

Avoimen Mielen Kahvila



Kevätohjelman 2023

Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Kahvittelua klo 13-14 ja ohjelma klo 14-15

Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan!

Maaliskuu

27.3. Esittely Finfami Varjoista valoon ja lopuksi 30min lempeä jooga

Huhtikuu

3.4. Kokemuspuheenvuoro riippuvuudet. Aiheesta keskustelemassa koulutettu kokemusasiantuntija Jukka.

10.4. Pääsiäispäivä (Arkipyhä)

17.4. Hyvinvointia tukeva ravitsemus. Keskustelemassa aiheesta ravitsemusterapeutti Katri Hietala, TAYS

24.4. Esittely Syli ry:stä Elisa Vettenranta

Toukokuu

1.5. Vappu (Arkipyhä)

8.5. Kokemuspuheenvuoro (paneelikeskustelu toivo/toivottomuus -positiivinen näkökulma)

15.5. Rumpujumppa kapuloilla

22.5. Värien vaikutuksesta

29.5. Esittely Mies+ (Miehet ovat entistä kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan sekä perheensä ja parisuhteensa tilasta. Aiheesta puhumassa Miika Saksi Miesplus ry:stä)

Kesäkuu

5.6. Kokemuspuheenvuoro, osallisuus työelämän ulkopuolella

12.6. Kosketus

19.6. Metsämieltä

26.6. Esittely (selviää myöhemmin)

Heinäkuu

3.7. kokemuspuheenvuoro

10.7. Tulevan ohjelman yhdessä suunnittelua, toiveita ja ajatuksia.

Ohjelmiin saattaa tulla muutoksia.

Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet!