



Avoimen Mielen Kahvila

Syysohjelma 2023

Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Kahvittelua klo 13-14 ja ohjelma klo 14-15

Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan!

Elokuu

- 7.8. Ideointia yhdistyksen ympäristö- ja vastuullisuusasioiden kehittämiseen
- 14.8. Jumppa
- 21.8. Ympäristöteema jatkuu
- 28.8. Kehon rajat, seksuaaliterapeutti Marja Holkeri

Syyskuu

- 4.9. Syksyn ja talven ohjelman esittelyä
- 11.9. Pirkanmaan Uniyhdistys esittäytyy
- 18.9. Hyvän mielen taidot / hyvinvointia edistävät toimintatavat -kokemusasiantuntijapaneeli
- 25.9. Nääsville ry esittäytyy + jumppa

Lokakuu

- 2.10. Lapsuudessa koettujen asioiden vaikutus omaan vanhemmuuteen -kokemusasiantuntija
- 9.10. Shindoa
- 16.10. Puhetta vanhenemisesta
- 23.10. Runoleikki /runoilukerta
- 30.10. Menneisyyden hyväksyminen ja sen kanssa eläminen -kokemusasiantuntijapaneeli

Marraskuu

- 6.11. Rummutus
- 13.11. Naiskartano ry esittäytyy
- 20.11. Vahvuuteen sairastumisesta -kokemusasiantuntija
- 27.11. Yhteislaulua

Joulukuu

- 4.12. Itsenäisyyspäivän kahvit
- 11.12. Anteeksianto - hyväksyminen – syyllisyys -kokemusasiantuntijapaneeli
- 18.12. Joululauluja ja torttuja

Ohjelmiin saattaa tulla muutoksia.

Seuraa meitä somessa: <https://www.facebook.com/mielenavoinopisto/>
<https://www.instagram.com/mielenavoinopisto/>

Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet!