

# MIELIKKI

**Mielikissä perehdytään hyvinvointia ja terveyttä tukeviin aiheisiin, keskustellaan, kuunnellaan ja tavataan mukavia ihmisiä.**

**Kaikille avoin, ei etukäteen ilmoittautumista.  
Tule yksin tai ystävän kanssa!**

## Kevään 2019 keskusteluaiheita

(muutokset mahdollisia)

- 7.1. Juttutupa
- 14.1. Myönteistä muistelua
- 21.1. Hyvä mieli voimavarana, vieraana Heli ja Sinikka FinFamista
- 28.1. Halvempi kauppareissu
- 4.2. Tunteiden tunnistaminen
- 11.2. Päihteet, vieraana päihdesairaanhoitaja Maiju Kaukonen
- 18.2. Kuulo, vieraana sairaanhoitaja Margit Salonen
- 25.2. Mielekkäästi eteenpäin—kiusaamiskokemuksesta voi selviytyä, vieraana Setlementti Tre kriisityöntekijät Jenni ja Samu
- 4.3. Paniikkihäiriö ja tutustuminen Mindfulnessiin, vieraana kokemusasiantuntija /Mindfulness-ohjaaja Anna
- 11.3. Isovanhemmuus eroperheessä, vieraana perheohjaaja Aila Hyvönen
- 18.3. Tasapaino, vieraana fysioterapeutti Maiju Piispa
- 25.3. Musiikki tunteiden tulkkina
- 1.4. Suru, vieraana diakoniatyöntekijä Sirkka Nylund
- 8.4. Runoja elämästä, vieraana pirkkalalainen Anneli Salonen
- 15.4. Juttutupa
- 29.4. Kevät saapuu. Keskustellaan keväisestä luonnosta.
- 6.5. Mielen terveyttä suojaavat tekijät
- 13.5. Ahdistuneisuus, vieraana lääkäri Maria Sumia
- 20.5. Tunnemaalaus
- 27.5. Sadut
- 3.6. Luonto terveyden edistäjänä. Keskustellaan yrteistä ja luonnonkasveista
- 10.6. Omia kesämuistoja, voit ottaa valokuvia mukaan
- 17.6. Vietetään kesäjuhlaa Rasihovissa. Tarkemmat tiedot Tarja/Päivi

**Maanantaisin  
klo 12-13.30  
Hyvän Mielen Keskus  
Suupantie 2, Pirkkala**

**Pirkkala.fi > terveystalvet  
> päihde- ja mielen terveys  
> Mielikki**

**Mielikki on Pirkkalan terveystalvet ja Mielen ry:n Rasihovin luotsaamaa toimintaa  
Ohjaajina toimivat terveystalvet poliklinikko-ohitaja Tarja Ruokonen puh.  
050 302 1537 ja Rasihovista ohitaja Päivi Vähäsalo puh. 050 913 5213**