Hyvän Mielen avoin kurssitoiminta

Jakso 2: ma 26.10. - ke 16.12.2026

UUTTA!
Joka aamu lyhyt aamujumppa klo 10:05

ALVI
Parempi elämä – yhteinen hyvä

Maanantai klo 10-14	Tiistai klo 10-14	Keskiviikko klo 10-14
10.00-14.00 Avoin olohuone (Olkkari)	10.00-14.00 Avoin olohuone (Olkkari)	10.00-14.00 Avoin olohuone (Olkkari)
10.15-11.15 **Levyraatiryhmä** (Olkkari)	10.15-11.15 **Liikuntaryhmä** (Sali)	10.15-11.15 **Hetki tunteiden kanssa -kurssi** (Ryhmis, 7 krt, Huom. alkaa ke 4.11.)
Lounastauko	*Lounastauko*	11.15-12.00 **Yhteisöllinen lounas - maksuton hävikkikouluruoka** (Ryhmis)
12.00-13.30 **Peliryhmä** (Olkkari)	12.15-13.30 **Mediatoimintaa kaikille -työpajat** (Ryhmis, Huom. ei ti 3.11.) • Miksi mediaan kannattaa luottaa? (27.10.) • Tee se itse kännykkävideo (10.11 ja 17.11.) • Tekoäly arjessa (24.11. ja 1.12.) • Meemit (8.12 ja 15.12.)	12.15-12.55 **Ulkoiluryhmä** (lähtö Olkkarista)
		13.00-13.45 **Rentoa menoa** (Olkkari/Ryhmis) 28.10. Musavisa 4.11. Bingo 11.11. Mini-musacorner 18.11. Musavisa 25.11. Naurujooga 2.12. Äänimaljarentoutus 9.12. Bingo 16.12. Tuolijumppa

Sijainti: IsoMyyrin kauppakeskus 3 krs.
Liesitori 1, 01600 Vantaa

Lisätietoja: 040 455 6822, alvinkurssitoiminta@alvi.fi
Yhteisöohjaaja paikalla ma-ke 10-14

Kurssien ja ryhmien kuvaukset

Hyvän Mielen avoin kurssitoiminta - Jakso 2 (26.10.-16.12.2026)

Avoimet harrastusryhmät

Levyraatiryhmä, maanantaisin klo 10.15–11.15

Tule aloittamaan kurssiviikkoa rennoissa tunnelmissa mielimusiikkisi ja uusien sävelten parissa. Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista. Tulethan paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän aloitusaikaa. Vapaaehtoisen ohjaama ryhmä. Voit osallistua myös tulemalla vain kuuntelemaan muiden valitsemia biisejä.

Peliryhmä, maanantaisin klo 12.00–13.30

Tervetuloa Olkkariin pelailemaan muiden kanssa erilaisia lautapelejä, korttia tai vaikka shakkia. Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista.

Kurssien ja ryhmien kuvaukset

Hyvän Mielen avoin kurssitoiminta - Jakso 2 (26.10.-16.12.2026)

Rentoa menoa keskiviikkoon klo 13-13.45

Viikoittain vaihtuva sisältö keskiviikko-iltapäivässä. Musiikkia, rentoutumista, liikettä. Tervetuloa mukaan!

28.10. Musavisa - vapaaehtoisen ohjaama ryhmä, luvassa palkinto voittajalle (Olkkari/Ryhmis)

4.11. Bingo - pelataan bingoa (Olkkari)

11.11. Mini-musacorner - vapaaehtoinen Jarde tutustuttaa meidät purkkapopin ihmeelliseen maailmaan (Olkkari)

18.11. Musavisa - vapaaehtoisen ohjaama ryhmä, luvassa palkinto voittajalle (Olkkari/Ryhmis)

25.11. Naurujooga - lyhyt ohjattu naurujooga, ei vaadi erityisosaamista, sopii kaikille (Olkkari/Ryhmis)

2.12. Äänimaljarentoutus - vapaaehtoinen Risto tulee pitämään alkusyksyn tapaan rentoutushetken (Ryhmis)

9.12. Bingo - pelataan bingoa (Olkkari)

16.12. Tuolijumppa - lyhyt ohjattu tuolijumppa, ei vaadi erityisosaamista, sopii kaikille (Olkkari/Ryhmis)

Kurssien ja ryhmien kuvaukset

Hyvän Mielen avoin kurssitoiminta - Jakso 2 (26.10.-16.12.2026)

Mielen hyvinvointia ja uusia taitoja

Mediatoimintaa kaikille -työpajat, tiistaisin klo 12.15–13.30

Tule kokeilemaan ja oppimaan mediaa yhdessä tekemällä! Työpajoissa tutustutaan yhdessä mm. kännykkävideoiden tekemiseen, tekoälyyn ja meemeihin. Työpajat ja materiaalit ovat Mediatoimintaa kaikille - sivulta ja Sosped säätiön tuottamat. Voit myös tulla vain kuuntelemaan. Tulethan paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän aloitusaikaa.
Huom. ei työpajaa ti 3.11.2026.

Hetki tunteiden kanssa -kurssi, keskiviikkoisin klo 10.15–11.15

Tällä seitsemän kerran kurssilla tutustutaan tunteisiin. Kurssilla saat ideoita siitä, miten voit kohdata tunteita ja minkälaisia erilaisia välineitä/työkaluja voi hyödyntää tunteiden käsittelyssä. Voit myös tulla vain kuuntelemaan. Tulethan paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän aloitusaikaa.
Kurssi alkaa ke 4.11.2026 ja päättyy 16.12.2026.

Kurssien ja ryhmien kuvaukset

Hyvän Mielen avoin kurssitoiminta - Jakso 2 (26.10.-16.12.2026)

Liikuntaa & ulkoilua

Liikuntaryhmä, tiistaisin klo 10.15–11.15

Tervetuloa liikkumaan yhdessä sisätiloissa. Ei tarvitse aiempaa kokemusta tai osaamista. Kysy lisää ohjaajalta viikon liikuntamuodosta, otamme myös vastaan ehdotuksia.

Ulkoiluryhmä, keskiviikkoisin klo 12.15-12.55

Käydään yhdessä ulkoilemassa lähiympäristössä. Loka-marraskuussa käydään tuttuun tapaan frisbeegolfaamassa, niin kauan kuin säät sallii. Yhteinen lähtö aina Olkkarista.

Tule rohkeasti mukaan liikunta- ja ulkoiluryhmiin, ei vaadi aiempaa kokemusta.
Tulethan paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän aloitusaikaa.

Kurssien ja ryhmien kuvaukset

Hyvän Mielen avoin kurssitoiminta - Jakso 2 (26.10.-16.12.2026)

Muuta

Yhteisöllinen lounas-ryhmä, keskiviikkoisin klo 11.15–12.00

Tule nauttimaan yhteinen maksuton lounas Ryhmis-tilassa.

Tarjolla on lämmintä hävikkikouluruokaa yhteistyössä Yhteisen pöydän kanssa.

Ilmoittaudu etukäteen tiistaisin: 040 455 6822 tai alvinkurssitoiminta@alvi.fi