

MIELENTERVEYSVIIKKO

16.-23.11.2025 HALSUA KAUSTINEN PERHO VETELI

"Toipumisrauha"

SU 16.11.

Jumalanpalveluksessa kynttilän sytytys itsemurhan kautta menehtyneiden muistopäivän kunniaksi. Perhonjokilaakson seurakunnat.

TI 18.11.

klo 14.00–17.00 Avoimet ovet MELLO ry:n Duunipajan yksikössä. Osoite on Puukalliontie 8, Veteli. Mukana on vapaa-aikapääällikkö Jaakko Kinnunen ja MiTaLi -hanke.

klo 17.00–20.00 Liikunnallinen ilta Kaustisen urheilutalolla. Mm. snookeria, jousi- ja pistooliampuntaa, pomppulinnoja ja alakerran kuntosaleissa avoimet ovet. Yhteistyössä Kaustisen kunta, Kaustisen 4H-yhdistys, Kaustisen Pohjan-Veikot ja KuntoFarmi.

KE 19.11.

klo 08.00–09.00 Aamupala Perhon seurakuntatalolla. EU-rahoitus, Soite ja seurakunta.

klo 13.00–14.00 Teams-luento aiheella Liikunta ja mielenterveys. Puhujana UKK-Instituutin johtava tutkija Pauliina Husu. Järjestäjä on MiTaLi -hanke. Ilmoittautumiset 14.11. mennessä essi.valo@mellory.fi

klo 14.00–15.00 Turinatuoquio Halsuan kirjastolla. Kahvitarjoilu.

klo 17.00–19.00 Avoimet ovet MELLO ry:n Puron asumisyksikössä. Ohjelmassa kokemuskirjasto ja musiikkia esittää Vetelin Kruusauspelimannit. Kahvitarjoilu.

TO 20.11.

klo 09.00–09.45 Kiertoharjoittelu -treeni Perhon kuntosalilla. Kaiken kuntoisille soveltuva treeni tehdään omaan tahtiin eri välineitä hyödyntäen. Liikuntaneuvontaa K-P:n maaseutukuntiin -hanke.

klo 11.00–14.00 Hernekeittotarjoilu Perhon seurakuntatalolla.

klo 13.00–14.30 Matalan kynnyksen Kaffipausi -ryhmä Vetelin nuorisotilassa (Kirkkotanhua 7).

Ohjelmassa bingo ja kahvitarjoilu. Ryhmä on tarkoitettu työikäisille. Järjestäjänä Soite ja Vetelin kunta.

klo 15.00–18.00 Hyvän mielen kahvit Perhon kirjastossa. Tule hakemaan kuppi kahvia ja hyvää mieltä kirjastosta. Kahvin kylkeen rohkaiseva mietelause jokaiselle kävijälle.

klo 16.30–17.30 Showtanssi-lajikokeilu – nuorille suunnattu avoin showtanssitunti Perhon seurojentalolla. Liikuntaneuvontaa K-P:n maaseutukuntiin -hanke.

klo 17.30–19.00 Hyvän mielen ilta Perhon kirjastossa. Hyvän mielen illassa löydetään omia voimavaroja keskustellen sekä pienillä mielikuva- ja rentoutusharjoituksilla. Janne Turunen, luokanopettaja, lyhytterapeutti, kouluttaja.

klo 19.00–19.45 Kehonhuolto-rentoutus Perhon kirjastossa. Tule rentoutumaan ja huoltamaan kehoa – Mukaan oma alusta! Liikuntaneuvontaa K-P:n maaseutukuntiin -hanke.

PE 21.11.

klo 13.00 Matalan kynnyksen naisten piiri Halsuan seurakuntatalolla.

Mukana on Tiina Karhulahti. EU-rahoitus, Soite ja seurakunta.



Tervetuloa!



Perhonjokilaakson seurakunnat