

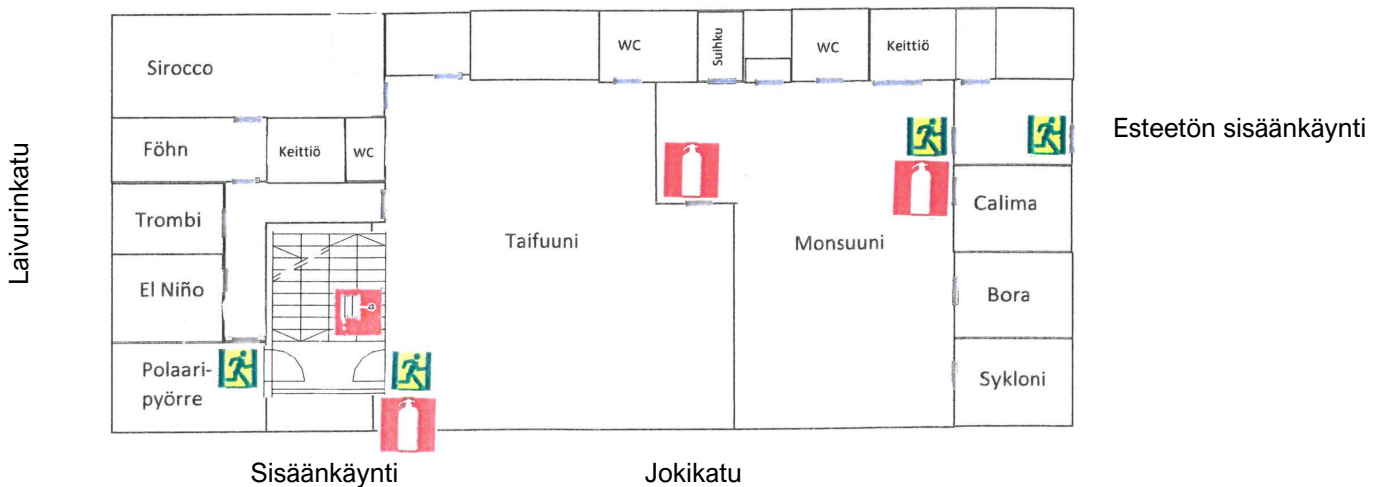
**KEVÄT 2024**K  
A  
I  
K  
I  
L  
L  
E**KUNDALIINIJOOGA** Perjantaina 26.4. ja 31.5. klo 13.00-14.15. Ilmoittautuminen tekstiviestitse koordinaattorille 040 139 6122. *Taifuuni***MYÖTÄTUULEN PERJANTAI** Mielen hyvinvointia tukeva toiminnallinen ryhmä. Yhdessäoloa perjantaisin klo 10.30-12.30. Huomioithan että liikumme eri kohteisiin kävellen! *Taifuuni***MATALAN KYNNYKSEN SOSIAALIOHJAUS**Tervetuloa asiassa kuin asiassa ilman ajanvarausta perjantaisin klo 8:30-12:30. *Sykloni***TAITEILU KUULUU KAIKILLE**Avoin ryhmä kaikille taiteilusta kiinnostuneille. Joka maanantai klo 13-15. *Taifuuni***RIKOSUHRIPÄIVYSTYS** Matalan kynnyksen tukea ja neuvontaa rikoksen uhreille, rikoksen uhrin läheisille, sekä rikosasiassa todistaville. Arkisin ajanvarauksella. *Trombi***VALO-VALMENNUS YHDISTYS RY & SOTEK-SÄÄTIÖ SR** Avoin olohuonetoiminta - tule sellaisena kuin olet. Tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin klo 8:30-12:30. *Monsuuni***SETA PORVOO** Porvoon Seta ry, tarjoaa Porvoon hlbtiga+ väelle yhdessäoloa, vertaistukea ja toimintaa. Tapaamiset ovat kaikille avoimia. Tiistaina 7.5. klo 18-20 Sateenkaariolkkari. Keskiviikkona 24.4., 8.5. ja 22.5 klo 17-19 Virkataan ihan homona-käsityöryhmä *Taifuuni***PORVOON EV.LUT. SEURAKUNNAT** Meditaatioryhmä 19.4. ja 17.5. Korva-akupunktioryhmä 3.5. Miniretriitti -ryhmä 10.5. Klo 13-14. *Monsuuni***ETELÄN-SYLI RY**Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä maanantaina 29.4. ja 27.5. klo 18-19:30. *Taifuuni***ITÄ-UUDENMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS & FINFAMI UUSIMAA RY**Avoin ryhmä mielenterveysomaisille/läheisille tiistaina 14.5. klo 18-19:30. *Taifuuni***IRTI HUUMEISTA RY**Huumeita käyttävien ihmisten läheisille. Joka toinen torstai 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5. klo 18-20. *Taifuuni***ACA**Turvallinen ympäristö aikuisille lapsille yhteisten kokemusten jakamiseen. 1.5 lähtien keskiviikkoisin klo 18. *Monsuuni*Mielen-  
terveys

Läheiset

Kursivoituna Myötätuulen tila

**KEVÄT 2024**R  
I  
I  
P  
P  
U  
U  
S**ALUEELLINEN VINKKI -TOIMINTA**Matalan kynnyksen terveystuontaa suonensisäisiä huumeita käyttäville ti, to ja pe klo 8:30-12:30. *Calima***NIKOTIINIVIEROITUSRYHMÄ**Vertaistukiryhmä tueksi nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa. 7.5 lähtien joka tiistai klo 17-18:30. Ilmoittautumiset sähköpostilla tai tekstiviestillä: [tia.tikkanen@itauusimaa.fi](mailto:tia.tikkanen@itauusimaa.fi) tai 040 514 8052**A-KILTA PORVOO**Kannustaa ja edistää raittiuteen joka ikinen torstai klo 17. *Monsuuni***NA PORVOO**Ryhmä addikteilte ja heille, jotka epäilevät itsellään huumeongelmaa (myös alkoholi) joka ikinen maanantai klo 18. *Monsuuni***KOKON AA**Ryhmä päihdeongelmalsille. Joka ikinen perjantai klo 18. *Monsuuni***SOSPED SÄÄTIÖ/PELIRAJATON** Vertaisen ohjaama vertaisryhmä rahapelaamisen lopettamiseen pyrkiville. Alkaa maanantaina 18.3. klo 17:30 ja kokoontuu kertaviikkoisin samaan aikaan Myötätuulussa. Ilmoittautumiset lomakkeen kautta: <https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>, ohjaaja ottaa yhteyttä ennen ryhmän alkamista. *Sirocco***Väkivalta****VÄKIVALTATYÖN AVOPALVELU PAASI** (ent. Lyömätön linja keski- ja itä-uusimaa) Apua ja tukea väkivallan kaikille osapuolille. Arkisin ajanvarauksella. *El Niño*

Kursivoituna Myötätuulen tila

**KOORDINAATTORIN NEUVONTA JA OHJAUS**

Puhelimitse 040 139 6122 arkisin klo 9.00-15.00.

Hyvä -digi chat maanantaisin klo 10-11

Osoitteessa Jokikatu 7A21, 2.krs. Ma-To klo 11.00-13.00.