

VÅR 2024

F
Ö
R

A
L
L
A

KUNDALINIYOGA Fredagar 26.4. och 31.5. kl. 13.00-14.15. Anmälan per sms till koordinatör 040 139 6122. *Taifuuni*

MEDVINDS FREDAG En funktionell grupp som stöder psykiskt välbefinnande. Samvaro på fredagar kl. 10.30-12.30. Observera att vi besöker olika platser till fots! *Taifuuni*

SOCIALHANDLEDNING MED LÅG TRÖSKEL
Välkommen med alla frågor utan tidsbokning på fredagar kl. 8:30-12:30. *Sykloni*

KONST FÖR ALLA
En öppen grupp för alla som vill skapa konst. Varje måndag kl. 13-15. *Taifuuni*

BROTTSOFFERJOURN Stöd- och rådgivningstjänster med låg tröskel för brottsoffer, anhöriga och vittnen. Vardagar med tidsbokning. *Trombi*

FÖRENINGEN VALO-VALMENNUS RF & SOTEK-SÄÄTIÖ SR Öppen vardagsrumsverksamhet - kom som du är. Tisdagar, torsdagar och fredagar kl. 8:30-12:30. *Monsuuni*

SETA BORGÅ Porvoon **Seta ry**, erbjuder samvaro, kamratstöd och aktiviteter till hbtq+ personer i Borgå. Verksamheten är öppen för alla. Tisdag 7.5. kl. 18-20 Regnbågsvardagsrum. Onsdagar 24.4., 8.5. och 22.5. kl 17-19 Virka helt homona-handarbetsgruppen *Taifuuni*

BORGÅ EV.LUT. FÖRSAMLINGAR Meditationsgrupp 19.4. och 17.5. Öronakupunktur-grupp 3.5. Miniretreat -grupp 10.5. Kl. 13-14. *Monsuuni*

Psykisk
hälsa

ETELÄN-SYLI RY
Kamratstödsgrupp för personer som har eller har haft ätstörningar, måndagar 29.4. och 27.5. kl. 18-19:30. *Taifuuni*

Anhöriga

FINFAMI UUSIMAA RY & SOCIALPSYKIATRISKA FÖRENINGEN I ÖSTRA NYLAND
Öppen grupp för anhöriga/närstående till personer med psykisk ohälsa. Tisdag 14.5. kl. 18-19:30. *Taifuuni*

IRTI HUUMEISTA RY
För närstående till personer som använder droger. Varannan torsdag 18.4., 2.5., 16.5. och 30.5. kl. 18-20. *Taifuuni*

ACA
En trygg miljö för vuxna barn att dela gemensamma erfarenheter. fr.o.m. den 1.5 varje onsdag kl. 18. *Monsuuni*

Med kursiv stil utrymmet i Medvind

VÅR 2024

B
E
R
O
E
N
D
E

REGIONAL VINKKI-VERKSAMHET

Hälsorådgivning med låg tröskel för personer som tar intravenösa droger ti, to och fre kl. 8:30-12:30. *Calima*

NIKOTINAVVÄNJNINGSGRUPP

En kamratsstödsgrupp som stöd för att sluta använda nikotinprodukter. Fr.o.m. den 7.5 varje tisdag kl. 17-18:30. Anmälan via e-post eller sms: tia.tikkanen@itauusimaa.fi eller 040 514 8052

A-KILTA BORGÅ

Uppmuntrar till och främjar nykterhet varje torsdag kl. 18. *Monsuuni*

NA PORVOO

En grupp för missbrukare och de som misstänker att de har ett drogproblem (även alkohol) varje måndag kl. 18. *Monsuuni*

KOKON AA

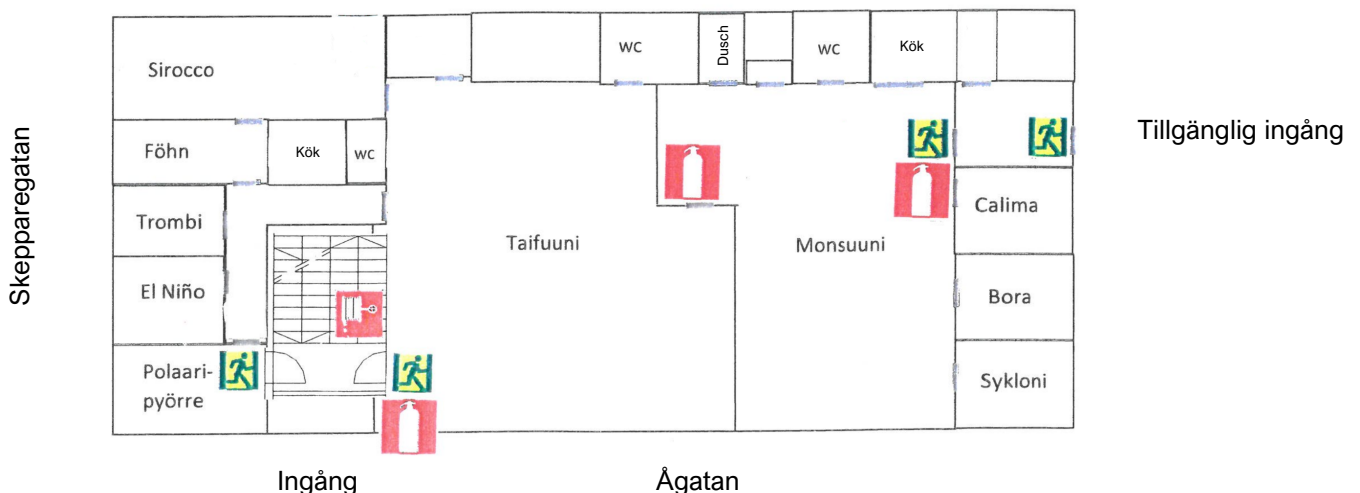
En grupp för personer med missbruksproblem. Varje fredag kl. 18. *Monsuuni*

SOSPED SÄÄTIÖ/PELIRAJATON En kamratsstödsgrupp för de som strävar efter att sluta spela om pengar. Inleds måndagen den 18.3. kl. 17:30 och träffas en gång i veckan samma tid. Anmälan via blanketten: <https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>, ohjaaja ottaa yhteyttä ennen ryhmän alkamista. *Sirocco*, handledaren kontaktar före gruppen inleds. *Sirocco*

Våld

VÄKIVALTATYÖN AVOPALVELU PAASI (förr Lyömätön linja keski- ja itä-uusimaa) Hjälper och stöd för alla parter som är inblandade i våld. Vardagar med tidsbokning. *El Niño*

Med kursiv stil utrymmet i Medvind



RÅDGIVNING OCH HANDLEDNING AV KOORDINATOR

Per telefon 040 139 6122 vardagar kl. 9.00-15.00.

HyVä -digi chat måndagar kl. 10-11

På adressen Ågatan 7A21, 2.vån. Må-To kl. 11.00-13.00.