

Mielenvireys ry:n ja Tolppa-hankkeen

Lokakuun tapahtumat ja toiminnot

Mielenvireys ry täyttää 50 vuotta. Juhlavuoden teemana on **Vaikuttavia kohtaamisia - Kohdataan ihminen tarinoiden takana**. Vuoden aikana kotisivuilla julkaistaan 50 tarinaa videoina.

Ratsastus Turkan ratsurinteellä

Aika: Torstaisin klo 12.00-15.00

Paikka: Turkan ratsurinne, Turkanrinne 3 90660 Oulu

Ratsastus jatkuu vielä **lokakuun ajan**. Kulkeminen julkisella liikenteellä. Ilmoittautumiset maanantaisin alkaen klo 10.00. Juha tulee tallille. Ilmoittautumiset edelleen samaan numeroon 044 236 3219. Henri ottaa ilmoittautumiset vastaan.

Karaoke

Aika: Perjantai 2.10. Klo 12.00-14.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Laulattajana Niina. Voit tulla paikan päälle laulamaan tai vain kuuntelemaan muiden laulantaa.

Perhonsidontatyöpaja

Aika: Torstaisin 8.10., 15.10. & 22.10. Klo 12.00-14.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Työpaja kokoontuu lokakuussa torstaisin, jolloin opetellaan erilaisia perhosisidontoja. Ottakaa mukaan omat perhosisidontatarvikkeet ja välineet. Ohjaajana Heikki Keränen. **Ilmoittautumiset 2.10. mennessä** Juha 044 235 4519 tai Henri 040 412 5247.

Oulun taidemuseo ja galleriakierros

Aika: Perjantai 9.10. Klo 12.00

Paikka: Oulun taidemuseo, Kasarmintie 9, 90100 Oulu

Kokoontuminen: Klo 11.30 Mielenvireydessä

Ilmoittautuminen 8.10. mennessä Juhalle 044 235 4519 tai Henrille 040 412 5247.

Anna Liisa -teatteriesitys

Aika: Lauantai 10.10. Klo 18.00

Paikka: Teatterikuoppa, Revontie 45, 90830 Haukipudas

Hinta: 15 € tai Kaikukortti

Kuljetus lähtijämäärästä riippuen joko henkilöautoilla tai yhteiskuljetuksella. Esitys on ilmainen Kaikukortin omistaville, muille 15 €.

Ilmoittautumiset 2.10. mennessä Juhalle 044 235 4519 tai Henrille 040 412 5247

Karpaloretki Pilpasuolle

Aika: Tiistai 13.10. Klo 10.00-15.00

Paikka: Pilpasuo

Kuljetus lähtijämäärästä riippuen joko henkilöautoilla tai yhteiskuljetuksella. Omia eväitä mukaan. Sään mukainen varustus. **Ilmoittautumiset 8.10. mennessä** Juha 044 235 4519 ja Henri 040 412 5247.



Mielenvireys ry

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Aukioloajat

MA-TO KLO 10.00-15.00

PE 10.00-14.00

Yhteystiedot

Aija Syväkangas

p. 041 454 8261

aijasvyakangas@gmail.com

Hanna Kosonen

p. 041 548 5177

hanna.kosonen@mielenvireys.fi

Henri Salmi

p. 040 412 5247

henri.mielenvireys@gmail.com

Juha Eskola

p. 044 235 4519

juha.eskola@mielenvireys.fi

Jäsenmaksut vuonna 2020

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät,
12€/v, työssäkäyvät 15€/v
kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero:

FI31 8000 19011 40260



Nojatuolimatkat**Aika:** Keskiviikko 14.10. Klo 14.00-16.00**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krsAiheena luonnon merkitys saamelaiskulttuurissa. Kertojana Oulun yliopiston saamelaiskulttuurin opettaja Sigga-Marja Magga. Kahvitarjoilu ja pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset 12.10. mennessä** Juha 044 235 4519 ja Henri 040 412 5247.**Essutyöpaja****Aika:** Perjantai 16.10. - Lauantai 17.10. Klo 11.00-16.00**Paikka:** Käsityökeskus, Rautionkatu 4

Tehdään tilkuista oma voimaeläin, tekstiilinä esim. essu. Ottakaa mukaan omia tilkkuja, pitsejä, nauhoja tai nappeja, joita voitte käyttää tekstiilin tekemisessä.

Voitte ottaa mukaan oman ompelukoneen. Ohjaajana Irma Heiskanen.

Ilmoittautuminen 9.10. mennessä Juha 044 235 4519 ja Henri 040 412 5247.**Pimeäretki Sanginjoen Isokankaan laavulle****Aika:** Tiistai 20.10. Klo 17.00-21.00.**Paikka:** Sanginjoki

Lähtö klo 17.00 Mielenvireyden edestä, paluu noin klo 21.00. Kuljetus joko henkilöautoilla tai yhteiskuljetuksena lähtijöiden määrästä riippuen.

Kävelemme otsalamppujen valossa laavulle, jossa juomme nokipannukahvit ja nautimme pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset 14.10 mennessä** Juha 044 235 4519 ja Henri 040 412 5247.**Keilaus****Aika:** Torstai 29.10. Klo 13.00**Paikka:** Oulun keilahalli, Isokatu 97, 90120 Oulu**Hinta:** 3 €

Lähde kokeilemaan miten ne keilat kaatuvat. Sinun ei tarvitse hallita mitään erityistaitoja. Tavataan Oulun keilahallilla klo 12.45. Ilmoittautumiset ja maksut 26.10. mennessä toimistolle. Ohjaajina Anne ja Jari.

Ilmoittautumiset Hanna 041 548 5177 tai Henri 040 412 5247.

Kirkkotaiteen kierros**Aika:** Perjantai 30.10. Klo 10.00 alkaen**Paikka:** Oulun lähialueen kirkotTutustumme Oulun seudun kirkkotaiteeseen. Kohteina Kempeleen vanha kuvakirkko ja uusi Pyhän Kolminaisuuden kirkko, Kiimingin kuvakirkko sekä Karjasillan kirkko. **Ilmoittautumiset 26.10. mennessä** Juhalle 044 235 4519 tai Henrille 040 412 5247.**TULOSSA:**

Virkistyspäivä Oulun Edeniin 2.11.2020.

Yli 63-vuotiaiden hyvinvointilomanen Spa Hotel Runni. 9.-11.12. Hinta 100 €.

Paikkoja rajoitettu määrä. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Hanna 041 548 5177.

Mielenterveysviikko vko 47. Erillinen ohjelma lähempänä ajankohtaa.

Mielenvireyden vene on Tuirassa Merialinrannan venesatamassa, josta on helppo lähteä vesille ja lähisaaria kiertämään. Pelastusliivit ja veneen avaimen saat toimistolta.**Mielenvireys ry**Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu**Aukioloajat**

MA-TO KLO 10.00-15.00

PE 10.00-14.00

Yhteystiedot

Aija Syväkangas

p. 041 454 8261

ajiasyvakangas@gmail.com

Hanna Kosonen

p. 041 548 5177

hanna.kosonen@mielenvireys.fi

Henri Salmi

p. 040 412 5247

henri.mielenvireys@gmail.com

Juha Eskola

p. 044 235 4519

juha.eskola@mielenvireys.fi

Jäsenmaksut vuonna 2020

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät,

12€/v, työssäkäyvät 15€/v

kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero:

FI31 8000 19011 40260

