

*Mielenvireys ry:n***Marras-joulukuun tapahtumat ja toiminnot**

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

Edenin virkistyspäivä

Aika: Maanantai 2.11. Klo 10.00-15.00

Paikka: Edenin kylpylä, Holstinsalmentie 29, 90510 Oulu
Ohjelma on ilmoitettu osallistujille.

Ammattiopisto Luovin opiskelijoiden Teams-koulutus

Aika: Keskiviikko 4.11. Klo 13.00-15.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.

Ammattiopisto Luovin opiskelijoiden pitämä Teams-koulutus. Mielellään oma tietokone mukaan. Mikäli omaa kannettavaa tietokonetta ei ole, Luovi tai yhdistys tarjoaa koneen käyttöösi koulutuksen ajaksi. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Hanna 041 548 5177 tai Henri 040 412 5247.

Maalausryhmä

Aika: Torstaisin 5.11., 12.11., 26.11. & 10.12. Klo 14.00-15.30.

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.

Hinta: 10 € (materiaalimaksu)

Maalausta Soilen ja Heikin kanssa. Mukaan mahtuu 5 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Hanna 041 548 5177 tai Henri 040 412 5247.

Viikko 47 on valtakunnallinen mielenterveysviikko, jolloin ei ole ryhmiä! Katso viikon ohjelma erillisestä mainoksesta.

Ammattiopisto Luovin opiskelijoiden Dropbox-koulutus

Aika: Keskiviikko 25.11. Klo 13.00-15.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.

Ammattiopisto Luovin opiskelijoiden pitämä Dropbox-koulutus. Mielellään oma tietokone mukaan. Mikäli omaa kannettavaa tietokonetta ei ole, Luovi tai yhdistys tarjoaa koneen käyttöösi koulutuksen ajaksi. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Hanna 041 548 5177 tai Henri 040 412 5247.

Karaoke

Aika: Perjantai 27.11. Klo 12.00-14.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.

Voit tulla paikan päälle laulamaan tai vain kuuntelemaan muiden laulantaa. Laulattajina Niina ja Hannu.

Jouluaskartelu

Aika: Maanantai 30.11. Klo 12.00-15.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.

Hinta: 5 €

Ilmoittautumiset 25.11. mennessä Hannalle 041 548 5177 tai Henrille 040 412 5247. Jouluaskartelupajassa on mahdollista tehdä joulukortteja, lankatonttuja, makaronienkeleitä ja makramee-kuusi.

**Mielenvireys ry**

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Aukioloajat

MA-TO KLO 10.00-15.00
PE 10.00-14.00

**Työntekijät tavoitettavissa
Klo 10.00-15.00****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



RYTKE-verkoston koulutus- ja virkistyspäivät vapaaehtoisille**Aika:** Tiistai 1.12. - Keskiviikko 2.12.**Paikka:** Lapland Hotels, Kirkkokatu 3, 90100 Oulu

Työpajavaihtoehtoina himmelipaja, digipaja ja e-kirjapaja. Pikkujoulut.

Ilmoittautumiset 19.11. mennessä ja lisätiedot Hannalta 041 548 5177 ja Henriltä 040 412 5247.**Kutsu jäsenistölle Mielenvireys ry:n vuosikokoukseen****Aika:** Torstai 3.12. Klo 13.00**Paikka:** Aleksinkulma, Aleksanterinkatu 9, 90100 OuluSyyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoukseen ovat tervetulleita kaikki Mielenvireyden jäsenet. Kahvitarjoilu. Terveisin Mielenvireyden hallitus. **Ilmoittautumiset 30.11. mennessä** Hannalle 041 548 5177 tai Henrille 040 412 5247.**Ryhmiä päätöskahvit****Aika:** Perjantai 4.12. Klo 11.00-13.00**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.

Syyskauden ryhmätoimintaan osallistuneille ryhmäläisille ja ohjaajille kahvitarjoilu.

Yli 63-vuotiaiden hyvinvointilomanen Spa Hotel Runni (TÄYNNÄ)**Aika:** Keskiviikko 9.12. - Perjantai 11.12.**Paikka:** Spa Hotel Runni, Iisalmi**Hinta:** 100 € + 25 € musiikkiteatteriesitys

Ilmoittautumiset ja lisätiedot Hannalta 041 548 5177 tai Henriltä 040 412 5247.

Joulumyyjäiset**Aika:** Maanantai 7.12. - Tiistai 8.12. Klo 11.00-14.00**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.Tule myymään käsitöitä tai leivonnaisia. Varaa myyntipaikka toimistolta **4.12. mennessä** Hannalta 041 548 5177 tai Henriltä 040 412 5247.**Joulujuhla jäsenille****Aika:** Maanantai 14.12. Klo 16.00-18.00**Paikka:** Aleksinkulma, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu**Ilmoittautumiset 10.12 mennessä** Hannalle 041 548 5177 tai Henrille 040 412 5247.**Vapaaehtoisten arviointipäivä****Aika:** Tiistai 15.12. Klo 13.00**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs.**Ilmoittautumiset 11.12. mennessä** Hannalle 041 548 5177 tai Henrille 040 412 5247.**Kaikki Mielenvireyden retket ja tapahtumat ovat päihdeettömiä.****Huom. Muutokset ovat mahdollisia****Mielenvireys ry**Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu**Aukioloajat**MA-TO KLO 10.00-15.00
PE 10.00-14.00**Työntekijät tavoitettavissa
Klo 10.00-15.00****Yhteystiedot**Aija Syväkangas
p. 041 454 8261
aijasvavakangas@gmail.comHanna Kosonen
p. 041 548 5177
hanna.kosonen@mielenvireys.fiHenri Salmi
p. 040 412 5247
henri.mielenvireys@gmail.comJuha 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

