

*Mielenvireys ry:n***tapahtumakalenteri syksy 2021*****Luonnollisesti mielen hyvinvointia - Luonto hoivaa ja voimaannuttaa*****Lähde soutelemaan tai kalastamaan**

Mielenvireyden soutuvene on lainattavissa. Vene sijaitsee Tuirassa Merialinrannan venesatamassa, josta on helppo lähteä vesille ja lähisaaria kiertämään. Pelastusliivit ja veneen avaimen saat toimistolta. Lisätietoja ja varaukset Tuija p.044 236 3219 tai 040 412 5247.

Kesäteatteri Carola **LOPPUUNMYTY**

Aika: Maanantai 16.8.2021 klo 13.00

Paikka: Hupisaaren kesäteatteri

Infoa

Aika: Tiistai 17.8.2021 klo 11.00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.

Oulun kaupungin syyskauden liikunta tarjonnasta kertomassa erityisryhmien liikunnanohjaaja Kari Lindgren ja Mielenterveydenkeskusliiton kurssitarjonnasta kertomassa Sanna Hyry. Tervetuloa.

Venetsialaiset

Aika: Tiistai 31.8.2021 klo 17.00- 20.00

Paikka: Koljunmaja, Koljontie 83, Haukipudas

Hinta: 5€

Venetsialaisten ohjelmassa karaokea, mukavaa puuhastelua, pientä purtavaa sekä mahdollisuus saunomiseen. Voit pukeutua karnevaaliasuun.

Lähtö Mielenvireyden edestä yhteiskuljetuksella klo 16.30 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan noin klo 20.30. Ilmoittautumiset ja maksut 27.8.2021 mennessä.

Käsityökurssi: Koruja kutistemuovista

Aika: 1.9 ja 8.9.2021 keskiviikkoisin klo 10.30-12.30.

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.

Hinta: 10€

Kutistemuovista valmistetaan helposti erilaisia koruja, riipuksia, avaimenperiä. Kutistemuovi on materiaali joka muuttaa muotoaan uunissa. Ilmoittautumiset ja maksut 27.8.2021 mennessä.

Hyvinvointia maalamisesta

Aika: Torstai- perjantai 9.-10.9.2021 klo 13.00- 14.30

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.

Tutustutaan muutamiin voimauttavan maalauksen harjoituksiin. Tehdään näkyväksi voimavaroja, merkittäviä asioita, unelmia ja vahvistetaan niitä. Ohjaajana toimii kuvataideohjaaja-opiskelija Anni. Ilmoittautumiset 6.9.2021 mennessä.

**Mielenvireys ry**

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Aukioloajat

MA-TO KLO 10.00-15.00
PE 10.00-14.00

**Työntekijät tavoitettavissa
aukioloaikoina****Yhteystiedot**

Aija Syväkangas
Toiminnanjohtaja
p. 041 454 8261
ajja.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

Hanna Kosonen
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 041 548 5177
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

Laura Lukkarila
Kohtaamispaikan ohjaaja
p. 040 412 5247

Jussi Turunen
ATK-tuki/asiakasohjaus
p. 040 412 5247
jussi.turunen.mielenvireys@gmail.com

Henki ja elämä -hanke

Juha Eskola
Projektityöntekijä
p. 044 235 4519
juhaeskola.mielenvireys@gmail.com

Tuija Tervaskanto
Projektityöntekijä
p. 044 236 3219
tuija.tervaskanto.mielenvireys@gmail.com

Jäsenmaksut vuonna 2021

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

Tilinumero:

FI31 8000 19011 40260

Voimaa luonnosta: Ulkoilupäivä Koitelissa**Aika:** Torstai 9.9.2021 klo 11.00- 15.00**Paikka:** Koiteli**Hinta:** 5€

Lähtö Mielenvireyden edestä klo 11.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan klo 15.00. Sään mukainen varustus. Ilmoittautumiset ja maksut 7.9.2021 mennessä.

Käsityökurssi: Silmukointi neuleeseen**Aika:** 15.9.2021 keskiviikko klo 10.30-12.30.**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.

Silmukoita jäljentämällä voit kuvioda ja koristella valmista neulosta helposti erilaisten mallikuviodien avulla tai omaa mielikuvitusta käyttäen. Silmukointia voit tehdä valmiiseen neuleeseen esim villasukkiin tai kokeilla mallitilkkuun. Omat langat mukaan. Ilmoittautumiset 13.9.2021 mennessä.

Teatterimatka jäsenille**Aika:** Perjantai- lauantai 17.-18.9.2021**Paikka:** Kokkola**Hinta:** 100€. Hinta sisältää kuljetuksen, yöpymisen 2hh, illallinen, teatteriesityksen Finnhits sekä paluumatkan ruokailun.

Lähtö Mielenvireyden edestä klo 12.00 ja Ouluun palaamme takaisin noin klo 19.00. Ilmoittautumiset ja maksut 1.9.2021 mennessä. Tarkemman aikataulun saat toimistolta.

Voimaa Luonnosta: Marja- ja sieniretki**Aika:** Torstai 23.9.2021 klo 10.00- 16.00**Paikka:** Markkuun luontopolku**Hinta:** 5€

Lähtö Mielenvireyden edestä klo 10.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan viimeistään klo 16.00. Sään mukainen varustus sekä omat marja ja sienikorit mukaan. Ilmoittautumiset ja maksut 21.9.2021 mennessä.

Luonto hoivaa ja voimaannuttaa*Elämispäivä luonnossa +60 vuotiaille***Aika:** Keskiviikko 6.10.2021 klo 10.00- 15.00**Paikka:** Koppanan leirikeskus, SÄÄVARAUS**Hinta:** 5€

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä PSK:n opiskelijoiden kanssa. Ohjelmassa mm. ulkoilua, luontotoimintaa, maastoruokailu. Ilmoittautumiset ja maksut 1.10.2021 mennessä.

Käsityökurssi: Virkattu kukka**Aika:** 6.10 ja 13.10.2021 keskiviikko klo 10.30-12.30.**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.

Ota kurssille mukaan oma virkkuukoukku sekä lankaa. Kaappien kätköistä löytyvät jämälangat sopivat oikein hyvin. Ilmoittautumiset 5.10.2021 mennessä.

**Mielenvireys ry**

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Aukioloajat

MA-TO KLO 10.00-15.00

PE 10.00-14.00

**Työntekijät tavoitettavissa
aukioloaikoina****Yhteystiedot**

Aija Syväkangas

Toiminnanjohtaja

p. 041 454 8261

aija.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

Hanna Kosonen

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja

p. 041 548 5177

hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

Laura Lukkarila

Kohtaamispaikan ohjaaja

p. 040 412 5247

Jussi Turunen

ATK-tuki/asiakasohjaus

p. 040 412 5247

jussi.turunen.mielenvireys@gmail.com

Henki ja elämä -hanke

Juha Eskola

Projektityöntekijä

p. 044 235 4519

juhaeskola.mielenvireys@gmail.com

Tuija Tervaskanto

Projektityöntekijä

p. 044 236 3219

tuija.tervaskanto.mielenvireys@gmail.com

Jäsenmaksut vuonna 2021

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

kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero:

FI31 8000 19011 40260

Voimaa luonnosta: Ulkoilupäivä Varjakassa**Aika:** Torstai 7.10.2021 klo 11.00- 15.00**Paikka:** Oulunsalon Varjakka**Hinta:** 5€

Lähtö Mielenvireyden edestä klo 11.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan klo 15.00. Sään mukainen varustus. Ilmoittautumiset ja maksut 5.10.2021 mennessä.

MTEA2 koulutus**Aika:** 14.-15.10.2021**Paikka:** Ilmoitetaan osallistujille myöhemmin

Lisätietoja koulutuksesta ja ilmoittautumiset 30.9.2021.

aija.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

Voimaa luonnosta: Luontoelämyksiä Liminganlahdelta**Aika:** Torstai 21.10.2021 klo 11.00- 15.00**Paikka:** Liminganlahden luontokeskus**Hinta:** 5€

Lähtö Mielenvireyden edestä klo 11.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan klo 15.00. Sään mukainen varustus. Ilmoittautumiset ja maksut 19.10.2021 mennessä.

Voimaa luonnosta: Kasveista voimaa**Aika:** Torstai 4.11.2021 klo 11.00- 14.00**Paikka:** Kasvitieteellinen puutarha

Lähtö Mielenvireyden edestä klo 11.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan klo 14.00. Ilmoittautumiset 2.11.2021 mennessä.

Käsityökurssi: Valotaulu**Aika:** 27.10, 3.11 ja 10.11.2021 keskiviikkoisin klo 10.30-12.30.**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.**Hinta:** 15€

Kurssilla valmistetaan tunnelmallinen kankainen valotaulu.

Ilmoittautumiset ja maksut 25.10.2021 mennessä.

Ohjaus- ja neuvontapalvelu

Ajanvarauksella työntekijöiltä tai vertaistukihenkilöiltä.

Puhelimitse: 041 5485177 tai 041 4548261**Sähköpostitse:** hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com tai aija.syvakangas.mielenvireys@gmail.com**Paikan päällä:** Keskiviikkoisin klo 10.00 - 12.00**Seuraa tiedotusta yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.**

Huomioithan, että tapahtumat toteutetaan, mikäli osallistujia on vähintään viisi. Ilmoittautumiset ja osallistumismaksut tulee suorittaa ilmoitettuun päivään mennessä. Mikäli maksua ei ole suoritettu tai asiasta sovittu työntekijän kanssa katsomme, ilmoittautumisesi peruutetuksi.

Edellytämme maskin käyttöä yhdistyksen toiminnoissa sisätiloissa sekä kuljetuksissa.

**Mielenvireys ry**Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu**Aukioloajat**MA-TO KLO 10.00-15.00
PE 10.00-14.00**Työntekijät tavoitettavissa
aukioloaikoina****Yhteystiedot**

Aija Syväkangas
Toiminnanjohtaja
p. 041 454 8261
aija.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

Hanna Kosonen
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 041 548 5177
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

Laura Lukkarila
Kohtaamispaikan ohjaaja
p. 040 412 5247

Jussi Turunen
ATK-tuki/asiakasohjaus
p. 040 412 5247
jussi.turunen.mielenvireys@gmail.com

Henki ja elämä -hanke

Juha Eskola
Projektityöntekijä
p. 044 235 4519
juhaeskola.mielenvireys@gmail.com

Tuija Tervaskanto
Projektityöntekijä
p. 044 236 3219
tuija.tervaskanto.mielenvireys@gmail.com

Jäsenmaksut vuonna 2021

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

Tilinumero:

FI31 8000 19011 40260

