

*Mielenvireys ry:n Henki ja elämä hankkeen***Lokakuu tapahtumakalenteri 2021**

Luonnollisesti mielen hyvinvointia - Luonto hoivaa ja voimaannuttaa

Henki ja elämä -hankkeen tapahtumat lokakuussa.

Kohderyhmänä 16-64 vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat mt- kuntoutujat.

Pyöränhuoltoa KEKE-keskuksella

Aika: Maanantai 4.10.2021 klo. 13 alkaen

Paikka: Kestävän kehityksen keskus, Sorvarintie 18

Keke-keskus tarjoaa ohjattua pyöränhuoltoa niille, joilla on akuutti tarve korjata ja huoltaa polkupyörää. Mukaan mahtuu 4 osallistujaa.

Ilmoittautumiset to 30.9.2021 mennessä Tuijalle p.044 236 3219.

Päiväretiriitti Pattijoen metsäkirkolla

Aika: Tiistai 5.10.2021 klo 10.00-19.00

Paikka: Pattijoen metsäkirkko, Leiritie 58

Osittain hiljaisuudessa tapahtuva päiväretiriitti luonnonläheisen Pattijoen Metsäkirkon alueella. Kipupisteiden ja elämänsolmujen tutkailua tunnetun ekopsykologi Irma Heiskasen avulla. Yhteiskuljetus Mielenvireydestä.

Ilmoittautumiset to 30.9.2021 mennessä Juhalle p. 044 235 4519 tai Tuijalle p.044 236 3219.

Tutustuminen kyyhkyslakkaan ja ulkoilua Rivinnokalla

Aika: Tiistai 12.10.2021 klo 9.30-15.00

Ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua kyyhkysiin Haukiputaalla. Vierailun jälkeen ulkoilua merimaisemissa Rivinnokalla. Yhteiskuljetus Mielenvireydestä.

Paikka: Haukipudas, Rannantie

Ilmoittautumiset ma 11.10.2021 mennessä Juhalle p. 0442354519 tai Tuijalle p. 0442363219

Luovia liikkeitä ja varjoleikkittelyä Sonnisaarella

Aika: Keskiviikko 13.10.2021 klo 12.00-14.00

Paikka: Sonnisaari

Luovaa liikkumista luonnon tahtiin, puita ja tuulta mukaellen. Aurinkoisella kelillä hassutellaan varjoilla liikkeen ja asentojen mukaan.

Ilmoittautumiset ti 12.10.2021 mennessä Tuijalle p. 0442363219 tai Juhalle p. 0442354519.

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
ajia.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

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

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

Tuija Tervaskanto
Projektityöntekijä
p. 044 236 3219
tuija.tervaskanto.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

Jäsenmaksut vuonna 2021

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

Tilinumero:

FI31 8000 19011 40260



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Täydenkuun pimeänkävely**Aika: Keskiviikko** 20.10.2021 Klo. 17.00-21.00**Paikka: Temmesjokisuu**

Täydenkuun tavoittelua ja kävelyretki pimeässä Temmesjokisuun alueella. Iltatuliilla jutustelua ja makkaranpaistoa. Yhteiskuljetus Mielenvireydestä.

Ilmoittautumiset Maanantai 18.10.2021 mennessä Juhalle p. 044 235 4519 tai Tuijalle p.044 236 3219.**Hevosenkengistä yhteisötaidetta Turkalla****Aika: to-pe 21.-22.10.2021** klo 9.30-15.30**Paikka: Turkan Ratsurinne**

Vanhat hevosenkengät saavat uuden elämän yhteisötaiteen muodossa. Tule mukaan ideoimaan ja toteuttamaan teosta mm. hitsaamalla. Evästelyä kodalla luovan tekemisen lomassa. Yhteiskuljetus Mielenvireydestä.

Ilmoittautumiset Tiistai 19.10.2021 mennessä Juhalle p. 0442354519 tai Tuijalle p. 0442363219.**Paikanhenki luontokuvina-valokuvatapahtuma****Aika: Tiistai** 26.10.2021 klo 15.00-17.30**Paikka: Mielenvireys, Pakkahuoneenkatu 28.**

Yhdistyksen ja hankkeen osallistujien luontokuvista koottu tapahtuma paikanhenkeen. Keskustelua kuvien välittämistä tunteista ja ajatuksista sekä paikanhengestä. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset Maanantaihin 25.10.2021 mennessä Juhalle p. 0442354519 tai Tuijalle p. 0442363219.**Sosiaalipedagoginen hevostoiminta jatkuu Turkan ratsurinteellä torstaisin. Jos olet kiinnostunut osallistumaan toimintaan, ole suoraan yhteydessä Turkan Ratsurinteelle sähköpostitse: turkanhenkijaelama@gmail.com****TULOSSA MARRASKUUSSA mm: seikkailukasvatusta, kirjakimara kirjailija Jenni Räninän tähdittämänä sekä taidenäyttelykäynti.****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.comHanna Kosonen
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 041 548 5177
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.comJuha Eskola
Projektityöntekijä
p. 044 235 4519
juhaeskola.mielenvireys@gmail.comTuija Tervaskanto
Projektityöntekijä
p. 044 236 3219
tuija.tervaskanto.mielenvireys@gmail.comLaura Lukkarila
Kohtaamispaikan ohjaaja
p. 040 412 5247Jussi Turunen
ATK-tuki/asiakasohjaus
p. 040 412 5247
jussi.turunen.mielenvireys@gmail.com**Jäsenmaksut vuonna 2021**Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, 12€/v,
työssäkäyvät 15€/v
kannattajajäsenet 50€/v**Tilinumero:**

FI31 8000 19011 40260

**Vipuvoimaa**
EU:lta
2014-2020

Henki ja elämä-hanke

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia