

Mielenvireys ry:n Henki ja elämä hankkeen Joulukuun tapahtumakalenteri 2021



Luonnollisesti mielen hyvinvointia - Luonto hoivaa ja voimaannuttaa

Henki ja elämä -hankkeen tapahtumat joulukuussa.

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

Marjamuistoja ja piirakan leivontaa

Aika: Torstai 2.12.2021 klo 15.00-17.30

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28.

Tule juttelemaan marjastuskokemuksista ja leipomaan marjapiirakkaa. Mukana keskustelemassa Oulun yliopiston väitöstutkija Satu Välijärvi. Kahvittelu.

Ilmoittautumiset ma 29.11.2021 mennessä Juhalle p. 044 235 4519 tai Tuijalle p. 0442363219.

Ratsastustoiminnan asiakasraati

Aika: Perjantai 3.12. 2021 klo 12.30-15.30

Paikka: Ilmoitetaan myöhemmin

Asiakasraati sosiaalipedagogiseen ratsastustoimintaan osallistuville. Tule juttelemaan ratsastustoiminnasta, ideoimaan ja antamaan palautetta. Runsas suolainen ja makea tarjoilu. Tarvittaessa yhteiskuljetus Mielenvireydestä.

Ilmoittautumiset ti 30.11.2021 mennessä Juhalle p. 0442354519 tai Tuijalle p. 0442363219.

Kirkkokierros Temmekselle ja Tyrnävälle

Aika: Tiistai 7.12.2021 klo 11.30-15.00

Paikka: Temmes, Tyrnävä

Jouluinen tutustumiskierros Temmeksen ja Tyrnävän kirkkoihin. Yhteiskuljetus Mielenvireyden edestä klo 11.30. Hankkeen puolesta kahvit.

Ilmoittautumiset to 2.12.2021 mennessä Juhalle p. 0442354519 tai Tuijalle p. 0442363219

Pikkujoulut Sibeliuksen hengessä

Aika: Keskiviikko 8.12.2021 klo 15.00-19.00

Omakustanteinen hankkeen pikkujoulutapahtuma Haukiputaalla ravintola Adalarissa. Sibeliuksen päivän teemaan liittyen musiikillista ohjelmaa ruokailun lomassa. Yhteiskuljetus Mielenvireydestä klo 15.00.

Ilmoittautumiset to 2.12.2021 mennessä Juhalle p. 0442354519 tai Tuijalle p. 0442363219

Mielenvireys ry

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Yhdistyksen aukioloajat

MA-TO KLO 10.00-15.00
PE 10.00-14.00

**Juha töissä pääsääntöisesti ma-ke
Tuija töissä pääsääntöisesti ti-to**

Yhteystiedot

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

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

Toimisto
p. 040 412 5247

Hankkeen **nettisivut**
(<https://mielenvireys.fi/henkijaelama-hanke/>)

Henki ja elämä on myös
[Facebookissa](#) ja [Instagramissa](#)

Yhdistyksen 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



Havuköynnöksiä ja koristelua Turkalla**Aika: Keskiviikko 15.12.2021** Klo.10.00.-16.00.**Paikka: Turkan Ratsurinne**

Havuköynnösten tekoa ja yhteisötaiteen koristelua. Voit ottaa havuja myös kotiin jouluksi. Tunnelmallisessa kodassa jouluista evästelyä. Yhteiskuljetus Mielenvireydestä klo 10.00, paluu toimistolle viimeistään klo 16.00.

Ilmoittautumiset pe 10.12.2021 mennessä Juhalle p. 044 235 4519 tai Tuijalle p.044 236 3219.

Jouluinen jäsenklubi**Aika: Maanantai 20.12.2021** klo 12.00-14.00**Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28.**

Mielenvireys ry:n jäsenille ja Henki ja elämä-hankkeen osallistujille tarjolla torttukahvit. Keskustellaan kuluneesta syksystä ja jutellaan jo hiukan tulevasta.

Ilmoittautumiset 17.12.2021 mennessä toimistoon p. 0404125247.

Haluatko osallistua kykyviisariin? Kykyviisarin laatiminen hankkeen osallistujille on mahdollista ma 29.11., ke 1.12., pe 10.12. ja ma 13.12. Varaa aika Juhalta tai Tuijalta.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta jatkuu Turkan ratsurinteellä torstaisin. Jos olet kiinnostunut osallistumaan toimintaan, ole suoraan yhteydessä Turkan Ratsurinteelle sähköpostitse: turkanhenkijaelama@gmail.com

Huomio tapahtumailmoittautumisista:

Ilmoittauduthan mukaan tapahtumiin, mikäli olet varmasti lähdessä. Jatkuviin peruutuksiin joudutaan puuttumaan tapauskohtaisesti.

Rauhallista Joulua kaikille!**Mielenvireys ry**

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Yhdistyksen aukioloajat

MA-TO KLO 10.00-15.00
PE 10.00-14.00

**Juha töissä pääsääntöisesti ma-ke
Tuija töissä pääsääntöisesti ti-to**

Yhteystiedot

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

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

Toimisto
p. 040 412 5247

Hankkeen **nettisivut**
(<https://mielenvireys.fi/henkijaelama-hanke/>)

Henki ja elämä on myös
[Facebookissa](#) ja [Instagramissa](#)

Yhdistyksen 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

