



Mielenvireys ry:n Jäsentiedote 2/2023



Mieli voimavarana - Kohdataan ja voimaannutaan

KOHDATAAN JA VOIMAANNUTAAN TAIDEMUSEOSSA

Aika: Torstai 13.4.2023 klo 13.00-15.00

Paikka: Oulun taidemuseo, Kasarmintie 9

Hinta: 7€/Kaikukortti

Ilmoittautumiset 12.4.2023 mennessä toimistolle p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

ELOA JA ILOA POP UP TYÖPAJA

Aika: Perjantai 14.4.2023 klo 10.00-11.00

Paikka: Raksilan uimahallin kuntosali, Pikkukankaantie 3.

Hinta: Kertamaksu

Tutustumiskäynti Mielenvireyden kuntosaliryhmään. Kokoontuminen aulassa klo 9.45. Paikalla kaupungin erityisliikunnan ohjaaja Kari Lindgren.

KOKEMUSKIRJASTO-KIERTUE

Aika: Torstai 20.4.2023 klo 10.00-12.00

Paikka: Pekurin kirjasto, Kauppurienkatu 10

Balanssin, Mielenvireyden sekä Henki ja elämä-hankkeen Kokemuskirjasto-kiertue pysähtyy Pekurin kirjastossa. Tule lainaamaan elävä kirja ja kuulemaan kokemusasiantuntijoiden tarinaa.

VAPAAEHTOISTEN JA RYHMÄNOHJAAJIEN TAPAAMINEN

Aika: Perjantai 5.5.2023 klo 10.00-11.30

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs

Ilmoittautumiset 4.5.2023 mennessä

hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

ELOA JA ILOA POP UP TYÖPAJA

Aika: Perjantai 12.5.2023 klo 12.00-13.00

Paikka: Mielenvireyden kohtaamispaikka

Työpajan aiheena on sokeri ja sokeripommit.

KOHDATAAN JA VOIMAANNUTAAN KOITELISSA

Aika: Keskiyö 17.5.2023 klo 11.00-15.00

Paikka: Koitelinkoski

Hinta: maksuton

Tapahtuma on tarkoitettu Mielenvireyden jäsenille ja Henki- ja elämä hankkeen osallistujille.

Ilmoittautumiset toimistolle 15.5.2023 mennessä

p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

KEVÄT KIRPPIS

Aika: Perjantai 19.5.2023 klo 10.00-15.00

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

Tervetuloa myymään, tekemään edullisia kirppislöytöjä sekä nauttimaan kahvilan antimista. Tilaisuudesta vastaa vapaaehtoiset.

Pöytävaraukset tehtävä ennakkoon toimisto.mielenvireys@gmail.com.

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

Tavoitettavissa parillisilla viikoilla

Terhi Savilahti

Kehitysjohtaja

p. 040 824 3305

terhi.savilahti.mielenvireys@gmail.com

Hanna Kosonen

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja

p. 041 548 5177

hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

Toimisto

p. 040 412 5247

toimisto.mielenvireys@gmail.com

Jäsenmaksut vuonna 2023

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät,

12€/v, työssäkäyvät 15€/v

kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero:

FI73 5741 3621 0543 75

www.mielenvireys.fi

www.facebook.com/mielenvireys

www.instagram.com/mielenvireysry



UUSIEN VAPAAEHTOISTEN PEREHDYTYKSI**Aika:** Torstai 25.5.2023 klo 12.00-13.00**Paikka:** Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs.**Ilmoittautumiset 24.5.2023 mennessä**

hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

**VALOVOIMAINEN VALOKUVAUS LUONNOSSA****Aika:** Torstai 8.6.2023 klo 13.00-15.00**Paikka:** Ainolanpuisto, kokoontuminen kahvila Kiikun edessä.

Kaikki kännykällä valokuvauksesta kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Ilmoittautumiset 6.6.2023 mennessä toimistolle

p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com.

KESÄMATKA KALAJOELLE**Aika:** Maanantai-keskiviikko 12.-14.6.2023**Paikka:** Kalajoki**Hinta:** 150€ sisältää matkat, majoituksen 2vrk/2hh, 2*päivällinen.

Mielenvireys ry:n ja Balanssi ry:n jäsenten kesämatka suuntaa tänä vuonna Kalajoen merellisiin maisemiin. Kesämatkalla tulee pystyä selviytymään omatoimisesti ja matka vaatii liikuntakykyä.

Ilmoittautumiset ja maksut 8.5.2023 mennessä toimistolle

p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com.

KESÄJUHLA**Aika:** Torstai 15.6.2023 klo 18.00-20.00**Paikka:** Lämsänjärven leirikeskus, Hiihtomajantie 2**Hinta:** maksutonTervetuloa viettämään Mielenvireyden ja Henki ja elämä-hankkeen yhteistä kesäjuhlaa. **Ilmoittautumiset 13.6.2023 mennessä** toimisto.mielenvireys@gmail.com**JÄSENPIKNIKKI****Aika:** Keskiviikko 12.7.2023 klo 13.00-15.00**Paikka:** Ainolanpuisto

Jäsentapaamisessa on luvassa mukavaa yhdessä oloa, kuulumisten vaihtoa kera kesäistentarjoilujen. Jäsentapaamisesta vastaa vapaaehtoiset.

Voit ottaa mukaan myös omia eväitä. Kokoontuminen kahvila Kiikun edessä.

Ilmoittautumiset 21.6.2023 mennessä toimistolle

p. 040 4125247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

PUHEENJOHTAJAN VARTIT

Mielenvireys ry:n jäsenet voivat varata puheenjohtajan vartilla itselleen henkilökohtaisen keskusteluajan (15-30 minuuttia), joko puhelimitse tai teams-yhteydellä. Ajankohtana on pääsääntöisesti tiistai-iltapäivä kello 16.30-17.00.

Ajanvaraus osoitteeseen annaliisalamsa.mielenvireys@gmail.com tai soittamalla numeroon 0440 210044 (Anna-Liisa).

Henkisen hyvinvoinnin viikkoa vietetään 24.-28.4.2023, vko 17.**Mielenvireyden ryhmätoiminnan kevätkausi päättyy viikolla 22 (29.5.-2.6.2023)****Mielenvireys kesätauolla 3.7.- 28.7.2023.****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

Tavoitettavissa parillisilla viikoillaTerhi Savilahti
Kehitysjohtaja
p. 040 824 3305
terhi.savilahti.mielenvireys@gmail.comHanna Kosonen
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 041 548 5177
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.comToimisto
p. 040 412 5247
toimisto.mielenvireys@gmail.com**Jäsenmaksut vuonna 2023**Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät,
12€/v, työssäkäyvät 15€/v
kannattajajäsenet 50€/v**Tilinumero:**

FI73 5741 3621 0543 75

www.mielenvireys.fiwww.facebook.com/mielenvireys
www.instagram.com/mielenvireysry