



# Mielenvireys ry:n

## Jäsentiedote 3/2023



### Mieli voimavarana - Kohdataan ja voimaannutaan

#### HALLOWEEN

**Aika:** perjantai 3.11.2023 klo 11.00-13.00

**Paikka:** Mielenvireyden kohtaamispaikka, Pakkahuoneenkatu 28,4.krs  
Ohjelmassa levyraatia, tietokilpailu ja muita mysteerejä. Toivomme teeman mukaista pukeutumista. Maksuton. Kahvitarjoilu.

**Ilmoittautumiset 2.11.2023** mennessä toimistolle  
p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com



#### VAPAAEHTOISTEN TAPAAMINEN

**Aika:** torstai 9.11.2023 klo 13.00-15.00

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

Tapaamisessa käydään läpi ajankohtaisia asioita, arvioidaan vuotta 2023 sekä suunnitellaan tulevaa vuotta 2024. **Ilmoittautumiset 8.11.2023** mennessä  
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

#### KIRPPUTORI

**Aika:** perjantai 10.11.2023 klo 10.00-14.00

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

Tervetuloa myymään itselle tarpeettomia esineitä tai tekemään edullisia löytöjä. Varaa myyntipaikkasi etukäteen toimistolta p. 040 412 5247 tai  
toimisto.mielenvireys@gmail.com

#### JOULULOMANEN +60 VUOTIAILLE

**Aika:** torstai-lauantai 30.11-2.12.2023

**Paikka:** Spa Hotel Runni, Runnintie 407

**Hinta: 180€** Sisältää kuljetuksen, majoituksen kahden hengen huoneissa, 1\* aamiainen, päivällisbuffet, joulubuffet, 1\* ylellinen brunssi, Spa-osaston käytön, savusaunan, pikkujoulushow: Pop Cornia ja Kornia Poppia -huumoria ja musiikkia sekä yhteistä toimintaa.

Lähde mukaan hyvinvoinnin lähteille virkistäytymään, rentoutumaan sekä pistämään poskihermot koetukselle. Huumoria ei tältä reissulta puutu.

**Ilmoittautumiset ja maksut 15.11.2023** mennessä toimistolle  
p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

#### VAPAAEHTOISTEN PÄIVÄ

**Aika:** tiistai 5.12.2023 klo 12.00-14.00

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

Vapaaehtoisten päivän tarkoituksena on huomioida ja kiittää Mielenvireys ry:n vapaaehtoisia heidän tekemästään tärkeästä työstä.

**Ilmoittautumiset toimistolle 1.12.2023** mennessä  
p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

**Poikkeuksia aukioloissa. Mielenvireys suljettu tiistaina 5.12.2023.**  
Seuraa tiedotusta yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

#### 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 parittomilla 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





## Mielenvireys ry:n Jäsentiedote 3/2023



### Mieli voimavarana - Kohdataan ja voimaannutaan

#### KUTSU MIELENVIREYS RY:N JÄSENILLE VUOSIKOKOUKSEEN

**Aika:** keskiviikko 13.12.2023 klo 11.00

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

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoukseen ovat tervetulleita kaikki Mielenvireyden jäsenet. Kahvitarjoilu Mielenvireyden hallitus

#### JOULUJUHLA

**Aika:** perjantai 15.12.2023 klo 12.00-15.00

**Paikka:** Rovaniemi

**Hinta:** 30€ sisältää kuljetuksen, ohjelman ja jouluruokailun.

Tänä vuonna Mielenvireyden ja Balanssin yhteistä joulujuhlaa vietetään Rovaniemellä. Lähtö Mielenvireyden edestä klo 9.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan noin klo 18.00. Tervetuloa mukaan.

**Ilmoittautumiset ja maksut 1.12.2023** mennessä toimistolle p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

#### PIPARKAKKUTYÖPAJA

**Aika:** tiistai 19.12.2023 klo 11.00-14.00

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

Tervetuloa mukaan leipomaan, koristelemaan sekä tunnelmoimaan.

**Ilmoittautumiset 15.12.2023** mennessä toimistolle p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

#### JOULUISTA TUNNELMOINTIA

**Aika:** torstai 21.12.2023 klo 12.00-14.00

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

Ohjelmassa joululauluja, kinkkubingo sekä fiilistellään joulua. Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset 19.12.2023 mennessä toimistolle p. 040 412 5247 tai toimisto.mielenvireys@gmail.com

#### Mielenvireys on joulutauolla 27.12.2023- 5.1.2024

#### 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 0440210044 (Anna-Liisa).

Kerro ajanvarauspyynnössäsi, haluatko varata 15 minuutin vai 30 minuutin ajan. Haluatko, että keskustelu toteutetaan puhelimitse vai toivotko puheenjohtajan lähettävän sinulle teams-linkin puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi.

#### 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 parittomilla 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

