



Mielenvireys ry:n

Tiedote 1/2025

Vahvistavia kohtaamisia



Vuoden 2025 alusta käynnistyy strategiakauden kolmas vuosi sekä Mielenvireys ry:n 55. toimintavuosi. Strategiakauden teemana on **Pohojosen loimua – eloa ja iloa eriväreissä**. Strategiakauden painopistealueena on kumppanuuksien kehittäminen ja vaikuttaminen. Vuoden 2025 teemana on vahvistavia kohtaamisia. Teema toteutetaan siten, että tammi-maaliskuussa painopistealueena on **elämäntaidot**, huhti-kesäkuussa **mielen hyvinvointi**, heinä-syyskuussa **liikunta ja luonto** ja loka-joulukuussa **kulttuuri ja taide**.

RYHMÄT KÄYNNISTYY

Aika: maanantai **27.1.2025**

Mielenvireyden ryhmätoiminta käynnistyy. Tervetuloa mukaan!

TERAPEUTTIOPISKELIJA

Aika: tammikuu 2025 – maaliskuu 2025

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs

Kiinnostaisiko sinua tulla harjoitteluasiakkaaksi keskusteluterapiaan?

Sirpa opiskelee terapeutiksi Tommy Hellsten Instituutissa Ihminen tavattavissa-terapeutiksi ja koulutus on edennyt harjoitteluvaiheeseen. Kyseessä on eri terapiasuuntauksia yhdistelevä keskusteluterapia.

Terapeutina Sirpa on elämäkokemusta omaava, ymmärtäväinen ja rauhallinen ihminen. Hän auttaa sinua mielellään tutustumaan sisimpäsi ja vahvistamaan itsetuntemustasi, samalla auttaen sinua katsomaan elämässäsi myös eteenpäin.

Terapiatapaamiset järjestetään tammikuu 2025 – maaliskuu 2025 välisenä aikana arkipäivisin klo 8-16 Mielenvireys ry:n tiloissa.

Kiinnostuitko?

Mukaan otetaan viisi henkilöä, jotka valitaan ilmoittautuneista terapeutin kanssa yhdessä.

Ilmoittautumiset toimistolle

TEATTERI VIREYDEN KUUNNELMA

Aika: perjantai **31.1.2025** klo 12:00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs

Teatteri Vireys tekee kuunnelman. Valmis kuunnelma julkaistaan Mielenvireyden Youtube kanavalla. Ensimmäiseen tapaamiseen ovat tervetulleita kaikki mukaan haluavat. Mikäli et pääse ensimmäiseen tapaamiseen, mutta haluat mukaan kuunnelmaan, voit ilmoittautua toimistolle.

MTKL INFO

Aika: Keskiviikko 5.2.2025 klo 10.30-11.30

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

Tilaisuudessa saat lisätietoa Mielenterveyden keskusliiton kurssitarjonnasta. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa. **Ilmoittautumiset toimistolle 4.2.2025 mennessä.**



Mielenvireys ry:n

Tiedote 1/2025

Vahvistavia kohtaamisia



RYTKE KOULUTUSPÄIVÄT

Aika: maanantai-tiistai 10.-11.2.2025, Oulu

Rytkepäivät on tarkoitettu Mielenvireyden vapaaehtoistoimijoille.

YSTÄVÄNPÄIVÄ

Aika: perjantai **14.2.2025** klo 11-13

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs

Vietämme ystävänpäivää elokuvan ja herkuttelun merkeissä. Tervetuloa katsomaan mielensäpahoittajan rakkaustarina.

Ilmoittautumiset toimistolle 13.2.2025 mennessä.

TUTUSTUMISKÄYNTI OULUHALLIN KUNTOSALIIN

Aika: perjantai **21.2.2025** klo 11:15-12:00

Paikka: Ouluhallin kuntosali, Ouluhallintie 20

Mielenvireyden oma kuntosalivuoro Raksilassa päättyy 28.2.2025.

Nyt sinulla on mahdollisuus päästä tutustumiskierrokselle Ouluhallin kuntosalille Oulun kaupungin erityisliikunnanohjaaja Kari Lindgrenin kanssa.

Kokoontuminen Ouluhallilla kaupungin puoleisessa aulassa.

TALVINEN LUONTOPÄIVÄ SANGINJOELLA

Aika: torstai **27.2.2025** klo 10.00-16.00

Paikka: Sanginjoki, Loppula

Hinta: 15€ sisältää kuljetuksen, lounaan, ohjelman ja nokipannukahvit.

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 19.2.2025 mennessä.

KULTTUURITUOKIO 1

Aika: perjantai **28.2.2025** klo 12:00-14:00

Tutustumiskierros Pekurin kirjastossa. Ota kirjastokortti mukaan mikäli haluat lainata kirjoja.

Lähtö Mielenvireydestä klo 12, kokoontuminen kirjaston aulassa klo 12:30.

Ilmoittautumiset toimistolle 26.2.2025 mennessä.

ELÄMÄNI PORTFOLIO TYÖPAJA

Aika: tiistai **4.3.2025** klo 11:00-12:30 ja tiistai **25.3.2025** klo 11:00-12:30

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs

Elämäni portfolio muodostuu menneisyydestäsi ja tulevaisuuden suunnitelmistasi. Elämäni portfolio on täydennettävä kirjanen tärkeistä elämäsi liittyvistä tapahtumista, ihmisistä ja asioista. Se voi sisältää esimerkiksi päiväkirjamerkintöjä, kuvia, piirustuksia ja musiikkia.

Olennaista on oma analyysisi ja tulkintasi tärkeistä tapahtumista elämässäsi.

Ensimmäisellä tapaamisella käymme läpi menneisyyttä ja toisella tapaamisella suunnittelemme tulevaisuutta.

Ilmoittautumiset toimistolle 26.2.2025 mennessä.

MIELENVIREYS ON SULJETTU 27.-28.2.2025 LUOTTAMUSHENKILÖIDEN KOULUTUKSEN VUOKSI.



Mielenvireys ry:n

Tiedote 1/2025

Vahvistavia kohtaamisia



NAISTENPÄIVÄN KAHVIT

Aika: perjantai **7.3.2025** klo 13:00

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
Rentoa kahvittelua ja mukavaa yhdessäoloa.

Ilmoittautumiset toimistolle 5.3.2025 mennessä.

MITEN VARAUTUA TULEVAISUUTEEN?

Aika: tiistai **25.3.2025** klo 13:00–14:30

Paikka: Mielenvireys ry, Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs

Tule kuulemaan ja kyselemään edunvalvontavaltuutuksesta ja hoitotahdosta sekä muista mieltä askarruttavista lakiasioista. Paperit kannattaa hoitaa ajoissa kuntoon! Aiheesta alustamassa Meri Alaranta–Saukko, lakiasiantuntija, OTM. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset toimistolle 25.2.2025 mennessä.

KULTTUURITUOKIO 2

Aika: perjantai **28.3.2025** klo 12:00–14:00

Käydään yhdessä Oulun taidemuseolla.

Lähtö Mielenvireydestä klo 12, kokoontuminen Oulun taidemuseon aulassa klo 12:30.

Pääsymaksu:

Aikuinen 10€

Opiskelija, työtön, eläkeläinen, varus- ja siviilipalvelusmies 7€

Alle 18-vuotiaat vapaa pääsy

Maksuvälineenä käy myös museokortti ja kaikukortti.

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 27.3.2025 mennessä.

ELÄMÄNI ENSI-ILTA

Aika: lähipäivä **24.4.2025** klo 9–16 ja etäpäivä **6.5.2025** klo 9.00–12.00

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

Oletko aina halunnut tehdä oman elokuvan? Haluaisitko olla hetken verran käsikirjoittaja, kuvaaja tai pääroolin esittäjä? Mietitkö, miltä sinun kokemuksesi mielenterveydestä näyttäisivät valkokankaalla? Entä kuinka päässäsi pyöriviä ajatuksia ja sisälläsi vellovia tunteita voisi käsitellä elokuvan audiovisuaalisen taiteen keinoin.

Mielenterveyden keskusliitto ja Tuotantoyhtiö Amazement järjestävät keväällä eri puolilla Suomea seitsemän työpajaa. Elokuvaohjaaja Arttu Haglund yhdessä Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijoiden kanssa johdattaa osallistujat tekemään oman, tavalla tai toisella mielenterveyttä käsittelevän lyhytelokuvan.

Työpajaan kuuluu lähipäivä, jonka aikana elokuva kuvataan ja etäpäivä, jolloin elokuva viimeistellään valmiiksi. Kaikkien pajojen osallistujilta kerätyn palautteen pohjalta tehdään lopuksi videotutoriaali eli videomuotoiset ohjeet siitä, kuinka kuka tahansa voi koota oman ryhmän, vetää vastaavan työpajin ja toteuttaa elokuvan. Minkäänlaista aiempaa osaamista ei tarvita, kiinnostus aiheeseen riittää.

Kaikki kuvaa: Mielikuvia hanke

Ilmoittautumiset 16.4.2025 mennessä www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenvireys ry:n

Tiedote 1/2025

Kohdataan arjessa



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 044 021 0044 (Anna-Liisa).

Kerro ajanvarauspyynnössäsi, haluatko varata 15 minuutin vai 30 minuutin ajan ja haluatko, että keskustelu toteutetaan puhelimitse vai toivotko puheenjohtajan lähettävän sinulle teams-linkin. Kerro myös puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi, jotta puheenjohtaja voi ottaa sinuun yhteyttä. Puheenjohtaja on kevään aikana myös muutamia kertoja tavattavissa Kohtaamispaikassa. Niiden ajankohdista ilmoitetaan erikseen.

Seuraa Mielenvireyden tiedotusta

- Yhdistyksen kotisivuilla (www.mielenvireys.fi)
- Facebookissa (mielenvireys)
- Instagramissa (mielenvireysry)
- Lähellä.fi
- Paikallislehden Forum 24 toimintaforum palstalla.

Muutokset ovat mahdollisia.

Mielenvireys ry

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu



Aukioloajat

MA-TO KLO 10:00 - 15:00
PE KLO 10:00 - 14:00

Ilmoittautumiset:

p. 040 412 5247

p. 041 548 5177

toimisto.mielenvireys@gmail.com

Jäsenmaksut vuonna 2025:

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät 12€/v

työssäkäyvät 15€/v

kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero:

FI73 5741 3621 0543 75

Yhteystiedot

Aija Syväkangas
Toiminnanjohtaja
p. 041 454 8261

ajia.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

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

Suvi Hänninen
Ohjaaja
p. 040 412 5247

suvi.hanninen.mielenvireys@gmail.com



www.facebook.com/mielenvireys

www.mielenvireys.fi



www.instagram.com/mielenvireysry