



Mielenvireys-toiminnan

Tiedote 1/2026



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

Balanssi ry on Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan alueella toimiva mielenterveysjärjestö. Järjestämme monipuolista toimintaa mielen hyvinvoinnin ja elämäntapamuutosten tueksi. Tarjoamme erilaisia ryhmiä ja kursseja, virkistystoimintaa, tapahtumia ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia.

Vuoden 2026 teemana on **Mielen hyvinvointia kulttuurista.**

Yhdistyksen toimintaan osallistuminen edellyttää 15 euron vuosimaksua.

Vuosimaksu maksetaan kerran vuodessa, ja se sisältää monipuolista ryhmätoimintaa, kuten joogan ja kuntosalin.

Vuosimaksun maksamisen yhteydessä voit halutessasi liittyä myös yhdistyksen jäseneksi. Jäsenyys ei ole pakollinen, mutta se antaa sinulle mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa yhdistyksen toimintaan.

ARVOITUSPÄIVÄ

Aika: torstaina **29.1.2026** klo 10.00–15.00

Paikka: Oulun toimipisteen kohtaamispaikka, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros
Tervetuloa viettämään kansainvälistä arvoituspäivää!

Kohtaamispaikasta löydät erilaisia arvoituksia ja pulmia, joita voit ratkoa koko päivän, yksin tai yhdessä muiden kanssa.

LUOVAMIELI PISTEMAALAU

Aika: maanantaisin **2.2., 9.2., 16.2. ja 23.2.2026** klo 12.00–15.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros

Materiaalimaksu: 5€

Pistemaalaus on äärimmäisen meditatiivista ja auttaa keskittymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan. Se herättää luovuuden, ja huomaat miten kivaa kun maalauksen muoto, eli mandala, onnistuu vaikka et omaisikaan taidemaalarin lahjoja.

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 30.1.2026 mennessä.

LEMPEÄ JOOGAKURSSI

Aika: keskiviikkoisin **11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 22.4.2026** klo 12.30–14.00

Paikka: Valve, tanssisali 3, Hallituskatu 7, 90100 Oulu

Kaipaatko hetken hengähdystä ja pysähdystä arkeen sekä lempeää liikettä kehoa kuunnellen ja kunnioittaen? Tervetuloa joogaamaan aloittelijoille sopivaan turvalliseen pienryhmään ilman suorittamista.

Virven ohjaama kokonaisvaltainen jooga pohjautuu perinteiseen hathajoogaan.

Ryhmässä tehdään erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä helppoja dynaamisia liikkeitä ja asanaharjoitusta.

Tervetuloa luomaan pohjaa ja kasvualustaa yhteyteen itseesi.

Tule sellaisena kuin olet.

Ilmoittautumiset toimistolle 6.2.2026 mennessä.

OHUKAISPÄIVÄ

Aika: maanantaina **2.2.2026** klo 10.00–14.30

Paikka: Oulun toimipisteen kohtaamispaikka, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros

Tule viettämään kansainvälistä ohukaispäivää!

Kohtaamispaikan kahviossa tarjolla ohukaisia klo 10.00–14.30. Kahvi 1€, ohukainen 1,50€

Poikkea herkuttelemaan ja viihtymään!



Mielenviireys-toiminnan

Tiedote 1/2026



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

YSTÄVÄNPÄIVÄN LASKIAISRIEHA

Aika: perjantaina **13.2.2026** klo 11.00–13.00

Paikka: Hollihaan puisto, grillauspaikka, Saarankatu 2, 90100 Oulu

Tule nauttimaan ulkoilmasta ja hyvästä seurasta!

Luvassa kaverikoiria, mäenlaskua, lumitaidetta ystävänpäivän hengessä sekä makkaranpaistoa, laskiaispullia ja nokipannukahvit nuotion äärellä.

Tule yksin tai yhdessä – täällä ollaan yhdessä.

Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset toimistolle 11.2.2026 mennessä.

RYTKE-KOULUTUSPÄIVÄT

Aika: to-pe **19.–20.2.2026**

Paikka: Oulun tetra, Mäkelininkatu 31, 90100 Oulu

Koulutuspäivät ovat kohdennettu ryhmänohjaajille, kokemusasiantuntijoille, vapaaehtoisille ja työntekijöille.

KALEVALAN PÄIVÄ

Aika: perjantaina **27.2.2026** klo 10.00–13.00

Paikka: Oulun toimipisteen kohtaamispaikka, Pakkahuoneenkatu 28, 4.kerros

Kohtaamispaikassa vietetään Kalevalan päivää tietoisukujen merkeissä.

Poikkea käymään, saatat samalla oppia uutta!

Kahvitarjoilu.

KLASSIKKOELOKUVAKUUKAUSI

Aika: Tiistaisin **3.3., 10.3., 24.3. ja 31.3.2026** klo 11.00–13.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros

Tule katselemaan suomalaisia elokuvaklassikoita, jotka herättävät muistoja ja tunteita vuosien varrelta.

3.3. Kummeli kultakuume (1997), 10.3. Mies vailla menneisyyttä (2002), 24.3. Havukka-ahon ajattelija (2010), 31.3. Isänmaallinen mies (2013)

Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittautumiset toimistolle ennakkoon.

LUOVAMIELI PERINNEKÄSITYÖT

Aika: maanantaisin **16.3., 23.3., 30.3. ja 13.4.2026** klo 12.00–15.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros

Perinne käsityöt-ryhmässä tutustutaan suomalaisen käsityöperinteen ajattomiin tekniikoihin ja materiaaleihin. Ryhmässä vaalitaan käsillä tekemisen iloa sekä perinteisten taitojen säilymistä ja siirtymistä eteenpäin.

Sisältöihin kuuluvat muun muassa kirjonta, jossa opetellaan perinteisiä pistoja ja kuvioita, sekä ryijyn valmistus, joka yhdistää tekstiilitaiteen, tarinallisuuden ja pitkät perinteet. Lisäksi perehdytään makrameen, solmeilutekniikkaan, jolla syntyy sekä käyttö- että sisustustekstiilejä.

Jokainen osallistuja valitsee yhden tekniikan, jonka avulla valmistaa ryhmän aikana oman työn. Ryhmä sopii kaikille perinne käsityöstä kiinnostuneille – niin aloittelijoille kuin kokeneemmille tekijöille.

Ilmoittautumiset toimistolle 13.3.2026 mennessä.

OULUN TOIMIPISTE SULJETTU 19.–20.2.2026



Mielenwireys-toiminnan

Tiedote 1/2026



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

KANSAINVÄLINEN ONNELLISUUDEN PÄIVÄ

Aika: perjantaina **20.3.2026** klo 10.00–13.00

Paikka: Oulun toimipisteen kohtaamispaikka, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros
Kansainvälinen onnellisuuden päivä kutsuu pysähtymään onnellisuuden ja hyvinvoinnin äärelle. Mitä onnellisuus merkitsee sinulle – ja mistä se voi löytyä arjessa?
Tule mukaan juuri sinulle sopivaksi hetkeksi poikkeamaan, juttelemaan ja jakamaan ajatuksia hyvässä seurassa.
Kahvitarjoilu.

KONSERTTIMATKA – KATSON SINEEN TAIVAAN

Aika: pe-la **27.–28.3.2026**

Paikka: Ylivieska

Hinta: 90€ 2hh / 115€ 1hh (sis. matkat, majoitus 2hh, illallinen, väliaikatarjoilu)

Katson sineen taivaan –musikaali kertoo Katri Helenan ja Tapani Kansan uran alkuvaiheista ja noususta suuriksi kansan suosikeiksi. Musikaali on värikylläinen ja tapahtumarikas tarina näiden artistien elämästä 1960- ja 1970-luvuilla. Esityksessä nähdään kiertue-elämän glamouria, kimmelluksia, hauskuutta ja raadollisuutta.

Ilta käynnistyy ennen esitystä ravintola pikkuVELissä kolmen ruokalajin illallisella.

Kulttuurikeskus Akustiikassa esityksen väliajalla valmiiksi katettuna väliaikatarjoilut.

Kun aplodit ovat hiipuneet ja ilta vaihtuu yöhön, majoitus löytyy Hotelli Käenpesästä, jossa aamulla sinut herättää hotellin aamiainen.

Tarkemmat tiedot aikataulusta lähetetään ilmoittautuneille.

Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 27.2.2026 mennessä.

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON KEVÄÄN TOIMINNAN ESITTELYÄ

Aika: maanantai **9.2.2026** klo 12.30

Paikka: Oulun toimipisteen kohtaamispaikka, Pakkahuoneenkatu 28, 4. kerros
Kahvitarjoilu.

PUHEENJOHTAJAN VARTIT

Jäsenet voivat varata puheenjohtajan vartilla itselleen henkilökohtaisen keskusteluajan (15–30 minuuttia), joko puhelimitse tai teams-yhteydellä.

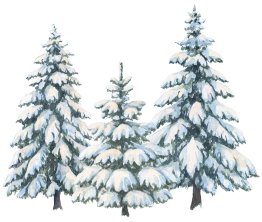
Ajankohtana on pääsääntöisesti tiistai-iltapäivä kello 16:30–17:00.

Ajanvaraus osoitteeseen hallitus@balanssia.fi 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.

Aija Syväkangas jatkaa osa-aikaisena toiminnanohjaajana vuoden 2026 alusta.

Aijan tehtäviin kuuluu matka- ja virkistystoiminnan koordinointi, hyvinvoiva mieli- ja hyvinvointikoulutukset, sekä hallinnollisia tehtäviä.



Mielenvireys-toiminnan

Tiedote 1/2026



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

Seuraa Balanssi ry:n tiedotusta

- Yhdistyksen kotisivuilla (www.mielenvireys.fi, www.balanssia.fi)
- Facebookissa (mielenvireys, Balanssi ry)
- Instagramissa (mielenvireysry, balanssiry)
- Lähellä.fi
- Paikallislehden Forum 24 toimintaforum palstalla.

Muutokset ovat mahdollisia!

Rovaniemen toimipiste

Varastotie 2, 3.krs
96100 Rovaniemi

Oulun toimipiste

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu



Aukioloajat

MA-TO KLO 10.00 - 15.00
PE KLO 10.00 - 14.00

Aukioloajat

MA-TO KLO 10.00 - 15.00
PE KLO 10.00 - 13.00

Vuosimaksu vuonna 2026:

15€/v

Ilmoittautumiset:

p. 040 412 5247
p. 041 548 5177

toimisto.mielenvireys@gmail.com

Varsinainen jäsenyys:

Halutessasi voit liittyä jäseneksi
maksuessasi vuosimaksun

Tilinumero:

Balanssi ry
FI43 1134 3000 6392 53

Kannattajajäsenyys:

40€/v

Yhteystiedot

Terhi Savilahti
toiminnanjohtaja

p. 040 824 3305
terhi.savilahti@balanssia.fi

Aija Syväkangas
Osa-aikainen
toiminnanohjaaja

p. 041 454 8261
aija.syvakangas@balanssia.fi

Hanna Kosonen
ohjaaja

p. 041 548 5177
hanna.kosonen@balanssia.fi

Suvi Hänninen
järjestöavustaja

p. 040 412 5247
suvi.hanninen.mielenvireys@gmail.com

Laura Lukkarila
kohtaamispaikan työntekijä
p. 040 412 5247



www.facebook.com/mielenvireys
www.facebook.com/balanssiry

www.mielenvireys.fi
www.balanssia.fi



www.instagram.com/mielenvireysry
www.instagram.com/balanssiry