

MIELEN HYVINVOINNIN VIIKKO

20.-24.4.2026

Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia jokaiselle.

ELÄMÄNI BIISI

Aika: maanantai **20.4.2026, klo 13.00-14.30**

Paikka: Balanssi ry, Oulun toimipiste
Pakkahuoneenkatu 28, 4 krs.

Tervetuloa mukaan televisiosta tuttuun musiikkivisailuun, jossa musiikki ja muistot kohtaavat! Elämäni biisi -visailussa osallistujat pääsevät jakamaan itselleen merkityksellisiä lauluja ja niihin liittyviä tarinoita - aivan kuten suosituksissa tv-ohjelmassa.

Ilmoitathan ilmoittautumisen yhteydessä valitsemasi kappaleen.

Kahvitarjoilu

Ilmoittautumiset **17.4.2026** mennessä.

VOHVELIKAHVILA

Aika: keskiviikko **22.4.2026 klo 12.00-14.00**

Paikka: Balanssi ry, Oulun toimipiste
Pakkahuoneenkatu 28, 4 krs.

Vohvelikahvila kutsuu sinut nauttimaan herkullisista vohveleista, rennosta tunnelmasta ja lämpimistä kohtaamisista. Tule vaihtamaan kuulumisia, viettämään mukavaa hetkeä yhdessä ja hengähtämään arjen keskellä.

Tarjolla on vohveleita suolaisella tai makealla täytteellä yhteishintaan 3€.

Ohjelmassa yhteisbingo klo 13.30.

Hybriditoteutus mahdollistaa yhdessäolon myös välimatkojen päästä.

E-KOKEMUSKIRJASTO

Aika: tiistai **21.4.2026 klo 13.00-15.00**

Paikka: Verkossa, toteutus Teams-alustalla

E-Kokemuskirjasto tuo sinulle kokemusasiantuntijoiden rehelliset ja inspiroivat tarinat elämästä, haasteista ja selviytymisestä. Sukella syvälle aitoihin kokemuksiin ja löydä oivalluksia, vertaistukea ja uusia näkökulmia. Tilaisuus on kaikille avoin.

Ilmoittautumiset **20.4.2026** mennessä
jenna.keskimaki@balanssia.fi

HYVÄN FIILIKSEN KUVAT

Aika: torstai **23.4.2026 klo 12.00-14.00**

Paikka: Balanssi ry, Oulun toimipiste
Pakkahuoneenkatu 28, 4 krs.

Tuokiossa katsomme valmiin Mieli Balanssissa -valokuvakampanjasta syntyneen videon. Pyysimme osallistujia lähettämään itse otetun valokuvan, joka on merkityksellinen, tunteita herättävä tai iloa tuottava.

Videon katsomisen jälkeen teemme helppoja valokuvausharjoituksia omalla kännykkäkameralla.

Ilmoittautumiset **21.4.2026** mennessä
toimisto.mielenvireys@gmail.com

Balanssi ry

Oulun toimipiste
Pakkahuoneenkatu 28, 4 krs

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

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

www.balanssia.fi
www.mielenvireys.fi

