

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.

PÄÄSIÄISILOA JA ASKARTELUA

Aika: torstai **2.4.2026** klo 11.00–13.00

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

Tervetuloa viettämään iloista pääsiäishetkeä! Luvassa on pääsiäistunnelmaa, askartelua ja mukavaa yhdessäoloa. Tule tekemään suloisia tipuja, koristelemaan pajunoksia, testaamaan tietosi pääsiäis-kahootissa ja kurkistamaan, mistä pääsiäismunat löytyvät. Tule mukaan pitämään hauskaa ja virittäytymään keväiseen pääsiäistunnelmaan! Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset toimistolle 31.3.2026 mennessä.

KYLVETÄÄN HEDELMISTÄ

Aika: torstai **9.4.2026** klo 12.00–15.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Tervetuloa viherpeukaloimaan ja kokeilemaan kasvattamisen iloa! Kylvetään hedelmistä kerättyjä siemeniä ja istutetaan ne multa kasvamaan. Tule mukaan tutustumaan, miten erilaisista hedelmistä voi kasvattaa uusia kasveja, ja nauti rennosta yhdessä tekemisestä.

Ilmoittautumiset toimistolle 7.4.2026 mennessä.

VIHERKASVIEN VAIHTOPÄIVÄ

Aika: tiistai **14.4.2026** klo 12–15

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Tule viherkasvien vaihtopäivään ja tuo mukanasasi ylimääräinen taimi, pistokas tai viherkasvi ja vaihda se toisen kävijän kasviin. Päivän aikana voit löytää kotiisi uusia vihreitä aarteita, jakaa kasvatusvinkkejä ja nauttia yhdessäolosta muiden kasvien ystävien kanssa.

ASKARRELLAAN UUTTA MILJOONALAATIKON AARTEISTA

Aika: tiistai **28.4.2026** klo 11.00–14.00

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

Non-stop työpaja, jossa pääset kokeilemaan korttien tekoa ATC-tekniikalla.

Ilmoittautumiset toimistolle 24.4.2026 mennessä.

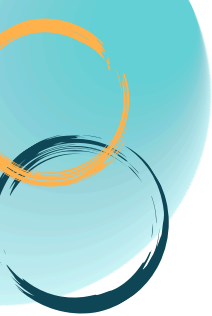
ELÄMÄNI KOMPASSI –RYHMÄ

Aika: Ti **28.4.** klo 10–12, to **30.4.** klo 13–15, to **7.5.** klo 13–15 ja ti **12.5.** klo 10–12

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Elämäni kompassi on neljän kerran vertaisryhmäkokonaisuus, joka tarjoaa pysähtymispaikan oman elämän äärelle erilaisten toiminnallisten ja reflektiovien harjoitusten avulla. Työskentelytapoina käytämme mm. visuaalista aarrekarttaa ja elämäнкаarityöskentelyä.

Ilmoittautumiset toimistolle jokaiseen kertaan erikseen, kaksi arkipäivää ennen seuraavaa kokoontumista.



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

LUOVAMIELI UNISIEPPARI

Aika: maanantai **27.4, 4.5** ja **11.5.2026** klo 12.00–15.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Työpajassa valmistamme oman unisiepparin. Materiaalit ja värit valitset itse, joten jokaisesta työstä tulee ainutlaatuinen ja tekijänsä näköinen. Työpaja sopii kaikille, eikä aiempaa käsityökokemusta tarvita. Tervetuloa luomaan oma unisiepparisi.

Ilmoittautuminen toimistolle 24.4.2026 mennessä.

VAPPUVESTIT 2026

Aika: torstai **30.4.2026** klo 12.00–14.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Tervetuloa viettämään iloista kevätjuhlaa Vappuvestit 2026 -tapahtumaan!

Luvassa on rentoa yhdessäoloa ja mukavaa ohjelmaa vappubingon, pakopelin ja yhteislaulun parissa. Tarjolla on tietenkin myös simaa ja munkkia.

Lisäksi TeatteriVireyden kuunnelman toinen jakso saa ensiesityksensä.

Päivän teemana on hauska vappuasuste, joten nappaa mukaan värikäs hattu, serpentiini tai muu iloinen varuste ja tule mukaan juhlatunnelmaan!

Ilmoittautumiset toimistolle 28.4.2026 mennessä.

METSÄMIELI – TERVETULOA METSÄMIELELLE

Aika: torstai **7.5.2026** klo 13.00–15.00

Paikka: Ainolanpuisto, kokoontuminen kahvila Kiikun edessä.

Kaipaatko hetken hengähdystä arjen keskelle? Lähde mukaan Metsämieli-retkelle, jossa pysähdymme aistimaan ja havainnoimaan luontoa, rauhoittumaan ja vahvistamaan omaa hyvinvointia luonnon lempeässä ympäristössä. Retken aikana kuljemme rauhallisesti metsäpoluilla ja teemme ohjattuja, mielentaitoja tukevia harjoituksia.

Ota mukaasi säänmukainen varustus, omat retkieväät sekä juotavaa. Retken aikana nautimme myös nokipannukahvit.

Ilmoittautumiset toimistolle 4.5.2026 mennessä.

OMENAPIIRAKKAPÄIVÄ

Aika: keskiviikko **13.5.2026** klo 10.00–15.00

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

Vietämme kohtaamispaikassa kansainvälistä omenapiirakkapäivää.

Kahviossa tarjolla uunituoretta omenapiirakkaa 1,50€/pala, kahvi 1€/kuppi.

Tuu pistään suu makiaksi!

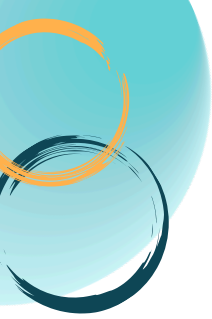
LUOVAMIELI MASSAT

Aika: maanantai **18.5** ja **25.5.2026** klo 12.00–15.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Tervetuloa työpajaan tutustumaan massoihin, kuten fimomassaan. Työpajassa opit massatyöskentelyn perusteita ja pääset tekemään omia pieniä töitä, kuten koruja, koristeita tai miniatyyreja. Aiempi kokemus ei ole tarpeen, vaan tärkeintä on kokeilla ja nauttia tekemisestä. Jokainen työ on uniikki ja tekijänsä näköinen.

Ilmoittautumiset toimistolle 13.5.2026 mennessä.



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

METSÄMIELI – VOIMAVAROJA ARKEEN

Aika: torstai **21.5.2026** klo 13.00–15.00

Paikka: Nallikari, kokoontuminen kylpylä Edenin edessä.

Kaipaatko hetken hengähdystä arjen keskelle? Lähde mukaan Metsämieli-retkelle, jossa pysähdymme aistimaan ja havainnoimaan luontoa, rauhoittumaan ja vahvistamaan omaa hyvinvointia luonnon lempeässä ympäristössä. Retken aikana kuljemme rauhallisesti metsäpoluilla ja teemme ohjattuja, mielentaitoja tukevia harjoituksia.

Ota mukaasi säänmukainen varustus, omat retkieväät sekä juotavaa.

Ilmoittautumiset toimistolle 19.5.2026 mennessä.

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN LEIRI

Aika: ke-pe **20.-22.5.2026**

Paikka: Rokuan leirikeskus, Rokua

Hinta: 20€ (sis. kuljetukset, majoitus, ruokailut ja ohjelman)

Tervetuloa mukaan mielenterveyskuntoutujien leirille Rokualle nauttimaan luonnon rauhasta sekä pysähtymään mukavan tekemisen äärelle. Leiri on tarkoitettu kaikille Oulun seurakuntayhtymän alueella asuville henkilöille. Leirille voidaan ottaa vain henkilöitä, jotka selviytyvät omatoimisesti leirillä. Ohjaajia diakoniatyöntekijät Tuiran ja Oulunsalon seurakunnista sekä Balanssi ry toiminnanohjaaja Aija Syväkangas.

Leirille valitaan mukaan 25 henkilöä, etusijalla ensimmäistä kertaa leirille osallistuvat.

Yhteydenotot:

Sanna Karppinen, diakoniatyöntekijä sanna.karppinen@evl.fi puh. 044 745 3848

Marianne Sarre, diakoniatyöntekijä, marianne.sarre@evl.fi, puh. 040 615 9113

Leirille haetaan sähköisesti 10.-17.4. välisenä aikana osoitteessa

www.oulunseurakunnat.fi.

HAMPURILAISPÄIVÄ

Aika: torstai **28.5.2026** klo 11.00–13.00

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

Hinta: 2,50€

Tule kasaamaan itsellesi mieleinen hampurilainen ja nauttimaan siitä muiden seurassa.

METSÄMIELI – METSÄN RAUHAA

Aika: torstai **28.5.2026** klo 11.00–15.00

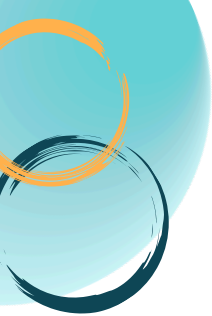
Paikka: Kalamäen laavu, Jääli

Hinta: 5€ sis. kuljetuksen ja nokipannukahvit

Kaipaatko hetken hengähdystä arjen keskelle? Lähde mukaan Metsämieli-retkelle, jossa pysähdymme aistimaan ja havainnoimaan luontoa, rauhoittumaan ja vahvistamaan omaa hyvinvointia luonnon lempeässä ympäristössä. Retken aikana kuljemme rauhallisesti metsäpoluilla ja teemme ohjattuja, mielentaitoja tukevia harjoituksia.

Ota mukaasi säänmukainen varustus, omat retkieväät sekä juotavaa. Retken aikana nautimme myös nokipannukahvit. Lähtö Balanssin edestä klo 11.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan noin klo 15.00

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 26.5.2026 mennessä.



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

VAPAAEHTOISTEN TAPAAMINEN

Aika: keskiviikko **3.6.2026** klo 13.00–15.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Tervetuloa vapaaehtoisten kevätkauden tapaamiseen. Tule mukaan jakamaan kokemuksia, kuulemaan ajankohtaisia kuulumisia ja ideoimaan yhdessä tulevaa.

Ilmoittautumiset 1.6.2026 mennessä sähköpostitse hanna.kosonen@balanssia.fi

METSÄMIELI - HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Aika: torstai **4.6.2026** klo 11.00–16.00

Paikka: Koitelinkoski

Hinta: 5€ sis. kuljetuksen ja nokipannukahvit

Kaipaatko hetken hengähdystä arjen keskelle? Lähde mukaan Metsämieli-retkelle, jossa pysähdymme aistimaan ja havainnoimaan luontoa, rauhoittumaan ja vahvistamaan omaa hyvinvointia luonnon lempeässä ympäristössä. Retken aikana kuljemme rauhallisesti metsäpoluilla ja teemme ohjattuja, mielentaitoja tukevia harjoituksia.

Ota mukaasi säänmukainen varustus, omat retkieväävät sekä juotavaa. Retken aikana nautimme myös nokipannukahvit. Lähtö Balanssin edestä klo 11.00 ja paluu tapahtuu samaan paikkaan noin klo 16.00

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 2.6.2026 mennessä.

VIRKISTYSPÄIVÄ KESÄJUHLAN MERKEISSÄ

Aika: tiistai **9.6.2026** klo 12.00–15.00

Paikka: Villa Irjala, Hietasaari, Mustasaarentie, 90510 Oulu

Lämpimästi tervetuloa viettämään rentouttavaa ja iloista kesäpäivää hyvässä seurassa! Päivän aikana nautitaan perinteisestä tunnelmasta ja yhdessäolosta saunomisen ja saunaperinteiden parissa. Rentoutumista tuovat myös yrttijalkakylvyt, ja halukkaat pääsevät kokemaan vihtomisen virkistävän vaikutuksen.

Päivän aikana herkutellaan makkaranpaiston merkeissä, leikitään perinneleikkejä ja pelataan mukavia pihapelejä. Lopuksi nautitaan herkulliset kakkukahvit kesäjuhlan tunnelmassa.

Ilmoittautumiset toimistolle 4.6.2026 mennessä.

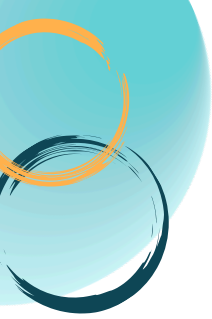
KIRPPUTORIPÄIVÄT

Aika: keskiviikko–perjantai **10.–12.6.2026** klo 11.00–14.00

Paikka: Oulun toimipiste, Pakkahuoneenkatu 28, 4. krs

Löydä aarteita tai tuo omasi myyntiin – kirpputoripäivillä on mahdollisuus varata oma myyntipaikka ja tehdä tilaa kaappeihin. Myytävänä voi olla niin vaatteita kuin muitakin kodin löytöjä. Tule tekemään löytöjä ja nauttimaan kirppistunnelmasta! Paikkoja rajoitetusti.

Myyntipaikan varaus toimistolta 8.6.2026 mennessä.



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

TIETOA KESÄTREFFEISTÄ:

Kesätreffit ovat kaikille avoimia matalan kynnyksen kohtaamisia.

Kesätreffeillä tarjoamme mahdollisuuden viettää aikaa rennosti yhdessä, mukavassa seurassa. Jokaisella kesätreffikerralla on oma teema, jonka ympärille rakentuu kevyttä mukavaa tekemistä. Tervetuloa nauttimaan kesäisestä tunnelmasta sekä kohtaamaan tuttuja ja uusia ihmisiä kanssamme.

Kesätreffeillä mukana Balanssin työntekijät ja vapaaehtoiset. Säävaraus.

Lämpimästi tervetuloa mukaan viettämään kesäisiä hetkiä!

KESÄTREFFIT: TIVOLIHUMUA & HATTARAA

Aika: torstai **11.6.2026** klo 15.00

Paikka: Nallikari, Vellamontie 17, 90510 Oulu

Lähde mukaan kesätreffiseikkailuun Suomen tivoliin! Nautitaan yhdessä tivoliuumasta, herkullisesta hattarasta ja hyvästä seurasta. Tapahtuma on omakustanteinen, joten voit ostaa itsellesi mieleiset herkut ja hovit. Luvassa on hauska päivä, joka tuo hymyn kasvoille. Säävaraus.

Ilmoittautumiset toimistolle 9.6.2026 mennessä.

KESÄTREFFIT: PELILLISTÄ KESÄILOA AINOLANPUISTOSSA

Aika: tiistai **23.6.2026** klo 14.00–16.00

Paikka: Ainolanpuisto, kokoontuminen Kahvila Kiikun edessä

Tule viettämään rentoa ja iloista kesäpäivää Ainolanpuistoon! Päivän ohjelmassa on hauskoja kesäpelejä, piknikhetkiä ja mukavaa keskustelua muiden kanssa. Säävaraus.

Ilmoittautumiset toimistolle 21.6.2026 mennessä.

KESÄTREFFIT: PIKINEN POLOKU

Aika: torstai **25.6.2026** klo 14.00–16.00

Paikka: Pikisaari, kokoontuminen Sokeri-Jussin Kievarin edessä

Lähdetään yhdessä kiertämään ainutlaatuinen ympäristötaidepolku, joka kulkee Pikisaaren rannoilla ja Vanhan Villatehtaan tunnelmallisessa ympäristössä. Matkan varrella pääset ihailemaan teoksia, jotka sulautuvat luontevasti maisemaan – välillä yllättäen, välillä hiljaisen kauniisti.

Ilmoittautumiset toimistolle 23.6.2026 mennessä.

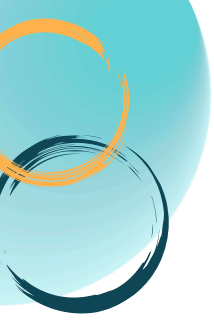
KESÄTREFFIT: LEIKKIMIELISTÄ KISAILUA KUUSISAARESSA

Aika: tiistai **30.6.2026** klo 14.00–16.00

Paikka: Kuusisaari, kokoontuminen Kuusisaaren parkkipaikan läheisyydessä

Tule viettämään aurinkoista kesäpäivää Kuusisaarella täynnä naurua ja leikkimielistä kisailua! Päivän ohjelmassa on hauskoja kesäpelejä, kuten rimagolffia ja mölkkyä, rentoa yhdessäoloa ja iloista kesätunnelmaa. Säävaraus.

Ilmoittautumiset toimistolle 26.6.2026 mennessä.



Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.

KESÄTREFFIT: KESÄKUKKIEN LUMOA

Aika: torstai **2.7.2026** klo 14.00–16.00

Paikka: Ainolanpuisto, kokoontuminen Kahvila Kiikun edessä

Tule nauttimaan kesäkukkien lumosta kesätreffeille Ainolanpuistoon! Pääset sitomaan kauniita kukkaseppeleitä ja kokoamaan omia kesäisiä kimppuja rennossa ja inspiroivassa tunnelmassa. Vietetään yhdessä aikaa luonnon keskellä, kukkien väreistä ja tuoksuista nauttien. Säävaraus.

Ilmoittautumiset toimistolle 30.6.2026 mennessä.

KESÄTREFFIT: TORINRANTATREFFIT

Aika: keskiviikko **8.7.2026** klo 14.00–16.00

Paikka: Torinranta, kokoontuminen toripoliisin luona

Tervetuloa kesätreffeille Oulun torinrantaan! Luvassa rentoa yhdessäoloa kesäisessä tunnelmassa – nautitaan herkulliset jäätelöt, kierrellään torin kesäkirppistä ja fiilistellään kesäpäivää meren äärellä. Tule mukaan viettämään mukava hetki hyvässä seurassa.

Ilmoittautumiset toimistolle 6.7.2026 mennessä.

KESÄTREFFIT: MINIGOLFIA JA KESÄPULAHDUS

Aika: torstai **16.7.2026** klo 13.00–15.00

Paikka: Nallikari, kokoontuminen kylpylä Edenin edessä

Tule kesätreffeille Nallikariin. Luvassa rentoa kesätekemistä meren äärellä – pelataan minigolfia omakustanteisesti ja nautitaan yhdessäolosta kesäisessä tunnelmassa. Halutessasi voit myös rohkaistua virkistävälle pulahdukselle mereen. Tule mukaan viettämään leppoisa kesäpäivä yhdessä!

Ilmoittautumiset toimistolle 14.7.2026 mennessä.

KESÄTREFFIT: KASVIEN LUMOA JA VEHREYTTÄ

Aika: tiistai **21.7.2026** klo 13.00–15.00

Paikka: Oulun yliopiston kasvitieteellinen puutarha, Kaitoväylä 5

Lähdetään yhdessä tutustumaan Linnanmaan kasvitieteellisen puutarhan monipuolisiin kasveihin ja nauttimaan rauhallisesta, vihreästä ympäristöstä. Kierroksen jälkeen asetetaan piknikille, nautitaan eväistä ja yhdessäolosta. Ota mukaan omat eväät ja juotavaa.

Ilmoittautumiset toimistolle 17.7.2026 mennessä.

KESÄTREFFIT: ROKKITREFFIT

Aika: perjantai **24.7.2026**, kellonaika ilmoitetaan myöhemmin

Paikka: Linnansaari, kokoontuminen Radisson Blu -hotellin edessä

Tervetuloa rokkitreffeille Linnansaareen! Nautitaan yhdessä maksuttomasta Oulu2026xQstock -musiikitapahtumasta. Tule mukaan fiilistelemään livemusiikkia ja kesäiltaa hyvässä seurassa! Säävaraus.

Ilmoittautumiset ja maksut toimistolle 22.7.2026 mennessä.

Kohtaamisia, merkitystä ja mielen hyvinvointia – jokaiselle.



Rovaniemen toimipiste

Varastotie 2, 3.krs
96100 Rovaniemi

Aukioloajat

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

Oulun toimipiste

Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu

Aukioloajat

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

Vuosimaksu vuonna 2026:

15€/v

Varsinainen jäsenyys:

Halutessasi voit liittyä jäseneksi
maksaussasi vuosimaksun

Kannattajajäsenyys:

40€/v

Tilinumero:

Balanssi ry
FI73 5741 3621 0543 75

Ilmoittautumiset:

p. 040 412 5247
p. 041 548 5177

toimisto.mielenvireys@gmail.com

PUHEENJOHTAJAN VARTIT

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

Ajankohtana 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.

Seuraa Balanssi ry:n tiedotusta

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

Muutokset ovat mahdollisia!

Yhteystiedot

Terhi Savilahti
toiminnanjohtaja
p. 040 824 3305
terhi.savilahti@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

Aija Syväkangas
osa-aikainen
toiminnanohjaaja
p. 041 454 8261
aija.syvakangas@balanssia.fi

Laura Lukkarila
kohtaamispaikan työntekijä
p. 040 412 5247

