



Huhtikuiset kevätterveiset!

Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 9.4.2024 klo 17.00–18.00

Kaikille vapaaehtoisille tarkoitetussa kuukausi-infossa aiheena huonokuuloisen ihmisen kohtaaminen, aiheesta kertomassa ja keskustelemassa Päivi Kostamo Kuuloliitosta. Kuukausi-foihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Kuukausi-infot merkitään kuukausi yhteenvetoraportissa kohtaan: koulutus.

Raporttien palautus tammi-maaliskuulta 9.4.2024 mennessä

Palautathan tuntiraportit tammi-maaliskuulta ti 9.4. mennessä. Valkoiseen raporttiin merkitään kaikki toiminta, johon olet osallistunut (auttamistyö, koulutukset, virkistystapahtumat, työnhajukset). Valkoinen raportti on samalla matkalasku, mikäli sinulla on kertynyt matkakuluja vapaaehtoistoimintaan liittyen. Värilliseen lomakkeeseen koostetaan tunnit ja kohtaamiset kuukausittain. Molemmat raportit palautetaan aina yhtä aikaa meille. Voit palauttaa raportit toimistolle tai pudottaa ne Rovakadun puolella olevaan postilaatikkoomme. Muistathan, että jokainen tehty tunti on tärkeä. Autamme tarvittaessa, jos sinulla herää kysyttävää.

Haluatko esiintymään Mental Health Art Weekin tapahtumaan?

Olemme järjestämässä Kulttuuria Citykäytävässä -tapahtuman ti 21.5.2024. Tapahtumassa sinulla on hieno tilaisuus päästä esiintymään. Toiveenamme on, että te vapaaehtoiset ideoitte, suunnittelette ja harjoittelette pieniä, lyhyitä ohjelmanumeroita, joista koostetaan tapahtuman ohjelma. Esitys voi koostua esimerkiksi runonlausunnasta, monologista, sketseistä, laulusta ja musiikista. Saamme teille ohjaajaksi Piia Kvistin. Ilmoittaudu Helille viimeistään to 11.4., heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi, p. 0400 821 950

Tulevia koulutuksia

Luento muistiterveyden edistämisestä ti 16.4. klo 16.30–18.00.

Aiheesta kertomassa Marika Kulppi, Muistiterveysasiantuntija, toimintaterapeutti YAMK, Suomenselän Muisti ry:stä, MuistiTerve Pohjois-Suomi 2023–2025 -hankkeesta. Luento järjestetään Kansalaistalolla. Ilmoittautumiset 10.4. mennessä p. 0400 514 510.

Pyöräluotsikoulutus ti 7.5. klo 16.30-18.30

Oletko kiinnostunut toimimaan riksapyöräkuskinä? Tervetuloa koulutukseen ti 7.5. klo 16.30–18.30. Ilmoittaudu Helille viimeistään pe 3.5., heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi, p. 0400 821 950

Kuinka autan oikein -koulutus ma 6.5. klo 17.00–19.00

Kuinka autan oikein koulutus ma 6.5. klo 17–19 Kansalaistalolla. Mahdollisuus tutustua pienapuvälineiden käyttämiseen sekä miten avustetaan näkövammaista ja pyörätuolilla liikkuvaa henkilöä. Ilmoittautumiset pe 26.4. mennessä p. 0400 514 510 / Neuvokas.

Tulevia tapahtumia

SPR Lapin piirin terveystieteiden Kansalaistalolla keuhkokuumeella 2024

Mietityttävätkö terveysasiat? Suomen Punaisen Ristin Lapin piirin terveystieteiden päivystävät SPR:n Lapin piirin vapaaehtoiset terveydenhuollon ammattilaiset. Terveystieteiden neuvonta on maksutonta eikä ajanvarausta tarvita. Terveystieteiden neuvonta on avoinna Kansalaistalon kokoustila Kairassa tiistaisin seuraavasti: 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5. ja 28.5. klo 9.30–11.30. Tervetuloa!

Rovaniemen kaupungin ikäystävällisiä kulttuuri- ja liikuntatapahtumia keuhkokuumeelle 2024

Tulossa mm. päivädisco +65-vuotiaille toukokuussa. Lue lisää liitteestä!

Virkistystä ja rentoutusta

Olemisen taito – rentoutumista ja rauhoittumista, seuraava kerta 8.4. klo 16.00–17.00

Kokoontumiset: ma 8.4. ja ma 13.5. Oma alusta ja viltti mukaan, tila voi olla viileä. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautuminen Neuvokkaaseen p. 0400 514 510.

Kaikille avoin runopaja, seuraava kerta to 19.4. klo 14.00–16.00

Runopaja – oho, yllättäen syntyi runo! Kaikille avoimet runopajat kevätkaudella: to 18.4. ja to 23.5. klo 14–16. Miten runot syntyvät? Meissä kaikissa elää runo, joka on piilossa. Yllättäen niitä on vielä monta. Tule mukaan löytämään omat runosi. Et tarvitse aiempaa kirjoitus- tai runokokemusta. Jokainen kerta on oma itsenäinen kertansa. Ryhmän koko max. 10 hlöä. Ohjaajana Tuula Saraniemi. Ilmoittaudu mukaan p. 0400 514 510.

Tullaan tutuiksi -ryhmä ti 23.4. klo 10.00–12.00

Tule tutustumaan toisiin vapaaehtoisin rennossa ilmapiirissä toiminnallisten harjoitteiden avulla. Ryhmään voidaan ottaa max. 12 osallistujaa. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän, paikat arvotaan. Tarvittaessa voimme järjestää toisen ryhmän. Ryhmän ohjaajana toimii vapaaehtoisemme Minna Hyötylä. Ilmoittautumiset ke 17.4. mennessä p. 0400 514 510.

Kaikille avoin lukupiiri, seuraava kerta to 25.4 klo 13.00–14.30

Kaikille avoin lukupiiri on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoista ja lukemisesta. Ryhmän kokoontumiset to 25.4. ja to 16.5. klo 13–14.30. Jokainen kerta on oma itsenäinen kertansa. Tuo oma lempikirja mukana joko mielessäsi tai ihan konkreettisesti kirjana. Tutustumme toisiimme kirjojen avulla vapaasti keskustellen. Ohjaajana Tuula Saraniemi. Ilmoittaudu Neuvokkaaseen p. 0400 514 510. Max. 10 hlöä.

Mindfulness -ryhmä kevätkaudella, seuraava kerta ma 29.4. klo 15.00–15.45

Kokoontumiset: ma 29.4. ja ma 3.6. Tietoista läsnäoloa, mielen tyyntymistä ja oman olon kuuntelemista. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautuminen Neuvokkaaseen p. 0400 514 510.

Äimän käkenä – uusi ryhmä keväälle! Muutama paikka vielä vapaana!

Oletko sivutoiminen kielipoliisi, joka korjaa kirjoitusvirheet kollegan sähköpostiviestistä ja muropaketin kyljestä? Vai tuntuvatko pilkkusäännöt ja puolipisteen syvin olemus korkeamman tasonmatematiikalta? Suomi ei ole maailman vaikein kieli, mutta yhdyssanavirheet aiheuttavat usein tahatonta komiikkaa ja huolimattomasti asetettu pilkku voi muuttaa kokolauseen merkityksen. Ryhmään osallistuaksesi tarvitset Äimän käkenä 1 kirjan. Jokainen hankkii kirjan omakustanteisesti ennen kurssia. Ilman kirjaa kurssille ei voi osallistua. Kirjaan kootut tehtävät keskittyvät sellaisiin kielenilmiöihin, jotka tuottavat usein ongelmia. Osa tehtävistä on asiallisia, osa perustuu kielellä leikkimiseen. Nyt tarkkana kuin porkkana! Kokoontumiset tiistaisin 2.4., 9.4., 16.4., 23.4. ja 30.4. klo 13.00–14.30. Ryhmän ohjaajana toimii Tuula Saraniemi. Ilmoittautumiset Neuvokkaaseen p. 0400 514 510. Ryhmään mahtuu max. 10 henkilöä.

Tule laulamaan ja nauttimaan musiikista

Kanteleryhmä jatkaa toimintaansa huhti-toukokuussa kaikille avoimena

Kanteleryhmä jatkaa toimintaansa huhti-toukokuussa kaikille avoimena. Kokoontumiset klo 12.30–13.30 seuraavina päivinä: pe 5.4., pe 19.4., pe 3.5., pe 17.5. ja pe 31.5. Ilmoittautumiset Neuvokkaaseen p. 0400 514 510. Jos sinulla ei ole omaa soitinta, mahdollisuus lainata ohjaajalta. Ryhmän ohjaajana toimii vapaaehtoisemme Anna-Maria Alaluusua. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta kanteleen soitosta.

Yhteislaulutilaisuus Laulunlyömät keskiviikkoisin klo 16.15–17.45

Yhteislaulua elävän musiikin tahdittamana Kansalaistalon tuvalla. Musiikista vastaavat Rovaniemen Neuvokkaan ohjelmarenkaan vapaaehtoiset. Pullakahvit 3 €, käteismaksu.

Karaokeperjantait Kansalaistalolla - seuraava kerta pe 5.4. klo 14.00–16.00

Kokoontumiset perjantaisin 5.4., 19.4., 17.5. ja 31.5. Tule laulamaan karaokea. Pullakahvit 3 €, käteismaksu.

Kaikille vapaaehtoisille avoimet laulajien ja soittajien yhteisharjoitukset ja karaoke

Tervetuloa mukaan hyvän tuulisiin harjoituksiin ja karaokeen vapaaehtoisten kesken. Kokoontuminen Rovaniemen Kansalaistalolla joka toinen lauantai koko kevään ajan alkaen klo 16. Seuraavat kokoontumiset: 6.4., 20.4., 18.5. ja 1.6.2024

*Aurinkoista kevään jatkoa,
Neuvokkaan tiimi*