



Toukokuuiset terveiset!

### **Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 14.5.2024 klo 17.00–18.00**

Kaikille vapaaehtoisille tarkoitetussa kuukausi-infossa aiheena päihtyneen henkilön kohtaaminen, aiheesta kertomassa ja keskustelemassa Saija Himanka Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:stä. Kuukausi-foihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja merkitään kuukausiyhteenveto raportissa kohtaan koulutus.

### **Poikkeuksia aukioloajoissa**

Neuvokkaan toimisto ja katutaso on suljettuna ke 1.5. (vappu) ja to 2.5 sekä helatorstaina 9.5. ja pe 10.5.2024. Näinä päivinä ei ole ruokajakeluita eikä muuta toimintaa.

## **Tulevia koulutuksia**

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

Koulutuksessa on mahdollisuus tutustua pienapuvälineiden käyttämiseen sekä miten avustetaan näkövammaista ja pyörätuolilla liikkuvaa henkilöä. Ilmoittautumiset pe 3.5. mennessä p. 0400 514 510 / Neuvokas.

### **Pyöräluotsikoulutus ti 7.5. klo 16.30–18.30**

Oletko kiinnostunut toimimaan riksapyöräkuskina? Koulutus ti 7.5. klo 16.30–18.30. Ilmoittaudu Helille viim. pe 3.5., [heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi](mailto:heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi), p. 0400 821 950

### **Hätäensiapukoulutus to 16.5.2024 klo 12.00–16.00**

Haluatko päivittää ensiaputaitojasi? Järjestämme 4 tunnin hätäensiapukoulutukseen, jonka omavastuu on 10 €. Kurssille mahtuu mukaan 15 hlöä. Jos ilmoittautuneita on enemmän, paikat arvotaan. Ilmoittautuminen ti 7.5. mennessä, [heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi](mailto:heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi), p. 0400 821 950. Omavastuun maksuohjeet saat sen jälkeen, kun vahvistamme osallistumispaikan ilmoittautumisajan päätyttyä.

### **Luento luonnonkasvien hyötykäytöstä ma 3.6.2024 klo 13.00–14.30**

Tule kuulemaan luonnonkasvien hyötykäytöstä Kansalaistalolle. Asiasta kertomassa vapaaehtoisemme Irla Mäkitalo. Ilmoittautumiset ke 29.5. mennessä p. 0400 514 510.

## **Jalkautuminen lähimaastoon luonnonkasveja tunnistamaan kesäkuussa**

Jatkona luonnonkasvien hyötykäytön luennolle, jalkaudumme lähimaastoon Irja Mäkitalon opastuksella tunnistamaan hyötykasveja. Kerromme ajankohdan, paikan ja ilmoittautumisohjeet lähempänä ajankohtaa.

## **Varainkeruu**

### **Tervetuloa suunnittelemaan ensi vuoden juhlavuoteen liittyvää varainhankintaa**

Kokoonnutaan yhteen ti 14.5. klo 10.00–11.30 suunnittelemaan varainkeruun muotoja. Samalla voimme jakaa käsityövinkkejä ja sukkamalleja. Tervetuloa mukaan! Ilmoittaudu Helille, [heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi](mailto:heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi), p. 0400 821 950.

## **Terveyspiste Kansalaistalolla**

### **SPR Lapin piirin terveyspiste Kansalaistalolla toukokuussa**

Mietityttävätkö terveysasiat? Suomen Punaisen Ristin Lapin piirin terveyspisteellä päivystävät SPR:n Lapin piirin vapaaehtoiset terveydenhuollon ammattilaiset. Terveysneuvonta on maksutonta, eikä ajanvarausta tarvita. Terveyspiste on avoinna Kansalaistalon kokoustila Kairassa tiistaisin: 7.5., 14.5., 21.5. ja 28.5. klo 9.30–11.30.

## **Lähdetään yhdessä kulttuurin pariin!**

Kiinnostaisiko lähteä tutustumaan Rovaniemen kulttuurikohteisiin yhdessä toisten kanssa? Mukana Neuvokkaan kulttuurikavereita. Tapaaminen 15 min. ennen kunkin tapahtuman alkua kyseisen kohteen aulassa. Ryhmälähdöt ovat maksuttomia ja avoimia kaikille (*paitsi 8.5. taidemuseon opastukseen pääsee maksutta vain Kaikukortilla*). Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Neuvokas / 0400 514 510

### **Yleisöopastus Rovaniemen taidemuseoon ke 8.5. klo 15.00–16.00**

Lähdetään yhdessä tutustumaan Rovaniemen taidemuseon näyttelyihin Korundiin, os. Lapinkävijäntie 4. Esillä näyttelyt "Pyhien puiden metsä", "Shifting Ground – Muuttuva maa" ja teoksia Jenny ja Antti Wihurin rahastosta teemalla "Maailman menoa". Max. 15 hlöä. Tämä lähtö on suunnattu Kaikukortin omaaville. Ota Kaikukortti ja henkilöllisyystodistus mukaasi, niitä kysytään Korundin kassalla.

### **Tutustuminen Arktikumiin la 18.5. klo 10.00–12.00**

Lähdetään yhdessä tutustumaan Arktikumin näyttelyihin, os. Pohjoisranta 5. Kansainvälisenä museopäivänä näyttelyihin on vapaa pääsy. Max. 15 hlöä.

## **Hyvää mieltä kulttuurista – Mental Health Art Week 20.5.-24.5.2024**

Tapahtumat ovat kaikille avoimia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tämän vuoden teemana on - **Viritä yhteys**

### **Maanantaina 20.5. Luontotyöpaja klo 17 alkaen**

Luontotyöpaja Revontulilaavulla (Suokadun alikulkukäytävä) klo 17 alkaen. Viritetään yhdessä yhteys luontoon! Työpajan ohjaa Henna Linné. Paikka voi vielä muuttua, mikäli tulvatilanne äityy pahaksi.

### **Tiistaina 21.5. Citykäytävä Soi – katufestivaali klo 13**

Ohjelmarenkaan vapaaehtoiset tuovat iloa ja riemua citykäytävässä. Runoja, musiikkia ja teatteria. Tapahtuma klo 13.00 Aionkatu 4–6:n sisäpihalla. Kahvitarjoilu.

### **Keskiviikko 22.5. Laulunlyömät yhteislaulutilaisuus klo 16.15–17.45**

Mikä olisi parempi tapa saada yhteys muihin, kuin laulamalla yhdessä. Yhteislaulun riemua Kansalaistalolla.

### **Torstaina 23.5. musiikkia ja runoja Kansalaistalolla klo 11.45–12.15**

Ennen Hyvän Mielen Yhteisölounasta kansalaistalolla musikaalisävelmiä ja klassikoita runojen kera. Esiintyjänä Marjaana Vira.

### **Perjantaina 24.5. Unelmia ja aarteita työpaja klo 10.30–12.00 Kansalaistalolla**

Tule tekemään oma aarrekartta unelmillesi. Ohjaajana Minna Hyötylä.

## **Virkistystä ja rentoutusta**

### **Olemisen taito – rentoutumista ja rauhoittumista ma 13.5. klo 16.00–17.00**

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

### **Kaikille avoin lukupiiri, seuraava kerta to 16.5 klo 13.00–14.30**

Kaikille avoin lukupiiri on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoista ja lukemisesta. Tuo oma lempikirja mukana joko mielessäsi tai ihan konkreettisesti kirjana. Tutustumme toisiimme kirjojen avulla vapaasti keskustellen. Ohjaajana vapaaehtoisemme Tuula Saraniemi. Ilmoittaudu Neuvokkaaseen p. 0400 514 510. Max. 10 hlöä.

### **Kaikille avoin runopaja, seuraava kerta to 23.5. klo 14.00–16.00**

Runopaja – oho, yllättäen syntyi runo! Kaikille avoimet runopajat kevätkaudella. 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 vapaaehtoisemme Tuula Saraniemi. Ilmoittaudu mukaan p. 0400 514 510.

### **Mindfulness -ryhmä kevätkaudella, seuraava kerta ma 3.6. klo 15.00–15.45**

Tietoista läsnäoloa, mielen tyynnyttämistä ja oman olon kuuntelemista. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautuminen Neuvokkaaseen p. 0400 514 510.

## **Tule laulamaan ja nauttimaan musiikista**

### **Kanteleryhmän kokoontumiset toukokuussa kaikille avoimena ryhmänä**

Kanteleryhmän kokoontumiset klo 12.30–13.30 seuraavina päivinä: 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 ohjelmareenkaan vapaaehtoiset. Pullakahvit 3 €, käteismaksu.

**Karaokeperjantait Kansalaistalolla - seuraava kerta pe 17.5. klo 14.00–16.00**

Kokoontumiset perjantaisin 17.5. ja 31.5. Tule laulamaan karaokea. Pullakahvit 3 €.

**Kaikille vapaaehtoisille avoimet laulajien ja soittajien yhteisharjoitukset ja karaoke**

Tervetuloa mukaan hyvän tuulisiin harjoituksiin ja karaokeen vapaaehtoisten kesken. Kokoontuminen Kansalaistalolla klo 16: lauantaisin 18.5. ja 1.6.

*Aurinkoisin terveisin,  
Neuvokkaan tiimi*