



Hyvää alkanutta vuotta Neuvokkaasta!

Ajankohtaista

Olemme lähettäneet vapaaehtoisten infokirjeen vuodelle 2025 sähköpostitse joulukuussa. Se posti sisältää tämän vuoden työnohjausryhmien aikataulut. Paperinen versio ryhmien aikatauluista sekä raporttilomakkeet noudettavissa toimistolta vapaaehtoisten huoneesta.

Vapaaehtoisten ideailtapäivä ti 14.1.2024 klo 16.30–18.00

Tervetuloa käynnistämään vuotta kanssamme! Ideailtapäivässä käymme läpi ajankohtaisia asioita, palautekyselyssä esiin nousseita asioita sekä Rovaniemen Neuvokkaan ja MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry:n juhluvuoden tapahtumia ja näkyvyyttä. Jätämme aikaa myös keskustelulle. Tähän ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, tervetuloa mukaan tapaamaan meitä ja toisia vapaaehtoisia.

Raporttien palautus

Muistattehan palauttaa tunti- ja matkaraportit vuodelta 2024 viimeistään tiistaina 14.1.2025. Samalla voit noutaa meiltä joululahjan kiitoksena viime vuoden toiminnasta, jos et lahjaa vielä ole saanut. Jokainen tehty tunti on tärkeää saada näkyväksi rahoittajillemme! Huomioithan, että vain raportit palauttamalla saat merkinnän tilastoihimme toiminnastasi. *Huomioithan, että helmikuussa 2025 emme voi enää maksaa vuoden 2024 matkakuluja eivätkä tunnit ehdi mukaan vuoden 2024 tilastoihin.*

Ruokajakelut: kauppojen lahjoittamien tuotteiden ruokajakelut jatkuvat normaalisti ke 8.1. alkaen. Hyvän mielen lounas jatkuu ma 13.1. alkaen.

Juhluvuoden tapahtumat

MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry täyttää tänä vuonna 60 v. ja Rovaniemen Neuvokas 30 v. Kokoamme juhluvuoden kunniaksi kuvaesityksen toiminnastamme vuosien varrelta. Tule mukaan sukeltamaan valokuvien maailmaan ja koostamaan esitystä

työpajoihin kevään aikana. Ensimmäinen kokoontuminen pidetään ti 21.1. klo 10-12 kokoustila Kairassa. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu Helille p. 0400 821 950 viim. to 15.1.

Tulevia koulutuksia

Arkeen Voimaa -itsehoitoryhmät keväällä 2025

Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän arjessa pärjäämistään. Ryhmä kokoontuu yhteensä 6 kertaa, kerran viikossa, 2,5 tuntia kerrallaan.

Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jonka arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys. Henkilö voi olla myös sairastavan omainen. Diagnoosilla tai ongelmalla ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samanlaisia ongelmista riippumatta. Ryhmä antaa myös valmiuksia kohdata myöhemmin mahdollisesti eteen tulevia haasteita.

Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, arkiliikkumisesta, vuorovaikutustaidoista sekä unesta. Ryhmässä harjoitellaan käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja toimintasuunnitelma.

Kevään 2025 Teams ryhmä: ryhmä kokoontuu Teamsin välityksellä klo 16.30-19.00 keskiviikkoisin 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2. ja 26.2. Osallistumiseen tarvitset tietokoneen, kameran ja mikrofoniin sekä riittävän nopean nettiyhteyden.

Kevään 2025 ryhmä Rovaniemellä Kansalaistalo/Neuvokas: Ryhmä kokoontuu klo 13-15.30, tiistaisin 18.2., 25.2., 11.3., 18.3., 25.3., ja 1.4.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Maija Vaara, p. 050 315 1274, maija.vaara@lapha.fi
Lisätietoja saat myös Maaritilta p. 040 860 4645.

Tulevia virkistystapahtumia

Kaikille vapaaehtoisille avoimet laulajien ja soittajien yhteisharjoitukset

Tervetuloa mukaan hyväntuulisiin laulu- ja soittoharjoituksiin vapaaehtoisten kesken. Kokoontuminen lauantaina 18.1. klo 16–18 Rovaniemen Kansalaistalolla.

Kokoa itsellesi oman elämäsi aarrekartta ma 10.2. klo 10.30-12.00

Oletko pohtinut, mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä? Mitkä asiat saavat sinut innostumaan? Mikä kannattelee sinun hyvinvointiasi? Mistä sinä unelmoit? Pysähdy hetkeksi ja kokoa oman elämäsi aarrekartta. Tule siis tekemään itsellesi oman elämän aarrekartta. Ohjaajana vapaaehtoisemme Minna Hyötylä. Max. 10 hlöä. Ilmoittautumiset p. 0400 514 510.

Korutyöpaja - tule askartelemaan itsellesi koru ti 11.2. klo 9.00-15.00

Kiinnostaako sinua tehdä oman näköisesi koru mukavassa seurassa? Tule mukaan maksuttomaan korutyöpajaan, jonka vetäjänä toimii vapaaehtoisemme Marja Aho. Ilmoittautuminen Helille viimeistään ke 5.2., max. 15 osallistujaa.

Kunnon Mummola -tapahtuma vapaaehtoisille la 15.2. klo 9.30-12.30

Yli 65-vuotiaille suunnattu tasapainoa, kehonhallintaa ja lihasvoimaa arvioiva Kunnon Mummola -tapahtuma Kansalaistalolla. Kunnon Mummolan pääteemana on tasapainon merkitys kaatumisten ehkäisyssä. Kaatumisesta johtuneen tapaturman hoitokustannukset voivat nousta kymmeniin tuhansiin euroihin. Ikääntyneen kohdalla se aiheuttaa usein myös huomattavan toimintakyvyn laskun. Lisäksi tapahtumassa on yhdistysten esittelypöytiä. Tapahtumassa kahvittelet, jonka lomassa asiantuntevat ohjaajat keskustelevat osallistujien kanssa testituloksista ja neuvovat kuinka kehittää muun muassa tasapainoa ja millaisista asioista terveellinen ruokavalio koostuu. Laita päivä jo kalenteriisi, ilmoittautumisohjeet helmikuun infokirjeessä kahvitarjoilujen vuoksi. Kunnon Mummola -tapahtuman järjestää Lapin liikunta ry.

Kaikille avoimia tapahtumia

Yhteislaulutilaisuus Laulunlyömät Kansalaistalolla keskiviikkoisin klo 16.15–17.45

Yhteislaulua elävän musiikin tahdittamana Kansalaistalolle keskiviikkoisin klo 16.15–17.45. Musiikista vastaavat Neuvokkaan ohjelmarenkaan vapaaehtoiset. Ensimmäinen kerta keskiviikkona 15.1.2025.

Karaokeperjantait Kansalaistalolla perjantaisin

Vuoden ensimmäinen karaoke pe 17.1. klo 13.30–15.30. Huomaa kellonaika! Tule laulamaan karaokea rennossa tunnelmassa!

Tammikuussa 2025 alkavia ryhmätoimintoja

Kaikille avoimet ryhmätoiminnot käynnistyvät viikolla 3. Ryhmätoimintakalenterin löydät infopisteeltämme sekä nettisivuiltamme.

Äimänkäkenä ryhmä alkaa ma 13.1.2025 klo 13.00–14.30 – mukaan mahtuu vielä!

Oletko sivutoiminen kielipoliisi, joka korjaa kirjoitusvirheet muropaketin kyljestä? Vai tuntuvatko pilkkusäännöt ja puolipisteen syvin olemus korkeamman tason matematiikalta? Ryhmä suomen kielestä kiinnostuneille. Kokoontumiset kevätkaudella maanantaisin: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. ja 17.2. Ryhmä on avoin kaikille, ei vaadi osallistumisia aiempiin Äimänkäkenä-ryhmiin. Käytössä Äimänkäkenä 3 -kirja, joka tulee hankkia omakustanteisesti. Ilmoittautuminen Neuvokkaaseen p. 0400 514 510. Mukaan mahtuu 10 hlöä. Ohjaajana vapaaehtoisemme Tuula Saraniemi.

Hyvää alkanutta vuotta toivottelee Neuvokkaan tiimi.