



Tervehdys Neuvokkaasta!

Ajankohtaista

Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 11.2 klo 17.00–18.00

Tervetuloa vapaaehtoisten kuukausi-infoon! Aiheena vuoden 2024 toiminnan tunnusluvut ja ajankohtaiset asiat tälle vuodelle. Jätämme aikaa myös keskustelulle. Tähän ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, tervetuloa mukaan tapaamaan meitä ja toisia vapaaehtoisia.

Onko sinulla aikakauslehtiä Aarrekartta -työpajaamme varten?

Lojuuko sinulla kotona joutilaita aikakauslehtiä? Otamme niitä mieluusti vastaan. Tarvitsemme erilaisia lehtiä helmikuista (10.2.2025) aarrekartta -työpajaamme varten. Voit tuoda lehdet toimistolle Neuvokkaan työntekijöille.

Osallisuuskeskus OODI jalkautuu Kansalaistalolle helmikuussa

Osallisuuskeskus OODI on huumeiden käytön haittoja vähentävää sekä käyttävien ja toipuvien osallisuutta edistävää Rovalan Settlementi ry:n toimintaa; tarkoitettu kaikenikäisille päihdemaailmassa eläville tai siellä eläneille, yhdessä heidän kanssaan. Osallisuuskeskus OODI:n työntekijät jalkautuvat ruokajakeluihin Kansalaistalolle seuraavina päivinä: 3.2., 5.2., 10.2., 12.2. ja 19.2. klo 11:30-12:30.

Perjantaina 21.2. klo 9.45 yhteinen tapaaminen Oodin työntekijöiden sekä ruokajakelun ja infopisteen vapaaehtoisten kanssa. Keskustellaan yhdessä kokemuksista ja päihdemaailmassa elävien henkilöiden kohtaamisesta. Laitamme sähköpostitse kutsun niille vapaaehtoisille, jota tämä koskee.

Lastentapahtuma ke 26.2. klo 9–11 Lapin AMK, Jokiväylä

Haluatko lähteä mukaan järjestämään tapahtumaa perhepäivähoidossa oleville lapsille ja heidän hoitajilleen? Tapahtumassa mm. rastipisteitä ja pientä tarjottavaa. Tule mukaan ideoimaan tapahtuman sisältöä kokoustila Väartiin ke 12.2. klo 13–14. Ilmoittautuminen Helille viimeistään to 6.2.

Tulevia koulutuksia

Etäkatsomo: Ennakoivan talousneuvonnan koulutus ti 4.2. klo 17.30–19.00

Tervetuloa ennakoivan talousneuvonnan koulutukseen Kansalaistalolle etäkatsomoon. Koulutus antaa tietoa ja valmiuksia toimia tiedonvälittäjänä taloushaasteiden kanssa kamppaileville ihmisille. Koulutuksen aiheet: talous- ja velkaneuvonnan palvelut, velkojen järjesteleminen, ulosotto, velkojen huojennukset ja asiakasohjaus palveluihin. Kouluttajina toimivat Anu Valli, talousneuvonnan asiantuntija, Ulosottolaitos ja Päivi Salmela, talous- ja velkaneuvoja, Lapin oikeusaputoimisto. Ilmoittautumiset etäkatsomoon viimeistään ma 3.2. p. 0400 514 510.

Arkeen Voimaa -itsehoitoryhmät keväällä 2025

Ryhmä sopii kaikille, joilla on jokin arjen haaste (esim. yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus, läheisen sairaus tai työttömyys). Ryhmä antaa valmiuksia kohdata elämässä 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. Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän arjessa pärjäämistään. Ryhmä kokoontuu yht. 6 kertaa, 2,5 h/kerran viikossa

Ryhmä Rovaniemen Kansalaistalolla: kokoontumiset 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. Seuraavat kokoontumiset lauantaina 8.2. ja 1.3. 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. Kaikille avoin tapahtuma.

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 – voit saapua itselle sopivaan aikaan. Iltapäivällä myös kaikille avoin ryhmä klo 13.30–16.30.

Yli 65-vuotiaille suunnattu tasapainoon, kehonhallintaan ja lihasvoimaan keskittyvä tapahtuma Kansalaistalolla. Tapahtumassa tarjotaan mahdollisuus osallistua tasapainoa ja toimintakykyä arvioiviin testeihin. Testit ovat nopeita, helppoja ja ennen kaikkea turvallisia. Testeissä ei tarvitse hikoilla eikä hengästyä, voit siis tulla paikalle tavallisissa vaatteissa. Testien lisäksi mahdollisuus mittauttaa kehonkoostumus. Mittaus tehdään avojaloin, joten jaloissa kannatta olla helposti riisuttavat sukat. Tapahtumassa on mukana myös eri toimijoiden esittelypöytiä. Kävijöille kahvitarjoilu. Tapahtuman toteutuksesta vastaavat alueellinen liikuntajärjestö Lapin liikunta ry yhteistyössä Neuvokkaan kanssa. Ilmoittautumiset to 6.2. mennessä p. 0400 514 510.

Klo 13.30–16.30 on kaikille avoin ryhmä – voit osallistua tähän ryhmään, jos aamupäivän aikataulu ei sovi sinulle. Ota ystäväsi mukaan! Tähän kaikille avoimeen ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

Kaikille avoimia tapahtumia

Rovaniemen kaupungin kirjasto esittelee palveluitaan Kansalaistalolla ti 4.2. klo 11–13. Tule tutustumaan Rovaniemen kirjaston palveluihin! Palveluista kertomassa ja keskustelemassa kirjastonhoitaja Maarit Koskela. Tule kysymään, antamaan palautetta ja kehitysideoita kirjaston palveluihin liittyen.

Kalevalan päivän kantele-esitys Kansalaistalolla pe 28.2. klo 11.30–12.00 Rovaniemen Neuvokkaan vapaaehtoisten kanteleryhmä esiintyy Kansalaistalon Tuvalla Kalevalan päivän kunniaksi. Vapaa pääsy, tervetuloa!

SPR Lapin piirin terveystieteiden Kansalaistalolla parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 10–12 Tule mittauttamaan verenpaineesi ja saamaan neuvoja siihen, miten voit huolehtia omasta ja läheistesi terveydestä ja hyvinvoinnista. Terveystieteillä päivystävät SPR:n Lapin piirin vapaaehtoiset terveydenhuollon ammattilaiset. Helmikuussa terveystieteiden on avoinna 12.2. ja 26.2. Terveystieteillä asiointi on maksutonta eikä ajanvarausta tarvita.

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.

Karaokeperjantait Kansalaistalolla perjantaisin

Karaokeperjantait perjantaisin klo 13.30–15.30. Huomaa kellonaika! Tule laulamaan karaokea rennossa tunnelmassa!

Ystävällisin terveisin Neuvokkaan tiimi.