



Tervehdys Neuvokkaasta!

Ajankohtaista

Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 8.4. klo 16.30–17.30

Tervetuloa vapaaehtoisten kuukausi-infoon kuulemaan aiheesta: Mitä on tietojenkalastelu? Verkkorikolliset kehittävät jatkuvasti uusia tapoja kalastella henkilötietoja ja pankkitunnuksia niin netissä kuin puhelimessakin. Luennolla käydään läpi esimerkkien avulla tietojenkalastelun eri muotoja. Saat toimintaohjeita, jos tulet huijatuksi. Aiheesta luennoimassa Jaana Savolainen Kuluttajaliitosta. Tähän ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, tervetuloa mukaan tapaamaan meitä ja toisia vapaaehtoisia. (Ma 7.4.2025 klo 10.30-11.30 samansisältöinen kaikille avoin luento.)

Raporttien palautus tammi-maaliskuulta

Palautathan tuntiraportit tammi-maaliskuulta mahdollisimman pian, viimeistään ti 8.4. mennessä. Mitä aikaisemmin saamme raporttisi, sitä nopeammin saamme ne käsiteltyä, matkakorvaukset maksuun ja tehdyt tunnit tilastoihin. Vain raportit palauttamalla saat merkinnän toiminnastasi. Raportoimienne tuntien avulla teemme rahoittajillemme näkyväksi mitä kaikkea teette ja kuinka paljon. Jokainen tehty tunti on tärkeä! Jos tarvitset apua tai herää kysyttävää, autamme mielellämme.

Päivitimme värillistä kuukausikooste raporttilomaketta

Värilliseen kuukausikooste raporttiin on tullut uusi sarake: "vapaaehtoisena toisen järjestön toiminnassa/tapahtumissa". Tähän sarakkeeseen merkitään esim. näkövammaisten äänilehden luku ja auttaminen toisten järjestön tapahtumissa. Uusia värillisiä raportteja saatavilla vapaaehtoisten huoneesta. Jos sinulla löytyy vanhoja lomakkeita kotoa, voit käyttää ne loppuun, ellei sinulla ole kirjattavaa tähän kohtaan. Värillisen raporttilomakkeen oikeaan reunaan on lisätty sarake, johon voit laskea tunnit ja kohtaamiset yhteensä kultakin raportoitavalta kolmelta kuukaudelta/tehtävä. Luethan päivitetty ohjeet raporttilomakkeen takaa.

Etuja vapaaehtoisillemme

Lapin seniori- ja aikuiskuntoutus Oy ja terveystoimintapiste HealthEx tarjoavat etuja toimiville vapaaehtoisillemme! Seuraavat edut ovat voimassa vuoden 2025 loppuun saakka:

Fysioterapia: 60 min fysioterapia 45 min hinnalla eli hintaan 59 € (norm. hinta 69 €)
HealthEx kuntosalin jäsenyys: 12 kk määräaikainen sopimus 65,20 €/kk, aloitusmaksu 49,90 € (sis. älykortin). Neuvokkaan vapaaehtoisille ensimmäiset 2 kk -50 %.
Edut voit lunastaa kertomalla olevasi Neuvokkaan vapaaehtoinen. Molemmat yritykset löydät Rovaniemen keskustasta osoitteesta Maakuntakatu 13.

Toukokuun kuukausi-infossa aiheesta luento ja em. toimijat kertomassa omasta toiminnastaan ja eduista lisää. Järjestämme myös maksuttoman tutustumiskäynnin heidän tiloihinsa toukokuussa, os. Maakuntakatu 13. Tutustumisajankohta ke 21.5. klo 14. Tästä lisää toukokuun infokirjeessä, myös ilmoittautumisohjeet toukokuun infokirjeessä.

Vapaaehtoistehtäviä

Juhlavuoden sanataidetyöpaja

Järjestämme keväällä sanataidetyöpajat, joiden aikana työstetään kappaleen sanat juhlavuoteemme liittyen. Et tarvitse aiempaa kokemusta aiheesta, vain innostuneen mielen ja halun tuoda kappaleeseen mukaan koko toimintamme kirjo. Ryhmään voi ilmoittautua 5 vapaaehtoista ja 5 Kansalaistalon kävijää. Kokoontumiset ovat: to 10.4., to 24.4., to 15.5. ja to 22.5. Lisätietoja ja ilmoittumiset Helille p. 0400 821 950.

Pääsiäismyyjäiset

Järjestämme pääsiäismyyjäiset Rovaniemen Kansalaistalolla ke 16.4. klo 10–14. Ilmoittaudu Helille p. 0400 821 950, jos haluat leipoa myyjäisiin, neuloa sukkia tai toimia arpojen ja myyjäistuotteiden myyjänä.

Arpajaispalkinnot

Järjestämme pääsiäismyyjäisissä arpajaiset ja otamme mielellämme vastaan arpajaispalkinnoiksi sopivia tuotteita. Tuotteiden tulee olla käyttämättömiä.

Tulevia koulutuksia

Arkeen Voimaa -itsehoitoryhmä huhtikuussa Kansalaistalolla

Ryhmä vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän arjessa pärjäämistään. Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jonka arjen sujumiseen vaikuttaa esim. 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 toimitasuunnitelma.

Ryhmä kokoontuu yhteensä 6 kertaa, kerran viikossa, 2,5 tuntia kerrallaan klo 13-15.30 seuraavina päivinä: tiistaisin 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5. ja 27.5. Lisätietoja ja

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

”Hyvä orkesterinjohtaja saa koko orkesterin soimaan” - vapaaehtoisille ryhmänohjaajille ja kohtaamispaikkojen vetäjille koulutus 24.4. klo 13.30–16.00.

Vinkkejä ryhmänohjaamiseen, ryhmänohjaajan rooli ja haasteet. Kouluttajana MIELI ry:n Veli Kaukkila. Ilmoittautumiset 17.4. mennessä Maarit p. 040 860 4645 tai maarit.kulju@rovaniemenneuvokas.fi

Riksapyöräkoulutuksen teoriaosuus ti 6.5. klo 16.30-18.30

Tervetuloa mukaan jo toimineet sekä uudet riksapyöräkuskit! Käynnistämme riksapyöräkauden heti säiden salliessa touko-kesäkuussa. Riksapyörällä tarjotaan ikäihmisille virkistystä ja mahdollisuutta ulkoiluun turvallisesti vapaaehtoisen ohjaaman sähköpyörän avulla. Riksapyöräkoulutuksen teoriaosuus järjestetään ti 6.5. klo 16.30-18.30, jonka jälkeen on vielä käytännön harjoittelu riksapyörällä. Voit tehdä päätöksen ryhtyä riksapyöräkusiksi koulutuksen jälkeen. Ilmoittautumiset ti 29.4. mennessä Helille p. 0400 821 950.

Kuluttajaliiton koulutus vapaaehtoisille aiheesta huijauspuhelut ja valeviranomaiset to 8.5. klo 10.30-11.30 Neuvokkaassa (teams etä katsomo)

Kuluttajaliiton Jaana Savolainen luennoi aiheesta huijauspuhelut ja valeviranomaiset. Ilmoittautumiset 30.4. mennessä p. 0400 514 510. Järjestämme myös *kaikille avoimen samansisältöisen luennon* ti 6.5. klo 10.30 - 11.30 teams-etä katsomona (voit osallistua myös tähän, jos et pääse osallistumaan torstaina 8.5. vapaaehtoisten luento).

Hygieniapassikoulutuksen ennakkokysely

Meidän kauttamme on mahdollisuus osallistua hygieniapassikoulutukseen. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti niille vapaaehtoisille, jotka tarvitsevat sitä vapaaehtoistehtävissään. Jos koet tarvitsevasi koulutusta, ilmoitathan siitä Helille, heli.paakko@rovaniemenneuvokas.fi, p. 0400 821 950. Ilmoitamme mahdollisen kurssin ajankohdan myöhemmin.

Tulevia virkistystapahtumia vapaaehtoisille

Kaikille vapaaehtoisille avoimet laulajien ja soittajien yhteisharjoitukset

Tervetuloa mukaan hyväntuulisiin laulu- ja soittoharjoituksiin vapaaehtoisten kesken. Seuraava kokoontuminen lauantaina 12.4. klo 16–18 Rovaniemen Kansalaistalolla.

Uutta! Saunaillat vapaaehtoisille Aionkadun saunatiloissa

Järjestämme kaksi erillistä saunailtaa Aionkadulla sijaitsevilla saunatiloissa: ma 28.4. klo 17-19.30 naisten saunavuoro ja ti 29.4. klo 17-19.30 miesten saunavuoro. Saunatiloihin kuljetaan Muistiyhdistyksen ovesta Aionkadun puolelta. Alakerran tiloihin kuljetaan portaikon kautta. Viihtyisästä oleskelutilasta löytyvät sohvaryhmät ja darts -tikkataulut. Omat pyyhkeet ja pefletit mukaan. Tarjolla pientä purtavaa. Mukaan mahtuu 12 ensimmäisenä ilmoittautunutta/saunailta. Ilmoittautumiset viimeistään to 17.4. p. 0400 514 510.

Muita tapahtumia

Vapaaehtoisille: kansalliset dialogit keskustelutilaisuus ti 8.4. klo 10–11.30. Tervetuloa keskustelemaan mielen voimavaroista: Mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Mielen voimavarat eivät ole vain yksilöistä kiinni, vaan niitä muovaavat myös lähiverkostot ja koko ympäröivä yhteiskunta. Moni kansalainen pohtii omaa ja toisten ihmisten jaksamista. Ihmiset voivat vaikuttaa monin eri tavoin omaan ja toistensa mielenmaisemaan. Keskustelu on osa Kansallisia dialogeja, joita järjestetään ympäri Suomen. Osallistujat pääsevät käymään monimuotoista keskustelua, kuulemaan toistensa näkemyksiä, jakamaan havaintoja ja oppimaan uutta. Kansallisista dialogeista kootaan yhteenveto, jota hyödynnetään päätöksenteossa. Ilmoittautuminen kahvitarjoiluja varten 4.4. mennessä Neuvokkaaseen p. 0400 246 210. Keskustelutilaisuus järjestetään Kansalaistalolla, keskustelun järjestää MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry / Rovaniemen Neuvokas.

Pääsiäismyyjäiset Kansalaistalolla ke 16.4. klo 10–14

Myyntissä käsitöitä, leivonnaisia ja arpoja. Maksuvälineinä käy käteinen ja MobilePay. Tuotto kohdennetaan MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry:n toimintaan.

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

Kaikille avoimet perjantaikaraoket perjantaisin 13.30–15.30. Tule laulamaan karaokea rennossa tunnelmassa!

Toiminnan tunnuslukuja vuodelta 2024

Toiminnan tunnuslukuja käsiteltiin helmikuun kuukausi-infossa. Toimintakertomus vahvistetaan yhdistyksen vuosikokouksessa to 24.4.2025. Jos et vielä ole liittynyt jäseneksi, niin muistuttelemme myös siitä mahdollisuudesta. Liittymällä jäseneksi 17.4.mennessä, saat kutsun vuosikokoukseen ja jäseniltään. Vuoden 2025 jäsenmaksu on 14 euroa. Liittymislomakkeita löytyy vapaaehtoisten taukotilasta tai meiltä henkilökunnalta. Toimintakertomus on vuosikokouksen jälkeen kokonaisuudessaan luettavissa vapaaehtoisten taukotilassa, ja toukokuun infokirjeessä kerromme tärkeimpiä nostoja tuloksista.

Mukavaa kevään jatkoa Neuvokkeasta!



MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry 60v.
Rovaniemen Neuvokas 30v.