



Tervehdys Neuvokkaasta!

Ajankohtaista

Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 13.5. klo 16.30–17.30

Tervetuloa vapaaehtoisten kuukausi-infoon ti 13.5. klo 16.30–17.30, johon saamme vieraita Lapin seniori- ja aikuiskuntoutus Oy:stä ja terveystoimintapiste HealthEx:stä. Asiaa omaan hyvinvointiin liittyen, liikunnan merkityksestä sekä heidän tarjoamistaan eduista toimiville vapaaehtoisille. Kuukausi-infoon ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, tervetuloa mukaan tapaamaan meitä ja toisia vapaaehtoisia.

Poikkeuksia aukioloissa

Kansalaistalon katutaso ja Neuvokkaan toimisto on suljettu vappuna torstaina 1.5. ja perjantaina 2.5. sekä helatorstaina 29.5. ja perjantaina 30.5.

Kilometri- ja bussikulujen kirjaamiseen raporttilomakkeeseen muutoksia!

Saimme tilintarkastajaltamme ohjeistuksen, että vapaaehtoisten tulee jatkossa kirjata kilometrikorvauksiin liittyen ajon alkamis- ja päättymiskellonajat sekä matkan lähtöosoite ja kohteen osoite. Myös bussilla matkatessa täytyy reitti kirjata valkoiseen lomakkeeseen. Tämä on meistä riippumaton ohjeistus, jota meidän on noudatettava tästä eteenpäin. Olemme tehneet muutokset valkoiseen matkalaskulomakkeeseen, johon tulee siis merkitä edellä mainitut tiedot. Noudattehan päivitettyjä valkoisia lomakkeita vapaaehtoisten taukotilasta. Uusittu lomake myös liitteenä sekä nettisivuillamme vapaaehtoisten materiaalipankista: [Vapaaehtoisten materiaalipankki – Rovaniemen Kansalaistalo](#) Kiitos, että huomioitte tämän ohjeistuksen! Autamme mielellämme, jos herää kysyttävää.

Vuoden 2024 toimintakertomus luettavissa taukotilassa

Kiitokset vielä viime vuoden aktiivisesta toiminnasta! Teimme jälleen hyviä tuloksia kaikilla osa-aleilla, joista voimme ylpeänä kertoa. Vuoden 2024 toimintakertomus luettavissa kokonaisuudessaan vapaaehtoisten taukotilassa.

Mielinauha-kampanja 1.4.-30.6.2025 – osta oma Mielinauhasi Kansalaistalolta

Olemme tänä vuonna mukana Mielinauha-kampanjassa! Vuosittaisella Mielinauha-kampanjalla kerätään varoja mielenterveystyöhön Suomessa. Myymme Mielinauhoja Kansalaistalolla, nauhan hinta on 5 €/kpl. Kun ostat Mielinauhan meiltä, suurin osa tuotosta (4 €/nauha) kohdentuu MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry:n toimintaan. Nauhat ovat myynnissä niin kauan kuin niitä riittää ajalla 1.4.-30.6.2025. Käteismaksu, varaathan mielellään tasarahan, jos mahdollista. Jokainen tarvitsee joskus valon kipinän pimeyden keskelle. Kantamalla Mielinauhaa pidät yllä niiden liekkiä, joiden taakka on yksin liian raskas kantaa. Ei anneta yhdenkään liekin hiipua. ❤️ Lisää Mielinauha-kampanjasta: www.mielinauha.fi.

Vapaaehtoistehtäviä

Torilla tavataan la 24.5. Rovaniemen Vanhalla torilla (Pirkkakatu 2)

Kaikenikäisten hyvän mielen tapahtumaan tarvitaan neljä-viisi vapaaehtoista avuksi erilaisiin tehtäviin klo 9–15 välille (tapahtuma klo 10–14): tapahtumajärjestelyt ennen tapahtumaa, toiminnanesittelyyn yhdessä työntekijän kanssa esittelypöydän ääressä, palaute- ja arvontapöydän vapaaehtoiseksi, ohjaamaan ja opastamaan kävijöitä sekä paikkojen siistimiseen tapahtuman jälkeen. Ilmoittaudu ke 14.5. mennessä p. 0400 246 210/Jaana. Tapahtumassa mukana myös riksapyörä sään salliessa (riksapyöräkuskit voivat ilmoittautua suoraan Helille). Päivän ohjelmassa musiikkia, toiminnallista tekemistä kuten pelejä ja kilpailuja, ja paikallisia järjestöjä esittelemässä toimintaansa. Tapahtuman järjestää Rovaniemen elämänkaariverkostot, Neuvokas mukana yhtenä tapahtuman järjestäjänä.

Varainhankinta

Järjestämme syyskaudella kolmet myyjäiset, joihin kaivataan aikuisten koon villasukkia. Jos olet innostunut neulomaan, voit hakea sukkalangat Heliltä.

Tulevia koulutuksia

Riksapyöräkoulutuksen teoriaosuus ti 6.5. klo 16.30–18.30

Tervetuloa mukaan jo toiminnassa mukana olevat sekä uudet riksapyöräkuskit! Käynnistämme riksapyöräkauden heti säiden salliessa. 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 riksapyöräkusikiksi koulutuksen jälkeen. Ilmoittautumiset mahd. pian Helille p. 0400 821 950.

Kuluttajaliiton luento vapaaehtoisille aiheesta huijauspuhelut ja valeviranomaiset to 8.5. klo 10.30–11.30 Neuvokkaassa (Teams-etäkatsomo)

Kuluttajaliiton Jaana Savolainen luennoi aiheesta huijauspuhelut ja valeviranomaiset. Ilmoittautuminen viim. ti 6.5. kahvitarjoilua varten p. 0400 514 510. *(Järjestämme myös kaikille avoimen samansisältöisen luennon ti 6.5. klo 10.30–11.30 Teams-etäkatsomona, tähän kaikille avoimeen luentoon ei tarvitse ilmoittautua).* Jos osallistut torstain 8.5.

vapaaehtoisille järjestettävään luentoan, se merkitään raportteihin. Jos taas osallistut kaikille avoimeen luentoan tiistaina 6.5., sitä ei merkitä raportteihin.

Tulevia virkistystapahtumia vapaaehtoisille

Maksuton tutustumiskäynti ke 21.5. klo 14 Lapin seniori- ja aikuiskuntoutus Oy ja terveystoimintapiste HealthEx. Maksuton tutustumiskäynti em. toimijoiden tiloihin ja toimintoihin, os. Maakuntakatu 13. Tutustumisajankohta ke 21.5. klo 14. Mukaan mahtuu 30 vapaaehtoista. Ilmoittautumiset Neuvokkaaseen ke 14.5. mennessä p. 0400 514 510. Kokoon tuleminen suoraan Maakuntakadulla ko. ajankohtana.

Toimivien vapaaehtoisten kesäretki ti 3.6. Keminmaahan klo 9.30–16.30

Järjestämme toimiville vapaaehtoisillemme kesäretken Keminmaahan ti 3.6.2025. Lähdemme Kansalaistalolta (Ainokadun puolelta) klo 9.30 ja menemme ensin tutustumaan opastetusti Keminmaan vanhaan kirkkoon eli Pyhän Mikaelin kirkkoon, joka on yksi Pohjois-Suomen suosituimmista matkailukohteista. Sieltä siirrymme Kylpylähotelli Pohjanrantaan, jossa nautimme lounaan heti saavuttuamme. Sen jälkeen meillä on yhteistä aikaa, jolloin mahdollisuus tutustua pihapiirissä sijaitsevaan Paanukirkkoon opastetusti, pelata sään salliessa ulkokelejä (minigolf, mölkky, pihayatz) ja viettää yhteistä aikaa tanssikeskuksen tiloissa toisiinsa tutustuen ja vaikka yhdessä laulellen, jos mukaan retkelle lähtee ohjelmarenkana soittajia. Nautimme päiväkahvit/teet ennen paluumatkalle lähtöä. Paluu Rovaniemelle noin klo 16.30 Retken omavastuu 20 €, sisältäen bussikuljetukset, lounaan, iltapäiväkahvit/teet ja minigolfin maksun. Ilmoittautumiset ke 21.5. mennessä p. 0400 514510 / Neuvokas. Omavastuun suoritus Neuvokkaan tilille FI68 8000 1600 9810 48 (viestikenttään: oma nimesi ja teksti kesäretken omavastuu) tai käteisellä toimistolle, varaathan tasarahaa. Muistathan ilmoittautua toimistolle ennen omavastuun maksamista! Ilmoitathan myös mahdollisen erityisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. Busseihin mahtuu 100 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kaikille vapaaehtoisille avoimet laulajien ja soittajien yhteisharjoitukset

Tervetuloa mukaan hyväntuulisiin laulu- ja soittoharjoituksiin vapaaehtoisten kesken. Kokoon tuleminen 3.5. ja 17.5. klo 16–18 Rovaniemen Kansalaistalolla.

Tuttujen luonnonkasvien hyvinvointikäyttö -luento ma 2.6. klo 12.00–13.30

Vapaaehtoisemme Irja Mäkitalo kertoo tutujen luonnonkasvien hyvinvointikäytöstä ja miten niitä voi hyödyntää erilaisissa kremoissa. Ilmoittautumiset pe 23.5. mennessä Neuvokkaaseen p. 0400 514 510. Luento Kansalaistalolla kokoustila Väärtissä.

Hyvän mielen kulttuuritapahtumaviikko Mental Health Art Week 19.5.–25.5.2025 – kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia

Citykäytävä soi ja tanssii -katufestivaali ti 20.5. klo 13.00–15.00 (Ainonkatu 4–6:n sisäpihalla). Musiikkia sekä näytelmän ja tanssin riemua! Ohjelmasta vastaavat Rovaniemen Neuvokkaan ohjelmarenkana vapaaehtoiset Saara Kuhasen johdolla.

Torilla tavataan la 24.5. klo 10.00–14.00 Rovaniemen Vanhalla torilla (Pirkkakatu 2). Hyvän mielen tapahtuma kaikenikäisille Rovaniemeläisille. Ohjelmassa musiikkia, toiminnallista tekemistä kuten pelejä ja kilpailuja, ja paikallisia järjestöjä esittelemässä toimintaansa. Lapsille ilmapalloja, myös Juli-pelle ja Lele-pelle vierailevat. Tapahtuman järjestää Rovaniemen elämäнкаariverkostot.

Tapahtumaviikolla mukana myös Santasport Lapin Urheiluopiston tanssialan opiskelijoita. Ohjelma täydentyy, seuraa ilmoitteluamme!

Laphan kaikille avoimet työpajat eli ilmiöasemat Kansalaistalolla:

Mikä Ilmiöasema? Se on uudenlainen tapa keskustella hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta – erityisesti niille, joiden ääni ei usein kuulu päätöksenteossa. Nyt on sinun vuorosi vaikuttaa! Järjestämme ilmiöasemia kolmella eri pääteemalla seuraavasti:

Tule mukaan edistämään vammaisten hyvinvointia!

Osallistu Ilmiöasemalle maanantaina 12.5. klo 16.30–18.00 ja jaa omat kokemuksesi. Keräämme vammaisten hyvinvointitietoa osaksi Lapin hyvinvointialueen hyvinvointikertomusta, jonka pohjalta laaditaan suunnitelma hyvinvoinnin edistämiseksi vuosille 2026–2029. Ilmoittaudu mukaan [täällä!](#)

Tule mukaan edistämään maahanmuuttajataustaisten hyvinvointia!

Osallistu Ilmiöasemalle maanantaina 19.5. klo 16.00–17.30 ja jaa omat kokemuksesi. Keräämme maahanmuuttajataustaisten lappilaisten hyvinvointitietoa osaksi Lapin hyvinvointialueen hyvinvointikertomusta, jonka pohjalta laaditaan suunnitelma hyvinvoinnin edistämiseksi vuosille 2026–2029. Ilmoittaudu mukaan [täällä!](#)

Tule mukaan edistämään sateenkaariyhteisön hyvinvointia!

Osallistu Ilmiöasemalle maanantaina 26.5. klo 16.30–18.00 ja jaa omat kokemuksesi. Keräämme sateenkaariyhteisön hyvinvointitietoa osaksi Lapin hyvinvointialueen hyvinvointikertomusta, jonka pohjalta laaditaan suunnitelma hyvinvoinnin edistämiseksi vuosille 2026–2029. Ilmoittaudu mukaan [täällä!](#)

Yhteislauluja ja karaokea:

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!

Iloisin terveisin Neuvokkaan väki!