

# MIELENTERVEYSVIIKKO 20.–24.11.2023

**Tervetuloa viettämään kanssamme  
valtakunnallista Mielenterveysviikkoa!**

## LAUANTAI

**18.11. klo 16.00–17.30**  
**Mielenterveysviikon etkot**  
**Lumo-valofestivaaleilla**

► Lähdetään yhdessä kävelemään Lumo-valofestivaaleille, jossa käydään katsomassa Hyvän mielen talo ry:n ja Kulttuurivoimala - Culture Power Station ry:n yhteistyössä festivaaleille toteuttama Pehmentäjä, joka kutsuu rauhoittumisen ja leikin äärelle. Teoksen äärelle voi kerääntyä kuuntelemaan kokemusradioita, katselemaan tanssivideoita, heittäytymään kuvattavaksi valokuvaseinän ääreen tai vain olemaan. Lähtö Hyvän mielen talon edestä la 18.11. klo 16.00. Ilmoittautumiset numeroon 044 768 2228 pe 10.11. mennessä. Paikkoja rajoitetusti.



## MAANANTAI

**20.11. klo 8.00–17.30 Hyvän mielen virkistyspäivä – päiväretki Rokuan leirikeskukseen**

(Seurakunnan leirikeskus Rokualla, Salmisentie 300) Retki täynnä, varasijoille ilmoittautuminen mahdollista!

► Yhdessäoloa, musiikkia, ulkoilua upeassa ympäristössä, kädentaitoja ja saunomismahdollisuus. Mukaan villasukat/sisäkengät, sään mukainen ulkovarustus ja halutessa saunomistarvikkeet. Osallistumismaksu 10€ (sis. kyydit, ohjelma, tulokahvi, lounas, lähtökahvit). Bussien reitit ja pysäkit: Bussi 1: Haukiputaan kirkko (klo 8.00) - Kiimingin kirkko (klo 8.30) - Hintan seurakuntatalo (klo 8.50). Bussi 2: Oulunsalon kirkko (klo 8.15) - Karjasillan kirkko (klo 8.35) - keskustan seurakuntatalo (klo 8.45). Ilmoittautuminen ja maksut viim. 10.11. neuvontaan paikan päällä tai puhelimitse 041 463 5712 (20 paikkaa). Yhteistyössä Hyvän mielen talo, Mielen-vireys ja Oulun ev.lut. seurakunnat.

## TIISTAI

**21.11. klo 13.00–14.30**  
**Mielenterveysviikon**  
**musiikkituokio ja leivoskahvit**

► Musiikkiesityksiä piano- ja kitarasäestyksellä sekä vapaata seurustelua, väliajalla herkulliset leivoskahvit. Musiikista vastaavat Janne, Anna-Liisa ja Heini.



## KESKIVIIKKO

**22.11. klo 13.00–14.00**  
**Tutustutaan yhdessä Ahaa!**  
**-hankkeeseen (Pekurin kirjasto)**

► Mielenterveysviikon ohjelmassa tutustumme Ahaa! -kirjasto aikuisien lukutaidon tukena -hankkeeseen. Aiheeseen johdattaa kirjastonhoitaja Jaana Märsynaho. Lukutaidolla on vaikutusta uuden oppimiseen ja toisaalta henkinen jaksaminen vaikuttaa lukutaitoomme ja lukuharrastamiseen. Tapahtumassa saat tietoa kirjaston mahdollisuuksista tukea uuden oppimista ja luke-misharrastustasi. Hankkeen toteuttavat Oulun ja Raahen kaupungin kirjastot yhdessä yhteistyökumppaneiden, mm. Hyvän mielen talon kanssa.

## TORSTAI

**23.11. klo 12.00–14.00**  
**Yhdessäoloa pelaillen ja askarrella**

► Lauta- ja korttipelien pelailua sekä hyvän mielen askartelua suolaista ja makeaa snack-purtavaa nauttien. Ohjaajina Hyviksen vapaaehtoiset.

**Jos muutoin ei mainita,**  
tapahtumat järjestetään Hyvän mielen talolla os. Kauppurienkatu 23, 2. krs. ja niihin on vapaa pääsy.

## PERJANTAI

**24.11. klo 17.00–19.00**  
**Joulukalenteri-työpaja perheille**

► Hyvän mielen Joulukalenteri-työpajassa lapset ja vanhemmat pääsevät yhdessä tekemään oman näköisen joulukalenterin joko itselle tai lahjaksi. Teemaan sopien tarjolla on myös glögiä ja pipareita. Työpaja on suunnattu perheille, joissa on alaikäisiä lapsia ja eri syistä koettua kuormittuneisuutta. Ilmoittautumiset Merville puhelimitse 044 408 1131 tai [mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi](mailto:mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi)



HYVÄN MIELEN TALO

