

MIELI ROVANIEMEN SEUDUN MIELENTERVEYS RY

- MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry vuonna 1955 perustettu kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia, sekä koordinoida että kehittää vapaaehtoistyötä ja yhteistyötä eri organisaatioiden välillä.
- MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry on MIELI Suomen mielenterveys ry:n paikallinen jäsenyhdistys, jonka pääasiallinen toimipaikka on Rovaniemi.
- MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry vastaa Rovaniemen Neuvokkaan toiminnasta
- Vuosi 2025 juhlavuosi: MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry täyttää 60v. ja Rovaniemen Neuvokas täyttää 30v.

The logo for 'mieli' is displayed in a white, lowercase, sans-serif font. It is positioned on a large, light green circular background that has a hand-painted, textured appearance. The circle is partially cut off by the right edge of the frame.

mieli

Rovaniemen seudun
mielenterveys ry

01 - ASUKASTOIMINTA

Vapaaehtoista ja ammatillista apua ja tukea arkeen, sekä osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia matalankynnyksen toiminnalla.

Kohderyhmä: eri-ikäiset henkilöt

02 - KOORDINOITU VAPAAEHTOISTOIMINTA

Ammatillisesti ohjatulla vapaaehtoistoiminnalla vastataan ihmisten avun ja tuen sekä osallisuuden tarpeisiin.

Kohderyhmä: nykyiset, potentiaaliset ja entiset vapaaehtoiset, opiskelijat

03 - JÄRJESTÖJEN TOIMINTA- EDELLYTYSTEN TUKI

Tuki Rovaniemellä toimiville järjestöille, jalkautuva toiminta, kumppanuuksia tukevat elämänkaariverkostot sekä osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuudet.

Kohderyhmä: järjestöt ja muut kumppanit, ammattilaiset





WWW.KANSALAISTALOROVANIEMI.FI

ROVANIEMEN KANSALAISTALO

TIETOA • TUKEA • TOIMINTAA • TEKEMISTÄ • TYÖTÄ • TAPAHTUMIA

ASUKASTOIMINTA

Ruokajakelutoiminta

- 22 242 ruokakassia, 9718 lounasta, 3248 muu ruokajakelu v.2024

Ryhmätoiminnot

- 253 eri kertaa, 2440 osallistumista

Tapahtumat

- 24 tapahtumaa, 3121 osallistumista, 19 eri ryhmätoimintamuotoa v,2024

Tukea asukkaille

- Asiointikaveri, Kulttuurikaveri , Digikaveri, Taloustsemppari, Kriisipuhelin, Tukihenkilö, Pyöräluotsi, OLKA-sairaalavapaaehtoiset, ...
- Kohtaamispaikat 3 kaupungin alueella 4 kylillä

Kulttuurihyvinvointi

- Ohjelmarenkaan vapaaehtoiset 390 keikkaa, 12 697 kohtaamista 31 eri kohdetta
- Yhteistyö Kaupungin kulttuuritoimiston kanssa, ja hankeyhteistyö esim. Kulttuuripoimuri

Matalankynnyksen ohjaus ja neuvontapiste Joiku

- Tekee etsivää ja löytävää työtä, ohjausta järjestötoimintaan ja tarvittaessa muihin palveluihin → huoli-ilmoitukset, sekä tukea omien asioiden hoitamiseen
- Hyvinvointilähete, Arkeen voimaa ryhmät

Jalkautuva toiminta "Toimijat talolla"

KANSALAISTALON TUVAN RYHMÄTOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2025

Voit tulla Tuvalla viettämään aikaa ja lukemaan vaikkapa päivän lehtiä.
Tupa avoinna ma-pe klo 9.30-14.00. Toiminta on maksutonta ja avointa kaikille.
Tervetuloa!

VIKKO-OHJELMA

MAANANTAI

Pelipäivä klo 11.00–13.00

TIISTAI

Bingo klo 11.00–12.00

Käsityökerho klo 13.00–15.00

Tehdään käsitöitä omista tarvikkeista

KESKIVIKKO

Askarrellaan yhdessä klo 14.30-16.00
(parittomat viikot). Tule askartelemaan mukavassa porukassa, teemat vaihtelevat. Enintään 10 hlöä, ilmoittautuminen.

Laulunlyömät klo 16.15–17.45

Yhteislaulua, pullakahvit 3€ (käteinen)

TORSTAI

Tietovisa klo 11.00–12.00 (parittomat)

Digikerho klo 11.30–13.00 (parilliset)

PERJANTAI

Karaoke klo 13.30–15.30

Ruotsin kielen ryhmä klo 11.00–12.00
(7.2.2025 alkaen)

MUUTA RYHMÄTOIMINTAA

Äimän käkenä -ryhmä maanantaisin klo 13.00–14.30. Oletko sivutoiminen kielipoliisi, joka korjaa kirjoitusvirheet muropaketin kyljestä? Vai tuntuvatko pilkkusäännöt olemus korkeamman tason matematiikalta? Ryhmä on suomen kielestä kiinnostuneille. Osallistujan tulee hankkia omakustanteisesti kurssin tehtäväkirja. Kokoontumiset: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. ja 17.2. Enintään 10 hlöä, ilmoittautuminen.

Runopaja torstaisin klo 14.00–16.00

Meissä kaikissa elää runo, joka on piilossa. Tule löytämään oma runosi. Kokoontumiset: 23.1., 13.2., 13.3., 24.4. ja 15.5. Enintään 10 hlöä, ilmoittautuminen.

Lukupiiri torstaisin klo 13.00–14.30

Lukemisesta ja kirjallisuudesta kiinnostuneille. Ensimmäisen kerran aiheena on ”oma lempikirjani”. Tuo lempikirja mukasi joko mielessäsi tai konkreettisenä kirjana. Kokoontumiset: 30.1., 6.3., 3.4. ja 8.5. Enintään 10 hlöä, ilmoittautuminen.

Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoitteluaamme Uusi Rovaniemi -lehden seuratoimintapalstalla ja Rovaniemen Kansalaistalon Facebook-sivuilla.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:
Rovaniemen Neuvokas
p. 0400 514 510.

ROVANIEMEN KANSALAISTALON RUOKAJAKELUT 2025

Kauppojen lahjoittamien päiväysmerkittyjen tuotteiden jakelu
ma klo 14.00-15.00, ke ja pe klo 10.00–11.30, tai niin kauan kuin ruokaa riittää.

Koulujen ja päiväkotien ylimääräruuan jakelu eli Hyvän mielen yhteisölounas arkipäivisin klo 12.15 alkaen, niin kauan kuin ruokaa riittää. Lounas syödään talolla. Lounasta ei jaeta arkipyhinä tai koulujen loma-aikoina.

Ruokajakelut toteutetaan Kansalaistalon Tuvalla vuorotuin. Jakelut on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat olevansa ruoka-avun tarpeessa.

Lisätietoja ruokajakeluista:
Rovaniemen Neuvokas
p. 050 454 4604



Vapaaehtoistoiminta

Ammatillisesti koordinoitua vapaaehtoistyötä

- Vapaaehtoistyön muotoja 21
- Vuonna 2024 toimintaan osallistui 233 vapaaehtoista
- Vapaaehtoistoimintaa 13 632 tuntia

Oppilaitosten opiskelijat 334 eri opiskelijaa

Työkokeilijat, harjoittelijat, tukityöllistetyt, työharjoittelijat

→ yhteisö mahdollistaa eri taustoilla olevien mukaantulon

JÄRJESTÖTOIMINNAN TUKI

- Toimintaa mahdollistavat tilat ja välineet Kansalaistalolla
 - V.2024 104 eri tahoa, 1854 tilavarausta, 46977 osallistujaa
 - Tiloissa toimivat järjestöt tarjoavat omat osallisuuden ja toimimisen mahdollisuudet
- Järjestötoiminnan näkyväksi tekeminen
 - Viestintä, tapahtumat, jalkautuva toiminta, Esitehyllyt ja OLKA-piste
 - Järjestötoiminnan saavutettavuus ja tarpeisiin vastaavan järjestötoiminnan löytyminen
- Järjestöjen keskinäinen sekä monitoimijainen yhteistyö
 - Kumppanuutta edistävät elämäнкаariverkostot
 - Järjestöedustajien esittäminen mm. kaupungin vanhusneuvostoon
 - Hytetu-yhdyspinta järjestöjen, kunnan ja hyvinvointialueen kesken yhteisölliseen vaikuttavuuteen
 - Asukkaiden ja järjestöjen tavoittamisen kanava osallisuuden, yhteistyön ja kumppanuuden toteutumiseksi

VAIKUTTAMINEN JA OSALLISUUS

Kansalaistalo on osallisuuden olohuone, jossa luodaan osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia monitoimijaisesti.

MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry:n toiminnassa keskiössä ovat eri rooleissa toimintaan kiinnittyvien tasavertainen osallisuus, toimijuus ja vaikuttavuus.

Jalkautuvaa osallisuustyötä tekevät kaupunki, hyvinvointialue, oppilaitokset, järjestöt ja muut toimijat

VAIKUTTAMINEN JA OSALLISUUS

Asukasosallisuus

- Kansalliset dialogit 2 x keväällä ja syksyllä
- Yhteinen kehittäminen, Tupafoorumit 4 x vuodessa
- Asukkaiden valitsema asukasedustaja johtoryhmässä
- Kyselyt ja työpajat
 - Omat hyvinvointikyselyt ja palautekyselyt
 - Muiden toimijoiden kyselyt, esim. Rovaniemen kaupunki ja LAPHA
→ Tavoitetaan paljon osallistujia
- Osallisuutta ja tekemistä järjestöistä, JOIKU, Jalkautuva toiminta
- Monitoimijainen hyvinvointilähetetoimintamalli ohjaamaan palveluista yhteisölliseen toimintaan
- Tapahtumien kautta osallisuutta
 - Sykettä syksyyn ikäihmisten tapahtuma, MHAW, Lasten ja nuorten tapahtumat, Soppatykkitaapahtumat → etsivä työ
- Vapaaehtoisten tuki osallisuuteen
- Kaikukortti

VAIKUTTAMINEN JA OSALLISUUS

Vapaaehtoisten osallisuus ja vaikuttaminen

- Vapaaehtoistoiminta toimijuuden ja hyvinvoinnin vahvistajana
→ Yhteisö, voimaantuminen, hyvän tekeminen
- Ideailtapäivät, hyvinvointitiimi, järjestetyt dialogit, henkilökohtainen ohjaus, työnohjaus, virkistys esim. retket ja koulutukset
- Kokemustieto "kentältä" autettavilta
- Edustus johtoryhmässä

Järjestöjen osallisuus ja vaikuttaminen

- Elämänkaariverkostot osana järjestöjen vaikuttamistyötä ja osallisuutta
 - Järjestöjen edustajat johtoryhmässä
 - Edustajien esittäminen kaupungin vaikuttamiselimiin
- Kanava tavoittaa järjestöt osallistumaan työpajoihin
- Tiedotetaan vaikuttamisen paikoista ja motivoidaan osallistumaan

Kansalliset dialogit Kansalaistalolla

Olemme järjestäneet dialogeja vuodesta 2023 alkaen 7 kertaa

- Aukkaille, vapaaehtoisille

Dialogit ovat asukkaiden ja vapaaehtoisten osallisuutta

- Turvallinen ja luotettava yhteisö tuoda mielipiteet esille
- Sosiaalinen tapahtuma
- Muodostunut rutiiniksi
- Kuulluksi tuleminen on tärkeää ↔ osallistuva kuunteleminen on tärkeää
- Empatiaa, yhteisöllisyyttä , välittämistä , korjaavia ajatuksia ja erilaisuuden hyväksyntää
- Ristiriitatilanteiden ratkomista

Jokainen dialogi erilainen

- Mihin dialogi painottuu? Mikä on yhteinen näkemys dialogissa? – Osallistujat haluavat olla samaa mieltä.
- Huikeita syvällisiä ajatuksia, jotka hämmästyttävät
- yhteisöllisyys → yhteishenki

Kansalliset dialogit Kansalaistalolla

Dialogien järjestäminen

- Kutsu osallistujille
Lehti-ilmoitus, esite, facebook-päivitys, henkilökohtainen houkuttelu toimii parhaiten
- Kohderyhmän tunnistaminen → Usein valmis malli ei toimi, vaan täytyy soveltaa
→ alustuksen pituus ja lämmittely
- Aiheen "selkeyttäminen" Mahdollisimman helposti ja selkeästi kerrottu, vältetään asiantuntijakieltä.
- Keskustelun pursuilu → tuottaa uusia näkökulmia aiheeseen
- Tunteet usein mukana → hienotunteisuus, muut usein kannattelevat
- Max 10 henkilöä ryhmässä
- Pullakahvit osallistujille
- Olennainen keskustelu voi tulla valmiiksi lyhyemmässäkin ajassa → joustavuus
- Kirjaaja kirjaa kaiken keskustelun ja välttää muokkaamasta keskustelun sisältöä dialogin jälkeen → kirjoitusvirheet ja lauserakenteiden järjestyttäminen
- Koulutetut verkostokonsultit → kaupungin ja THL järjestämä koulutus

ihmiseltä ihmiselle

YHTEENSÄ **90** VUOTTA

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

mieli

Rovaniemen seudun
mielenterveys ry



ROVANIEMEN
NEUVOKAS