

Merke 2

Merkityksellistä elämää

Olkkarin teemasisällöt 12/2024 asti



Matalan kynnyksen palveluja hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseksi 3/2023-2/2026



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



OULU

ODL 

MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mielen terveys, mitä se on? ▪ Joustava mieli ▪ Itsetunnon ABC ▪ Tunteiden tunnistaminen ▪ Masennushaasteet ▪ Sosiaalisuus pelottaa ▪ Fyysiset oireet ja sairauteni ▪ Vaietut tunteet ▪ Toivo ▪ Unelmakartta ja unelmointi ▪ Tunnesyömistäkö vai ei? ▪ Fibromyalgia ▪ Kriisikeskus/Millaisia kriisejä ja miten selvitty? ▪ Unen merkitys mielen terveydelle ▪ Kilpirauhasen vajaatoiminta ▪ Henkilökohtaiset rajani ▪ Terveellinen ruokavalio ▪ Suorittaminen haasteena ▪ Oma identiteetti ▪ Uupumus ja toipumisen rauha 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Työnhakustrategia ja työnhaku ▪ Mitä tarkoittaa työnhakuvelvoite ▪ Cv- työpaja ▪ Omat vahvuuteni työntekijänä ▪ Työhaastattelutilanteet ▪ Työllistymistilanteeni ja tarpeeni ▪ Työnantajien seulonta ▪ Edetään henkilökohtaisten tarpeiden mukaan ▪ Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistoiminta ODL ▪ Työnhakustrategia ja työnhaku ▪ TAITO ja TEAK, Kelan kuntoutukset ▪ Palkkatuki, työkokeilu, kuntouttava työtoiminta, osa-aika- ja keikkatyö ▪ Työvoima- ja muut koulutukset 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yksinäisyys ▪ Kaveritaidot ▪ Intro- ja ekstrovertin tarpeet ▪ Itsetuntemus/itsemyötätunto ▪ Omat arvoni kaverisuhteissa ▪ Kaverit kävelyllä ▪ Väkivallaton vuorovaikutus ▪ Huomaa hyvä, positiivista sanottavaa kaverista ▪ Mistä kavereita ja miten kaveriksi? ▪ Kesäjuhlaan Hietasaareen ▪ Puistoillaan yhdessä ▪ Runoillaan ja tarinoidaan ▪ Mikä johti yksinäisyyteen? ▪ Anteeksiantamisen keinot ▪ Erakko vai ei? ▪ Yhteisprojekti Merkityksellisestä elämästä ▪ Keskustelukortit ▪ Kirjat kavereina, kirjavinkki/-piiri ▪ Kysy kaverilta, kerro itsestäsi ▪ Arvot ohjaavat meitä 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Musiikki ja Lautapelit ▪ Vappujutut ja keilaus ▪ Dinosauriaan vierailulle ▪ Euroviisuraati ▪ Luova taideaamu/maalaus ▪ Aarteiden etsintää metallinpaljastimella ▪ Avoin olkkari ▪ Ainolan puistoon kävelyllä ▪ Keskustelukortit ▪ Nimibingo ▪ Puistopiknikki ▪ Juhannusperinteet ▪ Hailuotoon retkelle ▪ Taidemuseo ▪ Levyraati ▪ Tavarat vaihtoon ▪ Kevyttä Kokkailua ▪ Bingo ▪ Megamatchmaking tapahtuma ▪ Päivän uutiset ▪ Keilaamaan ▪ Mindfulness-tietoisuustaidot



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parasta minussa ▪ Haitalliset ajatusmallit ▪ Toimintakyky ja Kelan kuntoutukset ▪ Toivotut muutokset elämässä ▪ Mielen ja kehon hyvinvoinnin verkkoharjoitukset ▪ Älä stressaa, kuinka löysätä? ▪ Läheisyys ja empatia ihmissuhteissa ▪ Nolostuminen ja punastuminen ▪ Huolien tyhjennys ja haaveiden haavi ▪ Hyvinvointi, mitä se on? ▪ Turvallisen elämän kulmakivet ▪ Mistä itseluottamusta lisää? ▪ Liikunta tukee mieltä ▪ Intuitio, hiljainen ääni sisälläsi ▪ Päästä irti ja tee tilaa uudelle ▪ HOT-malli hyvinvoinnin tukena ▪ Parisuhdetaidot ▪ Musiikkimaalaus mielenparantajana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Työkyky ▪ Minun polkuni ▪ Mistä tukea työnhakuun? ▪ Työelämätaidot ▪ Mielenterveysmessut Olkkarin näytöltä ▪ Pettymyksen tunteet työhaussa ▪ Työehtosopimukset ja työlainsäädäntö ▪ Työpajoilta työelämähanke esittäytyy ▪ Unelmien työpaikka ▪ Tämänhetkinen tilanteeni ▪ Osaamisen tunnistaminen ▪ Työnhakustrategia ▪ CV päivitys ▪ Työhakemusten työstäminen ▪ Jumittaako työnhaku? ▪ Työnhakukahvila ▪ Videohaastattelu ja video CV ▪ Anonyymi työnhaku, mitä se on? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voimavarat kaverisuhteissa ▪ Harrastukset ja ruoka-avut ▪ Tuetut lomat, mistä? ▪ Loman merkitys ▪ Yhteisprojekti Merkityksellisestä elämästä ▪ Porukalla virtuaalimatalle ▪ Vihapuhe ▪ Mielenterveysmessut Olkkarin näytöltä ▪ Yhteismaalaus ▪ Sananlaskut ja visailua ▪ Minun näköinen joulukuukalenteri ▪ Tarpeeni ja toiveeni 2024 ▪ Onnistuuko Smalltalk? ▪ Fantasiavoimahahmoni ▪ Kannustan sua, kannusta sä mua ▪ Kirjasaari tapahtuma Valveella ▪ Uteliaisuus innostaa ja motivoi ▪ Mikä meitä yhdistää bingo ▪ Luonnosta nauttiminen yksin tai kimpassa ▪ Kauneuden vaaliminen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pekurin kirjastoon ▪ Kehonhuoltoa ▪ BusinessAsema+ Fablab ▪ Vapaa keskustelu / Asiakaskyselykoosteet ▪ Lautapelit ▪ Luova aamu ▪ Pakopeliä porukalla ▪ Leimailu+ tsemppikortti ▪ Naurujoogaa ▪ Oulun sinfoniakonsertti ▪ Musailtapäivä ▪ Fablab ja joululaulut ▪ Joulukorttien tekoa ▪ Merken Joulujuhla ▪ Avoin keskustelu ▪ Lautapelit ▪ Valve näyttelyyn ▪ Maisemalenkki ja käsityöt ▪ Vuolle opistovierailu, jalkakylpysuolan teko ▪ Kokkaillaan lounas-salaatti, peli-iltapäivä



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voicefulness; Supervoimana oma ääni ▪ Vireystilojen tunnistaminen ▪ Sukupuoleen liittyvät oletukset ja sukupuoli-sensitiivisyys ▪ Aivojen lepo ja aktivointi ▪ Ouka liikuntapalvelut vierailee /nettirentous harjoituksia ▪ Mikä ihmeen mielenterveyskäsi? ▪ Fyysiset oireet ja sairaudet ▪ Riippuvuuteen liittyvät ajatusmallit ▪ Minä ja mun tunteet ▪ Kulttuurihyvinvointi ▪ Vaativuus itseään kohtaan ▪ Unelmakartan tekeminen ▪ Tunnesyöminen haltuun ▪ Itsemyötätunto ▪ Hyödynnä kesäluontoa, miten? ▪ Elämäntaidoilla hyvinvointia ▪ Vatsaterveys ja jännitysvatsa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Työnhakukahvila ▪ Työhaastatteluun valmistautuminen ▪ Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen ▪ Opiskelukokemukseni ▪ Työkokemukseni ▪ Työkokeilu-/harjoittelu kokemuksia ▪ Työtön, mutta ei työkykyinen ▪ Tämän hetkinen tilanteeni ja jatkosuunnitelmat ▪ Työn muokkaus ja työn erityisjärjestelyt ▪ Työnhakukahvila + Teak pienryhmä ▪ LinkedIn, tule näkyväksi ▪ Mitä kesän aikana työnhaun suhteen ▪ Avoimia ajatuksia työnhausta ▪ Merkeläiset talkoilee. Tarvitko sinä apua jossain? ▪ Tämän hetkinen tilanteeni 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoin teema, mikä meitä puhututtaa? ▪ ODL Tukihelmi-Kiusaaminen haavoittaa ▪ Mielikuvitus ja leikkisyys ▪ Talous tasapainoon ▪ Mikä meitä puhututtaa? Ja kiitollisuuspurkki ▪ Kotini on linnani ▪ Värien vaikutukset hyvinvointiin ▪ Värtön rantaan makkaran paistoon ▪ Mikä meitä puhututtaa? Ja kiitollisuuspurkki ▪ Ystävyysvoima ▪ Heinäpään ulkokuntosali ▪ Mukavat muistot lämmittävät ▪ Sesonkihedelmät ja vihannekset ruokabudjetissa ▪ Piknik ja ulkopelit Ainolan puistossa ▪ Bucket List, toiveita kesälle ▪ Mikä meitä puhututtaa? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ahaa-hanke esittäytyy ja kirjailijavierailu ▪ Avoin olkkari ja keilausta ▪ Avoin olkkari ja mielikuvamatka äänimaljoihin ▪ Kirjaston digipalvelut ja sarjakuva vierailija ▪ Ulkoilua ja lautapelit ▪ Seurakunta vierailulle ▪ Aamukävely ja Pikkuleipomista ▪ Tietovisailua ja Runopäivä ▪ Pääsiäisperinteet ja Hollihaan puistoon makkaranpaistoon ▪ Viherpeukaloiden vinkit ▪ Turistina Oulussa ulkoilu ▪ Tietovisa ja Musakonsertti ▪ Askartelu ja musailtapäivä ▪ Video Oulun historia Pekka Hakaheimo ▪ Perinteiset korttipelit ▪ Pihapelit Heinätorin puisto ▪ Valkiaisjärven kesä-tapahtumaan bussilla



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rauhoittavia hetkiä maadoittamisharjoituksilla ▪ Ennakkoluulot ja oletukset ▪ Pelot ja niiden selättäminen ▪ Oman tunneälyn kehittäminen ▪ Mielenterveys, mitä se on? ▪ UNI: Mitä yöllä tapahtuu? ▪ Seksuaalisuus osana minuutta ▪ Syyspimeyden varjot ja valot ▪ Hengellisyys ▪ Neuromoninaisuus ihmisissä ▪ Temperamentti persoonallisuudessa ▪ Vahvista itsetuntemustasi ▪ Keskittymisvaikeudet kuriin ▪ Turvallisuuden tunne, mistä turvallisuutta? ▪ Psykologiset perustarpeet ▪ Suorittajan sudenkuopat ▪ Ikigai – Merke: Elämän tarkoitus ja elämän ilo ▪ Tunnemuistot ja myönteinen muistelu voimavarana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oman osaamisen päivittäminen koulutuksin ▪ Työnhakukahvila ▪ Arjen yhteensovittaminen työn/opintojen kanssa ▪ Työelämäkokemukset jakoon kaikille ▪ Urasuunnittelulla selkeyttä tulevaisuuteen ▪ Tunteet työelämässä ▪ Millä aloilla on töitä? ▪ Työnhakukahvila ▪ Ajatuksia työhausta ▪ Työskentely eläkkeellä ▪ Oppiminen ja oppimisvaikeudet ▪ Arvot ja asenteet työelämässä ▪ Työnhakukahvila ▪ Työhaun suunnitelmani ▪ Mielenterveys työelämässä ▪ TE-palvelut siirtyvät kuntiin 1.1.2025, mitä se tarkoittaa? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mitä harrastettaisi? Innostu harrastuksista ▪ Millainen olen parhaimmillani? ▪ Arvostava vuorovaikutus ▪ Finnkino: Elokuviin ▪ Vanhat valokuvat muistelu ▪ Megamatchmaking vierailu ▪ Käsityökahvila ▪ Erilaisuuden kokemus ▪ Ilmiöasema keskustelu ▪ Tavarat kertovat meistä ▪ Minä osana ryhmää, ryhmätyötaidot ▪ Viherkasveista voimaa ▪ Oulun historiaa Pekka Ikäheimo ▪ Rotuaarin joulumetsä ja tiernatori vierailu ▪ Ortodoksiseen kirkkoon vierailu ▪ Merken yhteinen Joulujuhla ja Jouluruokailu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minigolf/Keilahalli Heinäpää ▪ Ulkoilua (Geokätköily), Avoin olkkari ▪ Turistina Oulussa ulkoilu, Käsityökahvila ▪ Käsityökahvila, Lautapelit ▪ Nauti syksystä! ▪ Makkaran paistoon Hollihakaan ▪ Kokeilevaa vesivärimaalausta ▪ Testaa tekoälyä, Kevyttä ulkoilua ▪ Avoin olkkari, Mikä meitä puhututtaa? ▪ Askartelua ▪ Turistina Oulussa ulkoilu ▪ Avoin olkkari ja Kehä festivaali ▪ Ulkoilua Heinäpäässä ▪ Prikka kiertoön vierailulle ▪ Taidemuseo ja käsityökahvila ▪ Kiitospäivä (Thanksgiving) ▪ Joulukortti askartelu ▪ Ilmiöklubi Kuumat uutiset ▪ Avoin Joululolkkari

