

Merke 2

Merkityksellistä elämää

Olkkarin teemasisällöt 11/2025 asti

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



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



ODL 

MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
▪ Mielenterveys, 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 mielenterveydelle ▪ Kilpirauhasen vajaatoiminta ▪ Henkilökohtaiset rajani ▪ Terveellinen ruokavalio ▪ Suorittaminen haasteena ▪ Oma identiteetti ▪ Uupumus ja toipumisen rauha	▪ 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	▪ 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	▪ Musiikki ja Lautapelit ▪ Vappujutut ja keilaus ▪ Dinosauriaan vierailulle ▪ Euroviisuraati ▪ Luova taideaamu/maalaus ▪ Aarten etsintää metallinpaljastimella ▪ Avoin olkkari ▪ Ainolan puistoon kävelylle ▪ 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
▪ 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	▪ Työkyky ▪ Minun polkuni ▪ Mistä tukea työnhakuun? ▪ Työelämätaidot ▪ Mielenterveysmessut Olkkarin näytöltä ▪ Pettymyksen tunteet työhaussa ▪ Työehtosopimukset ja työolainsäädäntö ▪ 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?	▪ 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 joulu ▪ 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	▪ Pekurin kirjastoon ▪ Kehonhuoltoa ▪ BusinessAsema+ Fablab ▪ Vapaa keskustelu / Asiakaskyselykoosteet ▪ Lautapelit ▪ Luova aamu ▪ Pakopeliä porukalla ▪ Leimailu+ tsemppekortti ▪ 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-ilta



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
▪ 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	▪ 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 työhaun suhteen ▪ Avoimia ajatuksia työhausta ▪ Merkeläiset talkoilee. Tarvitko sinä apua jossain? ▪ Tämän hetkinen tilanteeni	▪ 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 ▪ Ystävyyden voima ▪ Heinäpään ulkokuntosali ▪ Mukavat muistot lämmittävät ▪ Sesonkihedelmät ja vihannekset ruokabudjetissa ▪ Piknik ja ulkopelit Ainolan puistossa ▪ Bucket List, toiveita kesälle ▪ Mikä meitä puhututtaa?	▪ 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
- Rauhoittavia hetkiä maadoittamisharjoituksilla - Ennakkoluulot ja olettamukset - 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	- 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?	- Mitä harrastettaisi? Innostu harrastuksista - Millainen olen parhaimmillani? - Arvostava vuorovaikutus - Finnkino: Elokuviin - Vanhat valokuvat muistelu - Megamatchmaking vierailu - Suuhygienisti vierailee meillä - 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	- Minigolf/Keilahalli Heinäpäätä - 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



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIikko	TOUHU TORSTAI
▪ Terveystä on myös sairastaessa ▪ Kehon ja mielen yhteys ▪ Uupumus ja siitä toipuminen ▪ Itsetunnon vahvistaminen ▪ Omien arvojen tunnistaminen ▪ Häpeästä hyväksyntään ▪ Toivonkipinä vie eteenpäin ▪ Miten muisti toimii ? ▪ Ravinnosta iloa elämään ▪ Ahdistuksen lievittämisen keinot ▪ Välineitä hetkessä elämiseen ▪ Vaihtovuodet ▪ Vaikeat kokemukset ja niiden kanssa eläminen ▪ Empatia yhteinen voimavaramme ▪ Voimakkaiden tunteiden säätelykeinot ▪ Rentoutumisen ja rauhoittumisen keinot ▪ Persoonallisuuden piireet voimavarana	▪ Työnimu, mistä sitä löytyy ▪ Työnhakukahvilassa haetaan töitä ▪ Löydä motivaatiosi työnhakuun ▪ Työnhakustrategiasta suuntaa ▪ Työn merkityksellisuuden löytäminen ▪ Mille alalle sovellun? ▪ Haetaan töitä työnhakukahvilassa ▪ Kevennystä: Työnhakua pelaillen ▪ Kausityöt ▪ Haetaan töitä työnhakukahvilassa ▪ Osaamisen päivittäminen ▪ Mitä on työnhakijan vapaa-aika? ▪ Omat vahvuuteni työntekijänä ▪ Millainen on hyvä CV ja työhakemus?	▪ Toiveita ja haaveita 2025 ▪ Yhdessä oloa ilman teemaa ▪ Miten jaan omaa tarinaani? ▪ Mitäs me penkkiurheilijat ▪ Mitä meille kuuluu? ▪ Keilataan kimpassa ▪ Horoskooppien kertomaa ▪ Rakkauden eri ulottuvuudet ▪ Näetkö unia? ▪ Makkaranpaistoon Hollihakaan ▪ Kysy kaverilta, kerro itsestäsi ▪ Tunneväri tehtävä, millainen olo, tunne tai tuntemus? ▪ Suomalaisia sanontoja ja uskomuksia ▪ Kaveritaidot ja niiden kehittäminen ▪ Merken voimavarapuu ▪ Makkaranpaistoon ja hengailemaan Ainolan puistoon	▪ Ulkoilu+avoin olkkari ▪ Käsityökahvila+Likke vierailu ▪ Ulkoilu+Visailu ▪ Ulkoilu+Ilmiöklubi:Digiturvallinen 2025 ▪ Vierilija Cimson koulutuspalveluista ▪ Käsityökahvila+lautapelit ▪ Mäenlaskua+Ilmiöklubi: Turvallisesti somessa ▪ Prikka pakopeli ja Hiihdon MM-kisakatsomo ▪ Hyvän mielen talo ja käsityökahvila ▪ Lautapelit ja avoin olkkari ▪ Ulkoilua ja Ilmiöklubi ▪ Jousiammunta ▪ Tutustuminen Mielenvireys Ry ▪ Luovaa rakentelua legoilla ▪ Turistina Oulussa ulkoilu ▪ Voimauseet ▪ Ilmiöklubin viimeinen kerta, Elokuvat ja sarjat



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
▪ Dumppaatko vai käsitteletkö tuntemuksesi? ▪ Vahvuuteni arjessa ▪ Ihmiset tukenani ▪ Päihteet ja riippuvuudet ▪ Ryhmässä jaettu oivalluksia ▪ Kesän Bucket-lista ja torille jätskille ▪ Itsemyötätunto ▪ Kehotietoisuus ▪ Myönteiset tunteet ▪ Liikunnasta hyvinvointi ▪ Ylivireys ▪ Alivireys ▪ Keinoja kehon ja mielen hyvinvointiin ▪ Tapojen ja rutiinien tarkastelu ▪ Voimaa valokuvista ▪ Vertaistuki Yhdessä eteenpäin ▪ Syyspimeyden varjot ja valot ▪ Ekstrovertti, introvertti vaiko ambivalentti?	▪ Työhaastatteluun valmistautuminen ▪ Haetaan töitä työnhakukahvilassa ▪ Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet ▪ Hissipuhe, Miten kerron napakasti itsestäni ? ▪ Tutustumiskäynti Keke-keskukseen ▪ LinkedIn- Mikä se on? ▪ Tutustutaan D-asemalle ▪ Työhaun toiveeni ja suunnitelmani kesälle ▪ Avoimia ajatuksia työhausta puistokahveilla ▪ Miten työnhaku edistyy? ▪ Työnhakukahvila ▪ Vierailu Taito P-P ▪ Hyvä cv ja työhakemus ▪ Työnhakukahvila ▪ ODL Uranuotta esittäytyy	▪ Avoin olkkari ilman teemaa, mitä meille kuuluu? ▪ Ulkopelit puistossa ▪ Ymmärrä ihmissuhteitasi paremmin ▪ Lautapelipäivä ▪ Kaikkien Kesäfestareille ▪ Retki Rokualle ▪ Minigolfia ja ulkoilua Ainolan puistossa ▪ Kaverihakuseinä aukeaa ▪ Levyraati ▪ Tietovisailua ▪ ODL Hyvä Arki yhdessä esittäytyy ▪ Rohkeasti rehellinen ▪ SpeedFriending- Kaveruuden pikatreffit ▪ Virtuaalimatkailla ▪ Megamatchmaking tapahtuma ▪ Tutustutaan Reittis palveluiden digialustaan	▪ Hyvän Mielen talolle ▪ Miten varautua 72h koulutus ▪ Käsityökahvila Helmirannekoru ja Torille jätskille ▪ Lautapelit ja puistopelit ▪ Hautausmaakävely ▪ Ulkoilua ▪ Käsityökahvila ▪ Turkansaarivierailu ▪ Lautapelit ▪ Vesivärimaalausta ▪ Metallinpaljastimen käyttö ja opastus ▪ Lintulammelle retkelle ▪ Kellon asukastuvalle vierailulle ▪ Valvegalleriakävely ▪ Kivien maalausta, Ulkoilua ▪ Elämäni biisi, Ulkoilua ▪ Lautapelit, Lähiluontoon ▪ Virkistäytymään Lakeuden Lähde kylpylään ▪ Avoin olkkari ja Käsityökahvila



MIELIALA MAANANTAI	TYÖELÄMÄ TIISTAI	KIMPPA KESKIVIIKKO	TOUHU TORSTAI
▪ Mieli kaipaa tukea- Läheisverkosto voimavarana ▪ Elinvoimaa ikääntymiseen- Mielen ja aivojen turvaverkko ▪ Minun toipumisrauhani ▪ Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus ▪	▪ Hyvä cv ja hakemus ▪ Vierailu BusinessAsemalla ▪ Tutustumaan Coronarialle ▪ CV:n tekoa ja päivitystä ▪ Mitä on kuntouttava työtoiminta? ▪ Työnhakua yhdessä ▪ Hyvinvointipäivä Höyhytän Välke ▪ Mitä sulle kuuluu? MT- viikko/ODL ▪	▪ Avoin olkkari Yhdessäoloa ▪ MerkeKahvilan suunnittelu vuodelle 2026 ▪ Tietovisa ▪ SpeedFriending- Kaveruuden pikatreffit ▪ Avoin olkkari ilman teemaa ▪ Medium talk-harjoitellaan kevyempää keskustelua ▪ SpeedFriending- Kaveruuden pikatreffit ▪ Elämäni ensi-ilta/MT-viikko/ODL ▪ Musavideo levyraati ▪	▪ Merkekahvilan 2026 suunnittelu ▪ Lautapelit, Lähiluontoon ▪ Avoin olkkari ja Käsityökahvila ▪ Ulkoilua ▪ Merkekahvilan 2026 suunnittelu ▪ Askarrellaan Merken yhteisöllinen teos ▪

