



KESTÄVÄ ELÄMÄ

Yritetään yhdessä ry

Kestävä elämä -hanke tarjoaa kaikille avoimen webinaarin

Työkyvyn ja työssä jaksamisen tukemisesta

18.10.2024 klo 10:00-12:00

Klo 10:00-10:15

Ulla Heikkilä, hankepääällikkö, Kestävä elämä -hanke, Kestävän kehityksen keskus

- Hankkeen esittely ja ajankohtaiset kuulumiset

Klo 10:15-11:00

Sanna Syrén, työkykykoordinaattori, BusinessOulu

- Työkyvyn tuen tarpeen tunnistaminen
- Asiakkaan tarpeen mukaiset palvelut
- Verkoston yhteistyön mahdollisuudet
- TE-palvelut 2024 -uudistus

Klo 11:00-12:00

Anniina Virtanen, laillistettu psykologi, psykologian tohtori, Työterveyslaitos

- Asiakkaan vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen
- Voimavaroja vahvistamalla kohti työelämää
- Oman resilienssin vahvistaminen jaksamisen tukena

Webinaariin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mukaan pääset Teamsin välityksellä:

[Kestävä elämä -webinaari](#) (Kokoustunnus: 374 848 714 176 Tunnuskoodi: ERJyEm)

Tervetuloa!!!



KESTÄVÄ ELÄMÄ

Yritetään yhdessä ry

#täälläollaan!

Julkaisemme uutiskirjeen neljä kertaa vuodessa Kestävä elämä -hankkeen ajankohtaisista aiheista!

Mikäli haluat postituslistallemme, ole yhteydessä:

Ulla Heikkilä, 045 7830 4433, ulla.heikkila@kekekeskus.fi

Seuraa meitä myös sosiaalisessa mediassa:

Facebook [Kestävän kehityksen keskus](#)

Instagram [Kestävän kehityksen keskus](#)

Kestävä elämä -hankkeen tarkoituksena on Oulun alueella työelämän tai muun säännöllisen toiminnan ulkopuolella olevien työkäisten tukeminen. Hanke on matalan kynnyksen toimintaa ja siihen osallistutaan vapaaehtoisesti. Vertaisryhmätoimintojen ja yksilöllisen ohjauksen avulla lisätään osallisuutta ja toimijuutta, vahvistetaan elämänhallintaa ja toimintakykyä, sekä edistetään työelämä- ja opintovalmiuksia.

Kestävä elämä -hankkeen tavoitteena on löytää yksilöllinen elämänsuunta, kuten eteneminen opintoihin, kuntouttavaan työtoimintaan tai muuhun yhteisölliseen toimintaan, sekä yksilöllisen palveluverkoston löytäminen. Hankkeen aikana luodaan Kestävä elämä -toimintamalli, kehitetään matalan kynnyksen vapaaehtoista toimintaa yhdistysyhteisöissä, ja lisätään verkostojen yhteistyötä ja tietoa.

Toimintaa järjestetään Kestävän kehityksen keskuksen palveluissa sekä luonnossa, ja yhteistyössä lähialueen toimijoiden kanssa.



KESTÄVÄ ELÄMÄ

Yritetään yhdessä ry

Toiminta on vapaaehtoista, mutta toivomme sitoutumista ryhmätoimintaan yksilöllisesti sovitusti. Ryhmiin osallistumisen tavoiteaika on kolme kuukautta, mutta jokaisen osallistujan kohdalla suunnitellaan ja sovitaan yksilöllinen osallistuminen toimintaan. Ennen ryhmässä aloittamista osallistujat käyvät hankekoordinaattorin alkuhaastattelussa, missä sovitaan ryhmään osallistumisesta. Vertaisryhmät kokoontuvat kaksi kertaa viikossa ja tarjoamme myös yksilöohjausta tarpeen mukaan. Vertaisryhmissä on tarjolla monenlaista käytännön tekemistä, kuten nikkarointia, puutarhanhoitoa ja kierrätystä. Toimintaa kehitetään yhdessä ryhmiin osallistujien ja yhteistyökumppanien kanssa.

Hankkeen ensimmäinen vertaisryhmä aloitti toimintansa heinäkuussa. Ryhmässä on käyty läpi hankkeen tavoitteita ja tutustuttu toisiimme. Kestävän kehityksen keskuksen pihakeinu saatiin siistittyä kesäkuuntoon ja vaatevaraston siivousta aloiteltiin, aita on maalattu ja käyty tutustumassa eri palveluihin. Ryhmässä on suunniteltu yhdessä tulevien viikkojen töitä ja ohjelmaa, mukavaa puuhaa on tiedossa jatkossakin! Lokakuusta 2024 alkaen hankkeessa toimii viikoittain kaksi vertaisryhmää, joihin mahtuu vielä mukaan!

Lisätietoja:

[Kestävä elämä -hanke](#)

Hankepäällikkö: Ulla Heikkilä, 045 7830 4433, ulla.heikkila@kekekeskus.fi

Hankekoordinaattori: Teija Kipronen, 045 7837 6531, teija.kipronen@kekekeskus.fi