



# KESTÄVÄ ELÄMÄ

Yritetään yhdessä ry

**Kestävä elämä -hanke tarjoaa kaikille avoimen webinaarin**

**Mielenterveys ja hyvinvointi työssä**

**pe 25.4.2024 klo 10:00-12:00**

**Klo 10:00-10:15**

**Ulla Heikkilä, hankepäällikkö, Kestävä elämä -hanke, Kestävän kehityksen keskus**

- Hankkeen ajankohtaiset kuulumiset

**Klo 10:15-11:15**

**Saija Koskensalmi, asiantuntija, Työelämän mielenterveys -yksikkö, MIELI Suomen mielenterveys ry**

- Mielenterveyttä voi vahvistaa
  - Mitä on mielenterveys
  - Mielenterveys työelämässä – työn yhteys mieleen
  - Positiivisen mielenterveyden vahvistaminen työssä
- Mielenterveyttä vahvistava työyhteisö luo yhteenkuuluvuutta ja saa työn sujumaan
  - Työyhteisötaidot työn arjessa

**Klo 11:15-11:45**

**Pirjo Nikula, hyvinvoinnin edistämisen johtaja, Oulun kaupunki**

- Työikäisten hyvinvoinnin edistäminen, hyvä arki ja elämä Oulussa

**Klo 11:45-12:00**

- Keskustelua ja yhteenveto

Webinaariin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mukaan pääset Teamsin välityksellä:

[Kestävä elämä -webinaari](#) (Kokoustunnus: 348 349 647 770 Tunnuskoodi: ui75Kg9v)

Tervetuloa!!!



# KESTÄVÄ ELÄMÄ

Yritetään yhdessä ry

## #täälläolla!

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

Mikäli haluat postituslistallemme, ole yhteydessä:

Ulla Heikkilä, 045 7830 4433, [ulla.heikkila@kekekeskus.fi](mailto:ulla.heikkila@kekekeskus.fi)

Seuraa meitä myös sosiaalisessa mediassa:

Facebook [Kestävän kehityksen keskus](#)

Instagram [Kestävän kehityksen keskus](#)

Kestävä elämä -hankkeen vertaisryhmät aloittivat toimintansa heinäkuussa 2024, ensin aloitettiin yhdellä vertaisryhmällä ja syksyllä ryhmiä toimi jo kaksi. Vertaisryhmät kokoontuivat vuonna 2024 yhteensä 74 kertaa ja yksilöohjausta annettiin tarpeen mukaan yhteensä 24 kertaa. Vertaisryhmissä opeteltiin monenlaisia arjen taitoja, kuten ikkunanpesua ja haravointia, maalausta ja ruuanlaittoa. Vertaisryhmät kävivät tutustumassa eri kohteisiin, joista Oulun yliopiston kasvitieteellinen puutarha oli suosituin, lisäksi vierailimme muun muassa kirjastossa ja liikuntavälinelainaamossa. Hankkeen ensimmäisen toimintavuoden aikana kävimme myös testaamassa sulkapalloa ja pingistä, keilausta ja pakopeliä, kävimme paljon retkeilemässä ja ulkoilemassa, usein roskapihdit mukana! Vertaisryhmien lisäksi toteutimme sieniretken vapaaehtoisille sekä retken Pikkaralaan ulkoilemaan ja makkaranpaistoon. Vertaisryhmissä suunniteltiin yhdessä sopiva ohjelma osallistujien toiveiden mukaan.

Hankeeseen osallistujat ovat ohjautuneet eteenpäin muihin toimintoihin, kuten Kestävän kehityksen keskuksen polkupyöräkorjaamolle kuntouttavaan työtoimintaan ja palkkatukityöhön, muiden yhteisöjen vapaaehtoistoimintaan ja opintoihin. Osa hankkeessa yhdyskuntapalveluksen suorittaneista on jäänyt edelleen vertaisryhmiin vapaaehtoisesti ja yhdessä suunnitellaan jatkopolkuja hankkeeseen osallistumisen jälkeen.



# KESTÄVÄ ELÄMÄ

Yritetään yhdessä ry

Hanke järjesti syksyllä 2024 webinaarin Työkyvyn ja työssä jaksamisen tukemisesta, webinaarissa olivat puhumassa Sanna Syrén BusinessOulusta ja Anniina Virtanen Työterveyslaitokselta. Hanke oli mukana Kestävän kehityksen keskuksen joulutapahtumassa ja muutenkin aktiivisesti keskuksen arjessa.

Hankkeen myötä Kestävän kehityksen keskuksen vapaaehtoistoiminta on saanut nykyisen muotonsa, kaikki vapaaehtoiset ovat mukana Kestävä elämä -hankkeessa. Hanketta on markkinoitu aktiivisesti ja verkostoiduttu muiden toimijoiden kanssa. Olemme vierailleet kertomassa hankkeesta laajasti ja hankkeella on käynyt vieraita tutustumassa toimintaan.

Kestävä elämä -hankkeen työntekijät ovat olleet mukana eri verkostoissa, tehneet yhteistyötä muiden järjestöjen sekä hankkeiden kanssa ja osallistuneet koulutuksiin esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan edistämisestä ja päihdehaittojen ehkäisystä. Hankkeen toiminnassa on ollut syksyn ajan mukana sosionomiopiskelija harjoittelussa.

Vuosi 2025 on alkanut vauhdikkaasti ja alkuvuoden kuulumisia seuraavassa uutiskirjeessämme.

Täällä ollaan!

Lisätietoja:

[Kestävä elämä -hanke](#)

**Hankepäällikkö:** Ulla Heikkilä, 045 7830 4433, [ulla.heikkila@kekekeskus.fi](mailto:ulla.heikkila@kekekeskus.fi)

**Hankekoordinaattori:** Teija Kipronen, 045 7837 6531, [teija.kipronen@kekekeskus.fi](mailto:teija.kipronen@kekekeskus.fi)