



#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](#)

Syysterveiset Kestävä elämä -hankkeesta!

Hankkeen kesä ja alkusyksy ovat olleet täynnä toimintaa! Vertaisryhmät ovat toimineet aktiivisesti, mutta kuitenkin kesästä nauttien. Toiminnassa on kaksi vertaisryhmää ja uusia osallistujia on saatu mukaan toimintaan paljon. Tällä hetkellä ryhmät ovat täynnä ja uusia osallistujia on jonossakin. Toiminta siis kiinnostaa, innostaa ja on tarpeellista!

Kesän ja alkusyksyn aikana olemme hoitaneet Hietasaarella sijaitsevaa viljelypalstaamme, satoa on tullut runsaasti! Pohjois-Pohjanmaan Marttojen opastuksella olemme päässeet hyödyntämään satoa, loihdimme mahtavia herkkuja esimerkiksi kesäkurpitsasta! Olemme harjoitelleet ruuan laittoja ja muita arjen taitoja myös Kestävän kehityksen keskuksella, lisäksi olemme käyneet ravintolassa syömässä ja opetelleet näin asiointia eri palveluissa. Kesällä olemme nauttineet auringosta, pelailleet pihapelejä, käyneet piknikillä, torilla kahvilla sekä pelaamassa minigolfia ja paljon muuta mukavaa! Olemme saaneet energiaa ja rentoutumista luonnosta retkeilemällä esimerkiksi Sanginjoella ja Parsiaismaan laavulla.



Tutustumiskäyntejä on tehty muun muassa Hyvän mielen talolle, Oulun yliopiston kasvitieteelliseen puutarhaan ja taidenäyttelyihin Oulun taidemuseolle sekä Kulttuuritalo Valveelle. Kulttuurista on nautittu myös Oulun teatterissa, kävimme katsomassa Nälkävuosi -teoksen. Kulttuuria on luvassa myös jatkossa, liput on varattu jo Oulun teatterin Päin näköä -esitykseen ja Saiturin joulu -näytelmään. Olemme tehneet myös tiivistä yhteistyötä Oulun D-aseman kanssa, hankkeemme osallistujalla on ollut Kuvattuja valoja -valokuvanäyttely D-aseman tiloissa.

Hankkeen toiset avoimet ovet järjestettiin 12.9.2025 ja saimmekin runsaasti vierailijoita paikalle. Hankkeen toiminta kiinnostaa entistä enemmän myös yhteistyökumppaneita ja avoimien ovien kautta saimme taas uusia kumppaneita hankkeellemme. Seuraava **Avoimet ovet -tapahtuma ja kehittämistyöpaja järjestetään pe 13.2.2026**, kannattaa laittaa nyt jo kalenteriin ylös! Tiedotamme lisää lähempänä tapahtumaa.

Hankkeen **kolmas webinaari järjestetään pe 28.11.2025**, teemana on tällä kertaa monialainen tuki ja työkyky. Webinaarissa saamme kuulla asiantuntijapuheenvuorot kehittämispäällikkö Jarno Karjalaiselta (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos) ja verkostopäällikkö Anna-Liisa Lämsältä (BusinessOulu). Jarno Karjalaisen puheenvuorossa kuulemme viime vuosien kyselyistä hyvinvointialueille työkyvyn ja työllistymisen palveluista, kuntouttavasta työtoiminnasta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta sekä tuoreesta Laatussa työkyvyn ja työllistymisen tukeen -hankkeesta. Anna-Liisa Lämsä käsittelee puheenvuorossaan työikäisten erityistuen tarpeiden tunnistamista sekä matalan kynnyksen palveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta. Tärkeitä ja mielenkiintoisia puheenvuoroja siis luvassa, tervetuloa kuulolle!



Olemme tehneet **menestyksestä yhteistyötä** Rikosseuraamuslaitoksen Pohjois-Suomen yhdyskuntaseuraamustoimiston kanssa, tähän mennessä hankkeessa on ollut mukana 21 yhdyskuntapalvelua suorittavaa henkilöä. Moni yhdyskuntapalvelun suorittanut on jäänyt vapaaehtoisesti mukaan hankkeen toimintaan yhdyskuntapalvelun päättymisen jälkeen. Vertaisryhmätoiminta koetaan merkitykselliseksi, turvalliseksi ja toiminta mielekkääksi. Yhteistyötä on tehty paljon myös Pohteen eri palveluiden kanssa sekä muiden järjestöjen kanssa. Verkostotyötä kehitetään koko ajan, jotta hankkeen osallistujille löytyisi sopivia palveluita ja toimintoja, mihin siirtyä hankkeen jälkeen. Hanke on tullut mukavasti tutuksi eri toimijoille Oulun alueella. **Mikäli yhteistyö kiinnostaa, niin kannattaa olla yhteydessä hankehenkilöstöön!** Loppuvuodesta toteutamme taas palautekyselyn yhteistyökumppaneille, jotta saamme edelleen kehitettyä hankkeen toimintaa ja toimintamallia.

Kestävä elämä -toimintamalli muotoutuu ja kehittyy! Toimintamalli tukee työelämän ulkopuolella olevia oululaisia tarjoamalla matalan kynnyksen osallistumista vertaisryhmissä sekä yksilöohjausta tarpeen mukaan. Toiminta perustuu osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja kestäväan arkeen, ja vahvistaa elämäntilannetta sekä tukee yksilöllisiä polkuja kohti opintoja, kuntouttavaa työtoimintaa, työtä tai muuta toimintaa. Vertaisryhmistä kannustetaan nousemaan mukaan toimintaan ohjaajana, jolloin on omakohtaista kokemusta samankaltaisesta elämäntilanteesta. Kokemusasiantuntijuus tuo toimintaan samaistuttavuutta, vahvistaa osallisuutta ja tukee vertaisryhmän yhteisöllisyyttä.

Täällä ollaan!

Lisätietoja:

[Kestävä elämä -hanke](#)

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

Hankekoordinaattori: Ella-Mari Väänänen, 045 7837 6531,

ella-mari.vaananen@kekekeskus.fi