



#täälläollaan!

Julkaisemme uutiskirjeen noin 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](#)

Talviterveiset Kestävä elämä -hankkeesta!

Vuosi 2026 on lähtenyt käyntiin ja haluamme jakaa jälleen kuulumisia hankkeestamme, aluksi lyhyt katsaus vuoteen 2025. Vuonna 2025 hankkeen toiminta rakentui vahvasti ryhmäytymisen, vuorovaikutuksen ja yhteisöllisen tekemisen ympärille. Jokaisessa vertaisryhmän tapaamisessa opeteltiin luomaan turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri, jossa huomioitiin toiset, harjoiteltiin kuuntelemista ja rakennettiin yhteistä tilaa, jossa jokainen voi olla oma itsensä. Vertaisryhmät tarjosivat osallistujille kannustavan ympäristön harjoitella arjen taitoja, vahvistaa itseluottamusta ja kokea onnistumisia.

Vuoden aikana syvennyttiin monipuolisesti arjen hallintaan: ruuanlaittoon, kodin turvallisuuteen, talouden perusteisiin sekä erilaisiin käytännön taitoihin, kuten korjaamiseen ja kierrättämiseen. Kestävän elämäntavan ja kiertotalouden teemat kulkivat mukana kaikissa tehtävissä – esimerkiksi materiaaleja hyödynnettiin uudelleen, luonnosta ammennettiin ideoita ja lähiympäristöön tutustuttiin retkien, rosakävelyiden ja viljelypalstan hoidon kautta.



Hyvinvointia edistettiin sekä liikunnan että kulttuurin avulla. Vuoteen sisältyi monia matalan kynnyksen liikuntakokeiluja ja ulkoiluhetkiä, jotka tarjosivat vaihtoehtoja erilaisten toimintakykyjen ja mieltymysten mukaan. Lisäksi kulttuurivierailut, museokäynnit, teatteri ja yhteiset luovat tekemiset tukivat sosiaalista hyvinvointia ja tarjosivat osallistujille uusia kokemuksia.

Elämänhallinnan ja toimintakyvyn vahvistaminen oli edelleen toiminnan punainen lanka.

Osallistujia tuettiin tunnistamaan omia vahvuuksiaan, tekemään arjen suunnitelmia ja ottamaan hallittuja askelia kohti parempaa arkea ja tulevaisuuden polkuja. Vertaisryhmissä harjoiteltiin joustavasti sekä arjen rutiineja että päätöksentekoa, ja toiminta mukautui osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin.

Koko vuoden toiminta oli osallistavaa, käytännönläheistä ja vuorovaikutteista – ja ennen kaikkea se loi tilaa yhteisöllisyydelle, osallisuudelle ja myönteisille arjen kokemuksille.

Vuonna 2025 hanke toteutti laajan kokonaisuuden tapahtumia, yhteistyötilaisuuksia ja asiantuntijasisältöjä. Hanke esitteli toimintaansa useissa eri tapahtumissa ja tilaisuuksissa, messuilla sekä järjestöpisteillä. Hankkeen teemoja syvennettiin kahdessa webinaarissa, joissa käsiteltiin mielenterveyttä, työhyvinvointia, monialaista tukea ja työkykyä. Avoimet ovet -tapahtuma toteutettiin myös kaksi kertaa vuoden aikana. Hanke osallistui Rikosseuraamuslaitoksen kanssa valtion Kaiku-palkintokisaan ja pääsimme hienosti vuoden 2025 finaaliin. Tämä oli merkittävä tunnustus kehittämistyöllemme ja onnistuneelle yhteistyölle.



Vuoden 2026 alussa hankkeen toiminta jatkuu vahvasti osallistujalähtöisenä, yhteisöllisenä ja arjen taitoja vahvistavana. Kaikki vertaisryhmätoiminta suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Vertaisryhmätoiminnassa korostuvat edelleen turvallisuuden tunne, osallistujien aktiivinen toimijuus ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Vertaisryhmät tarjoavat matalan kynnyksen ympäristön, jossa osallistujat voivat edetä omassa tahdissaan ja vahvistaa arjen hallintaa turvallisesti yhdessä.

Alkuvuoden teemoina painottuvat osallisuus, toimijuus ja oman elämän hallinta sekä suunnittelu. Näitä tuetaan luovien menetelmien, kuten unelmakarttojen sekä erilaisten käsityö- ja nikkarointitehtävien avulla. Kädentaitojen harjoittaminen toimii sekä vahvistavana tekemisenä että keinona tukea keskittymistä, onnistumisen kokemuksia ja arjen sujuvuutta.

Talvikuukausien aikana järjestetään myös retkiä ja ulkoilupäiviä, joiden tarkoituksena on lisätä hyvinvointia, madaltaa kynnystä liikkumiseen ja tarjota yhteisiä elämyksiä luonnossa. Talven edetessä mukaan tulee myös muita arjen taitoja vahvistavia sisältöjä, kuten ruuanlaittoa ja kodin arjen organisointia. Kevättä kohti toiminnassa siirrytään vähitellen kohti Hietasaaressa sijaitsevan viljelypalstan suunnittelua sekä kasvatukseen ja viljelyyn liittyviä tehtäviä, jotka tukevat kestävästä elämäntapaa ja rytmittävät arkea konkreettisen, yhdessä tekemisen kautta.

Kokonaisuutena alkuvuosi rakentaa pohjaa hyvinvoinnille, elämänhallinnalle ja toimintakyvylle – vahvistaen osallistujien itseluottamusta, osallisuuden kokemusta ja arjen taitoja. Toiminnan painopiste säilyy matalan kynnyksen osallistumisessa, yhteisöllisyydessä ja tulevaisuuden suuntaan katsovassa, toiveikkuutta vahvistavassa tekemisessä.



Talven ja kevään aikana olemme taas mukana monessa, Hävikkifestarit tammikuussa aloittavat vuoden. Jatkamme yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, esimerkiksi D-aseman, Marttojen ja Pohteen Porstua-toiminnan. KesTo -hankkeen kanssa olemme kehittämässä saattavan vapaaehtoistoiminnan mallia, ilo olla mukana luomassa uutta. Tammikuussa käynnistyy ompeluryhmä rikostaustaisille romaninaisille, yhteistyössä Romano Mission Naisten Kulman ja Kestävän kehityksen keskuksen ompelimon kanssa. Ompeluryhmä tarjoaa matalan kynnyksen reitin vahvistaa omaa toimijuutta ja osallisuutta turvallisessa sekä kannustavassa yhteisössä. Helmikuussa järjestämme Kestävä elämä -hankkeen avoimet ovet ja kehittämistyöpajan, jossa kävijät voivat tutustua toimintaan ja tuoda omat ideansa hankkeen kehittämiseen. Tapahtumassa voi kiertää vapaasti, osallistua ideointiin ja kuulla ajankohtaisista tuloksista. Tapahtuman mainos on tämän uutiskirjeen liitteenä. Tervetuloa! Maaliskuussa toteutamme jälleen kaksi nuotiohetkeä yhteistyössä Oulun 4H-yhdistyksen ja Kestävän kehityksen keskuksen Luonnosta työtä ja toimintakykyä -hankkeen kanssa, nuotiohetkissä nautitaan luonnosta ja opitaan luonnontuotteista sekä omavaraisuudesta.

Tässä oli muutamia alkuvuoden tapahtumia ja toimintaa, monenlaista muutakin on luvassa ja tietysti tärkeimpänä: vertaisryhmät toimivat aktiivisesti sekä yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa tarjotaan osallistujille tarpeen mukaan. **Mikäli toiminta tai yhteistyö kiinnostaa, niin kannattaa olla yhteydessä hankehenkilöstöön!**

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