

# Merken Olkkarin viikko-ohjelma

<b>MIELIALA MAANANTAI</b>	<b>TYÖELÄMÄ TIISTAI</b>	<b>KIMPPA KESKIVIIKKO</b>	<b>TOUHU TORSTAI</b>	<b>PERJANTAI</b>
<b>Klo 10-15</b>	<b>Klo 10-13</b>	<b>Klo 10-13</b>	<b>Klo 10-15</b>	<b>Klo 9-15</b>
<b>Mielialaryhmä</b>	<b>Uraryhmä</b>	<b>Yksinäisyysryhmä</b>	<b>Virkistysryhmä</b>	<b>Yksilötapaamiset</b>
<p>Tule juttelemaan mielenterveydestä, sen horjumisesta ja vahvistamisesta sekä saamaan vertaistukea.</p> <p>Käsitellään myös fyysistä terveyttä ja sairauksia sekä niistä toipumista.</p>	<p>Tule tekemään yhdessä työhakemuksia, teemme myös cv:t ja etsimme työpaikkoja.</p> <p>Perehdymme porukalla työnhaun saloihin ja koulutusmaailmaan.</p>	<p>Tule turvalliseen ryhmäämme tapaamaan muita yksinäisiä ja saamaan uusia kavereita.</p> <p>Keskustelemme ja vietämme leppoisasti aikaa yhdessä.</p>	<p>Tule touhuamaan yhdessä liikunnan, kulttuurin, vierailujen, askartelujen, musiikin jne. ja virkistysretkien merkeissä.</p>	<p>Yksilötapaamisissa saat tukea ja tulet kuulluksi sinulle tärkeissä asioissa. Muina päivinä erikseen sovitusti.</p> <p>Perjantaisin henkilöstö työstää myös olkkarisisältöjä.</p>
<b>Merkeläisten aamuhetkimahdollisuus Kahvila Solmussa ma-to klo 9-10</b>				<b>Isokatu 47, Oulu</b> (1 ja 2 krs) ( <a href="http://odl.fi">odl.fi</a> )

# Yhteystiedot Lämpimästi tervetuloa!

**Ulla Kaipainen**

Projektipäällikkö  
050 312 5694

**Mari Mäenpää**

Palveluohjaaja  
044 393 2519

**Aino Odedeysi**

Palveluohjaaja  
044 393 2520

etunimi.sukunimi@odl.fi  
www.odl.fi

ODL Säätiö / ODL Yhdessä  
Isokatu 47, 2 krs  
90100 Oulu

