

MERKE – Merkityksellistä elämää, olkkarin toimintasisältö

Mitä sinulle kuuluu?		Mihin olet matkalla?	
Voimavaravalmennus (jaksaminen, oma hyvä olo, arjen mielekkyys, elämän tavoitteet ja tulevaisuus)	Elintavat ja terveys (ravitseminen, uni, liikunta, työkyky)	Luovat kädet (käsityö, väritys, ristikot, koristeet jne)	Henkilökohtaiset tapaamiset (oma ohjaaja käytössä)
Itsetuntemus ja persoonallisuus (oma hyvinvointi ja itsetuottamus)	Retki-/virkistyspäivät 4x/v. (oma bussikuljetus)	Luonnosta voimaa (olla lähiluonnossa)	Hengataan yhdessä (lautapelit ja pelikortit)
Ihmissuhteet (vuorovaikutus, perhe, ystävät, kaverit ja muu sosiaalinen verkosto)	Liikunta (ulko- ja sisäliikunta sekä rentoutuminen)	Kulttuuri (tietomaa, taidemuseo, teatteri, kirjasto, elokuvat)	Vierailukohteet ja vierailijat (tutustumiskäynnit)
Mielenterveys	Arkielämäntaidot	Talous ja toimeentulo	Asiakkaiden omat teemat
Työllisyysteemat (työ ja koulutus)	Messut ja tapahtumat (mennään porukalla)	Kimppakaveritoiminta (Ala toiselle kaveriksi)	Tuettu vapaaehtoistoiminta

Ohjattu olohuonetoiminta ma –to klo 09:00 – 15:00
(maanantaisin kevytaamupala)
Avoin olohuone pe 10:00 – 13:00

Toimintasisältö ja viikko-ohjelmat ovat ohjeellisia ja ne muokkautuvat asiakkaiden toiveiden, tapahtuma- ja messupäivien sekä juhlapyhien ja lomien mukaan.