

tammikuu

UNELMAT JA LUOTTAMUS ELÄMÄÄN

Miten auttaa nuorta löytämään omia unelmia ja tulevaisuuden suunnitelmia?

Uusivuosi

Unelmakartat ja -kortit käyttöön nuorten ja työyhteisön kanssa. Onni-hankkeen Unelmien road map.

helmikuu

IHMIS SUHTEET JA KAVERITAITOT

Nuorisotyön toimintaympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia nuorten vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen.

Valon päivä 3.2.
Ystävänpäivä 14.2.
Laskiainen

Vinkkejä nuorille, miten pitää mielesi virkeänä pimeänä ja kylmänä vuodenaikana.

Asukkaille yhteistä tekemistä, kuten leffailta tai ruoan laittoja yhdessä. Pohtikaa nuorten kanssa, miten kohdata toinen ihminen. Miksi on tärkeää tunnistaa omia ja toisten tunteita? MIELI ry:n Mitä sinulle kuuluu -kortit.

maaliskuu

ITSETUNTEMUS JA VAHVUDET

Vahvuuksien tunnistaminen ja löytäminen ja niistä positiivisen palautteen saaminen lujittavat luottamusta oman elämän rakentamiseen.

Tasa-arvon päivä 19.3.

Mietitään, kuka olen ja mitä rooleja ja vahvuuksia minulla on. MIELI ry:n vahvuuskortit. Yeesin Tsemppibotista ja Kehugeneraattorista ideoita tsemppaamiseen ja kannustamiseen.

Onnellisuuden päivä 20.3.

Onni koostuu pienistä asioista. Mieti vähintään yksi positiivinen asia itsestäsi tai asiasta, josta olet onnellinen.

NAL:n
some-
postaus!

huhtikuu

SELVIYTYMISKEINOT

Mitkä asiat auttavat selviytymään murheista ja kriiseistä? Miten pidämme huolen työyhteisön jaksamisesta?

Opiskelijoiden mielenterveyspäivä 22.4.

Mitä enemmän selviytymiskeinoja on, sitä paremmin pääsee yli murheista ja kriiseistä. #mitäkuuluu. MIELI ry:n Millainen selviytyjä olen -juliste.

toukokuu

ARVOT JA ASENTEET

NAL:n
some-
postaus!

Tietoisuus omista arvoista auttaa suuntaamaan kohti omannäköistä elämää.

Vappu 1.5.

Vappujuhlat asukastilassa: simaa, munkkeja ja tutustumista.

Älä laihduta -päivä 6.5.

Ravistellaan painoon ja laihduttamiseen liittyviä pakkomielteitä ja kannustetaan ihmisiä hy-väksymään itsensä.

Päihdepäivät 19.–20.5. Harjoituksia siihen, mikä on tärkeää ja mitä tavoittelee elämässä. www.joustavamieli.fi

Siivouspäivä 25.5.

Kuka tahansa voi pystyttää kirppiksen päiväksi ja laittaa tavarat kiertoon. www.siivouspaiva.com

Nuori2021-tapahtuma 27.–28.5.

kesäkuu

TURVAVERKKO

Ketä nuoren turvaverkkoon kuuluu ja mikä rooli nuorella on muiden elämässä?

Valmistujaiset

Grilaamista asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa, asukasilta, liikuntaa ulkona.

Juhannus

Otetaan puheeksi nuorelle tärkeät henkilöt ja tahot. MIELI ry:n Turvaverkko-juliste.

NAL:n
some-
postaus!

heinäkuu

TIETOISUUSTAITOT

Jokaiseen päivään olisi hyvä saada rauhoittumisen hetkiä.

Loma-aika

Turistina kotikaupungissa. Vinkkaa edullisia kesätapahtumia ja -tekemisiä asukkaille.

Rauhoittumisen ja läsnäolotaitojen harjoituksia Hyvän mielen treenivihkon -ohjaajan oppaasta.

elokuu

TUNNETAITOT

Mitä keinoja meillä on käytössä tunteiden käsittelyyn?

Nuku yö ulkona 28.8. Rentoutumista ja voimavaroja luonnosta. #nukuyöulkona

Koulujen aloitus, töihin paluu

Puheeksi, miten arki on lähtenyt sujumaan. Rohkaistaan lähestymään uusia ihmisiä ja asioita. Aspa.fi:n Tunnekortit.

syyskuu

TURVAVERKKO

NAL:n
some-
postaus!

Miten nuorta voi tukea oman turvaverkon vahvistamisessa?

Itsemurhien ehkäisypäivä 10.9.

Miten itsemurhauhkan voi tunnistaa ja ottaa puheeksi? Tietoa MIELI ry:n sivuilta. #mitäkuuluu

lokakuu

TIETOISUUSTAITOT

NAL:n
some-
postaus!

Miten ja milloin viimeksi olet pysähtynyt ja rauhoittunut miettimään omaa mieltä ja kehoa?

Mielenterveyspäivä 10.10.

Vähennetään ennakkoluuloja ja leimaa, joita voi liittyä mielenterveyteen. Somesäiltöä ja mielenterveyspäivän viettotapoja MIELI ry:ltä.

Nuorisotyön viikko

Tuodaan esiin nuorten mielenterveyttä edistävää nuorisotyötä.

Asunnottomien yö 17.10.

MIELEN HYVINVOINNIN KALENTERI

marraskuu

ARJEN VALINNAT JA VOIMAVARAT

Miten arjen valinnat vaikuttavat mieleen? Miten voimme lisätä nuoren voimavarakeistä ajattelua ja toimintaa?

Mielenterveysviikko vko 47

Sisältöä Mielenterveyden keskusliitolta sekä tapahtumia ja tempauksia paikallisissa mielenterveysyhdistyksissä.

Kokeilkaa nuorten kanssa itsemyötätuntoharjoitteita lisäämään elämänlaatua ja vähentämään itsekriittisyyttä.

Älä osta mitään -päivä 29.11.

Vinkkejä ja työkaluja taloudenhallintaan ja mielekkäisiin valintoihin.

NAL:n
some-
postaus!

joulukuu

ARVOT JA ASENTEET

Miten nuorisotyön eettiset arvot näkyvät toiminnassamme?

Joulu

Ideoita aineettomiin lahjoihin, esim. lupauskalenteri, jonka luukuissa: "autan siivoamisessa, yhdessä lenkille..."

ASUMISEN
MIELI

NAL