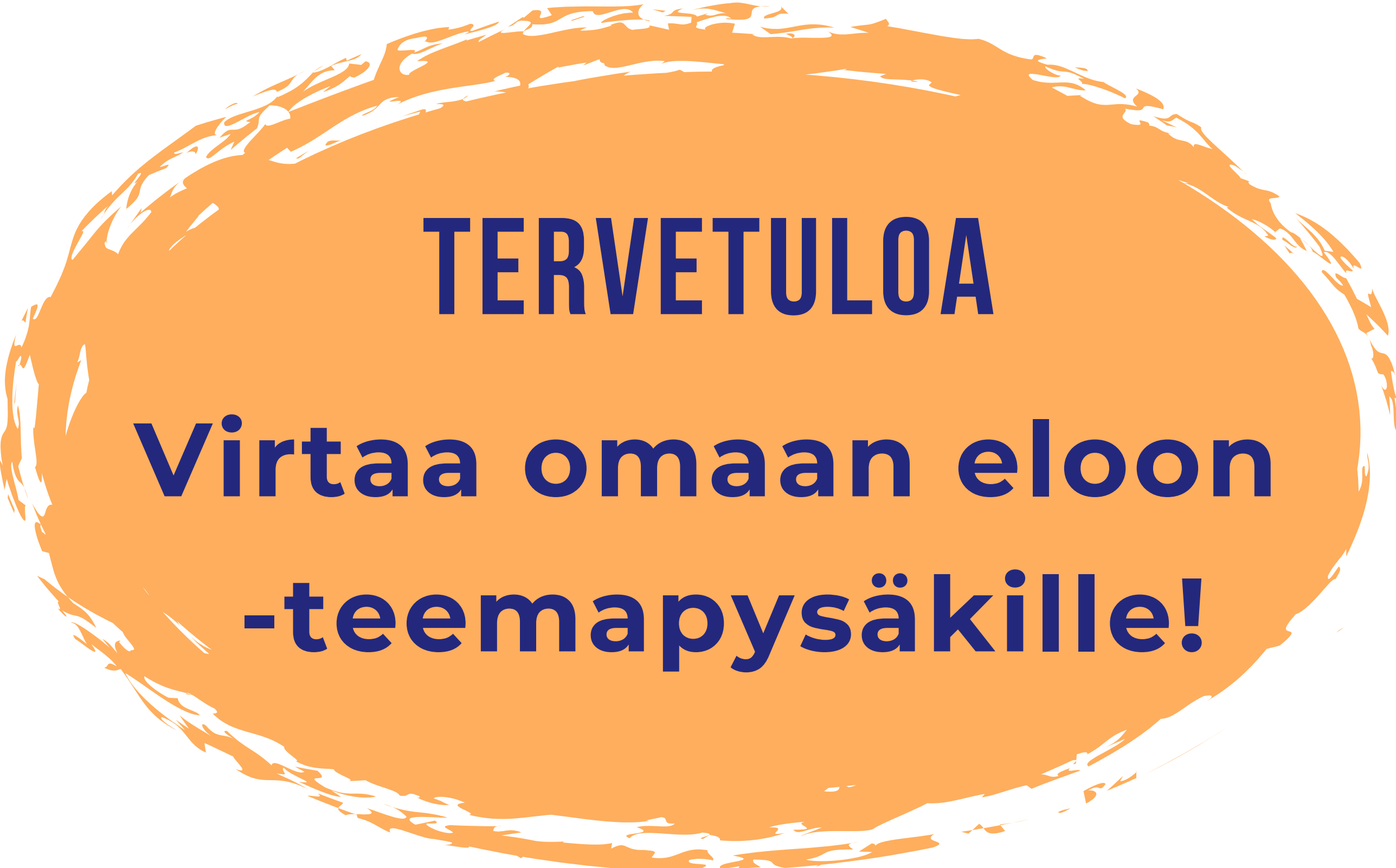




VIRTAA OMAAN ELOON

-TEEMAPYSÄKKI

MIELEN HYVINVOINTI



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-teemapysäköille!**

PÄIVÄN AIHE: MIELEN HYVINVOINTI



**Mielen hyvinvointi
on hyvän arjen perusta**

VOIKO ONNEN TAITOJA OPPIA?

Onnen taidot -video



MITÄ ON MIELEN HYVINVOINTI?

Mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus mielen tasapainosta. Se tarkoittaa tyytyväisyyden tunnetta sekä elämän kokemista mielekkäänä ja merkityksellisenä. Se on voimavara, joka luo toivoa ja elämän iloa sekä vaikuttaa positiivisesti elämän haasteista selviämiseen.

www.ikäinstituutti.fi

MIKÄ VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA?

Hyvät elintavat ja itsestä huolehtiminen

- Riittävä uni, ravinto, liikunta ja palautuminen
- Pienten taukojen ja oman ajan järjestäminen
- Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

Ajattelutavat ja tunnetaidot

- Huolien käsittely (kirjaaminen, luokittelu, irti päästäminen)
- Tilaa myös vaikeille tunteille - kaikki tunteet ovat sallittuja
- Eletyn elämän muistelu myönteisessä hengessä
- Myötätunto itseä ja muita kohtaan
- Hyvän huomaaminen ja kiitollisuus
- Omien vahvuuksien ja arvojen tunnistaminen



MIKÄ VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA?

Sosiaaliset suhteet ja merkityksellisyys

- Yhteys läheisiin ja vertaistuki
- Merkitykselliset teot ja vapaaehtoistyö
- Uusien asioiden oppiminen

Tietoinen läsnäolo ja arjen voimavarat

- Luontokokemukset ja aistien hyödyntäminen
- Hetkeen keskittyminen ja mielen rauhoittaminen
- Läsnäolo myös hoidettavan kanssa
- Tavoitteiden ja unelmien asettaminen



KESKUSTELLEN

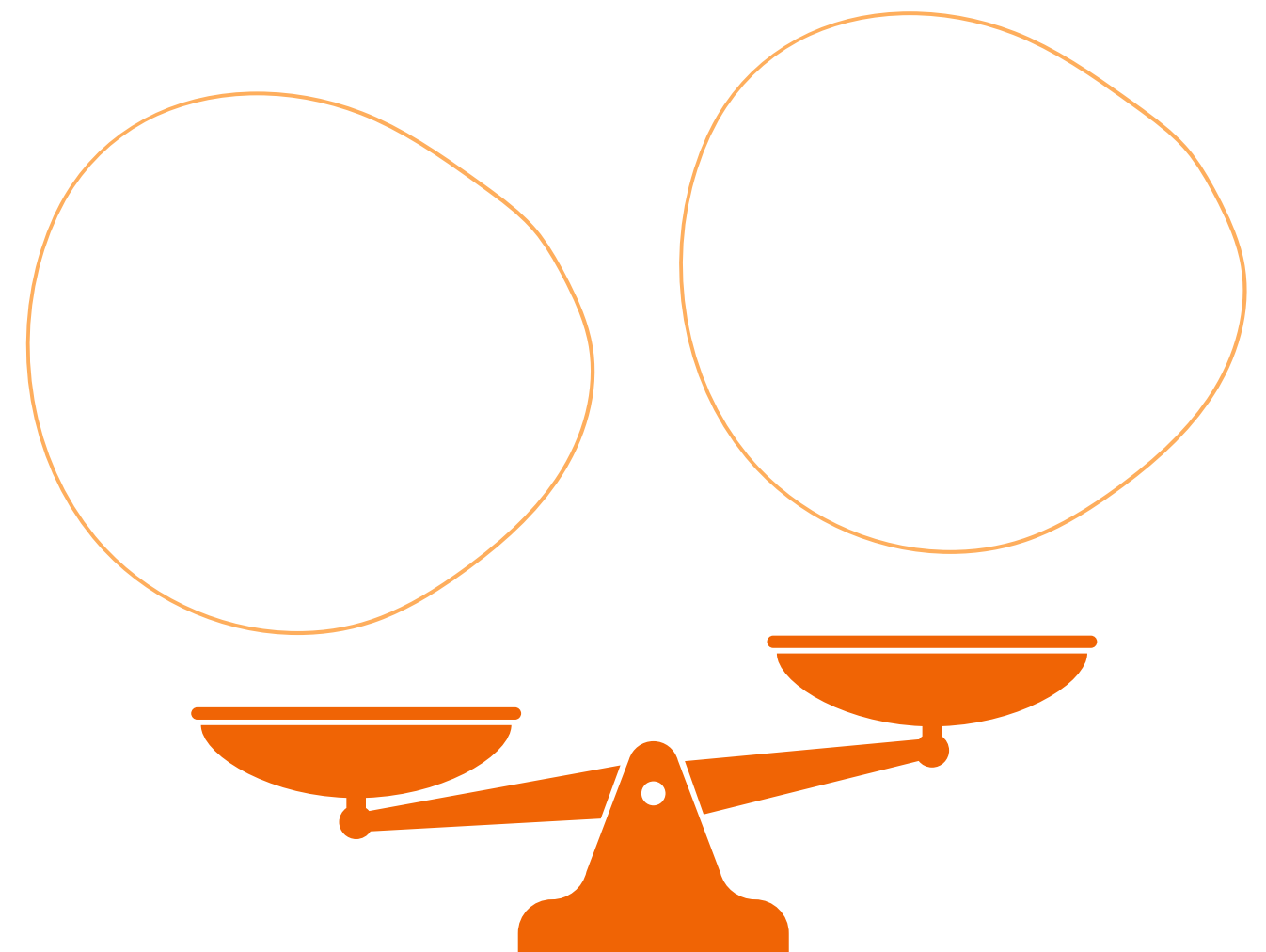
Keskustelkaa pareittain:

“Mitä keinoja olet löytänyt akkujen lataamiseen ja mielen hyvinvointiin?”



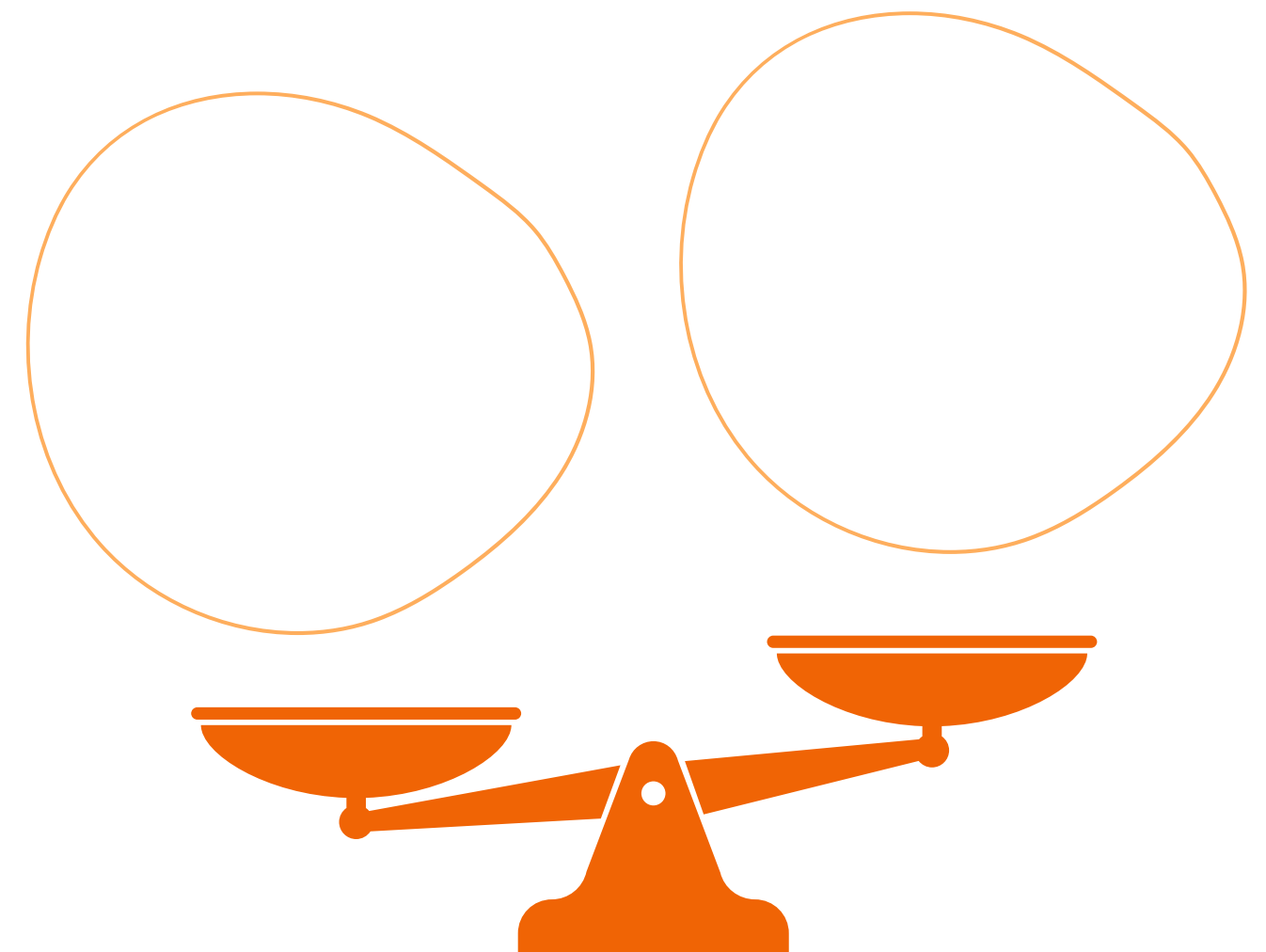
VOIMAVARAVAAKA

Miättikää hiljaa mielessänne
voimavaroja vieviä asioita
ja laittakaa aina sellaisen
mieleen tullessa pallo
purkkiin.



VOIMAVARAVAAKA

Miättikää hiljaa mielessänne
voimavaroja tuovia asioita
ja laittakaa aina sellaisen
mieleen tullessa pallo
purkkiin.



KANNUSTAVAT SANAT

**Mitä
kannustavaa
toivoisit jonkun
sanovan sinulle
itsellesi?**

TIETOISEN LÄSNÄÖLON HARJOITUS

Yhteydessä ääniin

KIITOLLISUUS



**Kerro asia, josta olet
tänään tai tällä viikolla
ollut erityisen kiitollinen**

KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansioista
tähän kertaan
liittyvät kotitehtävät.**



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA



**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



Ryhmämalli on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026