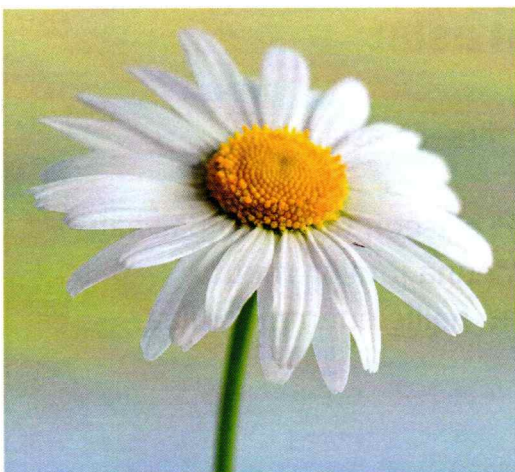


Mielen hyvinvoinnin lähteitä



Mielen hyvinvointi on hyvän arjen perusta. Siihen liittyvät esimerkiksi myönteiset tunteet, mielekkäältä tuntuva toiminta ja ihmissuhteet.

Omaa mielen hyvinvointiaan voi ja kannattaa vahvistaa. Pienet teot ja päivittäiset valinnat ovat avainasemassa.



Hyvän huomaamisen hetket

Tarkastele tätä päivää.

Mitä mukavaa tänään on tapahtunut?

Mikä sinua on ilahduttanut erityisesti?



Näistä nautin tänään

Mieti itsellesi mieluisia arkisia tekemisiä tai harrastuksia. Anna jollekin niistä enemmän aikaa ja huomiota.

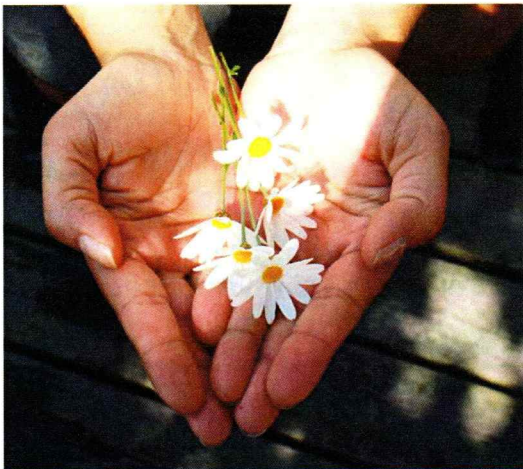
Nauti tekemisen tunteesta – kenties myös oppimisen ilosta.

IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki



Ikäinstituutti



Pieni hyvä teko päivässä

Mitä hyviä tekoja sinä valitset tähän päivään?

Hymyile, katso lämpimästi, anna hyvää palautetta, avaa ovi – keksit varmasti useita tapoja. Mitä huomaat?



Aikasi arvoiset asiat

Valitse kaksi sinulle tärkeää asiaa.

Onko näitä sisältynyt eiliseen tai tähän päivään? Voisitko jättää huomenna jotakin muuta tekemättä, että saisit näille enemmän tilaa?



Aikaansaamisen askeleita

Onko jotakin, mitä haluaisit saada tänään tehdyksi? Mieti, mistä aloitat. Entä mitä teet sen jälkeen?

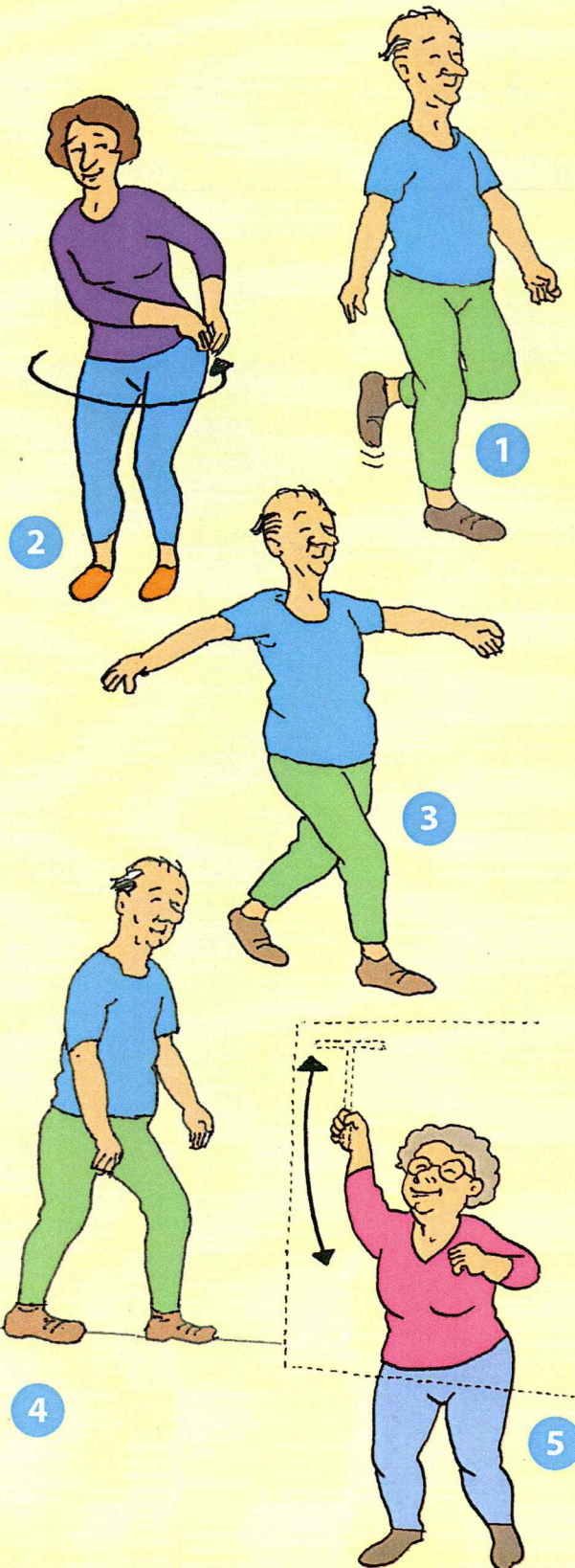
Kun olet toteuttanut suunnitelmasi, pysähdy huomaamaan miltä tuntuu.

Mielen hyvinvoinnin lähteitä -vinkkivihko

TASAPAINO TAITAVAKSI

Kotivoimisteluohtelma tasapainon hankintaan

- Ota tarvittaessa tukea esim. pöydästä tai seinästä.
- Tee liikkeet rauhallisesti.
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.
- Tehosta ohjelmaa seisomalla tyynyn päällä tai pitämällä silmät kiinni.
- Toista ohjelma päivittäin.



1. Ota hyvä seisoma-asento. Nosta toinen jalka koukkuun ja seiso yhdellä jalalla. Yritä pitää asento mahdollisimman vakaana ja seistä 15 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

2. Seiso pienessä haara-asennossa. Lähde kiertämään käsiä ja vartaloa vasemmalle mahdollisimman pitkälle. Katse seuraa mukana. Tee sama toiselle puolelle. Kierrä rauhallisesti puolelta toiselle 10 kertaa.

3. Seiso lattialla. Ota nopea askel eteenpäin ja vie paino kunnolla etummaiselle jalalle. Ponnista takaisin alkuasentoon. Käsien pitäminen sivulla helpottaa tasapainon säilyttämistä, mutta kädet voivat olla myös alhaalla. Ota kymmenen askelta ja tee sama toisella jalalla. Voit ottaa askelia myös etuviistoon ja sivulle.

4. Ota hyvä seisoma-asento. Lähde kävelemään viivaa, narua tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös lattiasta. Voit kokeilla myös takapeerin kävelyä.

5. Ota hyvä seisoma-asento. Kuvittele peseväsi isoa ikkunaa. Kurottele ylös, alas ja sivulle mahdollisimman pitkälle. Muista myös kuivata ikkuna. Tee sama toisella kädellä.

Merkitse rastilla voimistelukerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata voimistelusi säännöllisyyttä. Portaissa kävely on myös hyvää harjoitusta.

Tasapaino kehittyy säännöllisellä harjoittelulla

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Nimi:

Illoisia jumppahetkiä. Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi -sivustolta.

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluojelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1–3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



2. Seiso sivuttain tuolin selkänokjaa tai pöytää vasten ja ota tukea. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



3a. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3b. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.



4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10–15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



Merkitse rastilla voimistelukerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata voimistelusi säännöllisyyttä. Portaissa kävely on myös hyvää harjoitusta.

Lihassoima ja tasapaino kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Nimi:

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi -sivustolta.