

Ikäinstituutin esittely + Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja arkeen

Ulla Halonen, johtava asiantuntija

23.4.2026 Vantaa



Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

Ikäinstituutti lyhyesti

- Kehittää, tutkii, kouluttaa, julkaisee, viestii ja vaikuttaa
- Tekee tiivistä yhteistyötä kuntien, hv-alueiden ja järjestöjen kanssa
- Noin 26 työntekijää, budjetti 2,0 milj. eur (2026)
- Päärahoittajina STM (järjestöavustukset) ja OKM
- Toiminta alkanut v. 1971 Kuntokallio-säätiönä, vuonna 2011 Ikäinstituutin säätiöksi
- Hallituksessa: Helsingin kaupunki, Helsingin yliopisto, Jyväskylän yliopisto, Kasvun ja vanhenemisen tutkijat, Folkhälsan, Societas Gerontologica Fennica, THL, Valli ry.





KEHITTÄMISTYÖTÄ

2 kansallista ohjelmaa
8 kehittämisen- ja tutkimushanketta
Useita yhteistyöhankkeita



OSAAMISEN LISÄÄMISTÄ

3 350 osallistujaa koulutuksissa
Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin
tietopankit voitas.fi, [ikäopisto.fi](https://ikaopisto.fi), uusi
ikiliikkuja.fi



UUSIA AVAUKSIA

Uudet Voimaa vanhuuteen -alueet Kainuu
ja Pohjois-Karjala

Monialaisia Lisää voimaa vuosiin
-hyvinvointitapahtumia iäkkäille

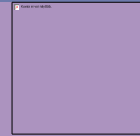
Elämänmuutoksista eteenpäin -opas

Keinoja ikäystävällisyyden arvioimiseksi
kunnille ja hyvinvointialueille



VAIKUTTAMISTA

78 000 kohtaamista
76 700 ulkoilukertaa
Eduskunnan IKÄ-verkosto



TIETOA JA VÄLINEITÄ

111 800 verkkosivukävijää
13 400 someseuraajaa
4 100 uutiskirjetilaajaa

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen

Liikunta | Mielen hyvinvointi | Osallisuus | Asuinympäristö | 26 työntekijää | 1,9 milj. vuosibudjetti

Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja arkeen



Mielen hyvinvointi on...



Vorma ym. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma 2020-2030

Solin ym. 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa.

Kokko & Heimonen 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys.

- Elämäniloa ja -laatua
- Keinoja selviytyä haasteista
- Luottavaisuutta ja toiveikkuutta
- Tyydyttäviä ihmissuhteita
- Terveellisiä elämäntapoja
- Parempaa fyysistä terveyttä
- Pidempää elinikää



Mielen taidot



Lähteitä mukaillen mm.

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030,

Solin ym. 2023. Ikäntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa

Mielekäs ja merkityksellinen arki
Mielen tasapaino



Mielen taitojen kortit

Katsele ulos
ikkunasta,
käy parvekkeella
tai piipahda pihalla.
**Mitä kaunista
siellä näet?**

Muista iloita
pienistäkin
onnistumisista.
**Mikä on sujunut
tänään hyvin?**

Kiinnostava tekeminen
antaa voimia.
**Millaisista asioista
sinä innostut?**

Arjen rutiinit
tuovat turvaa.
**Mikä arkinen
puuha rauhoittaa
sinua vaikeissa
hetkissä?**

Katso valokuvia
mukavista hetkistä.
Palauta mieleesi
mitä silloin tapahtui.
**Keitä oli paikalla
ja miltä sinusta
tuntui?**



Mielen hyvinvoinnin avaintekijät

- Myönteiseen suuntaaminen/myönteiset tunteet
 - Toimintaan uppoutuminen
 - Ihmissuhteet
 - Merkityksellisyys
 - Aikaansaaminen
- + kehon hyvinvointi, vahvuudet




Hyvän huomaaminen herättelee myönteisiä tunteita

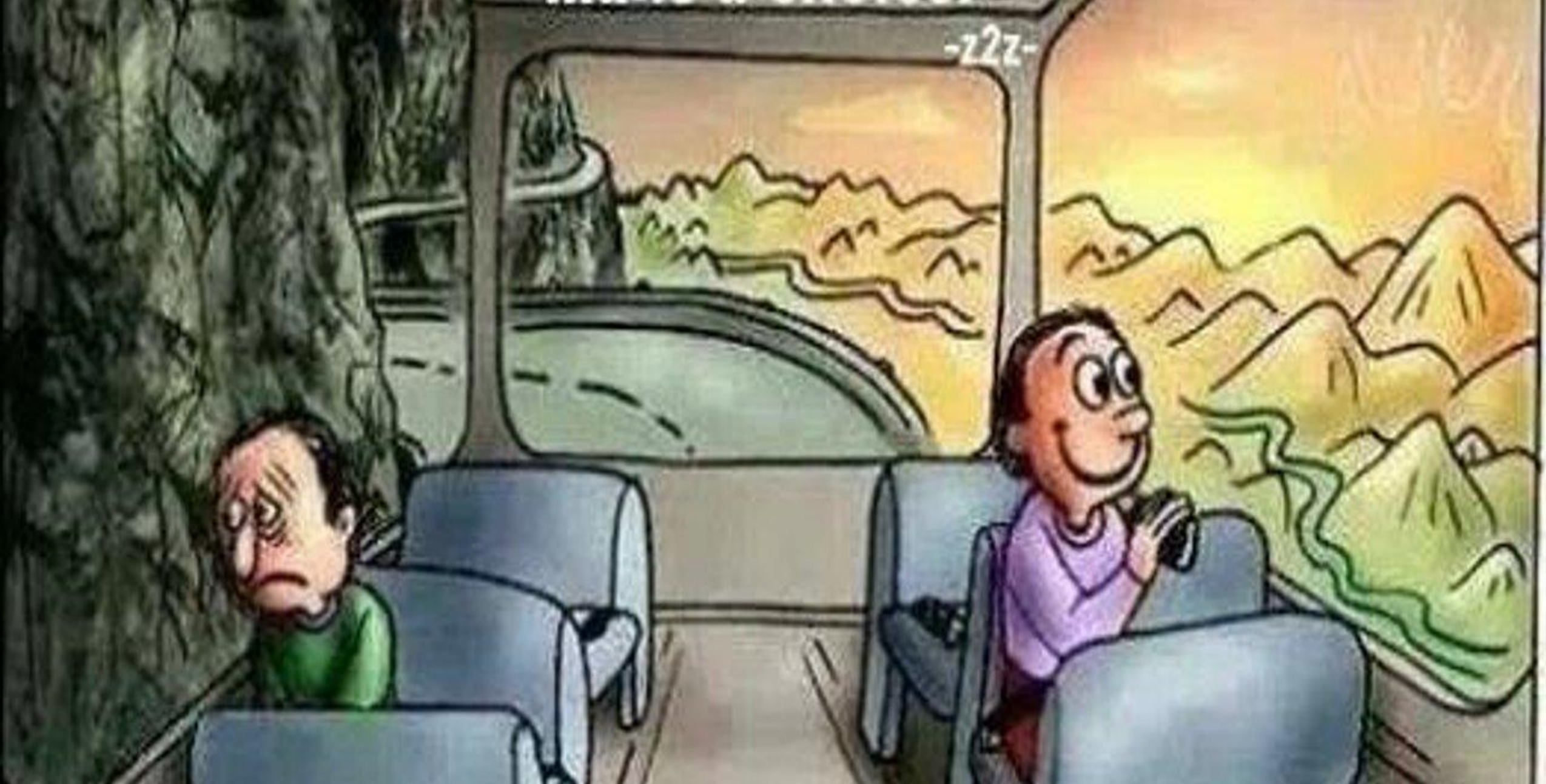
Huomion kiinnittäminen siihen, mikä on hyvin ja mihin voi olla tyytyväinen.

Iloa ja voimaa tuovien asioiden tunnistaminen.

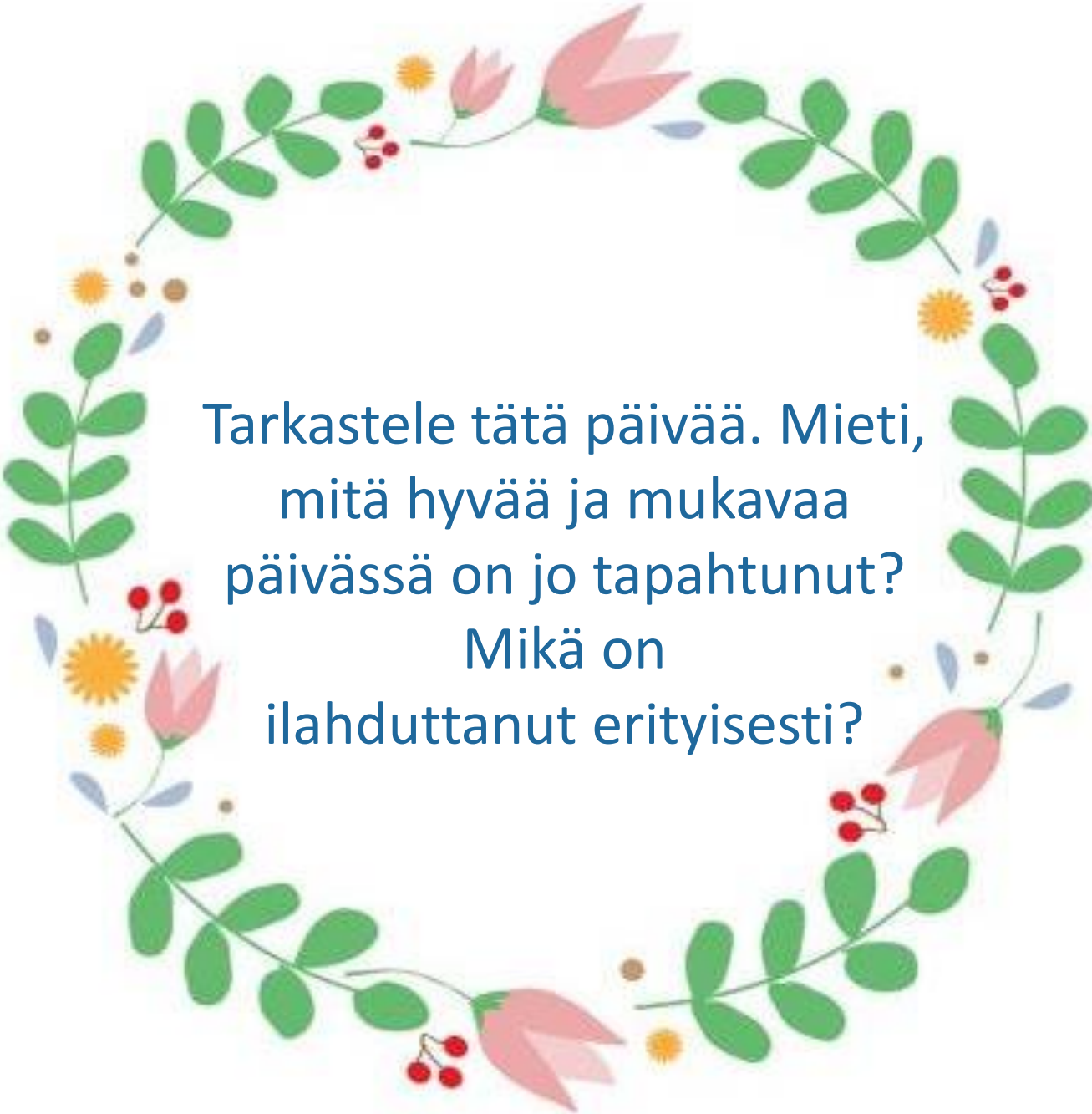
Arjen pienten tähtihetkien huomaaminen.



”Ei hyvää
tarvitse etsiä,
se täytyy
nähdä”



Hyvän huomaamisen hetki



Tarkastele tätä päivää. Mieti,
mitä hyvää ja mukavaa
päivässä on jo tapahtunut?
Mikä on
ilahduttanut erityisesti?



Ihmissuhteet voimavarana

- Tarve tulla nähdyksi, kuulluksi, huomatuksi
- Yhdessä tekeminen, kokemusten jakaminen ja osallistuminen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Erilaiset roolit (omaishoitaja, läheinen, ystävä...)
- Avun pyytäminen ja avun antaminen
- Pienikin kohtaaminen voi olla merkityksellinen



Merkitseellinen arki

Pysähdy miettimään säännöllisin väliajoin:

Mikä arjessa on hyvin?

Mikä sinulle itsellesi on tärkeää ja merkityksellistä?

Sisällytä jokaiseen päivään jotakin sellaista, joka on sinulle tärkeää.

Aikaansaamisen tunne

- Mielen hyvinvoinnin kannalta on hyvä arvostaa omia, pieniäkin tekoja.
- Huomaa ne ja pysähdy kiittämään itseäsi.
- On yhteydessä tavoitteisiin ja odotuksiin.



Vahvuusvarasto

Huomaa hyvä myös itsessäsi!

Herkkyys
Määrätietoisuus
Rauhallisuus
Ystävällisyys
Kärsivällisyys
Oppimishalu
Sinnikkyys
Rehellisyys
Luottavaisuus
Luottavaisuus
Luottavaisuus
Avarakatseisuus
Luovuus
Huumorintaju
Aikaansaavuus
Toiveikkuus
Rohkeus
Aitous
Käytännöllisyys
Kiitollisuus
Vastuullisuus
Uteliaisuus
Myönteisyys
Oikeudenmukaisuus
Herkkyys
Harkitsevuus
Energisyys
Johdonmukaisuus
Itsenäisyys
Kilpailullisuus
Kannustavuus
Sosiaalisuus

Oivalluksia mielen taidoista

Suhtautumisen tapa

"Tämä (muisti)sairaus on pieni juttu kaiken muun keskellä"

Vahvuuksien tunnistaminen

"Olen ylpeä elämästäni. Pitkä aika kotiäitinä oli unelmani, joka täyttyi"

Muiden ihmisten merkitys/vuorovaikutus

"Ohjeeksi muille samanlaisessa tilanteessa olevalle annan: Tartu muihin"

Ongelmanratkaisu

"Valittamisen sijaan toivon löytäväni ratkaisuja, miten elämä järjestyisi"

Kuormituksen sietäminen

"Se avartaa ajattelua, että ai noinkin voi tehdä..."

Tunteet

"Ilo tulee siitä, kun tekee jotain ja onnistuu siinä...se voi olla hyvinkin pientä"

IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

- Tutustu tietoon
- Kokeile tehtäviä
- Lue Ajan taika -palstaa
- Jaa omia vinkkejä



www.ikaopisto.fi





Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -verkkokoulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista.

lääkille suunnattu maksuton verkkokoulutus sisältää itsenäisesti tutustuttavaa materiaalia: luentotallenteita, artikkeleita ja harjoituksia.

Kenelle	Ikäihmisille
Aika	Aina avoinna
Paikka	Moodle-oppimisympäristö

Lisätietoa ja ilmoittautuminen www.ikainstituutti.fi/koulutus



Elämäni eläkevuodet

Elämäni eläkevuodet -verkkokurssilla pääset pohtimaan eläkkeelle jäämiseen liittyviä odotuksiasi ja toiveitasi sekä omaan hyvinvointiisi liittyviä asioita kuten mielen voimavaroja ja liikkumiseen motivoitumista.

Kenelle Eläkkeelle jääneet, eläköityvät

Aika Aina avoinna

Paikka Moodle-oppimisympäristö

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

<https://www.ikainstituutti.fi/event/elamani-elakevuodet/>



Hyvä uni ikääntyessä

Hyvä uni ikääntyessä – verkkokurssilta saat tietoa unen merkityksestä aivoille ja kokonaisyhyvinvoinnille sekä konkreettisia vinkkejä hyvän unen rakentamiseksi.

Verkkokurssi sisältää itsenäisesti opiskeltavaa materiaalia: kuunneltavaa, luettavaa ja harjoituksia.

Kenelle	Ikääntyville, heidän läheisilleen ja iäkkäiden työskenteleville	parissa
Hinta	Maksuton	
Aika	Koska vain	
Paikka	Moodle-oppimisympäristö	

Lisätietoa www.ikainsituutti.fi/koulutus

Mielen hyvinvoinnin lähteet

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa on kysymys arkisista asioista.

- Avainasemassa pienet teot ja päivittäiset valinnat.
- ”Mielen lihaksetkin” tarvitsevat toistoja ja säännöllisyyttä.

Millaisista asioista sinä saat iloa ja voimaa arjessa?



Arjen muistilista

- Katsele ympärillesi, kuuntele, nuuhki, nauti pienistäkin asioista.
- Pane merkille, kun tapahtuu jotakin mukavaa.
- Huomaa, kun onnistut tai kun asiat sujuvat.
- Näe se, missä olet hyvä.
- Vaali hyviä ihmissuhteita.
- Tunnista itsellesi tärkeät asiat ja anna niille aikaa.



KIITOS!