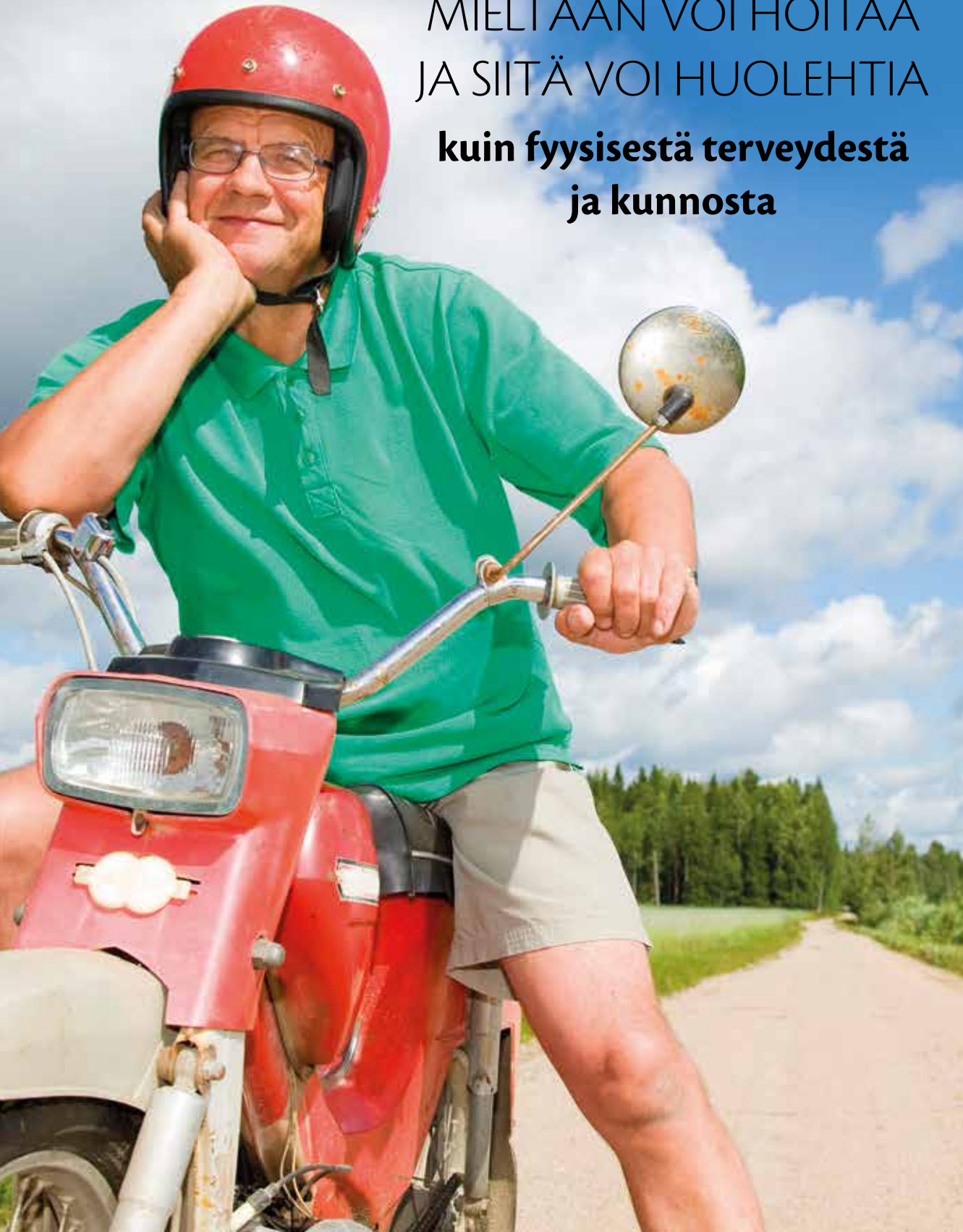




Ikä ja mielen  
**HYVINVOINTI**

MIELTÄÄN VOI HOITAA  
JA SIITÄ VOI HUOLEHTIA  
**kuin fyysisestä terveydestä  
ja kunnosta**



# Elämänkokemuskin sen kertoo: Varttuneen mielen hyvinvointi on tärkeä osa terveyttä ja toimintakykyä

- Mukavat ja antoisat ihmissuhteet
- Monipuoliset kiinnostuksen kohteet
- Huomion kiinnittäminen myönteiseen
- Erialaisten tunteiden kanssa toimeen tuleminen

TUKEVAT MIELEN HYVINVOINTIA  
ELÄKEIÄSSÄ

MIELEN HYVINVOINTIA  
TUOVAT MYÖS

- Hyvä ravinto ja uni
- Ulkoilu ja liikunta
- Harrastukset
- Muiden kanssa toimiminen



# MITEN HOIDAT OMAN MIELESI HYVINVOINTIA, yli 60-vuotias suomalainen?



Elämällä normaalin tervettä elämää: syömällä terveellisesti, liikkumalla, osallistumalla, ottamalla vastuuta, tekemällä itseni tärkeäksi, kuuntelemalla itseäni.



Ajattelemalla positiivisesti. Osallistumalla. Seuraamalla maailman menoa.



Käsillä tekemisellä



Yritän olla mahdollisimman monessa mukana.

” Terapiakin on ollut apuna.

” Lepään toisinaan hyvinkin pitkiä aikoja osallistumatta mihinkään.

” Teen mitä huvittaa, menen metsään, luen yhtä sun toista, lapset antaa uusia näkökulmia. Keitän hyvän teen.

” Katselen tiede- ja dokumenttiohjelmaa, seurustelen itseäni ”virkeämpien”, esimerkiksi nuorten, lasten ja viisaiden kanssa, saunon, matkustan, treenaan, väittelen tai keskustelen, hoidan mielenterveyttä mietiskellen ja harjoittaen pohdintaa.

”  
Ylös, ulos ja  
lenkille



# HUOLLA JA HELLI MIELTÄSI



- Hemmottele joskus itseäsi
- Anna anteeksi itsellesi ja muille
- Pidä kiinni arjen rytmistä
- Vietä aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa
- Rakenna sopua ihmisten ja elämän kanssa

- Vaihda kuulumisia ja tapaa ihmisiä
- Liiku! Valitse lajit, joista pidät
- Lepää usein ja nuku riittävästi

Syö hyvin ja  
monipuolisesti



Tee asioita  
joista pidät





Ilmaise ajatuksiasi  
ja tunteitasi

- Harrasta välillä myös rentoutumista ja rauhoittumista
- Opettele tai kokeile välillä jotain uutta
- Salli itsellesi myötätunto itseäsi kohtaan
- Hoida terveyttäsi
- Päästä irti tarpeettomasta
- Muistele mukavia
- Puhu mieltä painavista asioista luotettavalle henkilölle
- Auta muita!



Nauti pienistä  
asioista



” Jos vain aina mietimme ikäviä ajatuksia, tapahtumia, kolotuksia, ei elämä varmaankaan tunnu kovin mukavalta. Tiedän sen aivan omasta kokemuksesta. Kun tekee jotakin itselle mieluista, unohtaa kaiken muun ja olo on hyvä ja onnellinen. Ja toisten ihmisten auttaminen antaa hyvän mielen. Elämä on pieniä ihania asioita täynnä, kun vain löytää ja tunnistaa ne. Etsi niitä rohkeasti ja uteliaasti ja ole kiitollinen niistä elämälle.

*Mummimaria, 65*

Tämän esitteen on tuottanut Suomen Mielenterveysseura ja Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hanke

**mieli**

**mirakle**

MIELEN HYVINVOINNIN  
RAKENNUSPUUT IKÄÄNTYVILLE  
-HANKE (2012–16)

Lisää tietoa ikäihmisten mielen hyvinvoinnista ja mielenterveyden edistämisestä löydät sivuilta: [www.mielenterveysseura.fi/mirakle](http://www.mielenterveysseura.fi/mirakle)



Mirakle on osa Vanhustyön keskusliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa ikä -ohjelmaa. [www.eloisaika.fi](http://www.eloisaika.fi)