

# Mielellään

## **Tähän sinä voit vaikuttaa**

**Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jota voi edistää ja tukea läpi elämän.**

Ikäihmiset ja heidän läheisensä elävät haastavaa aikaa. Mielen hyvinvointiin kannattaa epävarmuuden ja huolen keskellä kiinnittää erityistä huomiota. Ikääntyvien kuunteleminen, arvostus ja osallistumismahdollisuuksien parantaminen ovat mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan.

**Mielellään-verkosto lahjoittaa Tähän sinä voit vaikuttaa -kortit ikäihmisten mielen hyvinvointia tukeviin keskusteluihin erilaisissa yksilö- tai ryhmätapaamisissa.**

Keskustelua voidaan rakentaa kortti kerrallaan iäkkäiden ihmisten toiveita ja tarpeita kuunnellen. Aihealueita voi käydä läpi luovasti pohtimalla tai laatimalla aihealueesta lisäkysymyksiä, kuten:

- Miten sinä voit tuoda toivoa tulevaisuuteen?
- Milloin ihminen on vanha?
- Mitä luottamus merkitsee?
- Mitä ikä ja ikääntyminen merkitsevät sinulle?
- Mikä sinulle on hyväksi?
- Mitä arvokasta sinulla on juuri tässä elämäntilanteessasi?
- Millaista on hyvä elämä?
- Miten toimit kun tarvitset tukea?
- Mikä ilahduttaa sinua ja mistä olet kiitollinen?

Yhdistimme voimavaramme ja osaamisemme ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja esiintuomiseksi – Mielellään-verkoston yhteistyöksi.

- Eläkeliitto ry
- Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
- Ikäinstituutti – Ikäopisto
- MIELI Suomen Mielenterveys ry
- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry
- Vanhustyön keskusliitto ry

