



**OSJ vuoden 2024 teema: Toiveikkaasti tulevaan!  
Teemavinkit yhdistyksiin**

# Toiveikkaasti tulevaan! OSJ:n teema 2024

- Toiveikkaasti tulevaan! -teema johdattelee meidät miettimään omaa ikääntymistämme ja tulevaisuuttamme ikääntyneenä.
- **Millaisin eväin lähdemme kohti tulevaa?** Millaiset eväät tarvitsemme nykyhetkeen voidaksemme hyvin arjessamme?
- **Toiveikkaasti tulevaan! -teema havahduttaa meidät pohtimaan sosiaalisia suhteitamme** (ystävät, tuttavat, tukiverkosto, harrastukset). Ystävyys ja ystävien voima kantaa pitkälle, ja vielä ikääntyneenäkin on mahdollista saada uusia ystäviä ja luoda uusia verkostoja ympärilleen.
- **Voimmeko yhdistyksissä ennaltaehkäistä yksinäisyyttä?** Voisimmeko me yhdistyksissä huomioida ystävyuden, kenties vertaistuen, jota voisimme toinen toisillemme tarjota? Voisimmeko saada toimintaamme mukaan jäseniä, jotka harvemmin käyvät esimerkiksi järjestöemme tilaisuuksissa?
- Elämässä tapahtuu myös muutoksia, miten varaudumme näihin muutoksiin ja millaisia muutoksia eteemme voi tulla?
- **Elämänmuutoksista selviytyminen kannattelee meitä** ja on hyvä tietää, että erilaisiin muutoksiin voi myös varautua.
- **Turvallisuus**, niin asumisen, liikkumisen kuin myös terveyden ja oikeudellisen ennakkoinnin (mm. valtuutukset) suhteen tuo elämäämme rauhaa. Voimme elää elämäämme, kun huolia on vähemmän, ja tiedämme että asioita on suunniteltu etukäteen.
- **Toiveikkaasti tulevaan! haastaa meidät pohtimaan elämän mielekkyyttä ja positiivisia hetkiä.** Voisimmeko asettaa itsellemme positiivisia tavoitteita tulevaisuuteemme? **Onko meillä unelmia, joita kohti haluaisimme lähteä etenemään?**
- Millainen merkitys **mielen hyvinvoinnilla** on ikääntymisemme ja miten voisimme vahvistaa sitä? Tutkimusten mukaan mielen hyvinvointi on yhteydessä mm. parempaan elämänlaatuun ja fyysiseen terveyteen.

# OSJ teema ja yhdistykset

- OSJ haluaa kannustaa toimintavuonna yhdistyksiä toteuttamaan Toiveikkaasti tulevaan! -teeman mukaista toimintaa.
- Jokainen yhdistys voi toteuttaa toimintaa haluamallaan tavalla.
- Näiltä dioilta löydätte tietoja aiheesta sekä vinkkejä toteutukseen.
- **Teemavuoden kumppanina toimii Ikäinstituutti**
- Vinkeissä on hyödynnetty yhteistyökumppani Ikäinstituutin [Ikäopisto](#) sekä muita aiheeseen liittyviä verkkosivustoja. Lähteet mainittu dioissa.
- Teema tulee näkymään Senioriopettaja-lehdessä koko vuoden 2024.





# Mielen hyvinvointi

## ➤ Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on osa arkea

Mielen hyvinvoinnissa on kiteytetysti kysymys arkisista asioista, ilon ja voiman lähteistä sekä omasta asenteesta, kun elämä haastaa. Mielen hyvinvoinnin äärelle voit löytää tuttujen kysymysten avulla: mistä sinä ammennat voimia? Mistä asioista saat iloa? Entä mikä tuo elämääsi merkitystä ja mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

## ➤ Tunnista myönteisten tunteiden hyvää tekevää voima

Mielen hyvinvointia luovat myönteiset tunteet, sitoutuminen tekemiseen, ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokemus ja aikaansaamisen tunne. Myönteiset tunteet tekevät hyvää niin mielelle kuin fyysiselle terveydelle ja vastustuskyvyllekin. Lisäksi ne edistävät oppimista ja virittävät luovuutta.

## ➤ Ammenna voimaa elämän merkityksellisyyden lähteestä

Merkityksellisyyden tunnetta tuovat asiat ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Elämässä on hyvä olla mielekkäitä päämääriä ja tavoitteita sekä tehtäviä, jotka vahvistavat merkityksellisyyden tunnetta.



# IKÄOPISTO

- Tutustu Ikäinstituutin tuottamaan Mielen hyvinvoinnin tietopankkiin [Ikäopistoon](#).
- Ikäopisto sisältää tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.
- Ikäopiston myönteinen ja voimavaroja korostava näkökulma perustuu tutkittuun tietoon. Taitopankin rakentamisessa on hyödynnetty Ikäinstituutin mielen hyvinvoinnin hankkeissa tuotettuja materiaaleja.
- Sivustolta löydät myös ikäihmisten lähettämiä [mielen hyvinvoinnin vinkkejä](#)
- Sivustolla on paljon [mielen hyvinvoinnin materiaalia](#) käytettäväksi yksin tai yhdessä, löydät sieltä mm. Mielen taitojen kortit, Mielen hyvinvoinnin lähteitä – vinkkivihon sekä Tunne vahvuutesi –vinkkivihon.

Miten voisitte  
hyödyntää  
Ikäopistoa  
yhdistyksenne  
toiminnassa?

[ikaopisto.fi](http://ikaopisto.fi)



# Opiskele verkossa: Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

- Ikäinstituutin maksuton koulutus, voit aloittaa milloin vain.
- Verkkokoulutuksesta saat tietoa mielen hyvinvoinnista sekä konkreettisia esimerkkejä, vinkkejä ja materiaalia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.
- Koulutus toteutetaan Moodle -oppimisympäristössä, jossa voit tutustua materiaaleihin ja tehtäviin oman aikataulusi mukaan. Materiaali on käytettävissäsi kuuden (6) kuukauden ajan ilmoittautumisesta.
- Koulutuksesta saa todistuksen.
- Lue lisää ja ilmoittaudu täällä:
- [Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#)
- **Kouluttajat:** Stina Fågel, KM, ratkaisukeskeinen valmentaja ja Tamara Björkqvist, koordinaattori, KM, sosiaali- ja terveystieteiden opettaja, Ikäinstituutti
- **Tiedustelut:**  
koulutus@ikainstituutti.fi tai puh. 020 155 5030



# Sosiaaliset suhteet

- Toiveikkaasti tulevaan! -teema havahduttaa meidät pohtimaan sosiaalisia suhteitamme (ystävät, tuttavat, tukiverkosto, harrastukset).
- Ystävyys ja ystävien voima kantaa pitkälle, ja vielä ikääntyneenäkin on mahdollista saada uusia ystäviä ja luoda uusia verkostoja ympärilleen.
- Vertaistuen merkitys erilaisissa tilanteissa on suuri. Vertainen on käynyt läpi samansuuntaisia kokemuksia ja voi auttaa.
- Tutkimusten mukaan mielekäs yhdessäolo vähentää stressiä sekä kohentaa psyykkistä hyvinvointia ja fyysistä terveyttä. Ne ovat hyvinvointimme yksi keskeinen peruspilari. (Lähde: [Vanheneminen.fi](https://vanheneminen.fi))
- Tutkittuun tietoon perustuva Ystäväpiiri-ryhmämalli lievittää yksinäisyyttä ja parantaa osallistujien hyvinvointia. (Lähde: [Ystäväpiiri-toiminta](#))

Löytyisikö  
yhdistyksestä  
"tutoreita"  
uusille  
jäsenille?

# Elämänmuutokset

- Elämässä tapahtuu myös muutoksia, tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi muutto, sairaudet ja toimintakyvyn muutokset (oma tai läheisen), menetykset. Myös eläkkeelle jääminen on usein iso muutos.
- Elämänmuutoksista selviytyminen kannattelee meitä ja on hyvä tietää, että erilaisiin muutoksiin voi myös varautua.
- Erityisesti haastavissa tilanteissa ja vastoinkäymisten kohdatessa kysytään selviytymiskyvykkyyttä. **Mielen kimmoisuus** on kykyä kohdata vaikeuksia, elää niiden kanssa sekä selviytyä ja oppia niistä. Elämässä eteen tulevia tilanteita emme voi valita, mutta suhtautumisen tapaan on mahdollista vaikuttaa. Omalla suhtautumisella on paljon merkitystä. **Kimmoisan mielen energialähteenä on usko siihen, että voimme selviytyä ja vaikuttaa asioihin.** Toiveikkuus ja myönteiseen suuntaaminen kannattelevat vaikeuksien keskellä. (Lähde: [Ikäopisto](#))

Miten erilaisiin elämän-tilanteisiin ja -muutoksiin olisi hyvä varautua?

Tutustu materiaaleihin sivustoilla, löytyisikö sieltä jotain, mitä voisit hyödyntää?

- Löydät vinkkejä mm. Ikäopiston [Elämänhaasteista eteenpäin](#) -teemasivulta sekä [Vanheneminen-fi](#)-sivustolta.





# Turvallisuus

- Turvallisuus, niin asumisen, liikkumisen kuin myös terveyden ja oikeudellisen ennakkoinnin (mm. valtuutukset) suhteen tuo elämäämme rauhaa. Voimme elää elämäämme, kun huolia on vähemmän, ja tiedämme että asioita on suunniteltu etukäteen.
- **Asuminen:** Oman ikäasumisen suunnittelu kannattaa aloittaa ajoissa kysymällä itseltään: vastaako nykyinen kotini ympäristöineen asumisen tarpeitani 5–15 vuoden kuluttua?
- Asumisen suhteen paras aika toimia on silloin, kun on vielä hyvissä voimin. On helpompaa, että on olemassa omien toiveiden mukaisia suunnitelmia, joita voi muuttaa sen sijaan, että ajautuu pulmiin ilman varautumista. (Lähde: [Vanhustyön keskusliitto](#))
- Tutustu Vanhustyön keskusliiton [asumisen ennakkoinnin sivustoon](#) ja tee vaikkapa Asumisen pikatesti. Ennakkoinnin sivustolta löydät myös Asumissuunnitelman ja oppaan asumisen ennakkointiin.
- **Liikkuminen ja terveys:** Vahvistamalla omaa toimintakykyäsi, luot samalla mahdollisuuksia vahvalle ja terveelle vanhenemiselle. Liikkua kannattaa läpi elämän ja koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Vinkkejä terveyden ylläpitoon löydät myös [Vanheneminen.fi-sivustolta](#), liikkumisen vinkit Ikäinstituutin [Voitas.fi-sivustolta](#).
- **Oikeudellinen ennakointi:** pohtimalla ennakkoon esimerkiksi sitä, kuka hoitaa asiasi, jos et jostain syystä siihen itse kykene, voit varmistua että asiat hoituvat silloinkin haluamallasi tavalla. Asiakirjoista lisää [Vanheneminen.fi-sivustolla](#) sekä [Digi- ja väestötietoviraston sivuilla](#).
- Voit tutustua esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton [Varautumisen ryhmämalliin](#) ja katsoa olisiko siellä sopivia teemoja hyödynnettäväksi.



Miten voisitte käsitellä turvallisuuteen liittyviä teemoja?

# Toiveikkaasti tulevaan!

- Teema on monipuolinen ja mahdollistaa aiheen tarkastelun yhdestä tai useammasta näkökulmasta. Punaisena lankana teemassa kulkee mielen hyvinvointi.
- Yhdistykset voivat käsitellä teemaa oman mielenkiintonsa kautta ja toteutustavat ovat vapaat.
- Yhdistykset voivat osallistua teemaan jakamalla OSJ:n ja Ikäinstituutin toteuttamia sosiaalisen median postauksia omissa somekanavissaan, suunnitteilla on sosiaalisen median pienimuotoinen ”kampanja”, josta tiedotamme yhdistyksiä kun se on ajankohtaista.
- Kannattaa seurata OSJ:n tiedotusta, tiedotamme vuoden mittaan esim. Ikäinstituutin toteuttamista mielen hyvinvoinnin webinaareista.
- OSJ.fi-sivustolle yhdistysten osioon kootaan aiheelle oma teemasivu.
- Senioriopettaja-lehti käsittelee teemaa vuoden 2024 jokaisessa numerossa. Näin jokainen OSJ-jäsenemme pääsee myös teeman äärelle.
- Toivottavasti mahdollisimman moni yhdistys lähtee teemavuoteen mukaan.
- Lähdetään yhdessä Toiveikkaasti tulevaan!



# Hyödyllisiä linkkejä

- [Ikäinstituutti](#) – mielen hyvinvointi
- [Ikäopisto - mielen hyvinvoinnin tietopankki](#)
- [Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#) – Ikäinstituutin verkkokoulutus (aloitus ja eteneminen omaan tahtiin)
- [Mieli ry](#) - mielenterveys ikääntyessä
- [THL](#) – ikääntyneiden mielen hyvinvointi
- [Terveyskylä](#) – mielen hyvinvointi
- [Gery ry](#) – gerontologinen ravitseminen
- [Muistiliitto](#) – tietoa muistista, muistisairauksista ja muistisairauksien ennaltaehkäisystä
- [Aivoliitto](#) – aivoterveys
- [Sydänliitto UKK-instituutti](#) – työkaluja liikkumisen edistämiseen ikäihmisille
- [FINGER-toimintamalli](#), tutkimustietoa terveiden elämäntapojen ja niihin liittyvän ohjauksen merkityksestä muistisairauksien ennaltaehkäisyssä
- [Voitas](#) – ikääntyneiden liikkumisen sivusto
- [Vanheneminen.fi](#) – tietoa varautumisesta
- [Asumisen apu](#) – tietoa ja tukea asumisen pulmiin
- [Kodin turvallisuus SPEK](#)
- [VTKL Korjausneuvonta](#) – asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia (valtakunnallinen toiminta)
- [Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa](#) – uusi raportti 2023