

Voimasanomat 2/2022

Vinkkejä hyvinvointiin



Kuva: Ossi Gustafsson

Valoa ja voimaa vahvuuksista

Meissä jokaisessa on useita luontevahvuuksia. Niiden tunnistaminen ja käyttäminen vahvistaa mielen hyvinvointia.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, kärsivällisyys, sinnikkyys ja huumorintaju. Luontevahvuuksissa ei siis ole kysymys opituista taidoista tai kyvyistä, vaan ne kuvaavat meitä sellaisena kuin olemme aidimmillamme, omalla itsenämme.

Vahvuuksien tunnistamisella ja käyttämisellä on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Ne antavat voimaa, tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä, rakentavat itseluottamusta ja luovat toiveikkuutta. Vahvuuksia voi löytää tästä hetkestä tai menneestä. Voit esimerkiksi pohtia millaisista asioista yleensä innostut, mihin uppoudut mielelläsi tai

millaisista asioista olet ollut kiinnostunut jo lapsena tai nuorena. Mieti myös millaiset asiat sinulta sujuvat helposti ja mistä olet saanut hyvää palautetta.

Arjessa käytämme vahvuuksia luontevasti eri tilanteissa, vaikka emme sitä välttämättä huomaa. Ystävällisyys voi näkyä esimerkiksi muiden auttamisena, lämpimänä kohtaamisena ja toisten huomioimisena. Oppimisen ilo voi puolestaan houkuttaa tutustumaan uusiin asioihin tai etsimään lisää tietoa.

Tunnista siis vahvuutesi, ole niistä ylpeä ja nauti niiden hyvää tekevästä voimasta.

Liikettä keholle ja mielelle



Potkukelkka

Seiso jalat yhdessä. Ota tuki sauvoista. Pidä toinen jalka tukevasti maassa ja potkaise toisella jalalla kaksi kertaa taaksepäin kuin ottaisit vauhtia potkukelkalla. Tee potkut kummallakin jalalla.



Luistelukytky

Seiso jalat yhdessä. Ota tuki sauvoista. Astu oikealla jallalla reilu askel sivulle. Laskeudu alas oikean jalan varaan ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalalla jalalla.



Kuvat: Veera Vihervaara

Hankikävely

Kävele lumisessa maastossa tai lumihangessa askelpituutta vaihdellen. Käytä sauvoja aktiivisesti ja nostele jalkoja korkealle. Haasta itsesi kävelemään ilman sauvojen tukea.

VAHVUUSVARASTO

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

Tunnista vahvuuksia

Etsi kuvasta 5 vahvuutta, jotka tuntuvat omiltasi. Valitse näistä yksi ja pohdi miten käytät tätä vahvuutta arjessasi.

Katsele läheistäsi, ystäväsi tai naapuriasi. Millaisia vahvuuksia hänessä näet? Kerro hänelle mitä löysit. Huomaa millaisia tunteita kertominen herättää sinussa itsessäsi.

Lisää harjoituksia

Pysytään pystyssä – talvellakin

Monille kaamosaika loskakeleineen tai pakaspäivineen on hyvä syy pysyä sisällä vällyjen alla ja odotella kevättä ja auringonvaloa. Talviunille ei kannata jäädä kovin pitkäksi aikaa, sillä liikuntakyky säilyy vain liikkumalla.

Ulkona liikkumisella talviaikaan on samoja hyviä vaikutuksia kuin muinakin vuodenaikoina. Vastustuskyky paranee, kun elimistö altistuu ulkoilman hyville mikrobeille. Ulkona askelia kertyy enemmän kuin sisätiloissa, jolloin liikuntasuosituksat täyttyvät kuin huomaamatta. Lyhytkin piipahdus kotipihalle kannattaa ja tasapaino harjaantuu epätasaisessa maastossa liikkuesssa.

Vahvat jalat pitävät pystyssä

Moni saattaa vähentää ulkona liikkumista talviaikaan, koska pelkää kaatumista. Huoli on aiheellinen, jos liikkumiskyky on heikentynyt ja tiet ovat jäisiä ja hiekoittamatta. Ulos uskaltaa lähteä, jos jaloissa on voimaa ja tasapaino tallella. Näitä ominaisuuksia voi ja pitää treenata vielä vanhanakin. Tiesitkö, että kaatumisista kolmannes voitaisiin ehkäistä voima- ja tasapainoharjoittelulla?

Porraskävely on hyvää voimaharjoittelua. Valitse hissien sijaan raput, jos mahdollista. Huomaat edistyksen jo muutaman viikon harjoittelulla. Lihaskunto tulisi olla ”varastossa”, eli reilusti yli sen tason, jolla pärjää itsenäisesti. Jos talviflunssa tai muu lepoa vaativa sairaus iskee, lihaskunto voi heikentyä nopeasti.

Varusteet kuntoon ja ulkoilemaan

Ulkoilu säässä kuin säässä on mukavaa, kun varustus on sopiva. Jalkineisiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Kengän päälle laitettavat liukuesteet ovat käteviä. Valitse sellaiset, jotka on helppo pukea ja riisua esimerkiksi kauppaan mennessä.



Kuva: Ossi Gustafsson

Nastakengät ovat sopiva hankinta pelkkään ulkoiluun. Kävelysauvat antavat rytmia askellukseen ja toisaalta tukea, jos liikkuminen on epävarmaa.

Mieti, mikä houkuttaisi sinua lähtemään ulos; yhdelle se voi olla kirjastoreissu, toiselle lähiluonto tai torin tapahtumat. Eräs vanha rouva päätti hakea kaupasta joka päivä kissalleen ruokaa. Kissan vuoksi oli lähdeittävä päivittäin liikkeelle. Askelmattarikin voi olla hyvä kannustin ja älypuhelimissa on sellainen jo valmiina. Naapurin tai ystävän kanssa sovitut kävelytreffit innostavat lähtemään ulos silloinkin, kun laiskottaa.

Ei siis jäädä talviunille tai hämärän horrokseen, vaan nautitaan talvesta. Pysytään liikkeessä ja pystyssä. Jokainen askel on eteenpäin – lumessa ja loskassakin.

Teksti: Liikunnan asiantuntija Minna Säpyskä-Nordberg



Kysy asiantuntijalta

Mitä tehdä, kun huoli valtaa mielen?

Meillä kaikilla pyörii joskus mielessä ajatuksia, joista on vaikea päästää irti. On tavallista muurehtia omasta ja läheisten terveydestä tai yhteiskunnallisista tapahtumista. Usein huolehdimme asioista, joihin emme voi itse vaikuttaa.

Huoliajatuksia voi tarkastella eri näkökulmista. Miksi tuo aihe huolestuttaa minua? Mitä se kertoo minun omista odotuksistani ja toiveistani? Entä mitä se kertoo arvoistani ja minulle tärkeistä asioista? Hyvä on myös miettiä, voinko tässä hetkessä itse tehdä jotakin huolta aiheuttavalle asialle. Tietoinen keskittyminen tähän hetkeen voi helpottaa huolten kanssa elämistä. Voit esimerkiksi keskittyä kiireettä siihen, miltä aamukahvi

tänään tuoksuu. Pohdi myös, miten suhtautuisit myötätuntoisesti ja hyväksyvästi itseesi ja huolen kokemukseesi. Tätä voit harjoitella miettimällä, miten lohduttaisit parasta ystävääsi samanlaisessa tilanteessa.

Murehtimista voi myös rajoittaa: voit sopia itsesi kanssa päivittäisen ajan, jolloin sinulla on lupa pohtia huolta aiheuttavaa asiaa. Vastaavasti voit päättää aikoja, jolloin jätät huolen sivuun ja teet jotakin sellaista, josta nautit ja saat iloa. Jos huoli tuntuu edelleen valtaavan mieltä liikaa, kannattaa kääntyä luotettavan ystävän tai ammattilaisen puoleen.

Mielen hyvinvoinnin asiantuntijat
Saara Westerholm ja Tamara Björkqvist



Asu turvallisesti

Muutamalla tarkistuksella ja muutoksella voi tehdä omasta kodista toimivamman ja turvallisemman. Yleisimpiä kodin turvallisuuteen liittyviä asioita voi arvioida alla olevan listan avulla.

Sisätilat

- Kätevät säilytyspaikat usein tarvittaville tavaroille.
- Kulkureitit ovat vapaita: ei sähköjohtoja, hankalia mattoja, kynnyksiä tai ahtaita paikkoja.
- Lattiat eivät ole liukkaat.
- Kalusteet ovat tukevia ja sopivan korkuisia.
- Asunnossa on tarvittavat tuet, kahvat ja kaiteet.
- Taloustikkaat ovat tukevat ja luistamattomat.
- Hyvä valaistus ja tarvittaessa yövalo.

Palo- ja sähköturvallisuus

- Toimivat, riittävät ja oikein asennetut palovaroittimet.

- Sammutuspeite tai sammutin helposti saatavilla.
- Liesi on tyhjä tavaroista ja siinä on hälytin.
- Pistorasiat ja sähkölaitteiden johdot ovat ehjiä.
- Sähkölaitteilla on riittävät tuuletusvälit ja ne puhdistetaan säännöllisesti.
- Kynttilöitä poltetaan vain tukevalla ja paloturvallisella alustalla.
- Kiukaan päällä tai lähellä ei ole tavaraa.
- Asunnossa ei tupakoida.
- Tekstiilit ovat paloturvallisia.
- Kotivakuutus on voimassa.

Pihapiiri ja sisäänkäynti

- Kulkureitit ovat helppokulkuisia, hyvin hoidettuja ja valaistuja.
- Ulko-ovi avautuu helposti ja ulos pääsee ilman avaimia.
- Ulko-ovessa on ovisilmä ja turvaketju.
- Portaissa on tukevat kaiteet.

”Parasta mitä kasi- kymppisille voi tapah- tua”

Yhdessä Kotikulmilla -toiminta tuo mukavaa yhteistä tekemistä taloyhtiöiden kerhotoiloihin, piholle ja lähialueille. Toimintaa kipparoivat vapaaehtoiset TaloTsempparit.

Kotkan keskustassa sijaitsevassa taloyhtiössä TaloTsempparina toimii Matti Piipari, apunaan pieni aktiivien ydinjoukko. ”Tapaaminen voisi aina hyvin olla vain kahvitteľuhetki, mutta olen aina suunnitellut tapaamisiin myös jotain ohjelmaa. Meillä on ollut esimerkiksi viulukonsertti, valokuvaaja ja tietokilpailuja. Ideoita kyllä riittää ja porukka tykkäisi olla enemmänkin yhdessä. Taloyhtiössämme asuu paljon iäkstä väkeä, Kotikulmilla-tapaamisiin on yleensä osallistunut 15–18 henkilöä.”

Matin mielestä tärkein TaloTsempparin ominaisuus on lähimmäisistä välittäminen. ”Vetäjällä on oltava fiilis, että tässä tehdään hyvää vanhoille ihmisille, joista monet ovat yksinäisiä. Kun luodaan verkosto omassa taloyhtiössä, parannetaan samalla turvallisuutta. Meilläkin on vaihdettu puhelinnumeroita ja luotu WhatsApp-ryhmä, jossa suurin osa on mukana. Sitä kautta on helppo kommunikoida muiden kanssa.”

Yhteisöllisyyden kasvamisesta omassa taloyhtiössä Matti Piipari on saanut seurata aitiopaikalta. ”Ihmiset ovat tosi iloisia, kun pääsevät tapaamaan



Kuva: Sakari Röyskö

muita. Kukaan ei ole sanonut, että tämä on huono juttu, eikä juuri koskaan kukaan jää pois. Puheensorina alkaa heti ja täytyy oikein ottaa puheenvuoro, jos on jotain asiaa”, Matti naurahtaa. ”Yhdessäololle on selvästi tilausta – monin tavoin tämä on parasta, jota yksinäisille kaskymppisille voi tapahtua.”

Teksti: Viestinnän asiantuntija Vesa Kuittinen

Mitä TaloTsempparit tekevät?

Vapaaehtoiset TaloTsempparit luotsaavat Kotikulmilla-toiminnan ryhmiä taloyhtiöiden kerhotiloissa, piholla ja lähialueella. Ohjelma suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

TaloTsempparit perehdytetään toimintaan maksuttomassa valmennuksessa. Aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta ei tarvita, tärkeintä on asukkaiden toiveiden kuunteleminen ja innostava asenne.

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä: koordinaattori Jukka Murto,
p. 040 552 7100
jukka.murto@ikainstituutti.fi

Jouluinen tietovisailu

Testaa, oletko jouluihminen. Mikä on rätikkäloota tai pottilohko?

- Mitä mahtaa olla rätikkäloota?**
 - perunalaatikkoa
 - lanttulaatikkoa
 - kaalilaatikkoa
- Millä toisella nimellä rätikkäloota on myös kutsuttu?**
 - junttiloota
 - punttiloota
 - senttiloota
- Mikä erikoisominaisuus on jouluisella perunalaatikolla?**

Se on

 - vihellettyä
 - puhallettua
 - imellettyä
- Mitä on sallaatti?**
 - lehtisalaattia
 - suolasalaattia
 - rosollia
- Mitä on livekala?**
 - elävää kalaa
 - lipeäkalaa
 - suolasillia
- Miten tahvanaiskakat entisajan jouluna leivottiin?**
 - leivinpöydällä
 - lattialla
 - paljailta reisillä
- Mitä adventti tarkoittaa?**
 - menneisyyttä
 - saapuvaa, tulevaa
 - nykypäivää
- Mitä nykyajan ruokaa muistutti itäsuomalainen aattolohko?**
 - karjalanpaistia
 - hernekeittoa
 - läskisoosia
- Mitä syötiin entisaikaan ennen kuin oli riisipuuroa?**
 - vispipuuroa
 - ohrapuuroa
 - perunapuuroa
- Mitä mahtoi olla pottilohko?**
 - uunissa paistettu peruna-liharuokku
 - joululahjapotti
 - lohkottu joulukakku

Vastaukset: 1 b, 2 a, 3 c, 4 c, 5 b, 6 c, 7 b, 8 a, 9 b, 10 a

Voimasanomat-kirje

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla ja teoilla. Onnistumisen kokemuksia kannattaa kerrytää itselle mielisistä ja sopivista asioista.

Ikäinstituutin asiantuntijoiden tuottama maksuton Voimasanomat-kirje tarjoaa sinulle vinkkejä liikkumiseen, mielen hyvinvointiin, asumiseen ja

osallisuuteen. Ikäinstituutti on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio, joka edistää hyvää vanhenemista.

Tilaa kirje itsellesi

p. 09 6122 160, info@ikainstituutti.fi tai www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet.

