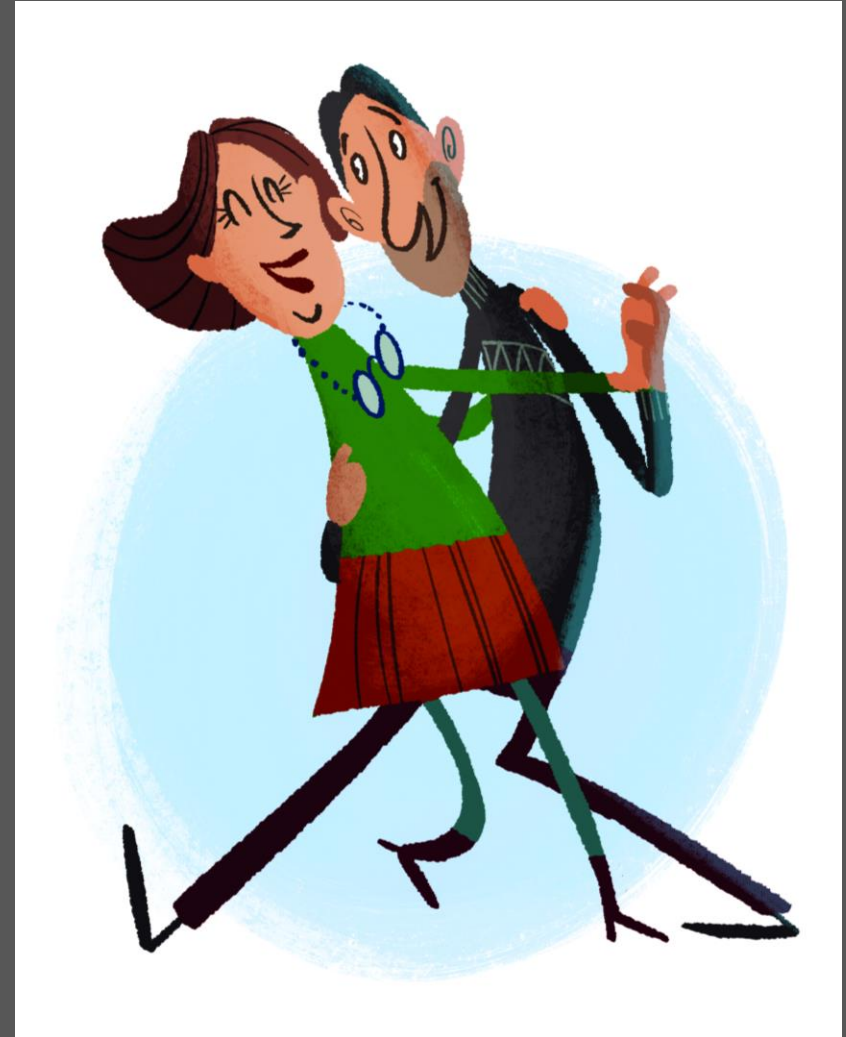


mieli

LIKKUVAN MIELEN TUKIJA

Toimintamalli ja materiaalit



Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli

- Kehitetty MIELI Suomen Mielensterveys ry:ssä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa 5/2019-4/2022.
- Tuetaan ikääntyneitä, joilla on arjen aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyviä psyykkisiä ja sosiaalisia toiminnan haasteita.
- Sisältää vapaaehtoisten koulutuksen ja materiaalit sekä jalkauttamisoppaan järjestöille.

Liikkuvan mielen tukija – koulutus

- Avoin malli, järjestön työntekijät voivat kouluttaa omia vapaaehtoisiaan
- Kesto 7 t. sis. tauot, voi jakaa useammalle kerralle tai hyödyntää sopivat osiot
- Runkona Liikkuvan mielen tukijan työkirja, jonka teemoja koulutuksessa käsitellään ja jota täydennetään koulutuksen aikana
- Oheismateriaalina mm. Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin ja Hyvän mielen tehtäviä -kortit
- Menetelminä ovat yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentely ja yhteinen keskustelu, joissa yhdistyvät oma pohdinta ja kokemuksellisuus.

Liikkuvan mielen tukija – osaamistavoitteet

- Osaa perustella, miksi liikkuminen ja mielenterveyden vahvistaminen on tärkeää ikääntyessä ja miten nämä tukevat ikääntyneen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Osaa tunnistaa liikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä.
- Osaa kohdata ikääntyneen arvostavasti ja hänen omia lähtökohtiaan kunnioittaen.
- Osaa purkaa liikkumisen esteitä ja tukea voimavaralähtöisesti.
- Osaa etsiä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja liikkumiseen ja mielekkääseen tekemiseen.
- Osaa soveltaa opittua käytäntöön.
- Osaa pitää huolta omasta jaksamisestaan.

Liikkuvan mielen tukija -toiminnan periaatteet

- Arvostava kohtaaminen
- Voimavaralähtöisyys, ikääntyneen omat lähtökohdat ja itsemääräämisoikeus
- Liikkumiseen ja aktiivisempaan elämäntoteeseen ohjataan tunnistamalla ja vahvistamalla ikääntyneen omia arvostuksia ja arvoja ja näin lisätään ja tuetaan motivaatiota omannäköisen hyvän elämän rakentamiseen ja halutun muutoksen aikaan saamiseen.
- Taustalla arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT)
- Toiminnassa hyödynnetään olemassa olevia palveluja, tukea ja toimintoja ja siinä on tarkoitus tutustua erityisesti oman paikkakunnan ikäihmisille suunnattuun tarjontaan.

Liikkuvan mielen tukija -toimintamallin hyötyjä

Järjestölle

- Valmis toimintamalli sovellettavissa omaan toimintaan, materiaalit ja ohjeet
- Tukea ja osaamista vapaaehtoistoimintaan
- Ikääntyneitä toiminnan pariin
- Mahdollisuuksia lisätä paikallista yhteistyötä

Vapaaehtoiselle

- Tietoa ja työkaluja kohtaamiseen, puheeksi ottamiseen, liikkumisen tukemiseen
- Innostusta ja ideoita vapaaehtoisuuteen ja omaankin hyvinvointiin

Ikääntyneelle

- Mahdollisuus aitoon kohtaamiseen
- Tukea ja kannustusta liikkeelle lähtöön ja liikkumiseen
- Itselle merkityksellistä tekemistä



Liikkuvan mielen tukija - materiaalit

Liikkuvan mielen tukija -materiaalit

Liikkuvan mielen tukijan työkirja

Hyvän mielen tehtäviä –postikortit
/ tulostettavat kuva-arkit

Hyvä mieli – Pohdintoja mielen
hyvinvointiin

Liikkuvan mielen tukija –toimintamalli
Opas järjestöille + Diat

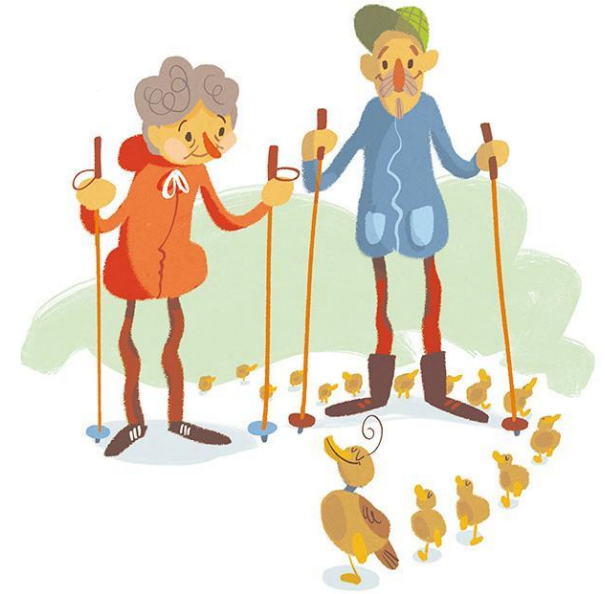
mieli.fi/liikkuvamieli



Liikkuvan mielen tukijan työkirja

Liikkuvan mielen tukija –koulutuksen oppikirja

- Rohkaisee pohtimaan ikääntymiseen, mielen hyvinvointiin ja liikkumiseen liittyviä asioita omakohtaisesti ja keskustelemaan niistä yhteisesti sekä yhdessä ikääntyneen kanssa.
 - Ikääntyminen, mielenterveys, liikunta ja liikkuminen
 - Liikkumisen esteiden kartoittaminen ja purkaminen
 - Liikkuvan mielen tukipolku
 - Palvelupolut – paikallinen ikäihmisille suunnattu toiminta ja palvelut



LIKKUVAN MIELEN TUKIJAN
TYÖKIRJA

IKÄÄNTYNEIDEN LIKKUMISEN TUKEMISEEN

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Hyvän mielen tehtäviä –postikortit

- 3 erilaista
 - A5-kokoiset postikortit (suomi, ruotsi)
 - A4-kokoiset tulostettavat kuva-arkit
 - myös selkokielliset / ruotsinkieliset tekstit
- Innostamaan ikääntyneitä liikkeelle ja tekemään arkisia hyvän mielen tehtäviä
- Liikkumisen puheeksi ottamiseen
- Ilahduttamaan

Hei! Haastan sinut tekemään Hyvän mielen tehtäviä!

 Kysyin kolmelta ihmiseltä: "Mitä sinulle kuuluu?"

 Tein sanaristikoita tai muuta aivojunnppaa.

 Luin tai kuuntelin kirjaa.

 Seikkailin ulkona tai internetin maailmassa.

 Houkuttelin tuttavani ylös, ulos ja lenkille.

 Päästin luovuuteni valloilleen.

 Join kupin kuumaa ulkoilmassa.

 Nautin ateriasta kaikin aistein.

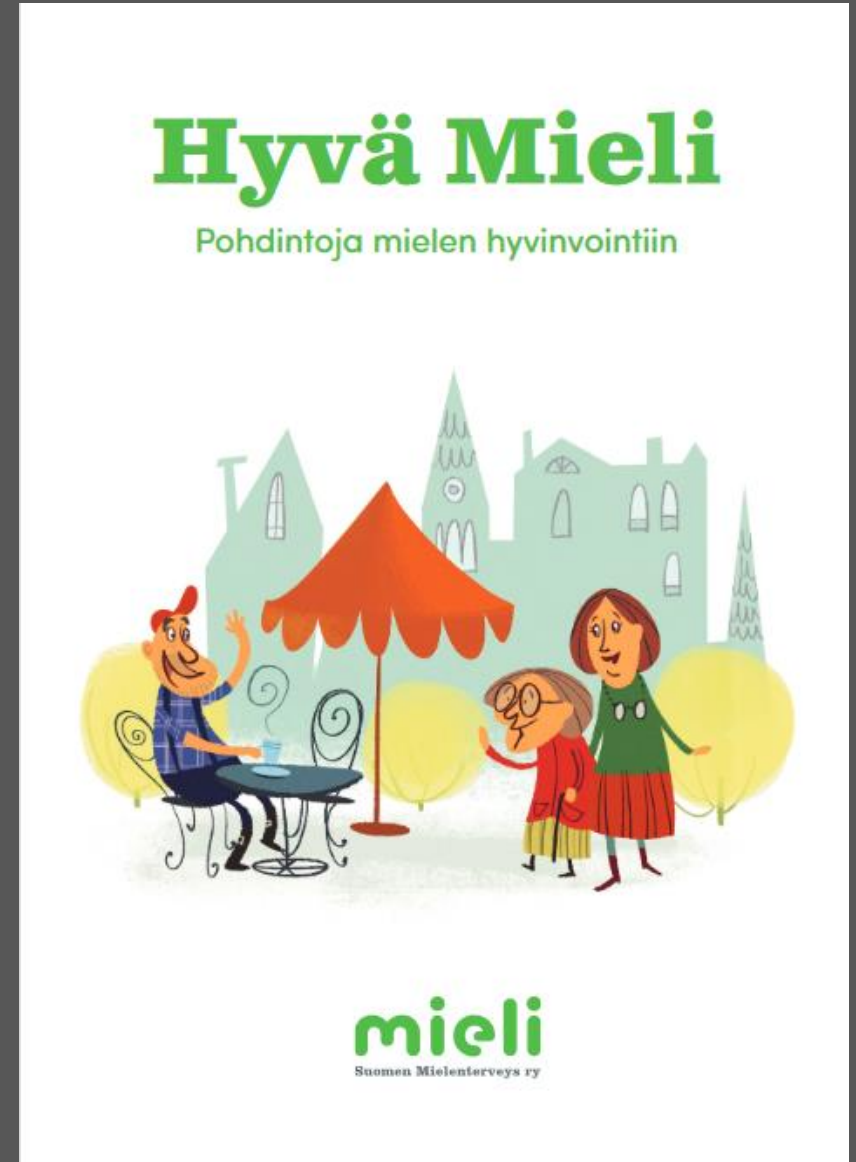
mieli
Suomen Mielenterveys ry

Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikkuva mieli ikääntyessä Kuvat: Tuomas Gustafsson

Hyvä mieli

Tarkoituksena

- pohtia oman mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
- vahvistaa tietoa mielenterveyden merkityksestä oman fyysisen toimintakyvyn tukijana ja ylläpitäjänä.
- Må bra – Tankar om psykiskt välbefinnande



Liikkuvan mielen tukija –toimintamalli

Opas järjestöille

Auttaa järjestön työntekijöitä jalkauttamaan toimintamallia omaan toimintaympäristöön

- Ohjeet koulutuksen järjestämiseen ja materiaalien hyödyntämiseen.
- Erillinen diapaketti esim. verkkokoulutukseen



LIKKUVAN MIELEN TUKIJA
-TOIMINTAMALLI

OPAS JÄRJESTÖILLE

mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli

*”Mielessä olen jo
merkityksellisellä matkalla”*

-Liikkuvan mielen tukija –koulutukseen osallistunut

mieli

Kiitos!

www.mieli.fi/liikkuvamieli