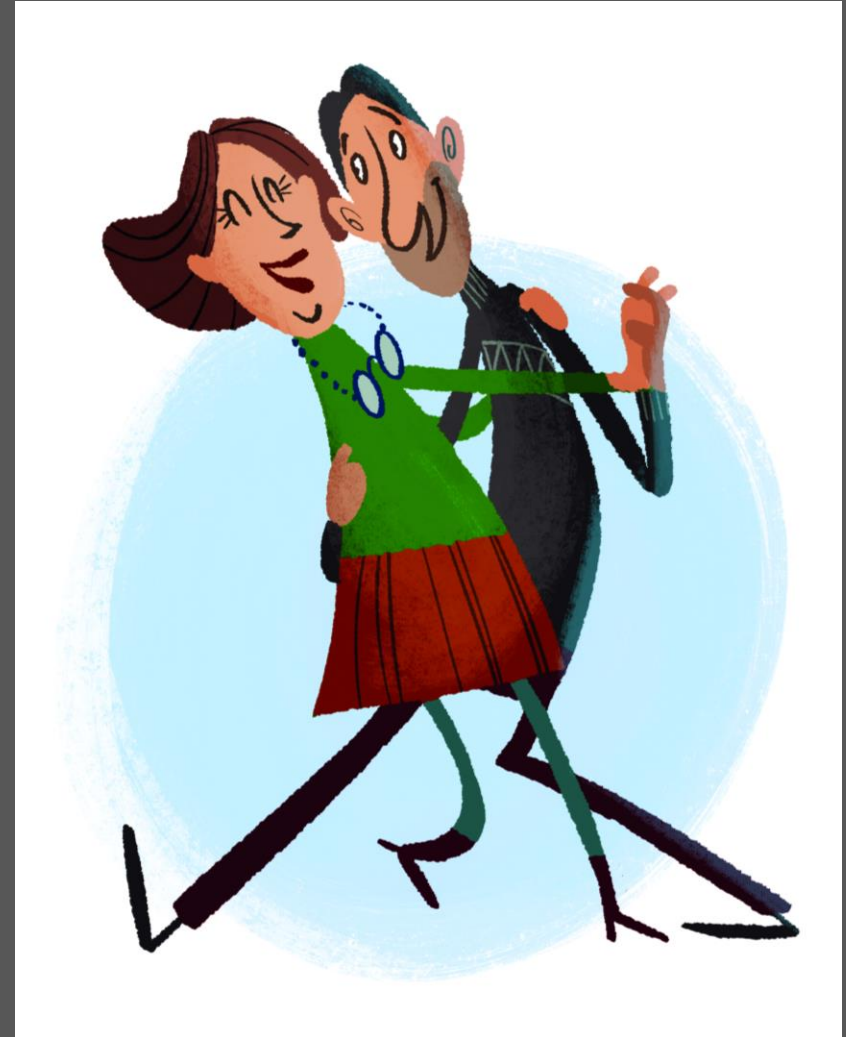


# mieli

*LIKKUVAN MIELEN TUKIJA*

Tukipolku



# Sisältö

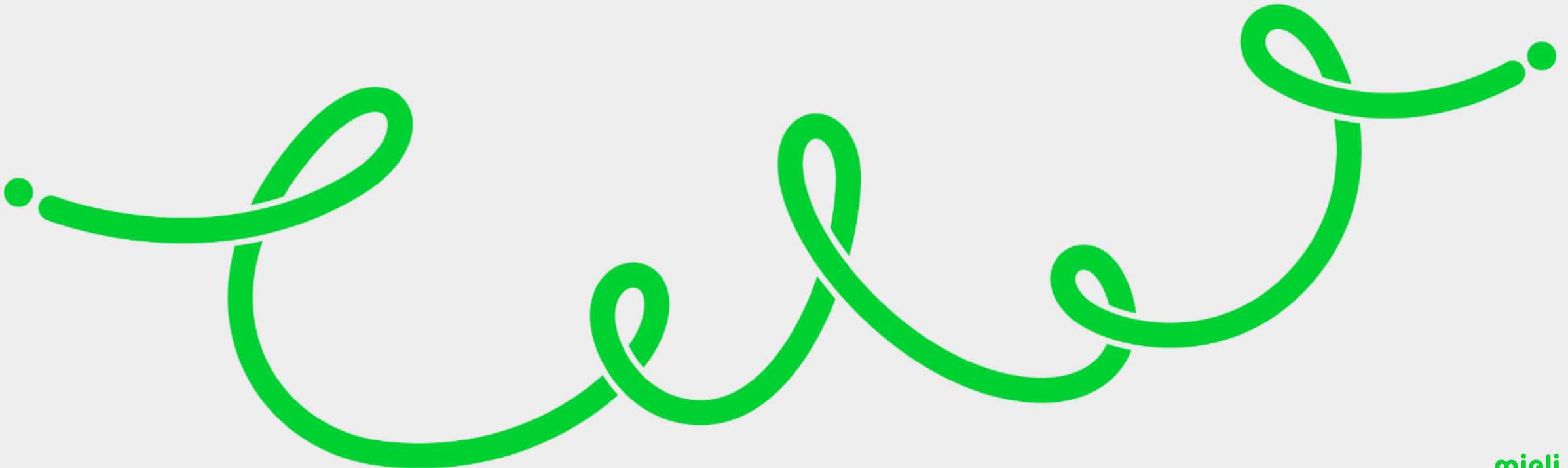
- Liikkuvan mielen tukipolku
- Tietoinen hyväksyvä läsnäolo
- Yhteenveto



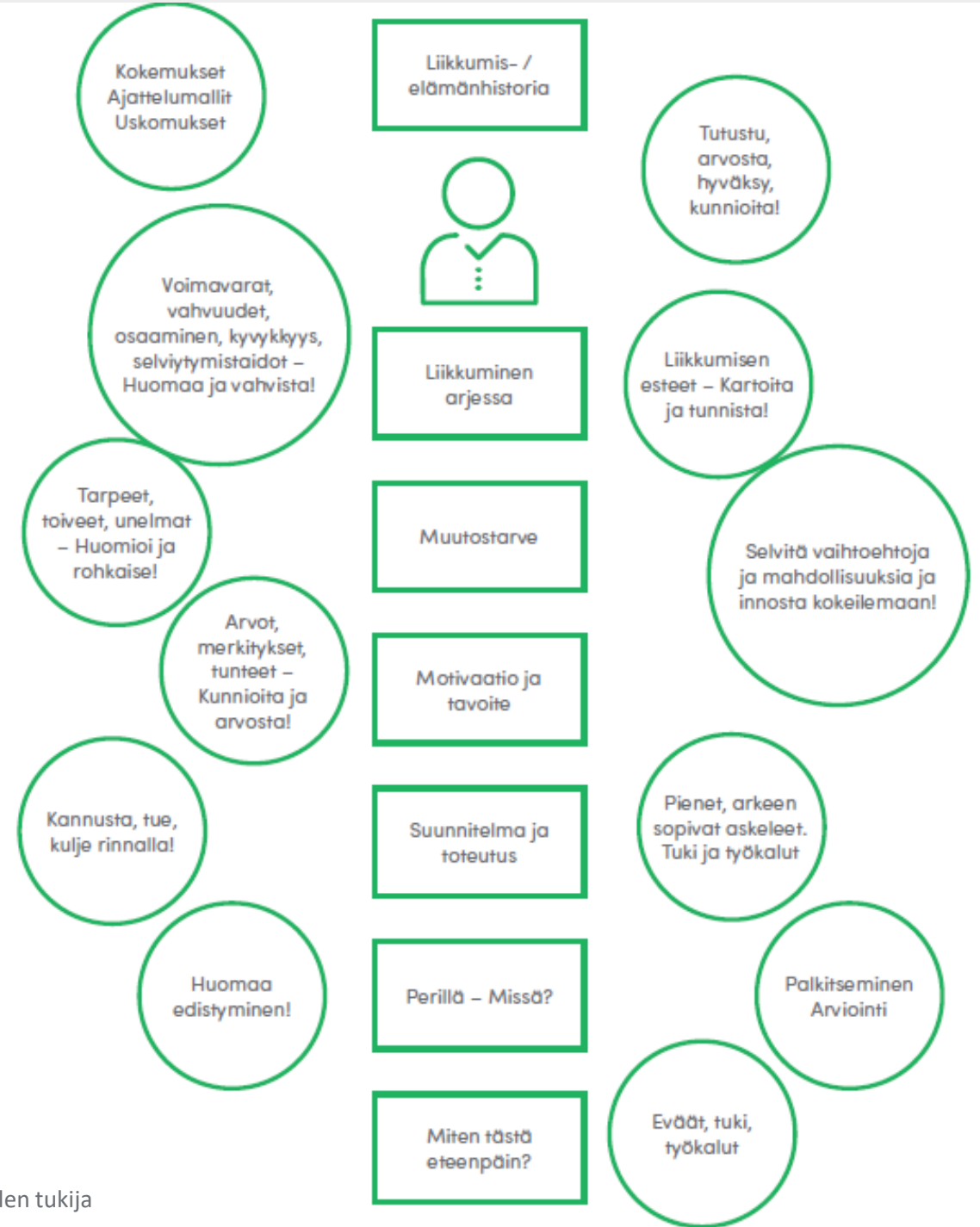
# Liikkuvan mielen tukipolku

# Työkaluja

- Keskustelu, kohtaaminen, läsnäolo
- Pohdintatehtävät ja muut harjoitukset
- Liikkuvan mielen tukija –koulutus ja materiaalit

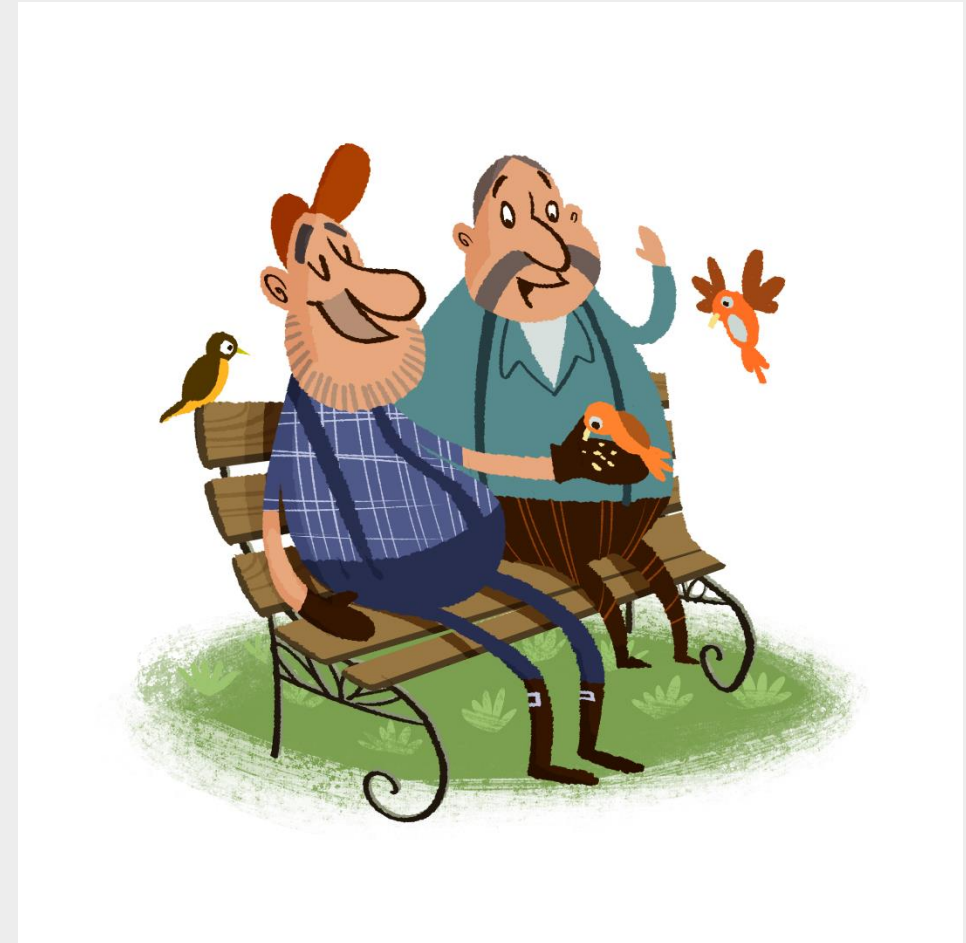


# Liikkuvan mielen tukija ikääntyneen liikkumisen ja liikkeelle lähtemisen tukena



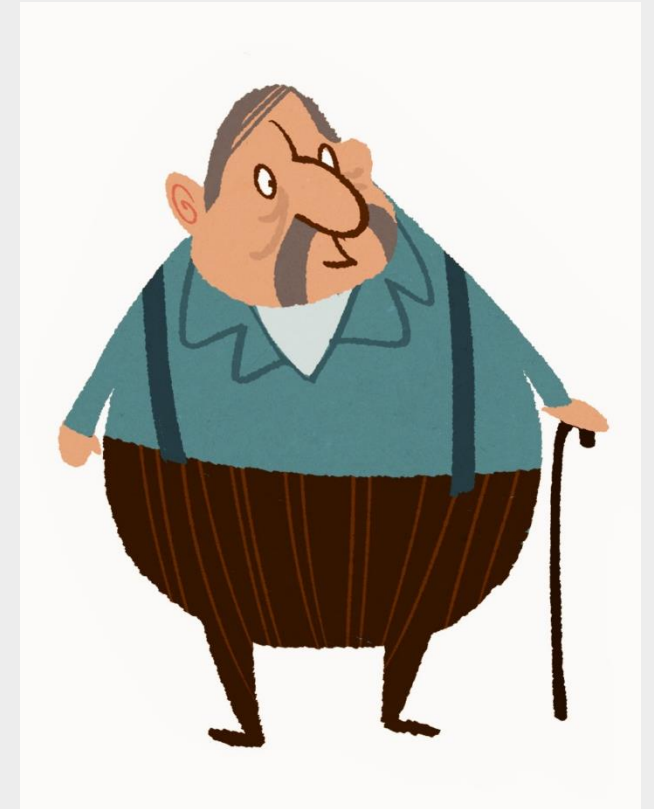
# Tutustuminen – aikaa ja arkista jutustelua

- Mitä sinulle kuuluu?
- Kerro tavallisesta päivästäsi.



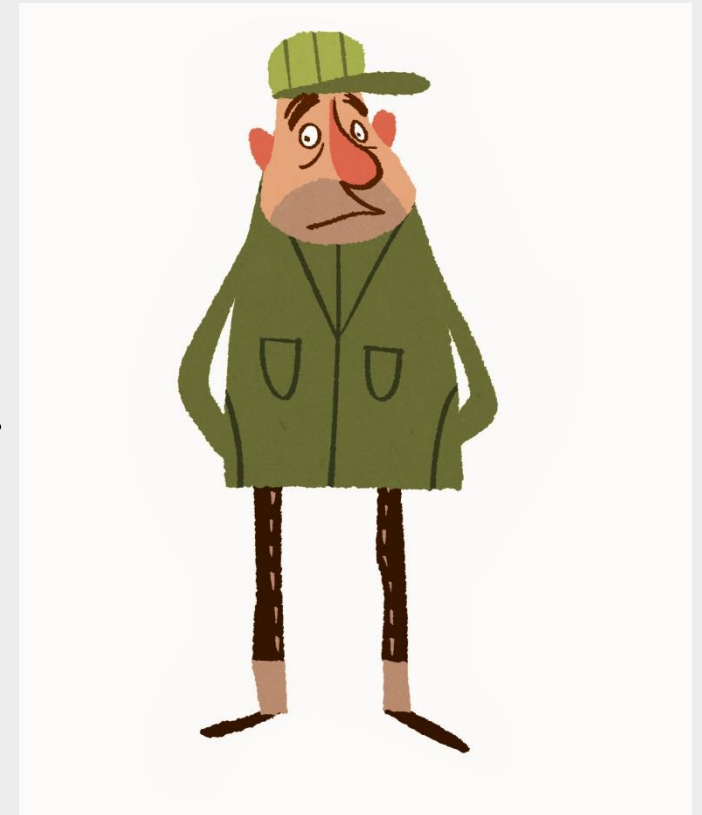
# Arjen sujuminen ja liikkuminen – huomaa hyvä

- Päivittäin liikun mm...
- Erityisen hyvin sujuu...
- Minulle mieluista tekemistä on...
- Saan iloa arkeeni...
- Olen taitava / osaan hyvin...
- Olen aikaisemmin liikkunut...
- Olen kiinnostunut...
- Tarvitsen apua...



# Kartoita esteitä – huomioi selviytyminen

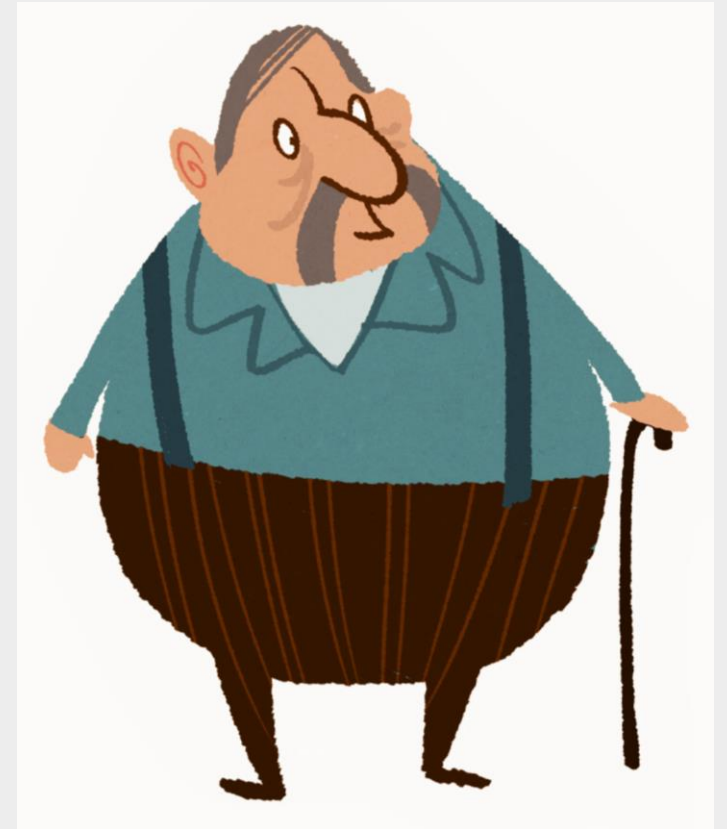
- Liikkuisin enemmän, jos...
- En voi liikkua haluamallani tavalla, koska...
- En voi liikkua riittävästi, koska...
- Haluaisin liikkua enemmän, mutta...
- Liikkumistani estävät... (luettelo)
- Minun pitää / on pakko / kuuluu (tehdä jotakin muuta)...
- Olen liikkujana...
- Liikunta on...
- Vaikeissa tilanteissa on auttanut...
- Elämänohjeeni / mottoni, joka on kantanut...





# Arvot ja tunteet – kunnioita ja arvosta

- Paras / pahin liikuntakokemukseni...
- Minusta on tärkeää...
- Mieluiten liikkuisin...
- Arvostan...
- Hyvä syy lähteä liikkeelle olisi...



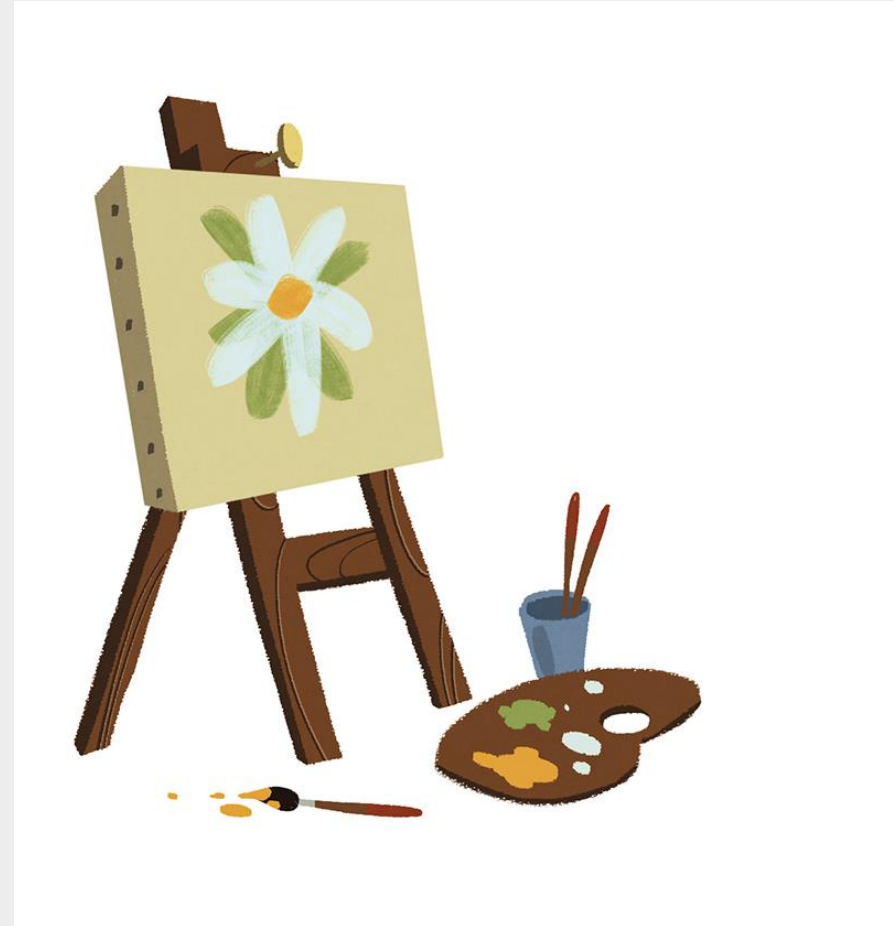
# Arvot ja tunteet



- Yhteys omien arvojen ja liikkumisen lisäämisen välillä lisää motivaatiota liikkumiseen.
- Menneisiin ja nykyisiin kokemuksiin ja tilanteisiin liittyy aina tunteita. Niiden ja niihin liittyvien ajatusten ja kehon tuntemusten havainnointi voi tuoda näkyviin esimerkiksi kielteisiä ajatuksia ja pelon, ärsyyntymisen tai ahdistuksen tunteita, jotka estävät liikkeelle lähtöä.

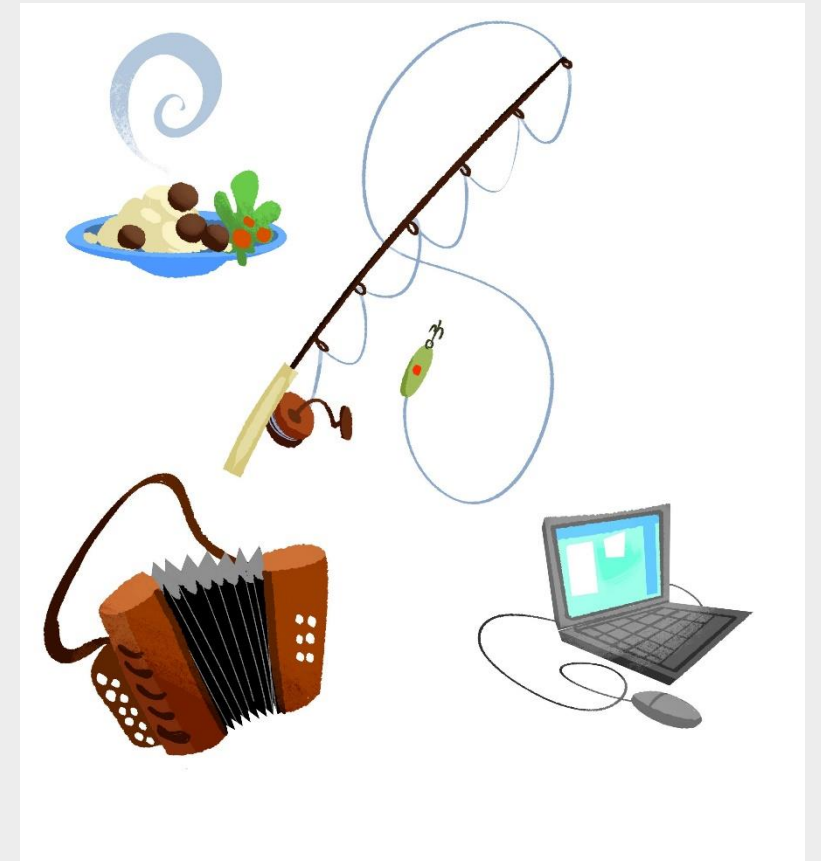
# Tarpeet, toiveet, haaveet, unelmat – huomioi ja kannusta

- Nautin, kun saan...
- Mielipaikkojani ovat...
- Kävisin mielelläni...
- Haluaisin vielä kokea / nähdä...
- Pahin pelkoni on, että...
- Toivon, että...



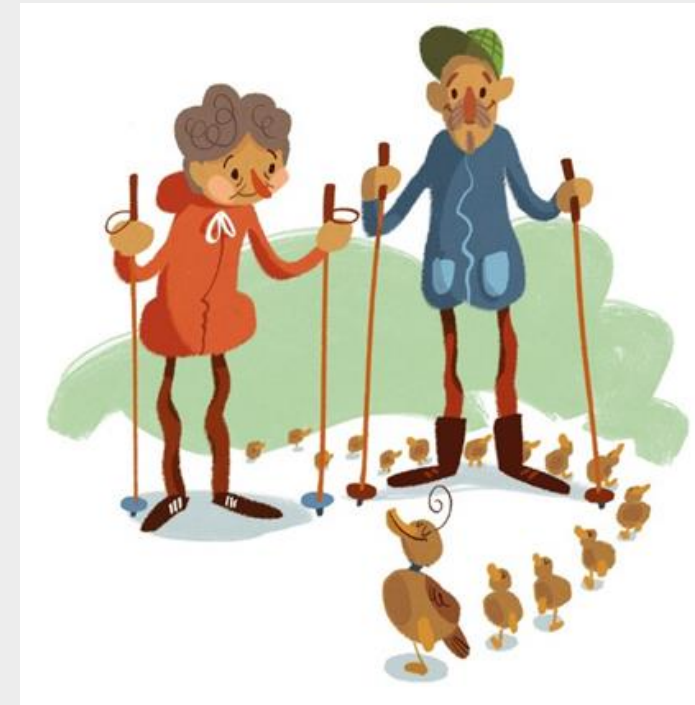
# Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia – kartoita, lisää, mahdollista

- *Olen kiinnostunut / haluaisin kokeilla...*
- Toteuttamisvaihtoehtoja...
- Kuka auttaa...
- Kerää lähellä olevat ikääntyneille tarkoitettut palvelut ja toiminta ”palvelupoluiksi” (työkirja).



# Suunnitelma, toteutus, seuranta – kannusta, tue, kulje rinnalla

- Ensimmäinen konkreettinen askel on...
- Aloitusajankohta...
- Pahin este voi olla...
- Tekemistä auttaa, kun...
- Edistymisen huomaaminen...
- Palkintona...



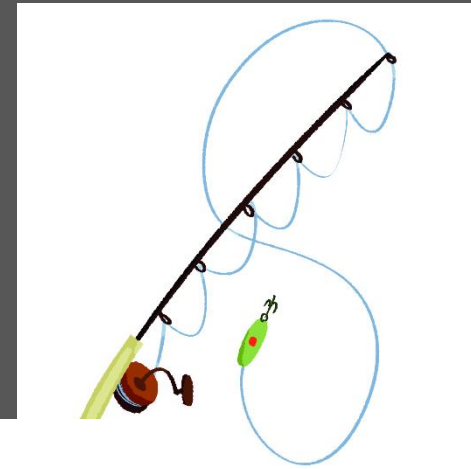
# Yhteisen matkan päättäminen

- Perillä – Missä?
- Mistä tultiin?
- Arvostava kohtaaminen, kuuntelu ja vuorovaikutus on aina arvokasta, vaikka näkyvää muutosta ei tapahtuisikaan: ”*Mielessä olen jo merkityksellisellä matkalla.*”
- Aina ei ole oikea hetki muutokseen. Siemen saattaa jäädä silti itämään.
- Yhteenvedo: Mitä nyt, eväät eteen päin. ”Saattaen vaihtaen”.



# Liikkuvan mielen tukijan oma jaksaminen

# Lataa omat akut







# Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

# Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

- Vuorovaikutustilanteessa heräävät ajatukset, tunteet, kokemukset ja muistot kohdataan ja hyväksytään juuri sellaisina kuin ne ovat.
- Ei arvostella, ei yritetä torjua tai kontrolloida niitä.
- Tunnistetaan ja hyväksytään myös omat ennakkoluulot ja asenteet.

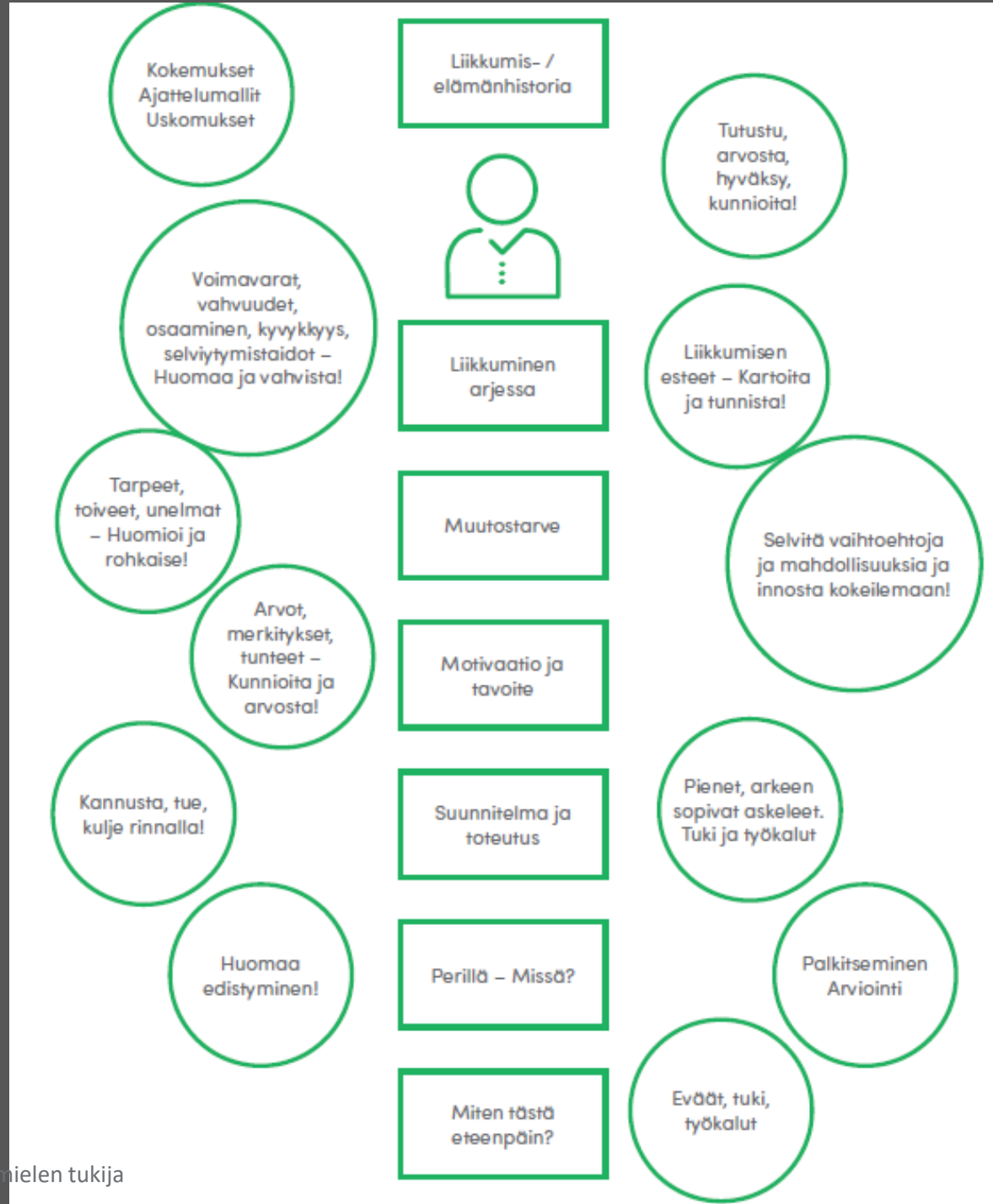
# Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

- Tietoisella läsnäololla on voimakas yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyvään käyttäytymiseen, kuten esim. liikkumiseen ja syömiseen. Tietoisuustaitojen avulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaan ja puuttua automatisoituneisiin tapoihin ja tottumuksiin.



# Yhteenveto

# Liikkuvan mielen tukija ikäihmisen liikkumisen ja liikkeelle lähtemisen tukena



# Hyvän mielen kulmakivet auttavat liikkeelle

- Ravitseva ruoka, riittävä lepo, mieluinen sopivan rasittava liikunta
- Itselle mielekäs ja mukava tekeminen: liikunta-, kulttuuri-, luonto- ym. harrastukset
- Kertyneet elämäntaidot, omien vahvuuksien huomaaminen. Itsearvostus ja armollisuus.
- Tässä ja nyt. Kiitollisuus. Menneen myönteinen muistelu, anteeksianto
- Osallisuus, hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet
- Uuden oppiminen ja uteliaisuus
- Ystävällisyys, hyvän tekeminen
- Myönteinen asenne, huumori, nauru
- Toiveikas suhtautuminen tulevaan

mieli

*”Mielessä olen jo  
merkityksellisellä matkalla”*

-Liikkuvan mielen tukija –koulutukseen osallistunut

mieli

**Kiitos!**

[www.mieli.fi/liikkuvamieli](http://www.mieli.fi/liikkuvamieli)