

Tähän sinä voit vaikuttaa.

Tuo toivoa tulevaisuuteen.

Toivo elää luottamuksesta siihen, että elämä kantaa ja saa oikeaa apua oikealla hetkellä. Omat odotukset ja toiveet kantavat meitä eteenpäin iästä riippumatta. Tuetko sinä vanhan ihmisen toivoa?

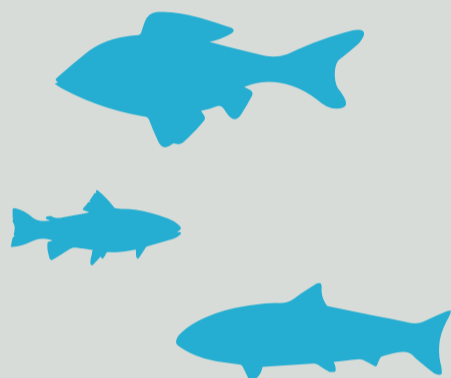
Ole luottohenkilö.

Elämässä on monenlaisia mullistuksia. Joskus kuitenkin tarvitsemme tukea toisilta. Voiko vanha ihminen silloin luottaa sinuun?



Ymmärrä erilaisuuden arvo.

Mitä kauemmin elämme, sitä omannäköisemmiksi muutumme. Kuljemme omia polkujamme. Näetkö sinä muutakin kuin vanhan ihmisen? Miten kohtaat hänet?



Mahdollista hyvät kokemukset.

Mielenterveys on kokemus kyllin hyvästä elämästä. Se on itsensä hyväksymistä, uusien asioiden kokeilemistä, mielihyväkokemuksia ja kykyä sietää vastoinkäymisiä.



Tue päätöksiä.

Haluamme vanhanakin valita, mikä on meille hyväksi. Kuunteletko sinä ja arvostatko kuulemaasi?



Pidä kiinni ilosta!

Kyky nauraa ja nauttia elämästä kirkastaa ajatukset ja vetreyttää kehon. Huomaa ilonaiheet arjessa. Miten sinä voit tuoda iloa vanhan ihmisen arkeen?



IKÄÄNTYESSÄ MIELENTERVEYDEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN KASVAA.
TUE MIELEN HYVINVOINTIA.

Mielenterveydellä ei ole parasta ennen -päivää!



VANHUS- JA
LÄHIMMÄISPALVELUN
LIITTO RY

ELÄKELIITTO

ELÄKKEENSAAJIEN
KESKUSLIITTO EKL RY

SUOMEN
MIELENTERVEYSSEURA

Mielellään