



Mielen voimaa Ikäopistosta!

Jokainen voi vahvistaa omaa ja läheistensä mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnin tietotaitoa tarvitsevat kaikki, ja erityisesti ne iäkkäät, joiden toimintakyky on heikentynyt tai joilla on sairauksia tai muutoin haastava elämäntilanne.

Ikäinstituutissa on tuotettu tietoa mielen hyvinvoinnista ja kehitetty välineitä sen vahvistamiseen. Olemme käynnistäneet Ikäopisto-toiminnan, joka tarjoaa eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäopisto toimii sekä verkossa että alueellisesti. Alueellinen toiminta pilotoidaan Kouvolassa vuosina 2018-2020. Levitämme mielen hyvinvoinnin tietotaitoa ikäihmisille sekä juurrutamme sitä järjestöihin. Toiminnan aikana järjestetään tilaisuuksia ja luentoja sekä verkostoidutaan alueella.

Toiminnan avaa tilaisuus Kouvolan kansalaisopistolla **25.9. klo 13-15 (kahvitarjoilu klo 12.30 alkaen)**. Syksyn aikana opistolla käynnistyy myös mielen hyvinvoinnin luentosarja, jonka ensimmäinen tilaisuus on **29.10.18. klo 13-14.30**. Tilaisuudet ovat avoimia ja maksuttomia. Niitä voi seurata myös suorana verkosta osoitteesta:

<http://kouvola.adobeconnect.com/kansalaisopisto>

Kutsumme mukaan kehittämistyöhön kouvoolalaisia toimijoita, jotka tukevat iäkkäitä heidän arjessaan. Tavoittemme on, että jatkossa mielen hyvinvoinnin työ rakentuu osaksi kumppaneidemme omaa toimintaa ja leviää ikäihmisten hyvän arjen perustaksi.

Innostu kanssamme kehittämään, miten iäkkäiden mielen hyvinvointia edistettäisiin teidän toiminnassanne! Kerron mielelläni lisää:

Elisa Virkola

Suunnittelija

Puh. 040 689 693

S-posti: elisa.virkola@ikainstituutti.fi

Lisää tietoa Ikäinstituutin mielen hyvinvoinnin työstä ja (ilmaiseksi ladattavista) materiaaleista löytyy täältä: <https://www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/>

Tilaa Mieliposti!

Ikäopistossa julkaistaan uutiskirjettä, Mielipostia, joka tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista, antaa vinkkejä ja välineitä sen vahvistamiseksi sekä kiteyttää aiheeseen liittyviä ajankohtaisia tutkimuksia. Mielipostin voi tilata täältä:

<http://mieliposti.ikainstituutti.fi/>



Polkuja mielen hyvinvointiin ikäntyessä

25.9.2018 klo 13-15, kahvitarjoilu klo 12.30
Kouvolan kansalaisopisto, Salpausselänkatu 38

Tule kuulemaan taiteilija Ritva Oksasen ajatuksia elämän polusta ja löytämään mielen voimavaroja.

Yleisötilaisuus avaa Ikäopiston toiminnan Kouvolassa. Ikäopisto tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen välineistä.

Voit seurata suoraa lähetystä tilaisuudesta osoitteessa:

<http://kouvola.adobeconnect.com/kansalaisopisto>

Tilaisuus on maksuton!



Mielen hyvinvoinnin luentosarja

Luentosarja antaa tietoa ja keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ikääntyessä

- | | |
|------------|--|
| 29.10.2018 | Miten mahdollistaa mielen hyvinvointia ikääntyessä |
| 26.11.2018 | Avaimia vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttöön |
| 4.2.2019 | Myötätuntoisen mielen voima |
| 18.3.2019 | Elämäkokemus luotsaa eteenpäin |

Paikka: Kouvolan kansalaisopisto, Salpausselänkatu 38
Aika: klo 13-14.30

Voit seurata suoraa lähetystä tilaisuuksista osoitteessa:
<http://kouvola.adobeconnect.com/kansalaisopisto>

Luennot ovat avoimia ja maksuttomia!