

MARRASKUU 2019

HYVINVOIVA ESPOO

JULKAISIJA: ESPOON KAUPUNKI



Pidä huolta mielestäsi!

Hyvä mieli - parempi vointi. Hyvinvoiva mieli on toimintakykymme perusta.

ROOPE PERMANTO



Riikka Puusniekan ja Jenni Björksténin mukaan mielen hyvinvointia voi tukea yksinkertaisin keinoin.

Mieli muovautuu koko elämämme ajan. Olosuhteet ja kanssaihmiset vaikuttavat siihen, miten mieleemme voi, mutta kaikkein suurin vaikutus on yleensä meillä itsellämme.

Teksti: Riikka Hollo

Mielen hyvinvointia voi tukea yksinkertaisin keinoin. Tutkimukset osoittavat, että ihmisuhteisiin satsaaminen, säännöllinen liikkuminen, uusien asioiden opettelu, muiden auttaminen ja arjessa läsnä oleminen auttavat.

Nämä viisi keinoa tuovat pus-

kuria elämän karikoihin ja haastaviin hetkiin. Onkin hyvä pysähtyä pohtimaan, miten nämä keinot näkyvät omassa arjessa, ohjelmapäällikkö **Riikka Puusnieka** kertoo.

Mieltä voi myös vahvistaa helpoin harjoituksin.

Mieli huomioi herkemmin huonoja asioita ja ikävät muistot jäävät helposti mieleen. Siksi kannattaa vahvistaa myönteistä ajattelua ja harjoittaa myönteisen ajattelun taitoja, Puusnieka toteaa.

– Myös läsnäolon taitoja on hyvä tietoisesti harjoittaa, koska arki ympärillämme on hektistä ja täynnä ärsykeitä. Nämä saavat keskittymisemme helposti herpaantumaan ja mielen vaeltamaan, onnellisuusagentti **Jenni Björkstén** lisää.



Tehdään yhdessä
HYVINVOIVA
ESPOO

Tärkeitä taitoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi:

Myönteinen ajattelu

Iloitse arjen pienistä asioista. Juhlita omia ja muiden onnistumisia. Tee hyviä tekoja muille. Oma suhtautumisesi vaikuttaa siihen, miten onnelliseksi itsesi tunnet. Mikä on sinulle päivän paras hetki?

Pysähtyminen ja läsnäolo

Muistatko pysähtyä välillä pohtimaan, mitä juuri nyt koet ja tunnet? Kun olet tietoinen omasta itsestäsi, voit vaikuttaa paremmin tekemisiisi.

Tunnetaidot

Ihminen voi hyvin, kun hän saa ilmaista tunteitaan. Tunteiden tukahduttaminen voi aiheuttaa psyykkisiä tai fyysisiä oireita. Kyky tunnistaa tunteita ja säädellä niitä auttaa kohtaamaan haastavia tunteita ja purkamaan niitä sopivin tavoin.

Kehon ja mielen yhteys

Tunteet vaikuttavat vahvasti kehoomme, esimerkiksi hengitykseen, ruoansulatukseen ja verenkiertoon. Myönteiset tunteet parantavat ongelmien ratkaisukykyä ja tehostavat keskittymistä. Ne myös vähentävät stressiä ja lisäävät vastustuskykyä.

Tekoja yhteisöllisyyden puolesta

Espoolainen Jani Helenius haluaa luoda Espoon Perusmäkeen yhteisöllistä henkeä ja toimintaa. Hänen omistamassaan ”kylätalossa” voi harrastaa ja kohdata alueen asukkaita.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Jani Helenius osti Perusmäessä sijaitsevan huonokuntoisen ladon ja alkoi remontoida siitä sponsori- ja talkoovoimin kaikille avointa ”kylätaloa”. – Sain ladon kohtuulliseen hintaan, joten päätin tarttua tilaisuuteen. Suojeltu talo henki upeasti Espoon Perusmäen historiaa. On tärkeää, että tällaiset rakennukset säilyvät, Jani Helenius sanoo.

Helenius haluaa rakentaa yhteisöllisyyttä ja kantaa kortensa kekoon yhteisten asioiden eteen. Hän muutti perheensä kanssa luonnonläheiseen Perusmäkeen vuonna 2012.

– Lapsissa on tulevaisuus – haluan panostaa alueen harrastusmahdollisuuksiin.

OLEN OSA YHTEISÖÄ

Yhteys toisiin ihmisiin on yksi hyvän elämän kulmakivi. Luo ja ylläpidä yhteisiä kotona, töissä, koulussa ja lähiyhteisössä. Hyviin ihmissuhteisiin kannattaa varata aikaa päivittäin.



Jani Helenius osti vanhan ladon Espoon Perusmäestä ja on kunnostanut siitä talkoovoimin ja sponsorituella alueen asukkaille suunnattua kylätaloa.



siin ja yhteisen tekemisen voimaan. Perusmäkeen on tullut kymmenessä vuodessa paljon uusia asukkaita ja tulevaisuudessa tänne rakennetaan uusia palveluja kuten kouluja ja päiväkotia. Haluan, että ladosta muodostuu alueen maamerkki, jonka kaikki kokevat omakseen, Helenius summaa. Jani etsii jatkuvasti spon-

soreita yhteistyökumppaneiksi projektiin. Kaikki ulkomaalit tarvikeineen saatiin lahjoituksena. Yksityiset henkilöt ovat lahjoittaneet työvoimaa lisäksi pöytiä, tuoleja, ruuveja, nautoja sekä puutavaraa. – Remontointi on hyvässä vaiheessa ja olemme saaneet kiittävästi talkoopuuta. Yläkerta on käytännössä valmis, mutta alakerrasta puuttuu

vielä lattia. Seuraavaksi on vuorossa katon uusiminen ja aurinkopaneelin hankkiminen, Helenius listaa. Myös seinille tulevat isot kyltit on saatu lahjoituksena. – Niissä lukee Puimala ja Tröskhuset, Jani sanoo. Ladossa kaikki toimii vapaaehtoisvoimin. Hanke kiinnostaa kovasti alueen asukkaita ja yhteiselle kylätalolle on ollut tilausta.

Asukastaloja ja -tiloja Espoossa

Tutustu esimerkiksi näihin:
Asukastalo Kivenkono, Merisaapas 1 A
Asukastalo Kylämaja, Matinkatu 7
Me-talo Espoo, Terveyskuja 2 B
Raitin Pysäkki, Konstaapelinkatu 1
Espoon asukaspuistot: espoo.fi/asukaspuistot
Seniorien palvelukeskukset: espoo.fi/palvelukeskukset

Vapaaehtoistoiminta tuo sisältöä elämään

Teksti: Riikka Hollo
Kuva: Sini Pennanen

Vapaaehtoistoiminta tuo elämään sisältöä ja tarkoitusta. Vapaaehtoisena voi toimia esimerkiksi perheessä, yksinäisen juttukaverina, asiointiapuna, saattajana tai ulkoiluseurana.

Vapaaehtoistyön merkitys kasvaa jatkuvasti. Tarveta vapaaehtoisille on niin lapsiperheissä kuin seniorienkin parissa.

– Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri kouluttaa lapsiperheille perhekummeja. Perhekummit auttavat perhettä arjen keskellä muun muassa kuuntelemalla ja keskustelemalla sekä osallistumalla perheen kanssa ulkoiluun tai tarjoamalla ylimääräisen sylin lapsille. Vapaaehtoinen toimii perheen ”kummina” olematta kuitenkaan lastenhoitaja, kodinhoitaja tai terapeutti, perhekummi Riitta Pouru valottaa.

Riitta Pouru hakeutui perhekummiksi koska perheen ja lasten hyvinvointi on aina ollut hänen sydäntään lähellä.

– Perhekummina voin olla konkreettisesti auttamassa ja tukemassa perheitä heidän arjessaan. Pääkaupunkiseudulla asuu paljon perheitä, joilta puuttuu tukiverkosto. Isovanhemmat ja sukulaiset saattavat asua kaukana eivätkä pysty autamaan perhettä. Silloin perhekummista voi olla perheelle suuri apu, Riitta Pouru kertoo.

Riitta on saanut toimia perhekummina maahanmuuttajataustaisissa perheissä, yksinhuoltajaperheissä ja perheissä, joissa on molemmat vanhemmat.

– Perhekummina voit olla oma itsesi, eikä sinulta vaadita mitään erityisosaamista. Kun on täysin läsnä tapaamisessa ja siinä hetkessä perheen kanssa, tuntuu kuin olisi itsekin perheenjäsen. Jokaisen tapaamisen jälkeen on jäänyt hyvä mieli, Pouru summaa.

Perhekummina kuten kaikessa vapaaehtoistyössä on osattava asettaa omat rajat ja opeteltava kohteliaasti sanomaan myös ei.

– Onneksi meillä vapaaehtoisille on organisaation taholta järjestetty vertaistapaamisia, joissa voi luottamuksellisesti jakaa kokemuksia, keskustella ja saada tukea vapaaehtoisena toimimiseen, Riitta kiittelee.

Perhekummiuden lähtökohtana perheen oma kokemus tuen tarpeesta sekä vapaaehtoinen ja tasavertainen kumppanuus perheen kanssa. Aloitustapaamisessa perhe, perhekummi ja MLL:n työntekijä keskuste-



Riitta Pouru on toiminut perhekummina viisi vuotta. Riitan mukaan perhekummina toimiminen on ollut valtavan antoisaa. Jokaisessa perheessä hän on tuntenut itsensä tarpeelliseksi, tervetulleeksi ja odotetuksi.

LAITAN HYVÄN KIERTÄMÄÄN

Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Haluaisitko ryhtyä perhekummiksi? Lisätietoja löytyy osoitteesta uudenmaanpiiri.mll.fi tai puhelimitse 044 789 599.

- Haluaisitko ryhtyä kulttuurikaveriksi: espoo.fi/kulttuurikaveri
- Tai ulkoiluystäväksi, kuntosaliystäväksi, uintiystäväksi: espoo.fi/seniioriliikunta tai kysy liikuntaneuvonnasta, p. 09 816 60800 ma-pe klo 12-13.
- Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta Espoossa: uusimaalaiset.fi/espoo/vapaaehtoistoiminta/

Uusia oppimisen mahdollisuuksia - maksutta

Kirjastoissa voi harrastaa monenlaista. Katja Kuitunen käy Sellon kirjaston käsityöpajassa ja iloitsee uuden oppimisesta.

Teksti: Riikka Hollo
Kuva: Sini Pennanen

Espoon kaupungin kirjastoissa on tarjolla monipuolista, maksutonta toimintaa eri-ikäisille. Uuden oppiminen ja uusien asioiden tekeminen ovat hyväksi sekä mielelle että aivoille. Oppiminen liittyy usein myös



Katja Kuitunen iloitsee Sellon kirjaston käsityöpajasta. Ohjaaja auttaa tarvittaessa ja ryhmästä aloittelijatkin saavat tukea.

OPIN UUTTA

Kokeile jotakin uutta. Löydä jo unohtunut harrastus uudelleen. Osallistu kursseille. Ota uusi työtehtävä. Kudo, korjaa, soita tai kokkaa. Aseta itsellesi haaste ja nauti sen saavuttamisesta. Minkä taidon sinä olet aina halunnut oppia?

yhdessä tekemiseen ja uusien asioiden opettelu ryhmässä

voi tuoda myös uusia ystäviä. Sellon kirjaston pajassa voi ommella tavallisilla ja kirjailivilla ompelukoneilla, saumureilla ja peitetikkoneilla. Lisäksi Pajat tarjoavat muun muassa vinylipainatusta ja 3D-tulostusta. Espoon kaupunginkirjaston pajalaitteiden käyttö on maksutonta. Myös käsityökerhotoimintaa on tarjolla syksyisin ja keväisin.

Katja Kuitunen on iloinen käsityöharrastusten mahdollisuuksista kirjastossa. Hän käy säännöllisesti Sellon kirjaston käsityöpajassa.

– Olen ollut erittäin innostunut käsityöharrastaja jo vuosia. Eniten olen kiinnostunut ompelemisesta ko-

ko perheen tarpeisiin. Olen myös neulonut, virkannut ja tehnyt kenkiä sekä sisustukseen liittyviä juttuja, Katja Kuitunen kertoo.

Katjalla on ollut nelisen vuotta blogi, jossa hän esittelee käsitöitään ja antaa vinkkejä muille harrastajille. Sellon kirjaston käsityöpajan Katja huomasi sattumalta, kun odotteli 9-vuotiaasta tyttärtään pianotunnilta.

– Käsityöpajassa käy monipuolinen porukka harrastajia. Olen kiinnostunut etenkin kirjailevasta ompelukoneesta ja sen ohjelmistosta, jolla voi kirjoja haluamansa kuvan vaatteeseen. Sitä aion kokeilla seuraavaksi, Katja sanoo. Kirjaileva ompelukone-

kin saanut Sellossa hyvää palautetta. Koneella voi tehdä omasta kuvasta kirjontakuvioita, ja se on ollut todella suosittua.

– Suosittelen käsityöharrastusta kaikille – lähtötasosta riippumatta. Käsillä tekeminen tasapainottaa kiireistä arkea ja antaa ajatusten huilata, rentouttaa, lievittää stressiä – ja samalla voi halutessaan tavata muita ihmisiä, Katja Kuitunen kannustaa.

Tule mukaan!

Tapahtumia ja kursseja kirjastoissa: helmet.fi/tapahtumat
Työväenopistojen kurssitarjonta: ilmonet.fi

Läs mer om välmående och fem sätt att leva bättre och längre: esbo.fi/valmaende



JAG ÄR EN DEL AV GEMENSKAPET
JAG SKICKAR GODA GÄRNINGAR VIDARE
JAG LÄR MIG NÅGOT NYTT
FEM SÄTT ATT LEVA BÄTTRE OCH LÄNGRE
JAG NJUTER AV MOTION
JAG ÄR NÄRVARANDE

Terveysluontopolku kutsuu metsään

Olarissa metsä on lähellä. Joko olet tutustunut terveysluontopolkuun?

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Astu haapaneuvoston keskelle, tunne puiden turva ympärilläsi ja haviseva katto ylläsi.

Painaako mieltäsi jokin? Kuiskaa huolesi haapaneuvostolle ja anna painon pudota harteiltasi. Näin kuvaa Olari-Seuran sihteeri **Katri Rannisto** terveysluontopolun tunnelmia ja vaikutuksia.

– Olarin vahvuus on metsä, kun Matinkylässä se on meri. Olari-seura teki aloitteen terveysluontopolun toteuttamisesta ja polku on nyt valmis, Rannisto kertoo.

Olari-seurassa mietittiin, miten metsän voisi saada helpommin saavutettavaksi. Terveysluontopolku vastasi tähän haasteeseen.

– Suomalainen metsä voi olla ulkomaalaiselle pelottava paikka – eikä metsässä liikkuminen ole kaikille suomalaisillekaan tuttua. Jos



Haapametsä on tärkeä paikka Olari-seuran sihteeri Katri Rannistolle. Tällä kertaa mukana metsässä on Faatume Jama. Idea terveysluontopolusta syntyi kiireisen arjen vastapainoksi. Luonnon hyvinvointivaikutukset, arjen kiireessä pysähtyminen ja metsän rauhasta nauttiminen ovat monelta unohtuneet.

metsään meneminen mietityttää, kannattaa aloittaa Olari-Seuran opastetuilla kävelyillä. Seuraavalla kerralla uskaltaa ehkä lähteä jo omin päin. Mukavat rastitehtävät

tutustuttavat ihmiset luontoon kaikkien aistien avulla. Siniset sydämet opastavat omatoimista liikkumista, Rannisto kannustaa.

Luontopolun suunnittelus-

sa oli mukana laaja joukko alueen eri toimijoita. Olari-seuran lisäksi mukana oli muun muassa useita järjestöjä sekä alueen kouluja ja päiväkotia. Rastipisteissä halut-

tiin huomioida erityisesti kolme eri käyttäjäryhmää: lapset ja nuoret, metsään tutustujat sekä metsän terveysvaikutuksia etsivät. Rastipisteiden tekstit ovat suomeksi, ruot-

OLEN
LÄSNÄ

Ole tietoinen omista tunteistasi ja opettele elämään niiden kanssa. Jaa kokemuksesi ystävän kanssa. Ole utelias. Huomaa vuodenaikojen vaihtelu, auringonlasku, sateenkaari, puistossa loikkiva jänis. Tartu hetkeen, olitpa menossa töihin, viettämässä vapaa-aikaa tai juttelemassa ystävän kanssa.

siksi ja englanniksi.

Suomalaiset metsät huo- kovat vihreää rauhaa ja läsnäoloa. Myös pääkaupunkiseudulla pääsee nauttimaan metsän rauhasta, kun vain lähtee liikkeelle. Espoo on tunnettu vehreydestään ja luonnonläheisyydestään. Metsät kutsuvat virkistäytymään.

Luontopolut Espoossa: espoo.fi/luontopolut



Espoo tarjoaa monenlaisia liikuntamahdollisuuksia perheille.

Liikunnan iloa koko perheelle

Teksti: Riikka Hollo
Kuva: Sini Pennanen

Liikunta tuo hyvää oloa ja terveyshyötyjä koko perheelle. Espoolainen **Pia Mustonen** liikkuu säännöllisesti koko perheen voimin.

Espoon kaupunki tarjoaa monenlaisia liikuntamahdollisuuksia perheille. Perheliikunta mahdollistaa liikkumisen yhdessä lasten kanssa, jolloin koko perhe liikkuu.

– Olemme osallistuneet 2–8-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen suunnattuun

NAUTIN
LIKKUMISESTA

Haukkaa ulkoilmaa. Lähde kävelemään tai hölkkäämään - ota myös ystävä mukaan. Pyöräile, hiihdä, tanssi tai pelaa kaveriporukassa. Valitse itsellesi sopiva liikkumismuoto ja nauti sen tuomasta hyvästä olosta.

Tule mukaan!

- Töpinä-ryhmät 2-8-vuotiaille yhdessä vanhempien kanssa.
- Helppoa liikuntaa arjessa: espooliikkuu.fi/maksutonliikunta
- Espoon liikuntaneuvonta: p. 09 8166 0800 ma-pe klo 12-13

Töpinä-ryhmään lähikoululamme Espoonlahdessa. Se on ollut mukava kokemus, Pia Mustonen kertoo.

Pia Mustosen perheessä on kolme lasta: 8-vuotias koululainen, 4-vuotias leikki-ikäinen ja puolen vuoden ikäinen vauva.

Pian mielestä on tärkeää, että koko perhe liikkuu yhdessä.

– Töpinä-ryhmässä pääsee liikkumaan kahden tunnin aikana omaan tahtiin ja vapaasti omien aikataulujensa puitteissa. Miehenikin iloitsi, miten mukavaa on veres-

tää vanhoja koulumuistoja, kun käytössä on liikuntatunneilta tutut välineet, Pia hymyilee.

Pia kannustaa muitakin perheitä kokeilemaan yhteistä perheliikuntaa. Yhteisen, perheen kanssa vietetyn ajan lisäksi naapurustosta tuttuja perheitä ja muita kavereita on mukava tavata liikunnan merkeissä.

– Ryhmissä näkee muita perheitä ja kaikilla on hauskaa. On tärkeää kannustaa lapsia liikkumisen iloon pienestä pitäen, Pia Mustonen summaa.

SIGNMARK MARKO VUORIHEIMO: MAHDOTTOMASTA MAHDOLLISEKSI



**SELLOSALI
TI 5.11. KLO 17-19**

Tämä kaveri halusi teininä huippu-urheilijaksi tai artistiksi.

Häntä kehoitettiin harkitsemaan jotain muuta.

Tämäpä ei luovuttanut.

Tule kuuntelemaan, miten heikkoudesta tuli vahvuus ja mahdoton kääntyi mahdolliseksi!

**Voi hyvin -yleisöluento
Vapaa pääsy**



www.espooliikkuu.fi/hyvinvointi
#hyvinvoivaespo

**Tehdään
yhdessä**
HYVINVOIVA
ESPOO