

HYVÄÄ VOINTIA

JULKILAUSUMA HYVINVOINNISTA
KEHITYSVAMMAISTEN IHMISTEN OIKEUKSIEN
TEEMAVIIKKO 2025

Ihminen voi hyvin, kun hän saa elää omaa elämää

Mitä on hyvinvointi?
Hyvinvointi alkaa itsestä
ja siitä, että huolehtii myös muista.
Ihminen voi hyvin,
kun hän saa elää omaa elämää.

On tärkeää, että jokainen
saa päättää omista asioistaan.
Kun vaikuttaa omaan elämäänsä,
tuntee itsensä arvokkaaksi.

Hyvinvointi on myös sitä,
että pysyy terveenä.
On hyvä liikkua säännöllisesti,
syödä terveellisesti
ja muistaa levätä.
Hyvinvointiin kuuluu
omasta kunnosta huolehtiminen.
Pitää lähteä liikkeelle!

Hyvinvointi ei ole vain
kehon hyvää vointia.
Miten sinä huolehdit
henkisestä hyvinvoinnistasi?

Kulttuuri ja mielekkäät
harrastukset ovat tärkeitä.
Jos tapahtumaan lähteminen
tuntuu jännittävältä,
sinne ei tarvitse mennä yksin.
Pyydä mukaan avustaja tai kaveri.
Tärkeää on ilo ja
positiivinen asenne.

**HYVÄÄ
VOINTIA**

Joku voi pitää lemmikeistä.
Oma tai tuttavan lemmikki
voi tuottaa hyvää vointia.
Eläinten kanssa voi ulkoilla
ja niistä saa myös seuraa itselleen.

**HYVÄÄ
VOINTIA**

Pienetkin asiat voivat tuoda
suurta iloa elämään.
Ihmissuhteet tuovat usein hyvää vointia.
Hyvinvointia lisäävät läheiset ihmissuhteet,
oma seurustelukumppani, oma perhe tai ystävät.

Onko lähelläsi ihmisiä, jotka ovat yksinäisiä?
Kaverit ja perhe ovat tärkeitä
ja pitää huolehtia siitä, että kukaan ei jää yksin.
Tartu käteen, pidä huolta.

On ihanaa, jos ystävät ovat lähellä.
Yhdessä vietetty aika tuo hyvää mieltä
ja lisää mielenhyvinvointia.

Oletko mukana Me Itse -toiminnassa?
Ryhmän kokouksesta saa virtaa ja voimaa.
Ryhmässä voi jutella muiden kanssa.
Siellä saa vertaistukea
ja tuntee kuuluvansa yhteisöön.
Tämä yhteisöllisyys on tärkeää
henkiselle hyvinvoinnille.

Hyvinvoinnissa on tärkeää,
että fyysinen terveys,
henkinen hyvinvointi,
sosiaaliset suhteet
ja itsemääräämisoikeus ovat tasapainossa.

Me Itse ry
Julkilausuma hyvinvoinnista 2025

Mitä on hyvinvointi? -kysymykset

**Voit miettiä hyvinvointia seuraavien kysymysten avulla.
Voit miettiä kysymyksiä yksin tai ryhmän kanssa.**

Oma perhe ja ystävät, oma kumppani

- Kuka on sinulle tärkeä ihminen elämässäsi?
- Miten vietät aikaa ystävien tai perheen kanssa?
- Millainen on hyvä ystävä?
- Miten voi näyttää toiselle ihmiselle, että pitää hänestä?

Yksinäisyys ja yhdessä oleminen

- Miten vietät aikaa ystävien tai perheen kanssa?
- Tunnetko jonkun, joka on yksinäinen?
- Miten voit auttaa yksinäistä ihmistä saamaan kavereita?
- Mitä voit tehdä, jos tunnet itsesi yksinäiseksi?

Yhteisöllisyys ja ryhmätoiminta

- Oletko mukana Me Itse -toiminnassa tai muussa ryhmässä?
- Millaisia asioita ryhmäsi tekee yhdessä?
- Millainen ryhmän jäsen sinä olet?
Mitä teet ryhmässä?
- Mitä mukavaa olette tehneet ryhmässä
tai ystävien kanssa viime aikoina?

Hyvinvointi ja tasapaino elämässä

- Mikä tekee sinut onnelliseksi arjessa?
- Mihin asioihin olet tyytyväinen elämässäsi?
- Onko asioita, joita haluaisit
korjata elämässäsi?
- Miten pidät itsestäsi huolta?
- Mitä teet, kun haluat rentoutua
ja voida hyvin?

**HYVÄÄ
VOINTIA**

Me Itse ry, Pinninkatu 51, 33100 Tampere

Kotisivu on osoitteessa www.meitse.fi

Seuraa meitä somessa #meitsery