



Euroopan unionin
osarahoittama

Mielen hyvinvointi

Ryhmänohjauksen materiaali neljälle kerralle



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE



Ryhmän aiheet:

1. Mielen hyvinvointi
2. Tunnetaidot
3. Omat vahvuudet
4. Oman näköinen elämä





1. Mielen hyvinvointi

Arkisilla valinnoilla voimme vaikuttaa mielen hyvinvointiin

- Mitä arvostat?
- Mitä pidät tärkeänä?

Uni ja lepo

Ravinto ja ruokailu

Ihmissuhteet ja tunteet

Liikkuminen ja kehon kuuntelu

Vapaa-aika ja luovuus



Uni ja lepo

Pohdittavaksi:

- Saatko tarpeeksi unta ja lepoa?
- Mikä estää tai rajoittaa untasi?
- Millä keinoilla voisit parantaa untasi?

- Uni puhdistaa muistia ja aivoja. Syvä uni korjaa myös soluvaurioita.
- Unen aikana hermosto muovautuu, mikä vahvistaa muistia ja nopeuttaa oppimista.
- Uni tukee mielenterveyttä ja jaksamista. Hyvän unen voimin elämä näyttää valoisammalta.
- Unella on keskeinen merkitys puolustuskyvyn säätelyssä erilaisia taudinaiheuttajia vastaan.

Ehkaisetyyppi2.fi

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveyteesi?



Hyvän unen tarkistuslista

	Arvosta unta! Tiedän, että uni ja lepo edistävät terveyttäni: mieltäni ja kehoani!
	Rauhoita ilta. Mahdollisuuksien mukaan sovi menot mieluummin päivälle tai alkuiltaan, mutta illan pyrin rauhoittamaan ennen nukkumaan menoa.
	Liikunta, kuten kevyt kävely ja venyttely voivat auttaa nukahtamistani. Reippaan ja rasittavan liikunnan ajoitan mieluummin päivään tai iltapäivään.
	Vältän päiväunia. Jos kuitenkin nukun, lyhyt n. 15 min torkahdus riittää.
	Vältän kofeiinia, alkoholia ja nikotiinia ennen nukkumaan menoa.
	Syön kevyen, mutta ravitsevan iltapalan. Pyrin välttämään rasvaisia ruokia ennen nukkumaan menoa.
	Rauhoitan ajatukset. Suljen television, kännykän ja älylaitteet ajoissa.
	Menen nukkumaan vuoteeseen vasta väsyneenä. Jos en saa unta 15 minuutissa, nousen ylös ja yritän uudelleen, kun taas tunnen oloni väsyneeksi.
	Pyrin noudattamaan säännöllisiä vuorokausirytmisiä. Yritän herätä aina samaan aikaan ja käyn nukkumaan riittävän ajoissa.
	Iltarutiinit ja säännölliset toiminnot ennen nukkumaan menoa tukevat nukahtamistani.
	Jätän huolet päivälle pohdittavaksi. Tarvittaessa kirjaan niitä ylös, jotta niitä ei tarvitse yöllä erikseen miettiä ja muistella.
	Pidän makuuhuoneen rauhallisena, pimeänä ja raikkaana. Sopivan viileässä on hyvä nukkua (18-21°C)

Ravinto ja ruokailu

Pohdittavaksi:

- Mitä hyviä ruokailutottumuksia sinulla on?
- Mitä ruokailu ja syöminen sinulle merkitsee?
- Mikä ohjaa syömistäsi ja valintojasi?
- Onko sinulla jokin tottumus, josta haluat ehdottomasti pitää kiinni?
- Onko jotain, mitä haluaisit muuttaa?

- Ruokasuhte vaikuttaa sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.
- Ruokasuhte muotoutuu koko elämän ajan.
- Pienen lapsen intuitiivisesta syömisestä säädeltyyn syömiseen.
- Ruokasuhte välittyy myös läheisille, vanhemmalta lapselle.
- Kehosuhte ja itsearvostus saattavat näkyä myös syömisessä.

Sydänliitto

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



mieli

Säännöllisyys: esim. aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa.
Paras janojuoma on vesi. 1-1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi.

Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan käyttäväksi enintään 350 g viikossa.

Eri kalalajeja vaihdellen 300-450 g viikossa, josta rasvaisen kalan osuus on 200g.

Ravintorasvoista suositellaan kasviöljyjä 25 g päivässä.
Pähkinät ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä.

Täysjyväviljavalmisteita suositellaan 90 g päivässä.
90g täysjyvävalmisteita =
1 lautanen puuroa,
3 täysjyväleipää ja
noin 1dl ohrasuurimoita.

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 500-800 g päivässä.



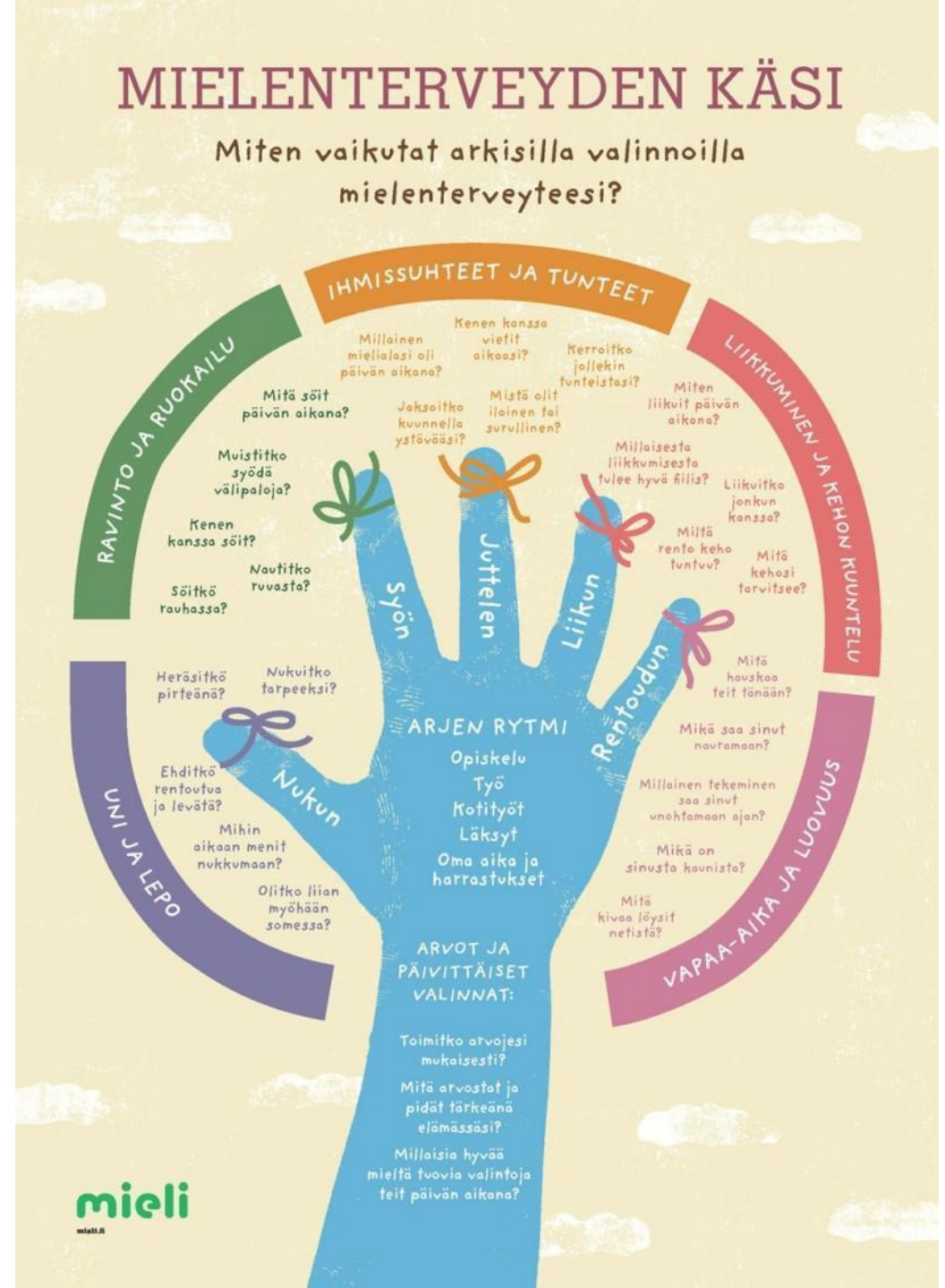
Palkokasvit sisältävät proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.
Palkokasveja suositellaan 50-100 g päivässä.

Maitotuotteita 350-500 g päivässä.
Rasvattomana tai vähärasvaisina.
100 g maitoa = 10-20 g juustoa
Voidaan korvata soija- tai kaurajuomilla.

Ihmissuhteet ja tunteet

Pohdittavaksi:

- Kenen kanssa vietät aikaa?
- Kenen kanssa haluat jutella syvimmit ajatuksesi?
- Jaksoitko kuunnella ystävääsi?
- Ovatko ystävyysuhteet tasapainossa?
- Onko vuorovaikutus toisen kanssa tasapainossa?
- Kerrotko jollekin tunteistasi?
- Onko sinulla tarpeeksi aikaa olla yksin?
- Minkälainen ihmissuhde kuormittaa?
- Minkälainen ihmissuhde tukee hyvinvointiasi?
- Osaatko pyytää apua?



- Kun tulemme kuulluksi, **koemme olevamme tärkeitä ja hyväksytyjä**. Kokemusten jakaminen ja asioiden pohtiminen yhdessä lisäävät keskinäistä luottamusta.
- Kuulluksi tuleminen **lisää itsemyötätuntoa**. Suhtaudumme usein itseemme turhan ankarasti. Kun joku toinen suhtautuu meihin lempeästi, auttaa se suhtautumaan itseemme armollisemmin.
- **Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen parantavat fyysistä terveyttämme**. Lämmin, aito vuorovaikutus rentouttaa, laskee sydämen sykettä, verenpainetta ja lisää mielihyvähormonien erityystä kehossamme.
- Aito kiinnostus toista kohtaan **tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta ja auttaa ymmärtämään erilaisuutta**.

Mieli ry



Liikkuminen ja kehon kuuntelu

Pohdittavaksi:

- Miten liikut päivän aikana?
- Mitä kehosi tarvitsee?
- Miltä venyttely tuntuu?
- Kuunteletko kehoasi?
- Minkälaisesta liikunnasta nautit?
- Miten liikut lapsena?
- Miten voisit lisätä liikuntaa?
- Minkälaisia esteitä liikkumiseesi on?

- Liikunnan hyödyt: Nostaa vireystilaa, parantaa lihasvoimaa, auttaa painonhallinnassa, tuo iloa, vie suruja, tehostaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa, laskee verenpainetta, ehkäisee ja hoitaa tuki ja liikuntaelinvaivoja, lujittaa luustoa, parantaa unta.
- Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja oireet ovat yleisiä ongelmia. Huolehdi hyvästä työergonomiasta. Vältä pitkäkestoista istumista. Kiputilat vähentävät usein liikkumista entisestään.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveyteesi?



Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi ainakin **2 kertaa viikossa**

- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.
- Valitse oma tapasi kuten porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit.

Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi ainakin **1 tunti ja 15 minuuttia viikossa**

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit.

TAI

Reipasta liikkumista terveydeksi ainakin **2 tuntia 30 minuuttia viikossa**

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Vapaa-aika ja luovuus

Pohdittavaksi:

- Mikä saa sinut nauramaan?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Missä mielesi lepää?
- Mistä innostuit?
- Onko sinulla tarpeeksi aikaa rentoutua?
- Onko sinulla jokin mieleinen harrastus?
- Palaudutko nopeasti työpäivän jälkeen?

- Kun ihminen heittäytyy tekemään jotain mieluisaa, ajatukset irtautuvat huolista ja arjen rutiineista.
- Harrastuksissa on mahdollista käyttää omia taitoja ja oppia uutta, ja saada tätä kautta kokemusta elämän mielekkyydestä.
- Rentoutuminen lisää voimavaroja säädellä itseä, omia tunteita, mielihaluja ja impulsseja.
- Kyky pysähtyä hetkeksi ja vetää henkeä auttaa myös huomaamaan olennaisen ja keskittymiskyky paranee.

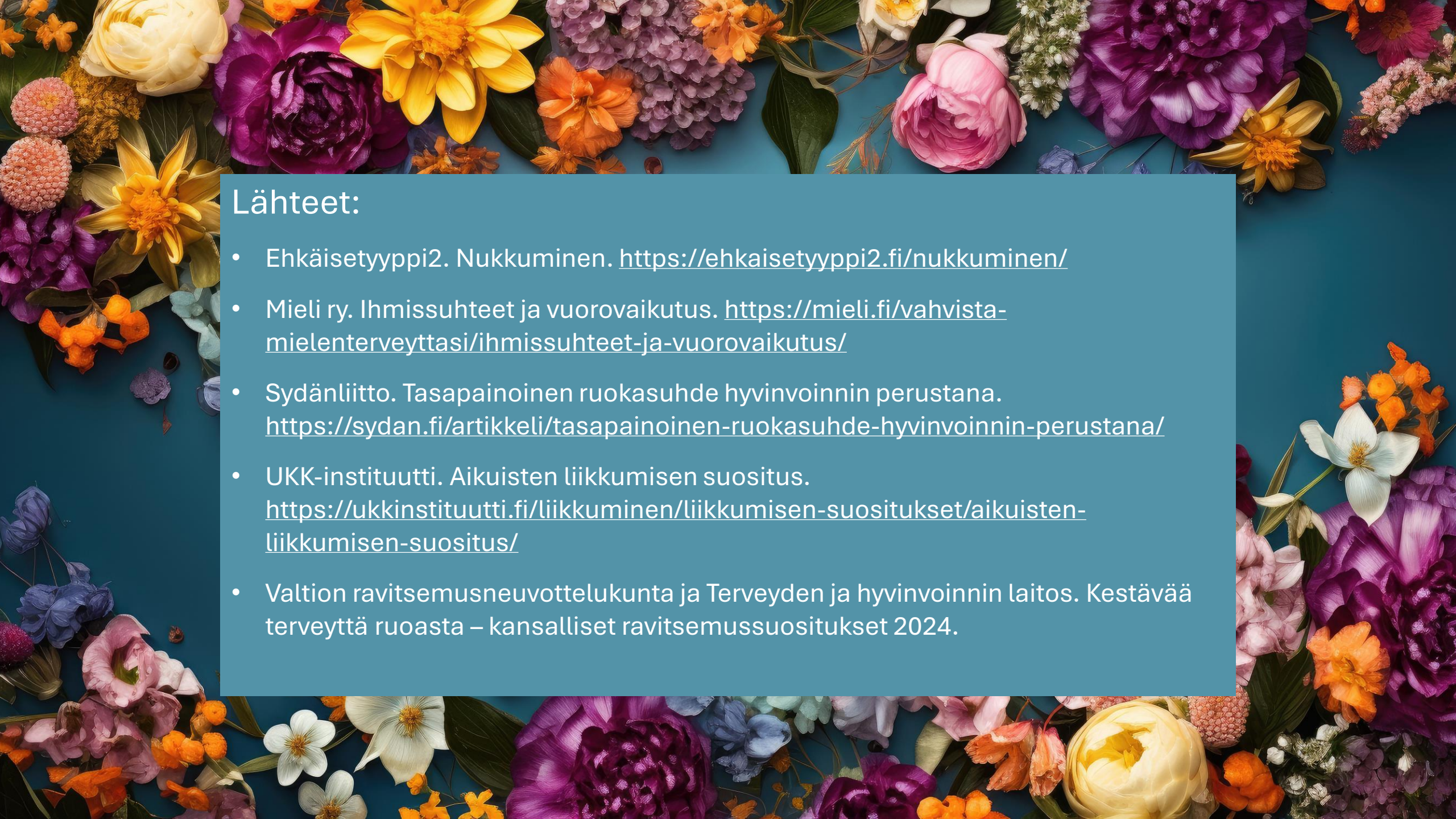
Mieli ry

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveyteesi?



Kuva: Mieli ry



Lähteet:

- Ehkäisetyyppi2. Nukkuminen. <https://ehkaisetyyppi2.fi/nukkuminen/>
- Mieli ry. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/>
- Sydänliitto. Tasapainoinen ruokasuhte hyvinvoinnin perustana. <https://sydan.fi/artikkeli/tasapainoinen-ruokasuhte-hyvinvoinnin-perustana/>
- UKK-instituutti. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.



2. Tunnetaidot

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Tunteiden tarkoitus on suojella elämää.

Pelko ohjaa pakenemaan.

Mielihyvä ohjaa kiintymään.

Tunteet tuovat esille tarpeemme.

Tunteet voivat olla epätarkkoja.

Tunteet voivat johtaa myös harhaan.

Joskus järki ja tunteet ovat tasapainossa, joskus ne ovat vastakkaisia.

Tunteet ja ajatukset vaativatkin yhteistyötä.

Pohtikaa tunteiden tunnistamista.

- Minkälaisia tunteita olet kokenut?
- Kuinka reagoit erilaisiin tunteisiin?
- Millä tavalla käsittelet erilaisia tunteita?
- Mitä koet, kun olet motivoitunut?
- Mitä koet, kun olet tyytyväinen?

Pelko



Mielihyvä



Tunteita

Ahdistus
Alakuloisuus
Alemmuus
Anteeksiantamisen tunteet
Arkuus
Arvokkuus
Avuttomuus
Empatia
Epäoikeudenmukaisuus
Epätoivo
Epävarmuus
Haaveellisuus
Haikeus
Harmi
Hellyys
Helpottuneisuus
Hengellisyys
Hermostuneisuus
Huolestuneisuus
Huvittuneisuus
Hylätyksi tulemisen tunne
Hyväksyntä
Hyväntuulisuus
Hyvä olo
Hämmennys
Hämmästy
Häpeä
Hätääntyneisyys

Ihmeissään olo
Ikävä
Ikävystyneisyys
Ilo
Inho
Innostuneisuus
Intohimo
Ivallisuus
Jännitys
Järkytys
Kaipaus
Kateus
Katkeruus
Katumus
Kauhu
Kiihtymys
Kiinnostus
Kiintymys
Kiitollisuus
Kostonhalu
Kunnioitus
Kyllästyneisyys
Kynisyys
Kärsimys
Leikkisyys
Levottomuus
Loukkaantuneisuus
Luottamus

Masentuneisuus
Mielihyvä
Mielipaha
Murhe
Mustasukkaisuus
Myötäelämisen tunne
Nolous
Nöyryys
Oikeudenmukaisuus ja
Epäoikeudenmukaisuus
Onni
Paha olo
Pelko
Pettymys
Pitkästyneisyys
Pätevyys
Rakkaus
Rasittuneisuus
Rauhallisuus
Rentous
Riehakkuus
Riemu
Riittämättömyys
Rohkeus
Sisukkuus, sinnikkyys
Stressaantuneisuus
Sukupuolisuuden eli Seksuaalisuuden
tunne
Suru
Suuttumus

Syylisyys
Säikähdys
Sääli
Toiveikkuus
Toivottomuus
Turhautuneisuus
Turvallisuus
Turvattomuus
Tuskastuneisuus
Tyytymättömyys
Tyytyväisyys
Ujous
Uteliaisuus
Uupumus
Vaivaantuneisuus
Vapaus
Varmuus
Vastuuntunto
Velvollisuuden tunne
Viha
Voitonriemu
Välinpitämättömyys
Väsymys
Yksinäisyys
Ylpeys
Ystävällisyys
Ärtyneisyys

Tunteiden säätely

- Omien tunteiden säätelyä voi oppia.
- Tunteita on hyvä kuunnella, mutta jokainen on vastuussa omasta käytöksestään.
- Tunteen taustalla olevaan tarpeeseen reagointi, jotta tilannetta pystyy muuttamaan tarpeen mukaan.
- Tunteita tulee kohdata ja hyväksyä sellaisena kuin ne ovat. Tunne on aina todellinen sinulle!



Joskus tunteet suljetaan pois mielestä, jotta voi keskittyä työhön, arkeen, jonkin ongelman ratkaisemiseen tai hengissä pysymiseen.

Päälle jäävät tai tukahdutetut tunteet ylläpitävät virittynyttä kehoa ja voivat aiheuttaa somaattisia oireita sekä heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta.

Kyky tunnistaa tunteita voi vähentyä, jos tunteita joutuu jatkuvasti ohittamaan.

Tunteiden ali- ja ylisäätely

- Impulsiivisuus
- Itsehillinnän vaikeus
- Tunteet pinnalla
- Omaa käyttäytymistä ei pysty hallita
- Kielellinen ilmaisu voi heiketä
- Väärinymmärryksiä sosiaalisissa tilanteissa
- Voi olla häpeää omasta käytöksestä

- Tunteiden ilmaisu vähäistä
- Omia tunteita on vaikeaa tunnistaa
- Muiden on vaikea tunnistaa tunteitasi
- ”Kukaan ei ymmärrä”
- On vaikea hakeutua turvaan, jos ei koe uhkaa
- Säännöt ohjaavat
- Vaikeus kertoa, mistä on kiinnostunut
- Hämmennys omasta identiteetistä



Tunteiden säätely

Uhkajärjestelmä

- Epämieluisia tunteita, jotka vaativat toimintaa: pakenemista, taistelua, jäätymistä



Aktivoitumisjärjestelmä

- Motivaatio, kyky innostua, halu saavuttaa tavoitteita
- Voi johtaa myös kilpailuun, vertailuun, häpeään



Rauhoittumisen tunnejärjestelmä

- Auttaa tyyntymään
- Auttaa saavuttamaan oman tasapainon
- Tuottaa iloa ja sisäistä rauhaa, myötätunnon, kiintymyksen ja ystävällisyyden tunteita
- Ohjaa pysymään yhteydessä muihin
- Rauhoittumisjärjestelmän toimiessa positiiviset vaikutukset stressin sietoon, uneen, terveyteen

Rauhoittumista voi tietoisesti ylläpitää:

- Aikaa läheisten kanssa
- Oleminen ilman mitään tekemistä
- Luonnossa oleminen

Pohtikaa tunteiden säätelyä

- Miten voisit lisätä rauhoittumista omassa elämässäsi?
- Milloin sinulla on hyvä olla?
- Millä keinoilla pystyt hallitsemaan tunteitasi?
- Miten pystyt rauhoittamaan mielesi, kun aamun kiireet tuo ärtymyksen?
- Miten pystyt rauhoittamaan mielesi, kun jossain tilanteessa tunteet ovat voimakkaasti pinnalla?

Tunteet vuorovaikutuksessa

Sosiaaliset tilanteet

Omien tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen on tärkeä sosiaalinen taito.

Joskus sosiaalinen tilanne voi tuntua ahdistavalta. Ihminen voi eristäytyä tai vältellä tilannetta.

Sosiaalinen tilanne voi antaa myös energiaa.



Pohtikaa tunteita vuorovaikutuksessa

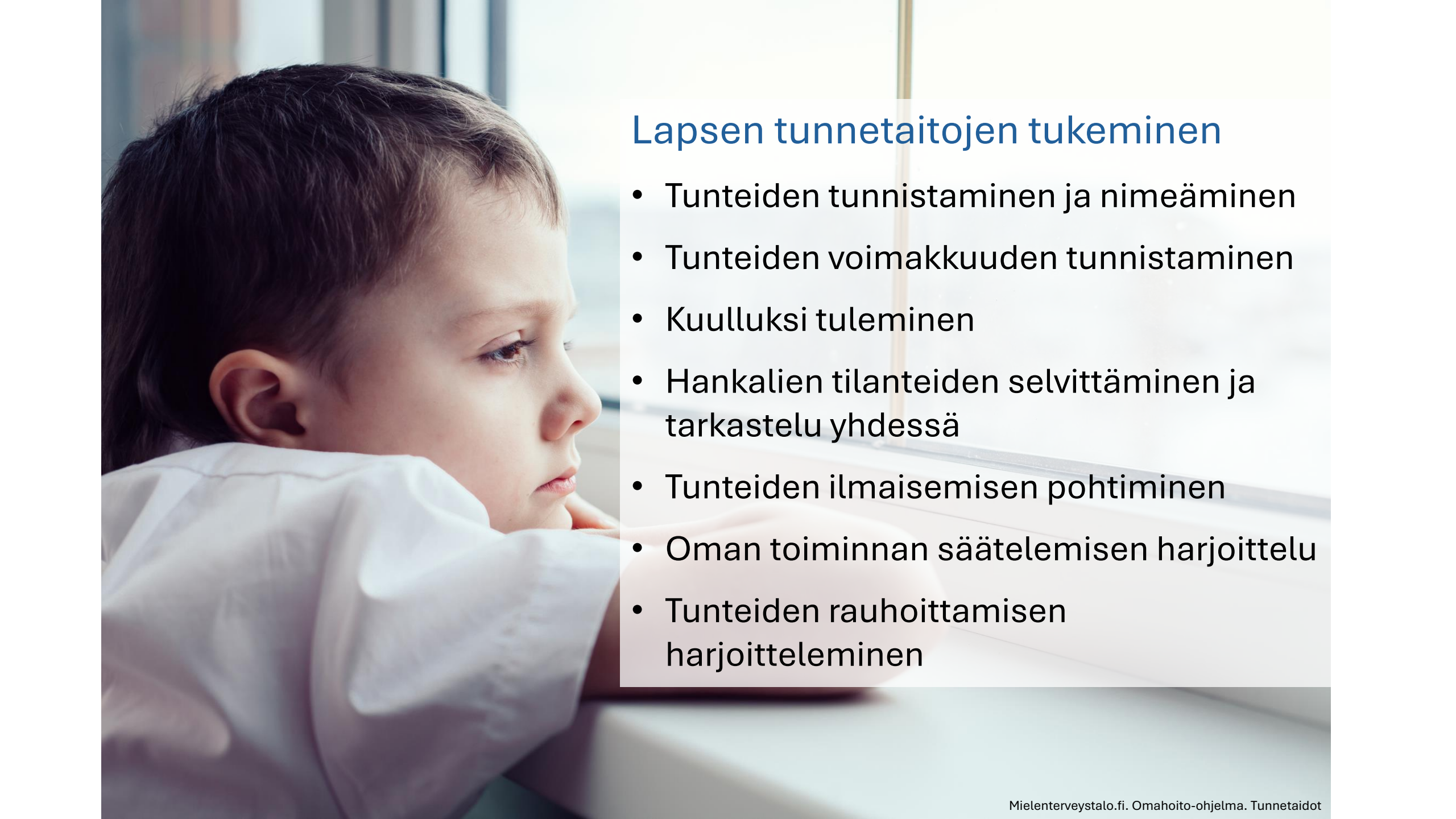
- Minkälaisia tunteita sosiaaliset tilanteet herättävät?
- Miten lievität sosiaalisten tilanteiden tunnekuormaa?
- Miten toisten tunteet vaikuttavat sinuun?
- Pystytkö ilmaisemaan tunteita muiden keskellä?

Tunteet välittyvät ja tarttuvat ihmisten välillä

Toisen antama hyväksyvä katse ja hymy saa sinut hymyilemään.

Pelko ja paniikki leviää ahtaissa väkijoukoissa.



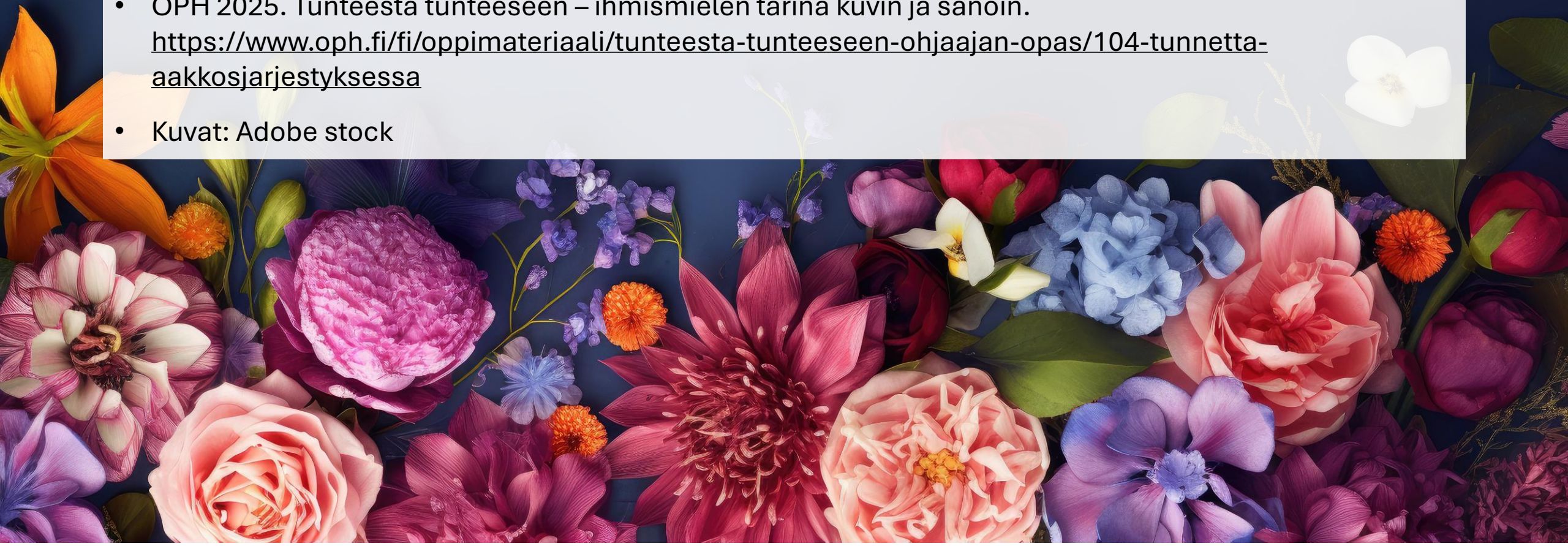


Lapsen tunnetaitojen tukeminen

- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
- Tunteiden voimakkuuden tunnistaminen
- Kuulluksi tuleminen
- Hankalien tilanteiden selvittäminen ja tarkastelu yhdessä
- Tunteiden ilmaisemisen pohtiminen
- Oman toiminnan säätelemisen harjoittelu
- Tunteiden rauhoittamisen harjoittelemine

Lähteet:

- Mielenterveystalo.fi Omahoito-ohjelma. Tunnetaidot.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/tunnetaidot>
- Myllyviita, Katja 2024. Tunteet ja tunteiden säätely. Lääkärikirja Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>
- OPH 2025. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>
- Kuvat: Adobe stock



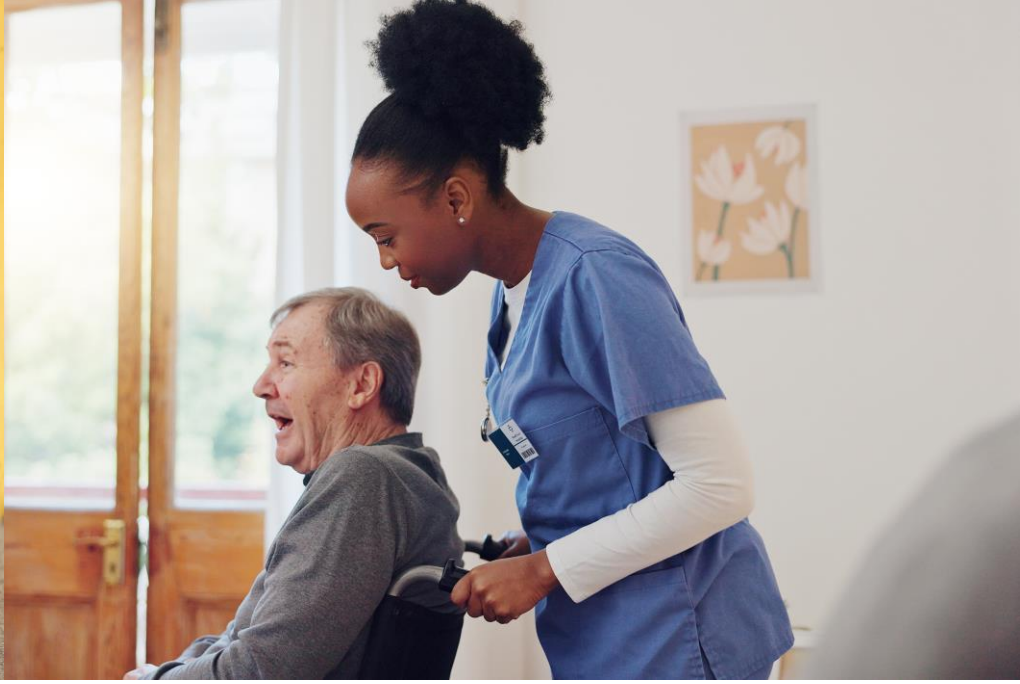
A decorative border of pink carnations and greenery frames the top and bottom of the page. The carnations are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink and others more faded. Green leaves and small green berries are interspersed among the flowers.

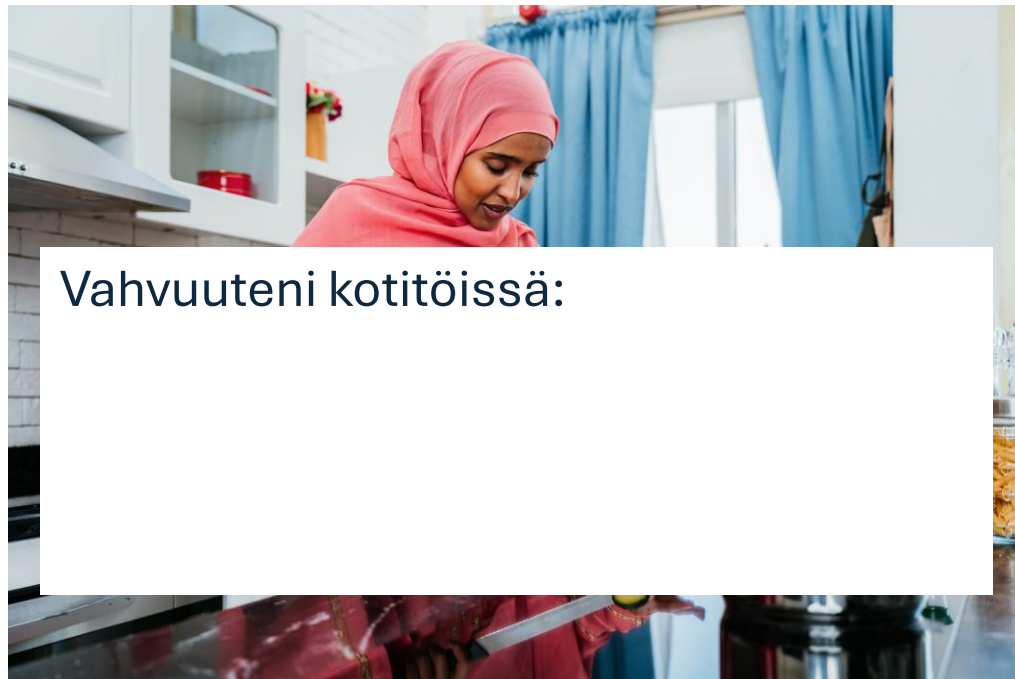
3. Omat vahvuudet

- 
- Minkälaisia vahvuuksia tunnistat itsessäsi?
 - Minkälaisissa tilanteissa vahvuutesi tulevat esille?
 - Hyödynnätkö omia vahvuuksiasi?
 - Haluaisitko jotain luonteenvahvuutta tai ominaisuutta lisää?

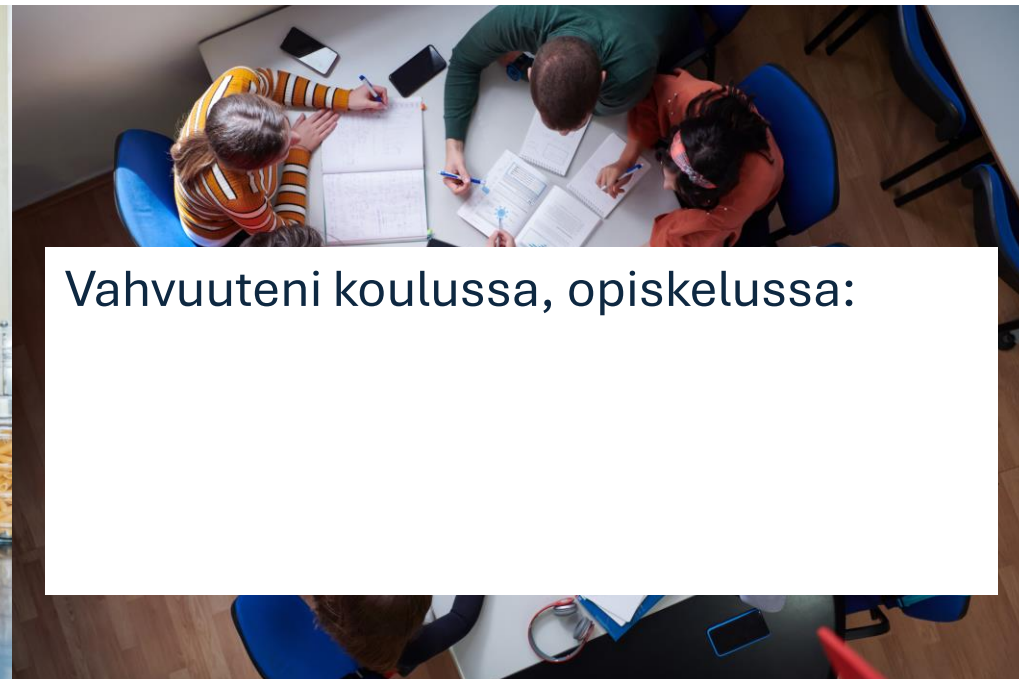
- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Itsevarmuus | ☐ Strateginen ajattelu | ☐ Rohkeus ilmaista mielipiteensä |
| ☐ Kärsivällisyys | ☐ Kyky hallita aikaa tehokkaasti | ☐ Positiivinen asenne |
| ☐ Luovuus | ☐ Motivoituminen helposti | ☐ Kyky luoda uusia ideoita |
| ☐ Sosiaalisuus | ☐ Neuvottelutaito | ☐ Muuntautumiskyky |
| ☐ Joustavuus | ☐ Optimismi | ☐ Rationaalisuus |
| ☐ Empatia | ☐ Kyky kuunnella aktiivisesti | ☐ Kyky innostaa muita |
| ☐ Looginen ajattelu | ☐ Intohimo oppimiseen | ☐ Kommunikointitaidot |
| ☐ Organisoitukyky | ☐ Vastuullisuus | ☐ Innovatiivisuus |
| ☐ Ratkaisukeskeisyys | ☐ Rauhallisuus paineen alla | ☐ Kyky hallita stressiä |
| ☐ Johtajuus | ☐ Huumorintaju | ☐ Kyky mukautua eri tilanteisiin |
| ☐ Analyyttisyys | ☐ Kyky tehdä nopeita päätöksiä | ☐ Taito ratkaista ristiriitoja |
| ☐ Uskallus kokeilla uutta | ☐ Kriittinen ajattelu | ☐ Peräänantamattomuus |
| ☐ Yhteistyökyky | ☐ Oma-aloitteisuus | ☐ Kulttuurinen ymmärrys |
| ☐ Tarkkaavaisuus | ☐ Sitoutuminen tavoitteisiin | ☐ Itsetuntemus |
| ☐ Kyky inspiroida muita | ☐ Kyky hahmottaa kokonaisuuksia | ☐ Kyky toimia tiimissä |
| ☐ Sinnikkyys | ☐ Reiluus | ☐ Vastavuoroisuus |
| ☐ Emotionaalinen älykkyys | ☐ Tarkkuus ja huolellisuus | ☐ _____ |

Minkälaisia vahvuuksia tarvitset kotona,
koulussa, lasten kanssa, töissä...?

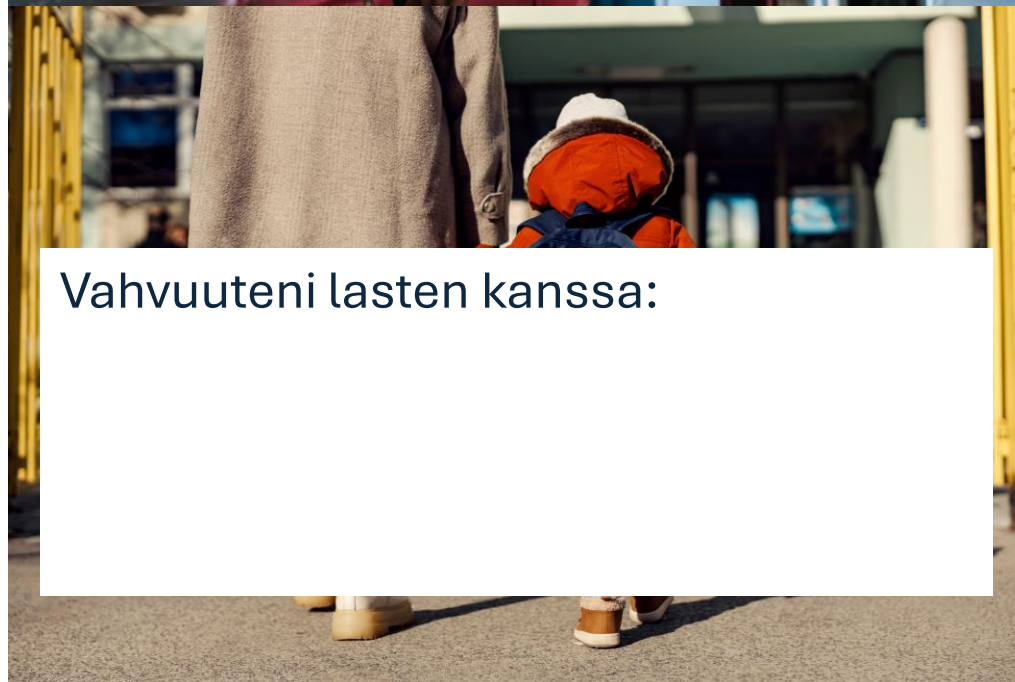




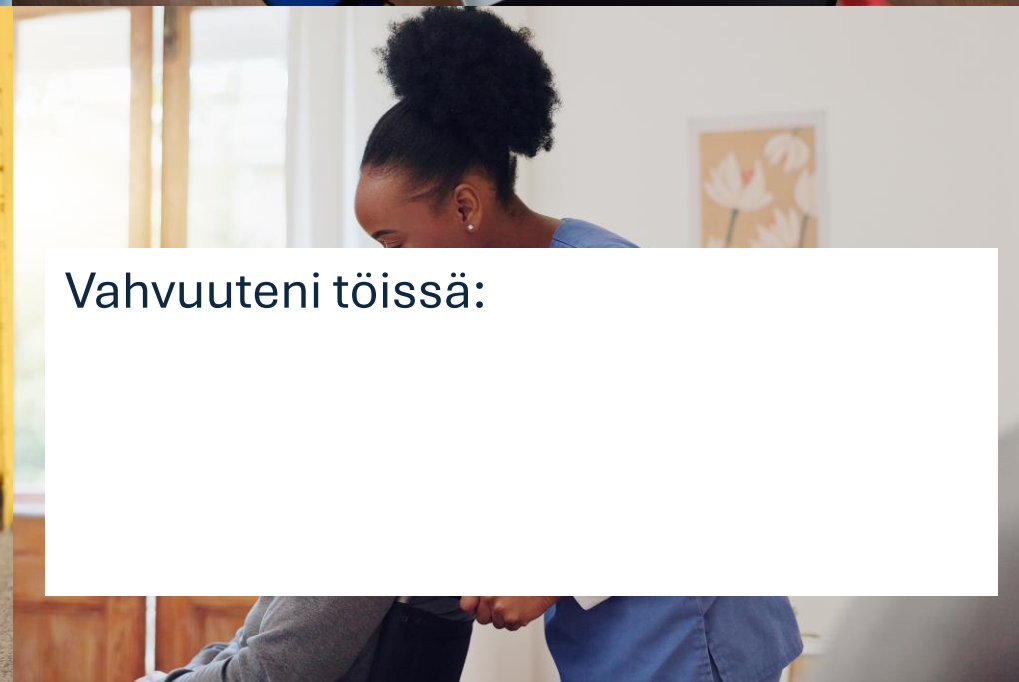
Vahvuuteni kotitöissä:



Vahvuuteni koulussa, opiskelussa:



Vahvuuteni lasten kanssa:



Vahvuuteni töissä:

A decorative border of pink carnations and small pink berries is arranged around the top and bottom edges of the page. The flowers are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink petals and others as buds. The berries are small and round, interspersed with the flowers. The background is a soft, out-of-focus white.

Minun vahvuuteni:



4. Oman näköinen elämä

Oman elämän pohdintaa

Merkityksellisyyden kokeminen ja arjen mielekkyys

- Minkälaiset asiat tuovat elämääsi merkityksellisyyttä? Mitä koet tärkeäksi?
- Mitkä tekijät vaikuttavat arjen hyvään oloon?

Omia arvoja toteuttaen

- Mitä arvoja haluat elämässäsi erityisesti toteuttaa?
- Elätkö omien arvojesi mukaan?

Unelmia, tavoitteita kohti

- Mistä unelmoit? Miten tavoittelet unelmiasi?
- Uskallatko unelmoida oman näköisiä unelmia?



Oman elämän pohdintaa

Päätöksiä, valintoja, ratkaisuja

- Minkälaisia valintoja tai päätöksiä olet tehnyt? Mikä helpottaisi päätöksentekoa?
- Mitä tarvitset, jotta voisit tehdä niitä valintoja, joita haluat?

Rohkeus elää omia tarpeita kuunnellen

- Mitä oman näköinen elämä vaatii sinulta ja läheisiltäsi?

Sinnikkyys

- Miten toimit, kun unelmat eivät toteudu? Miten toimit, kun tavoitteet tuntuvat kaukaisilta? Miten toimit, kun elämä ”junnaa paikoillaan”?



Oman elämän pohdintaa

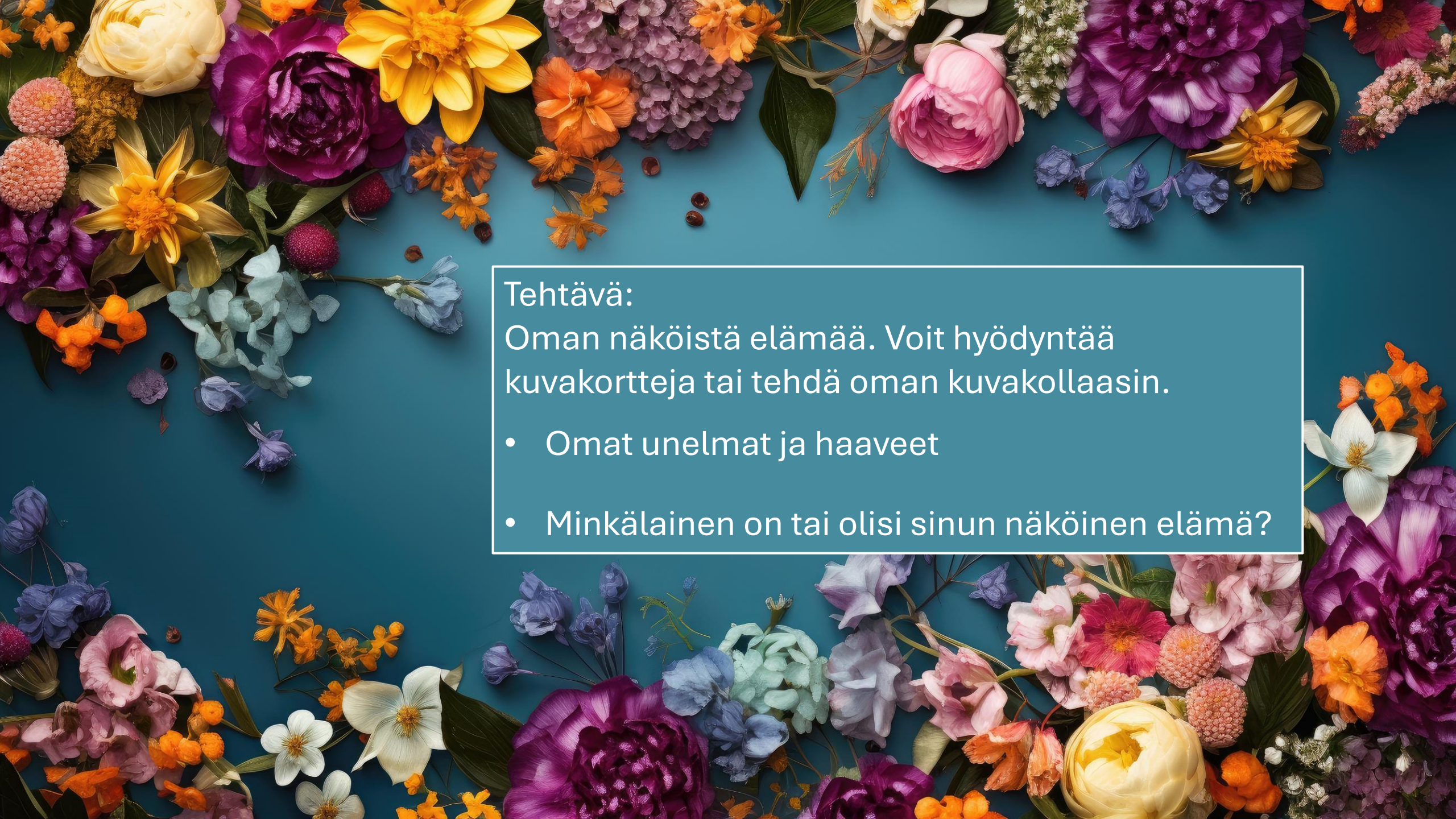
- Onko sinulla ollut jokin kokemus tai vaihe elämässäsi, joka on erityisesti muovannut sinua? Mikä on jättänyt elämäsi isoimman jäljen?
- Onko sinulla ollut lapsuudessa tai nuoruudessa haaveita, jotka olet nyt myöhemmin unohtanut?
- Onko haaveesi muuttuneet elämän varrella?
- Minkälaisia asioita huomioit valinnoissasi ja päätöksenteossasi?



Oman elämän pohdintaa

- Kuka tai mikä on päättänyt puolestasi?
- Mihin olet tyytyväinen elämässäsi?
- Mikä olisi seuraava pieni askel kohti enemmän oman näköistä elämää?
- Miltä elämäni näyttäisi, jos näin tekisin?
- Miltä elämäsi näyttää 5 vuoden päästä?





Tehtävä:

Oman näköistä elämää. Voit hyödyntää kuvakortteja tai tehdä oman kuvakollaasin.

- Omat unelmat ja haaveet
- Minkälainen on tai olisi sinun näköinen elämä?

Hankkeen yhteyshenkilöt

- Irmeli Nieminen, TAMK
 - Projektipäällikkö
 - Irmeli.nieminen@tuni.fi
 - Puh. +358 50 311 9677
- Anna Aikasalo, TAMK
 - Projektikoordinaattori
 - Anna.aikasalo@tuni.fi
 - +358 50 479 0815



**Euroopan unionin
osarahoittama**



<https://webpages.tuni.fi/perheinfo/>
Hankesivut: projects.tuni.fi/niitty2/

Seuraa somessa:
Facebook: Niitty2-hanke
Instagram #niitty2



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

