

A photograph of three elderly people sitting around a wooden table in a bright, sunlit room. They are all smiling and appear to be enjoying a meal or coffee. The man in the center is wearing a yellow sweater, the woman on the left is wearing a light-colored sweater, and the woman on the right is wearing a grey sweater and glasses. There are white bowls, a teapot, and some fruit on the table. Large windows in the background show a view of trees.


**OSJ vuoden 2024 teema: Toiveikkaasti tulevaan!
Teemavinkit yhdistyksiin**

Toiveikkaasti tulevaan! OSJ:n teema 2024

- Millaisin eväin kohti tulevaa?
- Hyvinvointi arjessa
 - Nuku hyvin, syö hyvin, liiku riittävästi, huolehdi sosiaalisista suhteista
- Elämänmuutokseen varautuminen ja niistä selviytyminen
- Turvallisuus
- Elämän mielekkyys - positiivisuus

Ikäopisto

- **Tietoa ja tehtäviä** mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.
- Myönteinen ja voimavaroja korostava näkökulma
 - perustuu **tutkittuun tietoon**
- Ikäihmisten lähettämiä mielen hyvinvoinnin vinkkejä
- Mielen hyvinvoinnin materiaalia
 - Mielen taitojen kortit,
 - Mielen hyvinvoinnin lähteitä – vinkkivihko
 - Tunne vahvuutesi –vinkkivihko.



**Opiskele
verkossa:
Eväitä mielen
hyvinvoinnin
vahvistamiseen**

- Ikäinstituutin **maksuton koulutus**
 - aloita milloin vain
 - mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen
- Moodle -oppimisympäristö
 - Käytettävissä kuuden (6) kuukauden ajan
 - todistus.
- Lue lisää ja **ilmoittaudu** täällä:
- [Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#)

Toiveikkaasti tulevaan!

- Punainen lanka: **mielen hyvinvointi**
- Seuraa OSJ:n tiedotusta
 - mm. Ikäinstituutin mielen hyvinvoinnin **webinaarit**
- OSJ.fi-sivustolla oma **teemasivu**

**Lisää
tietoa,
ideoita,
linkkejä**

- **OSJ:n nettisivuilta**
 - <https://osj.fi/yhdistykset/osj-teemavuodet/toiveikkaasti-tulevaan/>
- **Ikäinstituutin sivuilta**
 - <https://www.ikainstituutti.fi/>

Digisiivet 55'+

Otavan opisto
Laajasalon opisto
Jkl Kristillinen opisto

- Mediataitojen avulla lisää digitaitoja + tekoäly haltuun
- Maksuton koulutus
 - Kolme lähijaksoa
 - Oppimistehtävät
 - Oppimisen tuki
- Tiedustelut: Markku Suortamo
- Alkaa 8.8.2024



**Toiveikkaasti tulevaan!
- yhdessä**