

URHON UUTISET

2/2025

Lempeän mielen voima –seminaarissa kuultiin vinkkejä itsemyötätunnon ja toiveikkuuden vahvistamiseen

Huhtikuun alussa järjestetyssä seminaarissa yleisö sai tietoa oman hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tukemiseen.

Työterveyspsykologi, tietokirjailija Ronnie Grandell kertoi itsemyötätunnon merkityksestä hyvinvoinnille. Itsemyötätunto on tärkeää erityisesti vaikeina hetkinä. Itseään tulisi kohdella yhtä myötätuntoisesti ja lempeästi kuin henkilöä, kenestä välittää. Tekoina itsemyötätunto voi olla esimerkiksi itselleen luvan antamista avun pyytämiseen, rentoutumiseen tai omien rajojen asettamiseen. Itsemyötätunto on taito, jota voi vahvistaa harjoittelemalla, ja tätä yleisö pääsi myös kokeilemaan Ronnien johdolla.

Erikoistoimittaja, lääketieteen tohtori h.c. Tiina Merikanto puhui toiveikkuuden ja elämän merkityksellisyyden kokemisesta ikääntyessä. Muuttuvat tilanteet niin omassa elämässä kuin yhteiskunnassa luovat epävarmuutta. Tiina kannusti kuulijakuntaa tarkastelemaan omaa elämäntilannetta vaikuttamismahdollisuuksien kautta. Asioihin, joihin ei voi vaikuttaa, voi todeta: "Nyt on näin ja annan olla." Tämä suhtautuminen antaa tilaa suunnata tekemisensä asioihin, joihin voi vaikuttaa ja erityisesti asioihin, joiden tekemisestä nauttii. Yleisöä Tiina kannusti huomaamaan, mikä arjessa tuottaa itselle iloa ja pohtimaan myös, mitä tulevaisuus voi tarjota.

URHO:ssa vietetään kesätapahtumia luonnon äärellä, lähde mukaan!

URHO järjestää kesäkuussa useita tapahtumia yhdessä ulkoillen. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Viidellä paikkakunnalla järjestettävillä Metsäkukkia-laavuretkillä liikutaan luonnossa ja nautitaan musiikista. Urhon nimipäivän kunniaksi viihdytään myös kaupunkimaisemissa URHO-kävely tapahtumassa. Lisätietoja tapahtumista löytyy seuraavalta sivulta.

URHO:n ryhmätoiminta jatkuu syksyllä

URHO järjestää lyhytkestoista ryhmätoimintaa uneen, resilienssiin (muutosjoustavuus ja mielen hyvinvointi) sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyen. URHO:n ryhmiä on kokoontunut Etelä-Pohjanmaalla jo 12 paikkakunnalla.

Syksyllä toimintaa tarjotaan viidelle uudelle paikkakunnalle. URHO-hanke järjestää paikkakunnilla alkavasta ryhmätoiminasta kaikille avoimia infotilaisuuksia seuraavasti:

KUORTANE ma 11.8. klo 13-14

Nuorisotila Nuke, Keskustie 45
(Kuurnan talon alakerta)

SOINI ke 13.8. klo 13-14

Kuninkaantupa, Multiantie 27 c

ISOJOKI to 14.8. klo 10-11

Nuorisotila Nuoppari, Kristiinantie 17 a
(Monitoimitalon yhteydessä)

KARIJOKI to 14.8. klo 13-14

Nuorisoseuran talo, Kristiinantie 8

TÖYSÄ ti 9.9. klo 12-13

Töysän Nuorisoseurantalo, Seurapolku 1



URHO-hankkeen kesäiset hyvän mielen

METSÄKUKKIA-LAAVURETKET

KURIKKA to 5.6.2025 klo 13–15

Loukajanvuori, Luovankuja 93

KAUHAJOKI pe 6.6.2025 klo 13–15

Mutterilaavu, Partiopolku, Huuskontie,
Huuskontien parkki

ALAJÄRVI ti 10.6.2025 klo 13–15

Karhulaavu, Kuntotie 1

KAUHAVA ke 11.6.2025 klo 13–15

Rintanenänlaavu, Vanha Lapuantie 211

ÄHTÄRI to 12.6.2025 klo 13–15

Ohrakosken laavu, Niemisvedentie 144

Kaikille laavuille on helppokulkuinen lyhyt reitti.

Retkeilijöiden mieltä ikivihreillä iskelmillä on piristämässä harmonikkataiteilija Antti Puola.

Retkillä tarjolla mukavaa yhdessäoloa ja pieni välipala.

Varustauduthan säähän sopivasti.

Lisätiedot: Päivi p. 050 4388 213

Lähde mukaan liikkumaan yhdessä!

URHO-KÄVELY

SEINÄJOKI ti 17.6.2025 klo 13.00

Kampusraitti, Kampusranta 56

Matkaan lähdetään Kampusrannasta Matinkujan sillalta ravintolalaiva Paatin kupeesta (os. Kampusranta 56), josta valitaan yhdessä koko porukalle sopivan pituinen reitti jokirantaa pitkin.

URHO-kävely sopii kaiken kuntoisille, reitti on esteetön ja matka taitetaan jokaiselle sopivalla tahdilla.

Varustaudu matkaan säähän sopivasti.

Mehutarjoilu.

Lisätiedot: Katja p. 050 3233 757

Urhon uutisten tilaaminen, lisätiedot ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnasta sekä muuta tietoa hankkeen toimintaan liittyen hankekoordinaattoreilta:

 Katja Kujala, 050 323 3757

 katja.kujala@muistiyhdistys.fi

 Päivi Niinistö-Mäkinen, 050 438 8213

 paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi



www.muistiyhdistys.fi