

Askeleita arkeen!

Sohva kuiskii ja kutsuu lötkähtämään uumeniinsa, varsinkin pimeinä syysiltoina. Ei tänään, ehkä joskus ensi viikolla. Liikuntaa tekee mieli lykätä tuonnemmaksi. Tirisevän pitsan, muhkean hampurilaisen ja herkullisen suklaan houkutusta on lähes mahdoton vastustaa.

Meillä kaikilla on runsaasti tietoa terveellisen ravinnon ja liikunnan merkityksestä. Tiedämme, että luonnossa liikkumisella on tutkitusti vaikutuksia hyvinvointiimme. Mieliala nousee, stressi vähenee, kiireen tuntu katoaa. Jo 15 minuutin luonnossa oleskelu laskee verenpainetta.

Mutta miksi omiin elintapoihin on silti niin vaikea tehdä muutosta? Miten motivoida itseään? Mikä merkitys on arvoilla elämäntapamuutoksessa?

Vielä vaikeampaa on liikkeelle lähtö, jos vaikkapa masennuksen takia tuntuu mahdottomalta edes nousta ylös sängystä tai jos erilaiset mielenterveyden ongelmat, ahdistus ja sosiaaliset pelot tekevät kotoa lähtemisestä vaikeaa.

Mielenterveyden keskusliiton kolmivuotisessa ”Askeleita arkeen”-hankkeessa onkin kehitetty maailman helpoimmat kunto-ohjelma ja luontoliikunta juuri heille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia ja joille perinteiset liikuntaohjelmat ovat aluksi liian vaativia.

Seminaari on ilmainen, mutta paikkoja on rajallinen määrä – ilmoittaudu siis mukaan pian!

Ohjelma

- 12.00 **Happihyppeystä harjavarsi-jumppaan, sokeripusseista sauvakävelyy – liikkeelle pienen pienin askelin**
Kati Rantonen, liikunta-asiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto, Askeleita Arkeen-hanke
- 13.20 **Arvot elämäntapamuutoksen pohjana**
Anu Kangasniemi, PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, sertifioitu liikunta- ja urheilupsykologi, LitM
- 14.00 **Luonnon hyvinvointivaikutuksia**
Carina Wennström, erikoissuunnittelija, Metsähallitus Luontopalvelut
- 14.30 Kahvia, hedelmiä ja keskustelua
- 15.00 Seminaari päättyy

Jyväskylä

Päivämäärä: 21.11. **Aika:** klo 12-15

Paikka: Jyväskylän pääkirjasto, Wolmarinsali os. Vapaudenkatu 39-41, Jyväskylä

Ilmoittaudu 13.11. mennessä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri,
Hae: Askeleita arkeen!
Mukaan mahtuvat 50 ensimmäistä.

Järjestäjä:
Mielenterveyden keskusliitto,
Askeleita arkeen – hanke

Lisätiedot:
kati.rantonen@mtkl.fi,
046-920 6427

Hanketta on avustanut Opetus- ja kulttuuriministeriö.



Mielenterveyden
keskusliitto

ASKELEITA ARKEEN