



9.2.2023

Helmikuiset terveiset Voimapuusta ja Hyvää ystävänpäivää!

Kiitos, kun olet mukana myös tänä kuluvana vuonna 2023! Toivotan sinulle iloa ja energiaa tähän vuoteen!

Olet varmasti havainnut, että Voimapuun hyvinvointikirjettä ei ole kuulunut pitkään aikaan sähköpostiisi. Kirje onkin ollut tauolla vuoden 2022 keväästä saakka monien muutosten ja tapahtumien vuoksi. Nyt helmikuusta -23 kuukausikirje jatkaa jälleen ilmestymistään kuukausittain hieman uudistuneena.

Kuukausikirjeen nimi on muuttunut Hyvinvointikirjeestä **Hyvän mielen viestiksi**. Uusi nimi kuvaa paremmin Voimapuu-blogin alkuperäistä tavoitetta; tuoda iloa, hyvää mieltä ja voimaa arkipäivään!

Ajankohtaiset artikkelit Voimapuussa

Sisällöltään Voimapuu- sivusto on säilynyt suurin piirtein samankaltaisena kuin aiemminkin. Uusia blogitekstejä syntyy tosin hiukan harvemmin kuin aiemmin - tavoitteena on kuitenkin julkaista vähintään yksi uusi artikkeli kuukausittain.

Viimeisin helmikuussa julkaistu artikkeli liittyy muisteluun: [Miksi muisteleminen on tärkeää? – Muistelun merkitys hyvinvoinnille](#). Artikkelissa esitellään mm. muistelun apuvälineitä ja kerrotaan muistelutyöstä.

[Miten luoda ja vaalia ystävyysuhteita](#), artikkeli käsittelee ajankohtaista aihetta, ystävyyttä. Miksi joskus on vaikea saada ystäviä tai ylläpitää ystävyysuhteita, miten saada uusia ystäviä....

Omavoimapuu

Hyvän mielen viestin tilaajia varten Voimapuusta löytyy oma osio: [Omavoimapuu](#), joka sijaitsee salasanan takana (**voimapuu17**).

Omavoimapuusta löytyy **Versoja**, jotka ovat pieniä hyvinvointiin liittyviä tehtäviä. **Tarinapuun** ajatuksena on innostaa ja virittää mieltä muisteluhetkiin erilaisten aiheiden parissa. **Opinoksa** esittelee pääosin maksuttomia e-oppaita, kirjoja ja aineistopankkeja. Myös Voimapuun **aiempia kuukausikirjeitä** löytyy pdf-muotoisena Omavoimapuusta. Käy kurkkaamassa Omavoimapuuhun!



Opinpuu - Voimapuun sisarsivusto

Suurin uudistus Voimapuun näkökulmasta on **Opinpuu - sisarsivuston** julkaisu elokuussa 2022. Opinpuu kirja- ja tuotegalleria on perustettu jo vuonna 2019, mutta oman internet-sivuston (opinpuu.com) se sai vasta puolisen vuotta sitten. Kuten Voimapuunkin, Opinpuun tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja hyvää mieltä arkeen, mutta tuottaa sitä konkreettisesti erilaisten kirjojen,

oppaiden ja hyvinvointituotteiden välityksellä.

Opinpuu – sivustolta löytyy **blogi**, jonka artikkelien aihepiiri sivua kirja- ja tuotegallerian tuotevalikoimaa. Viimeisin tammikuussa julkaistu artikkeli liittyy aromaattisiin tuoksuihin: [Aromaattiset tuoksut ja eteeriset öljyt hyvinvoinnin lähteenä](#). Tuoksujen avulla on mahdollista rentoutua, lievittää stressiä, keskittyä paremmin ja piristyä arjen keskellä.

Ajankohtaista -sivun tekstissä: [Kaamoksen kaatajaiset – härkäviikoista laskiaiseen](#) ideoidaan miten vuoden pimeimpänä aikana voisi hemmotella ja palkita itseään.

[Kuukauden tuote](#) – sivulla esitellään kuukausittain jokin ajankohtainen Opinpuu kirja- ja tuotegallerian tuote, joka on hankittavissa Opinpuu shopista etuhintaan.

Hyvän mielen viesti - kuukausikirjeen tarkoituksena on tuoda molempien sivustojen, sekä Voimapuun että Opinpuun sisältöjä helposti ulottuville tutustuttavaksi ja luettavaksi. Molemmilla sivustoilla on myös oma tili sekä Facebookissa että Instagramissa. Suorat linkit tileille löytyvät www-sivustoilta. Käy kurkkaamassa.

Helmikuun hyvän mielen runo

Ulkona satoi lunta,
näinkö unta?
Pieni hiutale taivaalla lenteli,
selässään taikaenkeli.
Kädessään onnea kantoi,
ystävyydellä sen sinulle antoi.

Voimauttavia helmikuisia hetkiä sinulle!

- Sirpa
