

JOULUKUUN 2023 HYVÄN MIELEN VIESTI



Voimapuu / Opinpuu



Hyvän mielen viesti

Joulukuiset terveiset Voimapuusta

Mukavaa joulunodotusta sinulle! Joulukuun teemana Voimapuussa on perinteisesti ollut **iloa ideoista ja joulunodotus**. Joulunodotus tuo mukanaan paljon ilon aiheita ja jouluna on ihanaa rentoutua sekä nauttia mukavista hetkistä perheen ja ystävien kanssa.

Mutta ... joulun alusaika voi olla monille myös hyvin kiireistä ja stressaavaa. Työn ohessa pitäisi ehtiä valmistella tulossa olevaa suurta juhlaa... Mikä joulunvietossa oikeastaan stressaa? Ehkä stressin syynä on se, että joulun perinteisiin kytkeytyy paljon tapoja ja traditioita.

Jouluun ja joulunaikaan latautuu myös paljon toiveita, tunteita ja odotuksia. Ristiriitaa voi syntyä esimerkiksi omien toiveiden ja totuttujen tapojen välillä. Stressi ja ahdistus saattavat nousta esiin etenkin silloin, jos joulua pyritään viettämään ”täydellisesti”.

Olisikin ihanaa, jos jouluun voisi valmistautua kaikessa rauhassa ilman ylimääräistä stressiä. Stressiä voi vähentää pohtimalla esimerkiksi millaista joulua itse haluaa tai omassa perheessä halutaan tänä vuonna viettää, minkälaisia toiveita kullakin perheenjäsenellä on?

Ajoissa aloitetulla suunnittelulla voi omaa tehtävälistaansa muuttaa kevyemmäksi, jolloin on mahdollista välttyä turhalta kiireeltä ja paineelta. Jos elämäntilanne on haastava, tuntuvat juhlapyhätkin usein raskailta. Joulustakaan ei tarvitse väkisin yrittää tehdä ilon juhlaa. Vuodet ovat erilaisia - mikä olisi tärkeää joulussa ja joulunvietossa juuri tänä vuonna?

Jouluaiheisia idea-artikkeleita Voimapuussa

[Rauhallista joulun odotusta](#)

- Vietä rauhoittava, rentouttava hetki jouluista videota katsellen...

[Teema: Iloa ja ideoita joulunodotukseen](#)

- Inspiroidu Voimapuun ”Iloa ideoista” -aihealueen artikkeleista.

[Jouluisia ideoita](#)

- Listaus erilaisia jouluisia ideoita: askartelua, kattaus-, jouluruoka- ja juomaideoita, pukeutumisideoita, joululahjaideoita, konsertteja... Ehkäpä löydät listalta jotakin itseäsi inspiroivaa...

Viimeisin **Voimapuun Terveystietä -aihealueen artikkeli** esittelee ikä- ja muistiystävällisen ulkoilureitin. Reitille on tarkoitettu luoda yhteisöllisyyttä ja aktiivisuutta virittäviä alueita, jotka vaikuttavat mielialaan myönteisesti. Esteettömyys on puiston ensisijaisia tavoitteita. Lue lisää:

[Ikä- ja muistiystävällistä virkistystä keholle ja mielelle](#)

Omavoimapuu

Hyvän mielen viestin tilaajia varten Voimapuusta löytyy oma osio: [Omavoimapuu, Opinoksa ja Tarinapuu](#), joka sijaitsee salasanalla takana (voimapuu17).

[Opinoksalla](#) on uusia linkkejä mm. seuraaviin julkaisuihin:

- Voimavaravalmennuksen työkirja (uusi 10/23)
- Myötätulessa – lautapeli (uusi 10/23)
- Laulamalla muistoihin. Opas musiikkipohjaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn seniorien parissa (uusi 11/23)
- Rohkeus kohdata – taiteilija vanhustyössä (uusi 11/23)

Lisäksi Omavoimapuusta löytyy uusi versio: **Tasapaino** ja [Tarinapuusta](#) uusi muisteluidea: **Muistoja nuoruudesta ja varhaisaikaisuudesta**.

[Ostoksella](#) on tarjolla Voimapuun affiliate-kumppaneiden lahjavinkkejä mm.

Papu Design, Cervera, Hemtex, Parolan Rottinki, Vallila...



Opinpuu – hyvinvointi- ja harrasteaiheinen kirja- ja tuotegalleria

Voimapuun sisärsivuston Opinpuun ajankohtaisartikkelissa [Juhlasta juhlaan – kaamosajan valonpilkut](#) kerrataan perinteisten juhlien merkitystä ja kuinka niitä on ollut Suomessa tapana juhlistaa....

[Kuukauden tuote: Joulukori](#)

Joulukori sisältää **lahjaideoita 25 % alennuksella** (koodi: joulukori). Korista löytyy mm. käsintehtyjä luonnonsaippuoita, Aloe vera -ihonhoitotuotteita, tuoksutuotteita sekä käsintehtyjä ekologisia

mehiläisvahakynttilöitä. Viimeistään pe 15.12 tilatut tuotteet ehtivät jouluksi.

Joulukuun hyvän mielen runo

*Joulun tähti on sydämessäsi,
se on kaunein kaikista tähdistä;
se valoisin, kirkkain ja loistavaisin.
Anna sen loistaa ympärilläsi oleville ihmisille,
että he voisivat nähdä oman valonsa kirkkaammin.*

(Yhteistyössä Sari Lehtimäki / [Runotalo](#))

Rauhallista joulunaikaa!

- Sirpa
