



## Laura Sormunen

- Hyvinvoinnin asiantuntija (ETM, LitK), ravitsemusasiantuntija, joogaopettaja, seksuaaliterapeutti
- Minä voin hyvinvointipalvelujen perustaja, [www.minavoin.com](http://www.minavoin.com)
- Nopee ry:n perustajajäsen
- Puh, 044 2400609
- Sähköposti, [laura@minavoin.com](mailto:laura@minavoin.com)
- Facebook & instagram tilit mina.voin ja Nopee ry





ELÄMYKSIÄ

ELÄMÄNILOA

LEIKKISYYTTÄ  
JA  
HUUMORIA

TERVEYTTÄ  
JA  
ELINVOIMAA

YMMÄRRYSTÄ  
OMISTA  
VOIMAVAROISTA

KYKYÄ  
SOLMIA  
SUHTEITA

HYVÄÄ  
ITSETUNTOA

RENTOUTTA

OPTIMISMIA

HENKISTÄ  
KASVUA

KIITOLLISUUTTA

KYKYÄ  
RAKASTAA

TOISISTA  
VÄLITTÄMISTÄ

YHTEISÖIHIN  
KUULUMISTA

ITSEN  
ARVOSTAMISTA

LÄSNÄOLOA

KYKYÄ OPPIA  
UUTTA

HYVINVOINTI

ARVOJEN  
MUKAISIA  
VALINTOJA

OSALLISUUTTA

HARRASTUKSIA  
SUHDETTA  
LUONTOON

AITOUTTA

ELÄMÄN  
MERKITYSTÄ

TOIMIVIA  
VUOROVAIKUTUS-  
TAITOJA

TYYYTYVÄISYYTTÄ  
ITSEEN JA  
ELÄMÄÄN

HAASTEISTA  
TOIPUMISTA

YMPÄRISTÖN  
TUKEA

TURVAA

KYKYÄ  
ILMAISTA  
TUNTEITA

TASAPAINOA  
JA  
JOUSTAVUUTTA

MYÖTÄTUNTOA  
JA  
ARMOLLISUUTTA

TALOUDELLISTA  
VARMUUTTA





*Minä voin*

# Lihaksista tärkeä pitää huolta ikääntyessä

- Ikääntyminen vähentää lihasmassan määrää
- Naisilla suurempi riski lihaskadolle vähäisemmän lihaskudoksen takia
  - Riittävän monipuolinen ravitsemus ja liikunta elintärkeitä
  - Jopa 1/3 liikkumiskyvyn ongelmista voi johtua ikääntymisestä ja 2/3 liikkumattomuudesta
- Kiinnitä huomiota monipuoliseen ja riittävän proteiinipitoiseen ruokavalioon, käytä d-vitamiinivalmistetta ja liiku mieleisesti
- Aivojumppa ja kaikki hauska on hyväksi



## Oma Lupaukseni

Minkä pienen teon otan käyttöön hyvinvointini edistämiseksi?



© Mika Laine / Itäväylä Viestintä Oy

**Oma Lupaukseni**, minkä pienen teon otan käyttöön hyvinvointini edistämiseksi?

“Otan proteiinipitoisen välipalan osaksi ruokavaliotani”

“Lähden aamulenkille ystävän kanssa”

“Syön joka päivä kunnon lounaan”

“Kilautan tuttavalle pitkästä aikaa”

“Harjoittelen myönteistä sisäistä puhetta ja olen armollinen itselleni”



“Valitsen enemmän värejä ruokakaupan kasvisosastolla”

“Teen kotijumppaa 2 krt viikossa”

“Palaan vanhan rakkaan harrastukseni pariin tai kokeilen jotain uutta harrastusta”



## Läheisen, ystävän tai vapaaehtoisen Lupaus

Minkä pienen teon otan käyttöön ikäihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi?



### Vinkit:

soita läheisellesi, vietä kahvihetki etänä, lähde yhdessä ulkoilemaan, tarjoudu avuksi pihatöihin, syökää herkkuaateria yhdessä..



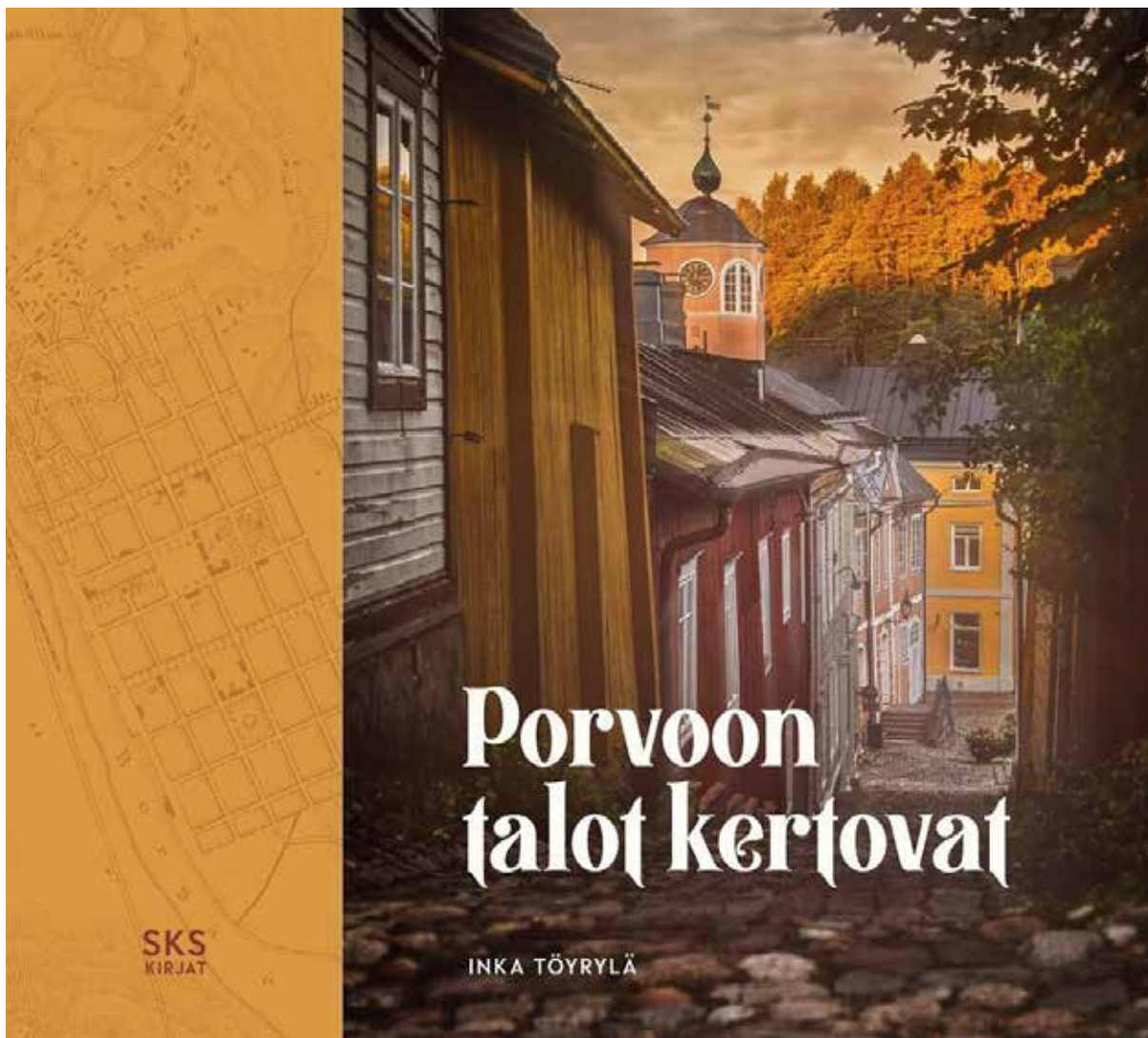
## Organisaation, päättäjän tai median Lupaus

Minkä pienen teon otan käyttöön ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi?

Nopee ry:n lupaus:  
"Edistämme sukupolvien  
välisiä kohtaamisia"



Kuva Nopee ry



Lähetä lupauksesi Uusimaan  
Markolle WhatsAppissa tai  
tekstiviestillä puh. 040 8677156

Uusimaa arpoo kaikkien lupauksen  
lähettäneiden kesken Inka  
Töyrylän Porvoon talot kertovat –  
kirjan