

Mikä tekee juuri sinulle hyvää?

● Jos teet hyvinvointisi eteen vain yhden asian, niin pysähdy. Itsensä rauhoittamisella pääsee alkuun oman hyvinvointinsa edellytysten löytämiselle.

Nina Airisto
Lounais-Häme

Kun nopeatempoisen työelämä ja hektinen arkielämä rasittavat niin mieltä kuin kehoa, haluavat ihmiset huolehtia hyvinvoinnistaan entistä enemmän.

Osalla ihmisistä on mahdollisuus satsata hyvinvointiinsa erilaisten hyvinvointipalveluiden kautta, ja palveluiden käyttö onkin viime vuosina lisääntynyt runsaasti. Hyvinvoinnin ja itsensä huolehtimisen merkityksen korostuminen näkyy myös siinä, että hyvinvointiaiheita käsitellään laajalti muun muassa mediassa ja blogeissa.

Hyvinvointi on osa meidän kaikkien jokapäiväistä elämää. Mutta mitä hyvinvointi oikeastaan on?

johon vaikuttavat monet tekijät.

– Nykyään monista informaatiokanavista saa tietoa siitä, mitä hyvinvointi on. Kaikesta saatavilla olevasta tiedosta huolimatta vaikuttaa, että ihmiset ovat ikään kuin erkaantuneet hyvinvoinnin perusasioista, eli siitä, miten pitää syödä, liikkua ja nukkua, **Nina Pajanti-Raudus** palautumis- ja hyvinvointipalveluihin erikoistuneesta Rentoutuskeskus Keh-

”Kaikesta saatavilla olevasta tiedosta huolimatta vaikuttaa, että ihmiset ovat ikään kuin erkaantuneet hyvinvoinnin perusasioista, eli siitä, miten pitää syödä, liikkua ja nukkua.”

HYVINVOINTI ON moninainen asia,

NINA PAJANTI-RAUDUS

rästä pohtii.

– Monesti hyvinvoinnin reseptit kyllä tiedetään, mutta niistä pitää aina välillä ihmisiä muistuttaa.

Pajanti-Raudus huomauttaa myös, että hyvinvoinnin kokeminen on aina yksilöllistä.

– Ihmiset elävät erilaisissa tilanteissa, joten eri ihmisten hyvinvointi saattaa koostua täysin erilaisista asioista. Myös ikä vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Ei minullekaan hyvinvointia tuo nyt samat asiat kuin 25-vuotiaana.

Esimerkiksi tavallisen ihmisen ja huippu-urheilijan hyvinvoinnin lähteet ovat erilaiset. Tavallisten ihmisten elämäntilanteiden kirjo on valtava – yksi elää lapsiperheen arkea, toinen tekee pitkää työpäivää, kolmas voi olla huolissaan työpaikkansa puolesta ja neljättä työttömyys jo painaa.

ARJEN HAASTEISTA huolimatta tai



Hyvinvoinnissa on mahdotonta erottaa kehoa ja mieltä toisistaan. Esimerkiksi joogaa pidetään yleisesti kokonaisvaltaisena liikuntamuotona, jossa yhdistyvät sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi.

ehkäpä juuri niiden vuoksi jokainen kuitenkin tarvitsee kehon- ja mielenhuoltoa. On hyvä muistaa, että yksinkertaisetkin asiat voivat tuoda hyvinvointia – pitää löytää vain oman tapansa kehon ja mielen jännitysten purkamiseen.

– Hyvinvoinnin lähteet eivät ole mitenkään monimutkaisia asioita, Pajanti-Raudus painottaa.

– Välillä tuntuu, että olemme ajautuneet ihan liian kauaksi tässä asiassa. Kaikki hyvinvointiin tarvittava on tavallaan ihmisessä itsessään. Pitää pysähtyä itsensä äärelle ja tarkastella, mikä tekee juuri minulle hyvää.

Jos teet siis vain yhden asian hyvinvointisi eteen, niin pysähdy. Pysähdy, hengitä ja rentoudu. Itsensä rauhoittamisella pääsee hyvin alkuun oman hyvinvointinsa

edellytysten löytämiselle.

– Pysähtyminen vie ihmisen sen kaikkein tärkeimmän eli hengityksen äärelle. Hengityksellä voi vapauttaa kehoa ja rentouttaa mieltä, Pajanti-Raudus sanoo.

KEHOA JA MIELTÄ on hyvinvoinnin kokemuksessa mahdotonta erottaa toisistaan. Siksi aktiivisuus ja lepo, tekeminen ja oleminen pitää saada tasapainoon.

Tämä ei tarkoita välttämättä sitä, että jäädään vapaa-ajalla sohvalle löhöämään, sillä ihmisellä on luontainen tarve liikkua.

Jokaisen tulee kuitenkin liikkua omalla tavallaan. Hyvä olo voi tulla niin vauhdikkaasta HIIT-treenistä ryhmäliikuntatunnilla kuin rauhallisesta ulkoiluhetkestä luonnossa. FL

KIINTEYTYMISEN TARVETTA? LOKAKUUN TARJOUS

KASVO
LPG
27 €
(norm. 30 €)

VARTALO
LPG
45 €
(norm. 50 €)

(Hinnat voimassa 1.-31.10.2015)

OTE OY Rajakatu 2, Asemapuisto, FORSSA

Minnan Kotihoito

- sairaanhoitajan palvelut
- koti- ja hoivapalvelut
- siivous ja talonmiehen työt

Kaikki mitä kotiisi tarvitset
www.minnankotihoito.fi P. 044 291 9153

Menossa mukana

Työvoitto
Forssan kaupungin työllisyyspalvelut



OLEMME MUKANA
FORSSAN SEUDUN
HYVINVOINTIMESSUILLA

Messujen kunniaksi Pantex-Pesu tarjoaa kävijöille

-15%

alennuskupongin, joka koskee kaikkia pesuja!

Muista siis hakea omasi! Kuponki on voimassa loka-marraskuun ajan 2015.

Pantex-Pesu Oy ON TÄYDEN PALVELUN PESULA

www.pantex-pesu.fi | Riihikallionkatu 10, Forssa | p. 03 4246 3700



**Asemanpuiston
väki
hyvinvointi-
messuilla!**

**Tarjoamme 100
ensimmäiselle
hemoglobiinin tai
verensokerin
mittauksen!**

**ASEMANPUISTON
LÄÄKÄRIKESKUS**

Rajakatu 2, 30420 Forssa
p. 03 421 0010
www.asemanpuisto.fi

Forssan seudun HYVINVOINTIMESSUT

La 19.9.2015 klo 10-15
Urheilutalo Feeniks, Forssa

Kymmeniä näytteilleasettajia,
taukojuoppaa, kasvojoogaa
ja muuta ohjelmaa, sekä
Kahvila ILOn messukahvila

Ilmainen
sisäänpääsy,
tervetuloa!

Lisätietoa: www.hyvinvointimessutforssa.fi

Hyvinvointia läpi elämän!



JCI Forssan Seudun Nuorkauppakamari ry
Nuorten johtajien ja yrittäjien kansainvälinen verkosto