

TAMMIKUU / "Puhdistautuminen"

Teema kannustaa jokaista puhdistamaan esimerkiksi kotia, kehoa tai mieltä. Onko elämässäsi jotain, jota ilman voisit paremmin? Turhista tavaroista luopuminen, alkoholin käytön tai tupakoinnin vähentäminen tai lopettaminen, negatiivisuuden välttäminen tai esimerkiksi kuormittavista ihmissuhteista luopuminen voivat vaikuttaa hyvinvointiin hyvinkin merkittävästi. Kaikessa yksinkertaisuudessa voit myös puhdistautua esimerkiksi juomalla enemmän vettä, nukkumalla univelat pois, hikoilemalla tai saunomalla.

HELMIKUU / Kiitollisuus

Kiitollisuus lisää tutkitusti hyvinvointia. Sanna Wikström onkin osuvasti kirjoittanut "Mitä pienemmän kiitollisuuden aiheen löydät, sitä onnellisempi luultavasti olet." Teema kannustaa pohtimaan oman elämän kiitollisuudenaiheita, tutustumaan erilaisiin kiitollisuusharjoituksiin sekä kiittämään esimerkiksi perheenjäseniä, työkavereita, ystäviä, muita tuttavlia tai vaikkapa jotakin asiakaspalvelijaa omasta olemassaolosta tai työstä.

MAALISKUU / Ruutua vähemmän, elämää enemmän

Mikä on ruutuaikasi hyvinvointia edistävien ja pahoinvointia aiheuttavien tekijöiden summa? Vaikka ruutuaika on monelle rentoutuskeino, sen vaikutus loppuu viimeistään siihen, kun ruudun sulkee. Pahimmillaan ruutuaika itsessään toimii kuormittavana tekijänä ja vähintäänkin ruudulla käytetty aika syö arvokasta aikaa, jota voisi käyttää hyvinvoinnin kannalta paljon järkevämmiin. Teema kannustaa tarkkailemaan omaa ruutuaikaa ja etsimään elämää ruudun ulkopuolelta.

HUHTIKUU / Ravinto

Sillä, mitä, milloin ja kenen kanssa syömmme, on suuri vaikutus vireystilaamme sekä hyvinvointiimme ylipäätään. Ravitsemuksesta puhuttaessa esiin nousevat monesti ateriarytmi, lautasmalli sekä kasvisten suosiminen. Teemakuukausi haluaa nostaa esiin myös yhdessä kokkaamista ja syömistä, lähiruuan suosimista sekä esimerkiksi oman ruoan tuottamista vaikkapa parvekeviljelyn tai hyötypuutarhan avulla.

Miten sinä voisit parantaa ravitsemustottumuksiasi ja voisitko kutsua vaikkapa ystäviä kokkaamaan ja syömään kanssasi?

TOUKOKUU / Aktiivisuuden lisääminen

Aktiivisuus ja liikkuminen edistävät toimintakykyä, parantavat mielialaa ja ennaltaehkäisevät monien sairauksien syntymistä. Aktiivisuutta voi lisätä monella tapaa, eikä se aina vaadi rehkimistä. Jo pienillä arjen valinnoilla voi lisätä omiin päiviin liikettä. Teema kannustaa lisäämään arkiaktiivisuutta, kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja sekä pohtimaan oman liikkumisen tarpeita mm. monipuolisuuden näkökulmasta.

KESÄKUU / Yhteisöllisyys

Yksinäisyys on yleistä ja sen vaikutus hyvinvointiin on jopa suurempi kuin liikunnalla. Yhteisöllisyys-teema haluaa nostaa esiin kaikenlaisen yhdessä tekemisen ja olemisen. Voisitko sinä kutsua väkeä yhteen tai vaikkapa järjestää jonkun tapahtuman tai talkoot ympäristön, yhteisön tai jonkun henkilön hyväksi?

HEINÄKUU / Luontoyhteyden lisääminen

Luonnossa oleminen alentaa verenpainetta, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa. Luontoteemaan kuuluvat esimerkiksi ulkoilureitteihin ja laavuihin tutustuminen, kalastus, marjastaminen ja sienestäminen (ehkäpä vasta heinäkuun jälkeen), ulkona yöpyminen ja erilaisten luontoäänien kuuntelu. Luontoa voi tutkailla kaikilla aisteilla ja niin lapsille kuin lapsenmielisille luonnosta löytyy aina ihmeteltävää ja elämyksiä.

ELOKUU / Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on ehkäpä teemoista laajin ja itse asiassa Urjalan hyvinvoinnin vuoden kaikki teemat liittyvät jollakin tapaa myös mielenterveyteen, henkiseen hyvinvointiin tai millä sanaparilla tähän aiheeseen haluaakaan pureutua. Vahva mielenterveys ei tarkoita ongelmien ja haasteiden puuttumista, eikä se, että kärsii mielenterveyden haasteista tarkoita, että olisi millään tavalla sairas.

Mielen hyvinvoinnin teemaan kuuluvat vahvasti mm. arjen rutiinit, tunteiden tunnistaminen, ihmissuhteet, haasteiden kohtaaminen, itselle merkityksellisten asioiden tekeminen ja omien voimavarojen lisääminen.

SYYSKUU / Rohkeus

Ihminen haluaa monesti päästä mahdollisimman helpolla, tehdä itselle tuttuja turvallisia asioita ja pysyä kaikin mahdollisin tavoin oman mukavuusalue-kuplansa sisällä. Kun rohkenee yrittää tai kokeilla uusia asioita, voikin löytää elämäänsä uutta mielekästä sisältöä, uusia ihmissuhteita sekä elämyksiä.

Teema kannustaa kokeilemaan erilaisia harrastusmahdollisuuksia, toteuttamaan pitkäaikaisia haaveita ja pohtimaan omia unelmia. Rohkeutta voidaan tarvita myös omana itsenä olemiseen, omien mielipiteiden esittämiseen ja siihen, että elää omaa elämää välittämättä muiden mielipiteistä.

LOKAKUU / Palautuminen ja uni

Riittävä uni ja palautuminen toimivat jaksamisen kivijalkana. Pettävälle alustalle ei kannata taloa rakentaa. Teemakuukausi on haluttu ajoittaa syksyyn pimeyden lisääntymisen takia, mutta aiheeseen voi olla syytä kiinnittää huomiota jo alkuvuoden aikana. Mikäli palautumisessa, unen määrässä tai laadussa on puutteita, on hankalaa tehdä järkeviä valintoja esimerkiksi ruokailuun liittyen tai lisätä liikkkumista. Teema kannustaa parantamaan nukkumiseen ja palautumiseen liittyviä rutiineja.

MARRASKUU / Kiireen karsiminen ja stressin väheneminen

On asioita, jotka pitää hoitaa. Sitten on asioita, jotka olisi hyvä hoitaa ja näiden lisäksi paljon asioita, joita haluaisi tehdä. Aika on kuitenkin rajallista. Lisäksi joulun lähestyminen aiheuttaa monelle kiirettä ja stressiä. Tämän kuukauden teema kannustaa hengähdystaukoihin, itsensä hemmotteluhetkiin sekä tekemisen suunnitteluun ja priorisointiin. Myös armollisuus, omien rajojen määrittely sekä jämäkkyys kuuluvat teeman aiheisiin.

JOULUKUU / Vuoden koontia ja tarinoita hyvinvointiteoista

Joulukuun aikana julkaisemme Urjalan hyvinvoinnin vuoden 2023 tarinoita, koettelemuksia ja onnistumisia. Kampanjavuoden kunniaksi kunnan itsenäisyyspäivän juhlassa 6.12.2023 tullaan palkitsemaan vuoden hyvinvointiteko.