



Ikäinstituutti

UTELIAISUUS
Sinnikkyys
Kiitollisuus
TOIVEIKKUUS **Huumorintaju**
ROHKEUS
Myönteisyys



**Anna vartti
vahvuuksille!**

Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen tuo elämäniloa ja energiaa sekä kannattelee arjen haasteissa.

Huomion kiinnittäminen vahvuuksiin on yksi keino vahvistaa mielen hyvinvointia. Osallistu **Vartti vahvuuksille -kampanjaan** 1.3.–31.5.2020 ja järjestä Vahvuusvartti. Vahvuusvartti on tuokio, jossa löydetään yhdessä keskustellen osallistujien vahvuuksia.



Näin osallistut

1. Ilmoittaudu Vahvuusvartin järjestäjäksi viimeistään 30.4.2020 osoitteessa **ikäopisto.fi**.
2. Vartin voit järjestää osana ryhmätoimintaa. Ilmoittautumisen jälkeen saat postitse toteuttamisohjeen ja vinkkivihkot osallistujille.
3. Jaa tunnelmia ja tuotoksia sosiaalisessa mediassa **#vahvuusvartti**.

Inspiraatiota mielen taitojen vahvistamiseen



seuraa @Ikaopisto

IKÄOPISTO
Mielen hyvinvoinnin taitopankki