

# Yhteisöstä hyvinvointia

Ihmisen hyvinvointi on monen asian summa.

Se koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta sekä usein ajatellaan, että myös henkisestä ulottuvuudesta.

Hyvinvointi on jokaisen oma, subjektiivinen kokemus. Kuuluminen omien arvojen mukaiseen yhteisöön voi tukea hyvinvointia.

**Pohtikaa tämän työkirjan avulla, miten oma A-kiltanne tukee jäsentensä ja kävijöidensä hyvinvointia.**

**Tärkeää on keskustella myös niistä tilanteista, jolloin A-kilta ei tue hyvinvointia. On myös syytä sopia, miten niihin tilanteisiin puututaan ja miten ne ratkaistaan.**

Vuositeema

# Yhteisöstä hyvinvointia

## TUNTEET

tunteita ilmaistaan sanallisesti eikä kenenkään tarvitse arvailla toisten tunteita ja ajatuksia.

## ASIAT

asioita uskalletaan ottaa puheeksi ja asioista puhutaan suoraan niiden kanssa, joita se koskee.

## TOISET

toisista puhutaan selän takana vain hyvää.

## JOKAINEN

jokaisen ehdotukset, ajatukset ja toiveet otetaan vakavasti.

## MIELIPITEET

mielipiteitä tuodaan esille loukkaamatta muita.

## AUTTAMINEN

apua ja tukea saa ja voi pyytää.

## VERTAISUUS

tunnetaan vertaisuutta hyväksyen myös erilaisuutta.

## KIITTÄMINEN

sana "kiitos" on päivittäisessä käytössä.

A-kilta tukee jäsentensä hyvinvointia, kun

Vuositeema

# Yhteisöstä hyvinvointia

## KLIKKIYTYMINEN

yhteisössä on sisäpiirejä, joihin uudet eivät pääse mukaan.



## VIHJAILEMINEN

kokoontumisissa ilmaistaan ns. negatiivisia tunteita sanattomasti.



## OHITTAMINEN

osa ihmisistä jätetään huomioimatta ja heidän ehdotuksensa ohitetaan.



## UHRIUTUMINEN

A-killassa on marttyyrimielialaa.



## RIITELEMINEN

osa ihmisistä on riitautunut, eivätkä he puhu toisilleen ollenkaan.



## KIUSAAMINEN

A-killassa tuntee olonsa turvattomaksi.



## PANETTELEMINEN

selän takana puhutaan toisista pahaa.



## HARHAUTUMINEN

A-killan perustehtävä on kadonnut tai hukunut jonnekin, eikä toteudu.



A-killta ei tue jäsentensä hyvinvointia, kun



**KILTOJEN**  
LIITTÖRY

# Hyvinvointiin vaikuttavat myös



Ravinto

Lepo ja palautuminen



Luonto

Liikunta

Mielekäs tekeminen

Vahvistaako A-kiltanne  
myös näitä hyvinvoinnin  
elementtejä? Miten?  
Jos ei, niin miksei?

**Yhteisöstä  
hyvinvointia**

Kirjatkaa tähän ylös  
huomioita sekä sovittuja  
asioita ja toimenpiteitä,  
joilla ylläpidätte ja  
parannatte  
A-kiltanne jäsenten ja  
kävijöitten hyvinvointia.

*Sopikaa myös,  
milloin arvioitte asiaa  
uudestaan.*