

Mielen hyvinvointi

Reumaliiton vuoden 2019 teema on mielen hyvinvointi. Tämä sivusto täydentyy vuoden mittaan.

[Lue tästä uutinen vuoden teeman esittelystä.](#)

Mielen hyvinvoinnin kuukausitehtävät

Julkaisemme joka kuukausi vuoden 2019 ajan mielen hyvinvointiin liittyviä vapaaehtoisia tehtäviä. Tehtäviä voit tehdä yhdistyksessä yhdessä, pienellä porukalla tai yksin. Tehtävät ovat [Ikäinstituutin Mielipakkakorteista](#).

- Syyskuun tehtävä: [Luontevahvuudet](#)
- Elokuun tehtävä: [Seuraa vuodenajan merkkejä](#)
- Heinäkuun tehtävä: [Vaali suhteita](#)
- Kesäkuun tehtävä: [Mielimusiikki](#)
- Toukokuun tehtävä: [Arjen voimanlähteet](#)
- Huhtikuun tehtävä: [Keskity hengitykseen](#)
- Maaliskuun tehtävä: [Hyvän tekeminen](#)
- Helmikuun tehtävä: [Uuden oppiminen](#)
- Tammikuun tehtävä: [Seuraa aikaasi](#)