

# Tervetuloa keskustelemaan mielen voimavaroista vanhuudessa. Mikä niitä syö, mikä ruokkii?

23.4.2025 klo 14.00–16.00, Seurahuoneella, Itäinen Tullikatu 7, Loviisa

Millaiset asiat parhaillaan vahvistavat mielen hyvinvointia vanhuudessa kaupungissamme? Mitkä tekijät puolestaan heikentävät sitä?

*Mielen voimavarat eivät ole vain yksilöistä kiinni, vaan niitä muovaavat myös lähiverkostot ja koko ympäröivä yhteiskunta. Moni kansalainen pohtii omaa ja toisten ihmisten jaksamista. Ihmiset voivat vaikuttaa monin eri tavoin omaan ja toistensa mielenmaisemaan perheissä, naapurustoissa, kouluissa ja työpaikoilla sekä vapaa-ajan harrastuksissa, kulttuurin ja urheilun parissa, mediassa ja politiikassa.*

Kevään Kansallisten dialogien tarkoitus on lisätä ymmärrystä siitä, miten ihmismielen voimavarat rakentuvat eri elämänvaiheissa ja tilanteissa – lapsuudesta vanhuuteen, arjessa ja muutosten keskellä. Kuinka voimme ruokkia ajatuksen, tunteen ja mielikuvituksen voimia itsessämme ja ympärillämme?

Kutsumme keskusteluun loviisalaisia eläkeläisiä, eläkeläisyhdistysten ja vanhus- ja vammaisneuvoston jäseniä sekä erityiset sinut, joka et normaalisti tämän kaltaisiin keskusteluihin osallistu. Meitä kiinnostaa juuri sinun kokemuksesi!

Keskustelu on osa [Kansallisia dialogeja](#). Ympäri Suomen järjestetään suuri määrä dialogeja, joissa osallistujat pääsevät käymään monimuotoista keskustelua, kuulemaan toistensa näkemyksiä, jakamaan havaintoja ja oppimaan uutta. Tarkoitus ei ole päästä yksimielisyyteen vaan rakentaa moniäänistä ymmärrystä.

Dialogeista kootaan yhteenveto yleisesti hyödynnettäväksi. Yhteenvetoa hyödynnetään valtion, kuntien ja hyvinvointialueiden hallinnossa ja päätöksenteossa. Lisäksi Loviisan kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmä hyödyntää yhteenvetoa hyvinvointisuunnitelman laadinnassa vuosille 2026–2029.

Keskusteluun mahtuu maksimissaan 8 henkilöä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.4. hyvinvointikoordinaattori Sara Tallstenille, [sara.tallsten@loviisa.fi](mailto:sara.tallsten@loviisa.fi) tai puh. 040 676 4561.

Keskustelun järjestäjä

*Loviisan kaupunki*

Lisäinfo

hyvinvointikoordinaattori Sara Tallsten, [sara.tallsten@loviisa.fi](mailto:sara.tallsten@loviisa.fi), puh. 040 676 4561

**Tervetuloa mukaan! Sinua tarvitaan!**