



Kuva: Laura Kymäläinen

Aistit
 Aktiivisuus
 Tasapaino
 Sydämen toiminta
 Keskittymiskyky
 Hyvinvointi Stressitaso
 Mieliala
 Kävelykyky
 Pystyvyyden tunne
 Terveys
 Muisti
 Ruoka-
 halu
 Elinpiiri
 Uni
 Yhteisöllisyys
 Monipuolisuus
 Ennaltaehkäisy
 Osalli-
 suus
 Hyödyllisyys
 Kodinomaisuus
 Itsetunto
 Säännöllinen ulkoilu
 Voimavarat Onnistuminen
 Merkityksellisyys Yksilöllisyys
 Jakaminen
 Uusia ihmisiä
 Piristystä hiljaiseloon
 Keskusteleminen Hengessä mukana
 Sain olla oma itseni
 Erilainen ympäristö Voimistaa
 Innostaa liikkumaan Hyvä olla Luonto
 Joka päivä erilainen Ei mennyt istumiseksi
 Mukava puuhastella omatoimisesti Mielenvirkistystä
 Tekemistä Omatoimisuus Nähdä kesäntulo
 Vaihtelua Nauravat iloiset kaverit Aivoille hyvää
 Saa vain olla Avaraa tilaa Mieleenpainuvaa
 Samanhenkiset ihmiset Päivän piristys
 Läsnäolo Uuden oppimista Vaihtuvia töitä
 Kosketus eläinten kanssa hoitavaa
 Myönteisyys Rohkeus
 Mielenkiintoista toimintaa
 Rentouttavaa
 Muisteleminen
 Ihmisläheisyys
 Kylässä
 kuin
 koto-
 naan



ILOA IKÄÄNTYVILLE MAATILATOIMINNASTA!

Luonto- ja maatilaympäristössä hyvin toteutettu toiminta voi tukea ikääntyvän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Parhaimmillaan maatilatoiminta tukee päivittäisessä arjessa selviytymistä sekä ikääntyvän yksilöllisiä voimavaroja ja voi näin vastata moniin eri tarpeisiin elämän käännekohtissa.

* Yllä olevaan sanapilveen on koottu tutkittuja luonnon hyvinvointivaikutuksia (oranssi), ikääntyvien maatilatoiminnan havaittuja vaikutuksia (musta) ja Päivä Farmilla -hankkeessa maatilatoimintaan osallistuneiden ikääntyvien palautteita (vihreä).