



MITÄ VOIMAVAROJA TARVITSEN? "Taloon tuli putkiremontti. Hissejä ei ollut eikä tullut, ja tavaroita siirrettäessä nyrjäytin vielä nilkkani. Onneksi sain apua ystäviltä, mutta mietin itsekseni, miten jatkossa oikein selviän. Päätimme myöhemmin lasteni kanssa, että muutan hissilliseen taloon ja lähemmäs heitä."

## Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 8 Voimavarani

Samoin kuin kokemukset ja unelmat, myös voimavarat ovat yksilöllisiä. Ajoituksella on merkitystä. Varallisuus on voimavara, jolle yleensä luodaan pohja elämän aktiivisina vuosina. Lähisuhteita voi aina parantaa. Yli 80-vuotiaana voi vielä oppia uutta, mutta isot muutokset asumisessa vievät voimia

ja silloin muutokset olisi hyvä minimoida. Henkisillä voimavaroilla on taas yhteys pitkäikäisyyteen: Japanin Okinawan kylässä yli satavuotiaita on suhteessa eniten maailmassa. Heitä kantaa mm. tietoisuus oman elämän tarkoituksesta! **Millaisia voimavaroja sinulla on käytettävissäsi?**

MATERIAALISET VOIMAVARAT: toimeentulo, omaisuus ja tuet. Laita ruksi janalle kohtaan, joka kuvaa materiaalista tilannettasi.

Hyvä\_\_\_\_\_ heikko

Vaikutus asumiseen\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FYYSISET VOIMAVARAT: jaksaminen, terveys, ravinto, liikkuminen, lepo.

Hyvä\_\_\_\_\_ heikko

Vaikutus asumiseen\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SOSIAALISET: läheiset, ystävät, yhdessä tekeminen, osallistuminen.

Hyvä\_\_\_\_\_ heikko

Vaikutus asumiseen\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HENKISET VOIMAVARASI: osaamisesi, vahvuutesi, unelmasi, uskosi ja toivosi, tärkeät harrastuksesi tai kutsumuksesi.

Hyvä\_\_\_\_\_ heikko

Vaikutus asumiseen\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TIEDOLLISET VOIMAVARAT: omat tietolähteet, tiedon saatavuus yleensä.

Hyvä\_\_\_\_\_ heikko

Vaikutus asumiseen\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MITÄ VOIMAVAROJA TARVITSISIT LISÄÄ?  
Mistä voisit saada/etsiä niitä?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(käytä tarvittaessa muistiinpanosivua 10)