

## Mielisalkun sisältö

### Kaikille sopiva materiaali:

- Mielenterveyden käsi- juliste
- Vahvuuskortit
- Mitä sinulle kuuluu? -kortit
- Voimavarojen talo- juliste+ ohjeet
- Pieni mielen hyvinvoinnin- opas
- Mandala- värityskuva
- Tunteiden vuoristorata- juliste
- Askeleita luontoon- kalenteri
- Kriisipuhelin -juliste

### Nuoret:

- Turvaverkkoni- juliste
- Tunnealias peli+ ohjeet
- Hyvän mielen treenivihko
- Ole oman elämäsi tähti, opiskelijan opas tunnetaidoista.
- Hyvän mielen liikuntarastit

### Aikuiset:

- Työssä jaksamisen liikennevalot- juliste
- Sinulle tärkeimmät työpaikalla- juliste
- Hyvinvointikalenteri

### Ikäihmiset:

- Nestori nurjamieli- peli
- Hyvän mielen tehtäviä 1–3, kuva-arkit ikäihmisille
- Myönteisen muistelun kortit
- Mieliapakka
- Tuolijumppa- ohjeet