



BRAND SARI
HOLMI MARKKU
KUIKKA ANU (TOIM.)

Avain osallisuuteen

**MENETELMIÄ IKÄÄNTYNEIDEN
RYHMÄTOIMINTOIHIN – OSA I**

Brand Sari

Holmi Markku

Kuikka Anu (toim.)



Avain osallisuuteen

**MENETELMIÄ IKÄÄNTYNEIDEN
RYHMÄTOIMINTOIHIN – OSA I**

Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013



Vanhus- ja lähimmäis-
palveluliitto ry (Valli)
Hämeentie 58–60 A 52
00500 HELSINKI
Puh. (09) 7745 900
Fax (09) 701 5474
www.valli.fi

Julkaisun tekijät:

Anu Kuikka (toim.), suunnittelija
Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry,
Etsivä mieli -projekti, Helsinki

Markku Holmi, projektisuunnittelija
Vanhusten Palvelutaloyhdistys RY (VPTY),
Etsiväpiirit-projekti, Helsinki

Sari Brand, projektivastaava
Kotipirtti ry, Yhressä nääs -projekti, Tampere



Kehittyvät vanhuspalvelut
julkaisuja 1/2013
ISSN 1239-5463
ISBN 978-952-9594-51-1
Kannen kuva: www.morguefile.com/archive
Taitto: Vitale Ay
Painopaikka: Kopioniini Oy, Helsinki

Kuvat internetin seuraavista
ilmaisista kuvapankeista:
www.morguefile.com/archive;
www.exalead.com/freeimage;
www.elzr.com/imagery;
www.freephoto.com/browse
ja www.imagepark.biz/fi/



Kehitystyössä mukana

Nyt se keksittiin!

Moni nuori sulkeutuu huoneeseensa ja heittäytyy yksin tietokoneensa syvyyksiin. Moni työikäinen keskittyy päivät pitkät ypöyksiin koneensa ääressä uuvuttaviin työtehtäviin. Moni vanha ihminen vieroksuu konetta, joka tarjoaa nettiyhteyttä. En osaa, en välitä, koneet ovat liian monimutkaisia, eihän sitä enää tässä iässä, eiväthän sitä muutkaan, eikä ole ketään kaveria... Mielikuvissa internetyhteys näyttää helposti vain yhdelle kerrallaan kuuluvalta, yksin käytettävältä, yksin nautittavalta.

Nyt se keksittiin: internetyhteyden kanssa voi pitää hauskaa koko ryhmän kanssa. Keräännytiihän sitä ennenkin joukolla enon rakentaman kidekoneen äärelle kuulemaan suuren maailman uutisia. Käytiinhän sitä ennen joukolla naapurissa kylässä sattumalta juuri siihen aikaan, kun kylän ainoan television omistajat alkoivat katsoa Peyton Placea. Tietotekniikka on aiemminkin yhdistänyt meitä. Nyt on meidän vuoro valjastaa netti palvelemaan ihmisten yhteisyyttä. Nimenomaan palvelemaan, eikä orjuuttamaan meitä ylemmyydellään tai vaikeudellaan.

Suomessa on vuoden 2012 heinäkuusta lähtien ollut yli miljoona yli 65-vuotiasta ihmistä. Satavuotiaitakin on pian tuhat. Tähän vanhojen joukkoon mahtuu monenlaisia teknologiasukupolvia. Vanhimmat ovat saattaneet nähdä kaupungeissakin sähkölampujen ensimmäisen syttymisen, saati sitten saaristoissa tai harvaanasutuilla seuduilla. Ennen oli ihmiskadut ja hevuskadut, kun autoja oli niin harvakseltaan liikenteessä. Polkupyörästä oli vain aikuisten malleja olemassa. Mykkäfilmin säestykseen tarvittiin soittotaitoinen pianisti ja kas, yhtäkkiä filmitähdet alkoivatkin itse puhua. Puhelimia oli vähän ja sentraalisiantrat operoivat niitä. Radiosta siirryttiin sitten televisioon, ensin mustavalkeaan, sitten oikein värilliseen. Oli helmitauluja laskemista varten ja reikäkortteja tieteen tekemiseen. Aina on siirrytty eteenpäin, ja vähäisen alkukarsastuksen jälkeen kansa on ottanut edistysaskeleet omakseen. Ja uuteen teknologia-aikakauteen syntyneet lapset eivät muusta tiedäkään. Nykyiset puolitoistavuotiaat ovat jo taitavia hipaisuteknologian käyttäjiä, kun mummut vielä hangoittelevat vastaan.

Ehkä neljänneksellä vanhoista ihmisistä on oma tietokone: mitä vanhempia ollaan, sitä harvempi käyttää nettiä. Mutta, monet ihmiset torjuvat netin mahdollisuudet syyttä suotta. Eihän vehjettä tarvitse itse omistaa, niihin voi tutustua vertaiskursseilla ja käyttää kirjastoissa. Kirjastot ovat aivan verrattomia paikkoja nykyisin, oikeastaan niiden vanha

kansanomainen nimi "lainasto" on taas käynyt oikein kuvaavaksi. Niistä saa lainata muutakin kuin kirjoja ja niissä voi käyttää uutta teknologiaa. Onhan sitten kaikissa palvelutaloissakin koneita nettiyhteyksineen käytössä. Ne tietokonenurkat ovat vain usein kovin huonosti suunniteltuja, ne eivät kutsu toimimaan. Kuka sitä viitsisi yksin nyhjöttää jossakin vetoisessa, huonosti valaistussa nurkassa? Yhdessähän sitä pitää toimia.

Tämä kirjanen karistaa viimeiset epäröinnit niin työntekijöiltä kuin asiakkailtakin. Asiahan on oikein yksinkertainen. Tarvitaan ryhmätoimintaa ja menetelmiä ryhmien iloksi. Ihminen tarvitsee toista ihmistä, se on yksi elämän perusasioista. Ihminen tarvitsee myös huvia ja iloa elämäänsä, yhdessä toisten kanssa. Jotta kaikkea ei tarvitsisi keksiä alusta asti itse, käsikirjasta löytää kuin keittokirjasta ikään niin tarvikkeet, helppousasteen kuin tarvittavan ajankäytön määrän.

Ohjeet sopivat niin vanhoille kuin nuorillekin, ja aina voi kirjasen innoittamana keksiä uusia näkökulmia mukaan. Toivotaan iloisia hetkiä kaikille!

Vappu Taipale
Puheenjohtaja

Virpi Dufva
Toiminnanjohtaja

Sisällys

NYT SE KEKSITTIIN!	3
OSALLISUUTTA LISÄÄVÄN RYHMÄTOIMINNAN PERUSTEET	7
OHJEET MENETELMIEN KÄYTÖSTÄ	11

RYHMÄTOIMINTOJEN AIHEALUEET

Luonto kutsuu	15
Liikutaan yhdessä	23
Menneitä muistellen	31
Matkailu virkistää	39
Musiikki ja laulu	45
Esineet ja käsityöt	53
Kulttuuri, elokuvat ja kirjallisuus	61
Pelit ja kilpailut	71

RYHMÄTOIMINNAN KOMPASTUSKIVET

LÄHTEITÄ JA KIRJALLISUUTTA	83
----------------------------------	----

LIITTEET

Vinkkejä ryhmien aloitukseen	85
Helppoja kotivoimisteluohteita	88
Tukea ryhmätoimintaan linkejä	89
Oma idea ryhmätoiminnaksi	90

Osallisuutta lisäävän ryhmätoiminnan perusteet

Ikääntyneille suunnatussa aktiivisessa toiminnassa on tärkeää, että jokaiselle löytyy sellaista tekemistä, joka sopii heille itselle ja kiinnostaa heitä itseään. Toiminnan on hyvä lähteä ikääntyneiden omista tarpeista. Erilaisten ryhmien käyttö vanhustyön tukena tähtää vanhusten toimintakyvyn vahvistamiseen ja voimavarjen tukemiseen. Ryhmät ovat mitä parhaita ennaltaehkäisevää sosiaalityötä. Ryhmissä toteutuu varhaisen puuttumisen tunnusmerkit. Niihin myös tavoitellaan osallistujia etsivätyön avulla. (Liikanen & Kaisla 2007.) Ikääntyneiden kuuluminen johonkin ryhmään vähentää yksinäisyyttä, antaa heille kokemuksia sekä elämyksiä ja vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen.

Ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta ryhmissä keskitytään ikääntyneiden arjessa oleviin voimavaroihin. Tällöin puhutaan sosiokulttuurisista menetelmistä, jotka perustuvat yhdessä toimimiseen ja luovuuden liikkeelle panevaan voimaan. Ryhmät voivat olla harrastuspohjaisia, terapeuttisia tai kasvatuksellisia. Niiden sisältönä taas voivat olla taide, liikunta, käsityöt, pelit, kuoro tai muu kiinnostuksen kohde. Ryhmään kuuluminen kantaa arkea eteenpäin. (Kopakkala 2005.)

Kulttuuritoiminta on tullut ryhmien toimintaan mukaan. Niiden soveltaminen vanhustyöhön tukee vanhusten identiteettiä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä koettua terveyttä. (Hyypää & Liikanen 2005; Kopakkala 2005.) Ikäihmisten ryhmiä perustettaessa on niiden erityispiirteistä hyvä muistaa seuraavaa:

- Huomioidaan osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistit, alentunut toimintakyky ja kognitiivinen osaaminen.
- Toimintaan sitoutuminen on erilaista mm. motivaation, terveysongelmien tai jaksamisen vuoksi.
- Muistelu ja kokemusten jakaminen toisten kanssa on hyvin tärkeä osa ryhmässä oloa.
- Erilaiset jännitteet on hyvä myös huomioida, joita ryhmissä saattaa muodostua esim. sukupuoli, kateus, entiset kaunat ja henkilökemia.
- Osallistujien taustojen samankaltaisuus auttaa sitoutumaan ja ohjaajan on hyvä se huomioida esim. koulutus, sosioekonominen asema, ikä ja toimintakyky ovat sellaisia. Myös osallistujien kulttuuristen taustojen erilaisuus ja arvot sekä asenteet on huomioitava.
- Huomioidaan, että kaikki pääsevät sekä uskaltavat osallistumaan keskusteluihin.
- Yksi ryhmätoiminnan tärkeistä periaatteista on se, että jokainen osallistuja saa tilaa sekä aikaa tasapuolisesti.
- On hyvä ottaa esiin, ettei ryhmään tarvitse tulla iloisen innokkaana – tärkeintä on, että tulee.

Ryhmätoiminnan yhteydessä puhutaan myös ryhmädynamiikasta. Ryhmä koostuu yksilöistä, jokainen tuo ryhmään oman elämänhistorian ja elämäntilanteen. Jokainen ryhmä on erilainen, joka muodostuu siihen tulevien yksilöiden pohjalle. Sama sisältö ei välttämättä toimi ryhmästä toiseen, vaan sitä on muokattava uudelle ryhmälle sopivaksi. Osallistujat tulkitsevat asioita omalla tavallaan, mikä vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Ryhmän koko puolestaan vaikuttaa vuorovaikutuksen määrään ja säätelee ryhmädynamiikkaa. Ryhmien dynamiikan ymmärtämistä helpottaa, kun ohjaaja tiedostaa omissa toiminnassaan seuraavat erilaiset ohjaustavat (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012):

- Ohjaaja selventää ryhmän rakenteen ja pelisäännöt ryhmäläisten kanssa ja ryhmäläisille.
- Ohjaaja rajaa ja rajoittaa ryhmäläisiä hienovaraisesti, oman harkintakykynsä mukaan.
- Hyviä apukeinoja ovat muun muassa rohkaiseminen ja tukeminen, suorat kysymykset passiivisille ryhmäläisille.
- Rajaaminen on asioihin liittyvää ohjausta, kun taas rajoittaminen on henkilöön liittyvää ohjausta.
- Ohjaaja pukee ryhmän tunnelmia sanoiksi ja toteaa asioita ääneen. On kuitenkin varottava, ettei tulkitse liikaa.

Kaikkia ryhmiä yhdistää sama rakenne (Heikkinen, Levamo, Parviainen & Savolainen 2007; Kopakkala 2005). Ryhmillä on aloituskohta, sitoutumisen ja kuohunnan vaihe, kuin luottamuksen syntymisen vaihekin. Useimmat ikääntyneet toivovat, että he pääsevät osalliseksi toimimaan ryhmään, ja siten myös itsenäiseen toimintaan, jota ei tarvitse kontrolloida tai ohjata. Paras tulos ryhmätoiminnasta on, kun sen toiminta voi jatkua ilman ”virallista” ohjaajaa (Taulukko 1).

Taulukko 1 Ryhmän elinkaari.

Alkukaaos	Jännitystä, innostusta, paljon puhetta, epäselvät roolit.
Ryhmäytyminen	”Kuherruskuukausi” kohtelias palaute, myönteiset asiat ilmaistaan.
Meidän ryhmähenki kasvaa	Ryhmälle muodostuu oma huumori, syntyy pareja, myös alaryhmiä, positiiviset tunteet kasvavat.
Syntyy luottamusta ja rohkaistumista	Rohkeus ilmaista vaikeita asioita ja kertoa muille heikkouksista kasvaa osallistujissa.
Konfliktit	Uskallusta ilmaista kritiikkiä vetäjille ja ryhmälle, erimielisyydet ryhmän kesken, ja valtapeliä esiintyy.
Tehokas, toimiva ryhmä	Sopeudutaan yhteisiin sääntöihin, yksilöllinen ja ryhmän keskeinen päätöksenteko on tehokasta, uskallus ylittää omat rajat kasvaa.
Ryhmä itsenäistyy	Aloitteellisuus, vetäjistä riippumattomat jutut, ja omat jatkosuunnitelmat vievät eteenpäin.
Loppunousu ja suru	Ryhmän toiminnan päättyminen aiheuttaa haikeutta, surua puetaan sanoiksi, kiitoksia vetäjille.

Ryhmätoiminnan tulee olla luovaa. Tällöin ohjaajalla on mahdollisuus yhdistellä uutta ja vanhaa ryhmän teemaan ja aikakaudelle sopivalla tavalla. Esimerkiksi jokaisella ryhmätapaamisella toistettavien rauhoittumisen harjoitusten avulla ihmisen olemisen tapa alkaa muuttua. Ohjaajan rauhallisuus ja ryhmän turvallisuus sisäistyvät omiksi taidoiksi ruumiin toiminnan ja reaktioiden tasolle asti. Ryhmään osallistujalla on luontainen kyky kehittyä ja löytää omia voimavaroja. Vastuu muutoksesta on osallistujalla. (Liikanen & Kaisla 2007.)

Hyvä suunnittelu ja selkeät tavoitteet antavat suunnan ryhmän ja osallistujien muutokselle. Vaikka ryhmässä olon kokemukset olisivat olleet hankalia, ryhmään tulevalle on usein syvä toive, että voisi olla mukana hyväksyttynä ja juuri sellaisena kuin on. Tämä perusturvan kokemus on tarpeellinen voidaksemme kehittyä ja selviytyä sosiaalisista haasteista. (Liikanen & Kaisla 2007; Heikkinen & muut 2005.)

Ryhmätoiminnalle on tilaa monesta syystä. Niiden mielekkyyttä perustellaan usein sillä, että resurssit ovat niukat, eivätkä ne riitä kaikkien yksilölliseen tukemiseen. Ryhmätoimintaa ei pidä kuitenkaan nähdä vain yksilöllisten palveluiden niukentamiseksi tai hallintapyrkimyksenä, vaan palvelumuotojen täydentäjänä ja monipuolistajana. Mitä enemmän ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista ja arkaluontoisista asioista, sitä tärkeämmäksi turvallisuuden saavuttaminen ryhmässä muodostuu. Ryhmässä koetaan vertaistuen huojentava vaikutus. Ryhmään osallisujalla tulee siis olla kykyä olla toisten kanssa, kiinnostusta kuunnella muiden kokemuksia ja halua kertoa myös omista kokemuksistaan. Osallistujille on hyvä sanoa ääneen, ettei itsestä tarvitse kertoa asioita, joita ei halua. Jokainen osallistuja saa määritellä itse, mitä kertoo ja mitä ei. (Liikanen & Kaisla 2007.)

Yhden kokoontumiskerran kesto vaihtelee ryhmän tavoitteen ja toimintatavan mukaan. Tavallinen kesto on 1–2 tuntia. Ryhmä, joka painottuu neuvontaan voi olla kestoltaan tunnin mittainen. On myös ryhmiä, joissa tarvitaan väljyyttä kahden ohjaajan vuoroittaiseen työskentelyyn, jolloin kesto voi olla kaksi tuntia. Kun ohjaa hyvinvointiryhmää yksin, langat ovat omissa käsissä. Ryhmässä voi toimia spontaanisti, esimerkiksi muuttaa ryhmäkerran sisältöä, kuten jonkin harjoituksen lisääminen ohjelmaan ilman, että tarvitsee kysyä toiselta ohjaajalta mielipidettä tai lupaa muutokseen. Yksin ohjatessa voi suunnitella itsenäisesti ajankäytön oman rytmin mukaiseksi. (Liikanen & Kaisla 2007; Martin & muut 2012.) Ryhmien perustoiminta ja sisältö on kuitenkin hyvä suunnitella etukäteen. Suunnittelussa huomioitavia asioita ovat seuraavat:

- Mikä on kohderyhmä ja ryhmän koko??
- Mikä on ryhmän aihe ja tavoite?
- Mikä on ryhmän nimi?
- Mikä on ryhmän kesto?
- Missä ja koska ryhmä järjestetään?
- Onko ryhmä avoin vai suljettu?
- Kuka tai ketkä ryhmää ohjaavat?
- Miten ja keille ryhmästä tiedotetaan?
- Miten ryhmä kootaan ja osallistujat arvioidaan tai haastatellaan?
- Mitä materiaaleja ja välineitä tarvitaan?
- Tarvitaanko tehtävään lisäkoulutustumista? mistä sitä saadaan?
- Mitkä ovat ryhmän kustannukset?

Kun ryhmän perustoiminta on selvillä suunnitellaan toiminnan sisältöä. Sisältöä ei voi suunnitella minuutilleen eikä tarvitsekaan. On hyvä, jos ohjaajalla on käytettävänä enemmän ideoita kuin ryhmä ehtii käytännössä toteuttaa. Sisällön suunnittelussa kannattaa hyödyntää myös osallistujille toteutettavaa haastattelua. Esimerkiksi elämänkaaren tunteminen auttaa suuntaamaan ryhmän toimintaa osallistujien tarpeiden mukaiseksi. (Hyypä ja Liikanen 2005; Martin & muut 2012.) Sisällön suunnittelun perusrunko on esitetty seuraavassa luettelossa:

- Ryhmätapaamiskertojen suunnittelu: aihepiirit ja järjestys
- Ensimmäinen tapaamiskerta: tutustuminen ja tavoitteet
- Toinen tapaamiskerta: aiheeseen suuntautuminen
- Välissä olevien kertojen aiheet vaihtelevat ryhmän teeman mukaan
- Viimeinen tapaamiskerta: palaute ja jäähyväiset

Niin ohjaajat kuin ryhmät ovat erilaisia. Toiset ohjaajat tavoittavat oman herkkyytensä ja läsnäolon ryhmän kanssa paremmin, kun he ohjaavat ryhmää yksin. Myös ryhmän teema voi vaikuttaa yksin vai yhdessä ohjaamisen valintaan. Parina ohjaamisessa hyödynnetään laajempaa osaamista. Aloittelevan ohjaajan on mahdollista oppia ryhmänohjaamisesta käytännössä. Työskentely voi toteutua myös siten, että ryhmää ohjataan vuoroviikoin tai joka tapaamisella yhdessä. Kun ohjaajapari vuorottelee, ryhmätapaamisten välillä on syytä pitää yhteyttä. Useamman ohjaajan ryhmässä työnjaosta ja sisällöistä tulee sopia ennalta, jotta vältetään päällekkäisyydet ja puutteellisuudet ryhmässä. Suositeltavaa on, että ohjaajapari jakaa työtehtäviään siten, että molemmat ovat riittävän aktiivisissa ja vastuullisissa rooleissa. Muutoin ryhmä saattaa tukeutua vain toiseen ohjaajaan. Parityöskentelyn rikkaus on mahdollisuus keskustella ryhmän tapahtumista. Kun ohjaajat jakavat ryhmässä esiin nousseita asioita ja tunnelmia ryhmän edetessä, toimintatapoihin ja sisältöihin voidaan vaikuttaa ryhmän kuluessa. (Hyypä & Liikanen 2005; Martin & muut 2012.)

Ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta on ensiarvoisen tärkeää yhdessä oleminen ja tekeminen, kuuluminen johonkin oman näköiseen ”juttuun”. Tätä ei pelkästään hoiva täytä. Osallisuutta ja toiminnallisuutta onkin lisättävä suunnitelmallisesti ja myös maltilla. Tärkeää on, ettei luovuteta toteutuksessa liian aikaisin, vaan kuullaan ikääntyneitä itseään, ja mietitään yhdessä eri toimijoiden kanssa (ikäntyneet itse, vapaaehtoistoimijat, työntekijät jne.)toiminnan sisältöjä. Ikääntyneiden ryhmien vetäminen on hyvin palkitsevaa. Se antaa ikääntyneille ja vetäjille elämän sisältöä sekä työyhteisöihin uutta työnsisältöä ja mielekkyyttä. Tämä auttaa ymmärtämään ja syventämään sitä, mikä on sukupolville yhteistä, ei niiden eroja. Avain osallisuuteen julkaisu antaa yhdessäoloon noin 60 sisällöllistä mahdollisuutta, joista useista voi rakentaa pitkäkestoistakin toimintaa sekä vihjeitä ja vinkkejä niiden lisäksi.

Ohjeet menetelmien käytöstä

Avain osallisuuteen – Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin kuvausten toivotaan innostavan ikääntyneiden yhteisöjä lisäämään aitoa yhteenkokoontumista, yhdessäoloa ja ikääntyneiden osallisuuden mahdollisuuksia ilman ryhmäteknikoiden osaamisen paineita. Toiveemme menetelmien käyttöönottamiseksi on, että niiden avulla ikääntyneet saatetaan yhteen heidän omien tarpeidensa mukaan. Ryhmien ei tarvitse kokoontua pelkästään ryhmän ohjaamiseen kouluttautuneiden ammattilaisten toteuttamana, vaan niitä voivat toteuttaa, niin hoivan ammattilaiset kuin vapaaehtoistoimijat sekä opiskelijat. Menetelmien avulla voidaan järjestää aktiivisuutta myös yksittäiselle vanhukselle.

Menetelmien ”uutuutena” on, että niissä käytetään paljon myös Internetin tarjoamia mahdollisuuksia ja lähteitä. Internetlähteet lisäävät ryhmien toimintaan monipuolisuutta, aitoja tapahtumia, muistoja ja sisältöä. Kannustamme ikääntyneiden yhteisöjä hankkimaan ryhmien toimintaan kannettavan tietokoneen, videotykin, valkokankaan (valkoinen seinäkin käy) ja lisäkaiuttimen (paremman äänentoiston aikaansaamiseksi) sekä langattoman internetyhteyden (mikäli verkkoa ei ole saatavilla). ATK-laitteiden käyttö on jo tuttua ammatillisen työn ohjaamisessa ja toteuttamisessa, mutta ikääntyneiden ryhmätoimintojen toteuttamisessa se on vielä varsin vähäistä. Laitteiden ja internetliittymän hankintahinta sijoittuu 1 700–2 500 euron välille. Useimmat operaattorit tarjoavat laitteita myös vuokrattavaksi. Toivomme, että laitteiden hankinta ei muodostu esteeksi toteuttaa monipuolista ryhmätoimintaa. Toimintaan osallistuvan ikääntyneen itsensä ei tarvitse osata käyttää laitteita, mutta heillä on mahdollisuus oppia käyttämään niitä halutessaan. Tämä mahdollistaa ryhmien itseohjautuvuuden.

Menetelmien joukossa on kuvattuna myös sellaista toimintaa, joissa ei tarvita ATK-laitteita, kuten esim. esineet ja käsityöt, liikunta, pelit ja kilpailut osioissa. Ne voivat omalta osaltaan helpottaa myös muiden (internetiä vaativien) menetelmien kokeilemistä. Avain osallisuuteen, osa 1 ei ole tyhjentävä ryhmätoiminnan opas vaan sen toivotaan ennenkaikkea tuovan ikääntyneitä yhteen, monipuolistavan erilaisten ryhmien toimintaa, lisäävän erilaista toimintaa ikääntyneiden elämässä ja luomaan jotain vielä parempaa. Projektien ennaltaehkäisevän toiminnan kehitystyö jatkuu tämän julkaisun jälkeenkin ja tulevaisuudessa menetelmät saattavat olla saatavilla sähköisessä muodossa.

Esitetyt menetelmät kuvataan tässä julkaisussa reseptin rakennetta mukaillen, jolloin ne muodostavat yhden selkeän ojeen, aina yhdelle sivulle. Reseptit sisältävät seuraavat tiedot:

- Toiminnan nimi:** Mikä toiminta on kyseessä? esim. Kaikki tiet vievät Roomaan.
- Tavoite:** Lyhyt kuvaus siitä, mikä toiminnan tavoite on.
- Osallistujamäärä:** Suositeltava osallistujien määrä.
- Huom!** Useimmat menetelmät sopivat yksittäisen vanhuksen sekä ryhmien kanssa toteutettavaksi.
- Tarvittava aika:** Ryhmätoimintaan käytettävä arvioitu aika. Kaikki suositusajat ovat riippuvaisia osallistujien määrästä ja innostuksesta sekä siitä pidetäänkö ryhmäkertoja yksi vai useampia samasta aiheesta.
- Huom!** Menetelmistä voi myös rakentaa useamman kerran toteutettavan version osallistujien mielenkiinnosta riippuen.
- Vaikeusaste:** Vaikeusastetta kuvataan asteikolla helppo, helpohko, vaatii keskittymistä ja muita huomioita.
- Tarvittavat materiaalit:** Toiminnassa tarvittavat laitteet ja materiaalit. Ehdotukset ovat vähimmäisvaatimus.
- Huom!** Materiaalien käytössä voidaan toteuttaa myös muita luovia ratkaisuja.
- Internetyhteys:** Internetosoite, josta aiheeseen löytyy materiaalia ja sisältöä, jonka avulla aiheeseen virittäydytään esim. www.youtube.fi/ hakusana, www.luontoportti.fi/hakusana, www.yle.fi/vintti tai www.yle.fi/elavaarkisto
- Esivalmistelu:** Kuvaus niistä toimenpiteistä, joita tehdään ennen ryhmätoiminnan alkamista. Valmisteltavat asiat.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerrotaan toiminnan tavoite/tavoitteet ja kuvataan ryhmätoiminnan eteneminen käytännössä.

Jälkitoimet:

Maininta jälkitoimista, joita kannattaa huomioida, esim. osallistuja ei saa jäädä muistelusta "liian" alakuloiseksi kokoontumisen päätyttyä. Kuunnellaan tunteet loppuun.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



Aamunvirkeänä

— vielä

iltapäivälläkin



K-kahvin virkistävä vaikutus ei tunnmu vain sitä juotaessa vaan vielä pitkän aikaa jälkeenpäinkin



Lisätkää
Tekin
päivänne
tehokkaita
tunteja



– kahvin
avulla

Valtu palkkakatantanne yksittyskaupoista





LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ MENNEITÄ MUISTELLEN

MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ ESINEET JA KÄSITYÖT

KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Kulttuurikävely sisällä • 16

Suomen luontoon • 17

Wonderful Finland • 18

Päivä Helsingin liikenteessä • 19

Bongataan lintuja • 20

Oi kallis kotimaa • 21



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Kulttuurikävely sisällä

- Toiminnan nimi:** Kulttuurikävely sisällä
- Tavoite:** Tavoitteena on tehdä kulttuurikävely Suomessa sijaitseviin museoihin ja käydä vierailun herättämistä ajatuksista keskustelua.
- Osallistujamäärä:** 2 tai enemmän
- Tarvittava aika:** 1–2 tuntia
- Vaikeusaste:** Helppo, helpohko, sopii ryhmille
- Tarvittavat materiaalit:** Kannettava tietokone, internetyhteys, videotykki, (tarvittaessa lisäkaiutin äänentoistoon), kartonkia, vesivärit ja pensselit
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki).
- Internetosoite:** Suomen museoista enemmän osoitteessa <http://www.museot.fi/museohaku/> löytyy tietoa paikkakunnittain ja sitä kautta pääset museoiden omille sivuille. Useimmista museoista on joko virtuaalikierros tai valokuvia. Uudenmaan museoita esittävät videot osoitteessa: <http://www.museo-opas.fi/fi> ja **Huom!** <http://pitkaltatielta.net/>

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on tehdä kulttuurikävely Suomessa sijaitseviin museoihin ja käydä vierailun herättämistä ajatuksista keskustelua. Tavoitteena on myös kertoa museoiden historiaa vierailijoille Internetistä museoiden kotisivuilta koottujen tekstien avulla. Vierailu voidaan keskeyttää viedoesityksen aikana ja lukea esittelyä vahvistavaa tekstiä osallistujille. Kävelykierros voidaan jakaa useammalle tapaamiskerralle ja tutustua seuraavilla kerroilla muihin osallistujia kiinnostaviin kulttuurin kohteisiin. Kierroksen jälkeen osallistujat maalaavat kartongeille vesiväreillä akvarellin itseään miellyttävästä aiheesta, jonka kävelykierros toi mieleen.

Jälkitoimet:

Museokierroksella voidaan nauttia kahvia välillä. Akvarellit asetetaan näytteille yhteiseen tilaan.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Suomen luontoon

- Toiminnan nimi:** Suomen luontoon
- Tavoite:** Tavoitteena on lähteä osallistujien kanssa matkalle Suomen luontoon ja virkistyä yhteisestä matkasta sekä muistella eri paikkoja.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään tai useita tapaamiskertoja
- Vaikeusaste:** Helppo, vaatii enemmän esivalmistelua
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, Internetyhteys, lisäkaiutin, viedotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä. Lisäksi Suomen luonnosta kertovaa tulostettua luettavaa materiaalia valinnan mukaan.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit ja avaa Internetyhteydet valmiiksi ennen luontomatkailemisen alkua. Tulosta Suomen luonnosta ja historiasta luettavaa materiaalia matkan tueksi. Voit myös etukäteen kartoittaa, mistä osallistujat ovat kiinnostuneet ja missä he ovat joskus käyneet tai asuneet ja etsiä niiden seutujen videoita sekä materiaalia.
- Internetosoite:** www.youtube.fi – Finland Nature (sivuilta löytyy kymmeniä videopätkiä Suomen luonnosta).

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on lähteä yhteiselle matkalle Suomen luontoon ja virkistyä matkasta (matkoista). Esitä osallistujille valitsemasi luontovideon pätkä ja keskustelkaa siitä yhdessä. Kysymyksiä, jotka auttavat keskustelua voivat olla mm. seuraavat: onko paikka tuttu? kuka on käynyt esitetyssä paikassa? mitä muistoja hänellä on paikasta? jos ei ole käynyt paikassa, niin mitä ajatuksia kuvat herättivät? Näin voidaan jatkaa seuraavaan videoesitykseen. Ohjaaja voi rikastuttaa keskustelua kun hän tulostaa esitettävien paikkojen kotipaikkakuntien sivuilta paikan historiallista kertomusta keskusteluun mukaan ja lukee sitä osallistujille.

Jälkitoimet:

Kuullaan kaikki muistot, jottei osallistujille jää mielipahaa.

Huom!

Luontokuvia voi myös tulostaa ja tehdä niistä osallistujien valitseman kuvanäyttelyn yhteiseen tilaan.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Wonderful Finland

- Toiminnan nimi:** Wonderful Finland – Jean Sibeliuksen musiikilla
- Tavoite:** Tavoitteena on nauttia Suomen luonnon kauniista kuvista yhdistettynä Sibeliuksen Finlandiahymniin yhdessä muiden kanssa ja käydä keskustelua siitä, mitä ajatuksia kuvat sekä musiikki osallistujissa herättävät.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Puoli tuntia tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppohko, keskustelu vie aikaa
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, Internetyhteys, lisäkaiutin, viedotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit ja avaa Internetyhteydet valmiiksi ennen esityksen alkua.
- Internetosoite:** www.youtube.fi – Wonderful Finland
- Selostus toiminnan etenemisestä:**
Kerro osallistujille, mikä tapaamiskerran tavoite on. Tavoitteena on nauttia Suomen ihanasta luonnosta kuvien ja Sibeliuksen muksiikin avulla. Esityksen jälkeen käydään keskustelua siitä, mitä ajatuksia esitys osallistujissa herätti. Mikäli video esitetään suurelle joukolle esim. Itsenäisyyspäivänä, käydään keskustelua pidemmän aikaa.
- Jälkitoimet:**
Kuullaan kaikki muistot, jottei osallistujille jää mielihapaa.
- Huom!**
Sopii erinomaisesti Itsenäisyyspäivän juhlistamiseen.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Päivä Helsingin liikenteessä

- Toiminnan nimi:** Päivä Helsingin liikenteessä
- Tavoite:** Tavoitteena on tehdä virtuaalinen matka Helsingin kaupungissa ja muistella näkymiä yhdessä muiden kanssa.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Videon kesto n. 10 min. Luettava materiaali lisää aikaa. Huomioitava myös osallistujien keskusteluaika.
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, Internetyhteys, lisäkaiutin, viedotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä. Lisäksi Helsingin kaupungin kotisivuilta tulostettua luettavaa materiaalia valinnan mukaan.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit ja avaa Internetyhteydet valmiiksi ennen kaupunkimatkan alkua. Tulosta Helsingin historiasta luettavaa materiaalia matkan tueksi.
- Internetosoite:** www.youtube.fi – Päivä Helsingin liikenteessä 1974 ja Kuvia Helsingistä

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä tapaamiskerran tavoite on. Tavoitteena on tehdä virtuaalinen matka Helsinkiin. Esityksen jälkeen käydään keskustelua siitä, mitä ajatuksia matka osallistujissa herätti. Sopivia kysymyksiä voivat olla seuraavat: Mitkä kohteet Helsingissä olivat osallistujille tuttuja? missä he eivät ole aiemmin käyneet? mikä kohde on heille kaikkein tärkein? Helsingin matkan jälkeen voidaan tulostetuista kuvista myös koota kertomus yhteisiin tiloihin.

Jälkitoimet:

Kuullaan kaikki muistot, jottei osallistujille jää mielipahaa.

Huom!

Kuvia ja videopätkiä löytyy YouTubesta myös Suomen muista kaupungeista ja muiden maiden pääkaupungeista sekä turistikohteista, niiden kotisivuilta.



KUVA: 1.BPBLOGSPOT.COM

Bongataan lintuja

- Toiminnan nimi:** Bongataan lintuja
- Tavoite:** Tavoitteena on tunnistaa erilaisia lintuja esitetyistä kuvista.
- Osallistujamäärä:** Yksi ja enemmän, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Vaatii keskittymistä
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, videotykki, Power Point tai word-ohjelma tai tulostettuja kuvia, lehtiö ja kynä
- Internetosoite:** <http://struthiopteris.1g.fi/kuvat/Linnut/> tai <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/linnut/>
- Esivalmistelu:** Avaa tietokone ja etsi internetosoite, Tulosta kuvia erilliseen Power Point tai word-tiedostoon. Tulosta itsellesi tai kirjoita erikseen myös lintujen nimet. Isomman ryhmän kokoontuessa on suotavaa käyttää videotykkiä kuvien esittelyssä.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro aluksi, että toiminnan tarkoituksena on tunnistaa Suomen yleisimpiä lintuja. Niistä esitetään kuvia, joiden nimiä osallistajat nimeävät. Pidä itselläsi nimiluettelo tarkastusta varten. Kun nimi tiedetään/muistetaan/arvataan, vaihdetaan seuraavaan kuvaan. Kaikkien kuvien kohdalla voidaan tai on suotavaa pysähtyä keskustelemaan mm. siitä, minkälaisia muistoja osallistujilla on kyseisestä linnusta? missä niitä esiintyy? jne.

Jälkitoimet:

Eniten lintuja tunnistanut voidaan palkita. Lintujen kuvat ja nimet voidaan laittaa esille yhteisiin tiloihin.

Huom!

Tätä visailua voidaan toteuttaa myös erilaisten sienien tunnistamisessa. Tällöin etsitään esim. luontoportista niiden kuvia.



KUVA: WWW.IMAGEPARK.BIZ

Oi kallis kotimaa

- Toiminnan nimi:** Oi kallis kotimaa
- Tavoite:** Tavoitteena on käydä luonnossa eri puolella Suomea, keskustella näkymistä ja virkistäytyä samalla.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai enemmän, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin paremman äänen toistoon
- Internetosoite:** www.youtube.com – Suomi Finland nature, josta löytyy useita kymmeniä eri pituisia videoita kauniilla musiikilla täydennettynä.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot.

Selostus toiminnan etenemisestä:

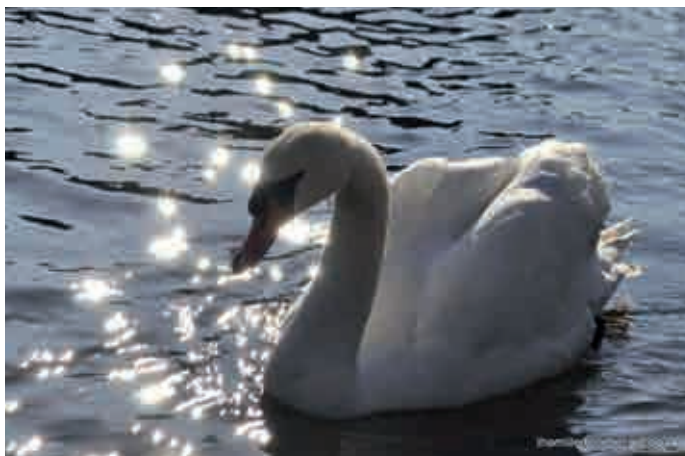
Kerro osallistujille mikä on toiminnan tavoitteena. Tavoitteena on käydä eri puolella Suomea tutustumassa luontoon ja keskustella osallistujien kanssa, mitä ajatuksia näkymät tuovat mieleen. Tutustumismatka voi käynnistyä osallistujien syntymäpaikkakuntien luontoon tutustumisena tai kotipaikkakunnan. Myös erilaiset matkailukohteet antavat luonnosta erinomaista kuvaa.

Jälkitoimet:

Kuullaan kaikki muistot, jottei osallistujille jää mielipahaa.

Huom!

Luontomatkaa voidaan toteuttaa useamman kerran tapaamisina, ajatuksella "Lomamatkalla jossain päin Suomea".



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



LUONTO KUTSUU ■ **LIIKUTAAN YHDESSÄ** ■ MENNEITÄ MUISTELLEN

MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ ESINEET JA KÄSITYÖT

KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Kulttuurikävely ulkona • 24

Helppo tuolijumppa • 25

Tasapainorata sisälle • 26

Kuntopolku palvelutaloon • 27

Rentouttava venyttely • 28

Matkaopas turistiryhmälle • 29

Liikuntapiirakka • 30



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Kulttuurikävely ulkona

- Toiminnan nimi:** Kulttuurikävely ulkona
- Tavoite:** Tavoitteena on kävellä/kuntoilla lähialueen tai kauempana olevaan kulttuurikohteeseen. Tutustua sen historiaan ja muistella kohteen kehitystä yhdessä muiden kanssa.
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai useampia
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helpohko, vaatii osallistujilta hyvän kävelykunnan tai saattajan liikuntarajoitteisille. Sopii erityisesti kaupungin keskustassa asuville. Vaatii valmisteluja.
- Tarvittavat materiaalit:** Hyvät ulkoiluvälineet (kengät) ja mielenkiintoiset kohteet. Hanki sellainen henkilö kävelyille mukaan, joka tuntee kohteen historiaa.
- Esivalmistelu:** Selvitä etukäteen osallistujien mielenkiinnon kohteet ja laadi suunnitelma kohteista sekä kävelyreitistä. Sovi kyyditys ja avustaminen tarvittaessa.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kokoa osallistujat samaan paikkaan ja kerro mikä tapaamisen tavoite on. Tavoitteena on kävellä lähialueen kulttuurikohteeseen. Kävelkää kohteeseen, mikäli se sijaitsee lähellä. Kohteen ollessa kauempana varaa autokyyti siirtymiselle. Tutustukaa kohteen historiaan ja käykää osallistujien kanssa keskustelua siitä, miten se liittyy heidän omaan elämään. Kävelyille voivat osallistua myös liikuntarajoitteiset. Heille hankitaan avustaja mukaan.

Jälkitoimet:

Kävelykierroksella voidaan nauttia kahvia jossakin lähialueen kahviloista.

Huom!

Kulttuurikävelyiltä voidaan ottaa valokuvia ja laatia niistä osallistujien oma kertomus/esittely yhteisiin tiloihin.



KUVA: ELZR.COM/FREEIMAGERY

Helppo tuolijumppa

- Toiminnan nimi:** Helppo tuolijumppa
- Tavoite:** Tavoitteena on osallistujien lihasvoiman, tasapainon ja ketteryyden ylläpitäminen, jotta heidän liikkumisvarmuutensa säilyisi mahdollisimman hyvänä. Tärkeää on, että liikkumisesta jää osallistujalle hyvä mieli ja hän virkistyy.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille (mutta myös yksin toteutettavaksi)
- Tarvittava aika:** 10 minuuttia tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tuoli(t) ja ohjeet. Tämän julkaisun liitteenä on ohjeet helpon tuoli- ja kotijumpan vetämiseen.
- Esivalmistelu:** Varaa tuolijumppaan tuolit sekä tulosta ohjeet. Ryhmää varten tarvitaan sopiva tila esim. palvelutalon aula, ruokasali (silloin kun ei ole ruokailua), asukkaan huone tai kokoushuone. Tuolijumppaa voidaan toteuttaa myös ulkona.
- Internetosoite:** Kirjautu (oma sähköpostiosoite ja oma keksimäsi salasana) valmiisiin ohjelmiin osoitteessa <http://www.voitas.fi/etusivu/>, josta löydät myös yksittäiset liikkeet. Lisätietoja myös osoitteessa <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/ohjeita+ikaihmiselle/>

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoitteena on. Tavoitteena on tuolijumpan avulla vahvistaa osallistujien lihasvoimaa, tasapainoa ja ketteryyttä. Ohjaaja näyttää liikkeet vuorotellen ensiksi itse ja sitten osallistujat tekevät sen yhdessä ohjaajan kanssa. Ohjaajan on hyvä seurata osallistujien ilmeitä ja vointia mm. kyselemällä, miltä liikkeen tekeminen tuntuu? Ohjaajan on hyvä muistuttaa, että jokainen osallistuja tekee liikkeet oman kunnan mukaan. Helppo tuolijumppa toteutetaan esimerkiksi seuraavien liikkeiden avulla: Alkuverryttely – kokovartaloliikkeinä marssiliikkeitä tai soutua (n. 5 min.), alaraajojen treenaus – jalanojennus suoraksi eteen nilkka koukussa ja alas, toisena liikkeenä voidaan tehdä varpaat-kantapääkaskellusta (2 x 15 toistoa/liike). Tämän jälkeen edetään ylävartaloliikkeisiin – hartioiden nosto ylös/alas ja hartioiden pyörytys eteen/taakse sekä käsien nosto ylös/alas (2 x 15 toistoa/liike). Jumppaa jatketaan keskivartalon liikkeisiin ja lopuksi venyttelyyn. Tärkeää on muistuttaa osallistujia pitämään hyvä ryhti ja kehoittaa heitä hengittämään liikkeiden aikana.

Jälkitoimet:

Tuolijumpan päätteeksi voidaan hieroa osallistujien hartioita tai esim. jalat. Tai lopuksi voidaan tehdä vielä rentoutusharjoitus.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Tasapainorata sisälle

- Toiminnan nimi:** Tasapainorata sisälle (periaate on sama kuin lapsuuden liikuntatuntien Joulumatkustuksessa)
- Tavoite:** Tavoitteena on rakentaa tasapainorata sisälle. Tasapainorata ylläpitää osallistujien lihakuntoa, tasapainoa ja ketteryyttä.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppohko tai vaativa, riippuu osallistujan kunnosta ja voinnista sekä radan vaativuudesta
- Tarvittavat materiaalit:** Kts. seuraava kohta tai lisää tietoa internetosoitteista.
- Esivalmistelu:** Rakennetaan sisätiloihin liikuntatilaan tai käytävälle tasapainorata, jossa käytetään erilaisia jumppamattoja (luomaan epätasaista maata), hulahularenkaita (joiden läpi heitetään esim. hernepussia), ripustetaan pyykkinarua ja varataan astiaan pyykkipoikia (kumarrutaan alas, otetaan pyykkipoika ja kurotetaan se pyykkinarulle), myös kynän voi sitoa vyötärölle ja yrittää laittaa sitä pulloon kyykyttämällä, täytettyjä vesipulloja voidaan nostaa hyllylle... jne. Radassa voi käyttää myös istuimia ja valmiita liikuntavälineitä. Muista tuet/kahvat/kaiteet ja että ohjaaja on tarvittaessa osallistujan vierellä, jos liike on vaikea. Käytä radan suunnittelussa apuna fysioterapeuttia.
- Internetosoite:** Ohjeita tulostettavissa myös osoitteessa: http://www.sufuca.fi/fi/p_balanceroute_fi.html tai <http://www.voitas.fi/siteshop/>

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on kuntoilla tasapainorata läpi erilaisia harjoituksia tehden. Toiminnan tarkoituksena on, parantaa osallistujien tasapainoa, koordinaatiokykyä, ylläpitää lihasvoimaa ja edistää myös hahmottamiskykyä. Ohjaaja näyttää itse esimerkillään, miten radalla edetään ja mitkä tehtävät ovat. Ohjaaja voi opastaa radalla etenemisen myös yksittäisen ikääntyneen kanssa yhdessä. Osallistujat kiertävät tasapainoradan, jonka aikana ohjaaja neuvoo jokaista henkilökohtaisesti. Huomioidaan osallistujien turvallisuus. Joskus on hyvä suorittaa rata vuorotellen. Tässä menetelmässä voidaan käyttää myös apuohjaajaa.

Jälkitoimet:

Lopuksi voidaan rentoutua rentoutusohjelman avulla. Liikeistä voidaan myös keskustella esim. mikä liike oli vaativa? mikä onnistui hyvin jne.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Kuntopolku palvelutaloon

- Toiminnan nimi:** Kuntopolku palvelutaloon
(malli on käytössä Espoon Lähimmäispalveluyhdistyksen Merikartanon palvelutalossa)
- Tavoite:** Tavoitteena on rakentaa palvelutalon sisätiloihin kuntopolku, jossa kuka tahansa ikääntynyt voi ylläpitää lihasvoimia, tasapainoa ja ketteryyttä.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii itsenäiseen kuntoiluun
- Tarvittava aika:** 15 minuutista eteenpäin, vähintään kaksi kertaa viikossa, osallistujan kunnan mukaan
- Vaikeusaste:** Vaatii valmisteluja (radan rakentaminen), helpottaa kuntoilua mm. talvella ja niiden ikääntyneiden kohdalla, joilla on liikkumisrajoitteita.
- Tarvittavat materiaalit:** Sopivat ohjeet paperille, ehkä laminoitunakin, narua, kahva-kuulat (vedellä täytetyt mehukattipullotkin käyvät tms.), tuoli, portaikko, kahvat, kaiteet jne.
- Esivalmistelu:** Tulosta internetistä ikääntyneille sopivia liikkeitä, jotka voidaan toteuttaa esim. käytävillä ja portaissa. Laadi niiden pohjalta suunnitelma, missä järjestyksessä ja missä tilassa ne voidaan rakennuksessa toteuttaa.
- Internetosoite:** Kuntopolun rakentamiseen sopivia ohjeita löytyy osoitteesta: http://www.kki.likes.fi/pages/UserFiles/File/60+%20kunto-opas_uusi.netti.pdf

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kun kuntopolku on rakennettu, kerro osallistujille mikä toiminnan tavoitteena on. Tavoitteena on kuntoilla osallistujien kanssa polku läpi, jotta heidän lihasvoima, tasapaino ja ketteryys säilyisi tai jopa lisääntyisi. Käykää osallistujien kanssa kuntopolun jokainen liike läpi. Ohjaaja näyttää itse esimerkkiä siitä, miten kukin liike tehdään. Kuntoradan suunnittelussa ja rakentamisessa kannattaa käyttää apuna fysioterapeutin osaamista jos vain mahdollista. Tärkeää on, että ohjaaja tukee sekä kannustaa osallistujia tekemään liikkeitä ohjeessa vaaditun määrän. Hitaus ei ole este vaan jokainen etenee omaan tahtiinsa. Jos jokin liike ei onnistu niin jatketaan seuraavaan liikkeeseen. Osallistujan toimintakyky otetaan huomioon ja tarvittaessa tuetaan häntä liikkeiden tekemisessä.

Jälkitoimet:

Kuntoilun loppuun voidaan yhdistää erilaisia muita mielihyvää tuottavia toimia, esimerkiksi käsi- tai jalkahieronta, yhteinen venyttely jne. Päälle suihku ja lepo virkistävät myös.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Rentouttava venyttely

- Toiminnan nimi:** Rentouttava venyttely
- Tavoite:** Tavoitteena on ylläpitää ja lisätä osallistujien lihasten ja nivelten liikkuvuutta. Venyttely kiihdyttää aineenvaihduntaa ja virkistää muutenkin mieltä sekä kehoa. Venyttely on tärkeää perustoimintojen ylläpitämisessä.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille jatkuvana toimintana
- Tarvittava aika:** 15 minuttia tai pidempään, useita tapaamisia
- Vaikeusaste:** Helppo, mutta vaatii valmisteluja
- Tarvittavat materiaalit:** Ohjeet tulostettuna, liikuntamattoja (tai tuoleja jos matolle laskeutuminen ei onnistu), myös sänky sopii tähän kuntoiluun.
- Esivalmistelu:** Varaa ohjeet, matot/tuolit ja tila. Valitse ohjeista sellaisia venyttelyliikkeitä, jotka sopivat niin makuullaan kuin istuallaan toteutettaviksi. Laadi venyttelyohjeista suunnitelma, missä järjestyksessä ne tehdään. Suunnitelma suositellaan tehtäväksi fysioterapeutin avustuksella.
- Internetosoite:** Ohjeet tulostettavissa osoitteessa:
http://www.voitas.fi/siteshop/list_all

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on ylläpitää ja lisätä osallistujien lihasten ja nivelten liikkuvuutta erilaisten makuullaan ja istuallaan toteutettavien venyttelyliikkeiden avulla. Ohjaa osallistujat heille sopiville paikoille. Näytä liikkeet ensin itse ja kehoita sen jälkeen osallistujia tekemään ne. Ohjaa liikkeessä jokaista myös yksilöllisesti (osallistujan toimintakyky huomioiden). Kannusta ja rohkaise jokaista sekä lievennä liikettä, jos se tuntuu osallistujasta vaikealta. Aluksi kannattaa käyttää apuna fysioterapeutin osaamista ja tehdä suunnitelma liikkeistä hänen kanssaan. Näin varmistetaan se, että liikkeissä huomioidaan jokaisen osallistujan yksilöllinen toimintakyky.

Jälkitoimet:

Venyttelyn loppuun voidaan yhdistää erilaisia muita mielihyvää tuottavia toimia, esimerkiksi pää-, käsi- tai jalkahieronta ja rentoutus.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Matkaopas turistiryhmälle

Toiminnan nimi:	Matkaopas turistiryhmälle
Tavoite:	Tavoitteena on leikkimielisesti oppaan avulla liikkua huomaamattaan ja vetreytyä samalla sekä nauraa niin itselle kuin toisillekin ja virkistyä. Menetelmä luo ryhmähenkeä, tukee tasapainoa ja pistää liikkumaan huomaamatta.
Osallistujamäärä:	Kaksi tai useampi, sopii ryhmälle
Tarvittava aika:	Puolesta tunnista eteenpäin
Vaikeusaste:	Helpohko
Tarvittavat materiaalit:	Tarvitaan kuvia erilaisista patsaista eri puolilta Suomea tai tunnetuimpia myös ulkomailta.
Esivalmistelu:	Tulosta internetistä patsaiden kuvia (myös nimet niiden mukana).

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä tavoite toiminnalla on. Tavoitteena on oppaan avulla liikkua huomaamattaan ja vetreytyä samalla sekä nauraa niin itselle kuin toisillekin ja virkistyä. Valitaan ryhmäläisistä yksi, joka toimii oppaana. Ryhmä jaetaan kahteen osaan, joista toinen ryhmä on turisteja ja toinen oppaan "eläviä patsaita", jotka muodostavat itsestään oppaan heille antaman kuvan mukaisia patsaita (esim. Hämeensillan patsaat, Mannerheim jne.). Turistiryhmä katsoo esittävää patsasta ja arvailee, mitä se mahtaa esittää. Opas esittelee patsaita kaikilla muilla sanoilla, muttei sillä nimellä, mikä se on. Esittely ja arvailu saavat aikaan naurun remahduksia. Ryhmäläisten on tarkoitus myös auttaa toinen toistaan pysymään asennoissa, jolloin liikuntaponnistus vaatii enemmän lihasvoimia ja energiaa. Näin jatketaan patsas patsaan perään, osallistujien mielenkiinnon mukaan. Molemmat ryhmät esittävät vuorollaan patsaita ja turisteja.

Jälkitoimet:

Venyttely lopuksi virkistää lisää ja palauttaa.



Liikuntapiirakka

Seuraavassa on kuvattuna UKK-instituutin terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositus yli 65-vuotiaille Liikuntapiirakan muodossa. Suositus korostaa lihasvoiman tärkeyttä ikääntyneille. Tasapaino ja ketteryys puolestaan lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet. Jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokit edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon mittaan. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa. Vähäinenkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä. Jos liikkumisessa on ollut taukoa, maltillinen aloittaminen on paikallaan. Kävely sopii kaikille, ja erityisen tehokasta arkiliikuntaa on portaiden nouseminen. (UKK-instituutti, tiedote 5.10.2012.)





LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ **MENNEITÄ MUISTELLEN**

MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ ESINEET JA KÄSITYÖT

KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Elämänkaari puulevylle • 32

Kahvikupit kertova • 35

Kaunein / Rakkain käsityöni • 36

Rakennetaan sukupuu • 37



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Elämäkaari puulevyille

- Toiminnan nimi:** Elämäkaari puulevyille
- Tavoite:** Tavoitteena on tehdä osallistujien kanssa kuvitellun ikääntyneen henkilön elämäkaari puulevyille. Yhdessä tekeminen kirvoittaa osallistujat muistelemaan eri aikakausien tapahtumia jatkokertomuksen tapaan.
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Useita kokoontumiskertoja
- Vaikeusaste:** Vaativa, mutta samalla myös paljon antava
- Tarvittavat materiaalit:** n. 2 m pitkä liimapuulevy (Tarjoustalosta tai puutavara-kaupasta, pohjaksi käy myös leveä valmis taulupohja), levyn kokoisia papereita, tussit, liimaa, lehtiä, ”jäməkankaita”, kortteja, kaikenlaista askartelumateriaalia (sisältä ja ulkoa), saksia, huonekalulakkaa, pensseli jne.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit ja tila. Työn ei ole tarkoitus valmistua yhdellä kertaa, joten tilan on hyvä olla vapaana vain tälle työlle.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoitteena on. Tavoitteena on tehdä yhdessä kuvitellun ikääntyneen henkilön elämäkaaren tarina puulevyille. Tavoitteena on myös, että elämäkaari muotoutuu osallistujien muistelun ja keskustelun myötä, kuvaten eri aikakausien tapahtumia työn edetessä jatkokertomuksen tapaan. Kysymyksiä, jotka tarinan ja tekemisen käynnistävät voivat olla mm. seuraavia: Onko tarinan henkilö mies vai nainen? Mikä hänen nimensä on? Milloin hän on syntynyt? Missä hän on syntynyt? Elämäkaarentarinaa aloitetaan kuvaamaan ensiksi suunnitelmaksi paperille. Syntymäajankohta aloittaa aikajanan. Sovitaan osallistujien kanssa, mikä on elämäkaaren/kertomuksen aikajana. Jatketaan taas kysymyksiä vuosijaottelu huomioiden esim. seuraavasti: Mitä tälle henkilölle silloin tapahtui? mikä hänelle oli tärkeää? mitä muuta tapahtui? sovitaan yhdessä, mikä tapahtuma laitetaan elämäkaareen ja kirjoitetaan se paperille vuosiluvun kohdalle. Näin jatketaan elämäkaari loppuun. Kun elämäkaari on valmiina paperilla, aloitetaan tekemään siitä kertomusta puulevyille. Kts. ohjetta seuraavalla sivulla.

Jälkitoimet:

Pidetään huolta siitä, ettei osallistujalle jää heidän muistelustaan pahaa mieltä. Kuunnellaan tunteet loppuun.

Huom!

Kun elämäntarina on valmis se lakataan ja asetetaan yhteiseen tilaan esille. Samanlaisen elämäntarinan voi jatkossa työstää jokaisesta osallistujasta.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Ohje Elämänkaaritauluksi

Ryhmäläiset valitsevat elämänkaareen mukaan otettavat tapahtumat. Rajana on vain mielikuvitus, jota ohjaaja ”ruokkii” kysymyksillään. Seuraavassa on esimerkkikuvaus elämänkaaritaulun rakenteeksi. Elämänkaaren kuvauksen toteuttamisessa voidaan käyttää muitakin tapoja ja luovuutta. Paperiversiota voi käyttää harjoitteluna eri ryhmissä.

1. Laita paperille suunniteltu elämänkaari esille malliksi siten, että kaikki osallistujat näkevät sen (seinä on hyvä paikka).
2. Puulevy asetetaan pöydälle.
3. Piirretään puulevyn keskiosaan (voi piirtää myös ala- tai yläosaan) tussilla kertomuksen aikajana ja vuosiluvut, joiden kohdalla merkittävät tapahtumat esiintyvät. Tussin on hyvä kestää lakkaus.
4. Tämän jälkeen aloitetaan ”värittämään” eli kuvaamaan elämänkaaren tapahtumia puulevyn vuosijaon ja paperin suunnitelman mukaan.
5. Tähän käytetään lehdistä leikattuja tai revittyjä kuvia, kangaspaloja, materiaalia ulkoa ja sisältä jne.
6. Pääasia on, että osallistujat itse luovat elämänkaaren tapahtumat valmiiksi, käytettävissä olevilla materiaaleilla.
7. Materiaalien joukkoon kirjoitetaan elämänkaaren tapahtumat lyhyinä teksteinä tai tarinan voi kirjoittaa vuosien mukaan erilliselle paperille kuvauksen yhteyteen.
8. Valmis elämänkaari lakataan kahteen kertaan huonekalulakalla.
9. Kiinnitetään puulevyyn ripustimet ja narua ripustusta varten.
10. Asetetaan valmis Elämänkaaritharina yhteiseen tilaan esille.

Vihje: Mikäli osallistujilla on hankaluuksia valita tapahtumiin sopivia materiaaleja, niin ohjaaja voi esittää tässä kohtaa lisäkysymyksiä seuraavasti: mitä hänellä oli tuolloin päällä? mistä se oli tehty? valitaan sopiva kangastilkku ja liimataan se levyille. Ja jatketaan esim. mitä hänellä oli jalassa? mikä materiaali sopii kuvaamaan jalkineita? oliko tuolloin asfaltti teitä? ei, silloin oli hiekkateitä, liimataan hiekkaa puulevylle siihen kohtaan ja näin edetään.

Elämänkaari puulevyille, esimerkki

Tarinan henkilö: **Lydia Amalia Reponen**

	1933–1940	1940–1950	1950–1960	1960–1970	1970–1980	1980–1990	1990–2000	2000–2010
Äiti ja isä olivat maanviljelijöitä, mitä muuta tapahtui?	Oliko kaikki onnistu?	Koulun-erityistä tapahtuu n. 15-vuotiaalle	Mitä tekee töitä, missä?	Miten avoliitto sujui? tapahtui? Esim. yhteis-kunnassa?	Mitä muuta tapahtui? lapsi jää luokalleen, miksi?	Lyytin lapsi käy miehensä kanssa ensimmäistä kertaa ulkomailta, missä?	Lyyti ja miehelle syntyi lapsia, kuinka hankkii oman talon, mihin?	Lyytin perhe muuttaa osallistujien mukaan...
Syntyä, Suojärvellä (Karjalassa)	Lyytille syntyi sisaruksia, kuinka monta?	Lyyti muuttaa perheensä kanssa, minne?	Lyyti meni opiskelee, vai opiskeleeko?	Lyytin lapsi, kuinka monta? Aijat ja nimet?	Lyytin perhe muuttaa osallistujien mukaan...	Lyyti käy miehensä kanssa ensimmäistä kertaa ulkomailta, missä?	Lyytin perhe muuttaa osallistujien mukaan...	Lyytin perhe muuttaa osallistujien mukaan...

Tarina kerrotaan niillä materiaaleilla, jotka osallistujien mielestä sopivat kuvaamaan tapahtumia.

Kahvikupit kertovat

- Toiminnan nimi:** Kahvikupit kertovat
(Tampereen Taidemuseolla on Muistojen kahvihetki toimintapaketti lainattavaksi)
- Tavoite:** Tavoitteena on muistella kahvikuppien avulla niitä tapahtumia, joissa kuppia käytettiin ja mikä niissä tapahtumissa oli parasta tai erikoista.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia
- Tarvittava aika:** Yksi tai useita tapaamisia
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Kahvikuppi ja/tai kahvikuppi + kupin lautanen
- Esivalmistelu:** Kerro yksittäisen henkilön tai ryhmäsi edellisessä tapaamisessa, miten heidän on varauduttava seuraavaan tapaamiseen → otettava mukaan paras tai lempi- tai juhlatin kahvikuppi. Ohjaaja ottaa myös oman kahvikupin mukaan.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro ensiksi omasta kahvikupista, vastaten mm. seuraaviin kysymyksiin: mistä se on hankittu? milloin juot siitä mieluiten? mikä siinä on parasta?, onko sinulla enemmän samoja kuppeja? kuka muu siitä juo? vai onko se vain sinun? jne. Jos kyseessä on juhlakahvikuppi, niin lisäkysymyksinä voisi esittää seuraavaa, millaisissa juhlissa kuppia on käytetty? mikä juhla niistä oli parhain? jne. Jokaisen osallistujan kahvikupista käydään samanlainen keskustelu. Osallistujat voivat myös esittää kysymyksiä toistensa kupeista.

Jälkitoimet:

Kupit asetetaan esille esim. ruokailutilaan (jos osallistujat ovat palvelutalosta) tai ruokapöydälle joksikin aikaa. Kahvikuppien tarinat voidaan myös koota kuppien yhteyteen esille ns. Kahvikuppi-novelleiksi.

Huom!

Samaa menetelmää voidaan käyttää valokuvista ja muista rakkaista esineistä. Tampereen Taidemuseo lainaa, muistojen kahvihetki toimintapakettia.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Kaunein/Rakkain käsityöni

- Toiminnan nimi:** Kaunein/Rakkain käsityöni
- Tavoite:** Tavoitteena on muistella kauneimpien/rakkaimpien käsitöiden avulla, miten osallistuja sen hankki? miksi? kuka sen teki? missä sitä on käytetty? ja mikä niissä tapahtumissa oli parasta tai erikoista.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia
- Tarvittava aika:** Yksi tai useita tapaamisia
- Vaikeusaste:** Helppo ja jonkin verran jälkityötä vaativa
- Tarvittavat materiaalit:** Kaunein tai rakkain käsityöni, nauhuri (jos osallistujat haluavat, että heidän kertomuksensa tallennetaan ja julkaistaan)
- Esivalmistelu:** Kerro yksittäisen henkilön tai ryhmäsi edellisessä tapaamisessa, miten heidän on varauduttava seuraavaan tapaamiseen → Heidän tulee ottaa mukaan kaunein/rakkain käsityönsä mukaan seuraavaan tapaamiseen. Ohjaaja ottaa myös oman käsityön mukaan.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro aluksi mikä toiminnan tavoite on? Tavoitteena on esitellä ja kertoa muille miksi käsityö on niin tärkeä osallistujalle ja muistella, niitä tilanteita joissa sitä on käytetty. Ohjaaja kertoo ensiksi omasta käsityöstään, vastaten mm. seuraaviin kysymyksiin: missä sitä käytetään? mistä se on hankittu? milloin käytät sitä mieluiten? mikä siinä on parasta? onko sinulla enemmän samanlaisia? kuka muu sitä pitää? vai onko se vain sinun? jne. Jos kyseessä on juhlassa käytettävä käsityö, niin lisäkysymyksinä voisi esittää seuraavaa; millaisissa juhlassa sitä on käytetty? mikä käyttökerta on jäänyt erityisesti mieleen? jne. Jokaisen osallistujan käsityöstä käydään samanlainen keskustelu. Osallistujat voivat myös esittää kysymyksiä toistensa käsitöistä..

Jälkitoimet:

Käsityöt asetetaan esille esim. ruokailutilaan (jos osallistujat ovat palvelutalosta) tai yleiseen tilaan joksikin aikaa. Käsitöiden tarinat voidaan myös koota kuppien yhteyteen esille.



Rakennetaan sukupuu

Toiminnan nimi:	Rakennetaan sukupuu
Tavoite:	Tavoitteena on muistella osallistujien kanssa omia sukujuuria ja koota muistojen pohjalta jokaisen oma sukupuu.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampia
Tarvittava aika:	Yksi tai useita tapaamisia, riippuu osallistujien määrästä
Vaikeusaste:	Helppo
Tarvittavat materiaalit:	Tietokone, internetyhteys, tulostin ja paperia, vihreää/ruskeaa kartonkia ja liimaa
Internetosoite:	http://papunet.net/pelit/_sanatehtavat/sukupuu/
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat materiaalit ja avataan internetosoitteen linkki valmiiksi.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä on toiminnan tarkoitus ja tavoite. Tavoitteena on keskustella osallistujien sukujuurista ja rakentaa oma sukupuu. Ohjaaja näyttää esimerkinomaisesti, oman sukupuun rakentamisen. Jaetaan vuorot, missä järjestyksessä kunkin osallistujan sukupuu täytetään. Jokaisen kohdalla voidaan käydä keskustelua siitä, keitä henkilöt ovat tai olivat ja muistella heitä. Tapaamiskertoja lisätään sen mukaan, miten paljon aikaa kuluu yhden sukupuun täyttämiseen. Kaikkien sukupuiden ei tarvitse olla valmiita kerralla. Niitä täydennetään mm. jos osallistuja ei muista joitain henkilöitä. Tiedot voidaan täydentää myöhemmissä tapaamisissa. Koska linkin puuta ei voi tallentaa tietokoneelle on sukupuusta hyvä ottaa tuloste seuraavaa tapaamista varten. Tai linkin puun voi täyttää kun sukupuu paperilla on ensin täytetty. Kun kaikkien osallistujien sukupuut ovat valmiina, ne asetetaan johonkin sopivaan yhteiseen tilaan, yhdeksi suureksi sukupuuksi esille (joka rakennetaan yhdessä osallistujien kanssa). On hyvä muistaa tiedustella jokaiselta osallistujalta, haluavatko he puunsa esille.

Jälkitoimet:

Kun sukupuuhun tulevista henkilöistä keskustellaan on hyvä pitää huolta siitä, ettei osallistujalle jää heidän muistelustaan pahaa mieltä tai, ettei hän jää "liian" alakuloiseksi kokoontumisen päätyttyä. Kuunnellaan tunteet loppuun.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



Tän säästä ihmeellisesti alkaen ja talousrahojansa. Eikä perheen päivällisestä kuitenkaan koskaan joudu herkkullista jälkiruokaakaan. — Eräs hänen vaimostaan on RaNa:n Mehuhyttelö, jonka valmistamisessa hän

kiehuttaa vain 15 litraa vettä ja sekoittaa mehuhyttelöpakkausten avulla ja ruokailukalaseen sekoita siihen. Sitteä aiotkaa hän laokaan kylmään paikkaan hyytymään. Ja näin valmistuu mitä ihavin jälkiruoka.

RaNa Mehuhyttelöstä,

 on se, joka on ollut niin iha ja ihanteellinen, että
 se on tullut tiettävästi kaikkein kalliimman
 ja arvokkaimman jälkiruokan, hyytelöidän sijasta
 nyt parhaimmaksi. Koko yrittäjien joukossa
 on ilmeisesti alkanut puhuttua hyytelöiden
 sijasta. On hyvä alottaa siksi muu
 määrä kalliita jälkiruokia, jotka
 ovat hyytelöiden sijasta nyt RaNa.

RaNa TURKU

Hinta 38 mk.

KUVA: ELZR.COM/IMAGERY



LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ MENNEITÄ MUISTELLEN
MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ ESINEET JA KÄSITYÖT
KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Aarrekartta • 40

Paavalin kirjeet • 41

Monimuotoinen maaseutumme • 42

Uutisvuoto • 43

Hyvät ja huonot uutiset • 44



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Aarrekartta

Toiminnan nimi:	Aarrekartta
Tavoite:	Tavoitteena on laatia kuvien avulla aarrekartta omista unelmista.
Suosittelava osallistujamäärä:	Kaksi tai enemmän, sopii ryhmälle
Tarvittava aika:	Yksi tunti tai pidempään
Vaikeusaste:	Helppo
Tarvittavat materiaalit:	Aikakausilehtiä, esitteitä, kortteja, mainoksia, tilkkuja, saket, liimaa, kirjepaperia ja kartonkia
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat materiaalit.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Jaa jokaiselle osallistujalle kartonki (he voivat sen myös itse valita erivärisistä kartongeista) ja kehota heitä ottamaan aikakausilehtipinosta lehtiä. Jaa sakset sekä liima osallistujien käyttöön.

Kerro osallistujille, mitä aarrekartan tekeminen tarkoittaa. Aarrekartta tarkoittaa visualisointia omista unelmista. Se on tunnettu tapa leikata (tai repiä) esim. lehdistä kuvia ja sanoja, joiden avulla voi kuvittaa itselleen kartan siitä, mitä haluaa tai toivoo. Aarrekartta on henkilökohtainen, sitä ei tulkita eikä arvostella. Se on unelma, joka toteutuu – jos se on hyväksi osallistujalle itselle.

Aarrekarttaa varten valitaan kuvia, jotka kuvaavat osallistujan unelmia. Ne voivat olla konkreettisia (lahja, painonpudotus –7kg), viitteellisiä (kauniita kukkia, auringon paistetta) tai abstrakteja (osallistujaa miellyttävä väri tms.). Osallistujat voivat myös piirtää tai maalata unelmia ja kirjoittaa tai leikata omaan karttaansa tärkeitä sanoja. Jos he haluavat tehdä kokonaan sanallisen aarrekartan, he voivat kirjoittaa itselleen kirjeen.

Aarrekartatyöskentelyn jälkeen kuva(t) ripustetaan seinälle päivittäin nähtäväksi. Siihen koottuja toiveita tarkistetaan myöhemmin. Jokaisen kartan tehneen kanssa käydään keskustelua siitä, mitä toiveita tai tavoitteita he omaan karttaansa laittoivat. Valmistuneet kartat voidaan myös valokuvata, jotta niistä voidaan myöhemmin keskustella.

Jälkitoimet:

Ripustakaa syntyneet aarrekartat osallistujien itsensä näkyville esim. oman huoneen seinälle, kaapin oveen tai kotiin vietäväksi. Käykää myöhemmin (1–2 kuukauden päästä) keskustelua osallistujan kanssa kahden kesken siitä, mitkä aarrekartan toiveet ovat toteutuneet. Keskustelua ei ole pakko käydä ryhmässä, ellei ryhmä itse niin päättää.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Paavalin kirjeet

Toiminnan nimi:	Paavalin ja Pietarin kirjeet
Tavoite:	Tavoitteena on toteuttaa yksittäisen ikääntyneen tai ryhmän hengellisiä tarpeita ja käydä keskustelua uskon herättämistä ajatuksista yhdessä tai erikseen.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampi, suositellaan kirkollisten pyhien huomioimiseen ja uskonnollisuuden toteuttamiseen niin yksittäisen ikääntyneen kohdalla kuin myös ryhmässä.
Tarvittava aika:	18 min. ta ipidempään. Yksittäisen videon pituusvaihtelee.
Vaikeusaste:	Helppo
Internetosoite:	www.youtube.com – Paavalin kirje tai Pietarin kirje
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (huom. Internet-yhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä on toiminnan tarkoitus ja tavoite. Tavoitteena on hiljentyä Herran sanan ääreen. Jokainen saa mietiskellä omassa rauhassaan kuulemaansa ja näkemäänsä. Videon jälkeen käydään keskustelua osallistujien niin halutessa. Näytä ensin esim. Pietarin kirje (n. 18 min.) video. Käykää keskustelua siitä, mitä ajatuksia tämä osallistujissa herätti. Näytä toinen video ja keskustelkaa siitä myös.

Jälkitoimet:

Kirjeiden lukua voidaan täydentää myös virsien kuuntelulla. Käytä silloin youtubessa hakusananaa virsi ja valitse kuultavaksi osallistujien valitsema virsi.

Tärkeää on kuulla ajatukset loppuun jos osallistuja haluaa niistä puhua.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Monimuotoinen maaseutumme

- Toiminnan nimi:** Monimuotoinen maaseutumme
- Tavoite:** Tavoitteena on palata ajassa askel menneeseen ja tutustua monimuotoisen maaseutumme elämästä kertoviin videoihin ja keskustella kuvien synnyttämistä ajatuksista sekä muistoista yhdessä.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai enemmän, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään, sopii useamman tapaamisen aiheeksi
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon
- Internetosoite:** www.youtube.com – monimuotoinen maaseutumme (aihealueesta löytyy kymmeniä videosityksiä, joiden pituus vaihtelee 8–30 minuutin välillä).
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (Huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on katsoa videosityksiä monimuotoisesta maaseudustamme ja käydä keskustelua videoiden herättämistä ajatuksista sekä muistoista. Osallistajat voivat itse valita katsottavan (t) esitykset youtuben listalta.

Jälkitoimet:

Pidetään huolta siitä, ettei osallistujalle jää muistelusta pahaa mieltä. Kuunnellaan tunteet loppuun.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Uutisvuoto

- Toiminnan nimi:** Uutisvuoto
- Tavoite:** Tavoitteena on käydä osallistujien kanssa läpi viikon uutisia suosituksen TV-ohjelman mallia soveltaen. Samalla käydään keskustelua uutisista.
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai useampia
- Tarvittava aika:** 30 min. tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, viikon lehtiä ja niistä lööppejä sekä paperia
- Esivalmistelu:** Poimi viikon lehdistä tai netistä uutisotsakkeita ja kirjoita niistä tietokoneella (wordille) otsakkeet, joista jätät jonkin ratkaisevan sanan pois ja merkitse sanan kohta alaviivoilla. Kirjoita ne riittävän isoilla kirjaimilla, jotta kaikki näkevät ne hyvin.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä kokoontumisen tavoite on ja miten edetään. Tavoitteena on käydä läpi viikon ajankohtaisia uutisia, joista puuttuu yksi tai useampi sana. Näytä osallistujille esimerkiksi yksi uutisotsikko, jossa on tyhjä kohta. Tiedustelee, mikä puuttuva tai puuttuvat sanat ovat. Näin edetään kaikkien uutisten kohdalla. Kun joku osallistujista on ratkaissut puuttuvan sanan, voit lukea koko uutisen. Uutisesta myös keskustellaan yhdessä. Siirrytään seuraaviin uutisiin, kunnes uutisviikko on käyty läpi.

Jälkitoimet:

Eniten sanoja ratkaissut voidaan myös palkita sopivalla palkinnolla.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Hyvät ja huonot uutiset

- Toiminnan nimi:** Hyvät ja huonot uutiset
- Tavoite:** Tavoitteena on pohtia yhdessä viikon ajankohtaisia uutisia, ja sitä ovatko ne hyviä vai huonoja uutisia.
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai enemmän, sopii ryhmälle
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Ilta- ja aamulehtiä ja sanomalehtiä viikon ajalta
- Esivalmistelu:** Kerää viikon ajalta erilaisia ilta- ja aamulehtiä tai sanomalehtiä. Selaa lehtiä ja valitse niistä ajankohtaisimmat ja mielenkiintoisimmat uutiset. Ympyröi ne vaikka punakynällä.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä on toiminnan tavoite. Tavoitteena on pohtia yhdessä viikon ajankohtaisia uutisia, ja sitä ovatko ne hyviä vai huonoja uutisia. Ohjaaja esittelee ja lukee viikon uutisista pääkohdan lyhyesti, jonka jälkeen osallistujat keskustelevat siitä, mitä se voisi tarkoittaa? mitä mieltä osallistujat siitä ovat? ja mitä reaktioita uutinen aiheuttaa? Keskusteluvuoroja on hyvä jakaa, jotta jokainen pääsee kertomaan oman mielipiteensä tai käsityksensä kuulemastaan. Keskustelukierroksen jälkeen täydennetään alussa esitelty uutinen, lukemalla se kokonaisuudessaan. Uutisen lopuksi tiedustellaan vielä jokaiselta osallistujalta, onko uutinen hyvä vai huono uutinen. Näin jatketaan uutinen uutisen perään. Keskustelusta saa ja on hyvä muodostua humoristinen.

Jälkitoimet:

Huolehdi uutistenluvun aikana ja jälkeen, ettei uutisesta tai keskustelusta jää mielipahaa osallistujille.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ MENNEITÄ MUISTELLEN
MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ **MUSIIKKI JA LAULU** ■ ESINEET JA KÄSITYÖT
KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Iskelmän lähteillä • 46

Bumtsi bum • 47

Konserttisarja • 48

Sekakuoro • 49

Mummolan äänet • 51



KUVA: IMAGEPARK.BIZ/FI/

Iskelmän lähteillä

- Toiminnan nimi:** Iskelmän lähteillä
- Tavoite:** Tavoitteena on katsella ja kuunnella Suomen merkittävimpien iskelmäartistien musiikkia ja laittaa ne paremmuusjärjestykseen.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon. Word-tiedosto, tulostin ja A4 paperia.
- Internetyhteys:** www.youtube.com – Tapio Rautavaara

Esivalmistelu:

Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (Huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot. Avaa ilmaiset kuvat linkki esim. elzr.com/Imegery ja kirjoita hakukenttään iskelmätähden nimi esim. Tapio Rautavaara. Tulosta kuvat (yksi kuva aina yhdelle sivulle). Internetin Youtubesta löytyy hyvin mm. seuraavien entisaikojen iskelmätähtien musiikkivideoita yleisesti kuultavaksi ja katseltavaksi: Tapio Rautavaara, Olavi Virta, Annikki Tähti, Teijo Joutsela ja Humppa-Veikot, Reijo Taipale, Katri-Helena, Topi Sorsakoski, Metro-Tytöt ja monien muiden iskelmän alkutaipaleen tähtien musiikkia.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro aluksi, mikä tavoite ja tarkoitus käynnistyvällä toiminnalla on. Tarkoitus on katsella ja kuunnella Suomen merkittävimpien iskelmätähtien musiikkia ja laittaa ne osallistujien mielipiteen mukaiseen paremmuusjärjestykseen (Levyraadin tapaan). Tähtien musiikki ja lista julkaistaan yleisissä tiloissa. Toiminta sopii pidettäväksi myös sarjana eli levyraati viikottain tai iskelmätähti viikottain.

Jälkitoimet:

Kootaan seinälle kuvia iskelmätähdestä ja luetellaan kuullut esitykset (kappaleen nimet) osallistujien valitsemassa paremmuusjärjestyksessä.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Bumtsi Bum

- Toiminnan nimi:** Bumtsi Bum, suosituista TV-ohjelmista sovellettuna
- Tavoite:** Tavoitteena on osallistujien ryhmähengen luominen, iloittelu ja virskistyminen.
- Osallistujamäärä:** Neljä tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Vähintään tunti, riippuu visailuun valittujen musiikkikappaleiden määrästä
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Pahvia, tussi, teippiä, sinitarraa, youtube-yhteys. Vaihtoehtoisesti Power Point-tiedostoon kirjoitetut kappaleen lauseet, joista puuttuvat sanat ovat tyhjinä.
- Internetosoite:** www.youtube.com/bumtsibum tai laulajan nimellä.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit. Avaa internetyhteys. Valitse tutuista lauluista kuusi sanaa, jotka kirjoitat pahville tai Power Pointiin. Käytä riittävän isoja kirjaimia, että osallistujat näkevät ne.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä tavoite toiminnalla on. Tavoitteena on luoda osallistujien välille ryhmähenkeä, iloittelu ja virkistystä TV:stä tuttua Bumtsi Bum -ohjelmaa soveltaen.

PAPERIVERSIOSSA: Laita toiset pahvit sanojen päälle niin, että jokainen sana peittyi omalla pahvillan. Numeroi nämä pahvit 1–6 numeroilla. Joukkueet saavat valita mikä numero poistetaan laulun sanojen päältä, jonka jälkeen he pohtivat, mikä laulu voisi olla kysymyksessä. Mikäli laulu ei ole oikea, mutta joukkue löytää jonkun laulun johon paljastunut sana kuuluu, saa sama joukkue jatkaa. Tämän jälkeen vuoro siirtyy toiselle joukkueelle. He valitsevat taas poistettavan numeron ja veikkaavat laulua. Mikäli arvaus osuu täysin kohdalleen, lauletaan yhdessä kyseinen kappale tai kuunnellaan se nauhalta tai You Tubesta. Näin jatketaan eteenpäin. Enemmän lauluja arvannut joukkue voittaa.

POWER POINT VERSIO: Näytä osallistujille sanat ja arvuuttele esim. vuorotellen ryhmiltä yhtä laulua kerrallaan. Laulun voi kirjoittaa esim. Juokse sinä ___ tuo ___ on _____ tumma tai vaikeammin jättämällä enemmän sanoja pois. Lauletaan tai kuunnellaan laulu lopuksi.

Jälkitoimet:

Voittanut joukkue voidaan palkita.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Konserttisarja

- Toiminnan nimi:** Konserttisarja
- Tavoite:** Tavoitteena on virkistäytyä ja rentoutua suurten säveltäjien teosten konsertissa.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään, voidaan toteuttaa myös konserttisarjana
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon tai kuulokkeet. Word-tiedosto, tulostin ja A4 paperia.
- Internetyhteys:** [www.youtube.com/säveltäjän nimi](http://www.youtube.com/säveltäjän_nimi)
- Huom!** Kannattaa tutustua myös Suomen Kansan eSävelmät aineistoon osoitteessa <http://esavelmat.jyu.fi/tarkennettuhaku.phplist>
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (Huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot. Avaa esim. wikipedia, kirjoita hakukenttään säveltäjän nimi esim. Beethoven. Kopioi säveltäjän kuvia word-tiedostoon (yksi kuva aina yhdelle sivulle) ja tulosta kuvat. Internetin Youtubesta löytyy hyvin mm. seuraavien suurien säveltäjien musiikkivideoita: Beethoven, Mozart, Lehar jne.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro aluksi, mikä tavoite ja tarkoitus käynnistyvällä toiminnalla on. Tarkoitus on katsella ja kuunnella maailman merkittävimpien säveltäjien teoksia ja laittaa ne osallistujien mielipiteen mukaiseen paremmuusjärjestykseen. Säveltäjien kuvat ja lista teoksista julkaistaan yleisissä tiloissa. Toiminta sopii pidettäväksi sarjana eli seuraavassa tapaamisessa on toisen säveltäjän teoksen vuoro jne. Keskustellaan musiikin tuottamista tunteista ja ajatuksista. Voidaan lukea myös wikipediasta tulostettua tarinaa säveltäjistä.

Jälkitoimet:

Kootaan kuvia säveltäjästä ja luetellaan kuullut esitykset (kappaleen nimet) osallistujien valitsemassa paremmuusjärjestyksessä.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Sekakuoro

- Toiminnan nimi:** Sekakuoro (joka voidaan nimetä osallistujien antaman nimen mukaan)
- Tavoite:** Tavoitteena on laulaa yhdessä, ihan vain omaksi iloksi, tai mahdollisesti myös harjoitella yhteistä esitystä varten.
- Osallistujamäärä:** Useita osallistujia (huom. osallistujien ei tarvitse osata laulaa nuotilleen)
- Tarvittava aika:** Useita tapaamisia ja mahdollinen julkinen esiintyminen
- Vaikeusaste:** Hieman vaativa, tarvitaan sitoutumista
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon. Word-tiedosto, A4 paperia ja tulostin. Laulukirjoja.
- Internetyhteys:** Laulunsanoja ilmaiseksi → lyriikat.org/selaa/re/ ja laulettuna www.youtube.com sekä maksullisia edullisia laulunsanoja www.laulut.fi
- Esivalmistelu:** Kopioi laulun sanoja lyriikasta erilliseen word-tiedostoon ja tulosta niistä jokaiselle osallistujalle oma kappale. Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (Huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin ja valitkaa laulettavat laulut. Laulut voidaan kuunnella ensin Youtubesta, jotta kaikki tunnistavat sävelmän.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro aluksi mikä on toiminnan tarkoitus. Tarkoituksena on laulaa tuttuja ja uusiakin lauluja yhdessä sekä rentouttaa samalla koko kehoa hengitysharjoitusten avulla. Jokainen osallistuja voi laulaa juuri sillä äänellä joka hänellä on. Laulamiseen tässä sekakuorossa ei tarvita aikaisempaa kokemusta kuorolaulusta. Ensimmäisessä tapaamisessa selvitetään, mistä lauluista/musiikista osallistujat pitävät ja seuraavaa tapaamista varten toimitaan esivalmistelu kohdassa mainitulla tavalla. Jos saatavilla on henkilö, joka osaa soittaa esim. kitaraa, painoa tai muuta soitinta, kuoroa voi myös säestää. Osallistujia kannustetaan laulamaan ryhti suorana ja hengittämään laulettaessa syvään sekä normaalisti.

Jälkitoimet:

Kuoro voi esiintyä esim. palvelutalon kevät tai joulutilaisuudessa tai säännöllisin väliajoin kahvimatineassa tai olla myös esiintymättä julkisesti.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



KUVA: ELZR.COM/IMGERY

Mummolan äänet

- Toiminnan nimi:** Mummolan äänet
- Tavoite:** Tavoitteena on keskittyä kuuntelemaan mummolan ääninäytteitä ja tunnistamaan esitetyt äänet. Tunnistamisen jälkeen käydään keskustelua siitä, mitä muistoja äänen kuuleminen tuo osallistujien mieleen.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon
- Esivalmistelu:** Varaa toimintaan rauhallinen tila, tietokone, (internetyhteydellä) ja lisäkaiutin.
- Internetosoite:** <http://yle.fi/vintti/yle.fi/tehosto.yle.fi/tehostelista.html>

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoitteena on. Tavoitteena on tunnistaa esitetyt ääninäytteet ja keskustella niiden tuomista muistoista ja ajatuksista. Mummolan tunnelmaan kuuluu monesti karpästen surinaa, maatilan eläinten ääniä, ja joskus myös traktorin tai puintikoneen ääni taustalla katkaisee rauhallisen hetken. Kuuntele ryhmäsi kanssa ääniä ja arvuutelkaa mitä äänet ovat. Keskustelkaa jokaisen äänen jälkeen siitä, mitä ne tuovat osallistujille mieleen.

Jälkitoimet:

Kun mummolan äänistä ja muistoista keskustellaan, on hyvä pitää huolta siitä, ettei osallistujalle jää näistä muistoista pahaa mieltä tai, ettei hän jää ”liian” alakuloiseksi kokoontumisen päätyttyä. Kuunnellaan tunteet loppuun. Eniten ääniä tunnistanut voidaan myös palkita.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

**KUUNTELE SEURAAVASSA LUETELTUJA MUMMOLAN
ÄÄNITEHOSTEITA OSOITTEESTA:**

<http://yle.fi/vintti/yle.fi/tehosto.yle.fi/tehostelista.html>

Astioiden kilinää, kattaminen	Leikkuupuimuri
Elokuinen metsä	Lypsy, navetta
Hanhet pihalla	Maalaistalon piha
Haravakone, hevonen	Mökin ikkuna
Haravointi	Navetta lypsykone
Heinänkorjuu	Niittokone, hevonen
Hevonen hirnuu	Niittokone, traktori
Hevonen hörähtelee	Porsas kiljuu ja röhkii
Hevonen pärskii	Puinti
Kakluunin sytytys	Ruohonleikkuukone
Kanala	Sahaus, justeerii
Karitsat karsinassa	Saunapuiden teko
Kärpäset	Seinäkello lyö
Keinutuoli	Seinäkello, tikitys
Keinutuoli narisee	Sirkkeli
Kello lyö	Tiskaus vadissa
Kello tikittää	Traktori pellolla
Kissa kehrää	Tuli hellassa
Kissa naukuu	Vanha niittokone, traktori
Koira haukkuu	Vanha traktori pellolla
Kukko kiekuu	Vanhan traktorin äänimerkkejä
Lampaita kesällä, kello	Vasikat laitumella
Lattia narisee	Viikate, niitto, virveli
Lehmät laitumella	Esineet ja käsityöt
Lehmät navetassa	



LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ MENNEITÄ MUISTELLEN
MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ **ESINEET JA KÄSITYÖT**
KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Pienet ajatukset pöydältä • 54

Valehtelijoiden klubi • 55

Räsynukke • 56

Kuvakollaasi puulevyille • 57

Päätymättömien käsitöiden paja • 58

Lempiruokani ja sen resepti • 59



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Pienet ajatukset pöydältä

- Toiminnan nimi:** Pienet ajatukset pöydältä
- Tavoite:** Tavoitteena on virittäytyä ryhmään ja tutustuttaa osallistujia toisiinsa. Isot esineet: Tavoitteena on koota tuttujen esineiden tarinoita niitä käyttäneiltä ikääntyneiltä itseltään.
- Osallistujamäärä:** Useampia, sopii ryhmille.
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai pidempään. Voidaan toteuttaa myös useina toimintakertoina.
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Kymmeniä erilaisia pieniä tavaroita (muistoesineet, pikkulelut jne. sopivat). Isoja esineitä esim. kaksi enemmän kuin osallistujia tai niin, että on valinnanvaraa. Nauhuri tarinoiden kokoamiseksi.
- Esivalmistelu:** Kokoa etukäteen esineitä laatikkoon (kirpputorit ovat hyvä paikka mistä niitä voi löytää, samoin vanhojen ihmisten kaapit).Varaa ryhmällesi tila.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on virittäytyä ryhmään ja tutustuttaa osallistujia toisiinsa. Tavoitteena voi olla myös koota tuttujen esineiden tarinoita niitä käyttäneiltä ikääntyneiltä itseltään (pyydettyä lupa henkilökohtaisesti). Pienet esineet: Jokainen osallistuja ottaa pöydälle asetetuista esineistä kaksi itseään sillä hetkellä miellyttävää. Isojen esineiden kohdalla hän ottaa yhden esineen. Ohjaaja ottaa myös esineen(t) itselleen ja näyttää sen avulla, miten sitä on tarkoitus käyttää. Pienet esineet: Ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo miksi otti juuri sen esineen? miksi se kiinnostaa? kertooko se jotain sen hetkisistä tunteista? jne. Tämän jälkeen osallistujat esittelevät itsensä ja kertovat vuorotellen omat ajatuksensa valitsemistaan esineistä. Muut voivat esittää samalla lisäkysymyksiä. Isot esineet: Ohjaaja ottaa myös oman esineen ja kertoo esim. mihin sitä käytetään? miten sitä käytetään? miten sitä voitaisiin vielä käyttää? minkä arvoinen se on? jne. Osallistujat kertovat tämän jälkeen vuorotellen valitsemistaan esineistä samoja asioita. Muut voivat tehdä lisäkysymyksiä.

Jälkitoimet:

Kun muistoista keskustellaan, on hyvä pitää huolta siitä, ettei osallistujalle jää niistä pahaa mieltä. Kuunnellaan tunteet loppuun.



Valehtelijoiden klubi

Toiminnan nimi:	Valehtelijoiden klubi
Tavoite:	Tavoitteena on saada mielikuvitus valloilleen ja hymyä huulille sekä virittäytyä ryhmän toimintaan.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampia, sopii ryhmille
Tarvittava aika:	Puoli tuntia tai pidempään, riippuu tavaroiden ja osallistujien määrästä
Vaikeusaste:	Helppo
Tarvittavat materiaalit:	Kaikenlaisia pikkuesineitä kotoa ja työpaikoilta tai lasten lelulaatikoista
Esivalmistelu:	Kerää mielenkiintoisia ja tuttujakin esineitä läpinäkymättömään pusiin.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on virittäytyä ryhmään, saada mielikuvitus valloilleen ja hymyäkin huuleen. Ohjaaja ottaa itse ensin yhden esineen ja näyttää esimerkillään kuinka tehtävässä tulee toimia. Tämän jälkeen kukin osallistuja ottaa valikoimatta oman esineen pussista.

VERSIO YKSI: Ohjaaja kertoo uuden käyttötarkoituksen esineelle, jonka jälkeen osallistujat jatkavat, kertoen omalle esineelleen uuden käyttötarkoituksen. Näin jatketaan muutama kierros, ja vain mielikuvitus on rajana uusille käyttötarkoituksille.

VERSIO KAKSI: Tehdään sama ryhmässä (kolme henkilöä/ryhmä). Otetaan pussista yksi esine ja ryhmän jäsenet kertovat kukin yhden käyttötarkoituksen (sen oikean käyttötarkoituksen sekä kaksi "valheellista"). Muut arvaavat näistä kolmesta, kuka on puhunut totta. Lopuksi katsotaan kuka osallistujista on paras valehtelija.

Jälkitoimet:

Paras palturinpuhuja voidaan palkita.



Räsynukke

- Toiminnan nimi:** Räsynukke
- Tavoite:** Tavoitteena on valmistaa oma lapsuudenaikainen räsynukke ja muistella, millaisia nuket tai lelut olivat silloin lapsuudessa.
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Useita tapaamiskertoja, niin kauan kunnes nuket ovat valmistuneet
- Vaikeusaste:** Helpohko
- Tarvittavat materiaalit:** Erilaisia kankaita ja tilkkuja, täytevanua, erilaisia lankoja hiuksiin ja kasvojen tekoon, ompelukone, nappeja jne.
- Internetosoite:** Käyttökelpoinen malli saatavilla myös seuraavasta osoitteesta <http://www.unicef.fi/files/unicef/pdf/nukkekaavasuomi.pdf> (Unicefin nukesta).
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittava materiaali ja tilat ryhmän käyttöön. Suunnittele ja piirrä yksinkertainen nuken kaava, jossa nukke on selällään kädet sivulla ja jalat suorana tai haara-asennossa tai käytä Unicefin nuken mallia.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on valmistaa oma lapsuudenaikainen räsynukke (tai Unicefin nukke) ja muistella, millaisia nuket, lelut ja lekkilorut olivat silloin lapsuudessa. Leikkaa kaavan avulla nuken vartalo esim. lakanakankaasta tai muusta ihonväriksi sopivasta kankaasta. Muista lisätä ompelun saumavarat. Tällöin voit ommella koko nuken yhtenäisenä kappaleen. Nuken vaatteet tehdään kangastilkuista, nuken vartalon kaavojen avulla. Hiuksiksi käy esim. villalangat eri pituisiksi leikattuna. Nuket viimeistellään omepelemalla tai piirtämällä niille halutut kasvot. Käykää ryhmän kanssa keskustelua esim. siitä, millä ennen leikittiin, millaisia leikkiloruja oli ja kirjoittakaa niitä muistiin. Kirjoita lorun kertojan nimi loruun mukaan.

Jälkitoimet:

Laittakaa valmiit nuket esille johonkin yleiseen tilaan ja liittäkää niiden yhteyteen lorut.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Kuvakollaasi puulevyllä

- Toiminnan nimi:** Kuvakollaasi puulevyllä
- Tavoite:** Tavoitteena on tehdä osallistujien kanssa kuvakollaasi puulevyllä. Yhdessä tekeminen kirvoittaa osallistujat luomaan oman näköistä "taidetta".
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tai muutama kokoontumiskerta
- Vaikeusaste:** Helpohko, samalla paljon antava
- Tarvittavat materiaalit:** n. 2 m pitkä liimapuulevy (Tarjoustalosta ta puutavara-kaupasta, pohjaksi käy myös kapea ja leveä valmis taulupohja), levyn kokoisia papereita, tussit, liimaa, lehtiä, "jämäkankaita", kortteja, kaikenlaista askartelumateriaalia (sisältä ja ulkoa), saksia, huonekalulakkaa, pensseli jne.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit ja tila. Työn ei ole tarkoitus valmistua yhdellä kertaa, joten tilan on hyvä olla vapaana vain tälle työlle.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoitteena on. Tavoitteena on tehdä osallistujien kanssa kuvakollaasi puulevyllä. Yhdessä tekeminen kirvoittaa osallistujat luomaan oman näköistä "taidetta". Ohjaaja näyttää osallistujille internetistä taidekuvia tai tulostettuja kuvia tai katsellaan kuvia taidekirjoista. Käydään kuvista keskustelua. Tämän jälkeen yhteiselle kuvakollaasille mietitään nimi/teema ja hahmotellaan se suunnitelmaksi paperille. Osallistujat tutustuvat materiaaleihin ja valitsevat omaan teokseensa sopivat ja tekevät suunnitelmasta valmiin taideteoksen puulevyllä. Ideoinnissa huomioidaan kaikkien ehdotukset ja vain taivas on tässä rajana.

Jälkitoimet:

Pidetään huolta siitä, että jokainen saa osallistua.

Huom!

Kun teos on valmis se lakataan kahteen kertaan ja asetetaan yhteiseen tilaan esille. Samalla tavalla voidaan toimia henkilökohtaisen kollaasin tekemisessä.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Päättymättömien käsitöiden paja

- Toiminnan nimi:** Päättymättömien käsitöiden paja
- Tavoite:** Tavoitteena on perustaa palvelutaloon tai sopivaan tilaan ikääntyneiden oma käsityöpaja, jossa jokainen halukas voi käydä tekemässä osaamiaan ja haluamiaan käsitöitä.
- Osallistujamäärä:** Työntekijät, ikääntyneet ja vapaaehtoisena toimivat
- Tarvittava aika:** Muutama päivä
- Vaikeusaste:** Helppo, vaatii valmisteluja
- Tarvittavat materiaalit:** Huone tai nurkkaus, pöytä/pöytiä, tuoleja, kaikenlaista käsityömateriaalia mm. kankaita, lankoja, puikkoja, kanavatöitä ja neloja. Avohyllyjä materiaaleille. Ehkä kangaspuutkin ja loimia sekä kuteita. Keinutuoli ja räsymatto. Vanha Singeri ja käsityökoreja.
- Mistä materiaali?** Kerätään materiaalia esim. jokaisen mahdollisen ihmisen kotoa, omaisilta, sponsorointina erilaisilta kauppiailta, muilta yhdistyksiltä esim. Martat apuun jne.
- Esivalmistelu:** Varaa tila, joka olisi pajan käytössä jatkuvasti, ympärivuorokautisesti. Kokoa tarvittavat kalusteet ja materiaali. Ideoinnissa kannattaa hyödyntää kaikkia ikääntyneiden elämään liittyviä ihmisiä.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Varustetaan tilat ikääntyneiden päättymättömien käsitöiden pajaksi (joku käsityö saattaa toki valmistuakin). Kartoitetaan mitä käsitöitä ikääntyneet ovat menneisytydessään mielellään tehneet ja aloitetaan niiden tekeminen yhdessä ikääntyneiden kanssa. Esimerkiksi kaulaliinan nelominen voidaan toteuttaa monen kuukauden aikana tai jopa vuoden. Yhteinen pitkä kaulaliina lämmittää. Vanhan (käyttökunnossa olevan) Singerin langoittaminen ja ompelu sillä tuntuu ikääntyneestä varmasti myös mukavalta. Oman esim. tyynyliinan korjaaminen on pieni alku, mutta antaa paljon tekijälleen. Pannulapun virkkaamisen taitokaan ei liene ikääntyneiltä hukassa. Ja saahan se olla isokin, silloin se on pyllyn alunen.

Jälkitoimet:

Käytetään arjessa valmistuneita käsitöitä.

Huom!

Vuodenaikojen juhliinkin voi pajassa syntyä vaikka mitä.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Lempiruokani ja sen resepti

- Toiminnan nimi:** Lempiruokani ja sen resepti
- Tavoite:** Tavoitteena on tuoda ryhmään (tai etsiä keittokirjoista) osallistujien omat lempiruokien reseptit ja käydä niistä keskustelua. Resepteistä laaditaan ohjevihkonen ja se toimitetaan palvelutalon keittiöön (kun osallistujat asuvat palvelutalossa). Ruokia voidaan tehdä myös yhdessä.
- Osallistujamäärä:** Kaksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Useampi kokoontumiskerta
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Keittokirjoja (vanhojakin), paperia, kyniä, tietokone ja kopiokone
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Pyydä etukäteen ryhmäsi osallistujia tuomaan seuraavaan tapaamiskertaan lempiruokiensa reseptejä (jos heillä on niitä vielä tallella). Käykää ryhmässä keskustellen läpi jokaisen osallistujan lempiruoka tai etsikää niille ruokaohje keittokirjoista. Kopioikaa resepti tai kirjoittakaa se tietokoneelle (ellei ohjetta löydy). Ruoista käydään keskustelua esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: miksi siitä on muodostunut osallistujan lempiruoka? missä tilaisuudessa lempiruokaa tarjottiin? miten sen raaka-aineet ennen hankittiin? jne. Ruokaohjeista voi koota oman vihkosen tai laittaa ne kuvien kanssa esim. ruokailutilan seinille esille. Mikäli osallistujalla ei ole reseptejä tai keittokirjoja niin ohjaaja ottaa (lainaa esim. kirjastosta) niitä mukaan selattavaksi.

Jälkitoimet:

Lempiruokareseptit laitetaan esille seinille, internetistä tulostettujen ruokakuvien kanssa tai niistä kootaan reseptivihko. Jatkona lempiruokien ohjeista voidaan valmistaa ryhmälle maistiaiset tai jopa toimittaa toivelistana keittiöön (mikäli ryhmä kokoontuu palvelutalossa).



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY





LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ MENNEITÄ MUISTELLEN

MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ ESINEET JA KÄSITYÖT

KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ PELIT JA KILPAILUT

Tampereen tuomiokirkossa • 62

Maailman museot virtuaalisesti • 63

Kierros Euroopan kulttuurissa • 64

Kaikki tiet vievät Roomaan • 65

Elokuvakerho • 66

Runoraati • 67

Paimenpojan pakinoita ja vähän muidenkin • 68

YLE.fi/ Elävä arkisto vie muistoihin • 69

Vihjeitä YLE Elävän arkiston aiheista • 70



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Tampereen tuomiokirkossa

- Toiminnan nimi:** Esittelykäynti Tampereen kirkkoon (tai johonkin muuhun kirkkoon)
- Tavoite:** Tavoitteena on tutustua osallistujien kanssa Tampereen tuomiokirkkoon ja sen historiaan sekä muiden Suomen suurien kirkkojen historiaan ja keskustella niistä heräävistä ajatuksista tai muistoista.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Yksi tunti tai enemmän
- Vaikeusaste:** Helppo, sopii erityisesti niille, jotka eivät pysty kävelemään ulkona
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, Internetyhteys ja esim. Tampereen tuomiokirkon kotisivuilta tulostettua materiaalia (tai muista kirkoista kertovaa materiaalia)
- Esivalmistelu:** Etsi Internetistä kirkkojen omilta sivuilta tietoa valitusta kirkosta ja tulosta ne luettavaksi.
- Internetosoite:** YouTube / Tampereen tuomiokirkko tai Helsingin tuomiokirkko tai Pyhän Laurin kirkkoon jne.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on tutustua Suomen ruurimpiin kirkkoihin ja käydä esittelystä heräävistä ajatuksista keskustelua. Tavoitteena on myös kertoa kirkkojen historiaa vierailijoille koottujen tekstien avulla. Vierailu voidaan keskeyttää viedoesityksen aikana ja lukea esittelyä vahvistavaa tekstiä osallistujille. Tutustumiskäynnit voidaan jakaa useammalle tapaamiskerralle ja tutustua seuraavilla kerroilla osallistujia kiinnostaviin muihin kirkkoihin tai rakennuksiin.

Jälkitoimet:

Kirkkovierailulla voidaan nauttia ns. kirkkokahveet.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Maailman museot virtuaalisesti

Toiminnan nimi:	Maailman museot virtuaalisesti
Tavoite:	Tavoitteena on vieraila osallistujien kanssa yhdessä maailman kulttuurihistoriallisesti merkittävimmissä museoissa eri maissa ja kaupungeissa.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampia, sopii ryhmille
Tarvittava aika:	Yksi tunti tai pidempään tai useita tapaamiskertoja
Vaikeusaste:	Helppo
Tarvittavat materiaalit:	Tietokone, Internetyhteys, lisäkaiutin, viedotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä. Lisäksi museon kotisivuilta tai wikipediasta tulostettua luettavaa materiaalia museon historiasta.
Internetyhteys:	YouTube → Kaupungin ja maan tai museon nimi ja Internet kotisivut, esimerkiksi hakusana Paris France vie katsojansa Louvren museoon. Monien muiden ulkomailla sijaitsevien museoiden esittelyvideoita pääsee katsomaan niiden nimillä.
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat materiaalit ja avaa Internetyhteys valmiiksi ennen museovierailun alkua. Tulosta museon kotisivuilta luettavaa materiaalia museon historiasta jne. vierailun tueksi. Voit myös etukäteen kartoittaa, mistä osallistujat ovat kiinnostuneet ja missä he ovat joskus käyneet tai asuneet ja etsiä niiden seutujen museovideoita.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä on toiminnan tavoite. Tavoitteena on yhdessä vieraila virtuaalisesti erilaisissa maailman museoissa ja virkistyä vierailusta. Osallistujille näytetään museoiden esittelyvideoita ja vierailusta käydään keskustelua. Samalla tapaamisella voidaan vieraila useimmissa kohteissa. Museoita voi etsiä myös osallistujien tuntemilta paikkakunnilta tai heidän mahdollisesti toteuttamien ulkomaanmatkojen paikoista. Videon voi myös pysäyttää vierailun edetessä ja keskustella välillä sekä lukea sen historiasta tulosteista.

Jälkitoimet:

Kuullaan kaikki muistot, jotte osallistujille jää mielipahaa.

Huom!

Taustatietoa voi etsiä myös wikipediasta.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Kierros Euroopan kulttuurissa

Toiminnan nimi:	Kierros Euroopan kulttuurissa
Tavoite:	Tavoitteena on vieraila osallistujien kanssa Euroopan kulttuuripääkaupungeissa eri maissa mm. Turussa, Tukholmassa, Sofiassa, Brysselissä jne.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampia, sopii ryhmille
Tarvittava aika:	Yksi tunti tai pidempään tai useita tapaamiskertoja
Vaikeusaste:	Helppo
Tarvittavat materiaalit:	Tietokone, Internetyhteys, lisäkaiutin, viedotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä. Lisäksi kaupungin tai wikipedian kotisivuilta tulostettua, luettavaa materiaalia historiasta.
Internetyhteys:	YoyTube – European capitals of culture tai European capitals tai European Castles
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat materiaalit ja avaa Internetyhteydet valmiiksi ennen kaupunkivierailujen alkua. Tulosta wikipediasta tai muualta Internetistä taustatietoa kaupungista ja sen historiasta, luettavaksi ja vierailun tueksi. Voit myös etukäteen kartoittaa, mistä osallistujat ovat kiinnostuneet ja missä he ovat joskus käyneet tai asuneet ja etsiä niiden seutujen kulttuurivideoita.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on yhdessä vieraila virtuaalisesti Euroopan kulttuuripääkaupungeissa ja virkistyä vierailusta. Osallistujille näytetään kaupunkien esittelyvideoita ja vierailusta käydään keskustelua. Samalla tapaamisella voidaan vieraila useimmissa kohteissa. Videon voi myös pysäyttää vierailun edetessä ja keskustella välillä sekä lukea tulostettua materiaalia.

Jälkitoimet:

Kuullaan kaikki muistot, jottei osallistujille jää mielipahaa.

Huom!

Samalla menetelmällä voidaan vieraila Euroopan pääkaupungeissa tai linnoissa jne. ja hakea vierailua tukevaa luettavaa materiaalia esim. wikipediasta.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Kaikki tiet vievät Roomaan

Toiminnan nimi:	Kaikki tiet vievät Roomaan
Tavoite:	Tavoitteena on vierailla Roomassa videoesitysten avulla ja koota esitysten jälkeen yhteinen matkakertomus seinälle.
Suosittelava osallistujamäärä:	Kaksi tai useampia, sopii ryhmälle
Tarvittava aika:	Yksi tunti tai pidempään, keskustelu ja matkakertomuksen kokoaminen vie aikaa. Videoiden kesto n. 15 min.
Vaikeusaste:	Helpohko, keskustelu vie aikaa
Tarvittavat materiaalit:	Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon, valkokangas tai valkoinen seinä
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat laitteet ja muu materiaali, viritä laitteet valmiiksi (Huom. Internetyhteys ja oikea linkki auki). Tutustu videoihin etukäteen. Avaa ilmaiset kuvat linkki morguefile.com/archive tai elzr.com/Imagery ja kirjoita hakukenttään sana Rooma. Tulosta kuvia kertomukseen liitettäväksi.
Internetosoite:	Muistikuvia Roomasta – Osoitteessa www.youtube.fi/ Villa Lante tai www.youtube.fi/Rooman kirkot .

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä on toiminnan tarkoitus ja tavoite. Tarkoitus on käydä videomatkalla Roomassa ja sen jälkeen koota tulostettujen kuvien avulla matkakertomus Roomasta seinälle. Näytä ensin Villa Lante video. Käykää keskustelua siitä, mitä ajatuksia videon maisemat osallistujissa herättivät. Näytä toinen video ja keskustelkaa siitä myös. Kootkaa osallistujien kanssa heidän valitsemansa kuvat matkakertomukseksi seinälle ja kirjoittakaa kohteen nimi esim. Matkakuvia Roomasta. Ryhmä voi antaa kuvakollaasille myös nimen.

Jälkitoimet:

Matkakertomuksia muihin suurkaupunkeihin ja maihin voidaan toteuttaa seuraavilla tapaamiskerroilla samaan tapaan. Käytä silloin youtube hakusanana kaupungin tai maan nimeä.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Elokvakerho

- Toiminnan nimi:** Elokvakerho
- Tavoite:** Tavoitteena on tutustua elokuvien maailmaan ja käydä niistä kriittistä keskustelua sekä laittaa katsotut elokuvat paremmuusjärjestykseen ns. kuukauden katsotuimmat listaksi.
- Osallistujamäärä:** Useampia, sopii ryhmille
- Tarvittava aika:** Elokvan keston (n. 2,5 tuntia) ja keskustelun verran
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** DVD elokuvia, DVD laite ja televisio tai kannettava tietokone, videotykki ja valkokangas (valkoinen seinäkin käy) sekä paperia ja kynä
- Esivalmistelu:** Käy vuokraamassa tai kirjastossa lainaamassa elokuva. Varaa tarvittava tila ja tekniikka. Viritä tekniikka valmiiksi. Ohjaaja voi etukäteen laatia myös kutsun elokvakerhon perustamiseksi.
- Internetosoite:** Joitakin elokuvia saatavana myös netistä mm. osoitteesta <https://signup.netflix.com/>. Mahdollisesti myöhemmin voi hyödyntää jonkin operaattorin elokvupalvelua (Sptify:n tapainen), josta voi verkossa vuokrata elokuvia.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on tutustua elokuvien maailmaan ja käydä niistä kriittistä keskustelua sekä laittaa katsotut elokuvat paremmuusjärjestykseen ns. kuukauden katsotuimmat listaksi. Elokvatoiveita voidaan myös kartoittaa etukäteen ja etsiä toiveiden mukaisia elokuvia katsottavaksi. Elokvalista löytyy mm. osoitteesta makuuni.fi

Jälkitoimet:

Lista elokvistä julkaistaan yhteisten tilojen seinällä.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Runoraati

Toiminnan nimi:	Runoraati
Tavoite:	Tavoitteena on lukea osallistujille ääneen tunnettuja ja tuntemattomiakin runoja, arvioida niiden sisältöä ja tunnelmia sekä käydä keskustelua niiden herättämistä muistoista. Runoille annetaan arvosana.
Osallistujamäärä:	Useampia, sopii ryhmälle
Tarvittava aika:	Yksi tunti tai pidempään, riippuu osallistujien mielenkiinnosta
Vaikeusaste:	Helppo
Tarvittavat materiaalit:	Runokirjoja tai internetistä tulostettuja runoja
Internetosoite:	Runoja on saatavana mm. osoitteesta: http://vikki.pp.fi/BirgitMummu/Runous/Kootut%20runot.htm
Esivalmistelu:	Hanki runokirjoja tai tulosta runoja internetistä. Tee jokaiselle osallistujalle valmiiksi numerosarja 4–10 lapuille, joilla annetaan arvosana kullekin runolle.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on lukea osallistujille ääneen tunnettuja ja tuntemattomia runoja, arvioida niiden sisältöä ja tunnelmia sekä käydä keskustelua niiden herättämistä muistoista. Osallistujat antavat luetuille runoille arvosanan keskustelun jälkeen. Keskustelua ohjataan siten, että jokainen saa vuoron kertoa mielipiteensä. Osallistujat voivat myös vuorotellen lukea arvioitavat runot. Osallistujilla on lupa matkia suuria lausujia.

Jälkitoimet:

Runot julkaistaan kokonaisuudessaan yhteisissä tiloissa (seinälle) paremmuusjärjestyksessä, pisteinen.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Paimenpojan pakinoita ja vähän muidenkin

- Toiminnan nimi:** Paimenpojan pakinoita ja vähän muidenkin
- Tavoite:** Tavoitteena on rentoutua kuulemaan pakinoita, jotka on kirjoitettu usein lyhyesti ja huvittavasti, ja jotka yleensä ilmestyvät säännöllisesti vakiopaikalla sanoma- tai aikakauslehdessä. Pakina on usein myös ajankohtainen mielipideteksti.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmälle
- Tarvittava aika:** Puolesta tunnista eteenpäin
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Etsi kirjastosta pakinoitsijoiden esim. Veikko Seppäsen, Seppo Ahdin (Bisquit), Väinö Nuortevan(Olli), Jouni Lompolon (Origo), Matti Pitkon (Pitko), Markus Kajon tai Urho Kekkonen (Nenä tai Lautamies) tuotantoa.
- Esivalmistelu:** Tutustu myös <http://www.paimenpojankierroksilta.net/Viimeiset%20kierrokset%20johdanto.pdf> tai Immun pakinat osoitteessa <http://www.immu.suntuubi.com/?cat=1>, johon uusi pakina ilmestyy tiistaisin ja perjantaisin. Hanki pakinakirjoja kirjastosta.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Toiminnan tavoitteena on kokoontua kuuntelemaan pakinoita ja käymään keskustelua niiden tuomista ajatuksista. Ohjaaja lukee pakinoita ääneen, jonka jälkeen käydään keskustelua siitä, mitä ajatuksia se kuulijoissa herätti.

Jälkitoimet:

On hyvä pitää huolta siitä, ettei osallistujille jää muistelusta pahaa mieltä. Kuunnellaan tunteet loppuun.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

YLE.fi / Elävä arkisto vie muistioihin

Toimituksen koostamat

- 1940- ja 1950-luvun iskelmätahtiä
- 1950-luvun kotimaankiekkoa
- 1950-luvun muotia
- 1960–1990-lukujen missejä
- 1960-luvun kirjailijoita
- 1960-luvun muotia
- 1960-luvun pop
- 1960-luvun radikaalit Suomessa
- 1960-luvun ravistelevat dokumentit
- 1960-luvun suomifolkkia
- 1960-luvun ääni ja vimma
- 1970-luvun muotia
- 1970-luvun suomirock
- 1980-luvun ihmisiä
- 1980-luvun ilmiöitä
- 1980-luvun muotia
- 1980-luvun musaohjelmat
- 1980-luvun rock
- 1990-luku
- 1990-luku
- 1990-luvun rock ja pop
- 2000-luvun poppareita
- 2000-luvun uutistapahtumia

Kategoriat, 92 kpl

Joita ovat mm.

- 1980-luvun ilmiöitä
- 1980-luvun ilmiöitä
- 1980-luvun ilmiöitä
- Aatteen ja hengen laulut
- Arkiston aarteet
- Avioliitto ja perhe
- Draama
- Elokuvan aikakaudet ja tekijät
- Elävän arkiston jukeboksi
- Euroviisut
- Harrastukset
- Henkilötarinat
- Hiihdon MM-kisat
- Hiihto ja luistelu
- Höyryradiosta digiaikaan
- Iskelmä
- Jalkapallo
- Jazz ja blues
- Joulukuukalenteri
- Juhlapäiviä ja perinteitä
- Jääkiekko
- Kauneus ja muoti sekä
- Kesäolympialaiset

Listat

- Kauan eläköön kunnallishallinto!
- Olympian kuumeessa
- Lätkähuumaa
- Kansallisteatteri 140 vuotta suomalaisuutta rakentamassa
- Suomi maailman paras pesismaa jo 90 vuotta
- Helsinki 200 vuotta pääkaupunkina
- Tarja Halonen – Kallion työstä Mäntyniemen rouvaksi
- Peliä, peliä! Pelinrakentajia, koneita ja kännyjä
- Sirkus on hupia, taikaa ja tasapainoilua
- Presidenttipeliä Elävässä arkistossa
- Teeman Elävä arkisto tarjoaa hupia ja nostalgiasia
- Suomalaisen luonnon ja muotoilun syvä yhteys

Voit etsiä vahoja filmipätkiä myös vuosilukujen tapahtumien mukaan.

Vihjeitä YLE Elävän arkiston aiheista

Päivä Tallinnassa – Elokuva kertoo Viron laivaliikenteen uudelleen käynnistymisen ajasta vuodesta 1965. Matkakuvaus alkaa Tallinnan vanhasta kaupungista, Toompean mäeltä. Esitellyiksi tulevat muun muassa Pikk Hermann ja Tiimkirik. Aika: 14:14 minuuttia.

Amerikansuomalaiset Spencerin farmarit – Ryhmä farmareita perusti Spencerin osuusliikkeen 800 dollarin pääoman turvin vuonna 1928. Kaksikymmentä vuotta myöhemmin Spencerin seudulla asui jo 800 amerikansuomalaista farmaria. Aika: 7:09 minuuttia (radiodokumentti).

Mahdottoman hyviä keksintöjä – Vuonna 1956 valmistunut radio-ohjelma esittelee suun-nitelmia, jotka parantaisivat kertahetimitä ihmis-kunnan tai ainakin sen osan elämää. Ohjelmassa pohditaan muun muassa, voisiko Suomen ilmastoon muuttaa lämmittämällä pienpuun avulla jonkin ison järven. Aika: 24:42 minuuttia.

Upon uusi pesukone – Pulaattori oli vastaus miljoonien pesusoikon ääressä raatavien naisten toiveisiin. Upo Oy:n uudenaikaisen pesukoneen salaisuutena oli siipipyörä. Aika: 3:05 minuuttia.

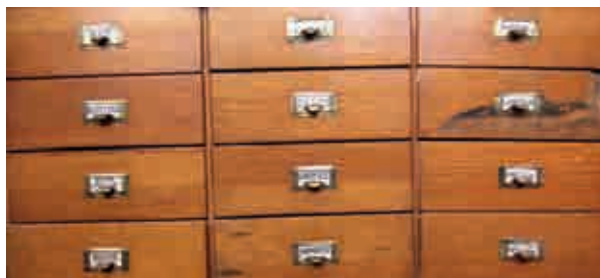
Kuulokojeen tarina – Ennen vanhaan huonokuuloisen ihmisen korvaan saatettiin lorauttaa jopa virtsaa kuulon parantamiseksi, kerrotaan tässä vuonna 1951 valmistuneessa filmissä. Aika: 11:21 minuuttia.

Kaupunkilaiset haluavat lisää huvittelu-paikkoja 1960-luvulla – Runollinen mustavalkodokumentti ”Ihminen ja kaupunki” kuvaa kaupungin ihmisiä läheltä. ”Kasvot – ihmiset – muodostavat kaupungin todellisen maiseman”, dokumentti kertoo. Mutta mitä ihmiset haluavat kaupungilta? Aika: 21:04 minuuttia.

10 vuotta köyhydestä – 1960-luvulla rautalmmilainen pientilallisen vaimo sanoi ”Minä jo lapsesta pitäen vihasin köyhyyttä”. Ohjelman perhe ratkaisi köyhyysongelmansa samalla tavalla kuin sadat tuhannet muutkin suomalaiset ja muutti Ruotsiin. Siellä perhe pärjäsi hyvin, kertoo vuonna 1980 valmistunut seurantaohjelma ”10 vuotta köyhydestä”. Aika: 23:28 minuuttia ja 29:03 minuuttia (kaksi eri dokumenttia).

Päivä Linnanmäellä – Linnanmäen toiminta pääsi hyvään vauhtiin, ja 1960-luvulla huvipuisto muistutti jo paljon nykyistä olemustaan. Toiminnan jatkuvuuden myötä alueelle oli saatu paljon uusia laitteita. Aika: n. 5 minuuttia.

Marttojen toimia – Dokumentissa näytetään, miten monipuolista yhdistyksen toiminta vuonna 1941 oli ja millaisella tarmolla naiset tarttuivat tehtävään kuin tehtävään. Moniko nyky naisista on samanveroinen? Aika: 50:13 minuuttia.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



LUONTO KUTSUU ■ LIIKUTAAN YHDESSÄ ■ MENNEITÄ MUISTELLEN
MATKAILU VIRKISTÄÄ ■ MUSIIKKI JA LAULU ■ ESINEET JA KÄSITYÖT
KULTTUURI, ELOKUVAT JA KIRJALLISUUS ■ **PELIT JA KILPAILUT**

Onnenpyörä • 72

Muistipeli internetissä • 73

Sanapeli internetissä • 74

Vappuvisa • 75

Ministerit ja poliitikot • 76

Kaupunkivisa • 77

Ristisanatehtävät • 78

Palvelutalon peliluola • 79



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Onnenpyörä

- Toiminnan nimi:** Onnenpyörä
- Tavoite:** Tavoitteena on ratkaista televisiosta tutun onnenpyörän tapaan erilaisia sananlaskuja ja aformismeja.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmälle
- Tarvittava aika:** Rajoittamaton
- Vaikeusaste:** Helpohko/Visainen
- Tarvittavat materiaalit:** Tietone, internetyhteys, videotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä. Testaa ohjelmaa ensin itse.
- Esivalmistelu:** Varaa tarvittava materiaali ja avaa internetosoite valmiiksi.
- Internetosoite:** http://juhaa.propelli.cop.fi/flash/onnenpyora_v0.1/

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä tavoite toiminnalla on. Tavoitteena on ratkoa erilaisia sananlaskuja ja aforismeja suosituksen TV- ohjelman Onnenpyörän tapaan. Mikäli osallistujia on enemmän kuin yksi jaetaan pelivuorot siten, että esim. vanhin aloittaa jne. Peli aloitetaan painamalla pyörityä valitsinta, joka tuo pelaajille pisteitä vokaalien ostoa varten. Yhden vokaalin ostaminen maksaa 300 pistettä. Valitsimen painamisen jälkeen peli pyytää antamaan konsonantin, jonka ensimmäinen pelaaja esittää. Hän voi omalla vuorollaan ostaa vielä vokaalin jos haluaa. Tällöin painetaan osta vokaali paininta ja annetaan pelaajan valitsema vokaali. Tämän jälkeen pelivuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Kuka tahansa pelaajista voi ilmoittaa kesken peliä haluavansa ratkaista tehtävän, kun tunnistaa sen. Tällöin painetaan ratkaise peli painiketta ja kirjoitetaan sanat kokonaisuudessaan avautuviin kenttiin. Sananlaskun tai aforismin ratkettua jatketaan peliä valitsemalla oikeasta alakulmasta uusi peli.

Jälkitoimet:

Eniten sananlaskuja ja aforismeja ratkaissut voidaan palkita.

Huom!

Voit käydä myös ostamassa suosituksen pelin tietokoneellesi osoitteessa <http://tango-189.srv.hosting.fi/tietokone/softa/windows/onnenpyora>



Muistipeli internetissä

Toiminnan nimi:	Muistipeli internetissä
Tavoite:	Tavoitteena on muistaa missä kohtaa peliä on sijoitettuna kaksi samanlaista kuvaa.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampia, sopii myös muistisairaille
Tarvittava aika:	Mielenkiinnosta riippuen
Vaikeusaste:	Helpohko / Muistisairaalle visainen
Tarvittavat materiaalit:	Tietokone, internetliittymä, ryhmälle videotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä
Esivalmistelu:	Varaa tarvittava materiaali ja avaa internetosoite valmiiksi.
Internetosoite:	http://papunet.net/pelit/kortti-ja-lautapelit/muistipelit/

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, mikä tavoite toiminnalla on. Tavoitteena on muistaa missä kohtaa peliä on sijoitettuna kaksi samanlaista kuvaa. Peli aloitetaan klikkaamalla kahta ruutua. Mikäli en eivät ole samanlaisia ne kääntyvät takaisin nurinpäin. Toinen pelaaja kokeilee kääntää seuraavat kaksi korttia. Pelin juoni on se, että pelaajat yrittävät muistaa missä kohtaa peliä kuvat ovat, jotta löytäisivät kaksi samanlaista. Kun pelaaja on kääntänyt kaksi samanlaista kuvaa saa hän jatkaa peliä kääntämällä vielä kaksi seuraavaa kuvaa. Pelin "voittaa" pelaaja, joka on kääntänyt eniten pareja. Peliä voi vaikeuttaa valitsemalla enemmän kuvia sisältävän pelin tai valita pelin, jossa on muistettava muotoja ja värejä.

Suosituksia:

Erilaisia myös ikääntyneille sopivia helppoja pelejä ja tehtäviä löydät lisää edellä esitetystä internetosoitteesta sekä julkaisun lopusta.

Jälkitoimet:

Eniten kuvapareja kääntänyt voidaan palkita.



Sanapeli internetissä

- Toiminnan nimi:** Sanapeli internetissä
- Tavoite:** Tavoitteena on etsiä sanapelissä esiintyvistä kirjaimista mahdollisimman paljon sanoja yhdessä muiden kanssa.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmälle
- Tarvittava aika:** Tunti tai pidempään, riippuu osallistujien mielenkiinnosta
- Vaikeusaste:** Helppo
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, lehtiö ja kynä tai Sanapelilauta, lehtiö ja kynä
- Esisivelmistelu:** Varaa tarvittavat materiaalit / viritä tietokoneyhteys.
- Internetosoite:** <http://hyotynen.kapsi.fi/bogi/>

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on etsiä sanapelissä esiintyvistä kirjaimista mahdollisimman paljon sanoja. Selosta osallistujalle(-jille), miten pelissä on tarkoitus toimia. Peliä pelataan siten, että jokainen saa vuorollaan etsiä kirjainkuutioista kokonaisia sanoja. Internetissä pelaten sanat kirjoitetaan klikkaamalla kirjainta ja kun sana on valmis painetaan lähetä näppäintä. Sanat näkyvät tämän jälkeen vihkon sivulla sekä oikeiden ja väärrien sanojen määrä. Peliä voi pelata myös ilman internetiä. Tällöin tarvitset pelaamiseen kirjainnoppapelilaudan. Pelissä voidaan myös kilpailla ja eniten sanoja löytänyt voittaa.

Jälkitoimet:

Kun sanapeliä pelataan ryhmässä voidaan ryhmän kanssa myös sopia palkitaanko voittaja ja miten palkitaan.



KUVA: HTTP://HYOTYNEEN.KAPSIFI/BOGI/AJATON/

Vappuvisa

Toiminnan nimi:	Vappuvisa
Tavoite:	Tavoitteena on valita visailupelin kysymyksiin oikeat vastaukset esitetyistä vaihtoehdoista.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampia, sopii ryhmälle
Tarvittava aika:	Yksi tunti tai pidempään
Vaikeusaste:	Nopeatempoinen (vastaamiselle on aikaraja)
Tarvittavat materiaalit:	Tietokone, internetyhteys, lehtiö ja kynä
Esivalmistelu:	Varaa tarvittavat materiaalit / viritä tietokoneyhteys. Tutustu peliin etukäteen internetositteessa ja pelaa itse se läpi.
Internetosoite:	http://pelikone.fi/pelit/aivopahkinat/Alypaa-Vappuvisa/5948

Selostus toiminnan etenemisestä:

Peli sisältää 20 kysymystä. Selosta osallistujille, mitä pelissä on tarkoitus tehdä sekä sopikaa vastaamisjärjestys. Käynnistä peli ja lue ensimmäinen kysymys ja vaihtoehdot ensimmäiselle vastaajalle. Pelaaja voi joko valita vastauksensa suoraan vaihtoehdoista, poistaa kaksi vaihtoehtoa, ottaa vihjeen tai ohittaa kysymyksen (skippaa) ja siirtyä seuraavaan kysymykseen. Mikäli pelaaja valitsee väärän vaihtoehdon, niin peli palaa alkuun ja sitä jatketaan painamalla pelaa uudelleen näppäintä. Avautuva kysymys esitetään seuraavalle pelaajalle. Pelin voittaa se, joka on kerännyt eniten pisteitä (pelin oikeassa yläkulmassa) tai vastannut oikein. Peliä voi pelata ryhmässä myös siten, että nopein vastaa, jolloin pisteet kertyvät koko ryhmälle. Peliä jatketaan niin kauan kuin pelaajat haluavat.

Jälkitoimet:

Eniten oikeita vastauksia saanut voidaan palkita.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Ministerit ja poliitikot

Toiminnan nimi:	Ministerit
Tavoite:	Tavoitteena on tunnistaa oikeat henkilöt ja liittää heidän nimensä oikeaan kuvaan. Tavoitteena on myös käydä keskustelua, kuinka hyvin kyseiset poliitikot ovat toimissaan onnistuneet.
Osallistujamäärä:	Yksi tai useampi, sopii ryhmälle
Tarvittava aika:	15 min. tai enemmän
Vaikeusaste:	Vaatii keskittymistä
Tarvittavat materiaalit:	Tulostetut kuvat ministreistä ja heidän nimensä erillisillä tulosteilla sekä erillinen yhteenvetoluettelo henkilöistä
Esivalmistelu:	Etsi ministeriemme kuvat eduskunnan internetsivuilta ja tulosta ne n. A4 kokoisina (voit myös laminoida kuvat myöhempää käyttöä varten). Tulosta myös ministereiden nimet (suurella fontilla) erillisille papereille. Voit tulostaa samaan nippuun myös kansanedustajien kuvia (ilman nimiä).
Internetosoite:	Kuvat löytyvät ministereittäin seuraavasta osoitteesta: http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/hex3000.sh?LAJITNIMI=\$

Selostus toiminnan etenemisestä:

Laita neljä ministerien ja/tai kansanedustajien kuvaa sinitarralla seinälle riviin ja heidän nimensä – sekoittaen ne kuvien alle – toiseen riviin. Pyydä osallistujia valitsemaan nimille oikeat kasvot ja kertomaan mikä ministeri tai kansanedustaja on kyseessä. Tarkasta nimet erillisestä luettelosta, jonka olet tulostanut myös internetistä. Kun nimet ja kasvot ovat kohdallaan, käydään keskustelua ministerin vastuualueen haasteista ja siitä, kuinka hyvin ministeri on osallistujien mielestä pestiään hoitanut.

Jälkitoimet:

Hyvä tulos voidaan palkita.

Huom!

Tätä visailua voidaan toteuttaa myös julkkisten, urheilijoiden, laulajien ja kirjailijoiden kuvilla. Tällöin etsitään esim. internetistä näiden henkilöiden kuvia.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Kaupunkivisa

- Toiminnan nimi:** Kaupunkivisa 1 ja 2
- Tavoite:** Tavoitteena on tunnistaa tai arvata esitetyistä kuvista oikea kaupunki.
- Osallistujamäärä:** Yksi tai useampia, sopii ryhmälle
- Tarvittava aika:** 15 min. tai pidempään
- Vaikeusaste:** Vaatii keskittymistä
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, lehtiö ja kynä
- Internetosoite:** Pelit on saatavissa osoitteissa <http://pelikone.fi/pelit/muut/Kaupunkivisa/4743> tai <http://pelikone.fi/pelit/muut/Kaupunki-visa-2/4745>
- Esivalmistelu:** Avaa tietokone ja internetyhteys valmiiksi ja suurena näkymä koko ruudun näkymäksi (anna mainoksen pelin alussa kelata loppuun), Ryhmän pelatessa on suositeltavaa käyttää myös videotykkiä. Testaa ensin itse vastata kysymyksiin, jolloin pystyt kertomaan visan etenemisen osallistujille.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Kerro osallistujille, miten peli etenee ja sopikaa vastausjärjestys. Aloittakaa peli kysymällä ensimmäiseltä osallistujalta, mikä kaupunki esitetyistä vaihtoehdoista kuvassa oleva on? Jos vastaus osuu väärään painetaan uudestaan näppäintä. Vastauksen ollessa oikein kuvaan tulee seuraavan kaupungin kuva ja sille nimivaihtoehdot. Huomaathan, että väärän vastauksen tullessa kysymykset alkavat taas ihan alusta. Pelissä tarvitaan siis myös tilannemuistia. Pisimmälle pelanneet saavat eniten pisteitä ja voittavat pelin.

Jälkitoimet:

Hyvä tulos voidaan palkita.



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Ristisanatehtävät

- Toiminnan nimi:** Sanaristikko
- Tavoite:** Tavoitteena on ratkoa yksin tai yhdessä ristisanatehtäviä.
- Osallistujamäärä:** Yksi ja useampi
- Tarvittava aika:** Puoli tuntia tai pidempään, sopii myös ryhmille
- Vaikeusaste:** Vaatii keskittymistä
- Tarvittavat materiaalit:** Tietokone, internetyhteys, lehtiö ja kynä
- Esivalmistelu:** Avaa tietokone ja internetyhteys valmiiksi (anna mainoksen pelin alussa kelata loppuun)
- Internetosoite:** Ristikoida saatavana seuraavissa osoitteissa
http://papunet.net/pelit/_sanatehtavat/ristikko/ tai
http://www.sanaristikot.net/ristikot/arkisto.php?p1=hae_yle2.php&arkistotyppi=flash

Selostus toiminnan etenemisestä:

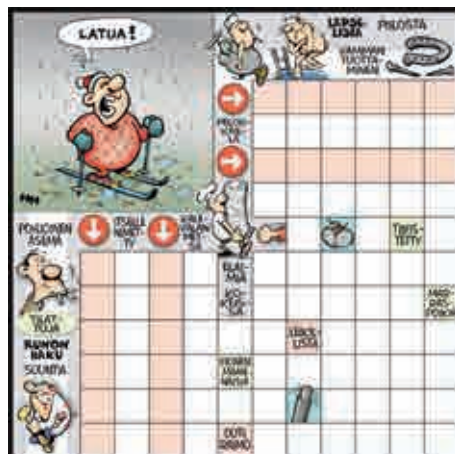
Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on ratkoa ristisanatehtäviä, jolloin aivot pääsevät ”jumppaamaan” ja osallistajat joutuvat pinnistelemään oikeiden sanojen löytymiseksi. Mikäli ratkojia on useita, niin he voivat ehdottaa sanoja vuorotellen. Sanat kirjoitetaan ruutuihin. Peli helpottuu, mitä pidemmälle sanoja on jo ratkaistu.

Jälkitoimet:

Eniten sanoja ratkaissut voidaan palkita.

Huom!

Ristisanatehtäviä voidaan täyttää yhdessä myös lehdistä tai tulostaa ne internetistä paperilla täytettäväksi.



KUVA: ELZR.COM/IMAGERY

Palvelutalon peliluola

Toiminnan nimi:	Palvelutalon peliluola
Tavoite:	Tavoitteena on perustaa ikääntyneiden ”peliluola” palvelutalon tiloihin. Peliluola on ikääntyneiden käytävissä jatkuvasti, ympäri vuorokauden.
Osallistujamäärä:	Henkilökunta ja ikääntyneet sekä vapaaehtoisena toimivia
Tarvittava aika:	Muutama tunti tai muutama päivä
Vaikeusaste:	Helppo (kun tilat ovat jo olemassa)
Tarvittavat materiaalit:	Huone, pöytiä, tuoleja, avohyllykköjä, lautapelejä, korttipelejä sekä palapelejä ja muistipelejä. Mahdollisesti myös tietokone, videotykki, valkokangas (tai valkoinen seinä) ja lisäkaiutin.
Internetyhteys:	Internetyhteys on hyvä olla, jos tilassa käytetään ATK-laitteita.
Esivalmistelu:	Varaa tila (tai vuokraa tarvittaessa), kalusta se ja kokoa pelejä tilan pöydille sekä hyllyille. Seinille voi laittaa myös tauluja.

Selostus toiminnan etenemisestä:

Rakenna Peliluola kalusteilla ja peleillä valmiiksi. Ota ikääntyneet ja/tai vapaaehtoistoimijoita mukaan tilan rakentamiseen ja sisustamiseen. Lahjoituksia eri tahoilta kannattaa tiedustella jos kalustaminen tuottaa hankaluuksia. Nimetkää tila sopivalla nimellä tai järjestäkää siitä nimikilpailu. Laaditaan kutsu tilan avajaisiin (varaa kahvit avajaisiin). Pelien on tässä toiminnassa tarkoitus olla ikääntyneiden käytössä ympärivuorokautisesti. Pelejä voidaan päivittää tarpeen tulleen tai kierrättää lainaamalla kirjastosta lautapelejä. Pelipöytiä on hyvä olla useita, jotta niiden ääreen mahtuu

pelaamaan useita ryhmiä. Tila voi toki toimia muussakin ryhmätoiminnassa, mutta yleensä se pidetään ”peliluolana”.

Jälkitoimet:

Tehdään peliluolalle myös pelisäännöt, jossa sovitaan miten tila pidetään järjestyksessä (piilottamatta mitään).



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE



Ryhmätoiminnan kompastuskivet

Ryhmätoiminta ei aina suju siten kuin on suunniteltu. Osallistujilla saattaa olla omat esteensä, kuin myös ohjaajalla. Ryhmään sitoutumisen eteen joutuvat tekemään työtä ohjaaja, omaiset, hoitajat (kun osallistuja asuu palvelutalossa) ja muut ryhmäläiset. Seuraavassa on lueteltuna joitakin ohjaamiseen ja osallistujaan mahdollisesti liittyviä ryhmätoiminnan onnistumisen esteitä ja toiminnassa huomioitavia asioita, jotka ryhmien vetäjien/ohjaajien on hyvä tiedostaa jo ennen kuin ryhmän toiminta käynnistyy (Martin & muut 2012; Hyyppä & Liikanen 2005.).

Ohjaamiseen liittyviä kompastuskiviä

- Kokenutkin ohjaaja saattaa joskus suhtautua alkavan ryhmän suunnitteluun yliolkaisesti. ”Vanhalla rutiinilla” tai ”aina minä jotain keksin” menetelmä ei välttämättä ole paras tapa toimia. Sopiva virittäytyminen viestittää osallistujille, että ohjaaja on aidosti kiinnostunut juuri tästä ryhmästä.
- Kokematon ohjaaja taas saattaa pitää liiankin tiukasti kiinni suunnitelmastaan. Jos ohjaaja suorittaa suunniteltua ohjelmaa, ei synny luovaa vuorovaikutusta, joka veisi ryhmäprosessia eteenpäin.
- Osa suunnitelluista ryhmätoiminnoista on erinomaisia tietyille ryhmille tai tietyn ohjaajan vetäminä. Toisissa tilanteissa ne eivät sen sijaan toimi lainkaan toivotulla tavalla. Voi käydä niin, että aihepiirien järjestys on väärä ja vasta jälkikäteen hahmottaa, että jonkun aiheen esiin ottaminen oli ryhmän etenemisen kannalta liian varhaista tai myöhäistä.
- Jokaisella tapaamiskerralla on hyvä jättää riittävästi aikaa ryhmän virittäytymiseen ja lämpenemiseen, varsinaiseen työskentelyyn sekä ryhmätapaamisen lopetteluun. Jos ryhmätapaaminen joudutaan lopettamaan kesken toiminnan tai mielenkiintoisen keskustelun, ohjaajalle ja ryhmäläisille jää helposti kiireen tunne. Uusia sisältöjä ei kannata ottaa esiin aivan ryhmätapaamisen lopussa.
- Kiireen tuntu voi syntyä myös ohjaajan asennoitumisesta tai omasta hermostuneisuudesta. Levollisuus on ohjaajan valttikortti. Kun siirtyy rauhassa aihepiiristä toiseen, osallistujilla on luottavainen tunne, että ollaan menossa oikeaan suuntaan. Jos joutuu pudottamaan jotain ohjelmastaan pois, osallistujat eivät sitä huomaa.
- Ryhmänohjaajan taitoja voi oppia koulutuksista ja oppikirjoista, mutta suurelta osin oppiminen tapahtuu käytännön ohjaamisen kautta. Ohjaajan rooli muistuttaa vanhemman roolia, sitäkin oppii vain suostumalla vuorovaikutukseen.
- Ryhmänohjaajalle omat virheet ovat loputonta oppimisen resurssia ja sen vuoksi virheitä ei tarvitse pelätä. Vaikka asioita ei voi aina korjata meneillään olevalla tapaamisella tai tässä ryhmässä, ne hyödyttävät tulevia tilanteita. Tämän vuoksi

palautteen kerääminen osallistujilta on arvokasta ja ryhmää on hyvä kannustaa sen antamiseen.

- Ryhmien vajaatäyttö voi liittyä myös siihen, että ryhmän ajankohta ei ole oikea. Joskus ryhmä ei täyty sen vuoksi, että pienissä ryhmissä pelätään leimautumista, eikä tohdita tulla ryhmään.

Kompastuskiviä ryhmään valittaessa

- Kesken jääneitä ryhmäprosesseja tai poissaoloja aiemmista ryhmistä.
- Osallistuja ahdistuu liikaa ryhmissä.
- Joillekin omaan ongelmaan tutustuminen ja sen käsittely saattaa olla helpompaa ryhmässä muilta vertaistukea saadessa kuin kahden kesken ammattilaisen kanssa.
- Osallistuja on konfliktiherkkä isossa ryhmässä tai ryhmätilanteissa paljon tilaa ottavat ihmiset.
- Akuutissa kriisissä olevat tai herkästi ailahtelevat ihmiset. Heille soveltuu paremmin kahdenkeskinen ohjaus ja keskustelu.
- Sukupuoli? Selviääkö osallistuja ainoana miehenä/naisena ryhmässä? Jos mahdollista, ryhmässä olisi hyvä olla molemman sukupuolen edustajia mukana.
- Osallistuja on poikkeava ryhmän ikärakenteesta? Ovatko ryhmäläiset suurin piirtein samaa ikäluokkaa? Joskus laaja ikähaarukka tuo lisää kokemusta ja monipuolisuutta ryhmään, mutta on tärkeä, että kaikki jäsenet saavat ryhmään osallistumisesta jotain.
- Osallistujalla saattaa olla vaikea sairausjakso meneillään. Voimavaroja on arvioitava huolellisesti ja ryhmän ajoitusta kannattaa tällöin harkita.

Lähteitä ja kirjallisuutta

- Aarnio-Tervo, P., Marttinen, E. & Passiniemi, R. 2010. Elämäntaitokurssi. Helsinki: Nyyti ry. Saatavana osoitteessa: [<https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/materiaalipankki/julkaisut/>]
- Eduskunta ja kansanedustajat. Saatavana osoitteessa: [[http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/hex3000.sh?LAJITNIMI=\\$](http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/hex3000.sh?LAJITNIMI=$)].
- Elokuvia netistä. Katso leffoja heti netistä. Saatavana osoitteessa: [<https://signup.netflix.com/>].
- Espoon Lähimmäispalveluyhdistys ry (ELPY). Toiminnantäyteistä elämää vuosiin -projekti 2005–2009. Lisätietoa saatavana osoitteessa: [<http://www.elpy.fi/yhteystiedot>].
- Heikkinen, A., Levamo, P., Parviainen, M. & Savolainen, A. 2007. Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCA:n ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro. 11. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hyyppä, M.T. & Liikainen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Ikäinstituutti. Voimaa Vanhuuteen -ohjelma. Saatavana osoitteessa: [<http://www.voimaavanhuuteen.fi/terveysliikunta/ohjeita+ikaihmiselle/miten+harjoittelen/>].
- Ikäinstituutti. Voitaa – Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Ohjeita ja liikkeitä. Saatavana osoitteessa: [http://www.voitaa.fi/siteshop/list_all].
- Koivula, K. 2007. Pirtin puolelle. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Oy.
- Koukkari, M. 2003. Ryhmähoidon perusteet – ryhmänohjaajana päihdehuollossa. Koulutusmateriaali. Järvenpään sosiaalisairaala.
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Ohjeita ikääntyneiden liikuntaan. Saatavana osoitteessa: [<http://www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=23>].
- Lahden Lähimmäispalvelu ry. 2004. Tunteiden paloa ja iloista mieltä. Opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen.
- Laulunsanoja netistä. Hakukone, jonka avulla löytyy suosikkiartistin lyyriikat, mikäli joku on ne joskus sinne laittanut. Saatavana osoitteessa: [<http://lyriikat.org/>].
- Laulunsanat ja nuotit. Maksulliset. Saatavana osoitteessa: [<http://www.laulut.fi/>].
- Liikainen, H-L. & Kaisla, S. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. Sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Työpapereita 3/2007.
- Liikuntapiirakka. Saatavana osoitteessa: [http://www.ukkinstituutti.fi/verkko_kauppa/selaa_aiheittain/65-v_terveysliikuntasuositus].
- Lumijärvi, H. & Pohjavirta, H. 2002. Validaatioryhmän opaskirja. Ohjeita ryhmän aloittamiseen ja ryhmän toimintaan, ryhmäkeskustelun aiheita. Tampere: Sopimusvuorisäätiö.
- Luontoportti. Kalat, Kasvit, Linnut, Sienet, Perhoset ja Maisemat. Saatavana osoitteessa: [<http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>].
- Malmi, M. (toim.) 2003. Voimapuun versoja – menetelmäopas omaishoitoperheiden parissa työskenteleville ohjaajille. Omaishoitajat ja läheiset liitto.2003.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: YO terveydenhoitosäätiö.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T., Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Metsähallitus. Luontoon.fi Galleria. Saatavana osoitteessa: [<http://www.luontoon.fi/share/> tai YouTube/Luontoon.fi].
- Onnenpyörä peli. Saatavana osoitteessa: [http://juhaa.propelli.cop.fi/flash/onnenpyora_v0.1/].
- Onnenpyörä. Youtubessa onnenpyörä musiikkia ja videoita. Saatavana osoitteessa: [<http://www.youtube.com/onnenpyora>].

Onnenpyörä. Suosittu TV-ohjelma tietokonepelinä. Saatavana osoitteessa: [<http://www.tietokone.fi/softa/windows/onnenpyora>].

Pakinoita ja pakinoitsijoita. Saatavana osoitteessa: [<http://www.paimenpojan.kierroksilta.net/> tai <http://www.immu.suntuubi.com/>].

Papunet. Pelit, kortit, lautapelit, muistipelit. Selkokieliset sivut. Muistipelejä jne. Saatavana osoitteessa: [<http://papunet.net/pelit/>].

Pelikone. Pelaa ilmaiseksi ja viihdy. Saatavana osoitteessa: [<http://pelikone.fi/>].

Sanapeli. Sanapeli internetissä. Saatavana osoitteessa: [<http://hyotynen.kapsi.fi/bogi/>].

Routasalo, P. Pitkälä, K. Blomqvist, L. & Mäntyranta, T. 2004. "Ryhmä-ilmioitä ikääntyneiden taide- ja virikeryhmissä" Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vtkl ry.

Runoraati. Runot & värsyyt ja onnittelukortit. Saatavana osoitteessa: [<http://vikki.pp.fi/BirgitMummu/Runous/Kootut%20runot.htm>Onnittelu].

Sanapeli internetissä. Saatavana osoitteessa: [<http://hyotynen.kapsi.fi/bogi/>].

Sanaristikot. Saatavana osoitteessa:[<http://www.sanaristikot.net/ristikot/> arkisto].

Sufuca-projekti. Vanhusten toimintakyvyn tukeminen taidolla ja laadulla. Menetelmät ja aktiiviteetit – konkreettiset menetelmät. Kalajokilaakson koulutuskuntayhtymä. Saatavana osoitteessa: [http://www.sufuca.fi/fi/methods_activities_fi.html].

Suomen Kansan eSävelmät. Suomalaisten kansansävelmien elektroninen tietovaranto. Saatavana osoitteessa: [<http://esavelmat.jyu.fi/>].

Suomen museot. 1000 museota aakkosittain ja paikkakunnittain. Saatavana osoitteessa: [<http://www.museot.fi/museohaku/> tai YouTube/Museot].

Tampereen Taidemuseo. Lainaksi Muistojen kahvihetki toimintapaketti. Saatavana osoitteessa: [http://www.tampere.fi/material/attachments/m/5nSLoSaha/Muistojen_kahvihetki.pdf].

Uudenmaan museo-opas. Saatavana osoitteessa: [<http://www.museo-opas.fi/fi/>].

UKK Instituutti. Yli 65 –vuotiaan liikuntapiirakka. Saatavana osoitteessa [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan].

Unicef. Anna & Toivo nuket, ohje tekemiseen. Saatavana osoitteessa: [<https://www.unicef.fi/anna-%26-toivo--nuket>].

Vintti. Mummolan äänet. Saatavana osoitteessa: [<http://yle.fi/vintti/yle.fi/tehosto.yle.fi/tehostelista.html>].

Wikipedia. Vapaa tietosanakirja. Saatavana osoitteessa: [<http://fi.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Etusivu>].

YouTube/Musiikki/Museot/Elokuvat/Kaupungit jne. Saatavana osoitteessa; [<http://www.youtube.com/>].

Älypää pelisivut. Saatavana osoitteessa: [[http://pelikone.fi/pelit/aivopahkinat /Alypaa](http://pelikone.fi/pelit/aivopahkinat/Alypaa)].

Vinkkejä ryhmien aloitukseen

Esittäytyminen

Esittäytyessään osallistujat voivat kertoa itsestään muun muassa vain etunimensä. Toiminnan edetessä opitaan tuntemaan toisia enemmän keskusteluiden ja harjoitusten avulla. Elämäntarina, sosiaalinen status ja muu tieto voidaan jättää odottamaan. Näin annetaan osallistujalle mahdollisuus uudenlaiseen kohtaamiseen. Näin saadaan mahdollisuus kohtaamiseen, jossa ihminen kohtaa ihmisen eikä jäädä kiinni tuttuun rooliin. Saattaa myös olla, ettei osallistuja halua ryhmän aikana halua tuoda itsestään yksityisempiä asioita lainkaan esiin. Osallistuja voi kerto asioita itsestään omalla tavallaan ja omassa tahdissa. Taustatietojen kertomisessa suositellaan hitautta ja painotetaan ryhmään tuloa avoimin mielin. Jokainen voi osallistua sellaisena kuin on.

Nimiharjoitus 1

Osallistujat voivat oppia toistensa nimet helposti nimiin liitettävien adjektiivien tai verbien avulla. Jokainen osallistuja keksii omaa nimeä tai itseään kuvaavan sanan, joka alkaa samalla kirjaimella kuin etunimi tai on jokin adjektiivi (laatusana esim. iloinen Irja) tai verbi (teonsana esim. lentäjä Lasse). Osallistujat ja ohjaaja istuvat piirissä. Ohjaaja aloittaa esittämällä itsensä kuvaavan sanan avulla. Näin jatketaan piiriin ympäri. Lopuksi osallistujat voivat kerrata kaikkien nimet, toistamalla ne yhteen ääneen.

Nimiharjoitus 2

Osallistujat kertovat vuorollaan nimensä ja sen, mitä tietävät nimensä historiasta. Esimerkiksi, miksi hänelle valittiin juuri tämä nimi? Minkä niminen osallistuja olisi ollut, jos hän olisi ollut toista sukupuolta? Jos ei tiedä nimensä historiaa, silloin voi kertoa esimerkiksi, mitä oma nimi itselle merkitsee ja minkälaisia lempinimiä siitä on ollut käytössä eri ikäkausina sekä, mikä lempinimi on ollut osallistujalle mieleisin, mikä epämieluisin.

Parihaastattelu

Osallistujat jaetaan pareiksi tai pyydetään heitä itse muodostamaan parit. Jos osallistujia on pariton määrä, muodostetaan yksi kolmen hengen ryhmä. Pareille annetaan paperilla muutama kysymys ryhmän teemaan liittyen ja pyydetään heitä haastattelemaan toisiaan. Osallistujat voivat kirjoittaa haastattelussa muistiinpanoja (kysymyspaperia) tai muistiinpanoja ei tarvitse tehdä. Keskustelu voi jatkua viidestä kymmeneen minuuttiin, jonka jälkeen kukin esittelee parinsa muulle ryhmälle. Haastattelukysymyksiä voivat olla esimerkiksi seuraavat: Mikä sinun nimesi on? Mikä sai sinut lähtemään mukaan tähän ryhmään? Mitä odotat ryhmän toiminnalta ja mihin olet valmis? Mikä mahdollisesti pelottaa tai jännittää ryhmän alussa? Millaiset asiat tuovat sinulle hyvää mieltä?

Samalla kun osallistujat kertovat toisistaan ja odotuksistaan, voi ryhmän ohjaaja kirjata muistiin heidän toiveet myöhempiä kertoja varten.

Totta vai valhetta

Osallistujia pyydetään miettimään itsestään kaksi asiaa, jotka ovat totta ja yksi asia, joka on valhetta. Esimerkiksi harrastan postimerkkeilyä, olen huolimaton ja minulla on oma hevonen. Osallistujat esittäytyvät vuorotelleen nimellä ja kertovat nämä asiat itsestään toisille. Muut osallistujat arvailevat, mikä asia esittäytyjästä on totta ja mikä valhetta. Esittelystä voi muodostua hauska kun vielä kerrotaan, miksi osallistuja keksi valheen, ja onko sillä kuitenkin jokin totuus pohja olemassa.

Ryhmäkertomus

Ohjaaja aloittaa tarinan helpolla sanalla, kuten kaunis tai uusi. Osallistujat jatkavat tarinaa lausuen vuoronperää edelliseen sanaan sopivan sanan. Osallistujat saavat päättää, mihin kohtaan tulee pilkku tai piste. Se myös sanotaan ääneen. Ohjaaja kirjoittaa kerrotut sanat fläppitaululle. Tarinasta voi tulla hauskakin, kun sanoja ei tiedetä etukäteen. Tämä harjoitus toimii hyvin lämmittelyharjoituksena tai kevennökseenä toiminnan aikana tai lopussa. Kukin osallistuja toimii harjoituksessa samalla panoksella, saa äänensä kuuluviin, eikä kertomuksen suuntaa voi yksitäinen osallistuja ohjailla.

Kerro jokin ominaisuus itsestäsi ja vaihda paikkaa

Osallistujat istuvat kaareissa tuoleilla ja ohjaaja seisoo heidän edessään. Ohjaaja toteaa jotain itsestään, esimerkiksi, minulla on kaksi lasta tai nautin aamiaiseksi vain kahvia. Jos toteamus sopii johonkin osallistujaan, hän nousee ylös ja vaihtaa paikkaa ohjaajan tai jonkun muun seisomaan nousseen kanssa mahdollisimman nopeasti. Ilman istuinta jäänyt jää seuraavaksi ohjaajaksi eteen ja kertoo jotain itsestään. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat saaneet kertoa jotain itsestään.

Ennakkoon tehdyt tehtävät

Jotkut ryhmät käynnistyvät ennakkotehtävien tekemisestä, kyselyistä tai mittareiden täyttämisestä. Ennakkotehtävät lähetetään osallistujille etukäteen sähköpostin tai postin kautta tai ne täytetään ensimmäisessä tapaamisessa. Saaduista tuloksista kootaan yhteenveto ja se kerrotaan osallistujille. Yksittäisiä vastauksia ei paljasteta vaan ne kuvataan esimerkiksi seuraavassa muodossa: Osallistujat kertovat, että he ovat kiinnostuneet näistä ja näistä aiheista ja he toivovat ryhmätoiminnoilta seuraavaa → kerrotaan luettelo toiveista.

Miltä nyt tuntuu jana

Ohjaaja merkitsee lattiaan maalarinteipillä pitkän viivan. Janan toisessa päässä tuntuu erittäin positiiviselta ja toisessa päässä tuntuu siltä, ettei nyt jaksa millään kiinnostaa. (asteikolla 10–1). Kohdassa 10 Tuntuu siltä, että on ihanaa että pääsin ryhmään. Janan keskivaiheilla (5) tuntemukset ovat varsin neutraaleja. Tuntuu hyvältä olla täällä tai vaikka ihan muuallakin. Janan toisessa päässä (1) tuntuu siltä, että tässä ryhmässä olo ei miellytä, ryhmäkokemukseni ovat olleet huonoja. Osallistujille kerrotaan janan asteikko ja pyydetään heitä sijoittumaan omien tuntemusten mukaiseen kohtaan. Osallistujat

kertovat kukin vuorollaan, miksi sijoittuivat juuri siihen kohtaa janaa. Menetelmää voidaan käyttää ryhmän alussa sekä lopussa.

Tavoitejana

Ohjaaja merkitsee lattiaan maalarinteipillä pitkän viivan. Viivan toisessa ääripäässä sijaitsee 100 %:n ja toisessa 0 %:n kohta. Ohjaaja kehoittaa osallistujia seisomaan sellaiseen kohtaan janaa, mikä kuvaa parhaiten sitä, miten he uskovat omien tavoitteitteidensa täyttyvän tämän ryhmän aikana. Menetelmää voidaan käyttää myös ryhmän loppuvaiheessa tuomaan esiin osallistujien kokemuksia yksittäisen ryhmäkerran onnistumisesta.

Suomen kartta

Ohjaaja merkitsee lattiaan maalarinteipillä kuvitellut Suomen kartan rajat. Ohjaaja sijoittuu itse kartalle todeten, että minä seison nyt Lohjan kohdalla, josta olen kotoisin. Tämän jälkeen hän pyytää osallistujia sijoittumaan sen paikkakunnan kohdalle, mistä he ovat kotoisin. Sitten hän pyytää osallistujia kertomaan nimensä ja paikkakuntansa sekä jonkin asian paikkakunnasta, esimerkiksi tunnetuin paikka, tunnetuin henkilö, itselle tärkeintä tai mitä sieltä kaipaa. Jos moni osallistuja on kotoisin muualta Suomesta, kuin sieltä missä harjoitusta tehdään, voivat kysymykset olla esimerkiksi, miten hän on tullut nykyiselle paikkakunnalle, miten on viihtynyt ja mikä uudella kotipaikkakunnalla on mukavinta ja parasta.

Voimaa ja turvallisuutta tuova esine

Ohjaaja kokoaa esimerkiksi kangaspussiin tai sopivaan laatikkoon erilaisia pieniä esineitä esimerkiksi koriste-esineitä, pikkuisia leluja, muistoesineitä jne. Ryhmän alussa osallistujat saavat ottaa pussista esineen, joka toimii ryhmän aikana voimaesineenä. Esinettä voi pitää mukanaan jokaisella kokoontumiskerralla, käsilaukussa, yöpöydän laatikossa tai missä tahansa tärkeässä paikassa. Esine tuodaan takaisin viimeisellä kerralla. Silloin jokainen pudottaa sen takaisin ohjaajan pussiin/ laatikkoon ja kertoo, miten esine ja ajatus ryhmästä ovat olleet mukana ryhmän ulkopuolella. Toinen vaihtoehto on, että osallistuja saa pitää esineen itsellään, jolloin se tukee turvallisuuden tunnetta myös ryhmän päätyttyä.

(Lähteet: Aarnio-Tervo, Marttinen & Passiniemi 2010; Koivula 2007; Lumijärvi & Pohjavirta 2002; Martin & muut 2012).

Huom! Edellä esitetyt menetelmät voivat toimia lämmittelyharjoituksina myös myöhemmillä tapaamiskerroilla.

Helppoja kotivoimisteluohteja

<p>Istu tuolissa tukevasti, ryhdikkäänä.</p> <p>Pida jalkapohjat lattiasa.</p> <p>Tee liikkeet huolellisesti.</p> <p>Älä pidätä hengitystäsi.</p> <p>Toista kukin liike useita kertoja.</p> <p>Voimistele päivittäin.</p>	<p>1. Reipasta "marssia", kädet heilahtavat mukana.</p> 	<p>2. Keinautelua pakaralta toiselle "valssin" tahtiin.</p> 
<p>3. Hartioiden nosto ylös, pudotus rentona alas.</p> 	<p>4. Varpaat ylös, kannat ylös, vuorotellen. ("ompeelukone")</p> 	<p>5. Kynänpään kosketus vastakkaiseen polveen. Sama toisella.</p> 
<p>6. Kädet kevyesti vatsan päällä. Vatsan veto "kuopalle" vatsalihaksia jännittäen.</p> 	<p>7. Tuiki tuolin selkänostaja, toinen jalka suoraan takana. Jalkan nosto lattiasta polvi suorana.</p> 	<p>8. Laaja "kampauste" otsalta raakse niskaan, vuorokäsin.</p> 
<p>9. Jalan ojennus suoraksi eteen, nilkka koukussa. Pidetään herki. Sama toisella.</p> 	<p>10. Syvä sisäänhengitys ja selän ojennus. Ulospuhallus ja selän pyöristys. Kaksi kertaa. Lepolau hyvä ryhti.</p> 	<p>11. Aamuin illoin vuoteessa: selinmakuulla polvet koukussa, lantion nosto ylös, lasku alas.</p> 

Piirroksat: Ulla Urja

 Ikäinstituutti

Lähde: Ikäinstituutti. Voimaavanhuuteen -ohjelma. [<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/ohjeita+ikaihmiselle/miten+harjoittelen/>]

Kävelyohjelma

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluojelma voiman ja tasapainon hankintaan

IKÄINSTITUUTTI
Kävelyliiketoiminta

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänokasta tai pöydästä. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- 3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Lähde: Ikäinstituutti. Voimaavanhuuteen -ohjelma. [<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/ohjeita+ikaihmiselle/miten+harjoittelen/>]

Tukea ryhmätoimintaan linkkejä

Irti masennuksesta – Tietoisien läsnäolon menetelmä. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Basam Books. Kirja ja harjoitus-CD.

Keski-Savon rakennusperintöön ja kulttuurimaisemiin voi tutustua osoitteessa: [Saranat.fi]. Panoraamat kuvaavat mm. Valamon luostaria, useita perinnemaisemia ja vesireittejä.

Kolme kävelykierrosta Jyväskylän keskustassa. Saatavana osoitteessa: [http://www.jyvaskyla.fi/info/kavelykierrokset], Voidaan toteuttaa tarinan muodossa ja kopioida kartat esim. Power Pointilla näytettäväksi.

Laulunsaanoja ja nuotteja. Voit tilata suosituimpien suomalaisten yhteislaulujen sanoituksia ja nuotteja maksullisesti pdf -tiedostoina (edullisesti) suoraan sähköpostiisi osoitteessa: [http://www.laulut.fi/].

Oulu kaupunkielämää. Saatavana osoitteessa: [http://www.ouka.fi/oulu/oulu-tietoa/videoita-oulusta], kesto n. 3,7 min. Lisäksi 100 kuvaa Oulusta osoitteessa [http://oulu.ouka.fi/100kuvaa/]

Panoraamakierros Helsingin keskustassa. Saatavana osoitteessa: [http://www.virtualhelsinki.net/helsinki/panorama/index.html]

Panoraamakierros Tampereen keskustassa, Pyynikiltä, Näsinneulasta jne. Saatavana osoitteessa: [http://www.virtuالتampere.fi/]

Rentoutukseen ja stressinhallintaan. Pennanen, L. Rentoutus- ja stressinhallinta -CD. Mindfulness Center. Saatavana osoitteessa: Finalnd [http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/2-apua_stressiin.html] ja USA Maryland [http://www.themindfulnesscenter.org/].

Sivusto kommunikoinnista ja selkokielestä. Kortti ja lautapelit, Sukupuu ja sanaristikko jne. Papunet. Saatavana osoitteessa: [http://papunet.net/pelit/].

Suomen ja maailman museot, esittelykierroksia ja kuvauksia. Saatavana osoitteessa: [YouTube.com/museon nimi tai Suomen museot].

Tietoa Jyväskylästä esittelyvideo. Saatavana osoitteessa: [http://www.jyvaskyla.fi/info], kesto n. 5 min.

Useimmista Suomen kaupungeista löytyy virtuaaliesitys keskustan pääkaduilta. Kokeile hakea niitä kaupungin omilta kotisivuilta. Myös kaupunkien historiaa esitellään kotisivuilla hyvin monipuolisesti kuvien ja tarinoiden avulla.

Tukea ikääntyneiden arkiliikuntaan

Helppo kotivoimisteluohjelma. Voimaa vanhuuteen. Ikääntyneiden terveys-liikuntaohjelma. Saatavana osoitteessa: [http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/ohjeita+ikaihmiselle/]

Voima- ja tasapainoharjoittelua. Ikäinstituutti. Voitaa, Voima- ja tasapaino-harjoittelua iäkkäille. Jokaisesta liikkeestä on saatavana tulostettavat ohjeet. Saatavana osoitteessa: [http://www.voitas.fi/sitshop/list_all]

Liikunnanohjaus. Ikäinstituutti. Oppaita liikunnanohjaukseen saatavana osoitteessa: [http://www.voimaa vanhuuteen.fi/fi/tuotteet/oppaita+liikunnan +ohjaukseen/75+ Senioreiden tuolijumppa ja 75+ Seniorijumppa istuen ja seisten on suunniteltu iäkkäiden fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Jumpat ovat kahdella erillisellä dvd-levyllä ja niiden kestot ovat 23 minuuttia ja 30 minuuttia. Tilaukset KKI ddv:t, CD:T ja Videot saatavana osoitteessa: [http://www.likes.fi/kauppa/orders.asp?Function=Details&ID=290]

65 vuotta täyttäneiden terveysliikunnan Liikuntapiirakka. Myös terveys-liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille ovat valmistuneet. Lisätietoa saatavana osoitteessa: [http://www.ukkinstituutti.fi/verkkokauppa/ selaa_aiheittain/65-_terveys-liikuntasuositus]

Virike- ja terapiakortit

Hyvän olon vahvistuskortit ja Kukkaterapiakortit. Korteissa on myönteisiä kasvuun liittyviä lauseita. Tilaukset osoitteessa: [www.frantsilankehakukka.fi]

IkäVirike. IkäVirikkeen pääasiallinen tehtävä on virikemateriaalin suunnittelu ja tuottaminen ikäihmisille. Esimerkiksi Hupina -peli saatavana osoitteessa: [http://www.ikavirike.info/sisalto/dettaglio.asp?IDcat=226].

Muikkulaatikko. Muistikuntoutusmateriaali. Keski-Suomen muistiyhdistys, Jyväskylä. Materiaali tallennettuna DVD:lle, PDF-, PowerPoint tai Word-tiedostoina. Saatavana osoitteessa: [ksmuistiyhdistys@kolumbus.fi].

Nallekortit sisältävät 50 korttia, joiden kuvissa karhut ilmentävät tunteita ja persoonallisuuden piirteitä. Tilaukset saatavana osoitteessa [www.pesapuu.org]
Näkymiä verannalta -korttisarja koostuu 76 kortista. Jokaisessa kortissa on myös englanninkielinen teksti. Tilaukset osoitteessa: [www.kiianmaa.com]

Ovi-kortit sisältävät 60 erilaista ovikuvaa. Tilaukset osoitteesta: [http://ovikortit.com/]

Pelikortit. Virikekorttien sijaan voi käyttää pelikortteja, esimerkiksi Art pack -54 Masterpieces of western paintings tai vastaava sarja voi olla käyttökelpoinen. Tilaukset osoitteessa: [http://www.birdplayingcards.com/collection.php]

Persona-kortit ja Saga-kortit Tilaukset osoitteessa: [www.kiianmaa.com]

Siskon piironginlaatikko. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. Virikemateriaalia. Saatavana osoitteessa: [http://www.muistiyhdistys.fi/index.php?page=virikemateriaalia].

Spectro-kortit sisältävät 75 valokuvaa. Niitä voi käyttää sekä yksilö- että ryhmätilanteissa. Tilaukset osoitteessa: [www.spectrovisio.net]

Tunne-kuvakortit, jotka koostuvat 48 kuvasta ja tunnesanasta. Korteissa on sekä positiivisia että negatiivisia tunnetiloja. Samat kuvat saa myös ilman sanoja Kuvakortit-sarjana. Tilaukset osoitteessa: [www.pilketiimi.com]

Valokuvakortit terapiatyöhön. Tilaukset osoitteesta: [liisasalmenpera.com/kauppa.html]

2010 valmistui Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan, osa 2. Muistelu- ja tarinointikorttien uudet kuvat -pakkaus sisältää 32 kpl A4-kokoista korttia, ohjearkin ja korttikansion. Lahden Lähimmäispalvelu ry. Tiedustelut osoitteessa: [llpry@phnet.fi]

Oma idea ryhmätoiminnaksi

Toiminnan nimi:

Tavoite:

Osallistujamäärä:

Tarvittava aika:

Vaikeusaste:

Tarvittavat materiaalit:

Internetyhteys:

Esivalmistelu:

Selostus toiminnan etenemisestä:

Jälkitoimet:



KUVA: MORGUEFILE.COM/ARCHIVE

Ihminen tarvitsee toista ihmistä, se on yksi elämän perusasioista. Ihminen tarvitsee myös huvia ja iloa elämäänsä, yhdessä toisten kanssa, osallisuutta. **Avain osallisuuteen – Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoiminnoiksi, osa 1** karistaa viimeisetkin epäröinnit osallisuuden mahdollisuuksista niin ikääntyneiden palvelujen työyhteisöiltä kuin ikääntyneiltä itseltään. Ikääntyneiden osallisuuden lisääminen ja menetelmien monipuolistaminen on yksinkertaista. Tarvitaan ryhmiä, menetelmiä ryhmien iloksi, ATK-laitteita ja internet hyödyllisemmin käyttöön sekä innostusta ja mielikuvistusta mukaan. Jotta kaikkea ei tarvitsisi keksiä alusta asti itse, julkaisusta voivat niin työntekijät, vapaaehtoistoimijat kuin ikääntyneet löytää yli 60 erilaista aktiviteettia. Menetelmät kuvataan kuin keittokirjassa, resepti kerrallaan. Resepteistä voi poimia kulttuurimatkailuun, peleihin, elokuvaan ja musiikkiin virittäviä menetelmiä, unohtamatta liikuntaa ja muistelua. Julkaisu sopii sekä vanhustyössä työskenteleville työntekijöille, vapaaehtoistoimijoille, opiskelijoille, että ikääntyneille itselleen.



Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry (Valli)
Hämeentie 58–60 A 52
00500 HELSINKI
Puh. (09) 7745 900
Fax (09) 701 5474
www.valli.fi

ISSN1239-5463
ISBN978-952-9594-51-1

Julkaistu RAY:n tuella

