

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO

## Ideoita kerhoryhmiin 2

Senioritoiminnan kerhoryhmien teemoja  
vuosilta 2014 – 2018



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

## Sisällysluettelo:

1. Aluksi	2
2. Kalenteriin liittyviä teemoja	3
3. Muisteluaiheita	6
4. Keskusteluaiheita ja virikkeitä	7
a. musiikki-, taide-, kirjallisuus ja kulttuuriaiheet	11
b. luontoaiheet	12
c. matkustelu- ja maantietoiheet	13
d. ajankohtaisaiheet	14
e. Helsinki-aiheet	14
f. henkilöitä	16
g. ruoka	16

## Aluksi

Senioritoiminnassa on tehty aiemmin Ideoita kerhoryhmiin- teemakooste vuosilta 2005–2013. Tämä uusi teemakooste on aloitettu materiaalin käsittelyn helpottamiseksi. Tästä löytyy teemoja, joita Senioritoiminnan ryhmissä on käytetty vuodesta 2014 alkaen ja koostetta päivitetään puolivuositain uusien ryhmäteemojen suunnittelun jälkeen. Alaotsikointi tässä koosteessa on sama kuin aiemmassakin teemakoosteessa.

Kevät-, kesä- ja syysohjelmat ideoidaan ikäihmisten toiveita kuunnellen toiminnanohjaajien suunnitteluviikoilla kolme kertaa vuodessa. Yksin ohjaaja voisi nopeasti kokea, että kaikki ideat on jo käytetty. Kannattaa siis hyödyntää kaikki voimavarat, mitä läheltä löytyy: ikääntyneet ihmiset itse, omaiset, työyhteisö ja vapaaehtoiset. Näin saa luotua monipuolisia ryhmäohjelmia, joissa käytetään laajasti erilaisia aiheita ja materiaaleja. Materiaalit eivät aina vaadi paljon rahaa, vaan lähinnä kirjastokäyntejä, Internetin tutkistelua ja median seuraamista. Tavoitteena on herätellä ikääntyneet ihmiset keskustelemaan, muistelemaan, tekemään ja pohtimaan. Ohjaajan rooli on kuin kapellimestarin, joka pitää keskusteluissa positiivisen vireen yllä.

Senioritoiminnan järjestämät kerhot kokoontuvat eri puolilla Helsinkiä. Suurin osa ryhmistä kokoontuu kerran viikossa ja osa kaksi kertaa kuukaudessa. Ryhmiin osallistuu kotona asuvia ikääntyneitä ihmisiä, joiden keski-ikä on noin 80 vuotta. Monilla on erilaisia toimintakyvyn vajauksia kuten näkö- tai kuulovamma, ongelmia liikkumisessa tai alkava muistisairaus. Ikääntyneet ihmiset kertovat kerhopalautteessa ryhmän olevan merkittävän tuen hyvinvoinnissaan. He tuntevat ryhmässä kuuluvansa joukkoon, saavat mahdollisuuden keskusteluun ja löytävät merkittäviä ihmissuhteita. Kerhojen teemat ovat ikääntyneiden ihmisten mielestä vaihtelevia, mielenkiintoisia ja virkistäviä. Vuosittain Senioritoiminnan ryhmissä käy noin 250 ikääntynyttä ihmistä.

Ideoita kerhoryhmiin -koosteesta voi löytää monenlaiseen ryhmään sovellettavia teemoja. Mukavia ryhmähetkiä!

Anu Lintilä  
Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja  
Vanhustyön keskusliitto

## 1. Kalenteriin liittyviä teemoja:

- Uusivuosi 1.1.
  - hyviä ennustuksia alkaneelle vuodelle Unelmapelin korteilla
- Loppiainen 6.1.
- Nuutinpäivä 13.1.
- Vainojen uhrien muistopäivä 27.1.
- Runebergin päivä 5.2.
  - Vietämme 5.2. J. L. Runebergin päivää, mitä muistat hänestä? Missä ja milloin syntyi? Mitä teoksia ja runoja muistat hänen kirjoittaneen? Mistä tulee sanonta: puhuu kuin Runeberg?
- Saamelaisten kansallispäivä 6.2.
- Ystävänpäivä 14.2.
  - Mikä on kaunein rakkauslaulu? Onko sinulle koskaan laulettu serenadia? Jos saisit toteuttaa unelmasi, kenet haluaisit laulamaan sinulle serenadin? Kuunnellaan hempeitä lauluja ja laulellaan yhdessä.
  - Miten muistat ystävänpäivänä ystäviäsi?
  - Eläimet ovat ihmisten uskollisia ystäviä. Oletko seurailut pihapiirin eläimiä tai onko itselläsi tai läheisilläsi lemmikkejä? Onko mielessäsi hauskoja eläintarinoita? Tehdään leikkimielinen eläin-testi.
- Laskiainen
  - Miten olet viettänyt laskiaista?
- Kalevalanpäivä 28.2., suomalaisen kulttuurin päivä
  - Palautetaan yhdessä mieleen Kalevalan tarinoita. Katsellaan Kalevalaa kuvaavien taideteosten kuvia.
  - Oletko lukenut tai opetellut ulkoa Kalevalaa?
- Karkauspäivä 29.2.
- Naistenpäivä 8.3.
  - Tällä viikolla vietetään naisten päivää. Millaisena nainen on kuvattu taiteessa? Katsellaan taidekuvia ja pohditaan naista taiteessa. Patsasvisailu.
  - Millaisena naisen asema näyttäytyy tänä päivänä? Merkittäviä naisia omassa elämässäsi.
  - Vietämme 8.3. naisten päivää. Miten toivoisit naisia huomioitavan?
- 13.3. talvisodan päättymisen muistopäivä
  - Mitä sodan kokeneet ihmiset voisivat nuoremmille opettaa?
- Minna Canthin päivä 19.3., tasa-arvon päivä
  - Naisten ja miesten työt. Eroteltiinko nuoruudessasi naisten ja miesten työt? Mitkä työt kuuluivat kenellekin? Entä nykypäivänä?
  - Miten naisten asema on muuttunut elinaikanasi?
  - Onko suomi tasa-arvoinen ja -vertainen? Missä meillä olisi vielä erityisesti parannettavaa ja tehtävää?
- Kevätpäivän tasaus 20.3.
  - Koetko kevätsymystä tai virkistääkö valon lisääntyminen?
- Aprillipäivä 1.4.

- Kesäaika alkaa
- Pääsiäinen
  - Pääsiäisviikolla muistellaan perinteitä. Miksi kylvämme rairuohoa tai laitamme esille tipuja ja pupuja? Mistä tulevat pääsiäisnoidat? Miksi syömme mämmiä?
  - Miksi pääsiäisenä poltetaan pääsiäiskokkoa?
  - Ihastellaan Fabergén pääsiäismunia ja kuullaan niiden tarinaa. Visailua pääsiäisen perinteistä?
- Mikael Agricolan päivä 9.4., suomenkielen päivä
  - Muistele suomen kielen murrenana, jonka tarkoitusta olet joutunut selittämään tai pohtimaan?
- Veteraanipäivä 27.4.
  - Millaisia asioita arvostat itsenäisessä Suomessa?
- Vappu 1.5., suomalaisen työn päivä
  - Kokeillaan leikkimielisesti valokuvauksen mahdollisuuksia ja otetaan hauskoja valokuvia kerhokavereista. Halutessasi voit ottaa mukaan asusteita, mitä kotoa löytyy, hattuja, peruukkeja, helmiä, laukkuja jne.
- Eurooppapäivä 9.5.
- Snellmanin päivä 12.5., suomalaisuuden päivä
- Äitienpäivä
  - Mikä on äitienpäivän viettämisen historiaa?
  - Äideille on tehty paljon kauniita lauluja kansanlauluista iskelmiin. Lauletaan yhteislauluja ja pidetään keväinen aivojumppa.
- Kaatuneitten muistopäivä 20.5.
  - Millaiset asiat mielestäsi auttavat yli vaikeiden elämän vaiheiden?
- Puolustusvoimain lippujuhla 4.6.
- Ahvenanmaan itsehallintopäivä 9.6.
- Helsinki-päivä 12.6.
  - Tänäpäin vietetään Helsinki-päivää. Katsellaan kuvia Helsingin historiasta ja nykypäivästä. Mihin suuntaan toivot Helsingin kehittyvän?
- Kesäpäivän seisaus 21.6.
- Juhannus, Suomen lipun päivä
  - Herkutellaan juhannusviikon kunniaksi pannukakulla ja jäätelöllä.
  - Millaisia tunteita kesä on tuonut tullessaan? Tehdään hauskoja positiivisten tunteiden harjoituksia ja virkistytään visailun.
  - Hemmottelua, herkuttelua ja juhannustunnelmia.
  - Kesäistä yhteislaulua ja musiikkivisailua.
  - Kesällä aistit avoimina. Miltä kesä maistuu? Miltä tuoksuu juhannus? Mietiskellään kesäisiä aistimuksia ja nautitaan aistien antamista tuntemuksista.
- Eino Leinin päivä 6.7., runon ja suven päivä
  - Kuullaan Eino Leinin kaunis Lapin kesä -runo. Tehdään pieni runoharjoitus.
- Unikeonpäivä 27.7.

- Yrittäjän päivä 5.9.
- Syyspäivän tasaus 22.9.
- Mikkelinpäivä
  - Keskustellaan säilönnästä ja tutustutaan satokausikalenteriin. Perinnetietoa Syys-Matista eli Mukula-Matista. Maistellaan kuivattuja juureksia, hedelmiä ja marjoja.
- Aleksis Kiven päivä 10.10., suomalaisen kirjallisuuden päivä
  - Mitä olet lukenut viimeaikoina? Millaisia kirjoja suosittelet muille? Lukunäytesisailu.
- YK:n päivä 24.10.
- Kesäaika päättyy
  - Syksyllä vietetään hiljaisuuden päivää. Pidätkö kotona taustaanistä vai nautitko hiljaisuudesta? Millainen melu on häiriöksi? Huomioitko ostoksilla taustamusiikin ja markkinointikuulutukset? Äänivisailu.
- Pyhäinpäivä
  - Muistatko kummitustarinoita? Moniin suomalaisiin vanhoihin rakennuksiin liittyy kummitustarina ja Helsingissäkin on useita tarinoita kummituksista. Keskustellaan Halloweenistä.
- Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa Adolfin päivä 6.11.
- Isänpäivä
  - Pidätkö partaa tai viiksiä tyylikkäänä? Keskustelussa miesten parta- ja hiusmuoti kautta aikojen sekä miesten terveyteen huomiota kiinnittävä Movember- viiksien kasvatus kampanja. Kuva-arvoituksia (erilaisia tunnettuja parta- ja viiksinaamoja)
  - Muistatko lauluja, joissa kerrotaan isästä tai isoisästä? Kuullaan ja keskustellaan kappaleista sekä lauletaan muutamia yhteislauluja.
- Lapsenpäivä 20.11.
- ”Juhli ainutlaatuista kykyäsi”- päivä 24.11.
  - Mitä kykyjä sinulla on, mitkä ovat vahvuuksiasi? 24.11.vietetään *juhli ainutlaatuista kykyäsi -päivää*. Harjoitellaan myönteisen palautteen antamista.
- Adventti
  - Miltä joulutonttu sinun mielestäsi näyttää? Keskustellaan tontuista, joita asustaa niin saunassa, riihessä, navetassa kuin puutarhassakin. Kaivetaan tonttulakit kätköistämme ja vietetään kerhon oma pikkujoulu tonttuillen ja herkutellen. Voit myös tuoda oman tonttukoristeen, kuvan tai kortin kaikkien ihailtavaksi.
  - Oletko kuullut, että jouluihmisenä on jouluihmisen aivot? Tutkimuksen mukaan jouluaiheiset kuvat aktivoivat tiettyjä alueita aivoista heillä, jotka nauttivat joulun vietosta.
- Itsenäisyyspäivä 6.12.
  - Asuuko Suomessa omaleimainen ja luova kansakunta?

- Voimme olla rinta rottingilla suomalaisia. Keskustellaan suomalaisista keksinnöistä.
- Muistellaan Suomen presidenttejä ja heidän puolisoitaan. Tehdään kerhokauden palaute ja esitetään toiveita tulevalle kaudelle. Suomi-tietovisailua.
- Hymyä huuleen synkistelijät! Tutkimusten mukaan suomalaiset ovat kärkipäässä onnellisuutta mitatessa, mutta se ei näy päällepäin. Keskustelussa onnellisuus ja siihen vaikuttavat tekijät.
- Suunnataan katseet tulevaisuuteen ja visioidaan sitä, millainen Suomi on 100 vuoden kuluttua.
- Sibeliuksen päivä 8.12., suomalaisen musiikin päivä
- Lucian päivä 13.12.
- Talvipäivän seisaus 21.12.
- Joulukuun 24.–26.12.
  - Keskustellaan joulukuusista Suomessa ja ulkomailla sekä joulukuusen koristelusta.

## 2. Muisteluaiheita:

- Millainen on ensimmäinen ravintolamuistosi? Keskustelussa vanhat ravintolatavat ja -ammatit.
- Lapsuuden kesät olivat pitkiä ja aurinkoisia. Tuo kerhoon mukanasasi oma lapsuudenkuvasi tai kerro muistosi lapsuuden kesästä.
- Maalaistalon pihapiiriin kuului aina ennen aitta. Mitä aitoissa säilytettiin? Miltä aitat näyttivät? Oletko nukkunut aitassa?
- Apteekkien historiaa. Nähdään kuvia vanhoista apteekkituotteista ja esineistä. Muistoja entisajan apteekeista ja apteekkareista.
- Kuljemme erilaisista ovista, avaamme uusia ovia ja suljemme ovia. Muistellaan ja keskustellaan ovista sekä katsellaan ovi-kortteja.
- Muistellaan vanhoja lasten taiteja ja miten niitä hoidettiin. Lasten terveydenhoidon ja lastensairaalan historiaa.
- Käymälä on arkipäiväinen asia, mutta oletko miettinyt, millaisia käymälöitä oli esimerkiksi antiikin Rooman aikana? Ulkokuussa voidaan katsoa kuuluvan suomalaiseen maalaismaisemaan. Muistoja huusseihin liittyvistä kulttuureista: missien kuvista seinillä, ”mörönsyöttinä” olemisesta ja sanomalehdestä wc-paperina. Käymälöiden historiaa.
- Muistellaan kouluaikeiden kevätjuhliä sekä juhlien lauluja ja muista esityksiä. Onko mielessäsi vieläkin näytelmän vuorosanoja tai lapsena lausuttu runo?
- Mitä kodin esineitä muistat, joita ei enää nykyisin ole käytössä? Muistellaan vanhoja esineitä ja pelataan peliä.
- Mikä oli sinun nuoruuden villi unelmasi, joka toteutui tai jäi toteutumatta?
- Muistellaan tuutulauluja.

- Mitä Pinokkio, Hannu ja Kerttu, Peter Pan tai Maija Poppanen -sadut ovat meille halunneet viestiä. Muistellaan tarinoiden kulkua ja mietitään vanhojen satujen tarkoituksia.
- Mitä kaikkea olet viljellyt? Oletko hoitanut kasvimaata tai onko sinulla ollut viljelypalsta? Keskustellaan viljelymuistoista. Entä mitä kaikkea parvekkeella tai ikkunalaudalla voi kasvattaa? Kasvialueista visailua.
- Muistellaan lapsuuden leluja. Oliko sinulla lempilelua? Oletko itse tehnyt leluja? Katsellaan aiheeseen liittyviä kuvia.
- Mitä suomalaisia esineitä muistamme vuosien varrelta? Keskustellaan ja katsellaan kuvia.
- Ketkä merkkihenkilöt olivat vanhoissa seteleissä? Muistellaan Suomen markkaa ja sen historiaa.
- Muistoja pukeutumisen muutoksesta, jossa sukkanauhat vaihtuivat sukkahousuiksi ja pitkiksi. Suomalainen sukkahousuteollisuus loppui, kun Amarin tehdas suljettiin 2017. Simukojien ammattikunta hävisi paljon aiemmin. Kevyt tuolijumppa ja visailua.
- Muistoissamme 50-luku. Katsellaan kuvia vanhoista esineistä ja keskustellaan. Palapeli-visailu.
- Uiminen kuuluu kesään. Osaatko uida? Käytkö yhä uimassa? Mihin aikaan lapsena "heitettiin talviturkki"? Minkä ikäisenä ja missä opit uimaan? Kevyt tuolijumppa.
- Muistatko erilaiset koulujen opetustaulut? Missä eri oppiaineissa niitä käytettiin? Tietoa ja näytteitä taidemaalari Ebba Masalin kasvitauluista. Luontovisailua.
- Muistatko, milloin sukunimilaki tuli voimaan? Onko suvussasi välillä sukunimet vaihtuneet? Mikä on oman nimesi alkuperä? Nimimuistiharjoitus ja julkimoiden tunnistusta.

### **3. Keskusteluaiheita ja virikkeitä:**

- Keskustellaan Suomen armeijasta. Tuleeko armeijassa pojista miehiä? Pitäisikö kaikkien naisten suorittaa asepalvelus? Kevyttä tuolijumppaa marssilaulujen tahtiin.
- Omistatko Marimekon tuotteita? Tietoa Marimekosta, sen historiasta ja suunnittelijoista.
- Maailmaan mahtuu erikoisia ennätyksiä, omituisia lakeja, hullunkurisia ohjeistuksia. Tutustutaan Guinness World Recordsin erikoisiin ennätyksiin ja kuullaan omituisia lakeja maailmalta.
- Miltä tuntui jäädä eläkkeelle? Tietoa ja muistelua eläkkeiden historiasta.
- Saunassa pestään ruumis ja sielu. Millainen osa saunalla on ollut elämässäsi? Tietoa suomalaisesta saunakulttuurista.
- Kokeillaan Paul Dennisonin kehittämää aivojumppa (Brain Gym), jonka liikkeiden kerrotaan parantavan mm. muistamista..
- Millä hemmottelet itseäsi? Käytätkö kauneudenhoitopalveluita tai -tuotteita? Tehdään lempeä käsihoito ja pohditaan myös mitä kaikkea omat kädet ovat tehneet.
- Rentouttava mielikuvamatka.
- Omia esityksiä ja yhteislaulua.



- Tuo kerhoon, joku sinulle tärkeä tai mieleinen pieni esine tai asia, jonka tarinan haluat jakaa muiden kanssa.
- Tuo kerhoon, joku sinulle tärkeä tai mieleinen pieni esine tai asuste, jonka voit ottaa mukaan valokuvaan. Kokeillaan leikkimielisesti valokuvaamisen mahdollisuuksia.
- Uskotko kohtaloon? Onko elämässäsi sattunut asioita jotka mielestäsi ovat kohtalon sanelemia?
- Suomestakin löytyy monia hiekkarantoja auringonpalvoille ja uimareille. Nautitko hiekkarannalla leikottelusta? Tehdään omat, hauskat ranta-asetelmat. Kokeillaan, miltä tuntuu muovailla hiekkakakku terapiahiekasta.
- Tehdään käsiaivojumppa.
- Pidetään hauskaa ja treenataan aivoja pelaillen erilaisia pelejä. Oletko paras luonto pelissä, paikkakuntapelissä tai voittamaton unelmapelin unelmoija?
- Joka vuosi keksitään uusia liikuntalajeja, jotka houkuttelevat niin vanhoja kuin nuoriakin liikkumaan. Oletko kokeillut seniorizumbaa tai muita uusia lajeja? Keskustellaan liikunnasta ennen ja nyt. Kevyt, kesäinen tuolijumppa.
- Taittelu on sekä aivo- että sormijumppaa. Miten sinä taittelet huivin, kravatin, servetin tai oletko kokeillut origamiä taittelua? Harjoitellaan taitoksia. Ota oma huivi tai kravatti mukaan.
- Oletko käyttänyt huopajalkineita tai –tossuja? Reino-tossut voi vaarin lisäksi nähdä nykyisin teinin jalassa. Keskustellaan huopatuotteiden historiasta ja nykypäivästä.
- Onko sinulla keho kasvomusti? Eksytkö helposti? Pysytkö laulamaan nuotilleen? Tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat tällaisiin ominaisuuksiimme. Onko sinulla omia muistisääntöjä? Tehdään muistiharjoituksia.
- Onko sinulla tapana käyttää haju- tai partavettä? Mikä on suosikkituoksusi? Herättääkö joku tietty haju tai tuoksu tunteita tai muistoja?
- Keskustellaan erilaisista vuodevaatteista ja niihin liittyvistä tavoista ja tottumuksista. Onko sinulla tapana nukkua jossain tiettyssä asennossa? Leikkimieleistä tietoa siitä, mitä nukkuma-asento kertoo ihmisestä.
- Puhutaan tervasta ja siitä mihin kaikkeen sitä voidaan käyttää. Tiedätkö miten tervaa valmistetaan?
- Martta-toiminnassa osataan niin ruoanlaitto, siivous kuin säästäminenkin. Tunnetko Martta-toimintaa ja sen historiaa? Millaisia Marttojen neuvoja kaipaisit? Pantomiiamia kodinaskareilla.
- Lahjan ostaminen saattaa olla välillä hankala tehtävä. Mikä on sinulle mieleen jäänyt lahja? Oletko joutunut joskus vastaanottamaan epäonnistuneen lahjavalinnan?
- Kesäolympialaiset hauskojen ja kaikille sopivien ohjaajien kehittämien seniorilajien parissa. Palkintojen jako ja mitallikahvit.
- Tulenteko kautta aikain, tietoa ja tarinaa. Muistatko, koska sait lapsena luvan kanssa käsitellä tulta, ja millaisin evästein. Osaatko sytyttää nuotion? Mitä historiaan jääneitä tulipaloja muistat? Muistellaan tikkuaskien etikettejä.

- Miten kuvailisit eri maakuntien asukkaita ja heille ominaisia tapoja? Onko sinulla jokin hauska kokemus tai muisto eri maakuntiin liittyen. Kartoitetaan ryhmäläisten synnyinseutuja.
- Olemme nykyään erittäin riippuvaisia sähköstä. Pärjäisitkö ilman sähköä, kuinka kauan ja millä keinoin? Tietoa ja tarinaa sähköstä.
- Oletko joskus nähnyt hienoja taikatemppuja? Mitä taikasanoja muistat? Kuuluisia taikureita ja taikurien yleisimmin käyttämiä taikatemppumuotoja.
- Kullakin ryhmäläisellä on takanaan monenlaista elämänkokemusta. Mitä meitä yhdistää? Tutustutaan lisää oman ryhmän jäseniin.
- Miten Euroopan Unioni näkyy suomalaisten arjessa? Keskustellaan EU:sta. Maantiedon visailua.
- Onko sinulla tapana seurata Nobel-juhlallisuuksia? Mitä erilaisia Nobel-palkintoja ja –palkinnonsaajia muistat?
- Oletko sinä ajanut autoa? Onko joku tietty auto tai automerkki jäänyt mieleesi? Vaihdetaan autoilumuistoja. Autovisailua.
- Mitä kasvot paljastavat? Tietoa ja keskustelua ilmeistä ja eleistä sekä niiden merkityksistä eri kulttuureissa. Oletko joskus tullut väärinymmärretyksi ilmeesi perusteella? Kasvovoimistelua ja kielen vetreytystä.
- Millaisia hyödyllisiä elämäntaitoja sinulla on? Mitkä ovat vahvuuksiasi ja missä olet hyvä? Pohditaan arvokkaita tietoja ja taitoja, joita ei aina tule edes ajatelleeksi.
- Lumilautailu, benji-hyppy, scootaus – mitä erikoisempia ja hurjempia lajeja tuntuu tulevan koko ajan lisää. Viehättääkö vaaran tunne sinua? Oletko tehnyt lapsena tai nuorena vaarallisia temppuja? Aivojumpsaa.
- Oletko sohvaperuna? Puhutaan sohvasta ja muistellaan sohvien muutosta vuosien varrelta. Millaiset ovat hyvän ja huonon sohvan ominaisuudet? Visaillaan.
- Millaista taidetta julkisilla paikoilla pitäisi olla? Katsellaan kuvia katutaiteesta. Mitä on ympäristötaide?
- Pelkäätkö hammaslääkäreitä? Tietoa ja muistoja hammashuollon historiasta.
- Sauna on jokaiselle suomalaiselle tuttu. Mitä tunteita ja ajatuksia sauna sinussa herättää? Puhutaan erilaisista saunoista ja siitä, mitä kaikkea saunomiseen liittyy.
- Onko sinulla joku sukulainen tai muu henkilö, idoli, jolla koet olleen merkittävä rooli elämässäsi
- Keskustellaan ja kuullaan erilaisista keinuista. Millaisia keinoja sinä olet kokeillut? Oletko nähnyt ulkomailla erilaisia keinoja kuin Suomessa?
- Vanhin löydetty pulloposti ehti olla liikkeellä 108 vuotta. Oletko sinä lähettänyt pullopostia? Entä kaivertanut koivun kylkeen tai ladon seinään?
- Keskustelussa kesämuoti ennen ja nyt. Katsellaan kuvia vanhoista kesävaatteista.
- Oletko taitava tinkimään hinnoista? Millaisista tuotteista kannattaa pyytää alennusta? Entä hyödynnätkö alennusmyynnit?
- Harjoitellaan sudokun täyttämistä.
- Oletko vierailut joskus merimieskirkossa? Merimieskirkot ovat ulkomailla liikkuvien ja asuvien suomalaisten kristillinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kohtaamispaikka. Keskustellaan merimieskirkkojen toiminnasta ja historiasta.

- Mitä suomalaisia kenkätehtaita ja suunnittelijoita muistat? Millaiset ovat mielestäsi hyvät jalkineet ja miten niitä tulee huoltaa?
- Muovikassien käyttöä yritetään rajoittaa. Mikä on sinulle mieleinen ostoskassi? Käsillä tekeminen virkistää mieltä ja harjoittaa muistia. Kankaanpainantaa ja visailua.
- Pidä kodissasi kevätsiivous ja tuo mukanasasi pieni turha tavara, jos sellainen kodistasi löytyy. Pelataan ”turhan tavaran” -bingo, sillä toisen roska on toisen aarre.
- Keskustellaan asumisen ja ympäristön tärkeistä ominaisuuksista.
- Mikä sinua ilahduttaa ja miten haluat tuoda iloa kanssaihmisillesi?
- Keskustellaan siitä, miten vanhuuteen tulisi varautua? Oletko pohtinut asioiden hoitoa, asumista, hoitotahtoa. Positiivisia ajatuksia vanhuudesta.
- Millainen on Veikkauksen historia, entä nykypäivä? Mitä tekisit, jos voitaisit loton päävoiton? Pelataan peli.
- Mikä on kellojen kääntämisen historia ja miksi kelloja käännetään? Kärsiikö unirytmisi kellojen kääntelystä?
- Nykyisin koteja sisustetaan englanninkielisillä teksteillä. Aiemmin elämänohjeita sisältävät tekstit saattoivat olla ristipistoin kirjottuja tai maalattuja huoneentauluja. Vieläkö sinulta löytyy huoneentaulu? Käsillä tekemistä.
- Tietoa ja keskustelua, miten ehkäistä kaatumista kotona ja ulkona. Ohjeita ja jumppaohjelma.
- Vieläkö lompakossasi on seteleitä vai oletko siirtynyt kokonaan korttimaksuun? Osaatko jo pikamaksaa? Keskustelussa maksamisen muutokset. Visailua numeroilla.
- Mitä yleensä lehdestä luet? Ota talteen jokin mukava uutinen vuoden alusta ja tuo se mukanasasi ryhmään. Lehtijumppa.
- Mitkä asiat vaikuttavat aivoterveysteen? Tauti ja hoito -kysymyskortit. Aivojumppaa.
- Taitoviikolla huomioidaan suomalaista osaamista, taitoa, käsityökulttuuria ja muotoilua. Vuoden 2018 teemana on kirjonta. Mikä on käsillä tekemisen merkitys ja hyvinvointivaikutus? Ryhmässäkin mahdollisuus käsillä tekemiseen.
- Mitä asioita pelkää? Ukkosta, käärmeitä, punkkeja, karhuja, huijareita, yksin metsämökissä oloa tai yksin kaupungilla liikkumista? Muistatko hetken, joka sai sinut säikähtämään todella? Olitko lapsena arka tai reipas?
- Oletko voittanut joskus palkintoja: urheilussa, taiteessa, kirjoittamisessa tai puutarhan hoidossa? Millaisista asioista olet saanut kiitosta? Mistä voisit kiittää itseäsi tänään?
- Etsi itsellesi heti ryhmään tullessa uusi istumapaikka. Oletko tapojesi orja? Mitkä kaikki asiat sinulle on tärkeää tehdä aina samalla tavalla? Mitä aivoissa tapahtuu, kun rikomme rutiineja. Aivojumppaa ja kirjainpeli.
- Muistele jokin hauska juttu tai vitsi kerrottavaksi. Nauretaan ja pidennetään ikää.
- Digitalisaatio ja robotiikka – mitä ajatuksia sanat herättävät? Oletko käyttänyt itsepalvelukassoja? Mikä on mielestäsi paras digitaalinen uudistus, johon olet tutustunut? Pelataan aikamatkapeliä.

- Mitä olivat sinun eläke-unelmasi ja toteutuivatko ne? Toimeliasta tuolijumppaa ja virkistävää aivojumppaa.
- Valmistellaan itselle tai lahjaksi jalkakylpysuola ja koristellaan purkki kauniiksi. Keskustellaan jalkojen terveydestä. Rentoudutaan tarinahieronnassa.

### **Musiikki-, taide-, kirjallisuus- ja kulttuuriaiheet:**

- Annetaan musiikin tuoda mukavia tunnelmia ja tehdään hauskoja harjoituksia musiikin siivittämänä. (Eläkeliiton Tunnemusiikki-materiaali)
- Pidetään runoraati, johon voit tuoda mieleisesi runon. Millaisista runoista, loruista tai sananlaskuista pidät?
- Pidätkö käsitöistä? Millaisia käsitöitä olet tehnyt? Onko suvussasi käsityöläisiä? Voit tuoda käsityösi näyttille kerhoon. Halutessasi pääset askartelemaan tällä kerhokerralla.
- Vitsikerta. Voit tuoda mieleisesi vitsin luettavaksi kerhoon.
- Sanotaan, että suomalainen sielunmaisema tulee parhaiten esille suomalaisessa tangossa. Oletko seurannut tangokilpailuja? Mikä on sinun lempitangosi? Tarinaa tangoista ja laulajista.
- Tietoa ja ajatuksia posliiniesineistä. Voit tuoda ryhmään oman posliiniesineen näyttille. Katsellaan kuvia hienoista posliiniesineistä.
- Sakari Topelius on kirjoittanut useita tunnettuja satuja. Luetaan Topeliuksen satu. Missä määrin aikuisen on hyvä säilyttää lapsenmielisyyttä? Voiko aikuinen lukea satuja?
- Virittäydytään Martta Wendelinin korttitaiteella ja runoillaan yhdessä kesäruno kortteja runottamalla. Visailaan runon värssyistä puuttuvilla sanoilla.
- Keskustellaan ryijyistä ja niiden käyttötarkoituksista. Oletko itse tehnyt ryijyn? Katsellaan perinteisten ryijyjen kuvia.
- Aikuisten värityskirjat ovat nyt suosikkituote, joten kokeillaan värittämisen hyvää tuovia ominaisuuksia: rentoutumista, aivojen virkistymistä ja keskittymisen lisääntymistä.
- Oletko tanssinut kansantansseja? Tietoa ja keskustelua eri maiden tanssityyleistä. Musiikkivisailua ja jumppaa kansanmusiikin tahdissa.
- Mistä tulevat suomen kieleen idiomit hongankolistaja, aasinsilta, syntipukki tai runsaudensarvi? Miksi mennään hippulat vinkuen, miksi onni potkii, miksi nakki napsahtaa? Ihastellaan kielen rikkautta ja kuullaan myös uusia sanoja.
- Millaista maalausta sinä katselisit mielellään tänään? Paneudutaan Venny Soldan-Brofeldtin ja Eero Järnefeltin taidekorttien maailmaan. Tehdään pieni taidetyöskentely.
- Tunnista suomalainen rakennus -visailu.
- Alvar Aalto suunnitteli niin esineitä kuin rakennuksiakin. Muistellaan Aallon tuotantoa ja elämää. Keskustellaan asumisen ja ympäristön viihtyvyydestä. Aivojumpataan.

- Mitä suomalaisia kansansatuja ja loruja muistat? Oletko itse kirjoitellut tarinoita, runoja tai muistelmia? Voit lukea ryhmässä omien tekstiesi näytteitä. Kokeillaan myös yhdessä hauskaa sadutus-menetelmää.
- Keiden suomalaisten kirjailijoiden tekstit ovat olleet sinulle mieleen? Kuka on suomalainen suosikkikirjailijasi? Mitä nykypäivän kirjailijoita suosittelisit? Kirjallisuusvisailua.
- Miltä taide tuoksuu? Herätellään aisteja ja ihastellaan suomalaista taidetta. Väriyhteistä.
- Mitä musiikkikappaleita muistat suomalaisista elokuvista? Lauletaan muutama yhteislaulu ja visailaan musiikkitiedolla.
- Todella monelle naiselle ja muutamille miehellekin on omistettu lauluja. Löytyykö sinun etunimelläsi laulua? Montako eri laulua muistat eri naisten nimille, entä miesten? Laulellaan muutama yhteislaulu ja visailaan musiikista.
- Tehdään sukellus kesäiseen taidekuvaan ja taiteillaan hieman itsekin.
- Oletko kuunnellut joskus Lauantain toivottuja levyjä? Entä oletko itse toivonut kappaleita? Jos nyt toivoisit, mikä olisi toivekappaleesi? Onko sinulla ollut joskus ”korvamato”? Yhteislaulua.

#### **Luonto-aiheet:**

- Tiesitkö, että kalijamikko tarkoittaa liukasta jäistä tietä? Keskustelussa erilaiset säätermit sekä sääilmiöt.
- Millainen olisi unelmiesi puutarha? Mikä puutarha on jäänyt mieleesi Suomesta tai ulkomailta? Katsellaan kuvia erilaisista puutarhoista. Väri-ilottelua.
- Mitä tulisi ottaa mukaan luontoretkelle? Mitä haluaisit retkellä nähdä, kuulla, haistaa ja maistaa? Luontoretkeilyn tunnelmia ja luontovisailua.
- Ihana kesä tuo tullessaan myös monenlaisia tuholaisia ja karkotettavia eläimiä: hiiriä, myyriä, etanoita, sääskiä, koita, kärpäsiä, lokkeja yms. Millaisia konsteja olet kokeillut karkotukseen tai mitä niksejä olet kuullut.
- Korkeasaaren eläintarha täyttää tänä vuonna 125 vuotta (2014). Vierailletko usein Korkeasaarella? Oletko vierailut muissa Suomen tai ulkomaiden eläintarhoissa? Mikä on erityisesti jäänyt mieleesi? Miksi eläintarhoja tarvitaan vai tarvitaanko? Eläinvisa.
- Valokuvatut ja kauniit hetket luonnossa ovat auringon nousuja ja laskuja. Tietoa ja muistoja auringon liikkeistä. Vanhan kansan enteitä.
- Sademetsiä kutsutaan maailman keuhkoiksi ja niissä elää yli puolet kaikista maapallon eliöistä. Tietoa sademetsistä.
- Luonnolla on suuri merkitys ihmiselle ja hänen hyvinvoinnilleen. Miten itse koet asian? Green Care ajattelu on nostanut asian uudella tavalla huomionkohteeksi ja näkyväksi.
- Millainen eläin on lehmä? Mitä muistoja ja mielikuvia sinulle tulee laitumella märehästä lehmästä? Lehmät ovat päässeet mukaan myös monenlaiseen taiteeseen kuten Victor Westerhomin maalauksiin ja Miina Äkkijyrkän peltilehmiin sekä maitopurkkien kylkiin.

- Puiden halailu on kuulemma terveellistä. Oletko kokeillut? Mihin eri puulajeja käytetään? Tunnistatko Suomen puulajit?
- Ihana raikas ja puhdistava sade on suomalaisille tuttuakin tutumpi. Parhaat varusteet, mielenkiintoiset tapahtumat, seikkailut ja kokemukset sateeseen liittyen? Säähieronta.
- Oletko kalastanut mato-ongella, virvelillä tai verkolla? Millaisia kaloja olet narrannut? Mikä kala maistuu parhaalta? Keskustellaan kalastuksesta ja kalaruuista. Kala-aiheista aivovoimistelua.
- Suomen rannikot ja saaristo. Oletko viettänyt aikaa rannikkokaupungeissa tai saarilla? Miten meren läheisyys vaikuttaa kesätunnelmaasi? Luonnonläheisiä aivopähkinöitä.
- Suomen luonto sykähdyttää mieltämme monin tavoin. Keskustellaan luontoelämyksistä ja katsellaan luontokuvia. Visailua luonnonantimien hyvinvointivaikutuksista.
- Oletko ruokkinut joskus lintuja? Keskustellaan mukavista luontomuistoista. Tunnistustehtävä.
- Millainen eläin on valas? Mitä tiedät valaista? Oletko joskus nähnyt valaita? Perehdytään valaiden elämään. Eläinvisailua.
- Mistä eläimistä pidät? Mikä eläin voisi kuvata tätä kerhoa? Entä sinua itseäsi? Ihastellaan eläinkuvia. Voit tuoda myös valokuvia omista lemmikeistäsi nähtäville. Visailaan eläinäänistä.

### **Matkustelu- ja maantietoaiheet:**

- Maailman ensimmäinen maanalainen junalinja avattiin Lontoossa 1863. Tietoa Lontoon ja Helsingin metroista. Maantiedon visailua.
- Tietoa ja kuvia suomalaisten kylpylöiden historiasta. Oletko lomaillut kylpylöissä, nautitko uimisesta ja kylpylähoidoista?
- Pohjoismaita yhdistävät monet asiat, mutta jokaisella maalla on myös omia erityispiirteitään. Oletko matkustanut pohjoismaissa? Mitä maisemia, ruokia, musiikkia tai kulttuuria yhdistät Ruotsiin, Tanskaan, Norjaan ja Islantiin?
- Oletko matkustanut paljon lentokoneella? Keskustellaan lentokoneita ja lentokentistä sekä lentokokemuksista. Onko sinulla tai läheiselläsi ollut lentopelkoa?
- Ihmiset ovat rakentaneet mitä merkillisimpiä rakennuksia ympäri maailmaa. Ihmetellään maailman oudoimpien rakennusten kuvia. Maantiedon visailua.
- Oletko vierailut luostarissa? Millaista on luostarielämä? Tietoa, kuvia ja muistoja suomalaisista luostareista.
- Esihistoriallisten labyrinttien arvellaan olleen pahansuopien henkien ansoja tai rituaalitanssien polkuja. Mitä sinulle tulee mieleen labyrintista? Kuvia puistojen labyrinteista. Muistellaan myös erilaisia uskomuksia. Onko sinulla epäonnen lukua?
- Erikoiset luontonähtävyydet Suomessa. Miten ovat muodostuneet hiidenkirnut ja pirunpellot?

- Suomen kirkoista löytyy vaivaisukkoja, votiivilaivoja ja kauniita sisäänkäyntejä? Millaisia sinä muistat nähneesi? Mikä on niiden historia? Kuvavisailuna tunnustetaan Suomen kirkkoja.
- Oletko käynyt usein risteilyillä? Muistoja laivamatkoilta. Kuullaan risteilyjen historiasta ja nykypäivästä. Laiva on lastattu – muistiharjoitusta.
- Heimot ja maakunnat kaskujen valossa. Valitsetko komiat, reirut vai lupsakkaat? Onko eri maakunnissa erilaisia luonteenpiirteitä ja huumoria? Tunnista maakunnat - visailu.
- Turku on Suomen vanhin kaupunki. Mitä nähtävyyksiä olet käynyt katsomassa Turussa? Mitä muistat Turun historiasta?
- Porvoo on kaunis vanha kaupunki lähellä Helsinkiä. Keskustellaan sen historiasta. Keitä merkkihenkilöitä muistat siellä syntyneen?
- Viro täyttää pian 100 vuotta. (2018) Tietoa Viron historiasta. Matkamuistoja: oletko käynyt kylpylöissä tai hankkinut pellavaa ja meripihkatuotteita? Viron kielen hauskuuksia ja visailua.
- Lapin yötöntä yötä matkustetaan ihmettelemään kaukaakin. Oletko kokenut Lapin kesällä?

#### **Ajankohtaisaiheet:**

- Arvokas vanhuus, mitä se on? Keskustelussa vanhusten viikon teema: Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina.(2014)
- Katsaus alkuvuoden uutisiin. Millaisia uutisia olet pannut merkille viime aikoina? Jos olet säästänyt jonkun hyvän lehtileikkeen, voit tuoda sen kerhoon esiteltäväksi.
- Vanhusten viikon teemana on ”Tulevaisuutta rakentamaan!” (2015) Miten haluaisit asua, jos et asuisi nykyisessä kodissasi? Mikä on ollut mieluisin asumismuoto elämäsi aikana?
- Mitä aikakauslehtiä olet lukenut? Millaiset artikkelit herättävät mielenkiintosi? Oletko tilannut lehtiä? Puhutaan myös puhelinmyynnistä. Lehtijumppa.
- Vuoden 2016 marja on puolukka. Oletko poiminut puolukkaa? Miten tykkäät syödä puolukkaa? Mielikuvajumppa ja visailua.
- Vuoden 2016 Vanhustenviikon teema on ”Tekee mieli oppia”. Mitä taitoja olet oppinut eläkeikäisenä? Onko jokin taito, minkä vielä haluaisit oppia?
- Mieti yksi satavuotiaan Suomen hieno saavutus tai asia, jota arvostat? Mitkä asiat ovat ikäpolvesi aikana kehittyneet hyvään suuntaan? Mihin suuntaan toivoisit Suomen kehittyvän? (2017)
- Vanhustenviikon (2018) teemana on Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien. Onko iän merkitys ihmissuhteissa vähentynyt vuosien saatossa? Millaista on asua yhdessä useamman sukupolven kanssa?

#### **Helsinki-aiheet:**

- Muistellaan Helsingin vanhoja ravintoloita.
- Helsingin keskustan korttelit on nimetty eri eläin- ja kasvilajien mukaan. Keskustelussa keskustan korttelit.

- Tarinoita helsinkiläisistä kummituksista.
- Miltä kesäinen Helsinki näytti I. K. Inhan kuvaamana? Katsellaan vanhoja Helsinki-kuvia. Pelataan Hirsipuu-peli.
- Tiedätkö kenen kadulla asut? Kenen mukaan on nimetty esimerkiksi Fabianinkatu tai Leskirouva Freytagin kuja? Keskustellaan Helsingin kaduista. Kuvia tutuilta kaduilta.
- Helsingissä lasketaan olevan on noin 300 saarta. Millä Helsingin saarista olet käynyt? Tietoa Helsingin saarista
- Helsingin patsaat puhuvat sinulle. Tunnetko jo patsaiden historian? Kuunnellaan, mitä Helsingin tutuilla patsailla on kerrottavanaan.
- Miten kesällä liikutaan kaupungissa? Helsingissä voi nähdä kulkijoita kaupunkipyörän selässä tai liukuvan ympäriinsä tasapainoskooterilla. Mikä on sinun tapasi kulkea kaupungilla?
- Muistoja ja tietoa Helsingin siirtolapuutarhoista. Onko sinulla ollut siirtolapuutarha mökki tai oletko käynyt kylässä sellaisella?
- Linnunlaulun huviloiden historiaa ja tätä päivää.
- Pääkaupunkiseudun uusin kulkuneuvo on länsimetro. Seurasitko metron rakennusvaiheita? Joko olet kokeillut ajella sillä? Muistellaan kulkuvälineiden kehitystä.
- Mikä on Helsingin kaunein puisto? Missä tykkäät ulkoilla?
- Tietoa Helsingin uudesta keskustakirjasto Oodista. Treenataan ääneen lukua. Kielijumppaa ja kirjallisuusvisailu.

### Henkilöitä:

- Tove Janssonin syntymästä tulee elokuussa (2014) kuluneeksi sata vuotta. Muistellaan monipuolisen taiteilijan tuotantoa. Pidätkö muumeista?
- Tapio Rautavaara oli monipuolinen persoona: laulaja, näyttelijä, urheilija. Tietoa ja muistoja Tapio Rautavaaran elämästä ja musiikista. Musisointia ja yhteislauluja. (piensitra ja rytmisoittimet)
- Keitä suomalaisia urheilupersoonia tai –selostajia muistat? Pidätkö urheilun seuraamisesta, mistä lajeista? Urheilullinen visailu ja eri lajeista koostuva mielikuvajumppa.
- Juha Vainio oli suomalainen laulaja-lauluntekijä, iskelmäsanooittaja sekä kansakoulunopettaja. Vainion itse esittämistä kappaleista tunnetuimpia ovat muun muassa ”Albatrossi”, ”Vanhojapoikia viiksekkäitä”, ”Vanha salakuljettaja Laitinen” ja ”Kotkan poikii ilman siipi”. Muistellaan Juha Vainion kappaleita, keskustellaan musiikista ja lauletaan muutamia yhteislauluja.
- Tänä vuonna (2016) tuli kuluneeksi 100 vuotta näyttelijä Helena Karan syntymästä. Mitä muistat hänestä? Filmitähti-visailu.
- Muistelemme tunnetun iskelmälaulaja, Katri Helenan, lauluja ja elämää. Yhteislauluja ja musiikkivisaa.
- Sakari Topeliuksen syntymästä (14.1.) tuli kuluneeksi 200 vuotta. Muistatko Topeliuksen satuja, runoja tai Maamme-kirjan? Tehdään itsekkin runoja.



- Mitä muistat Lasse Virenistä? Tietoa ja keskustelua menestyneestä suomalaisesta juoksijasta. Sanaselitystä urheilulajeista.

### **Ruoka:**

- Tietoa leivästä meillä ja maailmalla. Millainen leipä on sinun makuusi? Oletko törmännyt erikoisiin leipiin Suomessa tai ulkomailla? Leipämaistiaisia.
- Mistä makeiset ovat alun perin lähtöisin? Millaisia herkkuja itse lapsena sait? Entä mistä pidät nykyään? Maistellaan uutuus-karkkeja.
- Pidätkö makkarasta? Oletko itse valmistanut makkaraa? Tietoa ja historiaa eri maiden makkaroista. Makkaramaistiaisia.
- Keskustellaan juustosta ja sen historiasta. Millaisesta juustosta pidät? Oletko itse valmistanut kotijuustoa? Maistiaisia.
- Lämpimät säät lähestyvät ja riittävän juomisen tärkeys korostuu. Mitä sinä juot mieluiten janoon? Mikä on lempijuomaasi?
- Mustikoista on moneksi: herkuiksi, rasvoiksi, luontaislääkkeiksi ja väriaineiksi. Millaisiin mustikkatuotteisiin olet tutustunut?
- Onko suola terveellistä? Miten erilaisia suoloja valmistetaan? Oletko käynyt suolahuoneessa tai ottanut suolakylpyjä? Kahvin kanssa vaihteeksi suolaista tarjottavaa.
- Piparimaistiaiset ja äänestys parhaasta piparimerkistä. Oletko valmistanut joskus piparitalon?
- Kesäkauden päätteeksi vietetään karkkikestit. Mikä on sinun lempimakeisesi? Karkkivisailua.
- Oletko leiponut Karjalapiirakoita? Kenen valmistajan piiraat ovat parhaita? Maistiaisia. Mielikuva-rentoutus.
- Mitä leivonnaisia muistat lapsuudestasi tai nuoruudestasi? Mikä on lempileivonnaisesi? Herkutellaan ja vietetään kerhon kevätpäätös.
- Oletko syönyt nyhtökauraa tai härkistä? Tietoa uutuustuotteista sekä vuoden 2018 vihanneksista eli salaateista. Sadonkorjuumaistiaisia.
- Mikä on erikoisin perinneruoka, mitä olet maistanut? Tutustutaan suomalaisiin perinneruokiin eri puolilta maata.
- Jäätelöaltaat notkuvat mitä ihmeellisimpiä jäätelömakuja. Tiedätkö, mitä uutuusmakuja on tullut tälle kesälle? Mikä on suosikkimakusi? Mitä jäätelömuistoja sinulla on? Jäätelömaistiaisia.
- Mikä yrtti on suosikkisi? Tunnistetaan yrttimakuja ja tuoksuja. Kuullaan hauska puutarhakeiju-nimesi. Luontovisailua.