

PAASONEN JAANA

Opas ryhmän- ohjaajalle

**Aivoterveysaiheisia materiaaleja
näkövammaisten kerhotoimintaan**

**Kiikarissa aivoterveys - tietoa ja tukea
näkövammaisille -hanke (2019-2021)**



Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu näkövamma-yhdistysten kerho-ohjaajien työvälineeksi ja ideapankiksi. Kerhoihin osallistuvat on pääasiassa ikäihmisiä, joten sisältö on suunniteltu tämä kohderyhmä huomioiden. Opas on kuitenkin käytettävissä ja sovellettavissa muidenkin kohderyhmien ohjaamiseen erityisesti silloin, jos toimintaan osallistuu näkövammaisia henkilöitä. Lisäksi oppaassa annetaan vinkkejä huonokuuloisen sekä muistioireisen osallistujan huomioimiseen ryhmässä. Oppaassa on huomioitu saavutettavuutta siinä määrin kuin se on ollut mahdollista. Osa linkkien kautta olevasta materiaalista ei ole näkövammaisille saavutettavassa muodossa. Monet tehtävät vaativat ohjaajalta ainakin osittaista näkemistä ja osa tehtävistä vaatii sitä myös ryhmäläisiltä. Valitse itselle ja omalle ryhmällesi sopivat tehtävävaihtoehdot.

Opas on tehty Kiikarissa aivoterveys -tietoa ja tukea näkövammaisille -hankkeessa (2019–2021), jonka yhtenä tavoitteena oli jakaa tietoa näkövammaisille henkilöille aivoterveys- ja muistiasioista. Tämä opas tarjoaa aivoterveysaiheisia materiaaleja hyödynnettäväksi ryhmätoiminnassa.

Aivoterveysteen vaikuttavat positiivisesti muun muassa riittävä liikunta, terveellinen ravitsemus, riittävä uni ja lepo, päihteistä pidättäytyminen ja aivojen sopiva haastaminen (Muistiliitto). Aivoterveystestä huolehtimisessa on tärkeää huomioida myös mielen hyvinvointi, päähän kohdistuvien tapaturmien ennaltaehkäisy sekä osallisuuden lisääminen.

Opas tarjoaa vinkkejä ryhmätapaamisten sisällöksi, eikä siinä syvällisemmin pureuduta ryhmän ohjaamiseen tai ryhmäytymiseen liittyviin asioihin. Tehtäviä voi soveltaa ja muokata omalle ryhmälle sopivaksi. Myös ryhmään osallistuvien ideoita kannattaa hyödyntää ja antaa heille mahdollisuus omien sisältöjen tuottamiseen. Toivotan teille mukavia ryhmätapaamisia aivoterveysaiheiden parissa.

Jaana Paasonen,
Kiikarissa aivoterveys -hanke

Sisällys

1. Ohjeistus oppaan käyttöön	4
2. Erityisryhmien kohdalla huomioitavia asioita	7
3. Vinkkejä ryhmän aloitukseen	10
4. Vinkkejä ryhmän lopetukseen	13
5. Aivoterveysaiheiset ryhmätapaamiset	14
5.1 Asiaa aivoterveyden edistämisestä	14
5.2 Liikunta on hyvää aivotreeniä	17
5.3 Terveellinen ruoka on hyväksi aivoterveydelle	21
5.4 Uni huoltaa aivoja	24
5.5 Sosiaaliset suhteet ja osallistuminen tukevat aivoterveyttä	26
5.6 Mielen hyvinvointi hellii aivoja	29
5.7 Riippuvuudet voivat olla haitaksi aivoille	31
5.8 Pään vammojen ehkäisy on tärkeää	33
5.9 Muistiasia on kaikkien asia	36
5.10 Aivoja voi harjoittaa monin eri tavoin	39
6. Aivotreeniharjoituksia eri ryhmäkerroille	41
6.1 Aistien avulla harjoittelua	41
6.2 Kirjallisuuden, tarinoiden ja runojen hyödyntäminen	43
6.3 Käsillä tehden	44
6.4 Luontoharjoituksia	44
6.5 Luovan ilmaisun harjoituksia	46
6.6 Muisteluharjoituksia	47
6.7 Musiikki harjoittelun välineenä	49
6.8 Numeroharjoituksia	50
6.9 Tietovisoja	51
6.10 Sanallisia harjoituksia	52
6.11 Uutistapahtumista keskustelua	54
Lähteet	56
LIITE 1	58

1

Ohjeistus oppaan käyttöön

Tämä opas löytyy sähköisenä versiona osoitteesta

www.mikkelinseudunmuisti.fi

Materiaalit-aliasivujen alta.

Se kannattaa tallentaa itselle.

Oppaan alkuun on koottu vinkkejä, mitä asioita olisi hyvä huomioida, kun ryhmään osallistuu näkövammaisen, huonokuvoinen tai henkilö, jolla on muistioireita. Opas sisältää myös esimerkkejä ryhmäkerran aloitukseen ja lopetukseen.

Esimerkkinä oleviin ryhmätapaamisten sisältöihin on koottu tehtäviä ja harjoituksia, joiden tavoitteena on jakaa tietoa ryhmäläisille aivoterveystiedosta sekä tarjota vinkkejä siihen, millä tavoin aivoterveystiedosta voidaan huolehtia muun muassa aivojen harjoittamisen keinoin. Ryhmäkerran voi toteuttaa joko erillisenä yhden ryhmäkerran tapaamisena tai vaikkapa kymmenen kerran kokonaisuutena. Ryhmäkertojen toteutusjärjestystä voi muuttaa.



Ryhmätapaamiskokonaisuudet on jaettu aivoterveysaiheittain:

5.1 Asiaa aivoterveystiedon edistämisestä

5.2 Liikunta on hyvää aivotreeniä

5.3 Terveellinen ruoka tekee hyvää aivoterveydelle

5.4 Uni huoltaa aivoja

5.5 Sosiaaliset suhteet ja osallistuminen tukevat aivoterveystietä

5.6 Mielen hyvinvointi hellii aivoja

5.7 Riippuvuudet voivat olla haitaksi aivoille

5.8 Pään vammojen ehkäisy on tärkeää

5.9 Muistiasia on kaikkien asia

5.10 Aivoja voi harjoittaa monin eri tavoin

Opas sisältää monipuolisia harjoitteita, koska aivot pitävät monipuolisesta harjoittelusta. Ryhmäkerralle kannattaa valita omaa ryhmää sopivasti haastavia tehtäviä ja rohkeasti kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Tehtäviä voi tarvittaessa myös soveltaa ryhmälle sopiviksi. Liian montaa tehtävää ei kannata toteuttaa samalla ryhmäkerralla. Noin puoli tuntia yhtäjaksoista harjoittelua on usein sopiva määrä. Tosin ryhmältä kannattaa kysyä, miten he

kokevat harjoittelun ja jatkaa harjoittelua sen mukaan. Ohjaajan on hyvä varata lisätehtäviä siltä varalta, että suunnitellut tehtävät eivät olekaan ryhmälle toimivia tai ne tehdään nopeasti. Lisätehtäviä löytyy luvusta 6 Aivotreeniharjoituksia eri ryhmäkerroille.

Ryhmäkertojen alle materiaalit on jaoteltu seuraavasti:



Keskustelun herättäjiin on koottu materiaaleja, joita voidaan kuunnella alustuksena ja johdatteluna aiheesta keskusteluun.



Tehtävien alta löytyy erilaisia harjoituksia ja tehtäväesimerkkejä.

Vaihtoehtoiset materiaalit sisältävät esimerkkejä lisätehtävistä.

Tietoa aiheesta -otsikon alle on koottu linkkejä tiedonlähteisiin, joiden kautta kyseessä olevasta asiasta löytyy lisätietoa.



Vinkkejä ryhmäkertaan on poimittu aiheeseen liittyviä tai aihetta sivuavia vinkkejä.



Kotitehtäviin on valittu tehtäviä, joita voidaan antaa ryhmäläisille kotiin mietittäväksi. Osa tehtävistä vaatii kuitenkin omaa tietokonetta tai jossain määrin näkökykyä. Jos

kotitehtävämateriaali ei sovellu kokonaisuudessaan jaettavaksi, sieltä voidaan poimia jokin teemaan liittyvä kysymys ja ohjeistaa pohtimaan asiaa kotona.

Sisällöissä on hyödynnetty Kiikarissa aivoterveys -hankkeessa tuotettua äänimuotoista aivoterveys- ja muistimateriaalia. Materiaalit ovat myös tekstimuotoisina, joten ne voidaan tarvittaessa tulostaa näkevälle huonokuuloiselle osallistujalle. On hyvä huomioida iso fonttikoko, jos hän on myös heikkonäköinen.

On ymmärrettävää, että kerho-ohjaajatkin voivat kokea jotkut aihealueet vaikeiksi käsitellä. Esimerkiksi pähteisiin liittyvät asiat voivat herättää ryhmässä voimakkaita tunteita ja asia voidaan kokea henkilökohtaiseksi. Tällöin aiheen käsittely voidaan pitää kevyempänä esimerkiksi keskustelemalla yleisesti riippuvuuksista. Vaikeaksi koetun aihealueen voi tarvittaessa jättää myös kokonaan käsittelemättä. Vapaaehtoisena toimivan ryhmänohjaajan on hyvä muistaa, että hän toimii tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. Jos ryhmässä tulee liian vaikeita kysymyksiä, voi kysymyksen esittää koko ryhmän pohdittavaksi. Jos ryhmänohjaaja kokee, ettei oma osaaminen riitä jonkin aiheen käsittelyyn tai aihetta haluaa käsitellä syvällisemmin, kannattaa selvittää, onko mahdollisuus saada kerhovierailulle asiantuntijoita. Esimerkiksi ravitsemusasioissa voi pyytää

vierailijaksi kunnan ravitsemusterapeuttia tai Martta-yhdistyksen työntekijää. Alueen Muistiluotsi-keskuksen asiantuntijaa voi kysyä puhumaan muistiasioista.

Oppaassa olevien materiaalien ja linkkien pysymistä internetissä ei voida taata. Lähteiksi on kuitenkin pyritty valitsemaan sivustoja, joiden oletetaan olevan pitkäaikaisia. Itselle mielekkäät materiaalit on hyvä tallentaa myöhempää käyttöä varten. Suurin osa tehtävistä vaatii nettiyhteyttä ja tietokonetta. Osa tehtävistä vaatii tulostamista ja siten ohjaajalta myös näkökykyä. Joitakin materiaaleja kannattaa tulostaa pistekirjoitusmuotoon, jos siihen on mahdollisuus ja ryhmäläiset sitä osaavat.

Valitettavasti kaikkiin materiaaleihin ei voi saada suoraan avautuvaa linkkiä, joten ne avautuvat sivulle, josta kyseessä oleva materiaali löytyy. Huomioitavaa on myös se, että osassa YouTube-videoita tulevat ensin mainokset ennen kuin varsinaiseen materiaaliin pääsee. Jos oppaassa oleva linkki ei jostain syystä toimi, voi kyseessä olevaa tiedostoa hakea googlen kautta esimerkiksi lähteenä olevan organisaation ja tiedoston nimen avulla. Jos oppaan tulostaa, pitää huomioida, että linkit tehtäviin ja lisätietoihin pitää käydä hakemassa sähköisestä oppaasta. Äänitiedosto-linkkeihin on laitettu tiedoksi niiden kesto, mikä auttaa hahmottamaan niihin kuluvaan aikaan. Osa tiedostoista on melko pitkiä ja ohjaajan kannattaa kuunnella ne etukäteen. Pit-

kistä äänitteistä voidaan valita tietty kohta, joka ryhmässä kuunnellaan keskustelun alustuksena.

Oppaassa hyödynnettyjä internetin aineistopankkeja ovat:

Muistipuisto[®] on verkkosivusto, joka sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Muistipuisto on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton yhteishankkeessa.

RyhmäRenki tekee maksutonta materiaalia ryhmätoimintaan ja tiedottaa eri toimijoiden materiaaleista. Sivuston ylläpito on yksityishenkilön vapaaehtoistoimintaa.

Vahvike on Vanhustyön keskusliiton avoin ja maksuton ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki.

Oppaan liitteenä on Linkkilista lähteittäin, johon on koottu oppaassa olevia linkkejä tekijän tai aineistopankin mukaan. Esimerkiksi Muistipuiston tehtävät löytyvät kootusti saman otsikon alta. Tätä voi hyödyntää etsittäessä materiaaleja.



2

Erityisryhmien kohdalla huomioitavia asioita

Tähän kappaleeseen on koottu muutamia tärkeimpiä asioita, joita ohjaajan on hyvä huomioida silloin, kun ryhmätoimintaan osallistuu näkövammaisen, huonokuuloisen tai muistioireisen. Ryhmän aloittaessa toimintansa on hyvä kysyä ryhmäläisiltä tarvitsevatko osallistujat apuvälineitä tai minkälaisia erityistarpeita heillä on.

Näistä vinkeistä voivat hyötyä kaikki ryhmiin osallistuvat. Minkä tahansa ryhmän tärkeä perussääntö on, että puhutaan yksi kerrallaan. Mainittujen erityisryhmien kohdalla se on kuitenkin erityisen tärkeää. Näkövammaisen hahmottaa paremmin kuka puhuu, heikkokuuloisen saa paremmin selvää puheesta ja muistioireisen on helpompi keskittyä, kun ei ole samanaikaista puhetta.

Näkövammaisen henkilön osallistuessa ryhmätoimintaan

1. Valitaan ryhmätilaksi mahdollisimman selkeä ja esteetön tila, jossa on huomioitu riittävä valaistus. Varmista esteetön kulku käytävillä.
2. Ensimmäistä kertaa tulevalle näkövammaiselle henkilölle kerrotaan, missä ovat naulakot, käsienpesumahdollisuus, vessa ja niin edelleen ja häntä opastetaan aina tarvittaessa.
3. Opastaessasi tarjoa näkövammaiselle ihmiselle olkavartesi ja kulje hieman edellä.
4. Käytä neuvoessasi ilmausta sinusta katsottuna sekä täsmällisiä mittayksiköitä esimerkiksi metrit, litrat, kilot, ylhäällä, alhaalla, oikealla, vasemmalla. Suuntien määrittelemisessä voi käyttää kellotaulua, esimerkiksi lautasella perunat ovat kello kahden kohdalla.
5. Häikäistymisen ehkäisy huomioidaan siten, että auringon paistaessa laitetaan sälekaihtimet kiinni ja istumapaikaksi valitaan katse ikkunasta pois päin.
6. Henkilön saapuessa ryhmään, hänet opastetaan ryhmätilaan ja autetaan sopivan paikan valinnassa. Tuolille ohjattaessa kuvaillaan, jos tuolissa on jotain erityistä, esimerkiksi pyörät. Opas ei vedä tuolia

esiin, vaan näkövammaisen henkilö tekee sen itse, jolloin hän voi säädellä etäisyyden sopivaksi ja säilyttää kontaktin pöytään vapaalla kädellään.

7. Ryhmässä tehdään aina esittäytymiskierros, jolloin osallistujat saavat tietää, ketä on paikalla. Ryhmänohjaaja pitää huolen, että jokainen saa ryhmässä puheenvuoron.

8. Kuvailutulkkauksen avulla kerrotaan oleellinen tieto ryhmätilasta, sanallinen kerronta on näkövammaiselle tärkeää.

9. Tehtäviin annetaan selkeä suullinen ohjeistus, joka tarpeen mukaan kerrataan.

10. Anna esineet näkövammaisen ihmisen käteen, sillä pelkkä ojentaminen ei välttämättä riitä.

11. Heikkonäköiselle, jolla on näkökykyä jäljellä, voidaan soveltaa kynä-paperitehtäviä tulostamalla tehtävistä mahdollisimman suurikokoisia. Kirjoitustehtävissä käytetään valkoista paperia ja paksua mustaa tussia.

Lähde Näkövammaisten liitto ry:
www.nkl.fi

Katso lisätietoa linkin kautta:
[Kun kohtaat näkövammaisen](#)

Huonokuuloisen henkilön osallistuessa ryhmätoimintaan

1. Ryhmätilaksi valitaan tila, jossa on mahdollisimman vähän kaikua ja taustahälyä.

2. Seinään kiinnitetyt opasteet helpottavat tilassa liikkumisessa ja esimerkiksi wc-tilojen löytymistä.

3. Huonokuuloisen henkilön saapuessa ryhmätilaan, hänet ohjataan istumaan lähelle ryhmänohjaajaa. Huomioidaan ohjaajan sekä ryhmäläisten huuilta luku mahdollisuus.

4. Riittävä valaistus lisää mahdollisuutta lukea huuilta.

5. Varmistetaan mahdollisen kuulolaitteen toimivuus. Käytetään mahdollisuuksien mukaan mikkiä ja kaiutinta kuuluvuuden lisäämiseksi. Kannustetaan apuvälineiden käyttöön.

6. Ohjaaja kiinnittää puhuessaan huomion itseensä, puhuu selkeästi ja kuuluvasti, mutta ei huuda.

7. Ohjaaja toistaa hiljaisella äänellä puhuvan ryhmäläisen kysymyksen tai puheen.

8. Merkinä sille, kenellä ryhmässä on puheenvuoro, voi puhujalla olla jokin esine. Se voi olla esimerkiksi mikki, joka siirtyy aina seuraavana puhevuorossa olevalle.

9. Tehtävään ohjeistetaan lyhyesti ja selkeästi. Kannattaa hyödyntää näkevän kohdalla tehtävän ohjeistuksen antamista myös kirjallisena ja heikkonäköiselle suurennetulla fonttikoolla.

10. Huomioi induktiosilmukan, kirjoitustulkkauksen, viitotun puheen ja viittomakielentulkkauksen mahdollisuudet tarvittaessa.

Lähde ja lisätietoa Kuuloliitto ry:
[Kuulovammainen vuorovaikutuksessa -opas](#)

Muistioireisen henkilön osallistuessa ryhmätoimintaan

1. Muistioireiselle henkilölle sopiva ryhmäkoko on 5–8 henkilöä.

2. Ennen ryhmätapaamista muistutetaan ryhmäajasta ja -paikasta.

3. Ryhmän alkaessa kerrataan aina ryhmään osallistuvien nimet.

4. Muistioireisen muistia tuetaan luontevasti, muistia ei testata, eikä hänelle anneta liian paljon muistia vaativia tehtäviä.

5. Ohjeistetaan selkeästi ja ohjeistus toistetaan tarvittaessa samalla tavalla, mikä helpottaa ohjeen ymmärtämistä. Näkeville kannattaa ohjeistus kirjoittaa esimerkiksi

taululle tai paperille, josta ohjeistuksen voi aina tarkistaa.

6. Muistioireiselle annetaan riittävästi aikaa puhumiseen ja tehtävien tekoon, häntä ei tule kiirehtiä tai hoputtaa.

7. Muista, että muistioireisen henkilön kanssa toimiessa sanattoman viestinnän ja tunnelman merkitys korostuu eli oma elekieli ei saa olla ristiriidassa siihen, mitä puhut.

8. Muistioireiselle ei huomauteta saman asian toistamisesta, vaan hänet huomioidaan ja pyritään siirtämään keskustelua eteenpäin.

9. Asioista ei kannata väitellä, vaikka muistioireilla olisikin erilainen näkemys ja muistikuva asioista. Keskustelua voi siirtää eteenpäin seuraavaan aiheeseen.

10. Puhuttele etunimellä, kun juuri hänelle on asiaa.

11. Ryhmän jälkeen annetaan mukaan muistilappu seuraavasta tapaamisesta.

12. Ryhmän päätyttyä varmistetaan, että tavarat, takit löytyvät ja ne lähtevät hänen mukaansa.

Lisätietoa muistisairaan kohtaamisesta löytyy Papunetistä:
[Kohdaten opas](#)

3

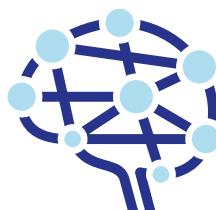
Vinkkejä ryhmän aloitukseen

Oppaan materiaaleja voi käyttää jo olemassa olevissa ryhmissä, jolloin ryhmän aloitukseen kannattaa poimia sellaisia vinkkejä, jotka sopivat toisensa tunteville ryhmäläisille. Jos ryhmä on uusi, eivätkä siihen osallistuvat tunne toisiaan, ensimmäisessä tapaamisessa on hyvä yhdessä päättää ryhmälle nimi. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmälle kannattaa laatia myös säännöt, jotka sisältävät sopimuksia muun muassa luottamuksellisuudesta, kännykän käytöstä, toisten huomiomisesta. Sääntöjä ei kannata olla liikaa, mutta ryhmän toimivuuden kannalta olennaisimmat kirjataan ylös. Säännöt on hyvä kerrata esimerkiksi aina silloin, kun joku uusi henkilö osallistuu ryhmään. Tutustumisharjoitusten lisäksi ryhmäkerta voidaan aloittaa yhteisellä jumppatuokiolla, joista esimerkkejä löytyy liikunta-aiheisen ryhmäkerran sisällöistä.

Tutustumisharjoituksia ja aivojumppaa

1. Osallistujia pyydetään sanomaan nimensä sekä häntä kuvaileva sana, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi, esimerkiksi Eloisa Eeva, Tarmokas Tarja, Kekseliäs Kerttu, Kätevä Kalle. Muut voivat auttaa sanan keksimisessä tai tehtävää voi helpottaa siten, että kuvailevan sanan ei tarvitse alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi.

2. Nimikierroksella voidaan miettiä jokaisen ryhmään osallistuvan nimen kohdalla oma muistisääntö, jota voidaan käyttää muistivihjeenä jatkossa. Muistivihje voidaan tehdä esimerkiksi kuuluisan sukunimen tai miellelyhtymän avulla. Esimerkiksi Eeva-nimen kohdalla vinkki voisi olla rouva Ahtisaari tai Aatamin puoliso. Tapani-nimen muistivihje voisi olla laulaja Kansa tai oma päivä joulun aikaan (Tapaninpäivä). Kerttu-nimen vihjeenä voisi olla naishihtäjä Niskanen tai sadussa Hannun kaveri (Hannu ja Kerttu -satu). Seuraavassa tapaamisessa ryhmäläinen kertoo muistivihjeen ja muut yrittävät muistaa kyseessä olevan henkilön nimen sen perusteella.



3. Tutustumis- ja esittelykierroksella voi pyytää osallistujia kertomaan oma nimensä ja jokin asia, mistä hän pitää esimerkiksi lempiruoka, lempimusiikki tai lempiharrastus. Vastata voi myös johonkin alla olevista kysymyksistä.

- millä sanoilla ystävät kuvaavat sinua?
- mitä haluaisit oppia?
- mikä on elämänviisautesi?
- mitä asiaa arvostat?
- miten rentoudut?
- miten huolehdit omasta terveydestäsi?
- mistä asiasta innostut?

Ohjaaja voi kirjata nämä asiat ylös ja muistuttaa harjoittamiseksi voidaan tehdä toinen kierros, jossa muistellaan, kuka oli kertonut mitään.

4. Nimikierroksen voi aloittaa kysymällä, onko joku syntynyt a-kirjaimella alkavalla paikkakunnalla. Ryhmäläinen kertoo paikkakunnan ja oman nimensä. Aakkosten avulla voidaan keskustella esimerkiksi aiheista: ryhmäläisten syntymäkunta, paikkakunta, jossa on käynyt koulua tai rippikoulun tai paikkakunta, jossa on ollut ensimmäinen työpaikka tai paikkakunta, jonne haluaisi muuttaa tai matkustaa.

5. Nimiaivojumppaa voi esittelykierroksella tehdä myös siten, että osallistujien etunimien kirjaimet sekoitetaan. Esimerkiksi LIISA on ALISI tai HEIKKI on KEKIHI. Ohjaaja kysyy kaikilta ryhmäläisiltä, kuka on

ALISI ja niin edelleen. Tehtävä vaatii, että osallistujien nimet tiedetään ennakoon.

6. Tämän linkin takaa löytyy [RyhmäRenkin pullonpyörityspeli](#), josta ohjaaja voi pyöräyttää jokaiselle ryhmäläiselle oman kysymyksen. Vuorossa oleva vastaa kysymykseen, kun on kertonut nimensä. Sama kysymys voidaan myös esittää koko ryhmälle.

[Minussa asuu](#) on tutustumisharjoitus, jossa ryhmäläiset voivat esimerkkilistasta valita itseään eniten kuvaavan hahmon. Voi myös valita jonkin muun hahmon, jota listassa ei ole mainittu.

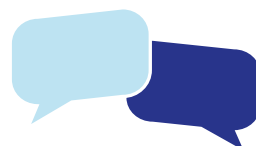
Alla olevien linkkien kautta löytyy kuvailevia sanoja käytettäväksi esittäytymiskierroksella:

[Tallinen olen - tutustumiskierros](#)

[Minusta on moneksi -tutustumiskierros](#)

Ryhmäläisille voidaan valita oma monivalintakysymys linkin kautta löytyvistä [Tulemme tutuiksi -korteista](#).

Lähde: RyhmäRenki



7. Kuutamolla-esittäytymiskierroksella ryhmäläisiä pyydetään miettimään itses-tään kaksi asiaa, jotka ovat totta ja yksi asia, joka on valhetta. Esimerkiksi a. pidän maksalaatikosta, b. olen laiska ja c. olen voittanut lotossa. Osallistujat esittäytyvät vuorotellen ja kertovat nämä asiat itses-tään toisille. Muut osallistujat arvailevat, mikä asia esittäytyjästä on totta ja mikä valhetta.

8. Nimijumpassa jokainen vuorollaan ker-too oman nimensä ja jonkin itse valitse-mansa jumppaliikkeen. Toinen nimikierros voidaan tehdä siten, että muistellaan sekä nimi että jumppaliike, joka toistetaan. Seu-raavalla kokoontumiskerralla voidaan ni-mikierroksella muistella, mikä oli kunkin valitsema jumppaliike.

9. Hauska nimikierros voidaan käydä si-ten, että pyydetään ryhmäläisiä sanomaan oma toinen etunimi, äidin oma sukunimi, lapsuuden unelma-ammatti sekä isän syn-tymäpaikkakunta.



4

Vinkkejä ryhmän lopetukseen

Ryhmällä on hyvä olla selkeä lopetus. Lopetuksen kannattaa olla joka kerran saman tyyppinen, koska se on merkki siitä, että ryhmäkerta päättyy ja ryhmäläiset osaavat valmistautua kotiinlähtöön. On hyvä valita lopetukseen sellainen tapa, josta jää ryhmäläisille hyvä mieli.

1. Lopetus voi olla yhteislaulu tai jokaiseen ryhmäkertaan erikseen valittu runo. Lopetuksessa voi myös osallistaa ryhmäläisiä tuomaan omia runojaan tai sananlaskuja tai aforismeja. Tosin ohjaajan kannattaa varata oma runo varalle, jos vuorossa ollut henkilö on asian unohtanut.

2. Ryhmän päätteeksi voidaan tehdä esimerkiksi Hyvän mielen kierros, jossa jokainen voi sanoa jonkin asian, josta viime aikoina tai tällä ryhmäkerralla on tullut hyvä mieli.



3. Kiitollisuus kierroksella jokainen vuorollaan sanoo, mistä on tällä hetkellä kiitollinen. Kiitollisuussanoja voidaan myös kirjata muistiin ja esimerkiksi kevään viimeisellä kerralla palata listaan, mistä kaikesta ryhmäläiset ovat olleet vuoden aikana kiitollisia. Kiitollisuuden harjoittaminen treenaa aivoja ja hoitaa mieltä.

4. Ryhmäkerran päätteeksi voidaan kerätä ryhmäläisiltä Ilon pisaroita. Sanat voidaan lisätä suurilla kirjaimilla esimerkiksi pahville tai kankaalle, josta tehdään taulu seinälle ja johon sanat lisääntyvät jokaisen ryhmäkerran jälkeen tai ne voidaan äänittää tallenteeksi ja editoida koosteeksi kevään viimeiselle kerralle.



5

Aivoterveysaiheiset ryhmätapaamiset

5.1 Asiaa aivoterveysten edistämisestä



Keskustelun herättäjä

[Mitä aivoterveydellä tarkoitetaan?](#) äänimuoto (8:37 min) ja **[tekstimuoto](#)**. Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit



Tehtäviä

- Tulosta täältä **[Aivoterveysten liittyviä kysymyksiä](#)**. Ryhmäläinen nostaa kysymyspakasta itselleen kysymyksen tai vaihtoehtoisesti ohjaaja valitsee kysymyksen ja lukee sen ääneen. Ryhmäläinen heittää noppaa ja hän luettelee nopan osoittaman silmäluvun verran kortin määrittämiä asioita tai sanoja. Muut saavat auttaa tarvittaessa. Kysymyksiä voi keksiä itse lisää.

Aivoterveysten liittyviä sananselityksiä. **[Sananselityssanat-linkistä](#)** löytyy sanoja, joita ryhmäläiset voivat vuoron perään selittää muulle ryhmälle. Sanat voidaan jakaa lapuilla tai kuiskata selittäjän korvaan. Selitettäessä kyseistä sanaa tai sen osaa ei saa sanoa.

Lähde: Apetta aivoille -hanke

- Runon kirjoittaminen ryhmässä.

Esimerkkinä Ahaa aivotreenit -hankkeen runo:

Runoilu ja riittäminen aivoja huoltaa, sanavarasto kasvaa, kun mielikuvitus uusia sanoja suoltaa. **Riimeissä ja runoissa ei tarvitse aina olla järkeä**, hauskuus ja rimmaus riittää, kun sanoma on tärkeä. **Tee siis runo tai riimi oma**, sitten anna aivoille pieni loma!

Ohjaaja voi keksiä runoon valmiiksi alkulauseita (esimerkissä lihavoitu), joihin ryhmäläiset keksivät jatkolauseita, joissa viimeinen sana rimmaa.

- Tekstiviestin muistaminen.

Alla oleva tekstiviesti luetaan ääneen. Ryhmäläisiä pyydetään keskittymään ja painamaan siitä yksityiskohtia mieleen. Tekstiviesti voidaan toistaa tarpeen mukaan, jonka jälkeen kysytään kysymykset. Osallistujat voivat keksiä tekstiviestejä lisää muille ryhmäläisille.

Tekstiviesti:

Hei, tule tänään päiväkahville luokseni. Osoitteeni on Kaurakuja 3 A 15. Tuo tullessasi pulmu palasokeria, laktoositonta kermaa ja Unelma-suklaapikkuleipiä. Lähi-Marketissa voit laittaa ostokset tililleni, jonka numero on 4879. Terveisin Tiina-serkku

Kuka viestin lähetti? Mitä hän pyysi? Mikä oli hänen osoitteensa? Mitä piti ostaa kaupasta? Mihin kauppaan pitää mennä? Mikä on tilinumero?



Vinkit ryhmäkertaan!

Ryhmäläisille annetaan vinkkejä reseptien avulla siitä, mitä syötävää tänään on tarjolla. Vasta kun tehtävä on yhdessä ratkaistu, otetaan tarjottavat esiin.

Esimerkiksi tänään on tarjolla: vettä, suolaa, ruisjauhoa, vehnäjauhoa, riisiä, maitoa, suolaa (karjalanpiirakan resepti) maitoa, hiivaa, muna, sokeria, suolaa, kardemummaa, vehnäjauhoja margariinia ja täytteessä rasvaa, sokeria, kanelia (korvapuustin resepti). Lähde: Apetta aivoille -hanke

Tietoa aiheesta

Tietoa aivoterveystiedosta [Luku 2 Aivoterveys](#) äänimuoto (9:37 min)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n [Aivoterveyttä edistämään -opas](#).

Kiikarissa aivoterveys -hankkeen kirjallinen raportti näkövammaisten ja heidän läheistensä haastatteluista [Ikääntyvien näkövammaisten henkilöiden arvioita terveystietäytymisestään ja siihen vaikuttavista tekijöistä](#) -raportti pdf-muodossa.

Näkövammaisten ja heidän läheistensä haastatteluaineistosta on tehty tiivistelmät, joissa on nostettu huomioita aivoterveystieteen vaikuttavista ja sitä tukevista asioista.

- [Raportin Huomioita](#) -tiivistelmät äänimuoto (11:58 min)

- [Raportin Huomiota](#) -tiivistelmät tekstimuoto

Vaihtoehtoisia materiaaleja

- [Testaa tietosi aivoterveystietäytymisestä](#) -testi

- [Suomalaisten aivoterveys nyt ja tulevaisuudessa](#) -podcast (21:34 min)

Lähde: Aivopankki



Kotitehtävä

[Kohti parempaa aivoterveyttä](#) -oppaassa on tehtäviä kotiin mietittäväksi.

Voi antaa tulosteena tai ohjeistaa sanallisesti.

Lähde: Kouvolan seudun Muisti ry:n opas/Muistiliitto

5.2 Liikunta on hyvää aivotreeniä



Keskustelun herättäjä

- **[Martan ja Kallen uintireissu](#)** -video ja tekstitys (10:04 min)

- **[Liikuntaan liittyviä kysymyksiä ryhmäkeskusteluun](#)**

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit



Tehtäviä

- **[Keppi käteen -jumppa](#)** -äänimuoto (12:19 min) ja **[tekstimuoto](#)**

- **[Liikuta aivojasi](#)** -äänimuoto (14:22 min) ja **[tekstimuoto](#)**

- **[Punttijumppa](#)** -äänimuoto (15:43 min) ja **[tekstimuoto](#)**

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

Kehoa herkistäviä harjoituksia

- **[Kahdeksikkoharjoitus](#)** ääni ja tekstitys (6:14 min)

- **[Neliteho](#)** -harjoitus ääni ja tekstitys (6:58 min)

Kuuntele ennen tuoliharjoitusta siihen liittyvä tieto-osuus

- **[Tuoliharjoituksen tieto-osuus](#)** ääni ja tekstitys (4:03 min)

- **[Tuoliharjoitus](#)** ääni ja tekstitys (9:05 min)

Lähde: Minun näköinen mieli -hanke

Oman jumpan suunnittelu

Ohjaaja valmistee 6 erilaista jumppaliikettä ja numeroi liikkeet. Nämä liikkeet käydään ryhmässä numerojärjestyksessä kaksi kertaa lävitse. Tämän jälkeen voidaan numerojärjestyksessä muistella, mikä jumppa-

liike milläkin numerolla tehdään. Muistaminen vaikeutuu, kun jumppaliikkeet muistellaan eri järjestyksessä. Haastetta voidaan lisätä siten, että ohjaaja sanoo yhtä aikaa kaksi numeroa, jolloin liikkeet pitää tehdä samanaikaisesti. Ryhmäläisiä voi osallistaa jumppaliikkeiden keksimiseen, jolloin yhdessä päätetään jumpan liikkeet ja numerojärjestys. Ohjaajan kannattaa kirjata ne ylös. Numeron sijasta voi käyttää värejä tai sanoja. Jumppa voidaan toistaa useamman kerran, kun välissä on tehty muita tehtäviä.

Miten jumppa jatkuu? -päättelytehtävä

Päättelyä ja muistin toimintaa voidaan harjoittaa jumppaamalla.

1. Harjoitellaan yhdessä liikesarja: kädet yhteen, kädet polviin, kädet ylös, yhteen, polviin, ylös jne.

2. Kun sujuu, annetaan lisäohjeistus: "Teemme nyt liikesarjaa yhdessä. Kun lopetan oman tekemisen ja sanallisen ohjauksen kesken kaiken, teidän tehtävä on jatkaa liikettä opitun sarjan mukaisesti. Kokeillaanpas, miten meille käy!"

Jumppaliikesarjoja kannattaa tehdä erilaisilla liikkeillä, lyhyemmistä sarjoista vähän pidempiin ja vaikeampiin liikesarjoihin. Ryhmäläisten luovuutta kannattaa hyödyntää niiden keksimisessä, sillä vain mielikuvitus on rajana.

Lähde: Apetta aivoille -hanke





Vinkit ryhmäkertaan!

Yhteisen kävelylenkin voi suunnitella kulkevaksi esimerkiksi kaupunkialueella patsaalta toiselle. Ryhmänohjaaja on etsinyt etukäteen tietoa patsaista ja kunkin patsaan kohdalla voidaan pysähtyä keskustelemaan.

Matkan varrelle kävelyyn voi liittää aivojumppaa esimerkiksi siten, että lasketaan kymmenen askelta ja sitten on polvennosto ja viisi askelta käden pyöräytys ja niin edelleen. Liikkeitä voi lisätä ja tehdä erilaisina sarjoina.

Kävelylenkin reitti voidaan suunnitella yhdessä ryhmän kanssa etukäteen. Ohjaaja lukee reittiohjeita matkan edetessä. Matkan varrella voidaan pysähtyä tekemään aivojumppatehtäviä, joita löytyy esimerkiksi tästä oppaasta.

Tietoa aiheesta

Tietoa liikunnasta [Liikunta Luku 6](#) äänimuoto (9:45 min)

Tietoa ulkoilusta [Ulkoilu Luku 7](#) äänimuoto (6:56 min)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n

[Aivoterveyttä edistämään -opas](#)

UKK-instituutin liikuntasuositukset

- [Yli 65-vuotiaille](#)

- [Soveltavan liikkumisen suositukset erityisryhmille](#)

Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki
yli 65-vuotiaille

[Tietoa liikunnan hyödyistä terveydelle ja hyvinvoinnille](#)

Muistipuistossa tietoa liikunnan vaikutuksista

[Tietoa liikunta ja aivot](#)

Vaihtoehtoisia materiaaleja

Ikäinstituutin liikepankista löytyy lyhyitä tekstitettyjä videoita

[Kunnon eväät videot](#)

Pidempiä tekstitettyjä jumppavideoita

- [Helppo Voitas-jumppa 1](#) (22:48 min)

- [Keskitasoinen Voitas -jumppa 1](#) (27:10 min)

Kirjallisessa muodossa olevia harjoituksia luontoliikuntaan

[Luontoelämyspolku -ohjaajan opas luontoliikuntaan](#)

sekä voima- ja tasapainoharjoituksia

- [Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu -opas](#) vertaisohjaajille

- [Vertaisohjaajien opas Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta](#)

Lähde: Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki yli 65-vuotiaille

Muistipuiston liikunta-aiheisia materiaaleja

[Muistipuiston jummat ja liikunta ja aivot -visa](#)

Koordinaatio- ja keskittymisharjoituksia

[ETNIMU-projektin harjoitusopas](#)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry

Lisäksi YouTubesta löytyy paljon erilaisia jumppatuokioita hakusanoilla jumppa, tuolijumppa, istumajumppa, selkäjumppa ja aivojumppa.



Kotitehtäviä

12 äänimuotoista kotijumppaohjetta

[Kotijumppaohjeita näkövammaisille](#)

Lähde: Näkövammaisten liitto ry

[Vinkkejä kotijumppaan](#) tekstitetty video (25:37 min)

Lähde: Ikäinstituutti Voimaa vanhuuteen

5.3 Terveellinen ruoka on hyväksi aivoterveydelle



Keskustelun herättäjä

- [Älyterveellinen kauppareissu](#) -kuunnelma (7:52 min) ja [tekstimuoto](#)
- [Ravintoon liittyviä kysymyksiä ryhmäkeskusteluja varten](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit



Tehtäviä

- [Proteiinivisa](#) äänimuoto (7:49 min) ja [tekstimuoto](#)
- [Proteiinivisa vastaukset](#) äänimuoto (6:45 min) ja [tekstimuoto](#)
- [Keho kaipaa kuituja](#) -podcast äänimuoto (21:19 min) ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

Muistipuiston smoothie-ohjeita löytyy linkistä [Aivoterveellistä ruokaa smoothiet](#). Ohjeita voi hyödyntää ryhmässä smoothien valmistukseen tai aivojumppana siten, että luetaan ohje kaksi kertaa ja yritetään painaa ohje mieleen. Mieleen painamisen jälkeen voidaan palauttaa ohje yhdessä mieleen. Ryhmässä voi vastata myös [Aivoterveelliset herkut -visa](#) kysymyksiin.

Lähde: Muistipuisto

Tietovisa

[Ikääntyneiden ravitsemussuositukset](#)

Lähde: Apetta aivoille -hanke

Syksyn sadon sanoissa kirjaimet ovat menneet väärään järjestykseen [Syksyn sanat anagrammit](#)

Päätelytehtävä [Päättele, mitä syötävää](#)

Tietovisa vedestä [Vesivisailu](#)

Lähde: Vahvike



Vinkit ryhmäkertaan!

- **Reseptien vaihto:** Ryhmäläisiä pyydetään tuomaan omia (terveellisiä) reseptejä muille jaettavaksi. Reseptit luetaan äänitiedostoiksi ryhmäläisten käyttöön.
- **Tutustu uusiin/harvinaisiin hedelmiin:** Uusien makujen maistelua tai uusien hedelmien tunnustelupussit. Arvataan hedelmä joko maistellen tai tunnustellen. Maistellessa tulee huomioida allergiat!
- **Aakkosellinen ostoslista:** Ryhmäläiset lisäävät aina jonkin uuden ostoksen listaan aakkosjärjestyksen mukaan. Esimerkiksi ensimmäisen ryhmäläisen sanoessa: Kävin kaupassa ja ostin sieltä ananaksen ja seuraava sanoo: Kävin kaupassa ja ostin sieltä ananaksen ja banaanin ja niin edelleen.
- **Muistelutehtävä:** Muistellaan lapsuuden lempiruokia ja inhokkeja. Vahvikkeen sivuilta löytyy tietoa perinneruuista [Perinneruuat](#), jota voi hyödyntää muistelussa.

Tietoa aiheesta

Tietoa ravitsemuksesta [Ravitsemus Luku 8](#) äänimuoto (15:44 min)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n

[Aivoterveyttä edistämään -opas](#)

Kuluttajaliiton sivuilla tietoa terveellisestä syömisestä

[Syö hyvää -opas](#)

Valtion ravitsemusviraston opas

[Ravitsemusopas ikääntyneille](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen opas

[Ikääntyneiden ruokasuositus](#)

Vaihtoehtoisia materiaaleja

[Voimaa treenistä ja ruuasta](#) tekstitetty video (2:57 min).

Lähde: Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki yli 65-vuotiaille

[Millaisesta ruoasta aivot pitävät](#) -podcast (24:00 min).

Lähde: Aivopankki

Voimaa ruuasta -sivuilta löytyy tietoa ja tehtäviä

[Ruokavisa](#) ja [Syötkö terveellisesti](#) -testi.

Lähde: Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Keskustelua terveellisistä ja ympäristöystävällisistä valinnoista

[Arkiruoka muuttaa maailmaa](#) (35:59 min).

Lähde: Martat

[Ravitsemussanaston](#) sanastosta voidaan pitää tietovisa, mitä sanat tarkoittavat.

Lähde: Kotimaiset kasvikset ry



Kotitehtävä

Omaa ruokapäiväkirjanpitoa varten [Ruokapäiväkirjalomake](#).

Lähde: Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n ruokapäiväkirja



5.4 Uni huoltaa aivoja



Keskustelun herättäjä

- [Unikirjojen arvoitus](#) -kuunnelma (20:28 min) ja [tekstimuoto](#).
- [Uneen liittyviä kysymyksiä ryhmäkeskusteluja varten](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit



Tehtäviä

[Tietoa rentoutuksesta ja rentoutusharjoitus](#) -äänimuoto (12:56 min) [tekstimuoto](#).

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

Tarinasta muistaminen. Kuunnellaan [Unikirjojen arvoitus](#) -kuunnelma (20:28 min) ja pyydetään keskittymään tarinasta muistamiseen. Kuunnelman jälkeen kysellään ryhmältä tarinaan liittyviä kysymyksiä. Esimerkkikysymyksiä tarinasta muistamiseen: Minä vuonna tarina tapahtui? Kuka kertoja oli? Minkä arvoituksen hän oli viimeiseksi ratkaissut? Mitä kirjaa hän meni etsimään kirjastosta? Kuka oli suunnitellut kaupungintalon? Minne kaupunginjohtaja lähti? Minkä nimisiä kirjasto-neidit olivat? Mistä kadonneet unikirjat löytyivät? Missä ääniasetta oli nukkujan mielestä käytetty? Mikä oli tallelokeron numerosarja? Mitä tallelokerosta löytyi?

Uniaiheisia tehtäviä

- [Kauniita unia keskustelukortit](#)
- [Unisananselitykset](#)

Lähde: RyhmäRenki

Rentoutumiseen ja uneen liittyviä materiaaleja

[Rentoutusharjoituksia](#)

Lähde: MIELI Suomen Mielenterveys ry

- [Rentoutusharjoituksia](#)
- [Tietovisa palautumisesta ja unesta](#)

Lähde: Muistipuisto

Auta unta -materiaalit [Vinkkejä parempaan uneen](#)

Lähde: Uniliitto



Vinkit ryhmäkertaan!

Muisteluhetki aiheesta vanhan ajan tuutulauluista. [Tuutulaulut](#) -linkin löytyy tuutulaulujen sanoja, joita voi yhdessä muistella.

Lisäksi voi tehdä sanaselitystehtävän unisanoista esimerkiksi unilelu, Nukku-Matti, unihiekka, höyhensaari, unisukka, lammas (lampaiden laskenta), iltasatu ja sanoja voivat ryhmäläiset keksiä lisää. Sanoista voidaan keskustella arvaamisen jälkeen, onko jollain ollut jokin unilelu, laskeeko joku lampaita ja niin edelleen.

Tietoa aiheesta

Tietoa unesta [Uni Luku 9](#) äänimuoto (12:48)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n [Aivoterveyttä edistämään -opas](#)

Vaihtoehtoisia materiaaleja

[Rentoutusharjoitus](#) (5:42 min) äänimuoto ja tekstitys

Lähde: Mielenterveystalo

[Uni kuuluu kaikille](#) -podcast (26:41 min)

Lähde: Aivopankki

Testaa tietosi [Tiedätkö mitä uni on?](#)

Lähde: Uniliitto



Kotitehtäviä

Rentouttavia harjoituksia

- [Lattiaharjoitus](#) ääni ja tekstitys (4:01 min)

- [Mielikuvamatka](#) ääni ja tekstitys (5:59 min)

Lähde: Minun näköinen mieli -hanke

Unihäiriöseula

[Miten nukut?](#)

Lähde: Uniliitto

Murehtimisen resepti

Murehtimiseen kannattaa keskittyä päiväsaikaan varaamalla itselle siihen päivittäin aikaa noin puoli tuntia. Muina aikoina murehtimista on syytä välttää. Kirjaa kaikki mielessäsi pyörivät asiat ja mieti niihin mahdollisia ratkaisuja. Jakamalla huoliasia pienempiin osiin löydät paremmin erilaisia ratkaisuja. 1. Mihin voit itse vaikuttaa ja miten? 2. Mistä asioista voit keskustella tai neuvotella ja kenen kanssa? 3. Mihin asioihin et voi vaikuttaa, vaikka ne painavatkin mieltäsi? 4. Joskus voi helpottaa sekin toteamus, että vaikka et pysty vaikuttamaan nyt näihin asioihin, voit sietää tätä tilannetta. Jokainen uusi päivä tuo uusia mahdollisuuksia.

Lähde: Miina Sillanpää Säätio

5.5 Sosiaaliset suhteet ja osallistuminen tukevat aivoterveyttä



Keskustelun herättäjä

[Eräs tie ystävyyteen](#) -podcast (14:11 min) ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Minun näköinen mieli -hanke



Tehtäviä

Harrastuksia aakkosten mukaan

Keksitään aakkosten mukaan erilaisia harrastuksia esimerkiksi a: avantointi, b: boccia, c: curling, d: dekkarien lukeminen ja niin edelleen. Jokaisen harrastuksen jälkeen selvitetään harrastaako sitä kukaan, haluaisiko harrastaa tai onko joskus kokeillut.

Aivojumppaa ystävä-, kaveri- tai perheyhdyssanoilla

Keksi mahdollisimman monta yhdyssanaa, jossa joko alkuosa tai loppuosa on ystävä tai ystävän.

Esimerkkisanoja: kirjeystävä, lapsuudenystävä, luonnonystävä, miesystävä, naisystävä, nuoruudenystävä, perheystävä, poikaystävä, sydänystävä, ystävänpalvelus, ystävänpäivä, ystäväpalvelu, ystäväpiiri

Kaveri-yhdyssanoista esimerkkejä: kalakaveri, kaverikoira, kaverisektori, koulukaveri, kämppäkaveri, leikkikaveri, opiskelukaveri, petikaveri, poikakaveri, puhekaveri, ryyppykaveri, työkaveri

Perhe-yhdyssanoja esimerkiksi: isäntäperhe, keisariperhe, kummi-perhe, kuningasperhe, lapsiperhe, naapuriperhe, perhealbumi, perheasunto, perheauto, perhehauta, perhehoitaja, perheidylli, perhejuhla, perhekalleus, perhekirkko, perhekoti, perhekuva, perheneuvola, perheoikeus, perhepiiri, perhepolitiikka, perheraamattu, perheriita, perheterapia, perhetilaisuus, perhetraditio, perhetuttu, perhetyö, perheauto, perheyritys, perheystävä, pienperhe, sateenkaariperhe, sijaisperhe, sukulaisperhe, suurperhe, tuoteperhe, tuttavaperhe, työlläisperhe, uusperhe, viljelijäperhe, ydinperhe, yksinhuoltajaperhe, perhe-eläke, perhe-elämä





Vinkit ryhmäkertaan!

Psykologi Pirkko Lahti puhuu [Yksinäisyyden helpottamisesta](#) tekstitetty video (4:14 min)

Lähde: Mielenterveystalo

Tietoa aiheesta

Tietoa ikäihmisten mielenterveydestä

Lähde: Mielenterveystalo

Vaihtoehtoisia materiaaleja

Pelaa unelmapeliä joko tulostamalla kortit tai siten, että ohjaaja valitsee järjestyksessä kysymyksen [Kysymyksiä unelmapeliin](#)

Lähde: RyhmäRenki

Ryhmässä voi myös muovailla oman unelman. Jokaiselle jaetaan pala muovailuvahaa ja heidät ohjeistetaan muovailemaan siitä sellainen tuotos, joka kuvaa omaa unelmaa. Asiaa on helpompi käsitellä ja kertoa käsillä tekemisen kautta, eikä tuotoksen tarvitse esittää mitään konkreettisesti.



Kotitehtävä

[Kymmenen kysymystä osallisuudesta](#) auttaa hahmottamaan, mitkä ovat osallisuuden kannalta vahvuuksia ja millaista osallisuutta voi yrittää vahvistaa.

Lähde: Vanhustyön keskusliitto

5.6 Mielen hyvinvointi hellii aivoja



Keskustelun herättäjiä

- [10 faktaa pelon selättämiseksi](#) -podcast (9:57 min) ja [tekstimuoto](#)
 - [Sisäiset voimavarat](#) ääni ja tekstitys (7:46 min)
- Lähde: Minun näköinen mieli -hankkeen materiaaleja



Tehtäviä

- [Pelkoa kohti](#) -harjoitus ääni ja tekstitys (2:46 min)
- [Itsemyötätunto](#) ääni ja tekstitys (10:01 min)
- [Ajatusten havainnointi](#) ääni ja tekstitys (9:53 min)
- [Kuuntele kehoasi](#) ääni ja tekstitys (7:11 min)
- [Seinän tuki](#) ääni ja tekstitys (5:17 min)

Lähde: Minun näköinen mieli -hankkeen materiaaleja

Toteuta vahvuusvartti Ikäinstituutin ohjeen mukaan. Osallistujille luetellaan [Vahvuusvarastoon](#) koottuja vahvuuksia. Ryhmäläiset valitsevat niistä kolme itselleen sopivaa. Jokainen voi vuorollaan kertoa 1–3 vahvuudesta, joita on itsessään viime aikoina tunnistanut ja millaisissa tilanteissa uudet vahvuudet ovat näkyneet. Tarkempia ohjeita löydät täältä [Tunne vahvuutesi vinkkivihko](#).

Jokainen voi miettiä oman moton tai aforismin [Tee oma elämänohje](#) -tehtävän avulla.

Lähde: Ikäinstituutti



Vinkit ryhmäkertaan!

Oman Hyvän mielen -runon kirjoittaminen

Oman runon kirjoittaminen lausetta jatkamalla joko siten, että jokainen jatkaa omilla sanoilla lauseita tai sitten runo toteutetaan ryhmässä. Jokainen voi vuorollaan jatkaa lausetta itselleen sopivalla alkusällä. Runossa voi olla useamman henkilön ajatus. Esimerkiksi Nautin luonnossa liikkumisesta, hyvästä ruoasta sekä ystävien vierailusta.

Nautin...

Kiitän...

Ihastelen...

Olen tänään onnellinen...

Tietoa aiheesta

Tietoisuuden työkalut valon ja varjon leikkiin [Rohkeus -kirja](#).

Lähde: Minun näköinen mieli -hanke

Vaihtoehtoisia materiaaleja

- [Myötätuntotauko](#) -hetki huolenpitoa äänimuoto (7:40 min)

- [Hengitä hyvää](#) äänimuotoisia harjoitukset

- [Välimatkaa ajatuksille](#) harjoitus tekstitetty video (1:57 min)

Lähde: Ikäinstituutti

Pohdintoja mielen hyvinvointiin [Hyvä mieli -työkirja](#).

Lähde: Mieli Suomen mielenterveys ry

Yle Radio Suomen ja Ikäinstituutin Mielitreenei-ohjelmasarja tarjoaa 15 näkökulmaa ja harjoitusta hyvään mieleen. Tutustu äänimuodossa oleviin [Mielitreeneihin](#).

Tietoa mielen tasapainoa tukevista asioista ja niihin liittyviä harjoituksia: tunnista vahvuutesi, ole kiitollinen, hyväksy itsesi, käsittele huolia, tee hyviä tekoja ja kohti unelmia. Tutustu tehtäviin alla olevan linkin kautta.

- [Mielen tasapainoa](#) -harjoituksia

- [Mielen tasapainon voimaleuseita](#)

Lähde: Muistipuisto

Kysymyksiä voimapaikasta [Minun voimapaikkani](#)

Lähde: RyhmäRenki

[Mindfulness](#) -äänimuotoisten harjoitusten avulla voi päästää irti esimerkiksi laukkaavista ajatuksista, päästä kiinni tähän hetkeen ja vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä.

Lähde: MIELI Suomen mielenterveys ry



Kotitehtävä

[Vatvomisen vastavoimat](#) -tehtävä kotiin mietittäväksi.

Lähde: Ikäinstituutti

5.7 Riippuvuudet voivat olla haitaksi aivoille



Keskustelun herättäjiä

- [Miten voin auttaa -puhutaan alkoholista](#) äänimuoto (9:29 min) ja [tekstimuoto](#).

- [Riippuvuuksiin liittyviä kysymyksiä ryhmäkeskusteluihin](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

- [Eräs toivoa antava tarina](#) ääni (20:14 min) ja [tekstimuoto](#)

- [Marian kokemus](#) ääni ja tekstitys (8:18 min)

Lähde: Minun näköinen mieli -hankkeen materiaaleja



Tehtäviä

Testaa yleistietämys alkoholin käyttöön liittyen [alkoholitietovisa](#).

Lähde: Mielenterveystalo

Keskustelua ryhmässä eri riippuvuuksista

Keskustella voi esimerkiksi siitä, mitä riippuvuuksia on ja mistä riippuvuuden voi tunnistaa. Aineriippuvuutta voi olla muun muassa alkoholista, huumeista, lääkkeistä, tupakasta sekä syömisestä. Toiminnallista riippuvuutta voi olla riippuvuus uhkapeleistä, videopeleistä, sosiaalisesta mediasta ja internetin käytöstä, seksistä, työstä, liikunnasta tai ostamisesta. Keskustella voi myös läheisriippuvuudesta tai kahvi- ja sokeririippuvuudesta ja mitä niillä tarkoitetaan. Keskustelua voi jatkaa siitä, miten riippuvuudesta voi päästä eroon ja mistä siihen saa apua.



Vinkit ryhmäkertaan!

Ryhmässä voidaan miettiä, milloin on kyse riippuvuudesta tai milloin se on kiinnostusta ja intohimoa johonkin asiaan. Jos tekeminen tai asia ei herätä sinussa suurta kilpailuviettä ja vietät kyseisen asian parissa vain osan ajastasi sekä pystyt lopettamaan sen halutessasi, ei kyse luultavasti ole negatiivisesta riippuvuudesta. Samoin myös siinä tilanteessa, että tekemisestä on sinulle pikemmin hyötyä kuin haittaa, eikä siihen liity syyllisyyden tai pelon kokemuksia. Onko sinulla jokin intohimon kohde?

Tietoa aiheesta

Opas ikääntyneiden päihteiden käytöstä [Ikääntyminen ja päihteet](#).

Lähde: Sininauhaliitto

Vaihtoehtoisia materiaaleja

Ylilääkäri Kaarlo Simojoki vastaa kysymyksiin addiktioista Ylen sivuilla

[Addiktion armoilla 10 kysymystä ja vastausta](#).

Lähde: Yle / A-klinikkasäätiö



Kotitehtävä

Kotona tehtäviä [riippuvuustestejä](#).

Lähde: Suomen lääkäriliitto / Potilaan lääkärilehti

5.8 Pään vammojen ehkäisy on tärkeää



Keskustelun herättäjä

Keskustellaan turvallisesta liikkumisesta kotona, lähiympäristössä sekä kaupunkiympäristössä, valkoisen kepin tärkeydestä, liikkumistaidon ohjauksesta, teknisistä apuvälineistä, opaskoirasta, kodin muistuttavista apuvälineistä. Keskustellaan, millaisia vaaratilanteita on kotona tullut tai liikuttaessa liikenteen seassa. Mitkä asiat tuovat turvaa? Mitä tarkoittaa esteettömyys sinun kohdallasi?

Keskustelun herättäjäksi tietoa esteettömyydestä on Näkövammaisten liiton sivuilla [Esteettömyys näkövammaisen henkilön arjessa](#) ja tietoa kaatumisen ehkäisystä UKK-instituutin sivuilla [Kymmenen keinoa kaatumisen ehkäisyyn](#).



Tehtäviä

Tee [Pysy pystyssä testi](#).

Lähde: Tapaturmien ehkäisyverkosto

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja, katso [UKK-instituutin liikuntaohje](#).

Mietitään ryhmässä oman alueen liikenteen vaaranpaikkoja. Kirjaamisessa voi käyttää Liikenneturvan [Vaaranpaikkakartoituksen kyselylomaketta](#). Ehdotukset voi viedä kuntapäätäjille. Katso lisätietoa linkin kautta [Vaaranpaikkakartoitus toimintamalli](#).

Ryhmään osallistuvat voivat kirjoittaa mielipideartikkelin, lehtijutun, kannanoton tai tehdä podcastin esteettömyydestä ja näkövammaisen turvallisuuteen liittyvistä asioista. Ryhmän halutessa tuotos voidaan julkaista esimerkiksi paikallislehdessä tai äänilehdessä.



Vinkit ryhmäkertaan!

Ryhmässä voi kerrata hätäilmoituksen tekemistä [Punaisen ristin ohjeen mukaan](#).

Tietoa aiheesta

Tietoa tapaturmien ehkäisemisestä

- [Turvallisia vuosia –opas](#) selkokielellä

- [Tietoa kaatumisen ja liukastumisen ehkäisystä](#)

Lähde: Tapaturmien ehkäisyverkosto

[Kotona turvallisesti arkiteknologian avulla -esite](#)

Lähde: Vanhustyön keskusliitto

[Tietoa kaatumisen ehkäisystä Seiso omilla jaloillasi -esite](#)

Lähde: Ikäinstituutti

[Tietoa tulipalojen ehkäisystä](#)

Lähde: Tapaturmien ehkäisyverkosto

Tietoa Ikääntyvän asumiseen liittyvästä ennakoinnista ja varautumisesta [Ikäkoti kuntoon](#)

Lähde: Ympäristöhallinto

Tietoa korjausneuvonnasta kodin turvallisuuden parantamiseksi

[Kotona mahdollisimman pitkään](#) tekstitetty video (4:26 min)

Lähde: Vanhustyön keskusliitto

Vaihtoehtoisia materiaaleja

Kuuntele tietoisku ja keskustelkaa heijastimen käytön tärkeydestä

[Tietoisku heijastimen käytöstä](#) tekstitetty video (1:26 min)

Lähde: Liikenneturva

[Arjen turvatunti](#) -materiaalit ovat koulutusmateriaalia, jonka tavoitteena on lisätä väestön tietoa ja ymmärrystä koti- ja vapaa-ajan tapaturmista ja niiden ehkäisystä.

Lähde: Tapaturmien ehkäisyverkosto



Kotitehtäviä

- [Kaatumisseula tarkistuslista](#)

- [Kaatumisseula sähköinen tarkistuslista](#)

Lähde: UKK-instituutti

Tulostettava

- [Kodin turvallisuuden tarkistuslista](#)

Lähde: Suomen pelastusalan turvallisuusjärjestön SPEK

Kodin turvallisuuden

- [Sähköinen tarkistuslista](#)

- [Tulostettava tarkistuslista](#)

Lähde: Tapaturmien ehkäisyverkosto



5.9 Muistiasia on kaikkien asia



Keskustelun herättäjiä

[Muistisairauteen sairastuneen kokemuksia](#) äänimuoto (7:53 min) ja [tekstimuoto](#).

Jaakon tarina -video näkövammaisen henkilön muistioireista, kun muistioireet vaikeuttavat näkövammaisen elämää.

[Jaakon tarina](#) tekstitetty video (4:00 min)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit



Tehtäviä

Ryhmäläisten omien muistivinkkien kerääminen

Ryhmäläisten omat arjen muistivinkit kootaan kirjalliseen tai äänimuotoiseen koosteeseen. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä miettimään, mitä muistikeinoja hän käyttää apunaan ja minkälaisissa tilanteissa. Mitä on helppo muistaa ilman apukeinoja? Mitä on tärkeää muistaa ja miksi silloin kannatta käyttää muistamisen apuvälineitä? Ryhmäläisten avulla tuotoksen voi julkaista äänilehdessä.

Jutun keskeyttäminen

Tehdään harjoitus, jossa ryhmäläiset kertovat jotain tarinaa esimerkiksi omasta harrastuksestaan. Muut ryhmäläiset keskeyttävät tarinankertojaa omilla kysymyksillään: Paljonko kello on? Milloin juodaan kahvit? Monesko päivä tänään on? Paljonko on 8+13? Jokainen yrittää kertoa tarinaansa keskeytyksistä huolimatta. Lopuksi keskustellaan siitä, miten se vaikutti tarinan kertomiseen ja muistin toimintaan.

[Muistisairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvä tietovisa](#)

Lähde: Apetta aivoille -hanke



Vinkit ryhmäkertaan!

Ikääntymiseen ja mahdollisiin muistioireisiin on hyvä varautua, joten ryhmissä on hyvä keskustella, miten vanhuuteen kannattaa varautua.

[Tietoa vanhuuteen varautumisesta.](#)

Lähde: Vanhustyön keskusliitto

Miten turvaan tahtoni toteutumisen? -opas oikeudellisesta ennakoinnista. [Opas oikeudelliseen ennakointiin](#) äänimuoto ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry

Suomi.fi -sivujen [sähköinen opas edunvalvontaan.](#)

Tietoa hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta tiivistetysti

[Asiaa hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta](#) äänimuoto (8:48 min) ja [tekstimuoto.](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit.

Tietoa aiheesta

- [Tietoa muistista Luku 1](#) äänimuoto (9:19 min)

- [Muistisairaudet, muistihäiriöt ja dementia Luku 3](#) äänimuoto (20:37 min)

- [Huoneen taulut Luku 10 Kohtaa muistisairas ihminen oikein, muutokset muistisairaana käyttäytymisessä ja muistisairauden varoitusmerkit](#) äänimuoto (11:51 min)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n [Aivoterveyttä edistämään -opas](#)

Muistiliiton Elämää muistisairauden kanssa -opas on tarkoitettu etenevään muistisairauteen sairastuneelle ja hänen läheisilleen. Se antaa tietoa ja tukea omannäköisen elämän jatkumiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi muistisairauden eri vaiheissa.

[Elämää muistisairauden kanssa -opas](#) äänimuoto ja [tekstimuoto.](#)

Vaihtoehtoisia materiaaleja

Kuunnellaan [Aivojen kevätsiivous](#) (21:51 min) -podcast ja keskustellaan aiheesta, miten parannat muistiasi arjessa.

Lähde: Aivopankki

Muistiin liittyviä äänimuotoisia materiaaleja

- [Miten muisti toimii?](#) äänimuoto (8:27 min) ja [tekstimuoto](#)

- [Muistin apukeinot](#) äänimuoto (15:02 min) ja [tekstimuoto](#)

- [Miten muistioireet tunnistetaan?](#) äänimuoto (7:27 min) ja [tekstimuoto](#)

- [Rakennetaan yhdessä muistiystävällistä Suomea](#) äänimuoto (6:16 min) ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

Keskusteluja ja podcasteja muistiasioista

Keskustelua näkövammaisen ja muistisairaana kohtaamisesta. Keskustelijoina näkövammaisia ja muistisairaita tai muistioireita kokevia henkilöitä.

[Törmäilyjä -ja kohtaamisia](#) -podcast äänimuoto (16:27 min) ja [tekstimuoto](#)

Kirjailija Liisa Seppäsen haastattelu

["Aatteleppa ite omalle kohalle!"](#) -podcast1 (11:08 min) ja [tekstimuoto](#)

Keskustelua Liisa Seppäsen kirjasta "Muistisairaana maailma"

["Aatteleppa ite omalle kohalle!"](#) -podcast2 (14:45 min) ja [tekstimuoto](#)

Keskustelua Kiikarissa Aivoterveys -hankkeesta, näkövammaisuudesta ja muistista. Keskustelijoina Kiikarissa aivoterveys -hankkeen ja Minun näköinen mieli -hankkeen työntekijät.

[Kiikarissa näkövammaisuus ja muisti](#) -podcast (17:31 min) ja [tekstimuoto](#)



Kotitehtävä

Muistisairauksien riskitesti

Lähde: Muistiliitto

Esimerkkejä muistioireista äänimuoto (3:01 min) ja **tekstimuoto**

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

5.10 Aivoja voi harjoittaa monin eri tavoin



Keskustelun herättäjä

Muistia kannattaa harjoittaa -äänimuoto (8:50 min) ja **tekstimuoto**

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit



Tehtäviä

Aivojen treenausta 1 äänimuoto (12:32 min) ja **tekstimuoto**

Sisältää numeroharjoituksia, värimuistijumppaa ja miten sarja jatkuu-tehtäviä.

Aivojen treenausta 2 äänimuoto (13:39 min) ja **tekstimuoto**

Sisältää sanaharjoituksia ja muistiharjoituksia laulujen sanoista ja sanallisen kim-leikki-tehtävän.

Aivojen treenausta 3 äänimuoto (14:43 min) ja **tekstimuoto**

Sisältää anagrammi-, aakkos-, yhdyssana- ja sananlaskulaskuharjoituksia sekä liikkeen hahmottamisharjoituksen.

Sorminäppäryys ja aivojen aktivointi -äänimuoto (4:19 min) ja **tekstimuoto**

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

Tietoa aiheesta

[Illoiset aivot muistavat parhaiten](#) äänimuoto (11:52 min)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n [Aivoterveyttä edistämään -opas](#)

Vaihtoehtoisia materiaaleja

Tietoa kognitiivisesta harjoittelusta ja siihen liittyvistä osa-alueista: keskittymisestä, hahmottamisesta, päättelystä, muistin toiminnasta sekä kielestä ajattelun välineenä sekä näihin osa-alueisiin liittyviä esimerkkitehtäviä äänimuodossa

[Tietoa Kognitiivisesta harjoittelusta](#) äänimuoto (2:22 min) ja [tekstimuoto](#)

Tietoa [Keskittymisestä](#) äänimuoto (1:57 min) ja [tekstimuoto](#)
- [Keskittymistä vaativa Ahaa! Aivotreeniharjoitus](#) äänimuoto (1:38 min) ja [tekstimuoto](#)

Tietoa [Hahmottamisesta](#) äänimuoto (2:54 min) ja [tekstimuoto](#)
- [Hahmottamisen harjoitus](#) äänimuoto (0:45 min) ja [tekstimuoto](#)

Tietoa [Päättelystä](#) äänimuoto (3:20 min) ja [tekstimuoto](#)
[Päättelyä vaativat Ahaa! Aivotreeniharjoitus](#) äänimuoto (5:03 min) ja [tekstimuoto](#)

Tietoa [Muistin toiminasta](#) äänimuoto (4:45 min) ja [tekstimuoto](#)
- [Ahaa! Aivotreenit muistiharjoitus äänimuoto](#) (6:19 min) ja [tekstimuoto](#)

Tietoa [Kielestä ajattelun välineenä](#) äänimuoto (4:53 min) ja [tekstimuoto](#)

- [Kieleen liittyvä harjoitus](#) äänimuoto (0:57 min) ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Ahaa! Aivotreenit -hankkeessa tuotettua materiaalia, jota on muokattu Kiikarissa aivoterveys-hankkeessa.

6

Aivotreeni- harjoituksia eri ryhmäkerroille



6.1 Aistien avulla harjoittelua

Tietoa aiheesta

[Aistit Luku 5](#) äänimuoto (15:31 min)

Lähde: Suomen muistiasiantuntijat ry:n

[Aivoterveyttä edistämään -opas](#)

1. Tunnustelupussit ja -pallot

Laita pussiin erilaisia pieniä esineitä 5–10 kpl, joita jokainen voi tunnustella ja painaa mieleensä. Ota yksi tai useampi esine pois tai lisätään yksi tai useampi esine. Tehdään uusi kierros ja ryhmäläiset miettivät, mikä puuttuu tai mikä on lisätty.

Tee [Tunnustelupallot](#), joita voi käyttää muistipelinä.

Lähde: Vahvike

2. Pistekirjoitusta näkeville

[Pistekirjoitusmuunnin](#) on tarkoitettu näyttämään, miltä teksti näyttää pistekirjoituksena. Muuntimen avulla voidaan tehdä pistekirjoitusteksti kuvana ja suurentaa se niin isoksi, jotta heikkonäköiset voivat tulkita tekstiä pistekirjainmerkistön avulla. [Pistekirjainmerkistö](#) kannattaa tulostettaessa myös suurentaa.

Esimerkiksi **ajattele aivojasi** -teksti on muunnettuna



Lähde: Näkövammaisten liitto ry

Sama teksti voidaan kirjoittaa näkövammaiselle selkään joko pistekirjoituksena tai aakkosina, jolloin harjoitellaan tuntoaistin avulla tunnistamista.

3. Kuunnellaan ja arvataan, mikä ääni kuuluu [Papunetin äänipankki](#).

4. Outoa melua

Keksikää jokin outo melu tai äänimaailma, jonka ryhmät esittävät vuorollaan toisilleen. Muut laittavat silmänsä kiinni ja yrittävät arvata, mistä äänestä on kyse.

5. Aistimusten valintoja

Keskustelkaa aistimuksiin liittyvistä mielipiteistä [Aistimusten valintoja](#).

Lähde: Vahvike

6. Tuoksupurkit

Tee tuoksupurkkeja esimerkiksi hyvin pesytyistä mauste-, piltti- tai lääke-purkeista. Purkkeihin laitetaan erilaisia tuoksuja, joita ryhmäläisten tulee arvata. Osallistujien allergiat on hyvä selvittää etukäteen. Tuoksuina voi olla esimerkiksi mausteita, yrttejä, valkosipulia, pumpuliin imeytettyjä eteerisiä öljyjä (koivu, terva, eukalyptus),

jauhettua kahvia, hajuvettä, partavettä, kamferia, anista, salmiakkia. Jos tuoksuja ei ole saatavilla, voi keskustella mielikuva-muistoista, jotka liittyvät esimerkiksi lapsuuden tuoksumuistoihin.

7. Kuvailutulkkauksista tauluista

Kuunnelkaa kuuluisien taulujen kuvailutulkkauksista ja keskustele kuulemastasi [Ateneumin aarteiden kuvailutulkkauksista](#).

Lähde: Ateneum

8. Kuvien tulkkauksista ja muistiharjoittelua

Ohjaaja kuvailutulkkauksella ryhmälle kuvia ja muut kuuntelevat tarkasti. Ryhmäläiset kertaavat kuvailutulkkaamisen jälkeen, mitä kuvailusta muistavat. Kuva voidaan myös näyttää ryhmäläisille tämän muistiharjoituksen jälkeen, jolloin näkeville voi tulla kuvavihjeen jälkeen lisää asioita mieleen. Muistiharjoituksen voi tehdä myös siten, että muistelee kuvailutulkattuja asioita vieraalla kielellä, esimerkiksi englanniksi. Tulkattavia kuvia löytyy esimerkiksi [Vahvikkeen kuvapankista](#).

6.2 Kirjallisuuden, tarinoiden ja runojen hyödyntäminen



1. Kirjaesittely

Ryhmäläiset kuuntelevat seuraavaa kertaa varten oman äänikirjan ja jokainen ryhmäläinen pitää siitä lyhyen esittelyn. Vaihtoehtoisesti kaikki kuuntelevat saman kirjan, josta sitten seuraavalla ryhmäkerralla keskustellaan.

2. Runoraati

Valitkaa erilaisia runoja, joita arvioidaan sekä äänestetään niistä paras.

3. Novellin kuuntelu, tarinasta muistaminen ja kysymykset

Kuunnelkaa yhdessä novelli, josta ohjaaja on tehnyt valmiiksi kysymyksiä. Kuuntelun jälkeen tehdään tarinasta muistamisen harjoitus. Novelleja löytyy esimerkiksi [Yleareenasta](#).

4. Oman runon kirjoittaminen

Ohjaaja tuo erilaisia kiviä, joista jokainen ryhmäläinen voi valita oman kiven. Jokainen kirjoittaa tai sanelee omasta kivistään runon, jonka nimi on Minun kiveni. Runossa voi vastata kysymyksiin: Millainen kiveni on? Mikä kiveni haluaisi olla? Missä kiveni haluaisi olla? Mistä kiveni pitää? Mitä kiveni ajattelee? Mitä kiveni toivoo? Mitä kiveni tuntee? Mikä on kivelleni tärkeintä? Miksi valitsin juuri tämän kiven?

5. Aukkotarinan tekeminen

Ohjaaja kirjoittaa tarinan, johon jättää aukkoja adjektiiveille eli kuvaileville sanoille. Ryhmäläiset keksivät erilaisia adjektiivia, jonka jälkeen ne sijoitetaan tarinaan samassa järjestyksessä ja luetaan tarina ääneen. Esimerkki aukkotarinasta:

Me olemme kokoontuneet (aukko) kerho-
huoneelle. Tänne (aukko) näkövamma-
distyksen (aukko) toimintaan on mukava
tulla. Meitä vastassa ovat (aukko) ohjaa-
jat. Kahvi maistuu (aukko), (aukko) pullan
kera. Täällä me usein tapaamme (aukko)
tuttuja ja keskustelemme (aukko) aiheista.
Tänään me (aukko) ryhmäläiset olemme
tehneet (aukko) harjoituksia ja (aukko)
tehtäviä, joissa olemme joutuneet vaivaa-
maan (aukko) aivojamme.

6. Oman tarinan kirjoittaminen

Tässä yksinkertainen kaava, jolla ryhmässä voi rakentaa tarinan

- 1) Olipa kerran...
- 2) Joka päivä...
- 3) Eräänä päivänä...
- 4) Siitä seurasi että...
- 5) Siitä seurasi että...
- 6) Siitä seurasi että...
- 7) Lopulta...
- 8) Tämän tarinan opetus oli...

Oman tarinan tekemiseen löytyy myös ohjeita linkkien kautta

- [Elämäntarinan rakentaminen kirjaimilla](#)

- [Tarina kirjaimilla](#)

Lähde: Vahvike

6.3 Käsillä tehden

Askartelu- ja käsityövinkkejä

- [Käsityöohjeet](#)

- [Käsillä tekeminen](#)

Lähde: Vahvike

[Nostalgia-projektin askarteluopas](#)

Lähde: Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen askarteluopas

[Oiva askarteluopas](#)

Lähde: Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy:n askarteluopas

6.4 Luontoharjoituksia

Tietoa

Keskustellaan luonnossa tai ennen luontoon menoa jokamiehen oikeuksista [Tietoa ympäristöhallinnon sivuilla jokamiehen oikeuksista](#) sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista Mielenterveystalon sivuilla tietoa [luonnon hyvinvointivaikutuksista](#)

1. Metsämieliharjoituksia

Metsämieliharjoitukset kehittävät tietoisuustaitoja.

Sirpa Arvosen [Metsämieliharjoituksia](#)

Lähde: Mielenterveystalo

2. Luontokortit

Kuu kiurusta kesään -hankkeen luontosivustolla on luontokortit, joissa on luontoharjoituksia.

- [Luontokortit Rauhoittuminen](#)

- [Luontokortit Virkistytminen](#)

- [Luontokortit Voimaantuminen](#)

- [Luontokortit Luontotietoa](#)

Lähde: Miina Sillanpää Säätiö

3. Hyvän mielen metsäkävelyt

Katsokaa videot [Hyvän mielen kävelyt](#), kuunnelkaa ja tunnistakaa luonnon ääniä. Eri vuodenaikoja voi yrittää tunnistaa kuuntelemalla luonnon ääniä.

Lähde: Mieli Mielenterveys ry

4. Luontoon liittyviä sanallisia harjoituksia

[Jatka luontolauseita](#)

Lähde: Vahvike

5. Lintujen äänien tunnistaminen

Kuuntele, mikä lintu on kyseessä.

- [Lintukaraoke](#) Lähde: Suomen luonto

- [Lintujen ääniä](#) Lähde: Biomi.org

6. Vuodenaikoihin liittyviä harjoituksia

Ryhmäläiset luettelevat vuoron perään vuodenaikaan liittyviä samalla sovitulla kirjaimella alkavia sanoja. Jos aiheena on kesä ja valitaan k-kirjain, ryhmäläiset luettelevat vuorotellen kesään liittyviä k-kirjaimella alkavia sanoja niin kauan kuin keksivät. Voidaan myös kisata joukkueittain, kuinka monta sanaa ryhmät keksivät.

Kevätaiheisia tehtäviä

[Kevään merkit -tietovisa](#)

Lähde: Miina Sillanpää Säätiön Luontosivusto

[Kevätkysymykset](#)

Lähde: Vahvike

Kesäaiheisia tehtäviä

- [Kansallisvisa](#)

- [Kesärentoutus](#) (4:55 min)

Lähde: Miina Sillanpää Säätiön Luontosivusto

[Kesäkysymykset](#)

Lähde: Vahvike

Syksyaiheisia tehtäviä

- [Syksyinen tietovisa](#)

- [Rentoutus syksyisessä metsässä](#)

Lähde: Miina Sillanpää Säätiön Luontosivusto

[Syksykysymykset](#)

Lähde: Vahvike

Talviaiheisia tehtäviä

- [Talviset tietovisat](#)

- [Eläimet talvella](#)

Lähde: Miina Sillanpää Säätiön Luontosivusto

[Talvikysymykset](#)

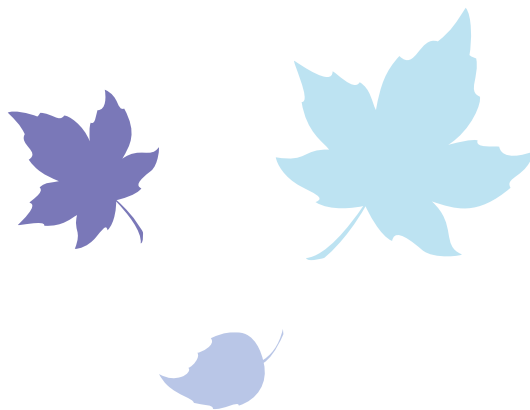
Lähde: Vahvike

7. Kotaryhmän ohjaajan kortit

Ohjaajan korteista löytyy keskustelun aihetta seuraavista teemoista: hyväksyminen, itsemyötätunto, näkökulman vaihtaminen ja läsnäolo. Ryhmäkeskustelut voi toteuttaa joko sisällä tai luontoympäristössä.

[Kotaryhmäoppaan Ohjaajan kortit](#)

Lähde: Päin mäntyä -hanke



6.5 Luovan ilmaisun harjoituksia

1. Arvaa kuka minä olen?

Ohjaaja kuiskaa yhdelle ryhmäläiselle jonkun tunnetun henkilön nimen. Muut pyrkivät saamaan selville, kuka hän on. Muut ryhmäläiset tekevät kysymyksiä, joihin voi vastata vain sanoilla kyllä tai ei. Kysymysesimerkkejä voi olla: Oletko ulkomaalainen? Oletko nainen? Oletko aikuinen? Urheiletko työksesi? Kun joku arvaajista on päässyt perille henkilöstä, hän voi yrittää arvata. Tätä jatketaan, kunnes joku arvaa oikean henkilön. Jos arvaukseen menee paljon aikaa, vastaaja voi antaa sanallisia vihjeitä. Tämän voi toteuttaa myös toisin päivän, jolloin muut ryhmäläiset saavat tietää kuka julkisuuden henkilö on ja yhden pitää arvata, kuka hän on.

2. Minne olen matkalla?

Yksi ryhmäläinen menee pois huoneesta. Muut keksivät sillä välin hänelle matkakohteen. Arvuuttelija pyydetään takaisin huoneeseen ja hän kysyy jokaiselta vuorotellen, minne on matkalla. Kysymykseen vastaaja sanoo pelaajalle jonkin vihjeen. Näin jatketaan, kunnes arvaaja tietää, minne on matkalla.

3. Mikä tunne minulla on?

Valitaan jokin lause, esimerkiksi: Kävin eilen kaupassa ja siellä oli paljon ihmisiä. Ryhmään osallistuvat valitsevat tunnetilan, joita voivat olla esimerkiksi iloinen,

kiireinen, vihainen, hajamielinen, masentunut, pelokas, innostunut, väsynyt. Kukin ryhmäläinen esittää lauseen valitseman tunnetilan mukaisesti. Muut yrittävät arvata, mikä tunnetila on kyseessä. Jos kukaan ei arvaa oikein, voi arvaamista helpottaa lisälauseella. Iloisen tunnetilan esittäjä voisi jatkaa lausetta: Kävin eilen kaupassa ja siellä oli paljon ihmisiä, olipahan mukava jutella tuttujen kanssa. Kiireinen voisi jatkaa: Kävin eilen kaupassa ja siellä oli paljon ihmisiä ja minä myöhästyin linja-autosta.

4. Uuden käyttötarkoituksen keksiminen esineelle

Ryhmässä laitetaan kiertämään esine ja tavoitteena on keksiä esineelle niin monta uutta käyttötarkoitusta kuin tulee kullekin ryhmäläiselle mieleen. Jokainen sanoo yhden uuden käyttötarkoituksen ja esittelee, miten esinettä siihen käytetään. Esine kiertää ryhmässä niin kauan kuin uusia ehdotuksia tulee mieleen. Esimerkiksi henkaria voisi käyttää matojen tonkimiseen maasta, kalan kuivaamiseen kourusta, selän rapsuttamiseen, verhon alas vetämiseen, liikenteen ohjaamiseen ja niin edelleen. Kannustetaan keksimään hullunkurisia käyttötarkoituksia.

5. Valehtelijoiden klubi

Valitaan melko outoja esineitä tunnusteltavaksi. Kaikilta osallistujilta peitetään silmät ja jokainen voi ensin vuorollaan tunnustella esinettä. Esineen käyttötarkoituk-

sesta on tehty kolme erilaista tarinaa, joista vain yksi on oikein. Kun vaihtoehtoiset tarinat on kuultu, kysytään ryhmäläisten mielipidettä, mikä on oikea vastaus. Outoja esineitä voisi löytää esimerkiksi keittiön työvälineistä, työkaluista tai toimistotarvikkeista. Apetta aivoille -hankkeen [Valehtelijoiden klubi -kortit](#) voivat olla esimerkkejä oudoista esineistä.

6. Oman podcastin tekeminen

Tehkää oma podcast jostain ryhmää kiinnostavasta tai puhuttavasta aiheesta. Podcast tarkoittaa äänimuotoista sisältöä, joka yleensä on keskusteluohjelma. Podcastin suomennos voisi olla esimerkiksi soitinlähetyks tai äänijulkaisu.

Miettikää, ketä varten teette podcastin eli mikä on kuulijakunta ja kohderyhmä. Miettikää podcastin sisältöä ja samalla sen suunniteltua kestoa. Lyhyehköjä podcasteja on helppoa kuunnella, mutta jos aihe on monipuolinen ja kiinnostava, kesto voi ehkä olla pidempikin. Miettikää, haluatteko julkaista podcastin ja voiko sen julkais- ta esimerkiksi omassa äänilehdessä. Sisäl- lön suunnittelussa on hyvä miettiä, sopiiko podcastiin parhaiten vapaa keskustelu vai tarkat kysymykset vai jotain siltä väliltä. Etukäteen olisi myös hyvä sopia, editoi- daanko materiaalia jälkikäteen. On hyvä muistaa, että luonnollinen keskustelun kulku saa kuulua. Papunetin [ohjeet oman radio-ohjelman tekemiseen](#).

6.6 Muisteluharjoituksia

Tietoa muistelusta

[Muistelu kuuluu elämään](#) äänimuoto (6:34 min) ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

1. Muistimeri-muisteluharjoitus

[Muisteluharjoitus - Muistimeri](#) ääni- muoto (12:59 min) ja [tekstimuoto](#)

Lähde: Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit

2. Tietovisa muistelusta

[Muistelutietovisa](#)

Lähde: Muistipuisto

3. Muistelukortit

[Myönteisen muistelun kortit](#)

Lähde: Suomen Mielenterveysseura Mi- rakle -mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hanke



4. Ryhmäläiset valitsevat muistelutuo- kion aiheen

Muistelun teemoja voivat olla esimerkiksi matkustaminen ja oman matkan kertominen, ruokamuistot, koulumuistot, kodin juhlat ja niin edelleen. Muistelun teemaa valittaessa kannattaa antaa ryhmään osallistuvien valita ja pyytää heitä tuomaan vaikkapa teemaan liittyviä esineitä mukaan.

Esimerkkejä muistelutuokioista:

Menneiden aikojen lastenohjelmat ja lapsuuden leikit

Mikä ohjelma ja kuka on ohjelman juontaja? Kuuntele linkkien kautta Ylen tallenteita menneiltä ajoilta ja keskustelu ohjelmista.

- [Markus-setä](#)

- [Lasse Pöysti](#) kertoo sadun Miksi Jussi ei enää itke saunassa

- [Kylli-täti](#) Kyllin vuodenajat

- [Arja-tädin tenavatuokio](#)

Arvauksien jälkeen voi muistella esimerkiksi lapsuusajan leikkejä RyhmäRengin materiaalien innoittamana

[Lapsuusajan pelit ja leikkiminen](#)

Radion ja puhelimen historiaa

Mitä vanhoja radio-ohjelmia tulee mieleen? Milloin sait ensimmäisen kännykän ja millainen se oli? Muistellaan puhelinkeskusten toimintaa ja puhelinkoppeja.

- [Tietovisa radion historiasta](#) sekä
- [puhelimen historiasta](#)

Lähde: Vahvike

Musiikin avulla muistelua

Muistellaan eri vuosikymmenten aikojen musiikkia ja mitä ryhmäläiset ovat silloin itse kuunnelleet.

[Muistelua musiikin avulla eri vuosikymmenten ajalta](#)

Musiikkia menneiltä ajoilta löytyy

[Raita materiaalipankista](#)

Lähde: Doria

Menneiden aikojen urheilusankarit

Urheilulegendojen muistelua ja muistellaan, kuka on sinun urheilusankarisi?

[Suomalaisia olympiavoittajia](#)

Lähde: Vahvike

Tietoa urheilulegendoista

- [Paavo Nurmi](#) (4:05 min)

- [Juha Mieto](#) (4:34 min)

- [Matti Nykänen](#) (4:23 min)

- [Marja-Liisa Kirvesniemi](#) (3:12 min)

- [Eero Mäntyranta](#) (4:03 min)

- [Heikki Mikkola](#) (3:01 min)

- [Lasse Viren](#) (4:50 min)

Lähde: Urheilumuseo

Matkamuistoja

Pyydetään seuraavaa ryhmäkertaa varten valmistautumaan kertomaan omasta tärkeästä/merkityksellisestä/muistoja herättävästä matkasta. Kannattaa muistuttaa, että matka voi olla tärkeä ja täynnä muistoja vaikkapa se olisi suuntautunut lähimetsään. Jokainen voi vuorollaan kertoa omasta matkamuistosta. Kannattaa sopia aika, jonka nojatuolimatkan kertominen saa kestää. Voidaan keskustella myös yleisesti mielenkiintoisista paikoista, joissa ryhmään osallistuvat ovat käyneet. Missä oudoissa paikoissa tai hauskanimissä paikoissa on käynyt? Aivojumppana voidaan miettiä esimerkiksi naisen tai miehen nimisiä paikkakuntia, joita ovat esimerkiksi Inari, Salla, Simo, Taavetti, Loviisa, Kaarina, Riika, Pietari.

6.7 Musiikki harjoittelun välineenä

Tietoa aiheesta

Keskustelua musiikin vaikutuksista aivoihin [Musiikki on ase muistisairauden etenemistä vastaan](#) podcast (34:44 min)

1. Levyraati

Ohjaaja valitsee tai vaihtoehtoisesti jokin ryhmäläinen valitsee oman kappaleen, joka kuunnellaan ja kappaleelle annetaan pisteet ja perustellaan lyhyesti arvosana.

2. Toivekonsertti/Elämäni biisi -tehtävä

Kuunnelkaa ryhmäläisten toivelauluja. Ohjaajalle on etukäteen kerrottu jokaisen toivekappale ja muut arvaavat, kun kappale on kuunneltu, kenen valitsema se on. Lopuksi kappaleen valinnut voi kertoa miksi on valinnut kappaleet ja mikä tarina siihen liittyy.

3. Bumtsi bum -tehtävä

Ohjaaja kertoo neljästä vihjesanasta (esimerkiksi lamppu, tossut, auto, sateenvarjo) ja muut arvaavat, mikä laulu sisältää kaikki ne sanat. Oikea kappale näillä vihjesanoilla on Sininen uni.

Paperiversiossa käännetään kuvat/sanat nurin päin. Niiden toisella puolella on numerot 1–6. Joukkueet saavat valita, minkä numeron takana oleva kuva/sana käännetään. Joukkue pohtii, mikä laulu voisi olla kysymyksessä. Mikäli laulu ei ole oikea, mutta joukkue löytää laulun, joka sisältää paljastuneen kuvan/sanan, saa sama joukkue jatkaa. Jos ei keksi laulua, vuoro siirtyy toiselle joukkueelle. He valitsevat numeron ja veikkaavat laulua. Mikäli arvaus osuu täysin kohdalleen, lauletaan yhdessä kyseinen kappale tai kuunnellaan se. Näin jatketaan eteenpäin. Enemmän lauluja arvannut joukkue voittaa.

Vaihtoehtoisessa tehtävässä ohjaaja antaa keksittäville lauluille jonkin yhteisen teeman esimerkiksi kukka, eläin, kaupunki,

vuodenaika, kuninkaallinen, kulkuväline. Ryhmäläiset keksivät mahdollisimman monta laulua, joissa mainitaan valittuun teemaan liittyvä sana esimerkiksi kukka-aiheisissa lauluissa voi olla sana kukka tai ruusu, kielo, orvokki ja niin edelleen.

4. Musiikkivisoja

- [Kysymyksiä lauluista](#)
- [Visailu musiikkitietoa](#)
- [Tähti ja hitti -peli](#)
- [Tavut sekaisin kuka laulaja](#)

Lähde: Vahvike

- [Muistipuiston musiikkivisa](#)

Lähde: Muistipuisto

5. Laula kansain -yhteislaulutukioita

Yhteislaulutukioita, joita voi hyödyntää ryhmässä yhteislauluja laulettaessa

[Laula kansain 70´ s](#) (37:09 min)

[Laula tangokuninkaan kanssa](#)

(43:44 min)

[Laula kansain -musiikkituokio](#)

(37:54 min)

[Laula kansain nuotiolla](#) (23:43 min)

[Laula kansain ystävydestä ja rakkaudesta](#) (25:04 min)

[Laula kansain talvilauluja](#) (20:19 min)

[Laula kansain syyslaulut](#) (24:36 min)

[Laula kansain tunteella](#) (39:55 min)

[Laulu kansain joululauluja](#) (26:58 min)

Lähde: Oulun seudun Muistiyhdistys ry
Osmy tv



6.8 Numeroharjoituksia

1. Numeroiden laskeminen vuorotellen

Kaikki osallistujat laittavat silmät kiinni. Ryhmässä olevat luettelevat numerot yhdestä eteenpäin vuoron perään satunnaisessa järjestyksessä niin, että vain yksi kerrallaan on äänessä. Ryhmäläiset saavat sanoa useamman numeron, mutta ei kahta numeroa peräkkäin. Jos kaksi ryh-

mäläistä sanoo numeron samaan aikaan, aloitetaan laskeminen aina alusta. Jokainen siis sanoo numeron, kun siltä tuntuu, ennalta sovittua järjestystä ei ole. Pyritään laskemaan ryhmänä mahdollisimman pitkälle.

2. Muista numero

Osallistujat luettelevat istumajärjestyksessä numeron, jota ei ole vielä mainittu. Jos sanoo numeron, joka on jo mainittu, tippuu pelistä. Jatketaan niin pitkään, kunnes viimeinenkin on tippunut. Ohjaajalla on hyvä olla lista, josta yliviivataan mainittu numero.

3. Numeroharjoitus

Ryhmäläiset laskevat järjestyksessä vuorotellen kolmeen, vuoro vaihtuu jokaisen numeron jälkeen ja alkaa aina kolmen jälkeen alusta 1,2,3,1,2,3 ja niin edelleen. Kun harjoitusta on tehty jonkin aikaa, numero 1 vaihdetaan käden taputukseksi eli kädentaputus, 2, 3 ja kun tätä on tehty vähän aikaa, vaihdetaan numero 3 jalanpolkaisuun. Tehtävää voidaan vaikeuttaa numeroita ja liikkeitä lisäämällä.

Lähde: Apetta aivoille -hanke

6.9 Tietovisoja

Tietovisat Suomen historiasta, entisajan töistä, Europan merkkihenkilöistä, lehdistä, murteista ja vastakohtista
Muistipuiston tietovisat

Lähde: Muistipuisto

- [Historian ensimmäiset](#) tietovisa
- [Maantieto Suomi-neito](#) tietovisa
- [Suomen kansallissymbolit](#) tietovisa
- [Eläinmaailman erikoisuuksia](#) tietovisa

Lähde: Vahvike

Oman tietovisan tekeminen

Ryhmäläiset voivat tehdä omia tietovisoja itseään kiinnostavista aiheista. Helposti toteuttava visa on esimerkiksi tietovisa liputuspäivistä. Kysyä voi, mikä tietyssä päivänä oleva liputuspäivä on tai milloin jokin liputuspäivä on. Esimerkiksi mikä liputuspäivä on 4.6.? Milloin on Puolustusvoimain lippujuhlan päivä?

6.10 Sanallisia harjoituksia

1. Päätelytehtäviä

- [Päättele miehen nimi](#)
- [Päättele paikkakunta](#)

2. Pelejä

- [Aakkospeli](#)
- [Laiva on lastattu -peli](#)
- [Helppo noppapeli](#)
- [Kirjain ja kysymys -peli](#)

Lähde: Vahvike

3. Yhdyssanaharjoituksia

Keksikää yhdyssanoja, joiden toinen osa on ihmisen etunimi.

Esimerkkejä: kipinämikko, helppoheikki, tiskijukka, resupekka, parkkipirkko, pupujussi, huuliveikko, mustamaija, remonttreiska, rahasampo, lappuliisa, kylmäkalle, mehumaija, leppäkerttu, sanaseppo, heinäsirikka, sarvijaakko, taskumatti, kassialma.

Keksikää yhdyssanoja, joiden osat voivat olla kummin päin vain.

Esimerkkejä: kahvipannu – pannukahvi, kirjakauppa – kauppakirja, puhelinlanka – lankapuhelin, grillihiili – hiiligrilli, vesilasku – laskuvesi, kattopelti – peltikatto, kotimatka – matkakoti, leipäjuusto – juustoleipä, juhlapuku – pukujuhla, silmälasit – lasisilmä, hoitokoti – kotihoito, vuosiluku – lukuvuosi, autokauppa – kauppa-auto,

kasvihuone – huonekasvi, päivämäärä – määräpäivä, päiväkotikoti – kotipäivä, vahtikoira – koiravahti, lintuhäkki – häkkilintu, jalkapuu – puujalka, jumppatauko – taukojumppa, paloauto – autopalo, autourheilu – urheiluauto, lavatanssi – tanssilava.

Muodostakaa yhdyssanaketjuja niin, että yhdyssanan jälkimmäinen sana käytetään seuraavassa yhdyssanassa ensimmäisenä sanana, esimerkiksi kaulakoru, koruompele, ompelulanka. [RyhmäRengin esimerkkejä yhdyssanajonoista](#)

Keksikää yhdyssanan loppuosille sama alkuosa. Keksikää sanoja ryhmässä lisää.

1. -kuva, -kopio, -vuosi, -taide
2. -päivä, -raha, -sali, -mekko
3. -posti, -kone, -pallo, -reitti
4. -ruisku, -viiva, -purkki, -taulu
5. -puku, -sähkö, -kerho, -työ

4. Tarvitsen kolme tavaraa -sanaharjoitus

Aloittakaa harjoitus miettimällä tavaroita, joita voisi olla mukana esimerkiksi uimarannalla. Ohjaaja voisi aloittaa sanaharjoituksen sanomalla: Tarvitsen mukaan uimalasit, uimapuvun ja viltin. Seuraavana vuorossa oleva ottaa sanoista viimeisen sanan eli viltin ja siirtää sen valitsemaansa uuteen paikkaan esimerkiksi sairaalavuoteeseen ja keksii sinne kaksi muuta aiheeseen liittyvää sanaa ja hän sanoo: Tarvitsen viltin, kuumemittarin ja nenälii-

nan. Seuraava jatkaa sanasta nenäliina ja keksii kaksi muuta sanaa uuteen paikkaan, jossa nenäliina on yksi esine ja miettii kaksi esinettä lisää.

Lähde: Apetta aivoille -hanke

5. Kielijumppaa

Lue loruja, joissa sanotaan lause mahdollisimman nopeasti ja monta kertaa peräkkäin.

Kielivoimistelukortit

Lähde: Vahvike

Loruvisa äänimuodossa.

Lähde: Muistipuisto

Kuuntele murreäänitteitä Suomen eri alueilta Suomen murreäänitteet.

Ryhmässä voidaan arvata, mistä päin Suomea murre on.

Lähde: Kotimaisten kielten keskus

6. Sananselitystä

Sananselitys-sanoja, jotka kuiskataan selittäjälle ja muut ryhmässä olijat yrittävät arvata, mistä sanasta on kyse. Selittäjä ei saa sanoa kyseessä olevaa sanaa ääneen. Selitettäviä sanoja voi ryhmäläiset keksiä itse ja selittää niitä muille.

Selitä seuraavat sanat

Lähde: Vahvike

7. Sanoja kirjainyhdistelmistä

Kirjainyhdistelmistä, jotka ohjaaja on valinnut esimerkiksi tk keksitään sanoja. Ryhmästä muodostetaan kaksi joukkuetta

ja joukkueet vuorotellen keksivät erilaisia sanoja. Kun toinen joukkue ei enää keksi uutta sanaa, on viimeksi sanan keksinyt voittaja. Esimerkkisanoja t ja k-kirjaimista ovat kotka, matka, sotka, rotko, notko, katko ja niin edelleen.

8. Sananlaskut

Internetistä löytyy paljon sananlaskuja ja arvoituksia, joita ryhmässä voidaan käyttää monella tapaa. Sananlasku voidaan laittaa juoruna liikkeelle, jolloin kannattaa valita tuntemattomampi. Ohjaaja kuiskaa ensimmäiselle sananlaskun, jota ryhmäläiset kuiskaavat vuoron perään eteenpäin. Lopuksi verrataan, kuinka paljon sananlasku on matkalla muuttunut.

Voidaan myös miettiä, muistaako kukaan aakkosten mukaan esimerkiksi a-kirjaimella alkavaa sananlaskua ja edetä kirjain kerrallaan eteenpäin.

Mitä sananlaskut tarkoittavat?

100 suomalaista sananlaskua

Näistä sananlaskuista puuttuu sanoja ja tehtävänä on täydentää ne.

Täydennä sananlaskut

Sanalaskut on päivitetty kannustavam-
paan muotoon. Ryhmässä voi lukea uu-
sia päivitettyjä sanalaskuja sekä päivittää
sanalaskuja itse lisää.

Päivitetyt sanalaskut

Lähde: Vahvike

Sanalaskuja löytyy lisää [wikiquotesta](#).

9. Riimit

Rimmaavia arvoituksia, jossa arvataan sa-
nan alku

- [Riimi-arvoitukset kortit 1](#)
- [Riimi-arvoitukset kortit 2](#)
- [Riimi-arvoitukset kortit 3](#)

Kooste [Riimi-arvoitukset ja vastaukset](#)

Lähde: RyhmäRenki

10. Arvoitukset

- [Suomalaisia arvoituksia 1](#)
- [Suomalaisia arvoituksia 2](#)
- [Arvoituksia 3](#)

Lähde: Vahvike

11. Lisää lause- ja sanaharjoituksia

- Miten lauseet alkavat?

Keksi alku lauseille

- Miten lauseet jatkuvat? [Jatka lausetta](#)

- Keksi samaa tarkoittava sana

Keksi sanoille synonyymi

- Vastakohtia [Keksi vastakohta](#)

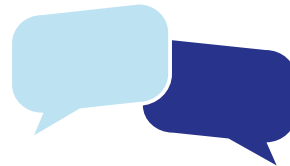
- Anagrammeja [Urheilu anagrammit](#)

Keksi eri kirjaimilla alkavia sanoja. Katso
linkkien kautta löytyvien tehtävien vasem-
masta sarakkeesta kirjain ja mieti sillä kir-
jaimella alkava sana

- [kaupunki, maa, henkilö, kasvi tai eläin](#)

- [työkalu, nähtävyys, leivonnainen, tekstiili](#)

- [ajoneuvo tai autonmerkki, yritys, po-
liitikko, tauti](#)



6.11 Uutistapahtumista keskustelua

1. Hyvät ja huonot uutiset

Ohjaaja valitsee muutaman uutisaiheen
esimerkiksi julkaistuista tutkimuksista ja
keskustellaan, onko uutinen kunkin ryh-
mäläisen mielestä hyvä vai huono uutis-
nen.

2. Uutisvuoto

Ajankohtaisesta uutisen otsikosta jätetään
oleellisia sanoja pois ja ryhmäläiset arvaa-
vat, mistä uutisesta on kyse. Tai uutisot-
sikko voidaan lukea takaperin ja arvata,
mistä uutisesta on kyse.

3. Suurten uutistapahtumien muistelu

Muistellaan suurta uutistapahtumaa ja keskustellaan siihen liittyvistä muistoista. Esimerkiksi Ylen Elävästä arkistosta löytyy video

- [Armi Kuusela universumin kaunein](#) (5:30 min) sekä

- [Raportti Juri Gagarinin lennosta ja Moskovan tunnelmista](#) (11:35 min)

tai vaikkapa

- [Jean Sibeliuksen haastattelu](#) (1948) (10:42 min)

Kannattaa etsiä ryhmää kiinnostavia aiheita Elävästä arkistosta.

4. Uutisankat ja aprillijutut

Keskustelkaa uutisista, jotka eivät olleetkaan totta, esimerkiksi aprillipäivän lehti jutut. Muistelkaa myös aprillipiloja, joita ryhmäläisille on tehty tai he ovat tehneet. Keskustelua voi jatkaa medialukutaidosta ja huijausviestien tunnistamisesta.

[Tietoa medialukutaidosta](#)

Lähde: Vanhustyön keskusliitto

[Pidä kiinni rahoistasi](#)

Lähde: Kyberturvallisuuskeskus

[Näin tunnistat ja vältät huijauksen](#)

Lähde: Kilpailu- ja kuluttajavirasto

Tietoa ikääntyneisiin kohdistuvien taloudellisen hyväksikäytön ja huijauksen piirteistä www.mummonmarkanvartijat.fi/opas

Linkin kautta löydät nettitestin, jossa voit testata, kuinka hyvin tunnistat taloudellisen hyväksikäytön

www.mummonmarkanvartijat.fi/testi

Lähde: Mummon markanvartijat -hanke



Lähteet

- Ateneum www.ateneum.fi
- A-Klinikkasäätiö www.paihdelinkki.fi
- Biogen Finland www.aivopankki.fi
- Gerontologinen ravitsemus Gery ry www.voimaaruasta.fi
- ETNIMU-projekti Suomen muistiasiantuntijat ry www.sumut.fi
- Ikäinstituutti www.ikainstituutti.fi
- Kansalliskirjaston julkaisuarkisto www.doria.fi
- Keski-Suomen muistiyhdistys Apetta aivoille -hanke
<http://ksmuistiyhdistys.fi/hankkeet/apettaaivoille/>
- Kilpailu- ja kuluttajavirasto www.kkv.fi
- Kotimaiset kasvikset ry www.kasvikset.fi
- Kotimaisten kielten keskus www.kotus.fi
- Kouvolan seudun Muisti ry www.kouvolanseudunmuisti.fi
- Kuuloliitto www.kuuloliitto.fi
- Kuluttajaliitto www.kuluttajaliitto.fi
- Kyberturvallisuuskeskus www.kyberturvallisuuskeskus.fi
- Marttaliitto www.martat.fi
- Miina Sillanpää säätiö www.miinasillanpaa.fi
- Mielenterveystalo www.mielenterveystalo.fi
- Mikkelin seudun Muisti ry www.mikkelinseudunmuisti.fi
- Muistiliitto ry www.muistiliitto.fi
- Näkövammaisten liitto ry www.nkl.fi , www.taktiili.fi
- Oulun seudun Muistiyhdistys www.osmy.fi
- Papunet www.papunet.fi
- Punainen risti www.punainenristi.fi
- Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy www.kierratyskeskus.fi
- Päijät-Hämeen Muistiyhdistys Ahaa! Aivotreenit -materiaalit
- RyhmäRenki www.ryhmarenki.fi
- Suomen lääkäriliitto www.potilaanlaakarilehti.fi
- Suomen mielenterveysseura www.mieli.fi
- Suomen pelastusalan keskusjärjestö www.spek.fi
- Suomi.fi-palvelut www.suomi.fi

- Suvanto ry Mummon markkanvartijat -hanke www.mummonmarkkanvartijat.fi
- Tapaturmien ehkäisyverkosto www.kotitapaturma.fi
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos www.thl.fi
- UKK-instituutti www.ukkinstituutti.fi
- Uniliitto www.uniliitto.fi
- Urheilumuseo www.urheilumuseo.fi
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta www.ruokavirasto.fi
- Vanhustyön keskusliitto www.vtkl.fi , www.vahvike.fi
- Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus www.talkoorengas.fi
- Wikiquote www.wikiquote.org
- Yleisradio <https://areena.yle.fi/tv> , <https://yle.fi/aihe/elava-arkisto>
- Ympäristön hallinnon yhteinen verkkosivusto www.ymparisto.fi

LIITE 1

Linkkilista lähteittäin

Oppaassa olevia linkkejä on koottu tähän listaan lähteittäin.
Huom! kaikki oppaassa olevat linkit eivät ole tässä listauksessa.

Aivopankin testi ja podcastit

- [Testaa tietosi aivoterveystestistä](#)
- [Suomalaisten aivoterveys nyt ja tulevaisuudessa](#)
- [Millaisesta ruoasta aivot pitävät](#)
- [Uni kuuluu kaikille](#)
- [Aivojen kevätsiivous](#)

Apetta aivoille -hankkeen materiaalit

- [Aivoterveystestien liittyviä kysymyksiä](#)
- [Sananselityssanat](#)
- [Ikääntyneiden ravitsemussuositukset](#)
- [Muistisairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvä tietovisa](#)
- [Valehtelijoiden klubi kortit](#)

Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki yli 65-vuotiaille

- [Kunnon eväät videot](#)
- [Helppo Voitas-jumppa 1](#)
- [Keskitasoinen Voitas -jumppa 1](#)
- [Vinkkejä kotijumppaan](#)
- [Voimaa treenistä ja ruuasta](#)
- [Myötätuntotauko -hetki huolenpitoa](#)
- [Hengitä hyvää](#)
- [Välimatkaa ajatuksille](#)

Mieli Suomen mielenterveys ry:n harjoituksia

- [Rentoutusharjoituksia](#)
- [Mindfulness](#)
- [Hyvän mielen kävelyt](#)

Mikkelin seudun Muisti ry:n Kiikarissa aivoterveys -hankkeen materiaalit löytyvät [Kiikarissa aivoterveys – hankkeen materiaalit linkin kautta](#)

Muistipuiston materiaaleja

- [Muistipuiston jumpat ja liikunta ja aivot -visa](#)
- [Aivoterveellistä ruokaa smoothiet](#)
- [Aivoterveelliset herkut -visa](#)
- [Rentoutusharjoituksia](#)
- [Tietovisa palautumisesta ja unesta](#)
- [Mielen tasapainoa](#)
- [Mielen tasapainon voimالاuseita](#)
- [Muistelutietovisa](#)
- [Muistipuiston musiikkivisa](#)
- [Muistipuiston tietovisat](#)

Näkövammaisten liitto ry:n Minun näköinen mieli -hankkeen [Podcastit](#) ja [Harjoitukset](#)

Oulun seudun Muistiyhdistys ry:n yhteislaulutuokiot [Osmy TV](#)

RyhmäRengin -materiaalilinkkejä

- [RyhmäRengin pullonpyörityspeli](#)
- [Minussa asuu](#)
- [Tallinen olen](#)
- [Minusta on moneksi](#)
- [Tulemme tutuiksi](#)
- [Kauniita unia keskustelukortit](#)
- [Unisananselitykset](#)
- [Minun voimapaikkani](#)
- [Kysymyksiä unelmapeliin](#)
- [RyhmäRengin esimerkkejä yhdyssanajonoista](#)
- [Riimiarvoitukset kortit 1](#)
- [Riimiarvoitukset kortit 2](#)
- [Riimiarvoitukset kortit 3](#)
- [Riimiarvoitukset ja vastaukset](#)

Vanhustyön keskusliiton Vahvike -materiaaleja

- [Vesivisailu](#)
- [Tunnustelupallot](#)
- [Aistimusten valintoja](#)
- [Vahvikkeen kuvapankki](#)
- [Elämäntarinan rakentaminen kirjaimilla](#)
- [Tarina kirjaimilla](#)
- [Käsityöohjeet](#)
- [Käsillä tekeminen](#)
- [Jatka luontolauseita](#)
- [Kevätkysymykset](#)
- [Kesäkysymykset](#)
- [Syyskysymykset](#)
- [Talvikysymykset](#)
- [Tietovisa radion historiasta](#)
- [Puhelimen historiasta](#)
- [Suomalaisia olympiavoittajia](#)
- [Kysymyksiä lauluista](#)
- [Visailu musiikkitietoa](#)
- [Tähti ja hitti -peli](#)
- [Tavut sekaisin kuka laulaja](#)
- [Historian ensimmäiset](#)
- [Maantieto Suomi-neito](#)
- [Suomen kansallissymbolit](#)
- [Eläinmaailman erikoisuuksia](#)
- [Aakkospeli](#)
- [Laiva on lastattu -peli](#)
- [Helppo noppapeli](#)
- [Kirjain ja kysymys -peli](#)
- [Kielivoimistelukortit](#)
- [Selitä seuraavat sanat](#)
- [Päivitetyt sananlaskut](#)
- [Suomalaisia arvoituksia 1](#)
- [Suomalaisia arvoituksia 2](#)
- [Arvoituksia 3](#)



**Kiikarissa aivoterveys - tietoa ja tukea
näkövammaisille -hanke (2019-2021)**