

Saara Viklund

IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN HOIVAKODISSA

Toimintatuokiokansio hoivakodin hoitajien
käyttöön

Opinnäytetyö

Vanhustyön koulutusohjelma

Lokakuu 2016



KYAMK

University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Saara Viklund	Vanhustyön koulu- tushjelma	Lokakuu 2016
Opinnäytetyön nimi		
Ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen hoivakodissa: Toimintatuokiokansio hoivakodin hoitajien käyttöön		35 sivua 96 liitesivua
Toimeksiantaja		
Esperi Care Oy hoivakoti Kolmisointu Vehkahovi		
Ohjaaja		
Merja Laitoniemi, lehtori		
Tiivistelmä		
<p>Tämän hankkeen tarkoituksena oli kehittää monipuolinen toimintatuokiokansio toimintatuokio-ohjeineen Esperi Care Oy Kolmisointu hoivakoti Vehkahovin käyttöön. Tavoitteena oli kirjallisuuteen perehtyen selvittää ikääntyneen toimintakykyyn ja toimintakyvyn ylläpitämiseen vaikuttavia seikkoja sekä muodostaa kansio tueksi hoivakodin henkilökunnalle, jotta he voisivat siinä olevan materiaalin avulla tukea hoivakodin asukkaiden toimintakykyä.</p> <p>Toimintatuokiokansion sisältämien ohjeiden tarkoituksena on hoivakodin asukkaiden hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä elämänlaadun parantaminen ja osallistaminen ohjeita hyväksi käyttäen. Hanke on toteutettu yhteistyössä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sekä Esperi Care Oy Kolmisointu hoivakoti Vehkahovin kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta perustuu ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin, kuten muistiin, tasapaino- ja liikuntaharjoitteluun, musiikkiin ja hengellisyyteen. Toimintatuokiokansion sisältämä materiaali perustuu kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn tukemiseen ja kansioista pyrittiin muodostamaan mahdollisimman monipuolinen. Kansio on muodostettu erilaisia materiaaleja yhdistäen. Kansion toimintatuokio-ohjeet sisältävät monipuolista materiaalia liikuntatuokioiden toteuttamiseen ja ovat muodostuneet erilaisten materiaalien sekä lähteiden avulla. Kansio sisältää kognitiivisia harjoituksia muistin tukemiseen sekä laulujen sanoja. Toimintatuokiokansiossa on hengellinen osuus, joka muodostuu erilaisista hengellisistä materiaaleista, joita voidaan hyödyntää hoivakotiympäristössä. Kansiossa on lisäksi taidetuokio sekä askarteluohjeita.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja kirjallisuuspohjainen. Opinnäytetyö sisältää raportin lisäksi kansion, jota hoivakoti Vehkahovin henkilökunta voi käyttää toimintatuokioita toteuttaessaan. Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa laadittiin kirjallisuuteen perehtyen toimintatuokio-ohjeita, jotka on tarkoitus ottaa käyttöön Esperi Care Oy hoivakoti Kolmisointu Vehkahovissa. Opinnäytetyön toisessa vaiheessa kehitettiin jo aloitettua toimintatuokiokansiota, perehtyen kirjallisuuteen. Toimintatuokio-ohjeita testattiin hoivakotiympäristössä syksyllä 2015. Palautetta kerättiin suullisesti henkilökunnalta, osallistujilta ja omaisilta pidetyn toimintatuokion pohjalta. Saatu palaute oli positiivista ja hoivakodin henkilökunta piti toimintatuokioita hyödyllisinä ja monipuolisina sekä helposti toteutettavina.</p>		
Asiasanat		
hoivakoti, toimintakyky, viriketoiminta, kuntoutus		

Author (authors) Saara Viklund	Degree Bachelor of Elderly Care Administration	Time October 2016
Thesis Title Support for the elderly functional capacity in nursing home: A recreational activity folder for nurses to use in a nursing home		35 pages 96 pages of appendices
Commissioned by Esperi Care Oy nursing home Kolmisointu Vehkahovi		
Supervisor Merja Laitoniemi, Senior Lecturer		
Abstract <p>The purpose of this project was to develop a versatile folder with instructions for the use of Esperi Care Oy nursing home Kolmisointu Vehkahovi. The aim was based on sheltered literature, to find out what the issues that affect elderly people's functional ability are and maintaining it, and construct a folder to support the nursing home's staff so they can use the material of the folder for supporting the nursing home's resident's functional ability. The purpose of the folder's instructions is to maintain the well-being of the nursing home's residents and improve the quality of life and to involve them by using the folder's instructions. This project was executed in collaboration with Kymenlaakso University of Applied Sciences and Esperi Care Oy nursing home Kolmisointu Vehkahovi.</p> <p>This thesis is based on supporting the functional abilities and the essential issues, memory, balance and exercise training, music and spirituality. The material of the folder is based on comprehensive functional supporting and the intention of the folder was to create it as versatile as possible. The folder was created by combining different materials. The instructions of the folder contain versatile material to implement physical activity and they are formed from different materials and sources. The folder includes cognitive exercises to support the memory, and lyrics of songs. In the folder is a spiritual contribution, which consists of different spiritual materials, which can be used in a nursing home's environment. The folder includes also art moments and hobby instructions.</p> <p>This thesis is a functional and based on literature review. The thesis includes in addition, a report of the folder, which nursing home Vehkahovi's staff can use in implementing the reactional activities. In the first stage of this thesis, instructions based on sheltered literature were constructed, which are scheduled to be used in Esperi Care Oy nursing home Kolmisointu Vehkahovi. In the second stage of this thesis, the development of the folder already began, and it was based on sheltered literature. The instructions of the folder were tested in nursery environment in autumn 2015. The feedback was collected verbally from the staff, participants and relatives based on the reactional activities. The feedback was positive and the staff of the nursing home thought that the reactional activities were useful and versatile and easy to implement.</p>		
Keywords nursing home, functional ability, recreational activities, rehabilitation		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA SEN MUUTOKSET	7
2.1	Ikääntymismuutokset ja vanheneminen ilmiönä.....	7
2.2	Fyysinen toimintakyky.....	8
2.3	Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky	9
2.4	Kognition vaikutus toimintakykyyn	10
3	VIRIKE JA LIIKUNTA TOIMINTAKYVYN EDISTÄJÄNÄ	11
3.1	Terveysliikunta toimintakyvyn ylläpitäjänä	11
3.2	Viriketoiminta kuntoutusmuotona.....	13
3.3	Muistelu ja muistikuntoutus.....	14
3.4	Taide ja musiikki osana toimintakyvyn tukemista.....	15
4	HENGELLISYYDEN MERKITYS JA HENGELLISIIN TARPEISIIN VASTAAMINEN..	17
5	TOIMINTATUOKIOKANSION TAVOITTEET JA TARKOITUS	17
6	TOIMINTATUOKIOKANSION SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	18
6.1	Kohderyhmä ja hyödynsaajat	18
6.2	Alkutilanne	18
6.3	Toimintatuokiokansion sisällön suunnittelu	19
6.4	Toimintatuokiokansion toteutus	21
6.5	Riskit.....	25
7	POHDINTA JA ARVIOINTI	26
	LÄHTEET.....	31

LIITTEET

Liite 1. Liikuntatuokio-ohjeita

Liite 2. Kognitiivisten harjoitusten ohjeita

Liite 3. Laulujen sanoja

Liite 4. Arvoituksia

Liite 5. Hengellistä materiaalia

Liite 6. Taidetuokio-ohjeita, käsillä tekemisen ohjeita ja leivontaohjeita

1 JOHDANTO

Ikääntyessä psyykkiset sekä sosiaaliset voimavarat voivat heikentyä. Aistielimissä tapahtuu muutoksia ja elinympäristö voi kokonaisuudessaan muuttua. (Ruikka, Sourander & Tilvis 1992, 66–67.) Vuoden 2009 lopussa sosiaali- ja terveydenhuollon laitospalveluissa, palveluasumisessa ja kotihoidossa oli yhteensä noin 36 000 jotakin muistisairautta sairastavaa asiakasta. Vuosituhannen alusta muistisairaiden asiakkaiden määrä on lisääntynyt 10 000 asiakkaalla. 2000-luvulla tehostetussa palveluasumisessa olevien muistisairaiden osuus on kasvanut. (THL 2009.)

Tehostettua palveluasumista tuottavat kunnat, järjestöt sekä yksityiset yrittäjät. (Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt). Klemolan tutkimuksen (2006, 37) mukaan Young on todennut ikääntyneillä tehostettuun palveluasumiseen siirtymisen olevan siirtymävaiheena erilaisen kuin muut siirtymävaiheet. Tämä johtuu kielteisistä stereotyyppioista ja siitä, että siirtymävaihe kodista hoivakotiin koskee yleensä yli 85-vuotiaita ja siirtymävaihe yhdistetään terveyden ja nuoruuden menettämiseen, viimeisiin elinvuosiin sekä kuoleman läheisyyteen. Hoivakotiin siirtyminen hyväksytään pintapuolisesti, mutta ilman sosiaalista ja kulttuurista tukea, jotka ovat hyvinvoinnin ja sopeutumisen kannalta ikääntyneelle tärkeitä.

Klemolan tutkimuksessa (2006, 77–78) todettiin, että haastateltavat toivoivat voivansa jatkaa hoivakodissa omia harrastuksiaan, kuten käsitöiden tekemistä. He toivoivat myös mahdollisuuden jatkaa uskonnollisten tapojensa noudattamista sekä uskoivat, että aika saattaa käydä pitkäksi hoivakodissa asuessa. Lähes kaikki toivoivat mahdollisuutta hoivakodin ulkopuolisiin toimintoihin, kuten ulkoiluun ja kauppakäynteihin.

Ikääntyneiden viriketoiminta on tärkeä toimintakyvyn tukemisen muoto. Viriketoiminta on tärkeä osa hoitotyötä, ja sillä on myönteiset vaikutukset ikääntyneen toimintakykyyn ja toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisyyn.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuteen perehtyen, miten toimintakyky muuttuu ikääntyessä ja miten ikääntyneen toimintakykyyn sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen voidaan vaikuttaa viriketoiminnan, hengellisyiden ja liikunnan avulla. Tarkoituksena on kehittää kirjallisuuden ja teoriataustan avulla monipuolisia toimintatuokio-ohjeita sisältävä

toimintatuokiokansio hoivakoti Vehkahoville viriketoimintatuokioiden järjestämistä varten hoitajien käyttöön.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja kirjallisuuspohjainen. Lopullinen tuotos toiminnallisessa opinnäytetyössä on konkreettinen tuotos, esimerkiksi tietopaketti tai ohjeistus. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 51). Tietoperusta, jota opinnäytetyössä käytetään, perustuu oman alan kirjallisuuteen.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käsitellään ikääntyneen toimintakykyä ja ikääntymismuutoksia sekä virikettä ja liikuntaa ikääntyneen toimintakyvyn edistäjänä ja ylläpitäjänä. Opinnäytetyön teoria perustuu kirjallisuuskatsaukseen, jossa kartoitetaan ikääntymismuutoksia, ikääntyneen toimintakykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, virikettä ja liikuntaa toimintakyvyn edistäjänä sekä hengellisyyden ja uskonnollisen toiminnan vaikutusta ikääntyneen toimintakykyyn.

Projektin aikana laadittiin toimintatuokiokansio ohjeineen hoitajien käyttöön hoivakodin asukkaiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Toimintatuokioiden tavoitteena on tukea hoivakoti Vehkahovin asukkaiden toimintakykyä, osallisuutta ja hyvinvointia. Hanke sai alkunsa yhteistyössä Esperri Care Oy hoivakoti Kolmisointu Vehkahovin kanssa syksyllä 2015. Toimintatuokio-ohjeita testattiin hoivakodin asukkaiden kanssa syksyllä 2015. Osa ohjeista on opinnäytetyön tekijän itsensä suunnittelema osa lainattuja.

Kansion ohjeiden on tarkoitus sisältää monipuolisia toimintatuokio-ohjeita eri toimintakykyisille hoivakodin asukkaille. Kansion ohjeiden hyöty työyhteisölle ja asukkaille on sen helppo saatavuus ja monipuolinen, ikäihmisen toimintakykyä tukeva sisältö. Hoivakodin asukkaat hyötyvät toimintatuokioiden toteuttamisesta fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Kansio luo mahdollisuuden hoivakodin henkilökunnalle toteuttaa viriketoimintaa hoivakodin asukkaille, myös huomioiden ikäihmisen hengelliset tarpeet. Toimintaperiaatteisiin hoivakoti Vehkahovissa sisältyy, että jokainen työntekijä toteuttaa työssään viriketoimintaa ja jokaisella hoivakoti Vehkahovin asukkaalla on päivittäin mahdollisuus osallistua viriketoimintaan. Tämä määritetään myös Esperri Care Oy hoivakoti Kolmisointu Vehkahovin sekä Haminan kaupungin välisessä sopimuksessa.

2 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA SEN MUUTOKSET

Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky ovat toimintakyvyn osa-alueita. Jonkin toimintakyvyn osa-alueen heikentyessä toimintakyky kokonaisuutena heikkenee ja arjessa selviytyminen voi vaikeutua. Mieli, keho ja ympäristö ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Sairaudet ja vammat voivat heikentää toimintakykyä ja keskeistä ikääntyneiden toimintakyvyssä on suoriutuminen päivittäisistä askareista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19, 21.)

Toimintakyky on olennainen osa elämänlaatua ja hoitajan tulee ymmärtää, milloin hänen tulee tukea ikääntyneen itsenäistä selviytymistä, milloin ikääntynyt tarvitsee osittaista apua tai puolesta tekemistä. Kokonaisvaltainen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellinen prosessi, joka sisältää joukon loogisesti toisiinsa liittyviä toimintoja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19, 21.)

2.1 Ikääntymismuutokset ja vanheneminen ilmiönä

Ikääntyessä aistitoiminnoissa tapahtuu muutoksia. Ikääntyessä erityisesti näkö- ja kuuloaisti heikentyvät ja tämän seurauksena voi esiintyä kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. Eri kognitiivisten muutosten esiintymisessä on havaittu suuria yksilöiden välisiä eroja. Ensimmäiset muutokset ilmenevät usein uuden oppimisessa ja suoritusnopeutta vaativissa tehtävissä sekä ongelmien ratkaisussa. Kielellisten toimintojen muutoksia on havaittavissa hyvin myöhään, vasta 70. ikävuoden jälkeen. (Suutama & Ruoppila 2007, 117.)

Ikääntyessä aistielinten muutokset aiheuttavat suorituskyvyn heikentymistä. Kuulon muutokset voivat alkaa jo keski-iässä. Myös näkökyky heikkenee, joka voi liittyä ikäihmisellä mahdolliseen silmän sairauteen. Muutokset etenevät pikkuhiljaa ja voivat johtaa jopa täydelliseen kuurouteen. Kuulovammaisuuden yleisin syy aiheuttaja on ikähuonokuuloisuus, *presbyacsis*. (Hartikainen & Lönnroos 2008, 146–147.)

Ikääntymismuutoksiin liittyy myös reaktionopeuden hidastuminen. Aivot tarvitsevat enemmän aikaa tiedon käsittelyyn sekä asioiden havaitsemiseen. On tutkittu, että ikäihmisillä ns. joustava älykyys (fluid intelligence) heikkenee. (Ruikka, Sourander & Tilvis 1992, 66–67.)

Gerontologiassa puhutaan (usual agening) tavanomaisesta vanhenemisestä. 2000-luvulla alettiin puhua enemmän (healthy agening) terveestä vanhenemisestä, jonka mukaan esimerkiksi Euroopan unionin ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämistä koskeva ohjelma on saanut nimensä. Ohjelmassa mainitaan, että terve vanheneminen on prosessi, jossa mahdollistetaan ikääntyneen ihmisen aktiivinen yhteiskuntaan osallistuminen ja annetaan mahdollisuus hyvään elämänlaatuun ja riippumattomuuteen. (Lyyra 2007, 25.)

Vanhuus on luonnollinen vaihe elämässä ja liittyy geneettiseen taustaamme. Vanheneminen on prosessi, joka on yhteinen kaikille lajeille. Vanheneminen on peruuntumatonta ja siihen vaikuttavat erilaiset tekijät, jotka ovat biologisia sekä ympäristöön ja elämäntapaan liittyviä. (Heikkinen 1998, 8–9.)

2.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua päivittäisistä toiminnoista. Ikääntyneellä tämä tarkoittaa suoriutumista syömisestä, juomisesta, pukeutumisesta, peseytymisestä, nukkumisesta, liikkumisesta sekä wc-käynneistä ja asioinneista kodin ulkopuolella. Toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttavat lihasvoimien väheneminen, alttius tapaturmille ja kaatumisille, aistitoimintojen heikkeneminen, murtumat, yksinäisyys ja tasapaino-ongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 3–4.)

Fyysinen toimintakyky käsittää *elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysisistä ponnisteluista vaativista tehtävistä*. Fyysinen toimintakyky liittyy tuki- ja liikuntaelimistön sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan ja siihen kuuluvat elimistön rakenteet ja niissä esiintyvät pysyvät tai tilapäiset ongelmat. (Iäkkäiden tuettu kuntoutuminen 2011, 4).

Ikääntyneiden kaatumistapaturmia voidaan pitää yhtenä merkittävänä kansanterveydellisenä oireyhtymänä, joka on edelleen ongelma hoivakodeissa, sairaaloissa ja kotona. Kaatumistapauksia voivat aiheuttaa monet eri tekijät; ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset, lääkitys, sairaudet sekä ympäristö, jalkineet ja toimintatavat hoidossa. Ikäihminen voi tasapainonsa menettäessään kaatua esimerkiksi kurkottaessaan esinettä tai siirtyessään ylös istuma-asennosta. (Tideiksaar 2005, 28.) Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen on todettu ennaltaehkäisevän kaatumistapaturmia

ja osteoporoosia parantuneen tasapainon, lihasvoiman ja liikkumisvarmuuden kautta. (Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Rahikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin & Jalkanen- Mayer 2001, 61–62.)

Patil (2015, 64) on tutkinut iäkkäiden fyysistä toimintakykyä, kaatumispelkoa sekä iäkkäiden naisten kaatumisten vaaratekijöitä. Tutkimuksessa selvitettiin fyysisen harjoittelun vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn ja todettiin fyysisellä harjoittelulla olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa reisiuojennukseen sekä kävelynopeuteen.

Karvonen (2015, 35–38) tarkasteli fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkityskokonaisuutta ikääntyvän ihmisen elämänkulussa. Karvonen toteaa, että liikunnasta saatu ilo ja virkeä olo saivat harrastamaan ja tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kokivat elämänsä rikkaampana sekä tarkoituksellisempana liikunnallisen elämäntapansa kannustamana. Karvonen toteaa myös, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt luonnehtivat liikunnan sosiaalista puolta tärkeäksi kokonaisuudeksi. Liikunta virkisti ja toimi henkisenä voimavarana myös vastoinkäymisten keskellä.

2.3 Psykykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Ikäihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat yhteiskunnallinen asema, taloudellinen tilanne ja omat elämänarvot. Ura, ja se mitkä ovat odotukset elämältä, ovat myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Kaikki ikäihmiset eivät käyttäydy samoin, ja on vaikea määritellä tiettyä kaavaa psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn muutoksissa. Ikäihmisen omat elämänaikaiset kokemukset, eletty elämä ja sairaudet vaikuttavat psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn muutoksiin. (Ruikka, Sourander & Tilvis 1992, 66–67.)

Ikäihmisillä mielenterveysongelmat ovat varsin yleisiä. Tutkimusten mukaan yli 65-vuotiaista 16–30 prosenttia kärsii jonkinlaisista mielenterveysongelmista. Ikäihmisillä esiintyy samoja psyykkisiä ongelmia, kuin muillakin ikäryhmillä, mutta lisäksi esiintyy usein somaattisiin sairauksiin liittyviä ongelmia. (Lepola, Koponen, Leinonen, Joukamaa, Isohanni & Hakola 2002, 187.)
Palveluasumistyyppisissä asumismuodoissa, kuten hoivakodissa masennustilat ovat yleisempiä kuin omissa kodeissa asuvilla ikääntyneillä. Masennustilat aiheuttavat ruokahaluttomuutta, syönnin laiminlyöntiä,

aliravitsemusta ja ravitsemushäiriöitä, fyysisten sairauksien hoitojen ja lääkehoitojen laiminlyöntejä sekä alkoholin liikkakäyttöä. Pitkäaikaishoidossa hoitajien väsymisen vaara on suuri, jos asumisyksikössä asuu paljon masentuneita ikääntyneitä. (Kivelä 2006, 83.)

Masentuneisuus on yksi yleisin psyykinen ongelma vanhuusiässä. Vanhuusiässä voidaan kokea paljon surua, joka voi joskus muuttua depressiosairaudeksi. 2–5 prosenttia ikäihmisistä sairastaa vakavaa depressiota. Tutkimuksen mukaan jopa 50 prosenttia laitoksessa asuvista ikäihmisistä kärsii depressio-oireista. Laitoksessa asuva ikäihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka asuukin laitosympäristössä muiden ihmisten ympäröimänä. (Heikkinen 2007, 136.)

Tutkimusten mukaan ikäihmisillä ei esiinny enempää vakavaa depressiota, kuin muillakaan ikäryhmillä. Lieviä masennusoireita sen sijaan ikääntyneillä esiintyy enemmän. Ikäihmisen lievän masennuksen sekä varsinaisen depression tunnistaminen voi olla vaikeaa. Fyysiset sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat masennuksen tunnistamiseen. (Saarenheimo 2003, 59–60.)

Masentuneisuuden ja yhteisyyden puutteen välillä on todettu olevan selkeä yhteys. Toimivat vuorovaikutussuhteet kiinnittävät ihmisen toisiin ihmisiin ja yhteisyys sekä toisten kanssa toimiminen antavat palautetta omasta merkityksestä ja arvosta. Laitoksissa elävien ikääntyneiden emotionaaliseen ympäristöön tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja heidän ihmissuhteidensa rakentumiseen ja ylläpitämiseen tulisi panostaa. Instituutio normeineen rajaa ikääntyneen sosiaalista toimintaa vanhainkodeissa totuttuine käytäntöineen ja tietyt rutiinit hyväksytään osana tätä todellisuutta. Laitoksessa asuville ikääntyneille hyväksytään tietynlainen identiteetti. (Heikkinen 1998, 47–49.)

2.4 Kognition vaikutus toimintakykyyn

Ikääntyessä keskushermoston toiminta hidastuu ja tämä heikentää muistitoimintoja. Ikääntyessä joillain aivojen osilla, kuten otsa- ja ohimolohkojen tietyillä alueilla sekä hippokampuksella tapahtuu joissain määrin muutoksia, ja näillä aivojen osilla on keskeinen merkitys uuden tiedon muistiin tallentamisessa ja mieleen palauttamisessa. On todettu, että psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset aktiiviset toiminnot ovat yhteydessä hyviin

muistisuorituksiin sekä muihin tiedonkäsittelytoimintoihin. Kognitiota voi edistää tutkitusti hyvällä motivaatiolla, aktiivisuudella, myönteisellä asenteella, hyvällä terveydellä, virkeydellä, liikunnalla ja hyvällä ravinnolla. Passiivisuus, liikunnan puute, sairaudet, motivaation puute sekä mielialaongelmat vaikuttavat kognitioon heikentävästi. (Portin 2013, 119–220.)

Kognitiossa tapahtuvat muutokset vaihtelevat iän myötä. Pitkäkestoisesta muistista semanttinen asiamuisti ja toimintatapamuisti sekä lyhytkestoinen muisti heikkenevät vain vähän normaalin ikääntymisen seurauksena. Lyhytkestoinen työmuisti sekä pitkäkestoinen tapahtumamuisti puolestaan heikkenevät jo aikuisiän varhaisvaiheessa. Muistissa tapahtuvat lievät muutokset eivät itsessään heikennä kognitiivista toimintakykyä, koska muistia voidaan tukea erilaisin apuvälinein, kuten matkapuhelimeen tallennettujen muistutusten tai muistilappujen avulla. (Suutama & Ruoppila 2007, 117–118.)

3 VIRIKE JA LIIKUNTA TOIMINTAKYVYN EDISTÄJÄNÄ

3.1 Terveysliikunta toimintakyvyn ylläpitäjänä

Säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta ikäihmisten terveyteen, yleisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden hoidossa. Liikunta korostuu kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä. Ikäihmisillä, jotka liikkuvat säännöllisesti on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli kahteenkymmeneen sairauteen, kuin fyysisesti passiivisilla ikäihmisillä. Säännöllisen liikunnan toteuttaminen ryhmäkuntoutuksena, liikuntatuokiaina tai yksilökuntoutuksena on monipuolista toimintaa, jonka hyödyt ovat moninaisia. Lihasten kestävyys lisääntyy, lihaksiston voima ja teho kasvavat, jänteissä sekä nivelsiteissä sidekudosten määrä lisääntyy. (Fogerholm, Vuori & Vasankari 2011, 13–19.)

Liikunta itsessään ei hidasta vanhenemista, mutta se voi hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia elimistössä ja toimintakyvyssä. Fyysisen aktiivisuuden tavoitteena on pitää yllä ikäihmisen tasapainoa, ennaltaehkäistä kaatumistapauksia mm. tanssin ja kävelyradan avulla. Liikuntatuokioiden tärkein tavoite on edistää terveyttä ja toimintakykyä, parantaa mielialaa, ehkäistä ja hoitaa psyykkisiä oireita ja sairauksia, hidastaa lihasvoiman heikkenemistä ja voimistaa lihaksiston kestävyttä. (Ikääntyminen ja liikunta 2014.)

Ikäihmiset, joilla sairaudet ovat heikentäneet lihasvoimaa ja toimintakykyä hyötyvät liikuntatuokioista, joissa vahvistetaan jalkoja. Tasapaino-, siirtymis- ja kävelyharjoitukset ylläpitävät lihasvoimaa sekä edesauttavat nivelten liikkuvuutta. Hoitohenkilökunta pystyy ohjaamaan liikuntatuokioita ikäihmisille joko yksilöllisesti tai ryhmässä. Liikuntatuokio järjestetään aina ikäihmisen oman tahdin ja toimintakyvyn mukaisesti ja valtaosa liikuntatuokiosta ei tuota ikäihmiselle minkäänlaista vaaraa. Liikuntatuokioista hyötyvät myös hyvin iäkkäät, monisairaat ja toimintakyvyltään huonokuntoisimmatkin ikäihmiset. Elintoimintojen kannalta liikuntatuokioilla on edesauttava merkitys keuhkojen toiminnalle, sydämelle ja verenkierrolle. Liikuntatuokioiden aikana ohjaaja avustaa ikäihmistä kannustaen ja motivoiden. (Tideiksaar 2005, 72–74.)

Vuosina 2007–2008 toteutetussa senioriliikuntatutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden liikuntatottumuksia kunnon ja terveyden ylläpitämisen vuoksi. Tutkimuksessa kartoitettiin 66–79-vuotiaiden kuntoilu-, liikunta- ja urheiluharrastuksia ja harrastusten intensiteettiä. Tutkimuksessa liikuntaharrastusten määrää tutkittiin kahdesta näkökulmasta ja selvitettiin, kuinka tiheästi 66–79-vuotiaat harrastavat liikuntaa sekä mitkä ovat harrastettujen kuntoilu- ja liikuntamuotojen määrät. Tutkimukseen osallistuneista 84 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja 61 prosenttia vähintään neljä kertaa viikossa. Senioreista 46 prosenttia harrastaa jonkinlaista liikuntaa päivittäin. Kaikkein iäkkäimpien (75–79-vuotiaat) joukossa on enemmän liikuntaa tai kuntoilua harrastamattomia senioreja. (Suomen liikunta ja urheilu ry 2008, 1–2.)

Tasapainonhallinnan säilyttäminen liittyy notkeuden ja liikkuvuuden harjoittamiseen. Ikäihminen voi toteuttaa tasapainoharjoittelua kävelemällä eri suuntiin, sivuaskelleilla, esteiden yli astumisella, varpailla kävelyllä, kantapäkävelyllä, viivaa pitkin kävelyllä eteen ja taaksepäin sekä kävelemällä erilaisilla alustoilla. Myös tanssiaskeleilla ja eri välineitä käyttäen kuten terapiapalloilla ja tasapainolaudalla, voidaan harjoittaa tasapainoa. Suosittuja ovat myös ryhmille tarkoitetut tasapainoradat. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 103.)

Tasapainoa voi harjoittaa millä tahansa liikkumismuodolla, joka edellyttää vartalon hallintaa pystyasennossa. Mitä pienempi tukipinta on, millä seistään tai liikutaan esim. (kapea lankku, seisominen yhdellä jalalla), sitä

haasteellisemmaksi muuttuu pystyasennon hallinta. Ikääntyneiden tasapainoharjoittelulla on tavoitettu hyviä tuloksia lihasvoimaharjoittelulla, Tai Chi -voimistelulla tai kävelyyn sivuaskelten liittämällä, äkkipysähdyksillä ja liittämällä raajojen liikkeitä asennon ylläpitoon. Pallopeleistä jääkiekko, jalkapallo, sähly, koripallo, lentopallo, sulkapallo, tennis ja squash kehittävät monipuolisesti liikehallintaa. (Fogelholm ym. 2011, 207.)

Keskivaikeaa tai vaikeaa dementiaa sairastavat ikääntyneet voivat kärsiä jäykkyydestä (rigideetti) ja kävelyvaikeuksista. Dementia vaikuttaa toimintakykyyn siten, että ryhti kumartuu ja nivelten liikkuvuus vähenee, vartalossa kierrot vähenevät ja suojareaktiot heikkenevät. Dementoitunut voi hyötyä kävely- ja tasapainokoulusta, joka voidaan järjestää hänelle aktiivomalla hänen omia voimavarojaan. (Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Rahikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin & Jalkanen- Mayer 2001, 79–80.)

3.2 Viriketoiminta kuntoutusmuotona

Kuntouttavalla viriketoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, joka tukee sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Kuntouttavan viriketoiminnan tarkoitus on ylläpitää ikäihmisen henkistä vireyttä ja omia voimavaroja. Viriketoiminnan tavoite on ennaltaehkäistä apaattisuutta, masentuneisuutta ja toimintakyvyn ennenaikaista heikentymistä. Kuntouttavan viriketoiminnan tavoitteita ovat kognitiivisella alueella aktivoida muistia, havainto- ja oppimiskykyä, keskittymistä ja päättelykykyä. Tavoite on myös rohkaista ikäihmistä käyttämään omia kykyjään ja taitojaan. Sosiaalisesti kuntouttavan viriketoiminnan tavoite on vuorovaikutuksen helpottaminen, tutustuminen uusiin ihmisiin, lisätä sosiaalisia taitoja, antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja kuulua johonkin ryhmään sekä antaa tilaisuuden nauttia yhdessäolosta. Fyysisellä tasolla kuntouttava viriketoiminta tukee liikuntakyvyn ylläpitämistä ja säilyttää päivittäisissä toiminnoissa tarvittavia taitoja. (Airila, Karvinen & Oikarinen, 2002, 9–10.)

Dementiatyössä viriketoiminta on eräs kuntoutusmuodoista, jolla ennaltaehkäistään toimettomuutta, passiivisuutta ja apaattisuutta. Viriketoiminnan avulla pyritään vaikuttamaan dementoituneen elämänlaatuun kohottamalla hänen mielialaansa. Viriketoimintaa voidaan harjoittaa keskustelupohjaisella toiminnalla: muisteluhetkillä, keskustelutuokioilla tai

lehtikatsauksilla sekä hengellisellä toiminnalla, hartaushetkillä ja lauluilla tai aivovoimisteluilla, käden taitoja aktivoimalla esimerkiksi askartelemalla sekä kotitöiden tekemisellä. (Airila 2000, 5.)

Helminen (2010, 19–20) toteaa viriketoiminnan olevan tärkeä osa hoivakotien päivittäistä toimintaa. Tutkimuksessa ilmeni, että yksityisissä hoivakodeissa oli tavoitteena viriketoiminnan lisääminen ja siihen panostaminen. Yksityisissä vanhainkodeissa asuvien omaiset kokivat erityisesti ulkoilun mahdollistamisen jokaiselle asukkaalle olevan erityisen tärkeää. Tutkimukseen osallistuvissa vanhainkodeissa katseltiin televisiota ja harrastettiin musiikin kuuntelua. Myös elävää musiikkia tarjottiin asukkaille yksinlaulun, yhteislaulun ja instrumenttien avulla. Käden taitoja harjoitettiin pienten kotitöiden, askartelun ja leivonnan avulla.

3.3 Muistelu ja muistikuntoutus

Muistitoimintoja voidaan tukea kaikenlaisella muistin käyttämisellä, asioiden ja nimien aktiivisella mieleen painamisella, mieleen palauttamisella, runsaalla keskustelulla, muistelulla, leikeillä, muistipeleillä sekä uuden oppimisella (Airila, Karvinen & Oikarinen, 2002, 14). Muistelu ja muisteleminen ovat erityisen tärkeitä muistelijan oman identiteetin säilyttämiseksi. Erityisesti muistelijan oman elämänhistorian kattava elämäntarinan muistelu vahvistaa hänen identiteetin tuntojaan. Elämäntarinaansa muisteleva muistelija konstruoi muistelemaansa ja oman elämänkulun muisteleminen lujittaa muistelijan itsetuntoa. Muisteluun on suhtauduttu mentaalisenä taantumisena ennen vuotta 1960, jonka jälkeen amerikkalainen psykiatri Robert N. Butler katsoi muistelun edistävän ikääntyessä psyykkistä hyvinvointia. (Heikkinen & Marin 2002, 173–174.)

Pitkälän, Savikon, Pöystin, Laakkosen, Kautiaisen, Strandbergin ja Tilviksen (2013, 30–32) satunnaistetussa vertailututkimuksessa käsiteltiin muistisairaiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuutta. Tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää liikunnallisen harjoittelun vaikuttavuutta Alzheimerin tautia sairastavien toimintakyvyn eri ulottuvuuksiin. Tutkimuksessa käytettiin monenlaisia testejä kognition osa-alueiden mittaamiseen ja todettiin, että myös liikunnalla on myönteinen vaikutus kognitioon ja muistin ylläpitämiseen.

Dementoituneen hoitotyössä muistelu voi olla osa arkipäivää.

Muisteluryhmissä puolestaan sisältö on enemmän suunniteltu ja strukturoitu.

Muistelijan esille tuomat arvokkaat asiat voidaan kirjata hoitosuunnitelmaan elämänkaaritietoihin. Kipeitäkin muistoja voidaan käsitellä ryhmässä, ja niiden kanssa voi olla helpompi elää keskusteltua ryhmän muiden jäsenten tai henkilökunnan kanssa. Muistelemisen avulla tuetaan dementoituneen vakaumusta ja muistelun aikana voidaan rakentaa ja eheyttää muistelijan elämää ja muistella mm. kirkkovuoden aikaisia tapahtumia, helluntaita, joulua ja muuta vuodenaikojen luomaa rytmiä ja niiden seuraamista. (Kivikoski 2002, 12.)

3.4 Taide ja musiikki osana toimintakyvyn tukemista

Taiteen ja luovuuden tuominen osaksi hyvinvointipolitiikkaa on ajankohtainen valtakunnallisesti. Stakesin syksyllä 2005 käynnistynyt hanke Rohkeus, ilo ja kriittisyys – taide hyvinvointiyhteiskunnan uudistamisessa sekä Pohjois-Karjalan kulttuuristrategia 2003 – 2006 maakuntaohjelma POKAT ja Itä-Suomi- ohjelma sisälsivät taiteen ja kulttuurin eri osia ja pyrkivät tuomaan taide- ja kulttuurityön vastaamaan yksinäisyyden, syrjäytymisen ja elämän mielekkyyden kysymyksiin. (Nuutinen 2007, 9.)

Vanhustyössä luovuus ja taide täytyy ymmärtää yksilöstä lähtevänä toimintana. Toiminta vaatii ohjaajalta ymmärrystä ikäihmisen muistin tasosta. Vaikka ikäihminen ei kykenisi arvioimaan ympäristöään, voi hän silti toimia tunnemuistinsa varassa. Tärkeää on saada ikäihminen toimimaan hänen ollessaan virkeä ja tukea häntä keskittymisessä. Ohjaajan täytyy ennalta tutustua ohjattavaan ikäihmiseen ja etsiä sopivaa materiaalia.

Muistitoimintojen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun taide toimii osana vanhustyötä ja yhteisöjä. (Nuutinen 2007, 62.)

Seppäsen (2006, 59–60) mukaan sosiokulttuurinen toiminta paransi hoivakodissa asuvien ikäihmisten elämänlaatua ja esteettinen elämys taiteen kautta vahvisti ikäihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Seppänen pohti taiteen ja kulttuurin merkitystä ikääntyvien hoivakodissa asuvien vanhusten arjessa. Tutkimuksessa haastateltiin hoivakodin asukkaita sekä omaisia.

Vertasen (2010, 73) tutkimuksessa todetaan, että musiikilla on muistelutyössä tärkeä rooli. Musiikki ja erilaiset kappaleet liittyvät elämän erilaisiin hetkiin ja

musiikki vaikuttaa tunteisiin tuoden esiin emotiivisia ajatuksia. Ikäihmiset voivat kokea musiikillisesti voimakkaita tunteita, joita heidän nuoruudessaan kuulemansa laulut tuovat mieleen.

4 HENGELLISYYDEN MERKITYS JA HENGELLISIIN TARPEISIIN VASTAAMINEN

Kristillinen ihmiskäsitys on sitä, että ihminen on Jumalan luoma ainutkertainen yksilö. Muistisairaalla sielunhoidollisesti lähtökohtana on hänen vakaumuksensa kunnioittaminen riippumatta hänen uskonnostaan.

Hengellinen hoito on kiireetöntä vuorovaikutusta, läsnäoloa, kontaktin luomista ja vierellä kulkemista. Hoitotyössä korostuu eettinen toiminta, jossa hoitaja vastaa myös potilaan hengellisiin tarpeisiin, riippumatta hänen omasta vakaumuksestaan. (Aalto & Gothoni 2009, 10, 119, 121.)

Uskonnolliseen toimintaan osallistuminen, hengellisyys ja seurakunta-aktiivisuus kuuluvat monen ikäihmisen elämäntapaan. *Uskonto määrittää väestön arvoja, (moraalia), myyttejä, symboleja, merkkejä, kasvatusta, tapoja ja käytäntöjä ja lopulta koko kulttuuria.* Hengellisyys ja uskonnollisuus luovat yhteenkuuluvuuden sosiaalisesti. Uskonnollisuus ja aktiivinen osallistuminen voivat kuitenkin poiketa ikäihmisen omasta henkilökohtaisesta uskosta. Seurakunta-aktiivisuudella on terveyttä edistävä vaikutus, jossa kyse on sosiaalisesta pääomasta ja sosiaalisesta osallistumisesta. (Hyypä 2013, 107.)

Yhteisöllinen hengellinen toiminta esimerkiksi laitoshoidossa tarkoittaa toimimista ja osallistumista hartaushetkiin ja jumalanpalveluksiin. Sosiaaliseen osallistumiseen, hengellisiin toimintoihin sekä tilaisuuksiin vaikuttavat ikäihmisen kunto sekä henkilökunnan aktiivisuus ja työtilanne. Näiden vaikutusta voidaan parantaa tutkimalla ikäihmisten toiveita ja kokemuksia, jotka liittyvät hartauksiin ja musiikkihetkiin. Yksilölliseen hengelliseen toimintaan voivat kuulua rukoukset, hengellisen kirjallisuuden ja raamatun lukeminen sekä radiohartauksien kuuntelu. (Gothoni 1987, 99.)

Seppäsen (2006, 31) tutkimuksen mukaan hoivakodissa haastateltavien ikäihmisten toiveena nousi esille erityisesti saada osallistua hengelliseen toimintaan ja tapahtumiin. Toivonen (2015, 1, 23–26) pohtii, että hengellisiin tarpeisiin vastaamista pidettiin osana hyvää kokonaisvaltaista hoitotyötä. Tutkimuksessa kuvattiin muistisairaiden parissa työskentelevien hoitajien

kokemuksia hengellisyydestä. Toivonen toteaa, että hengellisyys on ikääntyneen muistisairaana hengellisten tarpeiden tunnistamista. Hengellisyyttä pidettiin osana ihmisyyttä ja hoitajat huomioivat hengellisyyden potilaslähtöisyydessä sekä hoidettavan ihmisen lähestymisessä kunnioittavalla tavalla. Haastateltavat ikäihmiset ilmaisivat hengellisiä tarpeitaan sanallisesti ja sanattomasti. Muistisairaiden sanattomat tulkinnat hengellisyydestä voitiin tunnistaa heidän reaktioistaan erilaisten hengellisten virikkeiden, esimerkiksi jumalanpalvelusten tai virsien laulamisen yhteydessä.

Monien potilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänhallinnan kokemukseen vaikuttavat hengelliset asiat, vaikka niitä ei olla totuttu yhdistämään terveyden- ja sairaanhoitoon. (Valopaasi 1996 ,119, 17).

5 TOIMINTATUOKIOKANSION TAVOITTEET JA TARKOITUS

Toimintatuokiokansion tavoitteena on mahdollistaa hoivakodin hoitohenkilöstölle toteuttaa monipuolista, laadukasta viriketoimintaa ja liikuntaa asukkaiden kanssa sekä tarjota hengellistä materiaalia helposti saataville toimintatuokiokansioon, jotta henkilökunta voi vastata asukkaiden hengellisiin tarpeisiin tukemalla heidän vakaumustaan. Toimintatuokiokansiossa tarkoituksena on laatia toimintatuokio-ohjeita, jotka ovat selkeitä ja helposti toteutettavissa. Tarkoitus on toimia työvälineenä työyhteisölle.

Lyhyen aikavälin tavoitteet

1. Toimintatuokioiden tunnetuksi tekeminen hoivakotiin
2. Hoivayksikön asukkaiden toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen sekä mielekäs toiminnallinen osallistaminen
3. Hoivayksikössä asuvien ikäihmisiin kohdistuvan arvostuksen lisääminen

Pitkän aikavälin tavoitteet:

1. Toimintatuokiokansion edelleen kehittäminen ja hyödyntäminen työyhteisön käyttöön
2. Toimintatuokiokansion käytön jatkuvuus ja sitä kautta hoivayksikössä asuvien ikäihmisten toimintakyvyn tukeminen ja säilyminen, asukkaiden

passiivisuuden ja apaattisuuden ennaltaehkäisy sekä asukkaiden mielialan ja elämänlaadun kohentaminen

3. Hengellisten tarpeiden huomioiminen ja asukkaiden vakaumuksen tukeminen hoitotyössä

Toimintatuokio-ohjeita käyttäessään henkilökunta tukee asukkaiden liikkumiskykyä, ennaltaehkäisee kaatumistapaturmia sekä vaikuttaa positiivisesti hoivakodin ympäristöön. Kansion tarkoitus on myös tuoda hengellisyys tehostetussa palveluasumisessa asuvan ikäihmisen arkeen, jotta henkilökunta voi vastata asukkaiden hengellisiin tarpeisiin. Toimintatuokioiden järjestäminen luo ilon, virkistyksen ja onnistumisen kokemuksia, elämyksiä ja harjaannuttaa päättelykykyä sekä muistia. Asukkaat ovat toimintatuokioiden avulla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toistensa ja henkilökunnan kanssa. Toimintatuokiot tukevat itsenäisyyttä ja aloitekykyä.

6 TOIMINTATUOKIOKANSION SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Esperin Care Oy hoivakoti Kolmisointu Vehkahovi tarjoaa tehostettua palveluasumista Haminan Ruissalossa ihmisille, jotka tarvitsevat toimintakykynsä vuoksi ympärivuorokautista hoivaa. Hoivakoti Vehkahovissa on 45 asukaspaikkaa. Asukkaista osa on muistisairaita.

Toimintatuokiokansion kohderyhmään kuuluu hoivakoti Vehkahovin asukkaat sekä henkilökunta. Hoivakoti Vehkahovissa työskentelee yksikön päällikkö, 3 sairaanhoitajaa sekä lähihoitajia. Hyödynsaajana ovat hoivakodin henkilökunta ja opinnäytetyön tuotoksen käyttämisen kautta hoivakodin asukkaat, joiden toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä varten opinnäytetyö on tehty.

6.2 Alkutilanne

Ensimmäinen tapaaminen hoivakoti Vehkahovin yksikön päällikön kanssa oli kesäkuussa 2015, jolloin tehtiin kirjallinen sopimus opinnäytetyöstä. Alkutapaamisessa keskusteltiin siitä, mikä on hankkeen tavoite ja tarkoitus. Todettiin, että uudessa yksikössä ei ole vielä laadittu toimintatuokiokansiota/virikekansiota ja viriketoimintasuunnitelmaa ei ollut tehty. Viriketoiminta oli tuolloin vähäistä.

Opinnäytetyön luovutus Vehkahoviin sovittiin syksyille 2016. Koska Hoivakoti Vehkahovi oli vuonna 2015 uusi tehostetun palveluasumisen yksikkö, oli toimintatuokiokansio erittäin toivottu ja odotettu.

6.3 Toimintatuokiokansion sisällön suunnittelu

Ikääntyneille suunnatussa toiminnassa on tärkeää, että jokaiselle ikääntyneelle löytyy mielekästä tekemistä, jonka he kokevat heille itselleen sopivaksi. Toiminnan tulee lähteä ikääntyneen omista tarpeista. Ikäihmisten ryhmiä suunniteltaessa tulee huomioida, että muistelu ja erilaisten kokemusten jakaminen toisten kanssa on hyvin tärkeä osa yhdessä ja ryhmässä oloa. (Brand, Holmi & Kuikka, 2013, 7.)

Suunnittelin toimintatuokiokansiota siten, että se sisältää toimintatuokio-ohjeita yksilölle sekä ryhmille, koska halusin mahdollistaa yhdessä tekemistä ja ryhmässä olemista ja yksilön toimimista. Kansion sisällön suunnittelussa käytin apuna monipuolista materiaalia saadun teoriatiedon pohjalta. Suunnittelussa on käytetty gerontologista näkökulmaa, jossa ihminen nähdään fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja hengellisenä kokonaisuutena. Suunniteltaessa kansiota tutkin toimintakykyyn liittyviä tekijöitä, vanhenemisprosessia ja sitä minkälaiset toiminnot erityisesti vaikuttaisivat ikäihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn merkittävällä tavalla. Liikunta ennaltaehkäisee yleisiä sairauksia ja oireyhtymiä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari, 2011,12). Toimintatuokiokansion sisällön liikuntatuokio-osuuteen suunnittelin sekä vuoteessa, istuen ja seisten toteutettavia toimintatuokio-ohjeita, koska hoivakodin asukkaiden toimintakyky on hyvin erilainen ja tämä mahdollistaisi ohjeiden käytettävyyden eri toimintakykyisille asukkaille. Halusin lisäksi suunnitella kansioon tasapainoa harjoittavia toimintatuokio-ohjeita.

Suunnittelin kansion sisältävän myös käden taitoja ylläpitäviä toimintatuokio-ohjeita, ja päädyin luomaan toimintatuokiokansioon käden taitoja ja psyykkistä toimintakykyä tukevia taidetuokio-ohjeita. Halusin lisäksi liittää kansioon leivontaohjeita. Vertanen (2010, 70–71) toteaa, että kuvaa ja sanaa voidaan käyttää apuna tarinoinnissa ja muistelemisessa. Taiteen tekeminen voi tuoda mieleen sellaista, mikä olisi muuten ollut unohtunut, koska taiteeseen voidaan sisällyttää jotain henkilökohtaista omasta itsestään ja sielustaan. Kuvataiteen avulla voidaan käydä läpi omia muistoja sekä elettyä elämää. Taide tuo esiin omat vahvuudet, ja muistoja voi tuoda esiin taiteellisen työskentelyn avulla,

menneisyyteen palaten. Taiteen tekeminen voi johtaa oman elämänarvon näkemiseen kulttuurisena kertomuksena ja taidetoiminta tekee vaikeidenkin asioiden ilmaisemisen helpommaksi.

Viriketoiminta on laaja käsite ja kansion suunnittelussa päätin tutustua aiempaan viriketoimintaan liittyvään kirjallisuuteen, joka sisältäisi erilaisia viriketoimintatuokio-ohjeita. Tutustuin esimerkiksi Airilan, Karvisen & Oikarisen kirjoittamaan Vanhustyön viriketoiminnan perusteet- oppaaseen. (Ks. Airila, A., Karvinen, E. & Oikarinen, U. 2002). Suunnittelin kansiota siten, että tuotetut toimintatuokio-ohjeet olisivat mielenkiintoisia, hyödyllisiä, uusia ja perusteltuja. Viriketoiminnan sisällön suunnittelin toiminnaltaan sopivaksi myös eri-ikäisille asukkaille. Sisällön halusin olevan myös helposti toteutettava ja sisältävän selkeät ohjeet. Päätin suunnitella kansion sisällön osittain itse, mutta käyttää joitain materiaaleja erilaisista lähteistä, esimerkiksi laulun sanoja, hengellistä materiaalia ja taidetuokio-ohjeita.

Ohjeet suunnittelin sisältävän erilaista materiaalia kullekin viriketoimintatuokiolle. Ohjeissa selvitettäisiin aluksi, tarvitaanko materiaalia toimintatuokion toteuttamiselle ja miten tuokio toteutetaan yhdessä ikääntyneen kanssa. Osassa toimintatuokioita suunnittelin olevan myös ympäristöä koskevia ohjeita.

Kansiota suunniteltaessa päätin, että toimintatuokio-ohjeiden tulisi sisältää myös tulostettavaa materiaalia, esimerkiksi laulun sanoja. Vanhala (2010, 47–50) toteaa tutkimuksessaan, että musiikilla on positiivinen vaikutus palvelutalossa asuvien ikäihmisten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Musiikki luo vaihtelua ja vaikuttaa asukkaiden tyytyväisyyteen. Musiikin kautta ikäihmiset kokevat elämyksiä toisten kanssa ryhmässä laulaen. Tutkimuksessa ilmeni, että palvelutalon asukkaat kokivat musiikilliset elämykset rauhoittavina kokemuksina, piristävinä ja virkistävinä.

Suunnittelin kansioon tulevan muistikuntoutusmateriaalia, jotka leikkaamalla ja liimaamalla esimerkiksi kartongille, voisi tehdä erilaisia kognitiivisia harjoituksia. Tutustuin materiaalin suunnitteluvaiheessa Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n MUIKKU-laatikkoon. (Ks. Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. MUIKKU-laatikko). Suunnittelun aikana päätin toteuttaa osan toimintatuokio-ohjeista käytännössä hoivakoti Vehkahovin asukkaille, jotta saisin suoraa

palautetta laatimistani toimintatuokio-ohjeista, ennen niiden lisäämistä varsinaiseen kansioon.

6.4 Toimintatuokiokansion toteutus

Toimintatuokiokansiota lähdin toteuttamaan rajaamalla toimintatuokio-ohjeiden sisällön eri osa-alueisiin. Päätin aloittaa liikuntatuokio-ohjeilla ja aloitin tuolijumppaohjeen laatimisella. Tuolijumppaohjeen laatimisessa käytin perinteisiä tuolijumppaliikkeitä istuvassa asennossa toteutettaviksi, sekä sisällytin ohjeisiin istuma-asennosta ylösnousuharjoituksia. Toteutin tuolijumppaa useita kertoja laatimani tuolijumppaohjeen mukaisesti hoivakoti Vehkahovissa syksyllä 2015, minkä jälkeen lisäsin laatimani ohjeen liitteeksi toimintatuokiokansioon.

Tuolijumppaohjeen laadittuani laadin vuodevoimisteluohteen toimintatuokiokansioon, koska halusin mahdollistaa liikuntaohjeet toteutettaviksi myös esimerkiksi vuoteessa hoidettaville hoivakodin asukkaille. Vuodevoimistelun liikkeet suunnittelin siten, että ne voisi tehdä yksilöllisesti ohjattuna tai hoitajan avustamana. Vuodevoimisteluohteen annoin suoraan syksyllä 2015 joidenkin asukkaiden huoneisiin aamuvoimistelua varten. Vuodevoimisteluohteeeseen sisällytin myös istuvassa asennossa tehtäviä liikkeitä. Voimisteluohteita suunnittelin käyttäen Eläkeliiton Lujuutta luustoon liikunnasta -opasta, joka on suunnattu ikääntyneille (Ks. Lujuutta luustoon liikunnasta. Opas ikääntyneille.), sekä Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveystuokio-ohjelman materiaalia. (Ks. Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen, iäkkäiden terveystuokio-ohjelma). Lisäksi laadin myös välineillä toteutettavia liikuntatuokio-ohjeita. Nilkka- ja käsipainovoimisteluohteita ja tasapainoharjoitteluohteita laatiessani käytin apuna Voitas voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille -sivustoa (Ks. Voitas), sekä Ikäinstituutin Liikuntaohjelmat ikäihmisten kotihoidossa Kiikun kaakun -projektin loppuraporttia. (Ks. Ikäinstituutti. Liikuntaohjelmat ikäihmisten kotihoidossa. Kiikun kaakun-projektin loppuraportti).

Suunnittelin toimintatuokiokansioon tankojumppa-ohjeen toteutettavaksi siksi, koska hoivakoti Vehkahovissa on hyvät puitteet tankojumppan toteuttamiselle käytävillä olevien seinätankojen avulla. Laadin tankojumppaohjeen ensin paperille, ja testasin sitä hoivakoti Vehkahovissa asukkaille toteutettuna ja totesin ohjeen erittäin toimivaksi ja hyväksi, minkä jälkeen lisäsin ohjeen

toimintatuokiokansioon. Hoivakodissa toteuttamaani tankojumppa-toimintatuokioon osallistui yhdeksän hoivakodin asukasta ja lisäksi yksi omainen. Ohjeen tein itse.

Toteutin kansiota laatiessani myös yhden voimisteluohteen, jonka voi suorittaa hoivakoti Vehkahovin Metsäpirtti-siiven aulatilassa keinutuolissa. Hoivakoti Vehkahovin Metsäpirtin aulatilassa on keinutuoli, joka on asukkaiden vapaassa käytössä. Testasin keinutuolivoimisteluohtettani syksyllä 2015 yhden hoivakodin asukkaan kanssa. Tiedustelin keinutuolivoimistelun jälkeen asukkaalta, mitä hän piti voimistelutuokiosta ja hän oli tuokioon erittäin tyytyväinen. Totesin ohjeen itsekin toimivaksi ja hyväksi, minkä jälkeen lisäsin ohjeen toimintatuokiokansioon.

Kognitiivisten harjoitusten ohjeisiin ryhdyin laatimaan aluksi muistelukysymyksiä. Laadin muistelukysymyksiä, jotka koskettaisivat ikäihmisten elettyä elämää ja mennyttä aikaa lapsuudesta ja nuoruudesta. Muistelun avulla voitaisiin harjoittaa keskustelupohjaista toimintaa ryhmässä. Tirkkosen (2015, 28, 32) tutkimuksessa todetaan, että normaalin kognitiivisen toimintakyvyn omaavilla henkilöillä koettu tasapainon varmuus oli merkittävästi parempi kuin henkilöillä, joilla oli alhaisempi kognitiivinen toimintakyky. Tirkkonen toteaa, että kognitiivisella toimintakyvyllä on yhteys tasapainoon ja liikkumiskykyyn.

Vertasen (2010, 33, 39–40) tekemän tutkimuksen mukaan muistelulla voidaan vahvistaa ikäihmisten keskinäistä sukupolvikokemusta ja muistelemisen ryhmässä on monipuolista keskustelua, jossa jokainen ryhmään osallistuja käyttää myös muiden jäsenten kertomia tarinoita oman identiteettinsä suhteutusperustana. Muistelusta ikäihminen saa hyvien muistojen kautta henkistä voimaa ja ikävien muistojen läpikäyminen voi olla ikäihmiselle terapeutista. Hyvinvointia on todettu edistävän erityisesti jäsentävä ja ratkaisukeskeinen muistelu, jossa käsitellään elämää kokonaisvaltaisesti.

Muisteluhetkien sisältämät muistelukysymykset laadin itse, käyttäen apuna Vahvike-sivuston Vanhustyön keskusliiton aineistoa ryhmätoiminnan ohjaamisesta ja vahvistamisesta (ks. Vahvike) sekä käyttäen apuna Keski-Suomen muistiyhdistys ry:n MUIKKU-laatikkoa, joka sisältää erilaista materiaalia muistikuntoutuksen toteuttamiseen. (ks. Keski-Suomen muistiyhdistys ry. MUIKKU-laatikko).

Lisäsin muistelukysymykset toimintatuokiokansioon myös tulostettavaan ja leikattavaan muotoon, jotta se mahdollistaisi ohjaajan asettamaan kysymykset esimerkiksi pöydälle tai jakamaan kysymykset osallistujille käteen, josta he voisivat ne itse lukea. Lukemalla kysymykset ääneen osallistujat hyötyisivät kysymyksistä vielä enemmän kognitiivisella tasolla. Halusin käyttää muisteluhetkien laatimisessa eri teemoja, joten laadin muisteluhetken syksystä ja joulusta. Muisteluhetki syksystä -materiaalia käytin hoivakoti Vehkahovissa kaksi kertaa syksyllä 2015. Asukkaat kertoivat mielellään syksystä tulevia muistoja ja saimme mielekkään, hyvän keskustelun aikaiseksi. Laatimaani muisteluhetki joulusta -materiaalia käytin hoivakoti Vehkahovissa marraskuussa 2015 ryhmälle, johon osallistui 16 hoivakodin asukasta. Sain muisteluhetken toteuttamisen jälkeen henkilökunnalta sekä asukkailta suullisesti positiivista palautetta siitä, miten monipuolisia ja ajatuksia herättäviä laatimani muisteluhetket sisällöltään olivat.

MUIKKU-laatikosta sain idean toteuttaa myös omassa toimintatuokiokansiossani kirjainyhdistelmiä, joiden avulla osallistuja voisi muodostaa kirjaimista sanoja. (ks. Keski-Suomen muistiyhdistys ry. MUIKKU-laatikko). Muodostin toimintatuokiokansiooni Järjestä kirjaimet sanoiksi -osion, josta laitoin tulostettavan version sen käytettävyyden tehostamiseksi. Suomalaisia arvoituksia keräsin Seinäjoen Uppa Sukuseuran sivuilta. (ks. Suomalaisia arvoituksia).

Järjestin syksyllä 2015 hoivakoti Vehkahovissa useita lauluhetkiä sisällä ja ulkona. Kokosin tunnetuista, tutuista ja asukkaille mieluisista lauluista toimintatuokiokansioon laulujen sanoja liitteeksi, jotta ne olisivat helposti saatavilla ja tulostettavissa. Laulut valitsin asukaslähtöisesti, kartoittamalla asukkaiden laulutoiveita kyselemällä. Vanhala (2010, 47–50) toteaa tutkimuksensa haastattelujen lopputuloksena, että musiikki tuo mieleen vanhoja muistoja erityisesti nuoruusvuosina laulettujen laulujen avulla. Valitsin toimintatuokiokansioon siksi juuri vanhoja lauluja, haluten korostaa musiikillisia elämyksiä ja muistoja. Lisäsin kansioon lisäksi joululauluja Suomalainen joulun -sivustolta, koska halusin ottaa esiin myös joulun teemaa. (ks. Joululaulut).

Toimintatuokiokansion hengellistä materiaalia -osioon lisäsin rukouksia evankelisluterilaisen kirkon sivustolta. (ks. Hiljentymisen ja rukouksen kappeli).

Suomen evankelis-luterilainen kirkko). Lisäsin hengelliseen osioon myös virsiä (Ks. Virsikirja. Suomen evankelis-luterilainen kirkko) ja raamatuntekstiä. (Ks. Raamattu. Suomen evankelis-luterilainen kirkko). Käytin lisäksi lähteenä Suomen Dementiahoitoyhdistyksen Dementoituneen vakaumuksen tukeminen hoitotyössä- kirjaa. (ks. Kivikoski 2002.). Tutustuin ennalta evankelis-luterilaisen sivuston kautta niihin virsiin, jotka olisivat vanhoja ja ikääntyneiden keskuudessa eniten tuttuja. Suomen evankelisluterilaisen kirkon sivuilta latsin tiedostona Muistisairaamessu, virikkeitä jumalanpalveluselämään muistisairaiden ihmisten kanssa -tiedoston, jonka kautta pääsin tutustumaan erilaisiin muistisairaille suunnattuihin materiaaleihin, joita käytin toimintatuokiokansiossani. (ks. Muistisairaamessu. Sakasti. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille).

Laadin toimintatuokiokansioon liikuntatuokio-ohjeet Arial-fontilla koko 12, koska liikuntatuokioissa ohjaaja lukisi osallistujille ohjeet ääneen paperista. Toimintatuokiokansioon lisäsin myös Clipartista vapaasti käytössä olevia kuvia, jotta kansioista tulisi visuaalisesti miellyttävän näköinen. (ks. Clipart). Liikuntatuokioihin sisällytin ohjeet numeroiden, jotta ohjaajan olisi helppo tuokiota järjestäessä lukea ja ohjata liikuntatuokioissa liikkeitä eteenpäin numerojärjestyksessä edeten. Liikuntatuokio-ohjeisiin laadin tuolijumppaohjeen, vuodevoimisteluohejen, nilkka/käsipainovoimistelun ½ kg:n painolla, kuminauhajumppaohjeen, tankojumppaohjeen ja keinutuolivoimisteluohejen. Nämä ohjeet laadin siksi, koska hoivakoti Vehkahovissa oli käytettävissä nilkka/käsipaino, kuminauha, keinutuoli sekä tankojumppaan soveltuvat kaiteet kaikkien kolmen ryhmäkodin käytävillä. Lisäsin liikuntatuokio-ohjeisiin kolme tasapainoharjoitteluoheja, joita kokeilin hoivakoti Vehkahovissa syksyllä 2015. Tasapainoharjoitteluryhmään osallistui 9 hoivakodin asukasta.

Tein tulostettavat muistelukysymykset Arial-fontilla kokoa 36. Kysymykset liitin värilliselle pohjalle ja isoilla kirjaimilla, jotta ikäihmisen olisi ne helpompi lukea. Järjestä kirjaimet sanoiksi -osion tein myös Arial-fontilla kokoa 36. Lisäsin alkuun yhdelle sivustolle ohjaajaa varten selvennykset, mitkä sanat kirjaimista tulisi muodostua.

Laulujen sanat lisäsin mustalla tekstillä valkoiselle alustalle. Käytin Arial -fonttia kokoa 16. Kokeilin hoivakodin asukkaiden kanssa syksyllä 2015, oliko

kirjainkoko sopiva. Asukkaat kertoivat näkevänsä tekstin hyvin, joten kirjainkoko oli todetusti sopivan kokoinen.

Hengelliseen osioon kirjoitin rukoukset sinisellä tekstillä ja lisäsin Clipartista kasviköynnöksen kuvia jokaisen rukouksen väliin, jotta se olisi miellyttävän näköinen. (ks. Clipart). Virret kopioin suoraan sähköisestä virsikirjasta, koska halusin niiden muistuttavan alkuperäistä virsikirjaa. (ks. Virsikirja).

Taidetuokio-ohjeet laadin opinnäytetyöhöni apuna käyttäen Tampereen yliopiston Voimaa taiteesta malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla - julkaisua. (ks. Voimaa taiteesta). Perehdyin taidetuokio-ohjeita laatiessani myös Suomen Taideterapiayhdistys ry:n Taidepsykoterapian ja taideterapian eettisiin ohjeisiin, joissa korostui mielenterveyden ja sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisy. (ks. Suomen Taideterapiayhdistys ry:n Taidepsykoterapian ja taideterapian eettiset ohjeet). Taidetuokio-ohjeita keräsin myös Arjen kulttuurin ideakansiosta vanhustyöhön, jonka on julkaissut Salon Muistiyhdistys ry. (ks. Arjen kulttuurin ideakansio vanhustyöhön. Salon muistiyhdistys ry.) Lisäsin kansioon taidetuokio-osuuteen käden taitoja ylläpitäviä toimintatuokio-ohjeita, kuten leivontaohjeita sekä erilaisia käsillä toteutettavia askarteluohjeita.

Kansion kannet ovat siniset. Toimintatuokiokansio sijoitettiin hoivakoti Vehkahovin hoitajien kanslian hyllylle, näkyvälle paikalle, josta se olisi helposti saatavissa.

6.5 Riskit

Toimintatuokiokansion käyttäminen vaatii henkilökunnalta aktiivisuutta. Riskinä on, ettei hoitohenkilöstö sitoudu käyttämään toimintatuokiokansiota säännöllisesti tai hyödyntämään sen sisältämiä toimintatuokio-ohjeita. On mahdollista, että henkilökunta ei ymmärrä, miten toimintatuokiokansiota käytetään, tai he kokevat ohjeet liian hankaliksi toteuttaa.

Riskinä on myös, että tarvittavia välineitä ei ole saatavilla ja toimintatuokioita ei voida toteuttaa. Riskinä on työyhteisössä, ettei toimintatuokiokansiota ole sijoitettu helposti saataville tai näkyvälle paikalle tai henkilökunta ei ole tietoinen valmiina olevien toimintatuokio-ohjeiden saatavuudesta.

7 POHDINTA JA ARVIOINTI

Ikääntyneiden parissa työskennellessä on tavoitteena asiakkaan oman toimintakyvyn säilyttäminen ja elämänlaadun ylläpitäminen mahdollisimman pitkään. Hoitotyöpainotteisessa ympäristössä on tärkeää asiakkaan omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden tukeminen. Ympäri vuorokautisessa hoivassa asuvien ikääntyneiden arki rakentuu liian usein hoidollisten toimenpiteiden ja perushoidon ympärille. Hoitajien kiireen ja hoitotyön hektisyyden keskellä on hyvä muistaa, että työtä tehdään aina asiakasta ja hänen hyvinvointiaan edistäen ja parantaen ja turvallisen perushoidon sekä lääkehoidon lisäksi hoivakotiympäristössäkin asuvan ikääntyneen arkeen tulee kuulua mielekästä toimintaa ja konkreettisia asioita omatoimisuuden tukemiseen, koska juuri näillä keinoin voimme vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn, elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tarve projektilleni tuli konkreettisesti yhteistyökumppanilta eli hoivakoti Vehkahovilta.

Toimintatuokioiden tavoitteellisen suunnittelun ja toteuttamisen tulisi olla osa työntekijöiden työn sisältöä. Jotta henkilökunta voisi toteuttaa viriketoimintaa, tulisi heidän sisäistää sen tärkeys osana hoitotyötä. Hankkeen aikana perehdyin ikääntyvien toimintakyvyn tukemisen erilaisiin menetelmiin kirjallisuuden avulla. Tutkin kirjallisuuden avulla ikääntymisen tuomia toimintakyvyn muutoksia ja tutkimusten avulla sain selville, miten tarpeelliseksi myös hoivakodin asukkaat ja omaiset kokevat erilaiset toimintatuokit/viriketuokit ikäihmisen arjessa hoivakodissa.

On siis selvää, että ikääntynyt tarvitsee myös ympärivuorokautisessa hoivassa elämänlaatua ja hyvinvointia vahvistavia menetelmiä. Erilaisten tutkimusten sekä kirjallisuuden pohjalta mietin, minkälaisia toimintatuokioita kansioon olisi hyvä koota, jotta ne mahdollisimman monipuolisesti tukisivat asukkaan toimintakykyä hoivakodissa. Pohdin myös, minkälaiset ohjeet olisivat juuri kohderyhmää palvelevia ja hoivakotiympäristössä toteutettavia. Päädyin eri ympäristössä ja eri materiaaleilla toteutettaviin tuokioihin ja selvitin, mitä välineitä hoivakodissa olisi jo saatavilla. Ohjeet kokosin kansion muotoon siksi, jotta ne olisi helppo säilyttää, ja yhdessä hoivakodin päällikön kanssa päädyttiin sijoittamaan kansio hoivakodin kansliaan, jotta se olisi hoitajien helposti saatavilla. Hankkeen aikana testasin itse kansion ohjeita sekä

toimivuutta hoivakodissa. Tuokioiden pitäminen oli minulle luontevaa ja mielekästä, koska olin koonnut tuokioiden ohjeet itse. Olisin toivonut hankkeen aikana hoivakodin henkilökunnan osallistuvan enemmän toimintatuokio-ohjeiden käyttämiseen ja niiden testaamiseen, jotta olisin saanut paremmin palautetta ohjeiden toimivuudesta ja monipuolisuudesta. Jäin kaipaamaan myös tuokion jälkeen kehittämissä ehdotuksia tuokion pitämiseksi. Tuokioiden järjestäminen jäi kuitenkin melko yksipuolisesti minulle, mutta koin, että asukkaat saivat silti tuokioista suuren hyödyn.

Koin itse, että toimintatuokioiden järjestäminen oli ohjeiden avulla helppoa ja materiaaliluettelo helpotti tuokioiden järjestämistä. Tarvittavat materiaalit olivat lueteltu kansion sisältämissä ohjeissa.

Esperi Oy:n periaatteisiin ja arvoihin kuuluu, että jokaiselle asukkaalle tarjotaan mielekäs ja virikkeellinen arki. Viriketoiminnan toteuttaminen on Esperi Oy:lle tärkeää ja toimintatuokiokansio mahdollistaa työntekijöille käyttää omaa luovuuttaan työssään. Toimintatuokioiden toteuttaminen tuo työyhteisöön myös mielekkyyttä ja sisältöä, edistää hoitajien työhyvinvointia. Hoivakodin asukkaiden ilo on suurin palkka työntekijälle toimintatuokioiden järjestämisestä.

Viriketoiminnan ja liikunnan, sekä kuntoutuksen toteuttaminen on työnantajan ja työntekijöiden vastuulla. Myös toimintatuokiokansion käyttöönotto ja hoivakodin asukkaille tuokioiden järjestäminen jää työntekijöiden vastuulle. Vastuu on kuitenkin toteuttaa laadukasta toimintaa ikääntyneille hoitotyön lisäksi ja se vaatii panostusta. Työntekijöiden ammattiosaamista tulisi täydentää lisäkoulutuksilla, esimerkiksi muistisairauksien, muistisairaiden toiminnallisten menetelmien ja liikuntamenetelmien myötä.

Kun liitin viimeisen toimintatuokio-ohjeen kansiooni, mieleeni tuli ajatus, että kansion ohjeiden lisäämistä on vaikea lopettaa. Tuli tunne, että ohjeita täytyy lisätä jatkuvasti enemmän. Antoisinta opinnäytetyöprojektin aikana oli laatia virikemateriaalia toimintatuokiokansioon, mutta mielenkiintoisinta oli tutustua hengelliseen materiaaliin ja niihin liittyvään kirjallisuuteen. Kriittisesti ajateltuna teoriaosuudestani tuli melko lyhyt ja huomio kiinnittyi enemmän itse tuotoksen tekemiseen, joka oli helpompaa ja mielekkäämpää. Hengellinen osuus teoriasisällössä jäi melko lyhyeksi, koska tarvittavaa lähdekirjallisuutta oli vaikea löytää ja yhdistää juuri tähän hankkeeseen.

Teoriaan perehtyessä nousi esiin useita menetelmiä, joita omassa gerontologisessa työssä haluaisi toteuttaa. Materiaalin rakentaminen oli luovaa ja koin sen erittäin mielekkääksi.

Mielestäni projektini oli haasteellinen, koska siihen sisältyi itse produktio sekä raportti. Aloitin opinnäytetyöni toimintatuokio-ohjeiden suunnittelulla, joka toi erilaisia mutkia teoriaosuuteen perehtyessä. Jälkeenpäin ajateltuna kokonaisuus olisi pitänyt rakentua teoriaosuuden ympärille, teoriaan perehtymisen jälkeen. Hanke eteni siten, että kirjallisuuteen perehtyessäni lisäsin samalla ohjeita kansiooni, joka tuotti vaikeuksia teoriaosuuden sekä produktion yhdistämiseen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Ohjaava opettaja ohjasi opinnäytetyötä oikeaan suuntaan.

Koin erittäin hyväksi sen, että pääsin toteuttamaan laatimiani toimintatuokio-ohjeita käytännössä ikäihmisten kanssa hoivakoti Vehkahovissa, minkä jälkeen siirsin ohjeita kansiooni. Olin toimintatuokio-ohjeita laatiessani myös erittäin kiinnostunut neurobisesta harjoittelusta ja syksyllä 2015 toteutin jouluaiheisen neurobisen harjoittelutuokion hoivakodin asukkaille. En kuitenkaan löytänyt varsinaista ohjetta tällaiselle toimintatuokiolle kansiooni. Harkitsin neurobisten harjoittelujen ohjeiden lisäämistä tuotokseen, mutta koin niiden kokoamisen liian monimutkaiseksi. Työstä ne jäivät kuitenkin puuttumaan, mikä hieman jäi häiritsemään lopullista kokonaisuutta.

Hankkeeni oli voimakkaita tunteita läpikäyvä projekti. Yhdessä hoivakodin asukkaiden kanssa toteutetut syvälliset keskustelut esimerkiksi muistiharjoitteluryhmissä ja silmin nähtävä onnistumisen tunne sekä toimintakyvyssä esiintyvät muutokset liikuntatuokioiden myötä saivat aikaan omanlaisen kokonaisuuden ja korostivat opinnäytetyöni tärkeyttä. Tämä antoi tuotoksestani minulle tekijänä suurimman kiitoksen ja tyytyväisyyden lopputulokseen. Haasteena kuitenkin oli koko hankkeen ajan tuoda näiden tuokioiden hyödyn tärkeys esille myös muille, mikä hankkeessani oli päämääränä. Oma identiteettini on kasvanut opinnäytetyön projektin aikana ja olen tyytyväinen produktiooni tuotoksena sen monipuolisuuden vuoksi. Toivon toimintatuokio-ohjeideni olevan hyödyksi myös yhteistyökumppanilleni Vehkahoville ja toivon, että kansio otetaan käyttöön hoivakodissa. Toivon myös, että siitä olisi paljon hyötyä hoivakodin henkilökunnalle ja sitä kautta hoivakodin asukkaille.

Pohdin kansiota tehdessäni, tuliko kansiosta sittenkin liian pitkä, ja häiritsemään jäi se, että joka osio ei ollut pituudeltaan ja sisällöltään samanpituisen ja laajuinen. Lopputulokseen kansiona olen tyytyväinen sen monipuolisuuden vuoksi, koska olin perehtynyt ennalta aiempiin tuotoksiin ja totesin tehneeni parhaani sisällön muodostamisessa.

Olen tyytyväinen, että osasin huomioida ja muodostaa kansioon myös hengellisen osuuden, vaikka materiaalia oli aluksi vaikea löytää ja myös sitä kautta se oli vaikea kansioon valita. Mielestäni kansion on tärkeä olla juuri paperinen ja tulostettuna konkreettisesti ohjeineen. Mietin jossain vaiheessa myös sähköistä kansiota, mutta mielestäni se ei olisi ollut visuaalisesti niin hyvä tuotos, eikä myöskään käytettävyydeltään niin toimiva, kuin paperille tulostettu kansio, koska sähköisen kansion käytössä toimintatuokioiden järjestämistä varten jokainen ohje tulisi aina ennalta tulostaa kuitenkin paperille.

Pyrin tekemään kansiosta kauniin näköisen kuvilla ja erilaisilla väreillä. Harkitsin valokuvaamista luonnossa ja hoivakodissa, mutta päädyin Clipartin (ks. Clipart) kuvakokoelman käyttämiseen. Lopullinen kansio olisi mielestäni kaivannut enemmänkin kuvia ja värejä, mutta toisaalta jäin miettimään, olisiko lopputulos liian epäselvän näköinen.

Hankkeen eteneminen oli haastavaa, koska ikääntyneistä ja toimintakyvyn tukemisesta löytyi tietoa, mutta viriketoimintatuokioiden järjestämisestä ja pitämisestä ei tietoa juurikaan löytynyt. Erityisesti olisin kaivannut tietoa viriketoimintatuokioiden sisällöstä.

Tätä tuotosta voivat käyttää kaikki palvelutalot ja hoivakodit sekä myös päivätoimintakeskukset. Tuotos on osoitettu hankkeistajan käyttöön, mutta sisältönsä puolesta toimii myös muissa toimipaikoissa. Tuotoksen ohjeet sopivat myös kotona käytettäviksi, siksi mielestäni tulokset ovat hyödynnettävissä ja kansiotani voi jatkokehittää monipuolisemmaksi esimerkiksi muokkaamalla järjestystä, sisältöä tai lisäämällä sinne materiaalia/muistiinpanoja. Toivon, että yhteistyökumppani on tyytyväinen tuotokseeni.

Tämä produktio tukee tulevaa työtäni, koska tutkimustieto nostaa esiin toimintakyvyn tukemisen tarpeen sekä kohderyhmän toiveet siitä, että he

haluavat toimintaa ja osallistamista omaan arkeensa. Kirjallisuuden ja tutkimustiedon perusteella luotu kansio auttaa geronomina minua huomioimaan gerontologisen viitekehyksen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kokonaisuuden sekä hengelliset tarpeet ja aion hyödyntää kansiota tulevassa työssäni.

LÄHTEET

Aalto, K. & Gothoni, R. 2009. Ihmisen lähellä. Helsinki: Kirjapaja.

Airila, A. 2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoireisiin. Helsinki: Kuntokallio.

Airila, A., Karvinen, E. & Oikarinen, U. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Helsinki: Kuntokallio.

Arjen kulttuurin ideakansio vanhustyöhön. Salon muistiyhdistys ry. Saatavissa: http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Ideakansio_Salon_Muistiyhdistys_0.pdf [viitattu 4.7.2016].

Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://stm.fi/asumispalvelut-asunnon-muutostyot> [viitattu 16.6.2016].

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneen ryhmätoimintoihin – osa 1. Helsinki: Kopioniini Oy.

Clipart. Saatavissa: <http://www.clipart.com/en/> [viitattu 14.7.2016].

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim Oy.

Gothoni, R. 1987. Pitkäaikaissairaana vanhuksen maailma ja uskonnollisuus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Hartikainen, S. & Lönnroos, E. 2008. Geriatria. Helsinki: Edita Prima.

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Heikkinen, R.-L. 1998. Iäkkäiden depressiomaisema. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Heikkinen, R.-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Vanheneminen ja terveys, toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P., 136.

Helminen, S. 2010. Hoidon laatuun vaikuttavat tekijät ja hoidon laadunhallinta pienissä yksityisissä vanhainkodeissa: esimiesten näkökulma. Pro gradu-

tutkielma. Tampereen yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen laitos.

Hiljentymisen ja rukouksen kappeli. Suomen evankelisluterilainen kirkko. Saatavissa: <http://www.evl.fi/kappeli/rukous/ilta.html> [viitattu 1.6.2016].

Hyyppä, M. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Gerontologia, 3., uudistettu painos, toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T., 107.

Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen, läkkäiden terveystoimintaohjelma. Saatavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/> [viitattu 15.3.2016].

Ikääntyminen ja liikunta. 2014. UKK-instituutin julkaisuja. 2014:12. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikunta/taopas/ikaantymisen_ja_liikunta [viitattu 17.9.2015].

lääkkäiden tuettu kuntoutuminen. 2011. Terveystieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0546-8/urn_isbn_978-952-61-0546-8.pdf [viitattu 18.5.2016].

Joululaulut. Saatavissa: <http://suomalainenjoulu.fi/joulun-perinteet/joululaulut> [viitattu 1.6.2016].

Karvonen, L. 2015. Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyvän ihmisen elämäntilanteissa. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. 2012. MUIKKU-laatikko.

Kivelä, S.-L. 2006. Geriatrisen hoidon ja vanhustyön kehittäminen. Selvityshenkilön raportti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114152/Selv200630.pdf?sequence=1> [viitattu 10.8.2016].

Kivikoski, T. 2002. Dementoituneen vakaumuksen tukeminen hoitotyössä. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys.

Klemola, A. 2006. Omasta kodista hoitokotiin. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.

Lepola, U., Koponen, H., Leinonen E., Joukamaa, M., Isohanni M. & Hakola, P. 2002. Psykiatria. Helsinki: WSOY.

Ikäinstituutti. Liikuntaohjelmat ikäihmisten kotihoidossa. Kiikun kaakun – projektin loppuraportti. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/68/> [viitattu 3.6.2016].

Lujuutta luustoon liikunnasta. Opas ikääntyneille. Eläkeliitto ry. Saatavissa: <http://www.elakeliitto.fi/binary/file/-/id/1/fid/9024> [viitattu 3.6.2016].

Lyyra, T.-M., 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P., 25.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Helsinki: Edita.

Muistisairaalan messu. Sakasti. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=julkaisu&tit=Munistisairaalan-messu> [viitattu 14.7.2016].

Nuutinen, T., 2007. Elämänilon välähdyksiä. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Patil, R. 2015. Exercise in Older Women. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Pitkälä, K., Savikko, N., Pöysti, M., Laakkonen, M.-L., Kautiainen, H., Strandberg, T. & Tilvis, R. 2013. Muistisairaiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Satunnaistettu vertailututkimus. KELA:n tutkimusosasto.

Portin, P. 2013. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Gerontologia, 3., uudistettu painos, toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T., 119–120.

Raamattu. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Saatavissa: <http://www.evl.fi/raamattu/> [viitattu 15.8.2016].

Ruikka, I., Sourander, L. & Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Helsinki: WSOY.

Saarenheimo, M., 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.

Seppänen, P. 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Tiedote. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. Toimintakyvyn arviointi

tukee palvelutarpeen arviointia. Saatavissa:

<https://www.thl.fi/documents/470564/817072/ik%C3%A4ihmisten%2Btoimintakyvyn%2Barviointi%2Bstm.pdf/c83229a7-1869-4378-bbf9-3814970a220b>
[viitattu 15.6.2016].

Suomalaisia arvoituksia. Seinäjoen uppa. Sukuseura. Saatavissa:

<http://www.uppa.sukuseura.fi/9> [viitattu 15.7.2016].

Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Saatavissa: <https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc> [viitattu 23.1.2016].

Suomen liikunta ja urheilu ry. Senioriliikuntatutkimus 2007-2008. SLU:n julkaisusarja 2/08. Saatavissa:

<http://www.slu.fi/@Bin/453031/Senioriliikuntatutkimus-2008-yhteenveto.pdf>.
[viitattu 5.6.2016].

Suominen M., Kannus P., Käyhty M., Ahvo L., Rahikainen M.-L., Kaikkonen H., Timonen L., Koivula M., Berg T., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer A. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-kustannus.

Suomen taideterapiayhdistys ry:n taidepsykoterapian ja taideterapian eettiset ohjeet. Saatavissa:

<http://www.suomentaideterapiayhdistys.fi/yhdistys/eettiset%20ohjeet.pdf>
[viitattu 12.7.2016].

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Vanheneminen ja terveys, toim. Lyyra T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P., 117 –118.

THL, 2009. Muistisairaat asiakkaat sosiaali- ja terveystalouksissa 2009.

Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/ikaantyneiden-sosiaalipalvelut/muistisairaat-asiakkaat-sosiaali-ja-terveyspalveluissa> [viitattu 1.8.2016].

Tideiksaar, R. 2005. Vanhusten kaatumiset. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tirkkonen, A. 2015. Kognitiivisen toimintakyvyn yhteys tasapainoon ja tasapainon varmuuteen lonkkamurtumasta toipuvilla iäkkäillä henkilöillä. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Toivonen, K. 2015. Potilaana ihminen. Hermeneuttis-fenomenologinen tutkimus hengellisyydestä ikääntyneiden muistisairaiden hoitotyössä. Pro gradu- tutkielma. Turun yliopisto.

Vahvike. Aineistoa ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja vahvistamiseen. Saatavissa: <http://www.vahvike.fi/fi/muistelu> [viitattu 3.6.2016].

Valopaasi, M. 1996. Uskonnollisuus hoitotyön arjessa. Helsinki: Kirjayhtymä.

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Vertanen, M. 2010. Muiston pysyvyys- Ikääntyneen oman elämäntarinan löytäminen muistelemisen ja taiteen avulla. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virsi- ja laulukirja. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Saatavissa: <http://evl.fi/Virsi- ja laulukirja.nsf/Etusivu?OpenPage> [viitattu 26.5.2016].

Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Saatavissa: http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf [viitattu 14.6.2016].

Voitas. Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Saatavissa: <http://www.voitas.fi/etusivu/> [viitattu 3.6.2016].



TOIMINTATUOKIO KANSIO



LIIKUNTATUOKIO-OHJEITA

Anna ohjeet rauhallisesti ja selkeästi. Huomioi häiriötön ja esteetön tila liikuntatuokion järjestämiselle. Tutustu etukäteen ohjeisiin, kokeile liikkeitä itse. Demonstroi liikkeitä. Avusta ikäihmistä liikkeiden toteutumisessa tarvittaessa. Huomioi osallistujien erilainen toimintakykyisyys sekä turvallisuus. Käytä liikuntatuokioon soveltuvaa musiikkia.



TUOLIJUMPPA

1. MARSSILIIKE

Istu selkä suorana, ja ota hyvä asento. Irrota selkä tuolin selkänojasta. Aloita marssiliike jaloilla, polkemalla vuorotellen jalkoja lattiaa vasten. Nosta jalkoja reisilihaksien avulla. Tuota liikettä 30 askelta.

2. POLVI/KYYNÄRPÄÄ

Istu selkä suorana ja pidä hyvä ryhti. Vie istuen polvea vuorotellen kohti vastakkaista kyynärpäätä. Ojenna tämän jälkeen käsi suoraksi takaviistoon. Tee sama molemmilla käsillä 10 kertaa.

3. ISTUMASTA YLÖSNOUSU

Istu tuolilla jalat tukevasti lattiaa vasten. Pidä kädet rennosti vartalon sivulla. (Tuen ottamista pyritään vähentämään). Kumarru hieman, ja ponnista seisomaan. Tuo vartalon painoa jalkojen päälle, noustessasi ojenna kädet suoriksi ylös. Ojentaudu. Istuudu hitaasti takaisin tuolille. Tuota liikettä 5-10 kertaa.

4. HEILURILIIKE

Nouse seisomaan. Seiso tuolin vieressä. Pidä toinen käsi tai tarvittaessa molemmat kädet tuolin selkänojalla. Heiluta alaraajaa taakse ja eteen rennosti. Pidä koko ajan hyvä ryhti. Tuota liikettä molemmilla raajoilla 2x 10 kertaa.

5. NILKKOJEN LIIKKUVUUS

Istu tukevasti tuolilla. Nosta kantapäät irti lattiasta, samalla ojentaen nilkkoja. Laske kantapäät lattialle. Nosta nyt vuorostaan varpaat ylös, irti lattiasta samalla pitäen kantapäät lattiassa.

6. OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

Vie kädet niskan taakse sivukautta. Vie kädet nyt sivukautta selän taakse. Toista liikettä venytellen

7. HENGITYSHARJOITUS

Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tuota hengityслиikettä 4-5 kertaa.

8. OLKAPÄIDEN PYÖRITYSLIIKE

Pyöritä olkapäitä eteenpäin 10 kertaa. Pyöritä olkapäitä taaksepäin 10 kertaa. Jätä olkapäät taakse, ja ojenna ryhti.

9. KÄSIEN VAHVISTAMINEN

Ojenna molemmat kädet suoraksi eteen, purista kädet nyrkkiin. Vedä kädet koukkuun rintaasi vasten, ojenna uudelleen kädet eteen ja jälleen rintaasi vasten. Tuota liikettä 20 kertaa.

10. HARTIOIDEN VENYTYS

Kallista päätä varovasti oikealle, venyttäen niska/hartiaseudun lihaksia. Siirrä pään asentoa hitaasti eteen, kallista leukaa rintaa vasten ja anna niska/hartiaseudun lihasten venyä myös etuasennossa. Kallista päätäsi vielä vasemmalle. Tee siirrot rauhallisesti ja koko ajan hengittäen syvään. Auta hengityksellä venytyksen toteutumista.

11. KÄSIEN OJENNUS

Laita oikea käsi oikealle olkapäälle. Kallista ylävartaloasi sitten oikealle rutistaen. Ojenna tämän jälkeen ylävartalosi ja vie oikea kätesi suorana yläviistoon. Tee liike molemmin puolin 5 kertaa.

VUODEVOIMISTELU

1. Käy selinmakuulle ja pääsi tyynylle. Ota hyvä ja rauhallinen asento.
2. Nosta kädet pääsi yläpuolelle suoraksi. Anna vartalosi ojentua ja venyä. Ojenna samanaikaisesti jalkasi suoraksi. Vartalosi venyy.
3. Nosta lantiosi ylös vuoteesta. Pidä samalla kädet sivuilla. Toista liikettä 10 kertaa.
4. Vedä oikea polvesi vatsan päälle koukkuun. Pidä asentoa hetki. Toista liike myös vasemmalla polvella vetämällä jälleen polvi vatsan päälle koukkuun. Toista liike 3-5 kertaa.
5. Laita kätesi ristiin. Nosta kädet rintakehäsi päälle. Nosta jalkasi koukkuun. Tee selinmakuulla kiertoliikettä vartalollasi ensin oikealle, sitten vasemmalle. Toista liike 5 kertaa.
6. Käänny kylkiasentoon sängylle. Käänny seuraavaksi takaisin selinmakuulle. Jatka siitä kylkiasentoon toiselle kyljellesi ja palaa selinmakuulle. Jatka liikettä 5-10 kertaa.
7. Nouse istumaan sängyn reunalle. Ota tarvittaessa tukea. Nouse seisomaan ja palaa istumaan sängyn reunalle. Tee istumasta – ylösnousuharjoituksia yhteensä 5-10 kertaa.
8. Istu tukevasti sängyn reunalla. Tee keinahdusliikkeitä pakaraltasi toiselle pakaralle, ottaen tarvittaessa sängyn reunasta tukea. Toista liikettä 10 kertaa.

9. Istu tukevasti sängyn reunalla. Tee soutu liikkeitä käsilläsi eteen. Toista liikettä 10 kertaa.

10. Käy selinmakuulle. Nosta jalkaa suorana hitaasti ylös, ja laske jalka alas. Toista liikettä 5 kertaa molemmilla jaloillasi.

11. Vie käsi hitaasti pääsi yläpuolelle, koskettaen tyynyäsi, jonka jälkeen tuo käsi takaisin vartalon vierelle. Toista molemmilla käsillä liikettä 5 kertaa.

12. Tee pyöriäily liikettä jaloillasi. Kuvittele polkevasi polkupyörällä hidasta tahtia. Muista Sinulle sopiva vauhti ja muista tauot. Koukista ja ojenna samalla nilkkojasi.

13. Käänny lopuksi vatsalleen. Kohota ylävartaloasi sängyltä varovasti. Hengitä syvään ja rauhallisesti venytyksen aikana.

NILKKA/KÄSIPAINO VOIMISTELU (1/2kg)

1. Ota tukeva istuma-asento. Tartu käsipainoon oikealla kädellä. Vie käsi oikealle suoraksi vartalosi viereen. Lähde nostamaan käsipainoa siten, että ojennat käden suoraksi vartalosi sivulle, josta kätesi laskeutuu suorana vartalosi viereen. Tee liikettä pitämällä käsi koko ajan suorana. Toista liikettä 5 kertaa molemmilla käsillä.

2. Ota käsipainot molempiin käsiin. Ota tukeva istuma-asento. Pidä kädet sylissäsi. Lähde viemään käsipainoilla käsiä vuorotellen suoraksi eteen hitaasti ojentaen. Keskity tekemään liikettä. Toista liikettä 5 kertaa molemmilla käsillä.

3. Ota käsipaino oikeaan käteen. Ojenna kättäsi vasemmalle etuviistoon suoraksi, josta vedä käsi jälleen koukkuun vartalosi sivulle. Toista liike 5 kertaa molemmilla käsillä.

4. Ota tukeva istuma-asento. Tartu molemmilla käsillä käsipainoihin. Nosta kädet koukkuun ja laske kädet suoraksi samalla käsipainoa nostaen. Toista liike 5 kertaa.

KUMINAUHAJUMPPA

1. Ota tukeva istuma-asento. Aseta kuminauha kulkemaan oikean jalkasi alta. Ota molemmilla käsillä kiinni kuminauhan päistä. Lähde vetämään kuminauhaa itsellesi sopivalle tiukkuudelle. Kun olet löytänyt sopivan vasteen kuminauhastasi, ota molemmin käsin tukeva ote. Ala vetämään kuminauhaa molemmin käsin siten, että kätesi koukistuvat ja ojentuvat. Toista liikettä 10 kertaa.

2. Nouse seisomaan. Pidä hyvä ryhti ja vedä napaa sisäänpäin. Älä päästä nauhaa liian löysäksi, jotta harjoittelu olisi tarpeeksi tehokasta. Aseta jalat lantion levyiseen haara-asentoon. Aseta kuminauha kulkemaan jalan alta. Kiedo saman puolen pää kätesi ympärille. Osoita kädellä kattoon ja ojenna nauhaa suoraksi. Palauta jarruttamalla takaisin normaaliin asentoon. Toista liikettä 10 kertaa.

3. Seiso haara-asennossa. Laita toinen jalka eteen, toinen jalka taakse. Laita kuminauha kulkemaan etummaisesta jalan alta. Tartu kuminauhaan kädellä. Kiristä kuminauhaa vetämällä kyynärpäätä koukkuun ja viemällä sitä selän taakse viistosti- sahausliikkeellä. Toista liikettä 10 kertaa.

4. Seiso kuminauhan päällä. Pidä niskasi pitkänä, ryhti hyvänä ja nosta hartioita kohti korvia pitäen samalla kuminauhastasi molemmin puolin kiinni. Toista liikettä 10 kertaa.

5. Käy istumaan lattialle. Pidä selkä suorana ja aseta kuminauha kulkemaan jalkapohjiesi alta. Aseta polvesi koukkuun. Pidä kädet suorina. Ota kuminauhaa kiinni molemmista päistä ja ala kuljettamaan kyynärpäitäsä taakse. Pidä harjoituksen aikana hartiasi alhaalla. Toista liikettä 10 kertaa.

TANKOJUMPPA SEISTEN

1. Asetu seisomaan seinällä olevan tangon viereen. Ota vasemmalla kädelläsi tangosta kiinni, seisoen sivuttain tangon vierellä. Lähde tekemään ulommaisella jalalla heiluriliikettä edestakaisin, jalan pysyen koko ajan suorana. Toista liike molemmin puolin 10 kertaa.
2. Käännä kasvot seinätankoon päin. Ota molemmin käsin seinätangosta kiinni. Lähde tekemään jalkojen koukistamista, kyykkyn-ylös liikettä koko vartalollasi pitäen seinätangosta samalla tukevasti kiinni. Toista liikettä 10 kertaa.
3. Seiso edelleen kasvot seinätankoon päin. Pidä molemmin käsin seinätangosta kiinni. Lähde nostamaan ja ojentamaan oikeata jalkaa takaviistoon suoraksi mahdollisimman korkealle, jonka jälkeen tuo jalka takaisin toisen jalan viereen. Pidä koko ajan tangosta tukeva ote molemmilla käsilläsi. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10 kertaa.
4. Asetu seisomaan seinällä olevan tangon viereen. Ota vasemmalla kädelläsi tangosta kiinni, seisoen sivuttain tangon vierellä. Lähde marssimaan molemmilla jaloilla, nostaen jalvoja reisistä ylöspäin. Harjoita reipasta marssia n. 2 minuuttia.
5. Asetu seisomaan seinällä olevan tangon eteen. Ota takana olevilla molemmilla käsilläsi selän takaa tangosta tukeva ote. Lähde nostamaan jalkojasi vuorotellen suoraksi eteen. Toista liikettä 10 kertaa molemmilla jaloilla.
6. Istumasta ylösnousu-harjoitukset. Käy istumaan seinätangon eteen. Ota molemmin käsin seinätangosta kiinni, ja nouse seisomaan tangon eteen suoraksi. Käy tämän jälkeen takaisin istumaan. Pidä koko ajan tangosta tukeva ote molemmilla käsilläsi. Toista liikettä 5 kertaa.

VOIMISTELU KEINUTUOLISSA

1. Istu keinutuolissa tukevasti. Aseta selkäsi selkänojaa vasten ja vartalosi mahdollisimman taakse keinutuolissa. Älä irrota selkääsi tuolin selkänojasta harjoitusten aikana.
2. Lähde hiljalleen keinuttamaan tuolia. Nosta polviasia vuorotellen ylös samaan tahtiin kun keinuttelet tuolia. Toista liikettä 10 sekuntia.
3. Keinuta hiljalleen tuolia. Ojenna polviasia vuorotellen keinumisen tahdissa. Toista liikettä 15 sekuntia.
4. Keinuta hiljalleen tuolia. Ojenna polvesi samanaikaisesti ja paina sen jälkeen jalkapohjiasi kohti lattiaa. Tosita liikettä 15 sekuntia.
5. Keinuta hiljalleen tuolia. Nosta toinen käsi ylös suoraksi ja samanaikaisesti vastapäinen polvi suoristuu ojentuen. Tee ojentuminen keinumisvaiheessa. Toista liikettä 15 sekuntia vuorotellen.
6. Jatka tuolissa keinumista 5-10 minuuttia omaan tahtiin.

TASAPAINOHARJOITTELU, HUIVI KIERTÄÄ PIIRISSÄ

1. Istutaan ryhmässä isossa piirissä. Jokaisella osallistujalla on huivi kädessä.
2. Huivi annetaan yläkautta vieressä istuvalle vieruskaverille. Samalla seurataan katseella huivin kulkua. Käänny aina nopeasti ottamaan oikealta puolelta tuleva uusi huivi.
3. Saadessasi huivin oikealta puoleltasi, vaihda huivi edessäsi kädestä toiseen. Kokeilkaa ryhmässä myös huivin heittämistä laajassa kaarella seuraavalle.
4. Koettakaa löytää ryhmässä yhteinen rytmi ja sopikaa suunnan vaihdoista.

TASAPAINOHARJOITUKSIA SEISTEN

1. Seiso kapeassa haara-asennossa.
2. Kurkota oikealla kädellä ylös, nostaen samalla vasenta polvea.
3. Kurkota nyt vuorostaan vasemmalla kädellä ylös, nostaen samalla oikeaa polvea.
4. Kuvittele kiipeäväsi kohti vuoren huippua. Pidä tauko ja jatka kiipeämisharjoitusta.
5. Tee liikkeet ojentaen vartalo suoraksi joka kurkotuksen aikana.
6. Seiso nyt ryhdikkäänä ja ota tukea tarvittaessa. Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen, jonka jälkeen tuo jalka takaisin viereen. Siirrä sen jälkeen oikea jalka sivulle ja takaisin viereen.
7. Ota oikealla jalalla askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi ainakin viisi kertaa, jonka jälkeen tee harjoitus samalla tavoin vasemmalla jalalla.
8. Seiso kapeassa haara-asennossa. Kävele reippain askelin paikallaan tai eteenpäin liikkuen.
9. Kävele kahdeksan askelta polvia koukistaen matalalla askeltaen.
10. Kävele tämän jälkeen kahdeksan askelta korkealla askeltaen esimerkiksi varpaillasi. Voit kurkotella käsilläsi ylöspäin samalla kylkiä venyttäen. Toista sarja viisi kertaa.

TASAPAINOHARJOITUKSIA ISTUEN PAREITTAIN

Tarvitset välineiksi tuoleja sekä pallon.

1. Asetu istumaan tuoleille parin kanssa vastakkain siten, että etäisyytenne on noin 1 - 2 metriä.
2. Työnnä pallo parillesi yhdellä jalalla avustaen lattiaa pitkin jalkaa ojentaen.
3. Vedä polvesi koukkuun työnnön jälkeen.
4. Vieritä palloa vuorotellen molemmilla jaloillasi.
5. Toistakaa liikettä viisi minuuttia.
6. Istu nyt parisi kanssa tuoleilla vastakkain, toisella pallo kädessään.
7. Pompauta pallo käden kautta parillesi. Pompauta pallo hieman sivusuuntaisesti, jolloin pallon kiinniotto tapahtuu myös sivusuunnasta.
8. Pompauta palloa kymmenen kertaa, jonka jälkeen pidä tauko. Toista harjoitusta useita sarjoja.

TANSSI

Huivitanssi

Paritanssi

Istumatanssi

Sormitanssi

Voitte tanssia yksin, pareittain tai ryhmässä. Hyödyntäkää tanssissa erilaista materiaalia, kuten palloja, höyheniä tai huiveja. Sormilla voi tanssia, jos jalat eivät kannu. Liikkeet voivat olla pieniä tai laajoja. Tarvittaessa pari voi auttaa liikkeen tekemisessä. Tuokion ohjaaja avustaa osallistujia liikkeiden toteutumisessa. Laittakaa sopivaa musiikkia soimaan. Aloittakaa napauttamalla tahtia jalalla tai kädellä. Keinuttakaa itseänne musiikin tahdissa ja antakaa musiikin viedä.

KOGNITIIVISTEN HARJOITUSTEN OHJEITA

Kognitiivisessa ryhmätoiminnassa on tärkeää huomioida rauhallinen ja kiireetön tila tuokion järjestämiselle. Tutustu etukäteen ohjeisiin ja materiaaliin. Ohjaa selkeästi ja konkreettisesti. Sanoita ja vastaanota ryhmässä aistimiasi tunteita. Luo ilmapiiristä turvallinen ja välitön. Elä mukana ryhmän tilanteessa ja huomioi hyvä vuorovaikutus.



MUISTELUKYSYMYKSIÄ

1. Mikä oli Sinulle mieleenpainuvuin satu lapsuudessasi?
2. Mitä tarinoita isovanhempasi kertoivat Sinulle?
3. Mistä olet kotoisin ja missä sukusi juuret ovat?
4. Muistuu mieleesi mieliruokiasi lapsuudestasi?
5. Muistatko vanhoja hyviä niksejä?
6. Mistä ammatista lapsena/nuorena unelmoit?
7. Missä olet elämäsi aikana matkustellut?
8. Missä olet tavannut puolisoisi?
9. Mikä oli Sinun lapsuudessasi mieluisin laulu?
10. Kävitkö joskus lavatansseissa?
11. Mitä työtä olet elämäsi aikana tehnyt?
12. Millaisia hiustyyliä Sinulla on ollut?
13. Mitä lauluja lauloit omille lapsillesi?
14. Mitä ruokia isoäitisi teki kun olit pieni?

TULOSETTAVAT MUISTELUKYSYMYKSET

Leikkaa kysymykset yksitellen irti. Aseta kysymykset esimerkiksi keskelle pöytää pinon tekstipuoli alaspäin. Ryhmään osallistujat nostavat vuorollaan yhden kysymyksen, josta he vuorollaan kertovat ja muistelevat yhdessä.



MIKÄ OLI SINULLE
MIELEENPAINUVIN
SATU
LAPSUUDESSASI?

MITÄ TARINOITA
ISOVANHEMPASI
KERTOIVAT SINULLE?

MISTÄ OLET KOTOISIN
JA MISTÄ SUKUSI
JUURET OVAT?

MUISTUUKO MIELEESI
MIELIRUOKIA
LAPSUUDESTASI?

MUISTATKO VANHOJA
HYVIÄ NIKSEJÄ?

MISTÄ AMMATISTA
LAPSENA/NUORENA
UNELMOIT?

MISSÄ OLET ELÄMÄSI
AIKANA
MATKUSTELLUT?

MISSÄ OLET

TAVANNUT

PUOLISOSI?

MIKÄ OLI SINUN

LAPSUUDESSASI

MIELUISIN LAULU?

KÄVITKÖ JOSKUS

LAVATANSSEISSA?

MITÄ TYÖTÄ OLET
ELÄMÄSI AIKANA
TEHNYT?

MILLAISIA
HIUSTYYLEJÄ SINULLA
ON OLLUT?

MITÄ LAULUJA LAULOIT
OMILLE LAPSILLES?

**MITÄ RUOKIA ISOÄITISI
TEKI KUN OLIT PIENI?**

MUISTELUHETKI SYKSYSTÄ

1. Mikä on syksyn kaunein väri?
2. Mikä vuodenaika seuraa syksyä?
3. Mitä satoa syksyllä voi saada?
4. Mikä on makea marja, jota kerätään syksyllä?
5. Mikä on hapan marja, jota kerätään syksyllä?
6. Tuleeko mieleesi syksyisiä lauluja?
7. Mitä leivonnaisia syksyn sadosta voi leipoa?
8. Mille syysilma tuoksuu?
9. Missä kuussa syksy alkaa?
10. Mikä vuodenaika edeltää syksyä?
11. Mitkä eläimet vaipuvat syksyllä talviunille?
12. Mitä linnut tekevät syksyllä?
13. Miten talveen voi varautua? Viedäänkö satoa kellariin?
14. Mitä syysruokia tulee mieleesi?
15. Mikä on lempivuodenaikasi?



MUISTELUHETKI JOULUSTA

1. Mitä herkkuja kuuluu jouluun?
2. Mitä jouluruokia vanhempasi ja isovanhempasi tekivät kun olit lapsi?
3. Miten vietitte itsenäisyyspäivää?
4. Miten vietitte adventtia?
5. Mitkä ovat mielestäsi joulun värit?
6. Mitä joulupöydässä maistuu ruokajuomaksi, kotikalja, glögi vai maito, joku muu?
7. Miten koristelitte lapsena kuusen?
8. Muistatko kävikö teillä joulupukki?
10. Mitkä ovat lempijoululaulujasi?
11. Oletko käynyt joulukirkossa?
12. Muistatko jouluisia virsiä?
13. Miksi joulua vietetään, onko joulu mielestäsi uskonnollinen juhla?
14. Mitä lahjoja olet saanut jouluna?
15. Mikä on mielestäsi joulun tuoksu?
16. Mitä jouluvalmisteluihin kuuluu?



JÄRJESTÄ KIRJAIMET SANOIKSI

1. LIIPUS = Sipuli
2. NALTTU = Lanttu
3. RUKKUK = Kurkku
4. MENOA = Omena
5. TITIPAAN = Pinaatti
6. JALKA = Kalja
7. NAKUIIV = Viikuna
8. KANSIKMA = Mansikka
9. INISE = Sieni
10. INNABAA = Banaani
11. RIKSIKAK = Kirsikka
12. GOMNA = Mango
13. KOOPARISI = Aprikoosi
14. LAATSAIT = Salaatti
15. ROJUP = Purjo
16. VIHKA = Kahvi
17. HUME = Mehu
18. LALPU = Pulla
19. SAPRA = Parsa
20. NISRUAN = Nauris
21. PYRÄNÄÄ = Päärynä
22. KEKIPIRAS = Persikka

LIIPUS

NALTTU

RUKKUK

MENOA

TITIPAAN

JALKA

NAKUIIV

KANSIKMA

INISE

INNABAA

RIKSIKAK

GOMNA

KOOPARISI

LAATSAIT

ROJUP

VIHKA

HUME

LALPU

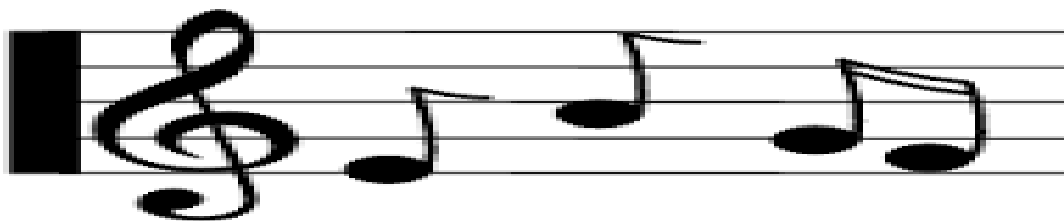
SAPRA

NISRUAN

PYRÄNÄÄ

KEKIPIRAS

LAULUJEN SANOJA



ARVON MEKIN ANSAITSEMME

Arvon mekin ansaitsemme Suomenmaassa suuressa,
vaikk' ei riennä riemuksemme leipä miesten maatessa.

Laiho kasvaa kyntäjälle, arvo työnsä täyttäjälle.

Lal-la-la-la-la lal-lal-lal-lal-lal-lal-lal-lal lal-la-la-la-la
lal-lal-lal-lal-lal-laa.

Laiho kasvaa kyntäjälle, arvo työnsä täyttäjälle.

Lal-la-la-la-la ...

Suomen poika pellollansa työtä tehdä jaksaaapi.

Korvet kylmät voimallansa perkailee hän pelloksi.

Rauhass' on hän riemullinen, mies sodassa miehuullinen.

Lal-la-la-la-la ...

Rauhass' on hän riemullinen, mies sodassa miehuullinen.

Lal-la-la-la-la ...

Suomen tytön poskipäihin veri vaatii kukkaset,

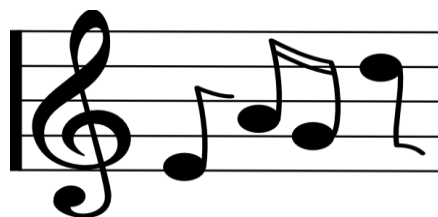
hall' ei pysty harmaa näihin, näit' ei pane pakkaset.

Luonnossa on lempeyttä, sydämessä siveyttä.

Lal-la-la-la-la ...

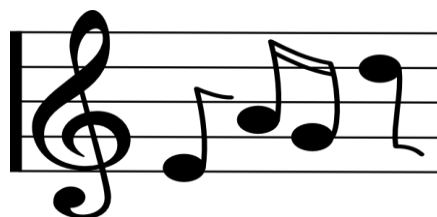
Luonnossa on lempeyttä, sydämessä siveyttä.

Lal-la-la-la-la ...



SULOISESSA SUOMESSAMME/KARJALAISTEN LAULU

Suloisessa Suomessamme oisko maata armaampaa
kuin on kaunis Karjalamme, laulun laaja kotimaa.
Lauluna sen kosket kuohuu, järven aallot loiskuaa.
Säveleitä salot huokuu, ikihongat humajaa.
Lauluna sen kosket kuohuu, järven aallot loiskuaa.
Säveleitä salot huokuu, ikihongat humajaa.
Ei oo meillä rikkautta, eikä maamme viljavaa,
vaan on laulun runsautta, kylvämättä kasvavaa.
Sit ei pane idän halla eikä Pohjan pakkaset.
Se ei sorru sortamalla, sitä ei lyö rakehet.
Sit ei pane idän halla eikä Pohjan pakkaset.
Se ei sorru sortamalla sitä ei lyö rakehet.
Konsa vaino Suomeamme kovin kourin koittelee,
silloin kurja Karjalamme Suomen surut soittelee.
Ja kun onnen päivän koitto Suomelle taas sarastaa,
silloin riemun suuri soitto Karjalasta kajahtaa.
Ja kun onnen päivän koitto Suomelle taas sarastaa,
silloin riemun suuri soitto Karjalasta kajahtaa.



KOTIMAANI OMPI SUOMI

Kotimaani ompi Suomi,

Suomi armas synnyinmaa.

Siellä valkolatva tuomi ahon laitaa reunustaa.

Siellä valkolatva tuomi ahon laitaa reunustaa.

Siellä ensi kerran kuulin lintuin laulun lehdossa.

Siellä äiti hymyhuulin tuuditti mua kehdoissa.

Siellä äiti hymyhuulin tuuditti mua kehdoissa.

Siellä myöskin ensi kerran lempi syttyi sydämiin.

Liekö ollut tahto Herran, kun se päättyi kyyneliin.

Liekö ollut tahto Herran, kun se päättyi kyyneliin.

Ahon laidat armahimmat mansikoista punertuu.

Siellä on niityt viljavimmat, siellä kirkkahampi kuu.

Siellä on niityt viljavimmat, siellä kirkkahampi kuu.

Siellä taaton askelissa piennä juosta piipersin.

Siellä on turva tuttavissa, riemu siellä rikkahin.

Siellä on turva tuttavissa, riemu siellä rikkahin.

Siellä kuljin paimenessa, löysin runsaat marjamaat.

Käkikullan kukkuessa laskin vuodet onnekkait.

Käkikullan kukkuessa laskin vuodet onnekkait.

Siellä synnyin, sinne mieli palaa mailta maailman.

Taaton maa ja maammon kieli, kuinka teitä rakastan.

Taaton maa ja maammon kieli, kuinka teitä rakastan.

MAAMME

Oi maamme, Suomi, synnyinmaa,
soi, sana kultainen!

Ei laaksoa, ei kukkulaa, ei vettä, rantaa rakkaampaa
kuin kotimaa tää pohjoinen, maa kallis isien.

Ei laaksoa, ei kukkulaa, ei vettä, rantaa rakkaampaa
kuin kotimaa tää pohjoinen, maa kallis isien.

Sun kukoistukses kuorestaan kerrankin puhkeaa;
viel lempemme saa nousemaan

sun toivos, riemus loistossaan,

ja kerran laulus, synnyinmaa, korkeemman kaiun saa.



NIIN MINÄ NEITONEN

Niin minä neitonen sinulle laulan kuin omalle kullalleni.

Niin minä neitonen sinulle laulan kuin omalle kullalleni.

Jos olis valta niin kuin on mieli niin ottaisin omakseni.

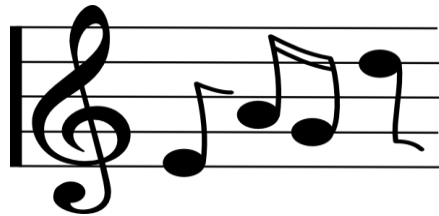
Jos olis valta niin kuin on mieli niin ottaisin omakseni.

Kullalleni minä laulelen ja kellekkäs sitten muille.

Kullalleni minä laulelen ja kellekkäs sitten muille.

En minä laula kallioille enkä metsän puille.

En minä laula kallioille enkä metsän puille.



JO JOUTUI ARMAS AIKA

Jo joutui armas aika

ja suvi suloinen.

Kauniisti joka paikkaa

koristaa kukkanen.

Nyt siunaustaan suopi

taas lämpö auringon,

se luonnon uudeks' luopi,

sen kutsuu elohon.

Taas niityt vihannoivat ja laiho laaksossa, puut metsän huminoivat
taas lehtiverhossa. Se meille muistuttaapi hyvyyttäs', Jumala,
ihmeitäs' julistaapi se vuosi vuodelta.

Taas linnut laulujansa visertää kauniisti, myös eikö Herran kansa
Luojaansa kiittäisi! Mun sieluni, sä liitä myös äänes' kuorohon ja
armon Herraa kiitä, kun laupias hän on.

Oi Jeesus Kristus jalo ja kirkas paistemme, sä sydäntemme valo,
ain asu luonamme.

Sun rakkautes liekki sytytä rintaamme, luo meihin uusi mieli, pois
poista murheemme.

.

Ei vertaistasi sulle, sä lilja Saaronin. Suo armos lahjat mulle ja kaste
Siionin. Kun Henkes virvoituksen vain sielu saanut on, keväisen
kaunistuksen se saa kuin Libanon

Maan, meren anna kantaa runsaasti lahjojas, tarpeemme meille
antaa sun siunauksestas. Suo suloisuutta maistaa myös sielun
sanassas, ain armos sille paistaa, niin on se autuas.



TAIVAS ON SININEN JA VALKOINEN

Taivas on sininen ja valkoinen ja tähtösiä täynnä;

Taivas on sininen ja valkoinen ja tähtösiä täynnä;

niin on nuori sydämeni ajatuksia täynnä.

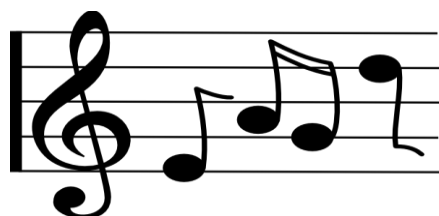
niin on nuori sydämeni ajatuksia täynnä.

Enkä mä muille ilmoita mun sydänsurujani;

Enkä mä muille ilmoita mun sydänsurujani;

synkkä metsä, kirkas taivas ne tuntee mun huoliani.

synkkä metsä, kirkas taivas ne tuntee mun huoliani.



POHJANTÄHDEN ALLA

Täällä Pohjantähden alla on nyt kotomaamme,
Mutta tähtein tuolla puolen toisen kodon saamme.
Mutta tähtein tuolla puolen toisen kodon saamme.
Täällä on kuin kukkasella aika lyhyt meillä,
Siellä ilo loppumaton niin kuin enkeleillä.
Siellä ilo loppumaton niin kuin enkeleillä.
Täällä sydän huokailee ja itku silmän täyttää, Siellä sydän
riemuitsee ja silmä riemun näyttää.
Siellä sydän riemuitsee ja silmä riemun näyttää.
Sinne toivon siivillä jo sydän pieni lennä! Siellä kun on kotomaani,
sinne tahdon mennä.
Siellä kun on kotomaani, sinne tahdon mennä.

YKSI RUUSU ON KASVANUT LAAKSOSSA

Yksi ruusu on kasvanut laaksossa
ja se kauniisti kukoistaa.

Yksi kulkijapoika on nähnyt sen, eikä voi sitä unhoittaa.

Yksi kulkijapoika on nähnyt sen, eikä voi sitä unhoittaa.

Ja sen olisi kyllä hän poiminut ja sen painanut povelleen,
mutta köyhänä ei ole tohtinut, vaan on jättänyt paikoilleen.

Mutta köyhänä ei ole tohtinut, vaan on jättänyt paikoilleen.



KULTAINEN NUORUUS

Lapsena tuntenut murheita en,
riemuja vain, kohdata sain.
Siksi kai aika tuo onnellinen
säilyykin muistelmissain.

Ei kultainen nuoruus,
jää unholaan.
Vaan muistoissain jälleen,
sen luoksein saan.

Ei kultainen nuoruus,
jää unholaan.
Vaan muistoissain jälleen,
sen luoksein saan.

Päivinä nuoruuden onnellisen,
kohdata sain, rakkaimpain.
Hetkeä tuota unhoita en,
muistoissain säilyy se ain.

Ei kultainen nuoruus,
jää unholaan.
Vaan muistoissain jälleen,
sen luoksein saan.

Ei kultainen nuoruus,

jää unholaan.

Vaan muistoissain jälleen,

sen luoksein saan.

JUOKSE SINÄ HUMMA

Juokse sinä humma, kun tuo taivas on niin tumma ja taival on pitkänlainen.

Eihän se tyttö minun kyytiini tullut kun olen poika hurjanlainen.

Hummani hei, hummani hei, huputiti hummani hei.

Juokse sinä humma, kun tuo taivas on niin tumma ja kahden tässä hiljaa mennään.

Humma on poijalla ainoa aarre ja sellaista ei ole kellään

Hummani hei, hummani hei, huputiti hummani hei.

Juokse sinä humma, kun tuo taivas on niin tumma ja varjot ne tietäni peittää.

Maantieltä hiljaa mun lauluni kuuluu ja Liinukka harjaa heittää.

Hummani hei, hummani hei, huputiti hummani hei.

Juokse sinä humma kun tuo taivas on niin tumma ja tiuku on aisan alla.

Voi kuinka pieninä palasina onkaan mun leipäni maailmalla

Hummani hei, hummani hei, huputiti hummani hei.

Juokse sinä humma kun tuo taivas on niin tumma ja metsässä
huokaa tuuli.

Maantien mutkassa pieni on tölli ja siellä on kirsikkahuuli

Hummani hei, hummani hei, huputiti hummani hei.

Hummani hei, hummani hei, seisahda hummani hei.



JOULULAULUJA

ARKIHUOLESI KAIKKI HEITÄ

Arkihuolesi kaikki heitä,
mieles nuorena nousta suo.
Armas joulu jo kutsuu meitä
taasen muistojen suurten luo.
Kylmä voisko nyt olla kellä,
talven säästä kun tuoksahtaa
lämmin leuto ja henkäys hellä,
rinnan jäitä mi liuottaa.

Syttyi siunattu joulutähti
yöhön maailman raskaaseen,
hohde määrätön siitä lähti,
viel' on auvona ihmisten;
kun se loistavi lasten teille,
päilyy järvet ja kukkii haat,
kuusen kirkkahan luona heille
siintää onnelan kaukomaat.

EN ETSI VALTAA, LOISTOA

En etsi valtaa, loistoa, en kaipaa kultaakaan,
mä pyydän taivaan valoa ja rauhaa päälle maan.
Se joulu suo, mi onnen tuo ja mielet nostaa Luojan luo.
Ei valtaa eikä kultaakaan, vaan rauhaa päälle maan.

Suo mulle maja rauhaisa ja lasten joulupuu,
Jumalan sanan valoa, joss´ sieluin kirkastuu.
Tuo kotihin, nyt pieneenkin, nyt joulujuhla suloisin,
Jumalan sanan valoa ja mieltä jaloa.

Luo köyhän niinkuin rikkahan saa, joulu ihana!
Pimeyteen maailman tuo taivaan valoa!
Sua halajan, sua odotan, sä Herra maan ja taivahan.
Nyt köyhän niinkuin rikkaan luo suloinen joulus tuo!

ENKELI TAIVAAN

1. Enkeli taivaan lausui näin:

Miks hämmästyitte säikähtäin?

Mä suuren ilon ilmoitan

maan kansoille nyt tulevan.

2. Herramme Kristus teille nyt

on tänään tänne syntynyt,

ja tää on teille merkiksi:

seimessä lapsi makaapi.

3. Jo riennä, katso, sieluni,

ken seimessä nyt makaapi:

hän on sun Herras, Kristukses,

Jumalan Poika, Jeesukses.

4. Oi terve, tänne tultuas,

syntist et hylkää, armias.

Sä köyhäks tulit, rikkahin,

sua kuinka kyllin kiittäisin.

5. Ah Herra, joka kaikki loit,

kuin alentaa noin itses voit

ja tulla halpaan seimehen

heinille härkään, juhtien!

6. Vain heinät on sun vuoteenas,

oi Herra, taivaan kuningas,

vaikkeivät kultavaattehet
sun oisi valtas arvoiset.

7. Näin näytät esimerkilläs,
ettei sun kelpaa edessäs
ei kunnia, ei korkeus,
ei valta, kulta, rikkaus.

8. Ah Herrani, mun Jeesuksein,
tee asunnokses sydämein.
Mua älä hylkää tuskassa,
vaan vahvista ain uskossa.

9. Ah, iloni jos sinuss' ois,
en unhottaa sua koskaan vois.
Suo siihen apus armosta,
niin kiitän aina riemulla.

10. Nyt Jumalalle kunnia,
kun antoi ainoon Poikansa.
Siit enkelitkin riemuiten
veisaavat hälle kiitoksen.

HEINILLÄ HÄRKIEN KAUKALON

1. Heinillä härkien kaukalon

nukkuu lapsi viaton.

Enkelparven tie

kohta luokse vie

rakkautta suurinta katsomaan.

2. Helmassa äitinsä armahan

nukkuu Poika Jumalan.

Enkelparven tie

kohta luokse vie

rakkautta suurinta katsomaan.

3. Keskellä liljain ja ruusujen

nukkuu Herra ihmisten.

Enkelparven tie

kohta luokse vie

rakkautta suurinta katsomaan.

4. Ristillä rinnalla ryövärin

nukkuu uhri puhtahin.

Enkelparven tie

kohta luokse vie

rakkautta suurinta katsomaan.

JOULU ON TAAS

Joulu on taas, joulu on taas,
kattilat täynnä puuroo.

Nyt sitä saa, nyt sitä saa
vatsansa täyteen puuroo.

Joulu on taas, joulu on taas,
voi, kuinka meill' on hauskaa!

Lapsilla on, lapsilla on
aamusta iltaan hauskaa.

JOULUKIRKKOON

Kello löi jo viisi, lapset herätkää!
Juhani ja Liisi – muuten matka jää.

Tässä vesimalja, silmät huuhtokaa!
Lämmin karhuntalja reessä odottaa.

Vasta ruunan reessä silmät aukeaa.
Siin´ on silmäin eessä synkkä metsämaa.

Aisakello helkkää, loistaa tähdet, kuu.
Riemua on pelkkää, hymyyn käypi suu.

Tuossa mökin Miina kulkee kirkolle.
Taavetti ja Tiina, nouskaa kannoille!

Mäenrinteen alla talo törröttää,
joka ikkunalla kaksi kynttilää.

Ruuna, virsta vielä tepsuttele pois!
Tällä kirkkotiellä aina olla vois!

JOULUPUKKI

Lapset:

Joulupukki, joulupukki, valkoparta, vanha ukki.

Eikö taakka paina selkää? Käypä tänne, emme pelkää!

Oothan meille vanha tuttu, puuhkalakki, karvanuttu.

Täällä on myöskin kiltit lapset, kirkassilmät, silkohapset.

Joulupukki, joulupukki, valkoparta, vanha ukki,

vietä iltaa joukossamme täällä meidän riemunamme.

Tervetullut meille aina, käypä tänne, puuta paina,

tai jos leikkiin tahdot tulla, kahta hauskempaa on sulla!

Joulupukki:

Kiitos, kiitos, kiltit lapset, kirkassilmät, silkohapset,

terve teille, pienokaiset, leikkiväiset, laulavaiset.

Hauska täällä ois iltahetki, vaan on vielä pitkä retki:

kuusen luota kuusen luokse mulla matkan suunta juoksee.

Lapset:

Joulupukki, joulupukki, valkoparta, vanha ukki,

viivy vielä pieni hetki, vaikka onkin pitkä retki.

Tässä tuomme sulle mettä vilpoisaa kuin lähdevettä,

sitten jaksat pitkän tiesi kulkea kuin aimo miesi.

Joulupukki:

Kiitos vaan nyt kiltit lapset, kirkassilmät, silkohapset!

Täs on teille muistiaiset, pienet joulumaistiaiset.

Lapset:

Kiitos sulle, oiva ukki, ystävämme joulupukki.

Taas kun päästään ensi jouluun, tervetullut meidän kouluun!

JOULUPUU ON RAKENNETTU

Joulupuu on rakennettu, joulu on jo ovella.

Namusia ripustettu ompele kuusen oksilla.

Kuusen pienet kynttiläiset valaisevat kauniisti.

Ympärillä lapsukaiset laulelevat sulosti.

Kiitos sulle, Jeesuksemme, kallis Vapahtajamme,
kun sä tulit vieraaksemme, paras joululahjamme.

Tullessasi toit sä valon, lahjat rikkaat, runsahat.
Autuuden ja anteeks'annon, kaikki taivaan tavarat.

Anna, Jeesus, Henkes´ valon jälleen loistaa sielumme
sytytellä uskon palon. Siunaa, Jeesus, joulumme.

JOULUYÖ, JUHLAYÖ

Jouluyö, juhlayö.

Päättynyt kaikk´ on työ,
kaks´ vain valveill´ on puolisoa,
lapsen herrttaisen nukkuessa
seimikätkyessään,
seimikätkyessään.

Jouluyö, juhlayö.

Paimenill´ yksin työ.
Enkel´ taivaasta ilmoitti heill´:
Suuri koittanut riemu on teill´
Kristus syntynyt on,
Kristus syntynyt on! Jouluyö, juhlayö.
Täytetty nyt on työ.
Olkoon kunnia Jumalalle!
Maassa rauha, myös ihmisille
olkoon suosio suur´,
olkoon suosio suur!

ARVOITUKSIA

1. Rikka pellon päässä?
2. Saari, saari, niemi, niemi, saarella sata pesä, muna kussakin pesässä?
3. Kontion käpälä pirtissä.
4. Kolmijalkainen paikallaan pyörii?
5. Metsässä syntynyt, korvessa kasvanut, seinällä seisoo, naulalla naukuu, polvella laulaa, pöydällä pärisee?
6. Sidottu, punottu, yli vaaran työnnetty?
7. Siivetön oksalla istuu, tulee suuton ja syöpi?
8. Sirkelöity, sarkiloitu, selin seinään sysätty?
9. Kuoren syöpi, sydämellä lentää?
10. Mikä pitkä jatkamatta?
11. Aitta kulkee, mies sisässä?
12. Häntä edellä, pää takana?
13. Ikkunasta akkunaan syösty kultainen korento?
14. Istualla suurempi, seisoalla pienempi?
15. Itse alasti, vaatteet sisällä?
16. Itsellä ei ole, lähimmäiselleen antaa?
17. Jota enemmän syöpi, sitä suuremmaksi tulee?
18. Kahdella jalalla astuu, kahdeksalla kantaa?
19. Kaksi kättä, kaksi päätä, neljä silmää, kuusi jalkaa?
20. Kelle ensin kättä tupaan tullessa annat?
21. Kivikenkä, tuohihattu, vedessä seisoo, maalla kaatuu?
22. Kylmä kannikka ikkunan takana?
23. Lastu lattialla?

24. Metsän viisas otti päivä tiedon pellon parannukselta?
25. Mies metsään menee, nenä taivasta piirtää?
26. Mikä juuritta kasvaa?
27. Ensin nahka nyljetään, sitten villat keritään?
28. Nauraa, mutta ei haasta?
29. Satajalkainen, seitsenjalkainen, nelikorvainen?
30. Viisi veljestä edellä menee, paljaspää takaa ajaa?
31. Yksi tupa, tuhannen akkunaa?
32. Valkea pelto, musta siemen, kylvää ken taitaa?
33. Syö syömistään, kunnes kuolee?
34. Mies mullassa, tukka tuulessa?
35. Ei niin pieniä pitoja, ettei kuokkavierahia?
36. Iho päällä, paita alla, paidan päässä päivänpaiste?
37. Kun ottaa, niin enenee, kun panee, niin vähenee?
38. Metsässä kasvaa, kotona syntyy, seinällä seisoo, polvella laulaa?
39. Kuuluvi kumea kello kuninkahan kartanolta?
40. Kaksi nälkäistä toinen toistaan härnäät?
41. Pitempi kuin pisin puu, matalampi kuin maan ruoho?
42. Kuusi kultaista pärettä, hopeinen seitsemäs?
43. Mikä kääry kartanolla?
44. Kivinen pelto, rautainen aura, koivunkuoret siemeniä?
45. Matalampi sikaa, korkeampi hevosta?
46. Vanha vakka, uusi kansi, joka vuosi aukaistahan?
47. Yksi lehti lehahti, koko korpi kohahti?
48. Mikä lapsen kasvattavi, sekä vanhan vanhentavi?
49. Kraatari meni katolle, kyynärpuu perässä kulki?
50. Millä ei ole alkua eikä loppua?

51. Vanha ukko, uusi lakki, joka vuosi ommellaan?
52. Punainen navetta, luiset lehmät?
53. Arvaa arasen tasku, syö siemenet sisästä?
54. Pitempi pisintä puuta, matalampi maan tomua?
55. Hiliä haliakseen, kiverä asiakseen?
56. Ikä kaikki kannetaan, kerta, kaksi tarvitaan?
57. Itse ilman, toiselle antaa?
58. Joka paikkaan koskee?
59. Kaksi karjassa, kaksi marjassa, kaksi myllyssä; seitsemän saunalla, kahdeksan rannalla, yhdeksän korkean vuoren päällä?
60. Mieleton, kieleton, kaikille toden sanoo?
61. Kukkanen kuudessa, helykivi juuressa?
62. Kumman ennen otat: aidan raosta rapsavaisen, kiven alta kiiltäväisen?
63. Ei näy, ei kuulu – tietää päivät tähän asti, ei edemmä?
64. Jo on väkkärä vihainen: kaksi sanoo viuh vauh, kaksi ylös alas, ylös alas ja yksi pökkää: kiire, kiire?
65. Kirjava talo, punatukkaisia täynnä. Mikä se?
66. Pyörän pyörittäjä pyörillä istuu, pyörät pyörää vievät. Entä se?
67. Se on hopoti, lopoti, nixsis naksis – kun paikallaan seisoo, niin mennään ulos ja sisään, mutta kun se on taas hopoti, lopoti, nixsis naksis, niin ei mene kukaan ulos eikä sisään. Mikähän se semmoinen?
68. Lintu teränokka sinijärvestä nousi, viserteli aatoksesi, ilmoitteli salatutkin. Taidatkos arvata, mikä lintu?
69. Valkea pelto, siemenet mustat, kylvää ken taitaa?
70. Kirppu metsään menee, ei tuhannella hevosella kotiin saada?
71. Musta lehmä mulleroinen, syöpi puita sylellisen, juopi vettä saavillisen, koko kylän tervehenä pitää. Mikä se on?

72. Siivetön lentää, piikitön pistää, voimaton vahingon tekee.
73. Metsässä syntynyt, metsässä kasvanut, kun talohon tuodaan, niin itkee ja iloitsee.
74. Mikä talvella syntyy, kesällä kuolee ja juuret ylöspäin kasvaa?
75. Mikä kaikkia maita matkaa, eikä koskaan paikaltaan siirry?
76. Iso lintu kuoppaan nokkii, nokan päässä vesi keikkuu. Mikä se on?
77. Kaksi keskellä juoksee , kaksitoista ympärillä seisoo. Mikä se on?
78. Yllä punainen takki ja valkea lakki, ei nosta lakkiaan, vaikka keisarin ohitse ajaisi.
Mikä se?
79. Kenellä on kieli pääläella?
80. On yksi iso herra, ja sillä on kolmekymmentäkaksi palvelijaa, ja kaikki seisovat
pänsä päällä?
81. Pieni tiuku timperoinen soida simperoittelevi pitkän pihlajan nenässä, katajaisen
kaaren päässä?
82. Mikä on sellainen astia, joka ei koskaan pysy täynnä?
83. Yksi akseli, kolmekymmentä pyörää?
84. Teräsnokka puuta syöpi, mies hännästä pitää?
85. Mikä tekemätön tuvassa?
86. Valkean syö, mustaa purkaa?
87. Kuulet tulevan, vaan et arvaa pois lähtevän?
88. Silmät ikkunassa, korvat pihalla?
89. Näyttää vallan kuolleelta, vaan tekeepi elävän työtä?
90. Ympyriäinen, kympyriäinen, kaiken maailman kantaa?
91. Pieni lintu, pitkähäntä, menee vuoren koloon munimaan, vie munan mennessään,
tuo munan tullessaan?
92. Ei ole sisällä eikä ulkona, ei taivaassa eikä maassa?
93. Syö syömistään, kunne kuolee?
94. Mies myllyyn menee, pussin jättää portahalle?

95. Puun kiinnitti, luun kiinnitti, nahan kiinnitti, napsis?

96. Oljenkorren paksuus, pitkien puiden pituus?

97. Koko kesän tanssii ja leikkii, talveksi muotonsa peittää?

98. Iso härkä rankaselkä, somerolla surmattuna, sarvet maahan kaivettuna, veri viety kaupunkihin, nahka syöty piimän kanssa, liha poltettu tuhkaksi?

99. Tulee kuin turkki, elää kuin herra, potkitaan kuin koira?

VASTAUKSET

1. Käärme
2. Naurismaa tai kaalimaa
3. Hiilihanko
4. Jalkapannu
5. Kantele
6. Aita
7. Lumi puussa ja päivänpaiste
8. Seinäkello
9. Petäjän kuori syödään pettuleivässä ja puusta tehdään suksia, joilla hiihdetään
10. Tie
11. Laiva
12. Puntari
13. Päivänpaiste
14. Koira
15. Kynttilä
16. Kovasin tahko (antavat terävyyttä)
17. Reikä, tuli,
18. Reki, jolla on kaksi jalasta ja kahdeksan kaplaa
19. Ratsastaja hevosen selässä
20. Ovenrivalle tai avaimelle.
21. Verkko
22. Kuu
23. Lapsi
24. Kettu kukon tunkiolta
25. Mies pyssy olalla
26. Kivi

27. Ensin riisutaan jalkineet, sitten sukat

28. Seinärako

29. Karhi

30. Varpaat ja kantapäät

31. Seula

32. Paperi ja kirjaimet,

33. Tuli

34. Nauris

35. Kärpäset ruokapöydällä

36. Kynttilä

37. Aidanrako

38. Kannel,

39. Ukkonen

40. Onkiminen.

41. Maantie

42. Viikko

43. Koira

44. Tulukset

45. Satula

46. Järvi jäineen

47. Lukkari

48. Aika

49. Kissa

50. Sormuksella

51. Lumitukko kannon päässä

52. Suu

53. Kirja

54. Tie
55. Sirppi
56. Sormus tai miekka
57. Tahko, itse terätön, antaa terän hiottavalle
58. Nimi
59. Kolmekymmentä
60. Puntari, mitta.
61. Orava tai lintu ja koira,
62. a) tähkä b) käärme
63. Muisti
64. Polkupyörä ja ajaja
65. Tulitikkulaatikko
66. Auto ja sen ohjaaja
67. Juna
68. Teräskynä ja muste
69. Paperi, muste ja kirjoittaminen
70. Tulikipuna
71. Saunan kiuas
72. Kipinä
73. Viulu
74. Jääpuikko
75. Tie
76. Vinttikaivo
77. Kello
78. Kilometripylväs
79. Kontilla
80. Hevosen kengännauhat.

81. Kirkonkello
82. Suppilo
83. Leipävarras
84. Kirves
85. Seinärako
86. Kynttilä
87. Kuolema
88. Lapset ja koirat
89. Ihminen nukkuu
90. Puntari
91. Leipälapio
92. Ikkuna
93. Tuli
94. Nuppineula
95. Suutari
96. Puun sydän
97. Järvi
98. Mänty eli petäjä, sen latvat ja oksat, terva, kuoret ja halot
99. Lumi

HENGELLISTÄ MATERIAALIA



ILTARUKOUKSIA

Levolle laske Luojani, Armias ole suojani.

Jos sijaltain en nousisi, Taivaaseen ota tykösi! Aamen.



*Kiitän sinua, taivaallinen Isäni,
Jeesuksen Kristuksen, rakkaan Poikasi kautta,
kun olet tänäänkin armollisesti suojellut minua.*

Rukoilen sinua:

*Anna minulle kaikki syntini anteeksi,
kaikki, mitä olen tehnyt väärin.*

Varjele minua tänäkin yönä.

*Minä annan itseni,
ruumiini ja sieluni, ja kaiken sinun käsiisi.
Pyhä enkelisi olkoon kanssani,
ettei paha vihollinen saisi mitään valtaa minuun.*



Sylihisi Jeesus rakas nukkua mun taasen suo.

Enkelisi kaitsijaksi káske vuoteheni luo.

Ota hellään huomahasi vanhempani rakkahat, koti kallis, siskot, veikot, jotka kanssain kasvavat.

Suo mun päivän puuhissani sinun kanssas kulkea.

Sua muistain iltasella silmät kiinni sulkea.

Tule Jeesus lapses luo, armos siunaukses suo.

Tue pientä horjuvaa. Johda tietä oikeaa.



Hyvä Jumala taasen on ilta

yö joutuu ja nukutaan.

Surut lievitä vanhemmilta

ovat joskus he murheissaan.

Kotieläimet läävässä makaa

nuo lempeät, kiltit niin

hyvä Jumala tähtien takaa

katso niidenkin vuoteisiin.

Koko maailman kansoja siunaa.

Uni rauhaisa kaikille suo.



Iltahetki tullut on.

Sammuu valo auringon.

Päivän touhu taakse jää.

Tyynyyn painuu pää.

Kiitos tästä päivästä,

jokaisesta hetkestä.

Yöllä ole suojana, hoida kaikkia.



Illan tullen meren yllä loistaa täysikuu.

Silmillemme ihmeellinen näky avautuu.

Yli tyynen veden piirtyy polku keltainen.

Kuuhun asti kulkeako voi nyt ihminen?

Yhtä lähellä on meitä taivaan kirkas maa.

Rakkaus kuin linnun höyhen meitä koskettaa.



Hyvä Jumala taasen on ilta

yö joutuu ja nukutaan.

Surut lievitä vanhemmilta

ovat joskus he murheissaan.

Kotieläimet läävässä makaa

nuo lempeät, kiltit niin

hyvä Jumala tähtien takaa

katso niidenkin vuoteisiin.

Koko maailman kansoja siunaa.

Uni rauhaisa kaikille suo.

AAMURUKOUKSIA JOKAISELLE VIIKONPÄIVÄLLE

Maanantai

Herra Jumala, taivaallinen Isä.

Sinä loit päivän valon hallitsemaan pimeyttä.

Auta meitä ottamaan vastaan hyvät lahjasi,

jakamaan rakkauttasi keskenämme

ja vaeltamaan valon lapsina.

Kuule meitä Poikasi Jeesuksen Kristuksen tähden.



Tiistai

Armon ja laupeuden Jumala.

Sinun eteesi tuomme kaiken,

mikä meitä ahdistaa,

kaiken epävarmuuden ja levottomuuden.

Pidä meistä kiinni,

anna viisauden ja rakkauden hengen

ohjata sanojamme ja tekojamme.

Kuule meitä Vapahtajamme Jeesuksen Kristuksen tähden.



Keskiviikko

*Kiitos sinulle, Herramme,
että annat armosi kaikille, jotka sinua etsivät.
Varjele meitä tänä päivänä niin,
ettemme lankea epäuskoon ja muihin synteihin.
Auta meitä,
että kaikki, mitä teemme,
tuottaisi sinulle kunniaa
ja itsellemme ja lähimmäisellemme iloa ja siunausta.
Kuule meitä Jeesuksen Kristuksen nimessä.*



Torstai

*Herra,
emme pyydä tänä aamuhetkenä menestystä
vaan siunaustasi,
emme pyydä vapautusta vaivannäöstä
vaan varjelusta pimeyden voimilta*

ja kaikelta pahalta.

Kuule meitä Poikasi Jeesuksen Kristuksen tähden.



Perjantai

Herramme Jeesus Kristus.

Sinä olet kärsinyt ristinkuoleman meidän puolestamme

ja kutsunut meidät opetuslapsiksesi.

Puhdista meidät synnistä

ja vapauta kaikista kahleista.

Näytä meille tie niiden luo,

jotka ikävöivät anteeksiantamuksen ja lohdutuksen sanoja.

Kuule meitä, sinä, joka elät ja hallitset

Isän ja Pyhän Hengen kanssa aina ja ikuisesti.



Lauantai

Herra Jeesus, tule sydämeemme.

Tuo tullessasi armo ja rauha.

Maailmamme on täynnä rauhattomuutta, kateutta ja vihaa.

Se jättää meidät tyhjiyteen ja epätoivoon.

Anna meille sanan nälkä ja armon ikävä.

Ravitse meidät taivaan leivällä.

Kuule meitä, sinä, joka elät ja hallitset

Isän ja Pyhän Hengen kanssa aina ja ikuisesti.



Sunnuntai

Jeesus Kristus, Vapahtajamme,

ylistämme sinua ylösnousemuksesi juhlapäivästä.

Sinä olet valo ikuisesta valosta,

sinä olet aurinko, joka valaisee tämän ja tulevan elämän.

Me rukoilemme:

Auta meitä kuulemaan sanaasi ja noudattamaan sitä.

Ylistys sinulle,

joka Isän ja Pyhän Hengen kanssa

elät ja hallitset aina ja ikuisesti.





Ehtoollisrukous

Pyhä Jumala

Sinä rakastat kaikkia ihmisiä.

Sen vuoksi lähetit Jeesuksen luoksemme.

Hän paransi sairaita, etsi kadonneita

ja piti huolta kaikista, jotka tulivat hänen luokseen. Hän rakasti meitä loppuun asti

ja antoi elämänsä meidän puolestamme.

Herramme Jeesus Kristus, sinä yönä, jona hänet kavallettiin, otti leivän, siunasi, mursi ja antoi sen opetuslapsilleen sanoen:

Ottakaa ja syökää, tämä on minun ruumiini, joka annetaan teidän puolestanne.

Tehkää se minun muistokseni.

Samoin hän otti maljan, kiitti ja sanoi:

Ottakaa ja juokaa tästä, te kaikki. Tämä malja on uusi liitto minun veressäni,

joka vuodatetaan teidän puolestanne syntien anteeksiantamiseksi.

Niin usein kuin te siitä juotte, tehkää se minun muistokseni.

Rakas taivaallinen isä. Me kiitämme sinua siitä, että tulemme osallisiksi

Jeesuksesta Kristuksesta tällä aterialla. Siunaa meitä Pyhällä Hengelläsi.



Tuttuja Raamatun tekstejä

Joh. 3:16

Ps.23

Ps. 51

Ps. 71

Ps.91

Ps. 103

Ps. 121



492 Ystävä sä lapsien

Ivar Widéen 1919

The musical score is written in G minor (one flat) and 4/4 time. It consists of four staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: 1. Ys - tä - vä sä lap - si - en, kat - so mi - nuun pie - ne - hen. Min - ne käyn - kin maa - il - mas - sa, si - nä o - let hoi - ta - mas - sa. On - ni tääl - lä vaih - te - lee, tai - vaan I - sä suo - je - lee.

Dm C B \flat A Gm Dm
1. Ys - tä - vä sä lap - si - en, kat - so mi - nuun
A7 Dm F/A Gm C7 F
pie - ne - hen. Min - ne käyn - kin maa - il - mas - sa,
A Gm Dm A7 Dm A
si - nä o - let hoi - ta - mas - sa. On - ni tääl - lä
Dm C F Gm Dm A7 Dm
vaih - te - lee, tai - vaan I - sä suo - je - lee.

1.
Ystävä sä lapsien,
katso minuun pienehen.
Minne käynkin maailmassa,
sinä olet hoitamassa.
Onni täällä vaihtelee,
taivaan Isä suojelee.

2.
Ota, Jeesus rakkahin,
suojaas koti kallehin.
Siunaa äitiä ja isää,
heille elinpäivää lisää.
Ystävä sä lapsien,
pientäs auta holhoten.

3.
Pidä meitä turvissas,
Jeesus, armohelmassas.
Suojaas sulje isänmaamme,
sulta kaiken lahjaks saamme.
Johda, Jeesus rakkahin,
meidät taivaan kotihin.

490 Mä silmät luon ylös taivaaseen

Rudolf Lagi 1867

The image shows a musical score for the hymn 'Mä silmät luon ylös taivaaseen'. It consists of three staves of music in G major, 6/4 time. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (Bb). The melody is written in quarter notes. The lyrics are: '1. Mä sil - mät luon y - lös tai - vaa - seen ja'. The second staff continues the melody with lyrics: 'yh - teen kä - te - ni lii - tän. Sua Her - ra, ys - tä - vä'. The third staff concludes the melody with lyrics: 'lap - si - en, nyt har - tain mie - lin mä kü - tän.' Chord symbols are placed above the notes: F, Dm, Bb, C, F, F/A, F/C, C, Gm, C7, F, Bb, F/A, C7, F.

1.
Mä silmät luon ylös taivaaseen
ja yhteen käteni liitän.
Sua Herra, ystävä lapsien,
nyt hartain mielin mä kiitän.

2.
Sua riemullista on ylistää,
ja mielelläni sen teenkin.
Ei sulta pieninkään unhoon jää,
vaan katsot vähäiseenkin.

3.
Oi kiitos lahjoista, joita suot,
niin paljon hyvyyttä riittää.
Ja aina iloa uutta luot,
en osaa kaikesta kiittää.

125 Kosketa minua, Henki

Ilkka Kuusisto 1979

1. Kos - ke - ta mi - nu - a, Hen - ki,
kos-ke-ta, kirk-ka - us! An - na e - lä-
mäl - le suun-ta ja tar - koi - tus.

1.
Kosketa minua, Henki,
kosketa, kirkkaus!
Anna elämälle
suunta ja tarkoitus.

2.
Kosketa, Jumalan Henki,
syvälle sydämeen.
Sinne paina hiljaa
luottamus Jeesukseen.

3.
Rohkaise minua, Henki,
murena pelkoni.
Tässä maailmassa
osoita paikkani.

4.
Valaise, Jumalan Henki,
silmäni aukaise,
että voisin olla
ystävä toisille.

5.
Kosketa minua, Henki!
Herätä kiittämään,
sinun lähelläsi
armosta elämään.

498 Nyt kulkee halki korpimaan

William Mason viim. 1797

1. Nyt kul-kee hal - ki kor - pi - maan Ju-
ma - lan lap - sen tie, vaan päi - vän mat - kan
ker - ral - laan se ko - tiin tääl - tä vie.

1.
Nyt kulkee halki korpimaan
Jumalan lapsen tie,
vaan päivän matkan kerrallaan
se kotiin täältä vie.

2.
Kuin paimen kantaa olallaan
pienintä karitsaa,
niin Jeesus seurakunnassaan
myös hoitaa horjuvaa.

3.
Oppaaksi pyhän enkelin
hän rinnalleni suo.
Jos joudun tiellä tahroihin,
hän ohjaa lähteen luo.

4.
Jeesuksen veri puhdistaa,
niin tunnonrauhan saan
ja lapsen tietä taivaltaa
taas jaksan uudestaan.

5.
Lämmössä armon auringon
jo linnut visertää,
vaan sitten suvi aina on,
kun matka taakse jää.

TAIDETUOKIO-OHJEITA , KÄSILLÄ TEKEMISEN OHJEITA JA LEIVONTAOHJEITA



ASETELMA

Kerätkää luonnosta asetelmaa varten erilaista materiaalia ja varatkaa lisäksi ruukku, johon voitte asetelman tehdä. Käytettyjä ruukkuja voi löytyä esimerkiksi syksyllä saatavien kanervien mukana. Käytetyn ruukun pohjalle voi asettaa sammalta tai kanaverkkoa. Hyviä materiaaleja asetelmaan ovat: Meriheinä, sammal, viljan tähkät, kuivakukat, oksat, puolukan ja mustikan varvut, kävyt tai oksat.

KAHVIMASSAPATSAAT

1 Kahvikupillinen kahvinporoja

1 Kahvikupillinen ruis- tai vehnä jauhoja

½ Kahvikupillinen kylmää kahvia

½ Kahvikupillista suolaa

Loraus ruokaöljyä

Sekoita kuivat aineet. Lorauta kahvin joukkoon tippa öljyä ja sekoita kahvi/öljyseos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita huolellisesti. Vaivaa taikina käsin. Anna tekeytyä muovin alla seuraavaan päivään.

Muotoilkaa ryhmässä taikinasta patsaita tai valakaa taikina yhdessä muotteihin. Taustalle voi laittaa mielekäästä musiikkia. Muottien pohjalle voi asetella tuorekelmua tarttumisen välttämiseksi. Kuivatkaa muotoillut työt leivinpaperin päällä tai laittakaa ne uuniin 70-

asteeseen. Käännelkää kuivumisprosessin aikana. Valmiit työt voitte lakata vedellä ohennetulla Eri Keeper -liimalla, jolloin pinnasta tulee kiveä muistuttava kaunis kokonaisuus.

MAALAUSTUOKIO 1

Varaa maalaustuokiota varten rauhallinen tila, joka on varattu vain ryhmän käyttöön.

Tarvitset:

- *Kolmea eri vesiväriä*
- *Teloja*
- *Vesiväripaperia*
- *Musiikkia*

Laittakaa taustalle musiikkia soimaan. Henkilökunta ja osallistujat maalaavat yhdessä telaa käyttäen vesiväripaperille kolmella eri värillä oman kuvan itsestään musiikin soidessa taustalla.

TAULU JA SIIHEN KEHYKSET RIMOISTA

Tarvitset:

- *Vanhoja käytöstä poistettuja kukkalautoja, jalkalistoja sekä kuljetusrimoja kehyksiä varten*
- *Saha ja sakset*
- *Nitoja*

- *Pieniä nauvoja ja liimaa*
- *Kaakeleita*
- *Kaakelimaalia*
- *Kangasta*
- *Lankaa*
- *Nappeja*

Maalata kaakeliin lapsuuskodin kuva. Apunanne voitte käyttää myös kangasta, nappeja ja lankaa esimerkiksi puiden oksien tekemistä varten. Tuokion ohjaaja avustaa kaakeleiden koristelemisessa ja kehysten asettamisessa.

Kehystätkää kehysten kaakeleita. Jos haluat kiinnittää esimerkiksi kaakelin kehykseen, kiinnitä kehyksen taustalle esimerkiksi vaneri, johon kiinnität ensin kaakelin (kuumaliimalla).

SÄILYKEPURKIN PÄÄLLYSTYS TAPETILLA TAI KANKAALLA

Tarvitset:

- *Säilykepurkkeja tai peltipurkkeja*
- *Tapettia tai kangasta*
- *Liimaa tai kaksipuolista teippiä*
- *Nauhoja tai paljetteja*

Valitkaa haluamanne kokoiset säilykepurkit tai peltipurkit. Leikatkaa tapetista tai haluamastanne kankaasta purkin ympärille sopiva pala. Levittäkää liima tai asettakaa kaksipuolista teippiä palaseen ja asettakaa se purkkiin paikoilleen. Koristelkaa

halutessanne purkki paljeteilla tai nauhoilla. Purkkia voitte käyttää kynätelineenä, pikkutavaroiden säilytyksessä tai kukan istuttamisessa.

KANKAANPAINANTATUOKIO

Tarvitset:

- *Kangasvärejä*
- *45 x 35 cm tablettikangasta per osallistuja. Kankaana voit käyttää vanhaa keittiöpyyhettä tai tyynyliinaa*
- *Luonnosta löytyneitä lehtiä tai*
- *Sabluunoita ja avuksi esimerkiksi superlonia*

Kankaan reunat voi taittaa ja silittää ja väliin asettaa tarranauhaa, joka on tarkoitettu käänteiden tekemiseen. Käytä kankaan painannassa luonnosta löytyneitä lehtiä tai valmiita sabluunoita. Levitä kangasväriä lehden pintaan. Painakaa lehti kankaalle haluamaanne kohtaan. Jos käytätte sabluunaa, teipatkaa maalarinteipillä sabluuna paikalleen ja töpötelkää kangasväriä esimerkiksi superlonista tehdyn töpöttimen avulla kankaalle.

PIIMÄMAALAUUS IKKUNOIHIN

Tarvitset:

- *Piimää*
- *Siveltimiä tai itse tehtyjä sabluunoja*

Maalataa piimällä ikkunoihin lunta pensselin tai itse tehdyn sabluunan avulla. Sabluunan voi tehdä esimerkiksi leivinpaperista. Piimä tuoksahtaa hieman maalatessa, mutta haju haihtuu piimän kuivuttua. Piimä lähtee ikkunasta vesipesulla.

PÄÄSIÄISMUNIEN KORISTELU

Tarvitset:

- *Muovimunia tai oikeita kananmunan kuoria*
- *Pienikuvioisia servietteja tai ohutta koristepaperia*
- *Maitoliimaa*

Maitoliiman ohje

6 osaa vettä

4 osaa liimaa (esim. Erikeeper)

Sekoita tasaiseksi

Valitse pienikuvioinen servietti tai ohutta koristepaperia. Ota päällimmäinen kerros irti.

Levitä servietti munan päälle ja sivele maitoliimaa sen päälle. Kauniin koristemunan saat myös käyttämällä ohutta koristepaperia, laita tällöin liimaa reilusti, että paperi vettyy läpi.

YSTÄVÄNPÄIVÄKORTIT

Tarvitset:

- Korttipohjia
- Kahvipusseja
- Värikkäitä papereita tai valmiita kuvia
- Kaksipuolista teippiä

Leikkaa kahvipusseista (tai papereista) sydämiä. Voit käyttää sabluunana sydämen muotoista piparkakkumuottia, jonka avulla voit piirtää ja leikata jokaiselle osallistujalle oman mallin pahvista. Mallia käyttämällä saat paperiin tai kahvipussiin piirrettyä sydämen, joka leikataan viivaa pitkin irti. Kiinnittäkää sydämet kaksipuolisella teipillä korttipohjaan. Lisätkää mieleinen teksti tai kuva ääriivatarroilla.

TARJOTTIMEN PÄÄLLYSTYS

Tarvitset:

- Vaneritarjottimen tai puutarjottimen
- Maitoliimaa
- Kangaspaloja, jotka ovat hieman tarjotinta suurempia
- Kalustelakkaa, jos haluaa kestävämmän tarjottimen

Valmistakaa maitoliima (ks. ohje edellä). Sivelkää maitoliimaa tarjottimen pintaan ja levittäkää liimapinnalle tasaisesti kangas. Poistakaa ilmakuplat ja sivelkää liimaa myös kankaan päälle. Leikatkaa kuivuneesta tarjottimesta ylimenevä kangas pois. Lakatkaa halutessanne tarjotin kalustelakalla, jotta se kestää paremmin kostealla pyyhkimisen.

MAALAUS KIVIIN

Tarvitset:

- *Kiviä*
- *Maalipensseleitä*
- *Akryylimaalia*
- *Paperilautasia*
- *Tarvittaessa kimallevärejä, nappeja, paljetteja ja liimaa*

Kerätkää yhdessä luonnosta kiviä. Asettakaa akryylimaalia paperilautaselle. Ottakaa siveltimellä maalia ja koristelkaa kivet. Käyttäkää halutessanne paljetteja, kimallevärejä ja nappeja käyttäen apunanne liimaa.

IHMISEN MAALAAMINEN

Tarvitset;

- *Suuren paperin, jonka päälle mahtuu henkilö pituusasentoon*
- *Kyniä*
- *Vesivärejä tai muita värejä*
- *Siveltimiä*

Yksi henkilö, esimerkiksi toimintatuokiota ohjaava henkilö asettuu paperin päälle haluttuun asentoon. Toiset piirtävät ääriiviivat mallina olevan henkilön mukaan. Sen jälkeen yhdessä keskustellaan ja suunnitellaan hahmolle vaatteet ja muu ulkonäkö ja maalataan hahmot. Lopuksi hahmo/hahmot leikataan irti.

MUMMOLAMUISTOJA

Tarvitset;

- *Eri värisiä muovailuvahoja*
- *Muovailupuikkoja*

Muistelkaa yhdessä, miltä lapsuuden mummolareissut tuntuivat. Mitä mummolassa tehtiin ja millaiselta mummon piha esimerkiksi näytti. Mielikuvitusmatka mummolaan toteutetaan muovailemalla muovailuvahasta yhdessä ja esittelemällä tuotos muille.

SILKKIPAPERIKOLLAASI

Tarvitset:

- *Eri värisiä silkkipapereita*
- *Tukevaa paperia tai kartonkia pohjaksi*
- *Liimaa*

Repikää silkkipaperista haluamanne kokoisia ja muotoisia paloja ja sommitelkaa ne kartongille/paperille. Voitte tehdä tästä kollaasista luontokuvan tai vaikkapa kauniin kortin. Revityt paperisuikaleet erivärisinä sommitelmina ovat kauniin näköisiä. Paperit voi rypistellä ja asetella myös hieman päällekkäin. Käyttäkää apuna liimaa. Huomioikaa, että silkkipaperi rikkoutuu herkästi. Voitte myös käyttää tukevampaa paperia, kuin silkkipaperia.

PUU

Tarvitset:

- Värillistä paperia
- Aikakauslehtiä
- Pahvia
- Kartonkia
- Sakset
- Liimaa
- Kyniä, värejä, pensseleitä ja vettä

Tehkää yhdessä puun runko isolle kartongille paperista ja kartongista leikkaamalla tai repimällä. Sommitelkaa osista puu ja liimatkaa se kokoon isolle kartonkipohjalle tai kiinnittäkää puun osat sinitarralla suoraan seinään. Jokainen osallistuja repii tai leikkaa puuhun sopivia erivärisiä lehtiä paperista ja aikakauslehdistä. Halutessanne osallistuja voi kirjoittaa tai pyytää ohjaajaa kirjoittamaan mieleen tulleita asioita sovitusta aiheesta. Ripustakaa valmis puu yhteiseen tilaan näkyvälle paikalle.

HUOVUTUS

Tarvitset:

- Pullo
- Karstattua villaa
- 1 litra kädenlämpöistä vettä
- 2 rkl nestemäistä mäntysuopaa
- Jokaiselle osallistujalle oma vati
- Vahakangas pöydän suojaksi

Jaa villa ohuiksi suikaleiksi. Asettele villasuikaleita tiiviisti pullon ympärille, villakuitujen kulkiessa eri suuntiin. Kastele kätesi saippualliuoksessa ja purista villa tiiviisti pullon

pintaan kämmeniesi alla. Suorista rypyt ja puristele tiiviimmäksi. Silittele pulloa ensin kevyesti ja voimista vähitellen hieromista. Kastele kädet välillä saippualliuoksessa ja jatka hieromista, kunnes kuidut pysyvät hyvin paikallaan. Kuivaa kädet ja lisää uusi villakerros. Kastele kädet saippualliuoksessa ja kiinnitä villat ensin puristamalla ja sen jälkeen hierovin liikkein. Kun huopakerros on mielestäsi sopivan kokoinen, paksuinen ja tuntuu kiinteältä, huuhtelee se vuorotellen kuumassa ja kylmässä vedessä niin kauan, että saat huuhdeltua kaiken saippuan pois. Puristele huovasta liika vesi pois ja laita ilmavasti kuivumaan.

SAVITYÖ

Tarvitset:

- *Muovailumassaa tai savea*
- *Veitsi*
- *Askarteluvärejä*

Muistellaan aluksi lapsuutta ja lapsuudenaikaisia kokemuksia savesta. (paljaat varpaat, kylmä ja lämmin savi jne.). Pyydä osallistujia pyörittelemään, vaivaamaan ja muovailemaan savea ilman ajatuksia siitä, mitä savesta tulee. Kädet ja mieli toimivat omia aikojaan, eikä muovailun tulosta kannata tai pidä mieltä. Savityöt kuivatetaan ja maalataan seuraavalla kokoontumiskerralla. Jokainen osallistuja voi halutessaan esitellä taideteoksensa toisille ja kertoa siihen liittyvän tarinan.

KÄSIHIERONTA TUOKSUVILLA ÖLJYILLÄ

Tuoksuvan hierontaöljyn pohjana voi käyttää manteliöljyä tai kylmäpuristettua oliivi- tai rypsiöljyä.

Tiputa öljyyn tuoksuvaa esim. ruusu, laventeli, appelsiini tms. öljyä muutama tippa.

Istutaan rauhassa kasvokkain alas. Mikäli asukas on vuoteessaan niin nosta tuoli vuoteen viereen. Tiputa öljyä hieman hierottavan kämmenelle.

Hiero kämmenet, käden selkäpuoli, sormet erikseen. Kannattaa hieroa varovasti, ettei riko vanhuksen haurasta ihoa. Vuoteessa olevan ihmisen jalat voi myös hieroa öljyllä samalla tavoin kuin kädet. Kävelevän ihmisen jalkojen hieronta kannattaa ajoittaa iltatoimien jälkeen, koska öljyiset jalat voivat olla sukissa epämukavat.

LEIVONTAOHJEITA

RUNEBERGIN TORTUT



Taikina:

100 g piparkakkuja

2 ½ dl mantelijauhetta

3 dl täysjyvävehnä jauhoja

2 tl leivinjauhetta

1 rkl kardemummaa

1 rkl vaniljasokeria

250 g voita tai margariinia

3 dl sokeria

4 munaa

2 dl kuohukermaa

Kostutus:

2 dl vettä

2 rkl sokeria

4 rkl punsilikööriä (tai mantelilikööriä)

Koristelu:

vadelmahilloa, sokerikuorrutetta

Hienonna piparkakut tehosekoittimella. Sekoita

keskenään piparimurut, mantelijauhe, täysjyvävehnäjauhot,
leivinjauhe, kardemumma ja
vaniljasokeri.

Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi. Lisää yksitellen
vatkaten munat. Sekoita joukkoon vuorotellen
jauhoseosta ja kermaa.

Lusikoi taikina silikonisiin muffinssivuokiin. Kypsennä
200 asteessa 20 - 25 minuuttia. Jos käytettävissäsi
on vain 6 vuokaa, kypsennä tämän
jälkeen toinen erä.

Leikkaa muffinssien hattu pois, jotta saat tasaisen
pinnan. Tästä puolesta tulee tortun pohja.

Mittaa kattilaan vesi ja sokeri ja kuumenna,
kunnes sokeri on liuennut veteen. Anna jäähtyä.

Sekoita joukkoon likööri.

Upota muffinssi kostukkeeseen puoliväliin
saakka. Anna olla nesteessä hetken aikaa (laske
suunnilleen viiteen). Ota ylös ja kasta sitten
toinen puoli.

Laita päälle teelusikallinen vadelmahilloa.

Pursota sokerikuorrutteella reunus ympärille.

PULLATAIKINA (20pullaa)



Taikina:

- 0,5 l maitoa
- 2 pussi kuivahiivaa tai 50 g hiivaa
- 2 kananmunaa
- 2 dl sokeria
- 1 tl suolaa
- 1 rkl kardemummaa
- 200 g margariinia tai voita
- n. 1 kg jauhoja
- 1 muna voiteluun (voidella voi myös maidolla tai vedellä)

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi (tavallinen hiiva) tai hieman kuumemmaksi (kuivahiiva).

2. Riko kananmunat maidon joukkoon ja sekoita ne.

3. Sekoita kuivahiiva ja jauhot keskenään (tai sekoita hiiva ja kädenlämpöinen maito keskenään).

4. Lisää sokeri, suola, ja kardemumma sekä alusta mukaan hieman jauhoja.

5. Anna seistä noin 15 min ennen kuin lisäät loput jauhot.

6. Vaivaa sula rasva taikinaan.

7. Anna kohota noin 30 min ajan.

8. Leivo pullat.

9. Voitele leivotut pullat munalla.

10. Paista 225°C noin 10-20 minuuttia.

Pullan leipomisesta

- ohjaaja voi tehdä taikinan valmiiksi etukäteen tai taikina voidaan tehdä yhdessä niin, että yksi mittaa jauhot ja toinen sulattaa rasvan jne.
- jokainen leipoo mieleisensä pullat ja koristelee ne
- pullan ihana, tuttu tuoksu ja pehmeä tuntu käsissä herättävät toivottavasti vanhuksissa mieluisia muistoja
- levitä kostutetulle pöydälle jokaiselle oma leivinpaperiarkki taikinan alustaksi
- jokainen vie leipomansa pullat kotiinsa

YSTÄVÄNPÄIVÄLEIVOKSET

Tarvikkeet:

Valmiita voi- tai torttutaikinalevyjä

Punaista paistonkestävää hilloa

Kananmuna voiteluun

Vaaleanpunaista raesokeria

Leikkaa voi-/torttutaikinalevyt puoliksi. Laita

lusikan avulla levyn keskelle hillosilmä. Voitele

leivokset kananmunalla ja ripottele hillosilmän

ympäri raesokeria. Paista leivokset taikinapaketissa

olevien ohjeiden mukaisesti.