

VINKKEJÄ

& ideoita

OHJAUSTYÖHÖN

Asiakaslähtöisen
ohjauksen
suunnittelun tueksi
ja polkuna
yhdessätekemiseen

SANNA-RIIKKA MURTOO
JOHANNA PARKKAMÄKI



*SOSIONOMI (AMK) - DIAKONIATYÖ
DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULU
2022*

ASIAKASLÄHTÖISYYS

& toiminnallisuus

Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas
on suunniteltu asumisyksikkö Tukitalon käyttöön.

Sitä on lähdetty rakentamaan
työntekijöiden toiveesta ja tarpeesta.

Vinkkien, ideoiden ja menetelmien valinnassa on huomioitu
Tukitalon toimintaa ohjaava viitekehys, jossa korostuu
osallisuus, yhteisöllisyys ja toipumisorientaatio.

Oppaan rakenteessa
on huomioitu
asumisyksikköissä esiin nousseet
ajatukset ja toiveet
mielekkääseen vapaa-ajan
toimintaan liittyen.

Tukitalolle suunnitellussa oppaassa
nostetaan esiin menetelmien monimuotoisuutta
ja ohjaustyön ulottuvuuksia.
Sen tarkoituksena on innostaa, tukea
ja johdattaa lukijaansa
asiakaslähtöisen toiminnan suunnittelun
ja ohjaustyön äärelle.

Toipumisorientaatiossa korostuu

ihmisen
kokonaisvaltaisuus
oma toimijuus
vastuu
osallisuus
toivon ja toiveiden
merkitys
omat voimavarat
vertaisuus

"Oman elämän haltuunotto"

OSALLISUUS YHTEISÖLLISYYS

Toipumisorientaatio

Osallisuuden edistäminen lisää yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Osallisuutta voidaan vahvistaa tarjoamalla vaikuttamisen mahdollisuuksia, kehittämällä osallistumismenetelmiä ja huomioimalla asiakaslähtöisyys toiminnoissa.

Osallisuutta voidaan tukea varmistamalla turvallinen, esteetön ja osallisuutta edistävä elinympäristö ja mahdollistamalla kaikkien osallistuminen vapaa-ajan toimintaan.

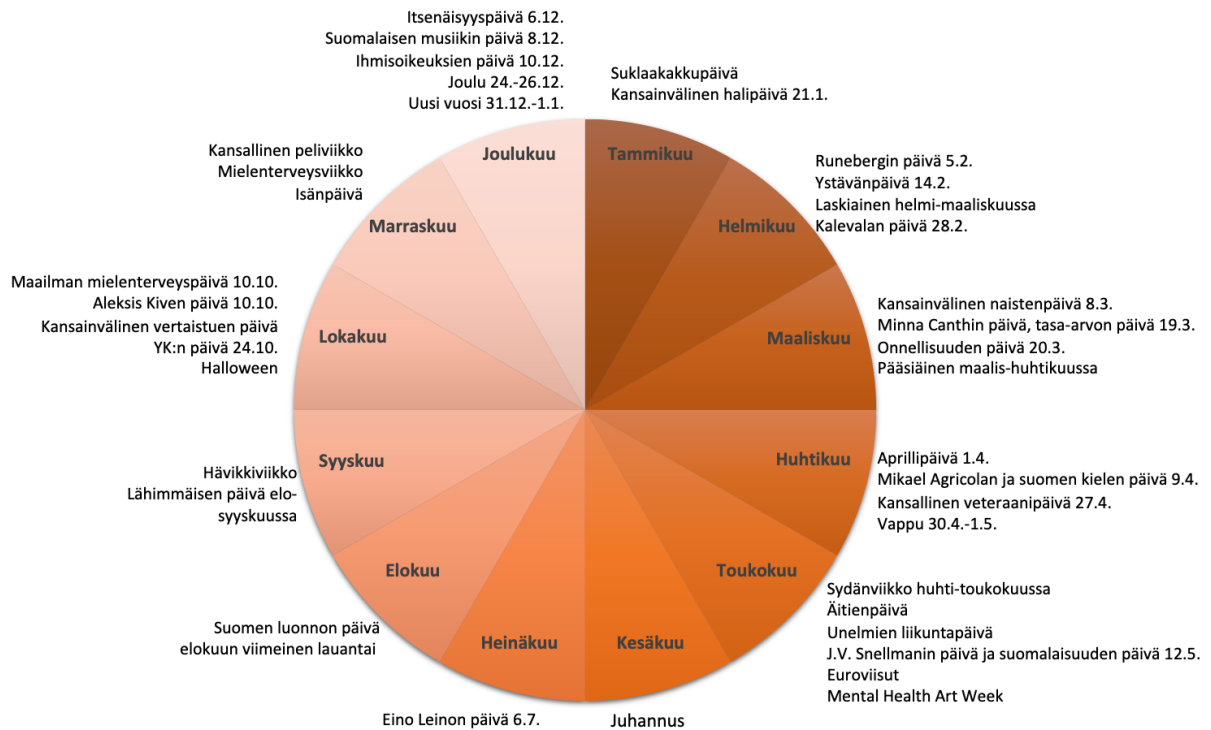
Osallisuutta ja osallistumista voidaan tukea motivoinnin, kannustamisen ja palkitsemisen keinoin.

Yhteisöllisyyden kokemus lisää ihmisen sosiaalista pääomaa, jolla on yhteys positiiviseen mielenterveyteen. Yhteisöllisyyden syntymiseksi ihmisten välillä tarvitaan toisen ihmisen tuntemista, yhdessä viihtymistä, keskinäistä luottamusta ja motivaatiota yhdessä tekemiseen.

Yhteisöllisyys on vastavuoroista jakamista ja joukkoon kuulumista.

SUUNNITTELUN TUEKSI

Vuosikello



Vuosikellossa on päiviä, joita voi hyödyntää toiminnan suunnittelussa.

- Runebergin päivä - runebergin torttujen leipomista yhdessä
- Laskiainen - mäenlaskua ja makkaranpaistoa nuotiolla
- Vappu - munkkien leipomista ja yhteinen elokuvailta
- Juhannus - koko talon grillijuhlat ja leikkimieliset olympialaiset
- Suomen luonnon päivä - luontoretki
- Kansallinen peliviikko - lautapelimaratoni
- Mielenterveysviikko - kokemusasiantuntijan vierailu
- Joulu - leipomista, ikkunamaalauksia piimällä, jouluaskarteluja

Liikunta & *ulkoilu*

TOIMINNALLINEN KÄVELY:

Toiminnallinen kävely soveltuu sekä yksilö- että ryhmämuotoiseksi toiminnaksi. Toiminnassa yhdistyy liikkuminen ja jonkin aiheen, tunteen tai ilmiön käsittely. Kävelyn lomassa ryhmälle annetaan kysymys tai aihe, jota he pohtivat kävellessä. Pysähtyessä puretaan ajatukset sekä vastaukset ja esitetään uusi kysymys.

Toiminnallisen kävelyn teemoina voi olla viikkopalaveri, tilanteen purkukeskustelu, tietovisa, pulmatehtävä tai leikkimielinen arvuuttelu.

KEHONPAINOHARJOITTELU:

Omalla kehonpainolla tehtävä treeni sopii lähes jokaiselle ja sen avulla voi parantaa ryhtiä ja fyysistä kuntoa. Mitään erikoisvälineitä ei tarvita ja treenin voi tehdä melkein missä ja milloin tahansa. Kehonpainoharjoittelu sopii niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin treenaajille. Tulosten saavuttamiseksi tärkeää on harjoitella oikeanlainen liikkeiden suoritustekniikka.

Tutustu aiheeseen paremmin:

<https://askelterveyteen.com/mita-on-kehonpainoharjoittelu/>

ULKONA LIIKKUMISEN MAHDOLLISUUKSIA:

- Soutuveneeseen vuokraus kirjastolta
- Onkiretki
- Frisbeegolf
- Kahvakuulatreeni
- Kuntosalitreeni
- Sauvakävely
- Uiminen
- Polkupyöräily
- Puistojooga ja hengitysharjoitukset
- Juoksukunnon testaaminen yleisurheilukentällä
- Marjastus ja sienestys
- Metsässä kävely
- Talvinen villasukkakävely
- Luistelu ja hiihto
- Mäenlasku

PELIT

**MÖLKKY
KROKETTI
SAAPPAAANHEITTO
PETANQUE
TIKANHEITTO
OLYMPIALAISET
& MONIOTTELU**

GEOKÄTKÖILY

geokätköt.fi

METSÄJOOGA

partioaitta.fi/oppaat/metsajooga/

METSÄMEDITAATIO

luonnonmukainenitsehoito.fi

METSÄ & luonto

Luonnolla on parantava ja korjaava vaikutus. Pelkkä metsässä oleilu kohentaa mielialaa ja alentaa stressiä. Liikkumisen ei aina tarvitse olla aktiivista tekemistä, vaan luontoon voi tutustua erilaisten dokumenttien ja mielikuvaharjoitteiden avulla.

MIELIPUU -harjoitus

Voit toteuttaa harjoituksen sisällä tai ulkona.

Ota mielessäsi kontakti mielipuuhusi.

- Mieti, millaisessa metsässä sinun mieli lepää.
- Ajattele mielipuutasi, millainen se on.
- Muistele ja mieti, millaisia kokemuksia mielipuuhusi liittyy tai millaisia muistoja toivoisit siihen liittyvän.
- Mieti, millaiseen puuhun haluaisit nojata tai millaista puuta halata, kun tarvitset levähdystä.
- Etsi sopiva puu seuraavalla metsäkävelylläsi ja hengähdä hetki puun runkoon nojaten tai puuta halaten.

"Eletään päivä kerrallaan
askeltaen
pieniä askelia
toisensa perään.
Luottaen toivoen
elämän kantavan.
Kukaan meistä
ei voi tehdä
enempää".

UNA REINMAN

TOIMINTAKYKY

& terveys

Omaan toimintakykyyn ja jaksamiseen vaikuttaa kokemus omasta terveydestä sekä mielen hyvinvoinnista. Päivittäinen toimintakyky voi vaihdella ja vain harvoin se on meistä kenelläkään täysin 100%.

Toimintakykyään voi vaalia ja vahvistaa itselleen suotuisilla valinnoilla. Terveelliset elämäntavat, säännöllinen syöminen ja liikunta ohjaavat meitä kohti parempaa fyysistä kuntoa ja jaksamista. Merkityksellistä on myös mielen hyvinvointi, omien tarpeiden ja toiveiden kuuleminen sekä itsensä kannustaminen.

Mitä minulle kuuluu?

ENTÄ SINÄ, MITÄ SINULLE KUULUU?

MINÄ, MINUSSA, MINUKSI

kartalla

Tulevaisuuden muistelu

Unelmakartta

VERKOSTOKARTTA

Taitojen ja vahvuuksien kartta

Tulevaisuuskirje itselle

Oman elämän puu

Pelkojen ja huolien kartta

Tulevaisuuspiirtäminen

RENTOUTUMINEN

MIELEN HYVINVOINTI & TUNTEET

Omaa mielenterveyttään voi vahvistaa ja tukea erilaisilla harjoitteilla. Verkkoympäristöstä on löydettävissä rentoutumis- ja mindfulness-harjoitteita sekä itsehoitopaita ja oma-apuohjelmia niin yksilö- kuin ryhmävalmennukseen.

Teemaviikot omaan hyvinvointiin:

Mielenterveyden teemaviikolla voidaan pohtia sitä, miten mielenterveys vaikuttaa omaan elämään. Mihin toivoisi muutosta ja kuinka sen voisi saavuttaa. Merkityksellistä olisi tunnistaa, mikä elämässä on hyvin.

Hyvinvoinnin teemaviikolla keskustelu ohjautuu terveyteen, omiin arvoihin ja valintoihin. Yhdessä voidaan tehdä havaintoja omien valintojen vaikutuksista omaan elämään. Teemaviikolla voidaan huomioida myös minämyötätunnon merkitys, kunnioitus sekä itseä että muita kohtaan. Olen hyvä ja riitän tällaisena kuin olen.

Minä teeman äärellä tutustutaan omaan itseensä ystävänä, naapurina, lapsena, vanhempana yms. Tunnistetaan omia kiinnostuksen kohteita sekä asioita, jotka tuottavat pettymyksen tai mielihyvän tunteita. Teemaviikolla voidaan pohtia, minkälainen olen oppijana. Aiheeseen on olemassa erilaisia testejä, joiden tuloksia voi yhteisesti miettiä.

Mistä koostuu hyvä arki?

kirjoittaminen ajattelu

Runot

Tajunnanvirta

Päiväkirja

Värittäminen esim. tunnesana-
värityskuvat

Piirtäminen

Maalaus, esim. tunnemaalaus

Ajatuskartta-työskentely

Keskusteluryhmät

Narratiivinen ryhmä

Mindfulness- ja hengitys harjoitteet
eri tilanteisiin

"hengitys on lyhin reitti kotiin"

Susanna Jussila / @sielun_sopukoita

DIGI-LÖYTÖJÄ

HARJOITTEITA & TYÖKALUJA

Tutustu itseesi:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemusta-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Vahvuuskortit:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Mitä sinulle kuuluu -kortit:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mita-sinulle-kuuluu-kortit/>

Hyvän mielen työkirja:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyva-mieli-%e2%88%92-pohdintoja-mielen-hyvinvointiin-tyokirja-ikaihmisille/>

Mikä on sinun supervoimasi? Tee testi:

<https://anna.fi/viihdy/testit/mika-on-sinun-supervoimasi-testaa>

Mielenterveydenkäsi, muistuttaa omista valinnoista:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Voimakortit ja itsensä tunteminen:

<https://susannajussila.fi/kirjat-ja-kortit>

Tietoja, tehtäviä ja visailuja mielenterveydestä:

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

Voimamarunoja:

<https://hidastaelamaa.fi/avainsanat/voimarunot/>

Elämän valintojen merkityksiä:

www.mielenihmeet.fi

Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki:

www.vahvike.fi

Tekstinkäsittelyn työkalu:

<https://www.canva.com/>

Jos annamme itsellemme mahdollisuuden
unelmoida ja toivoa,
annamme itsellemme toipumisen tavoitteita.

MINÄ, MINUSSA, MINUKSI

Syväällisempiin hetkiin

Mitä ajattelen elämän tarkoituksesta?

Minun paikkani tässä maailmassa?

Kadunko jotain elämässäni?

Mitä tekisin toisin?

Toivoisinko, että minulta pyydettäisiin anteeksi?

Haluaisinko itse pyytää anteeksi joltain?

Mitä toivon elämältä?

Mitä toivon itseltäni?

JOS VAIN LAKKAISIMME
PIILOTTELEMASTA HAAVOJAMME,
HUOMAISIMME, ETTÄ MIKÄÄN
EI YHDISTÄ IHMISIÄ TOISIINSA
NIIN SYVÄSTI JA KAUNIISTI KUIN
ELÄMÄN JÄTTÄMÄT JÄLJET.

- sinä et ole yksin

SUSANNA JUSSILA
@SIELUN_SOPUKOITA

SUSANNA JUSSILA

Sielun sopukoita

Ehjä ei ole se,
joka ei ole koskaan
mennyt rikki.
Vaan se, joka
tuntee sirpaleensa
ja kantaa niitä
hellästi.

Kultaseni,
sinun ei tarvitse olla
niin vahva.
Katso puita ympärilläsi.
Myrskyn tullen riittää,
että joustaa.

Vaikka toinen
näyttäisi kuinka
vahvalta ja juurevalta
tahansa, et voi
koskaan tietää,
millaisia myrskyjä
sillä on takana.
Siis lähesty
lempeästi, aina.

leikkimielinen & ilo

LEIKKISÄ AJATUS

- Kirpputorilöytöjen ja turhien tavaroiden työstäminen sisustukseen tai koruiksi.
- Keppihevos-projekti kierrätysmateriaaleista, vikurit kepparit annetaan lahjoituksena päiväkotiin tms.
- Vanhojen pohjapiirrosten sisustaminen (talokirjat), värimaailman rakentaminen ja unelmien kodin suunnittelu.

Tuunauspaja:

- Vanhojen vaatteiden korjaaminen ja uudelleen käyttö tai muotiesityksen järjestäminen vappu-tunnelmissa.
- C-kasetit heijastimiksi, heijastinmaalilla ja ketjun avulla.

Valokuvaamisen mahdollisuudet:

- Lähiotosten, tunnelmakuvien ja luonnon tai omakuvan ottaminen, havainnoiminen ja tutkiminen. Mihin huomioni ohjautuu ja mikä kiinnittää muiden huomion?

Toiminnallisena harjoituksena Still-kuva:

- Ryhmälle tai henkilölle annetaan aihe / tilanne / tapahtuma johon asetetaan paikalleen pysähtyen, muut yrittävät arvata mitä Still-tapahtuma esittää / mistä on kyse?
- Still-kuvan kautta voi esittää myös omia tunteita ja asioita.

Leikkimisen tärkeydestä meitä muistuttaa tv-ohjelmissa esiintyvät tuunaus-, korjaus- ja kunnostusteemat sekä LEGO Masters kilpailuiden ja Suurmestari ohjelmien kaltaiset rakentamiseen ja ongelman ratkaisuun perustuvat viihdeohjelmat. Aikuisten harrastuksena voi olla myös lasten- ja nukenvaatteiden ompelu.

Leikkimielen virittäminen auttaa havainnoimaan ympärillä olevia mahdollisuuksia ja vahvistaa hyvän mielen, ilon ja onnistumisen kokemuksia.

Leikkimielinen harjoite yksilö- tai ryhmätoimintaan:
Keksi itsellesi supervoima ja esittele se ryhmälle / ohjaajalle, muut koittavat keksiä vastineeksi superheikkouden.

Esim.

Lentotaito - korkeanpaikan kammo

Vahvat lihakset - muurahaisen koko

"MEGAMIND", paljon viisautta - huono muisti

Kumman valitset kysymykset:

Ilves vai Tappara?

Mustamakkara vai grillimakkara?

Joulu vai juhannus?

Jääkiekko vai jalkapallo?

Pulla vai viineri?

jne...

leikkiä ikä kaikki

ELÄMÄN MITTAINEN ILO, ONNI & NAURU

Musiikin muotoja

Musiikin kuuntelu

Instrumentin soittaminen

Yhteisen biisin tekeminen

Yhteislauluhetki

Musiikkimaalaus

Musiikin mukana liikkuminen

Tanssi

Musavisa / tunnarivisa

Levyraati

Elämäni biisi

MUSIIKIN MUKANA MUOVAILU

- sulje silmät ja anna musiikin muovata muovailuvahaa..

Musiikki

hyvinvoinnin vahvistajana

Useissa tutkimuksissa musiikin on todettu tuottavan positiivisia vaikutuksia terveyteen.

Musiikki muun muassa
rauhottaa,
rentouttaa,
parantaa mielialaa ja
lisää keskittymiskykyä.

Toiminnallisten tuokioiden jälkeen voidaan yhdessä pohtia ja keskustella.

Mitä ajatuksia heräsi?
Miltä kehossa tuntui / tuntuu?
Nousiko jokin muisto pintaan?
Onko musiikki jonkin värinen?
Vaikuttiko toiminta olotilaasi?
Lempimusiikkini?

Tarut sekaisin - mikä kaupunki?

Siirevo – Orivesi
Härikimii - Riihimäki
Siiterpaara – Pietarsaari
Hajokauki - Kauhajoki
Seriporaa – Raasepori
Lamatasas - Sastamala
Jahartaval – Harjavalta
Jalokaki - Kalajoki
Meennahälin – Hämeenlinna
Järhaavipa - Haapajärvi
Nekiääkos – Äänekoski
Kriisinankkupunati - Kristiinankaupunki
Siiraatavi – Viitasaari
Naukenaini - Kauniainen
Peentalapran – Lappeenranta
Tirimatola - Orimattila
Sikaukipunuu – Uusikaupunki
Kaalikeskov - Valkeakoski

Kulttuuri &

YMPÄRISTÖ

PUKSTAAVI:

näyttelyt, tapahtumat, museo

TYRVÄÄN PAPPILA:

ilmaiskonsertit ja tapahtumat

PYHÄN OLAVIN KIRKKO

KULTTUURITALO JAATSI

ARBORETUM

AMURIN TYÖLÄISMUSEO

HIEDANRANTA

TYÖVÄENMUSEO WERSTAS

KIRJASTOT, MUSEOT JA KIRPPUTORIT

RYHMÄSSÄ:

- Eri kulttuureihin tutustumista ruuanlaiton
ja tiedonhaun keinoin

- Kansallislauvuvisa

- Kansallislippuvisa

LUOVUUS,
INNOSTUS,
TARVE,
SYTTYMINEN

&

KESKENERÄISYYS

TARINAT TÖIDEN TAKANA

Useimmilla meistä on hyllyllä jokin aloitettu
projekti, mikä ei etene.

Useimpiin niistä liittyy tarina, mistä kaikki
alkoi tai miksi työ jäi kesken.

Tarvekin on jo saattanut päättyä,
voisiko työtä jatkaa joku toinen..

KESKENERÄISTEN TÖIDEN
NÄYTTELY

runot, pipot, biisit, sukat, maalaukset..

LUOVUUS

hand made

MISTÄ INNOSTUN

Käsitöiden ja askartelun maailma on moninainen, mahdollisuuksia on neulomisesta askarteluun ja nikkarointiin. Tärkeää ei ole työn ja tekemisen helppous, vaan mielenkiinnon herääminen ja ylläpitäminen. Ryhdy tekemään jotakin sellaista mistä innostut, sytyt ja haaveilet. Myös tarve ohjaa työn loppuun saattamista.

Ideoita, vinkkejä & ohjeita:

sinelli.fi

martat.fi

pinterest.fi

Koristekukka

Tarvikkeet:

tyhjiä wc- tai talouspaperirullia, lankaa ja neula

Leikkaa paperirullista 1cm paksuisia suikaleita.

Pujota neulan avulla lanka suikaleiden läpi toisesta päästä.

Kiristä suikaleet kukan muotoon tekemällä lankaan tiukka solmu.

Pujota kiinnitysnavu yhteen sakaraan.

Sytyke kukkaset

Tarvikkeet:

*tyhjiä wc- tai talouspaperirullia, pahvia / kartonkia,
kynttilä ja tulitikut*

Leikkaa rullasta n. 2cm paksuisia ympyröitä 6 kpl.

Aseta 3 ympyrää pahvin / kartongin päälle.

Taita jäljellä olevat ympyrät kahtia ja lisää ehjien ympyröiden sisälle.

Valuta "kukkien" päälle steariinia.

Sytyke sipsit

*Retkeilyyn sopivat sytykesipsit valmistat
pyöreistä vanulapuista ja steariinista.*

Kasta laput steariiniin ja anna kuivua.

Pakkaa mukaan retkelle.

Puutyöt

Linnunpöntön rakentaminen

Maatikkataulun rakentaminen

Istutuslaatikon nikkarointi

Ongen, hyönteishotellin tai

tai jakkaran nikkarointityöt

Neulonta ja virkkaus

Pipot, pyllyttimet, säärystimet itselle tai lahjaksi

Villapaita lemmikille

Neulontaan voi saada apua ja ohjausta

myös neulontapiireistä,

joissa tehdään esim. islantilaisvillapaitoja

Makramee-työt

Amppele

Seinäkoriste

Korvakorut

Kaitaliina

Tähtikoriste

Unisiepparit

Unisieppareita voi lähteä rakentamaan

metalli- puu tai rottinkirenkaiden ympärille.

Tarvittaessa ympyräkehikon voi päällystää langalla.

Puuvillalangan avulla unisieppariin sommitellaan

erilaisia puuhelmiä ja höyheniä,

sekä valmistetaan kiinnitysnetu.

Apuna voi käyttää myös liimaa.

Erilaisia malleja ohjeineen:

Sinelli.fi

Tomaatti-projekti

Tomaatin siemenet kylvetään maaliskuussa.

Tärkeää on taimien säännöllinen kastelu ja riittävä valon saanti.

Kasvulaatikoiden suunnittelu ja rakentaminen.

Kasvumullan sekä lannoitteiden hankkiminen.

*Taimia kannattaa ulkoiluttaa ennen ulos istuttamista
- viikon ajan, muutama tunti päivässä.*

*Tomaatintaimet istutetaan kasvulaatikoihin
ja
huolehditaan riittävästä kastelusta päivittäin.*

*Taimien kasvaessa katkotaan latvoja,
jotta taimi kehittäisi hedelmiä.*

*Tomaatit kerätään syksyllä vihreinä,
varsinainen kypsyminen tapahtuu pimeässä, valolta suojassa.*

Sadonkorjuu-juhlat

*Kypsistä tomaateista valmistetaan syötävää
yhteiseen ruokapöytään ja muistellaan projektin vaihteita.
Mikä onnistui, mitä seuraavalla kerralla voisi tehdä toisin.*

*Projektia voi vauhdittaa esim. valmiita taimia tai
istutuslaatikoita käyttäen.*

Jousipyssy-projekti

Tarvikkeet:

puun oksa, paksua narua, siimaa, puukko, pajunoksia, pahvia

Jousen valmistus:

*Kuori ja vuole vähintään metrin mittainen
ja 2-2,5cm paksu puunoksa.*

*Kädensija voi jäädä muuta joustaa paksummaksi ja
sen kohdalle voi punoa narua,
jotta se on käteen sopivampi.*

Vuole jousen molempiin päihin ura siimaa varten.

Tee silmukat siiman molempiin päihin ja pujota silmukat uriin.

Nuolen valmistus:

Valitse mahdollisimman suora paju tai grillitikku.

Nuolen pituus määräytyy jännitetyn jousen mukaan.

*Tee nuolen päähän pieni lovi,
jotta se pysyy joustaa jännitettäessä siimassa kiinni.*

Maalitaulun voi valmistaa pahvista.

MIKÄ SE ON?

Nopeat

Syö ja syö, vaan ei täyty,
mikä se on?

Samaan aikaan pehmeä ja kova,
mikä se on?

Sinulla tällainen, kun kerrot siitä toiselle,
kadotat sen?

Näyttäytyy kaksi kertaa minuutissa mutta
vain kerran vuodessa, mikä se on?

Ei näy, ei kuulu, tietää päivät tähän asti,
mutta ei edemmäs, mikä se on?

Sillä ei ole alkua, eikä loppua,
mikä se on?

Vastaukset.

vetoketju, vesi / veden pinta, salaisuus, U-kirjain, muisti, sormus

VISAILUA, PÄHKÄILYÄ, PULMIA

Nopeat

Vinkistä ideaksi - tuumasta toimeen.
Arjen kiireissä ei aina ole aikaa ennakoida,
suunnitella tai tuumata.

Nopeat - osiosta

löytyy tekemistä ja toimintaa
yksilö- ja ryhmänohjauksen
tueksi.

Aiheina:

Sana-arvoitukset

Tietovisa-kysymykset

Bingo

Pulmatehtävät

Sanojen etsintä

Taloudenhallinta & säästäminen

Reseptejä merkkipäiviin

Ominaisuuksien vaihtokauppa

Sanojen helinää

– mikä se on?

Lattiariepu, kielisoitin – luuttu

Ei yhtään mitään – nolla

Tyttö, joka poimitaan – Marja

Pohjoisin kansa ja jäätelö – Eskimo

Tyttö, joka pidetään naisen yllä – Sari

Horoskooppimerkki, joka myös kauppiaalta löytyy – vaaka

Maa ja päällysvaate – Turkki

Peruutusvaihde ja ruoka-astia – pakki

Kuuluisa näyttelijä ja VPK:n vihollinen – Palo

Länsivallan vastakohta – Itävalta

Kirjayhtymä ja tähdistö – Otava

Kaukainen ääni ja mauste – kumina

Sammal ja maitovalmiste – rahka

Edullinen ja siihen voi mennä, ellei pidä varaansa – halpa

Enkeli tai piispa, oli myös Nooalla – arkki

Sian koti sekä Latvia entiseltä nimeltään – Lätti

Kirjailija ja äkillinen sähkönpurkaus – Salama

Vähennä S, niin saat maan nimestä ruokailuvälineen – (S)veitsi

Kangas ja maakaistale – sarka

Urheilukielessä syöttö ja tärkeä matkavaruste – passi

Miten sananlaskut päättyvät?

Joka leikin alkaa... se leikin kestäköön.

Putosi kuin... eno veneestä.

Se parhaiten nauraa... joka viimeksi nauraa.

Ei yksi pääsky... kesää tee.

Joka toiselle kuoppaa kaivaa... se itse siihen lankeaa.

Ei kysyvä... tieltä eksy.

Vanha keino on parempi... kuin pussillinen uusia.

Kuka sen kissan hännän nostaa... ellei kissa itse.

Oma maa mansikka... muu maa mustikka.

Hyvä antaa vähästäänkin... paha ei paljostaankaan.

Ei taito ole... taakaksi.

Hätä ei lue... lakia.

Oma koti... kullan kallis.

Suomalainen ei usko ennen kuin... koettaa.

Jos annat pahalle pikkusormen... se vie koko käden.

Ei omena kauas... puusta putoa.

Joka kerran keksitään... sitä aina arvellaan.

Luja tahto vie vaikka... läpi harmaan kiven.

Kyllä sokeakin kana... jyvän löytää.

Ei pidä pahaa... pahalla kostaa.

Aamu kuluu aatellessa... päivä päätä käännellessä.

Ei niin pahaa... ettei jotain hyvääkin.

Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen...

pääskysestä ei päivääkään.

Kylmä kahvi kaunistaa... muttei sekään ihmeitä tee.

Luulo ei ole... tiedon väärsti.

Mitä useampi kokki... sitä huonompi soppa.

Parempi laiha sopu... kuin lihava riita.

Minkä nuorena oppii... sen vanhana taitaa.

Loppui lyhyeen... kuin kanan lento.

Hyvään pyritään... mutta priimaa tuppaa tulemahan.

Kesäbingo

*- voittajalle kaffeepaketti, karkkipussi, purkkapussi,
 vessapaperia, suklaalevy...*

Osallistujat saavat tyhjän bingoruudukon (5x5 ruutua). Jokainen saa täyttää oman ruudukonsa numeroilla 1-25 haluamaansa järjestykseen. "Väittämät" luetaan järjestyksessä, kertoen "väittämän" numero. Jos osallistuja on tehnyt "väittämän" tänä kesänä, hän saa rastittaa kyseisen numeron yli. Ensimmäisenä bingon saanut voittaa.

1. Olen käynyt uimassa.
2. Olen soutanut soutuveneellä.
3. Olen juonut kahvia tai teetä ulkona.
4. Olen pessyt ikkunat.
5. Olen istunut ulkona ja kuunnellut linnunlaulua.
6. Olen syönyt jäätelöä.
7. Olen istuttanut maahan tai ruokkuun kasvin.
8. Olen kalastanut virvelillä.
9. Olen kastellut ulkona kukkia.
10. Hyttynen on pistänyt minua.
11. Olen nähnyt leppäkertun.
12. Olen poiminut luonnonkukkia maljakkoon.
13. Olen tehnyt pajupillin.
14. Ampiaisen on pistänyt minua.
15. Olen käynyt mattopyykillä.
16. Olen käynyt mato-ongella.
17. Olen grillannut tai syönyt grillattua ruokaa.
18. Olen istunut pihakeinussa.
19. Olen nukkunut päiväunet ulkona.
20. Kesäsade on päässyt yllättämään ja kastellut minut.
21. Olen kävellyt paljain varpain ruohikolla.
22. Olen päivitellyt ilman kuumuutta.
23. Olen kuullut käen kukkuvan.
24. Olen laittanut aurinkorasvaa.
25. Olen tehnyt tai syönyt raparperiirakkaa.

Kesäillan

Hauskat olympialaiset

- Keihäänheittoa tulitikulla tai topsi-puikolla.
 - Pallojen tarkkuusheitto ämpäriin.
- Kolikon heittäminen vesilasiin; Täytä ämpäri vedellä ja laita ämpärin pohjalle vesilasi. Pelaajat yrittävät saada kolikon heitettyä vesilasiin.
- Lehdenheitto; Osallistujille jaetaan sanomalehti ja annetaan viisi minuuttia aikaa rakentaa itselleen lehdestä peliväline. Mitään tarvikkeita rakentamiseen ei käytetä. Jokaisella on yksi yritys saada lennätettyä pelivälineensä mahdollisimman pitkälle.
 - Saappaanheitto
- Renkaanheitto; Voi käyttää valmiita renkaita, tai renkaat voi tehdä esimerkiksi taipuisista oksista, ja heitellä niitä vedellä tai hiekalla täytettyjä pulloja kohti.
- Kananmunan kuljetus; Aseta kananmuna lusikalle ja lusikan varsi suuhun. Ideana on kulkea tietty reitti mahdollisimman nopeasti kananmunaa pudottamatta.
 - Käpylehmän rakennuskisa.

Sanat sisäkkäin

Junnista kasvis, hedelmä tai marja

Mikä on kotkottava juures? **Porkkana**

Minkä marjan alussa on koiran nimi? **Mustikka**

Minkä marjan keskellä on mahdollinen voitto? **Karpalo**

Minkä marjan nimeen sisältyy naisen nimi? **Hilla, Vadelma, Kirsikka**

Vihannes, jonka loppuosa on väsynyt? **Pinaatti**

Minkä marjan keskellä on miehen nimi? **Karviainen**

Juures, jonka alkuosa on lapsi? **Mukulaselleri**

Vaihda ensimmäiset kirjaimet keskenään ja saat kaksi eri marjaa!

Puolukka ja juolukka

Hedelmä, jonka keskellä on käsky hajottaa? **Aprikoosi**

Puun hedelmä, jonka loppuosa on naisen nimi? **Kastanja**

Marja, jonka keskellä on makea vappujuoma? **Mesimarja**

Itämainen hedelmä, jossa piilee yläluokka? **Taateli**

Maustekasvi, jonka loppuosa on ase? **Inkivääri**

Hedelmä, jonka loppuosa on vaatekappale? **Oliivi**

KASVIT

piilosilla

Kesäinen **suo** pursuaa elämää.

Syksyinen **metsä tähtineen** on vaikuttava
kokemus.

Makkaralle sopii **Meira mieto** -sinappi.

Muista ensi**pu** joka tilanteessa.

Syksyllä Maija har**voi kukkaset** pois.

Lakkojen **keruu suolla** on hauskaa.

Älä kosta **pahaa pahalla**.

Tuo minulle raikasta mehua.

Joka urakoi talvella, saa kesällä huilia.

Lehmän tytärtä kutsutaan vasikaksi.

Tähtitaivas ei **hohda kesällä**.

Saappaat samaan paikkaan!

Kurkkukipuun helpotusta tuo **pastilli**.

Pajupilli kesään kuuluu.

Liisa **kuorii sipulia** kyynelsilmin.

Varsinainen **paahtimo teidän** sauna tuntuu olevan.

Aprikoi vuosi ennen kuin ystävästäsi luovut.

Auringon**kehä kukkasille** valoa jakaa.

Krista **tarjoilee** raikasta salaattia.

Martat tietävät lähes kaiken kotitaloudesta.

Pekalla näyttää kalaonni jatkuvan.

MINUSSA

Tunne tai ominaisuus?

POHDI MILLAINEN OLET JA VALITSE
ITSELLESI SINUA KUVAAVA
OMINAISUUS TAI TUNNE,
KIRJOITA SANA ITSELLESI MUISTIIN.

KUVAILE JA KERRO
OMINAISUUDESTA ALIAS-
TYYPPISESTI PARILLE TAI RYHMÄLLE.
TOISET YRITTÄVÄT ARVATA, MISTÄ
OMINAISUUDESTA TAI TUNTEESTA
ON KYSE.

POHTIKAA YHDESSÄ:
MINKÄLAISISSA TILANTEISSA
OMINAISUUDESTA / TUNTEESTA ON
ETUA, HAITTAA

tai

ILOA,

OMINAISUUKSIEN VAIHTOKAUPPA

jokaiselle
osallistujalle jaetaan
5 ominaisuutta,
itselle epäsopivia
ominaisuuksia yritetään
vaihtaa toisten kanssa

KÄTEEN JÄÄVÄT OMINAISUUDET
ESITELLÄÄN TOISILLE

Pelin voi askarrella

- ITSELLE JA RYHMÄLLE
MERKITYKSELLISISTÄ SANOISTA,
OMINAISUUKSISTA TAI TUNTEISTA

tai

- KOPIOIDA JA LEIKATA SEURAAVALLA
AUKEAMALLA OLEVAT OMINAISUUDET

HAJAMIELINEN

ONNELLINEN

AHKERA

REIPAS

TUNNOLLINEN

ILOINEN

SURULLINEN

INNOKAS

VALOISA

ITSEKÄS

TUNTEIKAS

AHDASMIELINEN

ILKIKURINEN

KEKSELIÄS

ONNETON

HAUSKA

KANNUSTAVA

AINUTKERTAINEN

AJATTELEVA

AITO

LUKOSSA

TAITAVA

PUHELIAS

SINNIKÄS

HILJAINEN

LUOTTAVAINEN

AUTTAVAINEN

ALAKULOINEN

SÄÄSTÄVÄINEN

KESKUSTELEVA

HYVÄ KUUNTELIJA

LUOTETTAVA

VÄRIKÄS KIPAKKA ARKA

LUONNOLLINEN TUSKASTUNUT

LUKIJA RUNOILIJA MUREHTIJA

INNOSTUVA MUSIKAALINEN

MUISTAVAINEN PIRTEÄ ILKEÄ

KILPAILUNHALUINEN KEPEÄ

TUHLAILEVA PITKÄVIHAINEN

UNOHTAVAINEN LAULUTAITOINEN

KAPINALLINEN ITSEKÄS VITSIKÄS

UHMAKAS HUOLEHTIVAINEN

KÄDENTAITOINEN EKOLOGINEN

MENEVÄ KIIREINEN HUOLETON

RATKAISUKESKEINEN OIKUKAS

Tietovisa historian havinasta

1. Milloin Suomessa alkoi ensimmäiset radiolähetykset?

- a. 1920-luvulla
- b. 1930-luvulla
- c. 1940-luvulla

1920-luvulla, säännöllisesti 7.3.1925 alkaen.

2. Mikä oli Suomessa ensimmäisen radiolähetysten sisältö?

- a. Gramofonikonsertti
- b. Uutiset
- c. Presidentin puhe

Gramofonikonsertti 6.1.1923 Helsingissä.

3. Millä nimellä kutsuttiin henkilöä, joka yhdisti puhelut käsin?

- a. Puhelin Pirkko
- b. Sentraalisentra
- c. Neiti Aika

Sentraalisentra yhdisti puheluita. Viimeinen käsin välitetty puhelu soitettiin vuonna 1980.

4. Milloin Suomesta purettiin viimeiset puhelinkopit eli puhelinkioskit?

- a. 1993
- b. 2001
- c. 2009

Viimeiset puhelinkioskit purettiin vuonna 2009.

5. Paljonko ensimmäiset kannettavat matkapuhelimet painoivat?

- a. 10kg
- b. 5kg
- c. kilon

1974 julkaistiin Suomessa ensimmäinen kannettava matkapuhelin. Merkiltään Salora SRP-24, paino 5kg ja akunkesto 8h.

6. Minkä niminen oli ensimmäinen suomalainen elokuva?

- a. Salaviinanpolttajat
- b. Koskenlaskijan morsian
- c. Meidän poikamme

Salaviinanpolttajat -komedia valmistui vuonna 1907. Kaikki kolme olivat mykkäelokuvia.

7. Millä kappaleella Laila Kinnunen edusti Suomea Euroviisuissa vuonna 1961?

- a. Muistojen Bulevardi
- b. Valoa ikkunassa
- c. Yö

Laila oli Suomen ensimmäinen Euroviisuedustaja laululla Valoa ikkunassa. Hän sai Cannesissa 6 pistettä ja oli kisan 10.

8. Mitä tarkoittaa sumpppi?

- a. Samojen kahviporojen keittämistä aina uudelleen
- b. Vahvaa kahvia
- c. Kunniavieraille keitettyä kahvia

Sumpppi tarkoittaa samojen kahviporojen keittämistä uudelleen.

9. Mitä on käytetty kahvin selvikkeenä?

- a. Soodaa
- b. Lahnan suomuja
- c. Voita

Kahvista tuli kirkkaampaa, kun kuumaan pannuun lorautettiin tilkkanen kylmää vettä. Kahviin saatettiin lisätä myös muutama pesty lahnan tai säynävän suomu.

10. Mikä oli piian kahvisopimus?

- a. Piioille määritelty päivittäinen kahvikupillisten määrä
- b. Piikojen päivittäin keittämä kahvin määrä
- c. Ei sellaista sopimusta ollut olemassa

Piioille määriteltiin vuosittain tehdyssä palvelusopimuksissa, kuinka monta kupillista kahvia he saivat talosta päivässä tai viikossa.

11. Mitä tarkoitusta varten kahvipannun nokassa on ollut läppä?

- a. Se piti kahvin kuumana
- b. Se esti kahvia kiehumasta yli
- c. Se esti torakoiden pääsyn pannuun

Kahvipannun nokan läppä eli torakkaläppä, esti kahvin väljähtymisen ja torakoiden pääsyn pannuun - usein huonolla menestyksellä. Torakat paljastuivat kupista usein vasta viimeisellä siemauksella.

12. Minä vuonna ilmestyivät myyntiin muoviset litran maitopussit?

- a. 1947
- b. 1957
- c. 1967

Vuonna 1967 Valion Turun meijeri alkoi ensimmäisenä pakata maitoa muovista valmistettuihin pusseihin. Muovipussit sivuuttivat nopeasti lasipullot. Muovipussit kuitenkin vuotivat helposti ja ne vaativat erityisen kaatimen. Lyhyt muovipussikausi kesti 1967-1975.

13. Milloin autoihin tuli turvavöiden käyttöpakko takapenkin matkustajille?

- a. 1969
- b. 1978
- c. 1987

Takapenkillä turvavöiden käyttöpakko alkoi vuonna 1987. Turvavöitä alettiin asentaa uusiin autoihin 1.1.1971, käyttöpakko etuistuimilla alkoi vuonna 1975.

14. Mikä seuraavista ei ole suomalainen keksintö?

- a. Sykemittari
- b. Tekstiviestit
- c. Dynamiitti

Dynamiitti, sen kehitti ruotsalainen kemisti Alfred Nobel vuonna 1867.

Sykemittari on Seppo Säynäjäkankaan keksintö vuodelta 1970, sille myönnettiin patentti 1975. Tekstiviestien isänä pidetään suomalaista Matti Makkosta. Ensimmäinen viesti lähetettiin tietokoneella vuonna 1992.

Kesäinen tietovisa

1. Kuinka monta litraa jäätelöä suomalaiset syövät keskimäärin vuodessa?
- a. **13 litraa**
 - b. 15 litraa
 - c. 17 litraa

2. Mikä on Suomen syvin järvi?
- a. Saimaa
 - b. Inarin järvi
 - c. **Päijänne**

Virallisen tilaston mukaan Päijänteen syvyys Ristinselällä on 95,3 metriä.

3. Kuinka monta hyttyslajia Suomessa on?
- a. Noin 30
 - b. **Noin 40**
 - c. Noin 50

Suomessa yleisimpiä hyttyslajeja ovat metsähyttynen, Etelä-Suomessa esiintyvä lehtohyttynen ja pohjoissuomalainen jänkähyttynen.

4. Mikä on Suomen yleisin kalalaji?
- a. Särki
 - b. **Ahven**
 - c. Hauki

Ahven on samalla myös Suomen kansalliskala.

5. Montako hellepäivää Suomessa oli kesäkuussa 2020?
- a. 9
 - b. 18
 - c. **21**

Hellepäivällä tarkoitetaan päivää, jolloin jollakin havaintoasemalla on vähintään 25,1 astetta. Vuoden 2020 kesäkuu jäi siis tilastoihin erittäin helteisenä.

6. Minä vuonna Linnanmäen Vuoristorata otettiin käyttöön?
- a. **Vuonna 1951**
 - b. Vuonna 1952
 - c. Vuonna 1953

7. Mikä on Suomen pisin hiekkaranta?

- a. Porin Yyteri
- b. Oulun Nallikari

c. Kokkolan Vattajanniemi

Vattajanniemen ranta on Suomen pisin yhtenäinen hiekkaranta ja se on jopa 15 km pitkä.

8. Mikä on Suomen suurin puu?

- a. Paavolan tammi Lohjalla

b. Tsaarinpoppeli Heinolassa

- c. Kuninkaan tammi Helsingissä

Tsaarinpoppelin korkeus on 34,5 metriä ja latvuksen läpimitta 23 metriä.

Tyvessä on paksuutta lähes yhdeksän metriä. Tsaarinpoppelin ikä on arviolta 125–175 vuotta.

9. Mikä on Suomen suurin rotko tai kanjoni?

- a. Hiidenportti Sotkamossa

b. Kevon kanjoni Utsjoella

- c. Helvetinkolu Ruovedellä

Kevojoen laakso on 80–150 metrin syvä, 150–300 metriä leveä ja yli 40 kilometrin pitkä.

10. Juhannuspäivä on pyhäpäivä ja virallinen liputuspäivä. Mitä toista juhlaa vietetään samana päivänä?

- a. Suomalaisen luonnon päivää

b. Suomen lipun päivää

- c. Kalevalan päivää

11. Missä Suomen kunnassa oli eniten kesämökkejä vuonna 2019?

- a. Paraisilla

- b. Turussa

c. Kuopiossa

Vuonna 2019 Kuopiossa oli 10 800 mökkiä.

12. Mikä on Suomen suurin huvipuisto?

- a. Särkänniemi Tampereella

- b. Linnanmäki Helsingissä

c. PowerPark Härmässä

13. Milloin päivä on Suomessa kaikkein pisin?

- a. **Kesäpäivänseisauksena**
- b. Kesäpäiväntasauksena
- c. Kevätpäivän seisauksena

Kesäpäivän seisaus ajoittuu ajalle 20.–22.6.

14. Mikä on Suomen kansalliskukka?

- a. Valkovuokko
- b. Sinivuokko
- c. **Kielo**

15. Mikä on Suomen kansallishyönteinen?

- a. Hyttynen
- b. **Seitsenpistepirkko**
- c. Kimalainen

16. Paarma pistää, mutta pistääkö;

- a. Urospaarma
- b. **Naarasmaarma**
- c. Molemmat pistävät

Naarasmaarmat pistävät, koska ne tarvitsevat veriaterian tuottaakseen uusia jälkeläisiä. Koirat tyytyvät mesiaterioihin.

17. Mikä on Suomen kesän lämpöennätys?

- a. 35,5 astetta
- b. 36,3 astetta
- c. **37,2 astetta**

Suomen ylin lämpötila on mitattu Pohjois-Karjalassa Liperissä, Joensuun lentoasemalla, 29.7.2010, ollen 37,2 astetta.

18. Kuinka monta päivää aurinko paistaa kesällä yhtäjaksoisesti Nuorgamissa?

- a. **74 päivää**
- b. 78 päivää
- c. 84 päivää

Nuorgamissa aurinko pysyy horisontin yläpuolella yhtäjaksoisesti toukokuun 16. päivästä aina heinäkuun 29. päivään saakka, eli yhteensä 74 päivän ajan.

T I P E - T I P E - T I P - T A P . . .

Jouluinen tietovisa

1. Kuinka monta vihreää kuulaa on 500 gramman marmeladirasiassa?

- a) **23 kappaletta**
- b) 28 kappaletta
- c) 32 kappaletta

2. Ketkä toivat adventtikalenterin Suomeen vuonna 1947?

- a) Merimiehet
- b) **Partiolaiset**
- c) Kansanedustajat

3. Milloin joulupukin Pajakylä avattiin Rovaniemen Napapiirillä?

- a) Vuonna 1972
- b) Vuonna 1983
- c) **Vuonna 1985**

4. Mikä seuraavista laatikoista on vanhin suomalainen joulun perinnelaatikko?

- a) Lanttulaatikko
- b) Porkkanalaatikko
- c) **Perunalaatikko**

5. Lumiukko-ohjelma esitetään joka jouluaatto televisiossa ja siitä on tullut vuosien myötä klassikko. Minkä niminen kappale esitetään tässä ohjelmassa?

- a) **Walking in the Air**
- b) Let it snow
- c) Frosty the Snowman

6. Joulurauha julistetaan Turussa 24.12. klo 12. Milloin perinne on alkanut?

- a) **1300-luvulla**
- b) 1600-luvulla
- c) 1900-luvulla

Joulurauhan julistuksen tarkoitus on johdattaa joulun viettoon sekä julistaa joulu alkaneeksi. Joulurauha on julistettu Turussa melkein joka joulu, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Joulurauhan julistus on näytetty suorana televisiossa vuodesta 1983 alkaen.

7. Moneen suomalaisen joulupöytään kuuluu rätikkäloora. Mikä se on?

- a) Rosolli
- b) Maksalaatikko
- c) **Lanttulaatikko**

8. Suomalaisten jouluperinneruokaa rosollia on kutsuttua myös:

- a) **Sallatiksi**
- b) Rostiinaksi
- c) Rolloniksi

9. Mikä on perinteisistä joulun kalaruuista vanhin?

- a) **Lipeäkala**
- b) Graavilohi
- c) Savusiika

10. Missäpäin Lappia Korvatunturi sijaitsee?

- a) **Savukoskella, Venäjän rajan tuntumassa**
- b) Rovaniemellä
- c) Muoniossa, lähellä Ruotsin rajaa

11. Joulusauna on yksi suomalaisten jouluperinteistä. Kuinka monta prosenttia suomalaisista saunoo jouluna?

- a) 60 %
- b) 70 %
- c) **80 %**

12. Nykyään Suomessa syödään jouluisin riisipuuroa. Mistä joulupuuro yleisimmin ennen keitettiin?

- a) Hirssistä
- b) **Ohrasta**
- c) Vehnästä

Riisi yleistyi vasta 1800-luvulla. Vaalea riisipuuro oli merkki vauraudesta ja siitä oltiin ylpeitä. Sitä ennen joulupuuro keitettiin ohrasta, rukiista tai kaurasta.

13. Piparkakkutalojen rakennusperinne on kotoisin:

- a) Ruotsista
- b) **Saksasta**
- c) Venäjältä

Piparkakkutaloja alettiin tekemään 1920-luvulla. Innoittajana toimi Grimmin Hannu ja Kerttu -satu, jossa oli piparkakkutalo.

14. Liikkiö eli pöysti tarkoittaa:

- a) **Kinkkua**
- b) Perunalaatikkoa
- c) Lipeäkalaa

15. Piparkakkujen nimi viittaa:

- a) **Pippuriin**
- b) Piparminttuun
- c) Piparjuureen

Piparkakkuja käytettiin myös lääkkeenä moniin eri vaivoihin. Pippuria on käytetty jo keskiajalta lähtien yhtenä piparkakun mausteena.

KUUKAUSIBUDJETTI

TULOT	KUUKAUDESSA
PALKKA	_____ €
ETUUDET TAI KORVAUKSET	_____ €
ASUMISTUKI	_____ €
MUUT TULOT	_____ €
TULOT YHTEENSÄ	_____ €

MENOT	
VUOKRA JA VESI	_____ €
SÄHKÖ	_____ €
VAKUUTUS	_____ €
VELAT	_____ €
PUHELIN JA NETTI	_____ €
RUOKA	_____ €
KARKIT JA HERKUT	_____ €
PÄIHTEET	_____ €
TUPAKKA	_____ €
HYGIENIA JA TERVEYS	_____ €
AUTO	_____ €
MUUT	_____ €
MENOT YHTEENSÄ	_____ €

LASKE:		
	TULOT	_____ €
	- MENOT	_____ €
	= KUUKAUDESSA JÄÄ	_____ €

SÄÄSTÖÄ JOKA SENTTI
KULUTUKSEN KEVENTÄMINEN

POHTIKAA YKSIN JA YHDESSÄ,
KUINKA VOISIT KEVENTÄÄ KULUTUSTASI?

KUINKA VOIT SÄÄSTÄÄ RUOKAMENOISSA?

KUINKA VOIT VÄHENTÄÄ HÄVIKKIRUUAN MÄÄRÄÄ?

KUINKA VOIT PIENENTÄÄ AUTOON LIITTYVIÄ KULUJA?

KUINKA VOIT PIENENTÄÄ SÄHKÖLASKUA?

KUINKA VOIT SÄÄSTÄÄ VAATEHANKINNOISSA?

KUINKA VOIT PIHISTÄÄ VEDEN KULUTUKSESSA?

MITÄ TARVIKKEITA VOISIT VUOKRATA TAI LAINATA?

MINKÄ TAVARAN VOISIT HANKKIA YHDESSÄ JONKUN KANSSA?

MISTÄ HAAVEILET / MIHIN SÄÄSTÄISIT?

MISTÄ VOISIT ALOITTA?

huom!

LEIVO JA VALMISTA RUOKAA ITSE
HALVEMPAA KUIN RAVINTOLASTA OSTETTU TAI TILATTU,
OSAN VOI MYÖS PAKASTAA

SUUNNITTELE RUOKALISTA JA OSTOKSET
HERÄTEOSTOSTEN MÄÄRÄ VÄHENEÄ JA TULEE HANKITTUA
VAIN TARPEELLINEN

VÄLTÄ MENEMÄSTÄ KAUPPAAN NÄLKÄISENÄ
SILLOIN MIELIHALUT EIVÄT OHJAA OSTOPÄÄTÖSTÄ

VERTAILE HINTOJA
HUOLTOASEMILLA JA KIOSKEILLA ON YLEENSÄ KALLIIMPAA

RESEPTJÄ

merkkipäiviin

Laskiaispullat 20kpl

50g hiivaa
5dl maitoa
2 munaa
2dl sokeria
1,5 tl suolaa
1rkl kardemummaa
14-16dl vehnä jauhoja
150g voita

voiteluun kananmunaa
pinnalle raesokeria ja/tai mantelirouhetta

täyte:
2dl kuohukermaa
1 tl sokeria
1 tl vaniljasokeria
mantelimassaa / mansikkahilloa

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen maitoon.
Lisää munat, sokeri, mausteet ja osa jauhoista, sekoita tasaiseksi.
Alusta loput jauhot taikinaan, lisää lopuksi pehmeä voi.
Anna taikinan kohota liinan alla kaksinkertaiseksi.
Leivo taikinasta pullia. Anna niiden kohota liinan alla.
Voitele pullat munalla. Ripottele pinnalle raesokeria / mantelirouhetta.
Paista pullia 220 asteessa noin 10-12 min.
Vatkaa kuohukerma vaahdoksi, mausta sokereilla.
Halkaise ja täytä pullat kermavaahdolla sekä mansikkahillolla / mantelimassalla.

Runebergintortut 6kpl

100g voita
1/2 dl sokeria
1/2 dl fariinisokeria
1 muna
1,5 dl vehnä jauhoja
3/4dl mantelijauhetta
1/2 dl keksinmuruja
1tl leivin jauhetta
1/4 tl kardemummaa
3/4dl kuohukermaa

vadelmamarmeladia ja sokerikuorrutetta

Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi, lisää huoneenlämpöinen muna samalla sekoittaen.
Yhdistä kuivat aineet ja lisää ne taikinaan kerman kanssa vuorotellen.
Annostele taikina muffinssivuokiin ja paista 175 asteessa noin 20 min.
Koristele marmeladilla ja sokerikuorutteella.

RESEPTJÄ

merkkipäiviin

Unelmatorttupohja

4 munaa

1 1/2dl sokeria

1 1/2 dl ohratärkkelystä

2rkl kaakaojauhetta

2tl leivinjauhetta

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi.

Siivilöi joukkoon ohratärkkelys, kaakaojauhe ja leivinjauhe, sekoita kevyesti.

Kaada taikina leivinpaperin päälle uunipannulle.

Paista torttulevyä 225 asteen lämmössä 6-7min.

Kumoa kypsä torttulevy sokeroidun leivinpaperin päälle.

Koristele kakku mieleisilläsi täytteillä.

Kermavaahdolla, vaniljavaahdolla, marjoilla, hillolla...



ARJESSA JA JUHLASSA

" Jostakin se on
pakko aloittaa",
huokaisi puu
ja taittoi esiin
ensimmäisen
hiirenkorvansa.

Susanna Jussila / @sielun_sopukoita

Yhteistyöstä kiittäen ja
kaikkea hyvää toivottaen

Sanna & Johanna

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Askel TerveYTEEN*, <https://askelterveyteen.com/>
Brunila, K. (2021). Terapeuttinen valta. Vastapaino.
Diakonia ammattikorkeakoulu, <https://diakle.diak.fi/login/index.php>
Digiseikkailu, <https://digiadventurers.com/>
Fazer, <https://www.fazer.fi/>
Finlandiapuisto, <https://finlandiapuisto.fi/>
Foreca, <https://www.foreca.fi/>
Historianet, <https://historianet.fi/>
Helsingin sanomat, <https://www.hs.fi/>
Hyvä terveys, <https://www.hyvaterveys.fi/>
Ilmatieteenlaitos, <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/>
Korttikauppa, <https://www.korttikauppa.fi/>
Korvatunturi, <https://korvatunturi.fi/>
Kotiruoka, <https://kotiruoka.fi/>
Lankava, <https://www.lankava.fi/>
Linnanmäki, <https://www.linnanmaki.fi/fi/>
Listafriikki, <https://listafriikki.com/>
Martat, <https://www.martat.fi/>
Mielenterveystalo, <https://www.mielenterveystalo.fi/>
Mtv uutiset, <https://www.mtvuutiset.fi/>
Peda.net, <https://peda.net/>
Prinsessaelokuva, <https://prinsessaelokuva.fi/>
Raivio M. & Raivio J. (2020). Toipuva mieli. PS-kustannus.
Ruokatieto, <https://www.ruokatieto.fi/>
Sinelli, <https://www.sinelli.fi/>
Suomalaisen kirjallisuuden seura, <https://www.finlit.fi/>
Suomen luonto, <https://suomenluonto.fi/>
Suomisanakirja, <https://www.suomisanakirja.fi/>
Susanna Jussila, <https://susannajussila.fi/> ja @sielun_sopukoita
TerveYden ja hyvinvoinnin laitos, <https://thl.fi/fi/>
Tiedon portailla, <https://www.tiedonportailla.fi/suomi/puut.htm>
Tilastokeskus, <https://www.stat.fi/>
Tunturisusi, <https://www.tunturisusi.com/tunturisusi/>
Turku, <https://www.turku.fi/brinkkala>
Turun sanomat, <https://www.ts.fi/>
Vahvike, <https://vahvike.fi/fi>
Valio, <https://www.valio.fi/>
Yle, <https://yle.fi/>

