

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HEIDI ANTTILA

Ikääntyneiden harrastetoiminta- kansio toimintakyvyn tukemiseen

TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

VANHUSTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Anttila, Heidi: Ikääntyneiden harrastetoimintakansio toimintakyvyn tukemiseen, Toiminnallinen opinnäytetyö
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Joulukuu / 2025
Sivumäärä: 81

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä harrastetoimintakansio ympärivuorokautiseen palveluasumiseen. Työn tilaajana on Kolmostien Terveys Oy. Työn tavoitteena on kehittää ikääntyneiden harrastetoimintaa kokonaisvaltaisesti huomioon ottaen toimintakyvyn eri osa-alueet. Näin myös saatiin jokaiselle yksilön tarpeisiin vastaavaa harrastetoimintaa.

Opinnäytetyössä tuotiin esille tietoa ikääntyneen toimintakyvyn eri osa-alueista, jotka pohjautuvat monipuolisiin lähteisiin. Lähteiden käytössä huomioitiin luotettavuus ja monipuolisuus. Opinnäytetyössä otettiin huomioon myös hyvä tieteellinen ja ammatillinen käytäntö.

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi harrastetoimintakansio. Harrastetoimintakansiossa on erilaisia ikääntyneiden toimintakykyä tukevia harrastetoimintoja, jotka on jaoteltu fyysisiin sosiaalisiin ja kognitiivisiin aktiviteetteihin. Aktiviteeteissa on kuvien avulla jaoteltuna myös, kenelle aktiviteetti soveltuu. Aktiviteettien ohjaajien avuksi on aktiviteettien yhteyteen annettu virallisten ohjeiden lisäksi vaihtoehtoiset ohjeet, joiden avulla aktiviteetit ovat muokattavissa eri käyttötarkoituksiin.

Harrastetoimintakansio annettiin kohdeorganisaation käyttöön, jonka jälkeen saatiin palaute opinnäytetyön tilaajalta, kohderyhmältä ja hoitohenkilöstöltä.

Avainsanat: Ikääntynyt, toimintakyky, harrastetoiminta

ABSTRACT

Anttila, Heidi: Activity folder for the elderly to support functional ability, functional thesis

Bachelor's thesis

Bachelor of Social Services

December / 2025

Number of pages: 81

The purpose of this functional thesis was to create an activity folder for 24-hour assisted living. The client of the work was Kolmostien Terveys Oy. The aim of the thesis was to develop recreational activities for the elderly in a comprehensive way, taking into account different aspects of functional capacity. In this way, each individual received activities that corresponded to their personal needs.

The thesis presented information on the various dimensions of the functional capacity of the elderly, based on diverse sources. The use of sources emphasized reliability and versatility. Good scientific and professional practice was also observed in the thesis.

As a result of the thesis, an activity folder was produced. The folder contains various recreational activities that support the functional capacity of the elderly, categorized into physical, social, and cognitive activities. The activities are illustrated with images that also indicate for whom each activity is suitable. In addition to official instructions, alternative guidelines were provided to assist activity leaders, enabling the activities to be adapted for different purposes.

The activity folder was handed over to the target organization, after which feedback was received from the client, the target group, and the nursing staff.

Keywords: Elderly, functional capacity, recreational activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
2.1 Kehittämistehtävä ja tutkimuskysymykset	8
2.2 Kohdeorganisaation esittely	9
3 IKÄÄNTYNEEN MÄÄRITELMÄ	10
4 IKÄÄNTYNEEN KOKONAISVALTAINEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN.....	10
4.1 Fyysinen toimintakyky	13
4.2 Psyykkinen toimintakyky.....	15
4.3 Sosiaalinen toimintakyky	16
4.4 Kognitiivinen toimintakyky	19
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS.....	21
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	21
5.2 Suunnittelu	21
5.3 Tietopohjan luominen	22
5.4 Tiedonkeruuvaihe ja tuotoksen rakentaminen	22
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	25
7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	26
8 HYÖDYNNETTÄVYYS JA KEHITTYMISMAHDOLLISUUDET	28
8.1 Hyödynnettävyys	28
8.2 Kehittymismahdollisuudet.....	28
9 KOHDEORGANISAATION TOIMEKSIANTAJAN, IKÄÄNTYNEIDEN SEKÄ HOITOHENKILÖSTÖN PALAUTE	29
LÄHTEET.....	31
LIITE 1: HARRASTETOIMINTAKANSIO	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe syntyi tarpeesta kehittää kohdeorganisaation, Kolmostien Terveys Oy:n, asiakkaiden harraste- ja viriketoimintaa. Opinnäytetyön laatija työskentelee Rantakodon palvelukeskuksessa, joka on yksi Kolmostien Terveys Oy:n asumispalvelujen yksiköistä. Rantakodon palvelukeskus on ympärivuorokautinen asumispalveluyksikkö, joka tarjoaa ikääntyneille henkilöille nimensä mukaisesti palvelua ja hoitoa ympärivuorokauden. Ympärivuorokautiseen asumispalveluun pääsevät ikääntyneet, jotka eivät enää selviydy yksin kotona kotihoidon turvin. Tarkoittaen sitä, että heidän toimintakykynsä on heikentynyt ja he tarvitsevat jatkuvaa apua ja valvontaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024a) nettisivuilla kerrotaan, että Suomessa vuonna 2024 ympärivuorokautisessa asumispalvelun piirissä oli kaikkiaan noin 115 000 henkilöä.

Harraste- ja viriketoiminnalle ei ole kohdeorganisaatiossa enää aikaa samalla tavalla kuin ennen. Ennakoiva suunnitelma on lisäksi avainasemassa toiminnan kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Kohdeorganisaation asiakkaat eli asumispalveluyksikön asukkaat ovat myös ilmaisseet, että toivoisivat enemmän harrastetoimintaa. Konkreettinen opinnäytetyön tuotos on ikääntyneiden harrastetoimintakansio. Harrastetoimintakansioon on tarkoitus koota erilaisia harraste- ja viriketoimintoja, joista on helppo keksiä tekemistä ikäihmisten kanssa. Kohdeorganisaatiosta on myös noussut toive, että harrastetoimintakansio olisi sisällöltään sellainen, että sitä voisi hyödyntää myös muissa organisaation ympärivuorokautisissa palveluasumisen yksiköissä.

Erilaiset harrastetoiminnat, kuten jumppa, ylläpitävät ikääntyneen toimintakykyä. Myös yhdessä tekeminen lisää ja tukee sosiaalista kanssakäymistä. Ikääntynyt kokee yhteenkuuluvuutta sekä kokee olevansa merkityksellinen, kun häntä sekä muita varten järjestetään ohjelmaa ja tekemistä. Ryhmässä

osallistujat voivat kokea yhteisöllisyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mikä mahdollistaa tiiviin vuorovaikutuksen ja keskinäisen tuen saamisen. Ryhmätoiminnalla on myös muita erinäisiä vaikutuksia, kuten sosiaalinen aktivoituminen, aktiivisen toimijuuden ja elämänhallinnan lisääntyminen sekä psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen. (Haavisto, Kakko, Mäkimartti & Pikkarainen, 2023, s. 157.)

Harrastetoimintojen valinnat on tehty pohtien ikääntyneiden toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyössä ikääntyneen toimintakyky on eroteltu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Lisäksi on vielä kognitiivinen eli älyllinen toimintakyvyn osa-alue, joka korostuu ikääntyneillä muistisairailta. Näiden eri osa-alueiden avulla pohditaan erilaisia aktiviteetteja ja niiden merkitystä ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja lisätä ikääntyneiden harrastetoimintaa ympärivuorokautisessa asumispalvelussa. Tavoitteena on luoda työkalu hoitajien käyttöön, ikääntyneiden harraste- ja viriketoiminnan toteuttamiseen. Harrastetoimintakansioista on helppo valita tietynlaiselle asukkaalle tai asukkaille toimintatuokio. Asukas voi myös itse halutessaan valita toiminnan. Tavoitteena on myös lisätä ikääntyneiden harrastetoimintaa ympärivuorokautisessa palveluasumisessa, luoda yhteenkuuluvuutta sekä huomioida myös heikoimmassa asemassa olevat asukkaat, kuten vuodepotilaat.

Harrastetoimintakansioilla pyritään luomaan pohjaa uusille ideoille ja rikastuttaa ajatusmaailmaa, mitä kaikkea ikääntyneiden parissa voi tehdä. Usein saatetaan ajatella, että toimintatuokion tulisi kestää pitkään. Kuitenkin lyhytkin toimintahetki ikääntyneen kanssa on hänelle merkityksellinen. Tekemisen ei tarvitse olla pitkäkestoista ja kovin ennalta suunniteltua, vaan kansion tarkoitus on mahdollistaa harrastetoimintojen helppo löytyminen ja monipuolinen valikoima, josta voi valita yksilöllisesti hetkeen sopiva aktiviteetti. Ikääntyneen elämänlaadun kannalta olennaista ei ole se, kuinka kauan hoitaja viettää ikääntyneen kanssa, vaan miten tuo aika käytetään. Lyhytkin hetki, jolloin hoitaja keskittyy täysin ikääntyneeseen ja tämän tarpeisiin, voi tuottaa enemmän hyvää kuin pidempi, mutta huonosti suunniteltu tuokio. (Räsänen, 2019, s. 37–38.)

Kaikilla ikääntyneillä ei ole omaisia tai heidän luonaan ei juurikaan vieraila. Siksi olisi tärkeää, että luodaan mieluinen hetki yhdessä tekemisen parissa. Tekemisen ei siis ole aina tarkoitus tapahtua ryhmässä, vaan toimintoja voi suorittaa myös esimerkiksi yhdessä hoitajan kanssa. Näin asukas tulee nähdyksi, kokee itsensä merkitykselliseksi ja saa tästä voimavaraa arkeensa.

Aktiviteettien tarkoituksena on tukea ikääntyneen kokonaisvaltaista toimintakykyä, jotta ikääntynyt suoriutuu mahdollisimman itsenäisesti arjen päivittäisistä toiminnoista, kokee itsensä tarpeelliseksi ja yhteenkuuluvaksi yhteisöön.

Harrastetoimintoja tulisi olla monipuolisesti, jotta niitä pystyy toteuttamaan yksilöllisesti, jokaisen omia tarpeita ja mielenkiintoa kunnioittaen. On myös hyvä huomioida, että harrastetoimintoa valittaessa nähdään asiat myönteisesti ja toteutetaan niitä asiakaslähtöisesti, asiakkaan tarpeita ja toiveita kuunnellen. Tarkoituksena on saada aikaan onnellisuutta, onnistumisen tunnetta, tyytyväisyyttä elämää kohtaan sekä kokemuksia elämän tarkoituksellisuudesta ja itsensä toteuttamisesta. (Gerontologia 2020.)

2.1 Kehittämistehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön kehittämistehtävä on työelämälähtöinen, sillä se on syntynyt kohdeorganisaation todellisesta tarpeesta: kehittää ja lisätä asiakkaiden harrastetoimintaa. Tavoitteiden perusteella toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Millaiset harrastetoiminnot tukevat erilaisten ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä?
- Miten saada harrastekansioista työväline, joka helpottaa harrastetoiminnan toteuttamista?

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin saadaan vastaukset syventymällä ensin teoriaan ikääntyneiden kokonaisvaltaisesta toimintakyvystä ja sen tukemisesta. Teorian kautta selvitetään, mistä eri osa-alueista kokonaisvaltainen toimintakyky muodostuu. Tämän jälkeen tiedetään, millaisia erilaisia harrastetoimintoja tulee sisällyttää kohdeorganisaation harrastetoimintakansioon, jotta ne tukevat kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Harrastetoimintakansion käyttöönotossa kysytään palautetta kohdeorganisaation edustajilta sekä palvelukeskuksen hoitajilta ja sen asukkailta. Palautteista nousevat mahdolliset korjaus- ja kehitysehdotukset huomioidaan ja harrastetoimintakansiota voidaan vielä muokata niiden pohjalta niin, että kansio toimii parhaana mahdollisena työkaluna harrastetoiminnan toteuttamisessa.

2.2 Kohdeorganisaation esittely

Opinnäytetyön kohdeorganisaationa toimii asumispalveluita ikääntyville ihmisille tuottava Kolmostien Terveys Oy. Palvelut ovat suunnattu asiakkaille, jotka tarvitsevat asumiseensa päivittäistä tukea. Hoitohenkilökunta on läsnä vuorokauden ympäri ja jokaiselle asiakkaalle laaditaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma, joka perustuu hänen palvelutarpeeseensa. (Kolmostien Terveys.)

Kolmostien Terveys Oy toimii kahdella paikkakunnalla, Parkanossa ja Kihniössä.

Parkanossa sijaitsee kolme palvelukeskusta:

- Rauhalan palvelukeskus tarjoaa 39 paikkaa ympärivuorokautiseen asumiseen sekä 14 paikkaa yhteisölliseen asumiseen.
- Väistön ryhmäkodit on kodinomainen palvelukeskus, jossa on 24 ympärivuorokautisen asumisen paikkaa.
- Rantakodon palvelukeskus käsittää 26 asumispaikkaa ja tarjoaa ympärivuorokautista asumista. Lisäksi siellä järjestetään lyhytaikaisia hoitajaksoja esimerkiksi omaishoidon vapaiden ajaksi.

Kihniössä toimii yksi palvelukeskus:

- Suutarin Pihlaja tarjoaa 30 paikkaa ympärivuorokautiseen asumiseen.

(Kolmostien Terveys.)

3 IKÄÄNTYNEEN MÄÄRITELMÄ

Suomessa tilastollisesti luokitellaan ikääntyneiksi 65 vuotta täyttäneet henkilöt, jonka perustelu on yleinen eläkeikä 65 vuotta. Tilastollinen ikääntymiskäsitys ei kuitenkaan ole ainoa tulkinta ikääntymisestä, koska tarkkaa hyväksyttyä määritelmää ei ikääntymiselle ole. (Verner, 2024.)

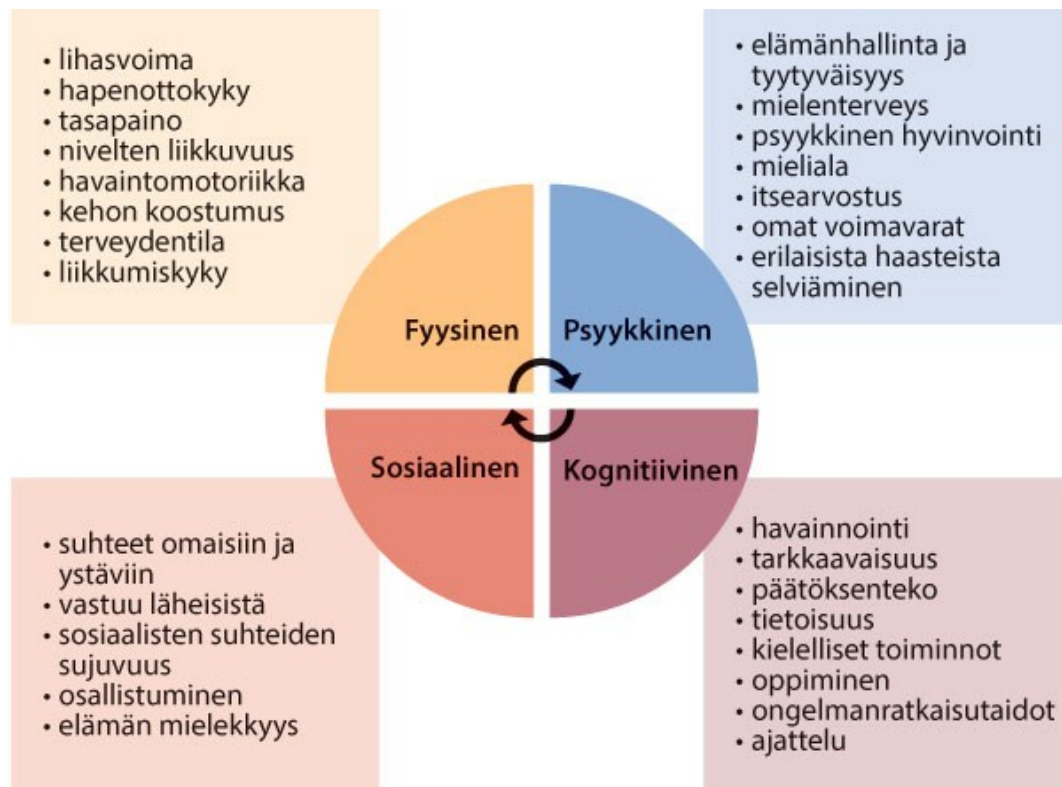
Ikääntyminen voi perustua myös toimintakykyyn. Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 3§ mukaan ikääntyminen määritellään henkilön korkean iän myötä alkaneiden fyysisten, sosiaalisten, psyykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn osa-alueiden heikentymisen myötä. Ikääntymisen alkamista ei tällöin katsota iän mukaan, vaan yksilön toimintakyvyn mukaan. Kuitenkin tulee huomioida, että ikääntyminen on subjektiivista. Tällöin ikääntymisen määrittelee se, miten yksilö kokee itsensä.

Opinnäytetyössä ikääntyneellä tarkoitetaan ihmistä, jonka toimintakyky on alentunut ja avun tarve on kasvanut niin, että ihminen tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa.

4 IKÄÄNTYNEEN KOKONAISVALTAINEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN

Toimintakykyä voidaan määritellä sekä jäsenellä monin eri tavoin. Perinteisin jäsentelytapa on erotella toimintakyky fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Lisäksi puhutaan kognitiivisesta eli älyllisestä toimintakyvyn osa-alueesta. Kognitiivinen toimintakyky pitää sisällään oppimiseen, tiedon käsittelyyn sekä kielelliseen toimintaan liittyviä asioita. Tärkeää on tiedostaa ihmisen toimintakyky kokonaisuudeksi sekä osa-alueiden riippuvuus toisistaan. Keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö ovat jatkuvassa yhteydessä toistensa

kanssa. Erityisesti sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky ovat hyvin riippuvaisia toisistaan, voidaan puhua psykososiaalisesta toimintakyvystä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen, 2009. s. 9.)



Kuva 1. Toimintakyvyn ulottuvuudet (Duodecim, 2022).

Toimintakyvyn heikkeneminen ikääntymisen myötä on väistämätöntä heille, jotka elävät pitkään. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen sekä avun tarpeen kasvu liittyvät toimintakyvyn muutoksiin. Toiminnanvajauden taustalla on monia yksilöllisiä tekijöitä. Näihin yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa krooniset sairaudet, kognitiivinen ja fyysinen suorituskyky, verisuonten tila, sukupuoli, koulutustaso, tupakointi, elämänlaatu, masentuneisuus, yksinäisyys ja fyysinen aktiivisuus sekä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ominaisuudet. (Heikkinen, Kauppinen & Laukkanen, 2013, s. 301.)

Toimintakyvyn muutoksien arvioimisen apuna on käytössä RAI-arviointivälineistö. RAI-arviointivälineistön käyttöä ikääntyneen henkilön palvelutarpeiden sekä toimintakyvyn arvioinnissa hyvinvointialueilla säätelee laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja

terveyspalveluista 15a§. RAI-järjestelmän avulla ikääntyneen toimintakyky sekä tarpeet kartoitetaan kokonaisvaltaisesti. Arvioinnissa kerätään tietoa esimerkiksi asiakkaan arkisuoriutumisesta, kognitiivisesta toimintakyvystä ja sosiaalisesta osallisuudesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.)

Ikääntyneen osallisuus harrastetoimintaan ja erilaisiin aktiviteetteihin kuuluu järjestettäväksi ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Sen kertoo laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 14§, jossa sanotaan, että iäkkään pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa tuottavien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen on järjestettävä hoito niin, että se koetaan turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Iäkkäällä on oikeus ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään tekemiseen. Kuitenkaan sen toteutumista ei valvota riittävästi. Kirjaaminen ympärivuorokautisessa palveluasumisessa tehdään päivittäin, jolloin myös kirjaaminen sisältää erilaiset aktiviteetit, mihin asukas on osallistunut ja myöskin mistä asukas on kieltäytynyt.

Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2025 julkaisemassa selvityksessä ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoiluoikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen kerrotaan, että hyvinvointialueilla on seurattu ikääntyneiden ulkoilemisen toteutumista vaihtelevasti erilaisia menetelmiä käyttämällä. Kuitenkin seurannan systemaattisuudessa oli suuria eroja ja sitä tulisi kehittää. Tästä voidaan päätellä, että myös ikääntyneiden harrastetoimintaa ja aktiivisuutta seurataan vaihtelevasti. On hyvä huomioida, että ulkoileminen mielletään aktiviteetiksi, vaikka istuisikin terassilla.

Fysioterapiaa ei ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ole ollut enää tarjolla vuoden 2025 alusta lähtien. Tietenkin ikääntynyt voi halutessaan fysioterapeuttin palveluita hankkia itselleen omakustanteisesti. Valitettavasti tätä mahdollisuutta ei monikaan hyödynnä. Hoitotyössä kuitenkin painotetaan kuntoutumista edistävän hoitotyön merkitystä, joka tarkoittaa voimavaralähtöistä sekä asiakasta osallistavaa hoitotyötä. Näin tuetaan yksilöllisesti sekä tavoitteellisesti ikääntyneen toimijuutta toimintakyvyn eri osa-alueilla

(Toimintakyvyn arviointi iäkkäiden kuntoutumista edistävissä hoitotyössä: Toimia-suositus, 2024, s. 2.) Osaa hoitohenkilöstöä on myös koulutettu kinestetiikkaan. Luonnollisten liikemallien ja aistitoimintojen ymmärtäminen toimii pohjana kinestetiikan voimavaralähtöiselle toimintamallille. Kinestetiikka tukee ikääntynyttä päivittäisissä toiminnoissa, esimerkiksi siirtymiset vuoteelta pyörätuoliin. Kinestetiikan avulla ikääntyneet kokevat toimintansa mielekkäänä ja kykenevät aktiivisesti osallistumaan toimintoihinsa toimintakyvystään huolimatta. (Suomen Kinestetiikkayhdistys.)

4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky kuvaa ikääntyneen kehon suoriutumismomenteja. Fyysistä toimintakykyä tarvitaan päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä, mutta myös ruumiillista ponnistusta vaativissa tehtävissä. Fyysiseen toimintakykyyn liittyvä terveystila ilmenee kehon perustoimintojen – kuten sydämen, verenkierron, hengityksen, lihasten, hermoston, aineenvaihdunnan ja aistien – kyvystä vastata kuormitustilanteisiin. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen onnistuu parhaiten, kun ikääntynyt suhtautuu siihen myönteisesti, on motivoitunut ja näkee sen olennaisena osana hyvinvointiaan. Terveystila vaikuttaa merkittävästi toimintakykyyn, ja päinvastoin. Sairaus voi ilmetä fyysisenä toimintarajoituksena, esimerkiksi liikuntarajoituksena. Toimintakyvyn kehittyminen ja sen ylläpitäminen vähentää sairauden haittoja ja edistää kokonaisvaltaista terveyttä. (Kettunen ym., 2009, s. 91.)

Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät vahvasti lihakset, luusto ja nivelet, jotka muodostavat toiminnallisen tuki- ja liikuntaelimestön. Lihasten toimintakykyä kuvataan kestävyydellä, eli kyvyllä toimia pitkäkestoisesti uupumatta. Nivelten toimintakykyä taas kuvaa hyvän liikkuvuuden sekä luisten rakenteiden yhteistoiminta. (Kettunen ym., 2009, s. 112.)

Vanhenemisen ja luun haurastumisen (osteoporoosi) yhteydessä vanhan luun uusiutuminen (remodellaatio) edistää luun hajoamista siten, että uusi luu ei täysin korvaa menetettyä luuta. Prosessin seurauksena on luumassan

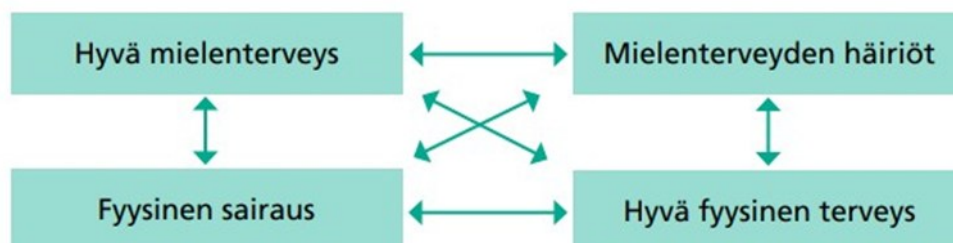
vähentyminen sekä luun rakenteen heikkeneminen (Heikkinen ym., 2013, s. 136.) läkkäällä luusto on useimmiten hauraampaa ja kaatumisien myötä tulee herkemmin murtumia. Ikääntyneiden kaatumisriskejä lisäävät tasapaino- ja liikkumisvaikeudet, huono näkö, sairaudet sekä erilaiset lääkkeet.

Kaatumisriskeistä huolimatta ikääntyessä tulee välttää liikkumattomuutta. Ikääntyneille suositellaan enemmän lihasvoima- sekä tasapainoharjoituksia, mutta liikkumisen monipuolisuus on myös tärkeää. Ikääntyneillä tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävää ja parantavaa liikkumista, tämä siksi että se helpottaa arjesta selviytymistä sekä ehkäisee kaatumisia. Hyvä lihaskunto sekä sen ylläpitäminen vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunnan vaikutuksista erilaisiin sairauksiin on myös positiivisia vaikutuksia. Liikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja alentaa verensokeriarvoja. (UKK-instituutti, 2025a.) Liikunta vähentää väsymystä sekä parantaa unen laatua. Se myös lievittää ahdistuneisuuden tunnetta ja ehkäisee masennusta. (Lassander, Solin, Stengård & Tamminen, 2013, s. 46.)

Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn tukeminen tarkoittaa, että iästä autetaan erilaisin keinoin selviytymään mahdollisimman itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista. Toimintakyvyn tukemisella pyritään korostamaan ikääntyneen roolia aktiivisena toimijana ja osallistujana sekä itseään koskevien päätösten tekijänä. Itsemääräämisoikeus, vapaus ja siihen liittyvä vastuu ovat olennainen osa ihmiselämää. Jos elämästä poistetaan riskit ja vastuu, ei myöskään voi olla vapautta. (Kettunen ym. 2009. s. 29.) Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa elämänlaadun parantaminen ja ylläpitäminen ovat keskeisiä asioita. Tarkoituksena on pyrkiä tekemään ikääntyneen arjesta ja loppuelämästä mahdollisimman mielekäästä toimintakyvyn alenemisesta huolimatta. Toimintakyky ei kuitenkaan saa olla rajoite liikkumiselle, vaan liikuntaa voi suorittaa toimintakykynsä mukaan. Esimerkkinä tasapainoharjoittelut seisten olisi hyvä suorittaa rollaattorin tai tuolin tukemana. Näin vähennetään kaatumisen riskejä. Tuolijumppa on toinen vaihtoehto, jolloin liikuntaharjoite suoritetaan istuen. Tärkeää on, että ikääntynyt saa itse valita miten haluaa aktiviteetin suorittaa.

Ikääntyneen fyysistä aktiivisuutta tukiessa ja siihen kannustaessa, tulee myös huomioida mielenkiinnon kohteet. Toiset pitävät ryhmäliikunnasta, kun taas toiset haluavat jumpata itsekseen. Tärkeää on myös huomioida ikääntyneen voimavarat vaivojen ja puutteiden sijaan. Tärkeää ei ole se, miten suoriutuu fyysisestä aktiviteetista, vaan se, että liikkuu oman toimintakykynsä sallimissa rajoissa ja kokee aktiviteetin itselle mieluiseksi. Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa (2025) nostetaan esiin, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä varsinkin vähän liikkuville. Lisäksi liikunnan ei tarvitse olla pitkäkestoista, vaan lyhytkin aika on parempi kuin liikkumattomuus. (UKK-instituutti, 2025b.)

Tamminen ja Solin (2013) kertovat tutkimuksien osoittaneen, että fyysisen toimintakyvyn ongelmat ovat yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. Fyysinen terveys ja mielenterveys ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Hyvään fyysiseen kuntoon on yhdistetty hyvä mielenterveys. (Lassander ym., 2013, s. 45)



Kuvio 2. Kokonaisvaltainen terveystäsitys. Tamminen & Solin (2013).

4.2 Psyykinen toimintakyky

Toimintakyvyn psyykkisellä ulottuvuudella tarkoitetaan ihmisen elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä omaan elämäänsä. Psyykkisellä toimintakyvyllä kuvataan ihmisen voimavaroja selvitä erilaisista elämän haasteista. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Näitä toimintoja on kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyky tuntea, kyky kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä sekä yksilöä ympäröivästä maailmasta. Myös kyky suunnitella elämää ja tehdä sitä koskevia valintoja sekä ratkaisuja kuuluu

psykkiseen toimintakykyyn. Oma persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön tuomista haasteista kuuluvat psykkiseen toimintakykyyn. Hyvään psykkiseen toimintakykyyn kuuluu myös kyky tehdä tarkasti valittuja päätöksiä sekä suhtautua luottavaisin mielin tulevaisuuteen sekä ympäröivään maailmaan (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2023c.)

UKK instituutin sivustolla Minna Aittasalon referoinnissa (2023) 'Kaikenlainen harrastaminen edistää ikäihmisten psykkistä hyvinvointia', käsitellään tutkittua tietoa, jonka pohjalta tutkimukset osoittavat, että ikääntyneiden osallistuminen harrastustoimintaan edistää psykkistä hyvinvointia. Harrastustoiminnalla on positiivisia vaikutuksia masennuksen ehkäisyyn sekä tyytyväiseen elämään. Positiivisiin vaikutuksiin ei kuitenkaan vaikuttanut harrastusmuoto, vaan kaikenlainen harrastaminen edistää ikäihmisten psykkistä hyvinvointia.

Psykososiaaliset toiminnot, jotka korostavat elämänhallintaa, kuten kognitiivinen käyttäytymisterapia, rentoutus sekä ryhmille suunnatut toimenpiteet, ovat suositeltuja ikääntyneille. Niillä voi olla masennusta vähentävä ja henkistä hyvinvointia lisäävä vaikutus. Lisäksi yhdessä tekemisellä on myös positiivisia vaikutuksia psykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, parantaa sosiaalisista kanssakäymistä sekä elämänlaatua. (Lassander ym., 2013, s 49.) Elämänlaadun voidaan katsoa olevan tasapainossa silloin, kun ikääntyneen tarpeet huomioidaan ja niihin vastataan hänelle sopivimmalla tavalla (Räsänen, 2019, s. 37).

4.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on laaja sekä moniulotteinen käsite. Se on myös sidoksissa tiiviisti ympäristöön. Sosiaalista toimintakykyä ei voi tarkastella pelkästään yksilön ominaisuutena, vaan siihen sisältyy sekä yhteiskunnalliseen että ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvä ulottuvuus sekä yksilön sisäiset menetelmät. Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön ja yhteiskunnan vuorovaikutussuhteista. Aktuaalinen sosiaalinen toimintakyky taas liittyy yksilön konkreettisiin tekoihin

ja valintoihin, miten hän on vuorovaikutuksessa muihin. (Tiikkainen, 2013, s. 284.)

Vuorovaikutustaidot ovat opittuja, mutta niitä voidaan kehittää. Jotta voi toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa pitää osata ottaa vastaan viestejä, tulkita niitä sekä vastata niihin. Tämä edellyttää keskusteluun ja kuuntelemiseen liittyviä taitoja. Myös tunteiden käsittelyä, ilmaisemista ja tulkintaa ja päätöksentekoa tarvitaan. Yksilöllisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat sosiaaliin taitoihin, ovat esimerkiksi temperamentti, motiivit, tavoitteet sekä arvostukset. Temperamentti on jokaisella ihmisellä ominainen ja yksilöllinen toimintatapa, joka näkyy ja tulee esiin vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Arvokkuudentunne muodostuu kanssakäymisestä muiden kanssa. Hyvin yksilöllisiä ovat odotukset, motiivit, tavoitteet ja tarpeet, jotka kohdistuvat ihmissuhteisiin ja vuorovaikutustilanteisiin. Toisille on tärkeää olla muiden seurassa, kun taas toiset viihtyvät yksinään. (Tiikkainen, 2013, s. 284–285.)

Yksin viihtyminen ajatellaan usein ikääntyneellä kielteisenä ja ongelmallisena asiana. Yksinäisyys voi kuitenkin olla voimavara sekä tietoinen päätös. Yksinäisyyden kokemus on eri kuin oma valinta ja tahto. Ikääntynyt saattaa kokea hoitohenkilöstön osoittaman osallistamisen erilaisiin sosiaaliin tapahtumiin turhauttavaksi tai epämiellyttäväksi. Varsinkin, jos ikääntynyt ei ole kykenevä ilmaisemaan omaa tahtoaan. (Näslindh-Ylispangar, 2012, s.20.) Ikääntyneen eletty elämä voi myös kertoa, onko hän tahtomattaan ollut yksin. Kaikilla ei ole samanlaisia sukulais- ja perhetaustoja. Toiset ovat saattaneet asua taajaman ulkopuolella ilman autoa tai ajokorttia, esimerkiksi puolison kuoltua. Näin ollen kotiin jääminen ja yksinäisyys ei ehkä ole ollut valinta, vaan totuttu asia. Kun ikääntynyt on tämän jälkeen siirtynyt ympärivuorokautiseen palveluasumiseen, saattaa sosiaaliset tilanteet olla jännittäviä tai ikääntynyt kokee muiden seurassa olon vaikeaksi. Ikääntynyt voi olla myös halukas osallistumaan sosiaaliin tilanteisiin, mutta ei kanssakäymiseen. On tärkeää tuntea ja tiedostaa ikääntyneen tottumukset ja mieltymykset, jotta voidaan olla varmoja, onko yksinäisyys oma valinta. Tähän on hyvänä apuna ikääntyneelle tehty hoito- ja palvelusuunnitelma sekä hoitotahto.

Jokaisen sosiaalinen tarve on yksilöllinen ja se myös vaihtelee. Kuitenkin ikääntyneen sosiaalisia suhteita tulisi tukea kannustamalla ja avustamalla muiden seuraan. Ikääntyntä ei voi painostaa sosiaaliseen kanssakäymiseen hänen tahtomattaan, vaan hänen itsemääräämisoikeuttansa tulee kunnioittaa. Joillekin uusien ihmisten kohtaaminen ja vuorovaikutustilanteisiin osallistuminen voi olla vaikeaa, ja he saattavat tarvita siihen tukea ja rohkaisua. Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa hyvinvointia sekä mielenterveyttä. Jokaisella ikääntyneellä on tarve ja oikeus tulla kuulluksi, hyväksytyksi sekä huomatuksi. On myös tärkeää kokea kuuluvansa johonkin joukkoon ja tuntea itsensä tarpeelliseksi. Ryhmätoiminnassa ikääntyneellä on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä, vuorovaikutteisuutta sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalinen aktivoituminen, aktiivisen toimijuuden ja elämänhallinnan lisääntyminen sekä psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen ovat ryhmätoiminnan vaikutuksia. (Haavisto ym., 2023, s. 154–157.)

Ympäristön tarjoamat osallistumismahdollisuudet, palvelut, ryhmätoiminnot ja aktiviteetit vaikuttavat sosiaaliseen toimintakykyyn. Ikääntyneen sosiaalista osallistumista edistää myös elin- ja asuinympäristöjen ikäystävällisyys, esteettömyys sekä turvallisuus (Tiikkainen, 2013, s. 285–286.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ryhmätoimintaan ja sosiaalisiin tapahtumiin osallistumiseen vaikuttaa sosiaalinen asema. Korkeammassa sosiaalisessa asemassa olevien osallistuminen on tavanomaisempaa kuin matalammassa asemassa olevilla. Osallistuminen riippuu ympäristön antamista mahdollisuuksista, saatavuudesta sekä yksilön omista valinnoista. Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa kaikille asukkaille tarjotaan sama osallistuminen sosiaalisiin tapahtumiin asemasta riippumatta. Korkeammassa asemassa olevien voi kuitenkin olla helpompi hyödyntää omakustanteisesti hankittua avustajaa, jonka avulla osallisuus talon ulkopuolisiin sosiaalisiin tapahtumaan mahdollistuu. Varsinkin, jos ikääntyneellä ei ole omaisia, jotka häntä osallistuttaisivat. Ikääntyneen sosiaalinen aktiivisuus ja aktiivinen elämä tukevat fyysistä toimintakykyä ja lisäävät tyytyväisyyttä elämään sekä parempaan hyvinvointiin. Lisäksi ne vähentävät kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä. (Tiikkainen, 2013, s. 289–290.)

4.4 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin ihminen pystyy käsittelemään tietoa ja suoriutumaan ajatteluun liittyvistä tehtävistä ikääntymisen myötä tapahtuvien muutosten yhteydessä. Tietojen vastaanotto, käsittely sekä varastointi ovat kognitiivisia toimintoja. Esimerkkejä näistä on tarkkaavaisuus, havaintojen käsittely, muisti, päättelykyky ja puheen tuottaminen sekä ymmärtäminen. Normaalisti terveeseen ikääntymiseen ei sisälly päivittäisissä toiminnoissa haittaavaa tai itsenäisesti selviytymistä hankaloittavaa kognitiivista huonontumista. Iän myötä lisääntyviin aivosairauksiin, joista käytetään yleisnimitystä muistisairaudet, liittyy vakavampaa muistin heikentymistä. Huomioitavaa on, että muistisairauksien alkuvaiheessa heikentyminen painottuu muistin sijaan muihin kognitiivisiin toimintoihin. (Hänninen, 2013, s 210.)

Tamminen ja Solin (2013) kertovat kirjassaan, että elinikäisen oppimisen vaikutuksesta ikääntyneiden mielenterveyteen, on jonkin verran näyttöä. Osallistuminen kiinnostavaan sekä aivoja stimuloivaan toimintaan, saattaa ehkäistä kognitiivisten toimintojen alenemista. Elinikäinen oppiminen tukee sosiaalista itseluottamusta ja toivoa, mutta jos tavoitteet ovat epärealistiset, saattaa sillä olla myös kielteisiä vaikutuksia. (Lassander ym., 2013, s 57.) Tätä mieltä on myös Pirkanmaan hyvinvointialue, jonka sivustolla kerrotaan, että uusien asioiden opiskeleminen vahvistaa kognitiivista toimintakykyä ja muistin ylläpitämistä. Uuden oppimisen lisäksi myönteisiä tekijöitä ovat erilaiset harrastukset sekä kädentaitojen kehittäminen. Erilaiset aivotreenit tukevat ja aktivoivat aivojen tiedonkäsittelykykyä. Erilaisten pelien pelaaminen, musiikin tai tarinan kuuntelu ovat esimerkkejä muistin ja ajattelutoimintojen tukemisesta ja kehittämisestä. (Pirkanmaan hyvinvointialue, 2024.)

Kirjallisuus ja taide tukevat kognitiivista toimintakykyä ja niitä voidaan hyödyntää ikääntyneiden mielenterveyden edistämisessä. Kirjallisuus ja taide toimivat mielikuvien sekä tunteiden aktivoijina. Käytettävää kirjallisuutta voi olla novellit, runot tai tarinat. Vanhustyössä kuvallinen ilmaisu on muistelutyön ilmaisukeino, yhdessä voidaan katsella esimerkiksi kuvia ja keskustella niistä.

(Lassander ym., 2013, s. 63.) Ikääntyessä ihminen pyrkii löytämään sisäisen voiman, eheyden ja elämän tarkoituksen. Ihmisen minuuus rakentuu siitä, kuka on itselle ja kuka on toisille. Minuuden rakentuminen perustuu pitkälti tarinoin, joita pohjautuu omiin elämäkokemuksiin. Elämäntarinaa pohjustavat esimerkiksi valokuvat, jotka auttavat ikääntyneitä muistelemaan elettyä elämää. Muisteluissa voi käyttää ikääntyneen omia valokuvia tai kuvia, jotka tuovat muistoyhteyden asiaan liittyen. On hyvä pitää mielessä, että muistelu voi eheyttävien positiivisten kokemusten lisäksi tuoda mieleen myös kielteisiä kokemuksia, joilla voi olla hyvinvointia heikentävä vaikutus. Muistelun tarkoituksena on kuitenkin luoda positiivisia ajatuksia eletystä elämästä. (Hynynen & Äijö, 2019, s. 303, 305–306)

Taidemuodoista helpoiten toteutettava on musiikki. Musiikin käyttö voi edistää sosiaalista kanssakäymistä, virittää muistoja sekä auttaa purkamaan ja työstämään tunteita. Musiikkia voidaan joko kuunnella tai tuottaa yksin tai yhdessä. Musiikki kannattaa pyrkiä valitsemaan kuulijan mukaan. Musiikin tulisi liittyä heidän omaan elämäänsä tai jonka kautta on helppo muistella menneitä. Ikääntyneille soveltuvaa musiikkia on esimerkiksi iskelmät, kansanlaulut, lavatanssimusiikki, vanhat lastenlaulut. Musiikki voidaan valita käyttötarkoituksen mukaan esimerkiksi rentoutukseen. Musiikkihetkiä voidaan toteuttaa päivittäistoiminnoissa, jolloin se voi tuoda iloa päivän rutiineihin. (Lassander ym., 2013, s 62–63)

Musiikkia suosittelee myös Järvelä (2015, s. 42–43) artikkelissaan 'Mistä virikettä vuodepotilaalle?' Artikkelissa pohditaan, minkälaista harrastetoimintaa voidaan vuoteessa eläville tarjota. Järvelä kehottaa yksilölliseen harrastetoimintaan myös silloin, kun asukkaaseen ei saa puhekontaktia. Tällöin kognitiivista toimintakykyä tukeva aktiviteetti voisi olla ikääntyneelle hyvä valinta. Sopivia harrastetoimintoja ovat mielimusiikin soittaminen, keskustelu tai asukkaalle ääneen lukeminen. Tärkeää on selvittää mielenkiinnon kohteet. Kuitenkin tulee huomioida yksilöllisesti voiko asukasta siirtää esimerkiksi mukavuustuoliin, jolloin harrastetoiminnan mahdollisuudet monipuolistuvat. Näin asukkaalle voi tarjota esimerkiksi myös sosiaalista kanssakäymistä, kun hän pääsee muiden seuraan.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön aihe syntyi kohdeorganisaation tarpeesta. Aihe taas ohjasi opinnäytetyömuodon valinnassa. Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä, sillä tavoitteena oli tuottaa kohdeorganisaatiolle konkreettinen tuotos, harrastetoimintakansio.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö. Kehittämistyössä tutkimus ei määrittele kehittämistä, vaan tutkimuksen ajattelutapa sekä sen menetelmät tukevat kehittämistyötä. (Kostamo, Airaksinen, Vilkkä, 2022, s 12.) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista tai opastamista. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus tai opastus. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9–10.)

5.2 Suunnittelu

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa käytiin alkukartoituskeskustelu kohdeorganisaation kehityskohteista. Kohdeorganisaation edustajien kanssa keskusteltiin ikääntyneiden harrastetoimintojen haasteista, jonka pohjalta opinnäytetyön aihe syntyi. Kohdeorganisaatiosta toivottiin harrastetoiminnan elävöittämistä ja kehittämistä. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin käytännönläheisesti opinnäytetyöstä saatavaa hyötyä kohdeorganisaatiolle ja päädyttiin harrastetoimintakansion luomiseen. Harrastetoimintakansio on konkreettinen ja käytännöllinen työkalu tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä kokonaisvaltaisesti ja huomioimaan myös heikoimmassa asemassa olevat iäkkäät, kuten vuoteessa elävät. Harrastetoimintakansion tarkoituksena on myös helpottaa

hoitajia iäkkäiden harrastetoiminnan järjestämisessä ympärivuorokautisessa palveluasumisessa yksikössä.

5.3 Tietopohjan luominen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tavoitteena saada tutkimuksellisten menetelmien avulla suunta tuotokselle tai kerätä kirjallisuudesta lähdetietoa. Tutkimuksellisten menetelmien käyttäminen toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole kuitenkaan merkittävää, koska se saattaa lisätä työn määrää. Kuitenkin selvityksellä kerätty aineisto on analysoitava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, s. 56, 62.)

Opinnäytetyön aiheeseen syvennyttään keräämällä tietopohjaa iäkkäiden toimintakyvyn eri osa-alueilta, joiden perusteella voidaan paremmin ymmärtää harrastetoimintakansion hyödyllisyys. Toimintakyvyn eri osa-alueiden huomiointi harrastetoimintakansion sisältöä rakentaessa, kasvattaa luonnollisesti iäkkäiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tietopohjan tiedonhakuun on käytetty luotettavia lähteitä, kuten Suomen suurinta tieteellistä yhdistystä, lääkäriseura Duodecim:a sekä UKK-instituuttia, joka on terveys- ja liikunta-alalla toimiva yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus.

5.4 Tiedonkeruuvaihe ja tuotoksen rakentaminen

Tuotoksena syntynyt harrastetoimintakansio pitää sisällään iäkkäille suunnattuja aktiviteetteja eri osa-alueilta. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn eri osa-alueet ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky, joihin perehdyttiin teoreettisesti opinnäytetyön tietopohjaa luodessa. Harrastetoimintakansioon kerättiin toimintoja jokaiselta näiltä osa-alueelta, jolloin tuotoksella pystytään parhaiten tukemaan ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä.

Harrastetoimintakansion sisällön suunnitteluun ja toteutukseen hyödynnettiin Vahviketta. Vahvike on avoin aineistopankki, josta löytyy monipuolisesti erilaisia aktiviteetteja ja toimintoja ikääntyneiden kanssa toteutettavaksi. Vahvike

sisältää esimerkiksi kognitiivisia harjoitusmateriaaleja, muisteluaineistoa ja vuorovaikutusta stimuloivia korttisarjoja. (Vanhustyön keskusliitto.)

Avoin aineistopankki Ryhmärenki on vahvikkeen tavoin ollut osana harrastetoimintakansion suunnittelua ja toteutusta. Ryhmärenki-sivustolta voi vapaasti hyödyntää ja tulostaa materiaaleja ikääntyneiden harrastetoimintaan, kunhan niiden avulla ei hyödy taloudellisesti ja muistaa mainita lähteen.

Papunetin ilmaisen kuvapankin avulla on harrastetoimintakansioon tehty merkinnät, kenelle aktiviteetti soveltuu. Esimerkkinä tästä pyörätuolissa tai vuoteessa elävä. Jos aktiviteetti soveltuu molemmille, on aktiviteetin yläpuolella se ilmaistuna kuvin. Harrastetoimintakansion alussa on kerrottu kuvien merkitys, jotta se helpottaa hoitajia löytämään juuri sopiva aktiviteetti ikääntyneelle.

Tiedonkeruu ja tuotoksen rakentaminen tapahtuivat käytännössä samanaikaisesti. Vahvikkeesta ja Ryhmärengistä erilaisten aktiviteettien selaamisen yhteydessä kerättiin harrastetoimintakansioon erilaisia toimintoja. Tässä huomiointiin koko ajan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn osa-alueet, jotta harrastetoimintakansioon saatiin sisällytettyä aktiviteetteja näistä kaikista. Aktiviteetteja on myös pyritty vaikeusasteeltaan valitsemaan laajasti, jotta erilaisen kognitiivisen toimintakyvyn omaaville ikääntyneille löytyisi sopivan haastavaa tekemistä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä harrastetoimintakansiota voidaan hyödyntää sekä yksilönä että ryhmässä, mikä lisää kansion monipuolisuutta. Ikääntynyt voi yhdessä hoitajan kanssa toteuttaa toimintatuokion tai sitten tuokio voidaan toteuttaa ryhmässä, useamman ikääntyneen kesken, hoitajan vetämänä. Harrastetoimintakansion aktiviteetit on jaoteltu fyysistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä tukevien aktiviteettien mukaan. Psykkinen toimintakyky sisältyy näihin kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin, joten sitä ei ole eritelty. Osa harrastetoimintakansion aktiviteeteista on muunneltavissa ryhmälle tai yksilötehtäväksi. Niistä on erikseen tehty ohjeistus ja annettu lisävinkkejä esimerkiksi luomaan keskustelua aiheesta.

Kujala (2015, s. 61) kertoo artikkelissaan, että hyvä toimintatuokio tarjoaa ikääntyneelle onnistumisen ja osallistumisen tunteen. Jokainen osallistuu omalla tavallaan, kykynsä mukaan ja tulee kuulluksi sekä nähdyksi. Tulee huomioida, että esimerkiksi peleissä tulee olla yksinkertaiset ja selkeät säännöt, isokokoiset kuvat sekä tekstit. Peleissä olevien korttien tulee olla laminoituja, jotta ne ovat helppo puhdistaa ja ovat myös kestävämpiä. On myös hyvä huomioida, että pelien ei tulisi olla liian lapsellisia. Ikääntynyt saattaa kokea nöyryyttävänä, jos hänelle tarjoaa esimerkiksi muumipalapelin. Ikääntyneet ovat ansainneet omat, ikääntyneille soveltuvat pelit ja tehtävät. Näitä ja myös muita käytännön asioita huomioitiin myös kohdeorganisaation harrastetoimintakansion rakentamisessa. Aineistopankki Vahvikkeesta sekä Ryhmärenki-sivustolta tulostetut kysymys- ja pelikortit sisällytettiin laminoituina kansioon, jotta ne kestävät paremmin käyttöä. Erilaisia ristikkotehtäviä tulostettiin harrastetoimintakansioon useita kappaleita, jotta niitä ei heti tarvitsisi tulostaa lisää, kun kansio on otettu käyttöön.

Harrastetoimintakansion aktiviteeteissa on haluttu huomioita erityisesti heikommassa asemassa olevat ikääntyneet, eli vuoteessa elävät. Tämä siitä syystä, että he herkästi jäävät muille tarjotuista aktiviteeteistä ulkopuolelle. Jos ympärivuorokautiseen palveluasumiseen tulee esimerkiksi esiintyjä tai ulkoiluttajia, eivät he pääse välttämättä osallistumaan, ellei heitä voida nostaa tuoliin istumaan. Tasa-arvo, yhdenvertaisuus, nähdyksi ja kuulluksi tuleminen ovat jokaisen ihmisen perusoikeuksia toimintakyvystä huolimatta, ja niihin on haluttu eritoten kiinnittää huomiota harrastetoimintakansiossa.

Opinnäytetyön toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten saada harrastekansion työväline, joka helpottaa harrastetoiminnan toteuttamista? Hoitohenkilöstön työhön kuuluu kaikenlainen ikääntyneiden hyvinvointia tukeva aktiviteetti yhdessä ikääntyneiden kanssa. Tärkeintä on kuitenkin ikääntyneille itselleen mieleinen tekeminen, huomioiduksi ja kuulluksi tuleminen. Harrastetoimintakansion ansiosta hoitohenkilöstön on helpompi toteuttaa ikääntyneiden harrastetoimintaa, koska se sisältää paljon tekemistä, joita voidaan myös soveltaa. Jokaisen harrastetoiminnan kohdalle on pyritty antamaan erilaisia ohjeituksia, miten niitä pystyy soveltamaan esimerkiksi ryhmässä tai yksin

ikäntyneen kanssa. Harrastetoimintakansio sisältää valmiita muistelukysymyksiä ja pelikortteja, joiden tarkoituksena on myös madaltaa kynnystä lähteä toteuttamaan aktiviteetteja yhdessä ikääntyneiden kanssa. Hoitohenkilöstön ei tarvitse yrittää keksiä yhdessä tekemistä, etsiä tarvittavia välineitä tai tulostaa netistä mitään, vaan aktiviteetteja pystyy harrastetoimintakansion avulla tekemään nopeasti ylimääräistä aikaa käyttämättä.

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Harrastetoimintakansion aktiviteettien kerääminen, huomioiden kohdeorganisaation ikääntyneiden erilaiset tarpeet ja toimintakyvyt, on ollut mielenkiintoinen prosessi. Opinnäytetyötä tehdessä näkökulmat ikääntyneiden harrastetoimintaa kohtaan on lisääntynyt ja laajentunut. Aktiviteettien kohderyhmän yksilöllinen näkökulma on pohdituttanut laajasti. On kyettävä huomioimaan ikääntyneiden erilaisuus, toiveet ja tarpeet. Tietenkin myös huomioiden erilaiset toimintakyvyn rajoitteet. Mielessä tulee myös olla tasapuolisuus erilaisia aktiviteetteja valitessa; kaikille tulisi löytyä toimintakyvylleen soveltuvaa tekemistä ja toisaalta haastavaakin. Kuitenkin tulee muistaa, että harrastetoimintakansion tarkoitus on luoda onnistumisen tunnetta, joten liian haastavaa aktiviteetteja ei sovi olla. Tietenkin harrastetoimintakansion käyttöön ottamisessa on hoitohenkilöstölle valinnan vastuu, kenelle mikäkin aktiviteetti soveltuu.

Harrastetoimintakansion suunnittelu ja rakentaminen on kokonaisuudessaan ollut mielekästä. Harrastetoimintakansion sisällön ajatuksena ollut, yksittäisten aktiviteettien helppo muokattavuus sekä kaikille ikääntyneille toimintakyvystä huolimatta toteutettavissa olevat aktiviteetit, on ollut ajoittain haasteellista toteuttaa. Harrastetoimintakansioon on tästä syystä valikoitunut sellaisiakin aktiviteetteja, jotka eivät oikeastaan ole muokattavissa. Tästä esimerkkinä mielikuvatarinat. Tähän päädyttiin, jotta harrastetoimintakansiosta löytyisi kuitenkin tasapuolisesti kaikille aktiviteetteja toimintakyvystä huolimatta.

Opinnäytetyön tuotos, harrastetoimintakansio on toteutettu huomioiden ikääntyneiden erilaiset toimintakyvyn muutokset ja aktiviteetteja on sisällytetty laajasti, jotta jokaiselle löytyy sopiva toimintatuokio. Eettisyys on huomioitu harrastetoimintakansiossa aktiviteettien valitessa, jotta tasa-arvo ikääntyneiden välillä säilyy. On pyritty ajattelemaan toimintakykyä ja sen tukemista eri kuntoisilla ikääntyneillä mahdollisimman laajasti. Opinnäytetyön aihe on tärkeä, koska ikääntynyt tulee nähdä aktiivisena toimijana elämänsä loppuun asti toimintakyvystä huolimatta. Vaikka ikääntynyt ei pystyisi enää ilmaisemaan itseään ja osallistumaan yhdessä tekemiseen, tulisi hänen elämänsä olla mielekästä ja merkityksellistä.

Teoriaosuuteen olisi voinut lisätä enemmän tietoa ikääntyneiden erilaisista sairauksista ja niiden aikaansaamista muutoksista toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Kuitenkin jos nämä olisi otettu huomioon tietopohjassa, olisi opinnäytetyön aiheiston koko saattanut olla liian suuri ja vaikeasti hallittavissa. Opinnäytetyössä on pyritty kertomaan yleisesti iän tuomat muutokset, jotta lukija saisi paremman kuvan ikääntyneen kokonaisvaltaisesta toimintakyvystä ja sen merkityksestä harrastetoiminnan järjestämisessä.

7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyössä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että työssä toteutetaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta- sekä tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksen tekeminen on kurinalaista ja järjestelmällistä, mutta myös rehellistä ja toisia tutkijoita arvostavaa ja vastuullista toimintaa. Työssä kiinnitetään huomiota myös lähdekriittisyyteen. (Vilkka H, 2021, s. 41–42.)

Toiminnallisen opinnäytetyön eettisyys pohjautuu suunnittelulle, toteutukselle ja raportoinnille, joissa noudatetaan hyvää tieteellistä ja ammatillista käytäntöä. Kehittämistyön tavoitteiden tulee olla korkean moraalin mukaisia, se tulee

tehdä rehellisesti ja huolellisesti. Seurausten tulee olla käytäntöä hyödyttäviä. Oikeastaan kysymys on samoista eettisistä säännöistä kuin yhteiskunnassa sekä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, s 48.)

Sosiaali- ja terveysministeriön valvontaviraston sivustolla kerrotaan, että ympärivuorokautisen palveluasumiseen kuuluu osallisuutta edistävä toiminta. Ympärivuorokautisen palveluasumisessa päivittäiseen arkeen kuuluu yhdessäoloa, osallistumista ja aktiivista elämää, jossa asiakas on yhteisön jäsen ja kokee olonsa turvalliseksi. Kuitenkaan erillistä mainintaa harrastetoiminnasta tai erilaisista aktiviteeteistä ei mainita oikeastaan missään. Olettamuksena on, että ne kuuluvat ikääntyneen arkeen, mutta kuitenkin palveluasumisen aktiviteettien järjestämistä ei valvota, joten sen toteutus ja laatu on yksikön päättävissä. Kuitenkin asukkaiden ja omaisten tyytyväisyyskyselyt tuovat tietoa onko aktiviteetit asukkaita ja heidän tarpeitaan huomioivat ja järjestetäänkö niitä riittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriön valvontavirasto.)

Opinnäytetyössä pyritään huomioimaan ikääntyneet tasavertaisesti ja luomaan harrastetoimintakansio, jonka avulla voidaan tarjota kaikille toimintakyky huomioon ottaen erilaisia toimintatuokioita sekä harrastetoimintaa. Opinnäytetyössä on eettisesti tärkeää antaa kohdeorganisaatiolle mahdollisimman laadukkaita ja monipuolisia aktiviteetteja, jotka tukevat ikääntyneiden toimintakykyä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tärkeää on myös, että opinnäytetyö on kohdeorganisaatiolle tarpeellinen ja toisi myös uutta näkökulmaa ikääntyneiden harrastetoiminnan järjestämiselle.

Opinnäytetyö antaa hoitohenkilöstölle työvälineen erilaisten aktiviteettien tekemiseen yhdessä iäkkäiden kanssa. Kuitenkin on kohdeorganisaation hoitohenkilöstön vastuulla hyödyntävätkö he harrastetoimintakansiota työssään. Hoitohenkilöstön ammattitaitoon kuitenkin kuuluu ammattieettinen valmius. Laissa sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 4§ sanotaan, että hoitohenkilöstön päämääränä on ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn, yhdenvertaisuuden ja osallisuuden edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen ja hyvinvoinnin lisääminen.

Opinnäytetyö on saavutettava ja tallennettu Samkin opinnäytetyön saavutettavuusohjeiden mukaan.

8 HYÖDYNNETTÄVYYS JA KEHITTYMISMAHDOLLISUUDET

8.1 Hyödynnettävyys

Opinnäytetyö on hyödynnettävissä erilaisissa organisaatioissa, jotka tarjoavat palveluita ikääntyneille, kuten ympärivuorokautinen ja yhteisöllinen palveluasuminen. Harrastetoimintakansiota olisi myös mahdollista hyödyntää päivätoiminnassa tai lähitorilla. Vaikka harrastetoimintakansio on suunniteltu ikääntyneille ympärivuorokautiseen palveluasumisen yksikköön, voitaisiin sitä hyödyntää myös eri-ikäisten parissa. Esimerkiksi kehitysvammaisten palveluasumisyksikössä.

8.2 Kehittymismahdollisuudet

Opinnäytetyön tuotosta, eli harrastetoimintakansiota, pystyy myöhemmin myös kehittämään, kuten laajentamaan kansion sisältöä lisäämällä. Ikääntyneiden erilaisia toimintakykyä tukevia harrastetoimintoja pystyy myös halutesaan muokkaamaan. Harrastetoiminnoissa on pyritty ottamaan huomioon toimintakyvyltään erilaiset ikääntyneet ja jaoteltu toiminnot vastaamaan toimintakyvyltään erilaisia ikääntyneitä. Toimintoja pystyy tekemään ryhmässä tai kaksin. Harrastetoimintakansiossa on tällä hetkellä koottuna kaikki tarvittavat välineet aktiviteetteihin. Aktiviteetit, jotka vaativat isompia välineitä eivät sisälly harrastetoimintakansioon, vaan ne tulisi löytyä organisaatiosta. Kehittymismahdollisuutena voisi näin näkyä sellaisten harrastetoimintojen lisääminen kansioon, jotka vaatisivat enemmän rekvisiittaa. Kansiota olisi siis mahdollista kehittää yksikkökohtaisesti erilaisten välineiden avulla. Tässä tulee kuitenkin huomioida yksikkökohtaisesti budjetointi ja sen määrittelemät rajat erilaisten

välineiden hankintaan. Harrastetoimintakansion kohderyhmälle ja aktiviteettejä järjestävälle taholle voisi myös tehdä jatkokehittämisenä kyselyn tai haastattelun halutuista aktiviteeteistä ja lisätä niiden pohjalta haluttuja aktiviteettejä harrastetoimintakansioon.

9 KOHDEORGANISAATION TOIMEKSIANTAJAN, IKÄÄNTYNEIDEN SEKÄ HOITOHENKILÖSTÖN PALAUTE

Harrastetoimintakansion käyttöönoton yhteydessä kysyttiin palautetta kohdeorganisaation edustajilta sekä palvelukeskuksen hoitajilta ja sen asukkailta. Palautteista ei suoraan noussut korjaus- tai kehitysehdotuksia harrastetoimintakansion sisällön tai toteutuksen suhteen.

Kohdeorganisaation toimeksiantajalta saatu palaute oli positiivinen. Harrastetoimintakansion jaottelun yhteyteen lisätty värikoodaus sekä aktiviteetteihin lisätyt kuvakkeet, joiden avulla aktiviteetin soveltuvuus toimintakyvyn mukaan tulee ilmi, olivat erittäin hyviä ratkaisuja toimeksiantajan mielestä. Mielikuva- ja jumpat erittäin kivoja ja varmasti asukkaiden mieleen, kuva -tehtävä toimeksiantajan mielestä paras.

”Vaihtoehtoja oli laajasti ja jokaiselle jotakin.”

Kaiken kaikkiaan toimeksiantaja vaikutti olevan oikein tyytyväinen harrastetoimintakansioon. Palautteessa toivottiin harrastetoimintakansion pääsevän aktiiviseen käyttöön.

Organisaation hallinnolta saatu palaute on samoilla linjoilla toimeksiantajan kanssa. Hallinnon mielestä kansion käyttö on esitelty hyvin selkeästi ja harrasteet ovat ikään ja toimintakykyyn sopivia. Asukas on hienosti huomioitu psykofyysisenä kokonaisuutena eikä harrasteet välitä tunnetta liiallisesta vaatimuksesta. Harrasteet jättävät hyvin pelivaraa yksilön välisille eroille toimintakyvyssä.

”Hieno ja toimiva kokonaisuus!”

Organisaation kohderyhmältä saatu palaute on ollut positiivista. Yhdessä tekeminen tuntui olevan mielekästä. Yksi aktiviteetti herätti kuitenkin osittain negatiivista keskustelua. Yhdessä mietittiin, miten erilaisista lähtökohdista kukin on ponnistanut. Osa tuntui kokevan huonommuutta, kun ei ole lapsuudessa ollut varaa matkustella. Toinen kuitenkin totesi, että koska hänelle ei ole siunaantunut lapsia, on rahaa ollut eri tavalla käyttää, kuten matkustamiseen. Keskustelun loppupuolella kuitenkin todettiin, että elämässä on ollut paljon hyviä asioita, vaikka on eletty taloudellisesti niukasti. Myös lapsuus on opettanut elämään aikuisuudessakin kukkaron nyörit tiukalla, vaikka olisikin ollut rahaa. Sitä piti säilyttää pahan päivän varalle.

Kuitenkin harrastetoimintakansion koettiin tuovan jotain uutta tekemistä.

”Kiva kun on jotain erilaista.”

”Kyl me vähän tiedettiin.”

”Hyviä kysymyksiä.”

Nämä olivat kommentteja kansion aktiviteeteista. Onnistumisen tunnettakin saatiin, vaikka ajatus lintujen tai kasvien tunnistamisesta olivat haastavia. Erään asukkaan kommentti ”Kyllä kuusen ainakin erottaa”, oli itseään vähättelevä, mutta naurahti sen sanottuaan. Kuitenkin aktiviteetteja tehtiin pääosin positiivisin mielin. Kaikki eivät myöskään halunneet osallistua aktiviteetteihin, mutta jäivät seuraamaan sivusta. Jatkokysymyksenä asukkaille esitettiin, pitäisikö tämänkaltaisia aktiviteetteja olla enemmän, sai enemmistön äänet.

Hoitohenkilöstöltä saadussa palautteessa kerrotaan, että aktiviteetit ovat monipuolisia ja niissä on paljon valinnanvaraa. Laminoidut kortit ovat hyviä, koska ne ovat tarvittaessa helppo puhdistaa. Ohjeistukset ovat hyvät ja selkeät. Aktiviteettien jaottelu helpottaa aktiviteettien valikoimista.

”Asukkaat näyttivät tykkäävän.”

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt harrastetoimintakansio löytyy liitteestä 1.

LÄHTEET

Aittasalo, M. (2023). Kaikenlainen harrastaminen edistää ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia. Saatavilla osoitteesta: <https://ukkinstituutti.fi/ajankoh-taista/kaikenlainen-harrastaminen-edistaa-ikaihmissen-psykkista-hyvinvointia/>

Duodecim. (2022). Toimintakyvyn ulottuvuudet. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/tvk00167>

Gerontologia 2020. Artikkel: Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Saatavilla osoitteesta: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>

Haavisto, M., Kakko, K., Mäkimartti, P. & Pikkarainen, L. (2023). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Duodecim.

Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. (2013). Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen (toim.), Gerontologia. (3., uudistettu painos). (s. 291–301). Duodecim.

Hynynen, M-A & Äijö, M. (2019). tarinat ja kertomukset. Teoksessa J. Kulmala (toim.), Hyvä vanhuus; Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. (s. 303–313). PS-kustannus.

Hänninen, T. (2013). Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen (toim.), Gerontologia. (3., uudistettu painos). (s. 210–214) Duodecim.

Järvelä, J. (2025). Mistä virikettä vuodepotilaalle? Superlehti, 4, 42–43. Saatavilla osoitteessa: https://www.superlehti.fi/wp-content/uploads/sites/13/2018/04/super_4_2015.pdf

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A & Ihalainen, J. (2009). Kuntoutumisen mahdollisuudet (4., uudistettu painos). WSOY.

Kolmostien Terveys. Asumispalvelut. Saatavilla osoitteesta:

<https://www.kolmostienterveys.fi/ikaihmisten-palvelut/asumispalvelut>

Kostamo, P., Airaksinen, T, Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Art house.

Kujala, E. (2025). Muistelupeli aktivoi vanhuksen mieltä ja kieltä.

Superlehti, 4, 61. Saatavilla osoitteessa: https://www.superlehti.fi/wp-content/uploads/sites/13/2018/04/super_4_2015.pdf

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012. Annettu 28.12.2012 Helsingissä. Saatavilla osoitteesta: https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980?language=fin#chp_3_sec_14_heading

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä. 817/2015. Annettu 26.6.2015 Helsingissä. Saatavilla osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/817>

Lassander, M., Solin, P., Stengård, E. & Tamminen, N. (2013). Fyysinen terveys ja liikunta. Oppiminen ja opiskelu. Sosiaalisuus ja mielekäs toiminta. Taide ja luovuus. Teoksessa N. Tamminen & P. Solin (toim.) Kokonaisvaltaisen terveystalvvelu. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivatalvveluissa. (s. 1–129). Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Näslindh-Ylispangar, A. (2012). Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Edita.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2018). Kehittämistyön menetelmät (3.–5. painos). Sanoma pro.

Pirkanmaan hyvinvointialue (2024). Saatavilla osoitteesta:

https://www.pirha.fi/web/hoito-ja-palveluketjut/muistisaira-an-palveluketju/aivo-terveyden-edistaminen/finger-toimintamalli-aivotreenit-ja-kognitiivinen-harjoittelu?p_l_back_url=%2Fhaku%3Fq%3Dkognitiivinen&p_l_back_url_title=Haku

Ryhmärenki. Saatavilla osoitteesta: <https://ryhmarenki.fi/helppoja-tehtavia-ja-peleja/>

Räsänen, R. (2019). Ikäihmisten osallistaminen palvelujen suunnitteluun on osa aktiivisen arjen tukemista. Teoksessa J. Kulmala (toim.), Hyvä vanhuus; Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. (s. 18–40). PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvitys ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoilu-oikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen 2025. Saatavilla osoitteesta: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/166047/STM_2025_3_rap.pdf

Suomen Kinesteettikayhdistys. Saatavilla osoitteesta: <https://www.kinestetiikka.fi/>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, (2024)a. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2024. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/ikaantyneet/sosiaalihuollon-laitos-ja-asumispalvelut>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, (2024)b. Tietoa RAI-järjestelmästä. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/aiheet/ikaantymisen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tietoa-rai-jarjestelmasta>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, (2023)c. Mitä toimintakyky on? Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tiikkainen, P. (2013). Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen (toim.), Gerontologia. (3., uudistettu painos). (s. 284–289) Duodecim.

Toimintakyvyn arviointi iäkkäiden kuntoutumista edistävässä hoitotyössä: Toimia-suositus. (2024). Sinikka Lotvonen, Kaisa-Mari Saarela, Maria Korvola-Hemminki, Heidi Siira, Riikka Söderling, Maarit Lind, Satu Havulinna. Saatavilla osoitteesta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149600/TOIMIASuositus_paiv260824.pdf?sequence=5

UKK-instituutti. (2025)a. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Haettu 4.9.2025 osoitteesta: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

UKK-instituutti. (2025)b. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Haettu 4.9.2025 osoitteesta: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Vanhustyön keskusliitto. Saatavilla osoitteesta: <https://vahvike.fi/>

Vernerin. Ikääntymisen määrittely. (2024). Saatavilla osoitteesta: <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. (2021). Tutki ja Kehitä.5. painos PS-kustannus.

LIITE 1: HARRASTETOIMINTAKANSIO

Harrastetoimintakansio

Harrastetoimintakansio on suunniteltu tukemaan ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä ympärivuorokautisessa palveluasumisessa.

Harrastetoimintakansio on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Harrastetoimintakansion eri aktiviteetit on jaoteltu fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisen toimintojen mukaisesti. Kuitenkaan jaottelut eivät poissulje aktiviteettien sopivuutta toisiinsa, vaan esimerkiksi fyysiset aktiviteetit voidaan suorittaa ryhmässä tai yksilön kanssa.

Sivun vasempaan ylälaitaan on merkitty, kenelle se soveltuu. Merkintöjen tarkoitus kerrotaan seuraavasti:



Soveltuu pyörätuolissa istuvalle



Soveltuu vuoteessa elävälle



Soveltuu suorittaa ryhmätoimintona



Soveltuu suorittaa yksilötoimintona ohjaajan kanssa

Jokainen aktiviteetti on kuitenkin muokattavissa ikääntyneen yksilölliseen tarpeeseen. Aktiviteetin yhteydessä on ehdotuksia miten eri aktiviteetteja voisi hyödyntää, helpottaa ja käyttää toisin. Aktiviteetteja ei ole eritelty vaikeusasteeltaan, vaan aktiviteetin ohjaajan tulee huomioida aktiviteetin soveltuvuus ikääntyneelle. Harrastetoimintakansion tarkoituksena on löytää ikääntyneelle mielekästä ja toimintakykyä parantavaa tekemistä. Tärkeintä aktiviteetissä ei ole kesto, vaan lyhytkin hetki. Aktiviteetin tarkoituksena on saada ikääntynyt nähdyksi, kuulluksi ja tuntemaan itsensä osalliseksi sekä tärkeäksi.

Aktiviteettien tarkoitus on luoda positiivia ajatuksia, mutta on myös yksilöllistä miten ikääntynyt ajattelee, joten ohjaajan tulee olla valmis vastaanottamaan myös negatiivia tunteita ja ajatuksia sekä käsittelemään niitä ikääntyneen kanssa.

Sisällysluettelo:

1. Fyysiset aktiviteetit
2. Sosiaaliset aktiviteetit
3. Kognitiiviset aktiviteetit

Fyysiset aktiviteetit (välilehti)



Kasvojumppa

Kasvojumppa voidaan suorittaa istuen. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

1. Taivuta päätä vuorotellen kohti kumpaakin hartiaa.
2. Pyörittele hartioita.
3. Rutista naama ruttuun: silmät tiukasti kiinni ja huulet tiukasti yhteen ja kohti nenää. Päästä kasvot rennoksi. Toista muutaman kerran.
4. Aseta toinen käsi vatsan päälle. Aukaise leukaa ja törötä huulia, kuin oopperalaulaja. Hengitä sisäänpäin. Hengitä ulos ja päästä kasvot rennoksi. Tee liike tehokkaasti, jolloin se tuntuu myös poskien ja kaulan alueella. Toista liikettä muutaman kerran.
5. Työnnä kieli ulos ja kohti nenää. Liike venyttää suun seudun pikkulihaksia. Laita kieli takaisin suuhun, toista muutaman kerran
6. Nyripistä huulet ja nenä suppuun. Vedä samalla kulmakarvoja tiukasti yhteen. Liike aktivoi monipuolisesti kasvojen pikkulihaksia. Rentouta ja toista muutaman kerran.
7. Purista silmät lujasti kiinni ja päästä sitten rennoksi. Yritä pitää leuka rentona. Rentouta ja toista muutaman kerran.
8. Vedä leukaa taaksepäin ”kaksoisleuka-asentoon” ja päästä rennoksi eteen. Näin voi tarkistaa ylävartalosi asentoa. Vältä leuan nostoa ja ääriasentoja. Rentouta ja toista muutaman kerran.
9. Paina leuka kohti kainaloa, pidä selkä suorana ja hartiat rentona. Tee liike rauhallisesti ja anna niskan venyä. Toista kummallekin puolelle.
10. Hiero purulihaksiasi. Vie sormet poskiin ja pyöritä kevyesti. Pidä leuka rentona.



Marjanpoiminta mielikuvajumppa

Tuolijumpassa nimensä mukaisesti istutaan, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

Jokaista liikettä toistetaan muutaman kerran.

1. Lähdetään kävelemään polkua pitkin metsään.
 - Astellaan reippaasti paikallaan, kädet liikkuvat mukana.
2. Kurkistellaan, näkykö marjoja.
 - Kumarrutaan pitkälle eteen ja nostetaan taas selkä suoraksi. Käännetään päätä kumartuessa vuorotellen kummallekin puolelle.
3. Ei näy vielä marjoja. On mentävä syvemmälle metsään. Kuljetaan hakkuualueen läpi ja harpotaan kaatuneiden puiden ja oksien yli.
 - Otetaan isoja askeleita paikallaan ja nostetaan polvia korkealle.
4. Kurkistellaan uudelleen marjoja (kuten edellä 2.).
5. Ei näy vielääkään. Ylitetään suo. Jalat meinaavat jäädä kiinni suon imuun.
 - Nostellaan vuorotellen jalkoja hitaasti ilmaan kallistuen samalla sivulle niin, että myös pakara nousee hieman penkistä.
6. Suon laidassa on ryteikkö, jonka lävitse pitää päästä.
 - Tehdään vuorotellen kummallakin kädellä suuri pyöräytys edestä sivulle, kuin siirrettäisiin oksia syrjään. Voidaan nostella jalkoja samalla.
7. Viimein näkyvät marjoja! Mitä marjoja ryhmäläiset näkevät? Nostetaan marjaämpäri syliin ja ryhdytään poimimaan.
 - Kumarrutaan eteen ja nostetaan kahdella kädellä ämpäri maasta syliin.
 - Poimitaan marjoja niin, että vuorotellen kumpikin käsi kurottaa kohti lattiaa jalkojen välissä, poimii marjan ja nostaa sen sylissä olevaan ämpäriin.
 - Poimitaan marjoja myös sivuilta niin, että kurotetaan kädellä saman puoleisen jalan ulkosyrjää kohti.



8. Hyttyset ilmestyvät häiritsemään marjan poimintaa. Osa yrittää pistää selästä.
 - Huiskitaan käsillä ilmaa, kuin hätisteltäisiin hyttysiä.
 - Läpsitään käsillä vastakkaisen olan yli selkään.
9. Suihkutetaan hyönteiskarkotetta iholle.
10. Otetaan hyönteiskarkotepullo käteen ja suihkutetaan läpi koko kehon.
 - Kumarrutaan myös jalkoihin ja kurotetaan selän taakse. Tehdään koko kierros ”pullo” kummassakin kädessä.
11. Hyttyset kaikkoavat viimein ja päästään taas poimimaan marjoja rauhassa.
 - Kumarrutaan pitkälle eteen ja nostetaan taas selkä suoraksi. Käännetään päätä kumartuessa vuorotellen kummallekin puolelle.
12. Alkaako tihuttaa vettä? Tunnustellaan käsillä, tuleeko pisaroita.
 - Ojennetaan kädet eteen ja käännetään kämmenet vuoroin kohti taivasta ja kohti maata.
13. Taitaa vähän tihuttaa. Missähän päin koti on? Katsellaan ympärille ja mietiskellään.
 - Käännellään päätä puolelta toisella kurkistellen suuntaa.
14. Onkin lopulta tultu tuttuun paikkaan melko lähelle kotia. Otetaan marjaämpäri kumpaankin käteen ja kokeillaan niiden painoa. Onko jo tarpeeksi marjoja? Kokeillaan jaksetaanko varmasti kantaa ämpärit.
 - Kurotetaan vuorotellen kädellä kohti lattiaa ja ”nostetaan kumpaankin käteen marjaämpäri”
 - Kädet roikkuvat sivuilla, kallistutaan keskivartalosta vuorotellen kummallekin sivulle (kylkirutistus). Selkä pysyy suorana.
 - Nostellaan ”ämpäreitä” niin, että kädet ovat ensin kohti lattiaa, nostetaan kyynärpäitä ylös 90 asteen kulmassa. Nytkit osoittavat kohti lattiaa.



15. Sadepisaroita tulee jo vähän enemmän. Täytyy lähteä äkkiä kohti kotia. Vielä pitää rämpiä yhden pusikon läpi, jotta päästään maantielle. Kannatellaan ämpäreitä korkealla, etteivät marjat kaadu.
- Nostellaan polvia vuorotellen korkealle ilmaan. Kannatellaan samalla käsiä sivuilla. Kyynärpäät osoittavat sivulle olkapään korkeudella, nyrkit eteenpäin.
16. Nyt päästiin maantielle. Lähdetään kävelemään reippain askelin pitkien tien reunaa. Mitä kukkia näet kasvavan tien reunassa?
- Reipasta askellusta paikallaan
17. Yhtäkkiä sadekuuro yllättää. Täytyy laittaa ripeästi jalkaa toisen eteen!
- Kipitetään jaloilla nopeasti, kuin juostaisiin.
18. Pian ollaankin jo oman terassin katoksessa. Olipa vauhtia! Ravistellaan pahimmat vedet pois ja pyyhkäistään tukkaa kuivaksi.
- Ravistellaan kehoa.
 - Pyyhkäistään vuorokäsin päälakea.
19. Marjametsässä kyykkiminen on saanut selän vähän jumiin. Otetaan vielä pari kunnon venytystä.
- Kumarrutaan alas pyöristäen selkä ja nouseaan sitten ylös avaten rintakehä auki.
20. Marjat on nyt poimittuna. Mitä marjoja keräsit? Mitä niille pitäisi seuraavaksi tehdä? Mitä aiot niistä valmistaa?



Mielikuvajumppa taitelija istuen

Mielikuvajumppa suoritetaan istuen, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

1. Ota mukava istuma-asento ateljeesi tuolilla. Laske toinen käsi tai molemmat rennoksi reisien päälle. Inspiraatiota odotellessa ojenna polvia sen verran suoraksi, että jalkapohjat nousevat vähän irti lattiasta. Ojenna nilkat ja vie ukkovarpaita yhteen. Koukista nilkat ja vie kantapäitä yhteen. Tee näitä liikkeitä vuorotellen vähän aikaa. Liike on sitä haastavampi, mitä suuremmaksi ojennat polvet. Liikettä voi tehdä myös hivuttamalla jalkoja lattiaa pitkin.

2. Mielessäsi alkaa muotoutua maiseman kuva. Samalla, kun mietit kuvaa, alat piirtämään oikealla jalalla eteesi rauhallisesti kahdeksikkoo. Pidä jalka ilmassa, jos vain jaksat. Kahdeksikon alalenkissä ojennat nilkkaa suoraksi ja ylälenkissä nostat varpaita kohti ateljeen korkeaa kattoa. Jos et jaksaa pitää jalkaa ilmassa, voit piirtää jalkaterällä edessäsi lattiaan kahdeksikkoo. Tee kahdeksikkoja myös vasemmalla jalalla.

3. Nyt näet mielessäsi maiseman kuvan täysin selvänä edessäsi. Se on sateen jälkeinen järvimaisema. Otat ison pensselin käteesi ja alat maalata laajoin ylösalas vedoin sinistä taivasta. Vaihdat välillä kättä ja jatkat samaa.

4. Kun taivas on valmis, maalaat kankaan alareunaan tyynen järven pinnan pitkien vaakasuorien vedoin. Kangas on leveä, joten vaihdat pensselin välillä toiseenkin käteen. Seuraavaksi kastat pensselin vieressäsi olevaan vihreään väriin ja loihdit rannoille puita, pensaita ja ruohikkoa. Kätesi tekee monenlaisia liikkeitä: spiraalia, töpötystä, pikkukaaria. Vuoron perään kummallakin kädellä.

5. Kuvasta puuttuu enää sateenkaari. Päätät maalata täydellisen, komean sateenkaaren ja sen kaikki seitsemän väriä. Teet kankaalle suurta kaartaa ensin punaisella, sitten oranssilla, keltaisella ja vihreällä. Aina välillä kurkotat kastamaan



pensselin väripurkkeihin vasemmalla ja oikealla puolellasi. Vaihdat pensseli toiseen käteen ja jatkat sinisellä, indigonsinisellä ja violetilla. Jokaista väriä muutama rauhallinen ja laaja veto.

6. Huomaat, että hartiasi vähän jännittyivät maalatessa. Istu tukevasti jalkapohjat lattiassa. Laita kämmenet rennosti reisille ja pyörittele hartioita etukautta, alakautta, samaan tahtiin ja vuoroon. Venytä sitten selkä pitkäksi ja rentoudu lopuksi normaaliin istuma-asentoosi.

7. Olet katsellut maisematauluasi niin keskittyneesti, että päätät lepuuttaa lopuksi silmiäsi. Rypistä ensin silmät tiukasti kiinni ja katso sitten kauas eteenpäin. Sama vielä toisen kerran.

8. Tyytyväisenä itseesi taputat oikealla kädellä vasenta hartiaa ja vasemmalla kädellä oikeaa hartiaa. Voit taputella myös molemmilla käsillä yhtä aikaa ja sanoa itsellesi ääneen hymyssä suin: Hyvä minä!



Mielikuvajumppa – sauna

Mielikuvajumppassa ohjaaja lukee kertomuksen ja toimii kertomuksen ohjeiden mukaisesti liikuttellen kehoaan. Ryhmäläisten tarkoitus on toistaa samat liikkeet. Mielikuvaa tehostamaan voi kehottaa ryhmäläisiä sulkemaan silmänsä. Aktiiviteetti suoritetaan istuen.

1. Olet saunan lauteilla. Laske kädet rennoiksi reisien päälle. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Anna lämmön ja saunarauhan rentouttaa mielesi.
2. Ota löylykauha käteesi ja heitä pieniä määriä vettä suurelle kiukaalle, niin että kaikki kiukaan kivet kastuvat. Voit halutessasi vaihtaa kättä.
3. Nojaa taaksepäin. Ojenna vuorotellen polvia suoraksi ja käännä samalla varpaita kohti kattoa. Toista liike viisi kertaa molemmilla jaloilla. Ojenna lopuiksi molemmat jalat suoriksi ja käännä varpaat kohti kattoa. Tunnet, kuinka saunan lämpö leviää varpasiin asti.
Jalkojen sijasta voit myös ojentaa vuorotellen käsiä.
4. Tartu vihtaan ja huiski sillä lempeästi ympäri kehoa, vaihda välillä kättä.
5. Koivunlehti tarttuu yläselkääsi ja yrität tiputtaa sen puristamalla lapa-luita yhteen. Tunnet mukavan jännityksen yläselässä. Purista lapa-luita hetken yhteen ja rentouta, toista muutaman kerran, kunnes lehti tipahtaa.
6. Kaipaavat viilennystä, joten kaadat muutaman kauhallisen vettä hartioillesi ja vähän muuallekin. Ravistele vesi olkapäiltäsi.



Sormi- ja käsijumppa

Aktiviteetin voi suorittaa istuen. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

1. Purista sormet nyrkkiin ja aukaise haralleen.
2. Pyöritä ranteita molempiin suuntiin
3. Pidä kädet edessä vaakatasossa ja koukista ranteista ylös, alas.
4. Laita sormet sormien lomaan, käännä kädet ympäri ja venytä käsiä eteenpäin.
5. Paina peukaloa ja etusormeja yhteen, aukaise. Paina peukaloa keskisormeja yhteen, aukaise. Paina peukaloa ja nimetöntä yhteen, aukaise. Tee samat liikkeet toisella kädellä ja sitten molemmilla käsillä yhtä aikaa.
6. Hankaa kämmeniä vastakkain.
7. Laita toinen käsi pöydälle tai syliin. Venytä jokaista sormeja vuorollaan ylöspäin toista kättä apuna käyttäen.
8. Matki sormia liikuttelemalla sadepisaroiden, liikuta samalla käsivarsia ylös ja alas.
9. Matki sormia liikuttelemalla pianonsoittoa. Vie samalla käsiä oikealta vasemmalle ja takaisin.
10. Koukista yhtä sormeja kerrallaan.
11. Ravistele yhtä sormeja kerrallaan.
12. Pane kätesi pöydälle. Rummuta ja naputtele sormia pöytää vasten.



Tasapainojumppa

Tasapainojumppassa nimensä mukaisesti treenataan tasapainoa, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia. Tasapainon tueksi voi ottaa myös tuolin tai rollaattorin.

1. Viedään toinen jalka eteen joko maata vasten ja taivutetaan ylävartaloa sitä kohti. Takaisin perusasentoon ja toinen jalka sama liike.
2. Kurkotetaan toisella kädellä ylhäältä edestä laajalla kaarella selän taakse kuin poimittaisiin omenia takana olevaan koriin.
3. Seisotaan tukevasti haara-asennossa ja kallistellaan vartaloa sivuilla venyttäen kylkiä.
4. Astutaan askel sivulle ja takaisin, eteen ja takaisin.
5. Nostetaan vuorotellen kumpaakin polvea hitaasti korkealle ylös.
6. Seistään yhdellä jalalla ja lasketaan 10–15. Sama toisella jalalla.



Tuolijooga

Tuolijoogassa nimensä mukaisesti istutaan, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia. Liikkeet tehdään hitaasti.

1. Aloitetaan aurinkotervehdyksestä. Vie kädet suorina alhaalta sivuille ja ylöspäin pääsi päälle, kurkottaen kohti kattoa. Pidä venytys hetken. Tuo kädet suorina sivuille ja alas, kurkota kohti lattiaa. Toista liike viisi kertaa.
2. Nosta oikea kätesi suorana alhaalta sivulle ja ylös pääsi päälle. Kurota kättäsi vasemmalle nostaen samalla hieman oikeaa pakaraa irti tuolista. Pidä asento hetken, anna kyljen samalla venyä. Laske oikea pakara ja tuo samalla oikea käsi suorana sivulta alas.
3. Toista liike vasemmalla kädellä. Tuo vasen käsi alhaalta suorana sivulle ja ylös, kurota kädelläsi pääsi yli oikealle. Nosta vasen pakara hieman irti tuolista. Pidä asento hetken, anna kyljen samalla venyä. Laske vasen pakara ja tuo samalla vasen käsi suorana sivulta alas.
4. Laita kädet koukuun eteesi (90asteen kulmaan) kämmenet vastakkain. Nosta käsiäsi ylöspäin pitäen ne koko ajan yhdessä. Seuraa katseellasi käsiäsi ja taivuta samalla päätäsi taakse päin. Pidä asento hetken, tuo sitten kädet takaisin eteesi kämmenet edelleen yhdessä. Toista liike kolme kertaa.
5. Pidä kädet yhdessä ja sanotaan yhdessä Namaste.
(Joogatunneilla "namaste" lausutaan usein tunnin päätteeksi, se on intialaisten tapa tervehtiä ja hyvästellä)
6. Ravistele kädet ja olkapäät rennoiksi.



Tuolijumppa

Tuolijumppassa nimensä mukaisesti istutaan, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

Jokaista liikettä toistetaan muutaman kerran.

1. Marssitaan istuen niin, että kädet heiluvat mukana.
2. Puristetaan jalkoja yhteen. Oikaistaan polvet niin, että jalat nousevat ylös vierekkäin. (halutessasi voit pitää nilkkojen välissä esimerkiksi hernepussia). Lasketaan jalat hitaasti alas.
3. Pidetään kädet koukussa. Nostellaan polvia vuorotellen niin, että viedään samalla vastakkainen kyynärpää kohti polvea.
4. Vuorotellen ojennetaan nilkat ja vedetään ne koukkuun.
(Singer-liike eli kuin ommeltaisiin polkuompelukoneella pumpaten).
5. Singer-liike vuorotahtiin: toisen jalan varpaat maassa samalla kuin toisen jalan kanta. Vaihdetaan tasatahtiin.
6. Kosketetaan vuorotellen varpaat yhteen ja vuorotellen kannat yhteen. Joko maassa tai ilmassa.
7. Lopuiksi ravistele jalat hyvin rennoiksi.



Tuolijumppa

Tuolijumpassa nimensä mukaisesti istutaan, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

1. Nosta vuorotellen kantapäät irti lattiasta, varpaat irti lattiasta (paino kantapäille, paino varpaille). Toista liike viisi kertaa.
Voit yhdistää liikkeeseen hartioiden nostot ylös – alas. Pidä keskivartalon ryhti hyvänä.
2. Nosta vuorotellen jalkoja koukussa ylös vieden polvea kohti vastakaista kyynärpäätä. Tee liike mahdollisimman terävästi.
Toista liike molemmilla käsillä viisi kertaa.
3. Pidä jalkaterät lattiassa, ylävartalo liikkumatta ja nosta jalka koukussa irti lattiasta. Ojenna suoraksi, tuo takaisin koukkuun ja laske alas lattiaan. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Liikkeen voi tehdä myös molemmilla jaloilla yhtä aikaa, jolloin se on raskaampi.
4. Uidaan käsillä rintauintia hitaasti eteen ja sivuille venyttäen. Tuo kämmenet lopuksi yhteen vartalon edessä ja ojenna kädet uudestaan eteen ja sivuille rintauintia mukaillen.
5. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasemmalle. Ota oikealla kädellä kiinni tuolin selkänöjasta ja katso samalla taakse. Pysy asennossa hetken aikaa ja kierrä vartalo oikealle puolelle. Ota vasemmalla kädellä kiinni selkänöjasta. Jatka ylävartalon kiertoja puolelta toiselle.
6. Lopuksi ravistele kädet ja jalat rennoiksi.



Verryttelyä, venyttelyä ja rentoutusta istuen

Aktiviteetti suoritetaan istuen, etäisyys vierustoveriin pitäisi olla vähintään kädenmitta. Ohjaaja lukee ohjeet ja näyttää mallia.

1. Suotuliike eli viedään vuorotellen kädet pitkälle eteen ja sieltä kyynärpäiden vienti taakse.
2. Vuorosuotu eli samanaikaisesti toinen käsi edessä, toinen kyynärpäätä kaukana takana. Vaihdetaan rytmikkäästi.
3. Huopaaminen eli kuin soudettaisiin venettä eteenpäin: viedään kädet ylös ja tuodaan vyötärön viereen alas.
4. Kurkotetaan vuorokäsin kohti kattoa.
5. Kurkotetaan rinnan yli ristiin sivulle ylös. Kylki venyy.
6. Viedään toinen kanta eteen ja taivutetaan vartaloa suorana olevan jalan puoleen.
7. Aukaistaan rintakehä viemällä olkapäät taaksepäin. Pyöristetään selkä kallistumalla eteenpäin.
8. Selkä suorana kurkistetaan vuorotellen kummankin olan taakse.
9. Viedään leuka kohti rintaa niin, että niskassa tuntuu venytys. Annetaan pään roikkua hetki rentona. Oikaistaan niska.
10. Hierotaan korvalehtiä alhaalta ylös ja takaisin.
11. Ojennetaan kädet eteen, pikkurillit ylöspäin ja kämmenselät vastakkain. Viedään toinen käsi toisen yli ja sormet ristiin. Käännetään kädet pakettina rinnalle ristiin. Laitetaan nilkat ristiin ja hengitetään sisään, jolloin kieli menee kitalakeen. Uloshengityksellä kieli laskeutuu alas.

Sosiaaliset aktiviteetit (välilehti)



Kesäiset kysymykset

Keskustelukortit kesätunnelman herättelyä varten.

Kysymykset liittyvät mielipiteisiin, kokemuksiin ja muistoihin.

Käyttöideoita:

Kortit voi levittää pöydälle tai pitää kädessä viuhkana. Osallistujat nostavat joko oman tai yhteisen kortin. Anna tilaa keskustella aiheesta. Heränneitä ajatuksia voi käsitellä myös piirtämällä omalle tai yhteiselle isolle paperille. Keskustelua voi myös koota taululle kaikkien nähtäväksi.

Osallistujat voivat valita, vaikka pareittain 2–3 korttia ja jakaa ajatuksiaan. Tämän jälkeen he voivat valmistautua kertomaan muille kesäisistä ajatuksista tai kokemuksista. Ajatusten jakamisen kuuluu olla toisten kokemuksia kunnioittavaa.

Keskustelua kortein ei tarvitse suorittaa ryhmässä, vaan myös yhdessä yhden osallistujan kanssa.



Mietelauseet

Mietelauseita voi käyttää ryhmissä tai kahdenkeskisessä kanssakäymisessä. Mietelauseiden tarkoitus on herättää keskustelua sekä nostamaan esiin elämän aikana opittuja viisauksia. Toisten kirjoittamat mietelauseet koskettavat, jos ne liittyvät omiin arvoihin, elämäkokemuksiin tai ajatuksissa oleviin asioihin. Mietelauseiden avulla voi löytää uusia näkökulmia.

Ohjaaja voi lukea mietelauseita ääneen, niistä voidaan kysyä mitä ajatuksia ne herättävät.

Ryhmässä voidaan myös vuorotellen nostaa kortteja ja jokainen saa vuorollaan lukea. Mietelausekortit voidaan myös levittää kaikkien saataville, jolloin jokainen voi valita niistä omansa. Valinnan perusteena voi olla esimerkiksi:

Minkä mietelauseen valitsisit huoneesi seinälle?

Mikä mietelauseista tuntuu tärkeältä juuri nyt?



Mikä meitä yhdistää kortit

Soveltuu parhaiten pelattavaksi ryhmässä. Ohjaaja tai jokainen vuorollaan nostaa kortin ja lukee tekstin ääneen. Sitten kukin osallistuja, joka on kokenut saman tai ajattelee samoin, nostaa kätensä tai peukalon ylös. Tämän avulla voidaan luoda keskustelua ja muistelua aiheesta.

Kukin voi valita yhden puhuttelevan tai tärkeäksi kokemansa kortin ja jakaa aiheen herättämät ajatukset sen avulla.

Korttien kokemuksia voi muokata tai keksiä lisää. Tarkoituksena ei ole kilpailla kuka on tehnyt enemmän asioita elämässään, vaan saada aikaan keskustelua ja löytää yhteisiä tekijöitä toisten kanssa.



Mitä tulee mieleen -kortit

Aktiviteetti suoritetaan ryhmässä. Ohjaaja esittää kysymyksen, jonka perusteella osallistujat valitsevat itselleen kortin. Voi myös valita saman kortin. Sitten jokainen perustelee vuorollaan, miksi valitsi juuri sen kortin. Osallistujat voivat myös itse keksiä kysymyksiä.

Kysymysehdotuksia:

Valitse kuva, joka saa sinut hyvälle tuulelle.

Valitse kuva, joka herättää sinussa tunteita.

Valitse kuva, joka kiinnostaa sinua.

Valitse kuva, joka tuo mieleesi tärkeän ihmisen.

Valitse kuva, joka tuo mieleesi tärkeän tapahtuman.

Valitse kuva, jossa haluaisit olla mukana. Mitä tekisit kuvassa?

Valitse kuva, joka kertoo jotain sinun elämästäsi.

Valitse kuva, joka kertoo jotain sinun perheestäsi.

Valitse kuvista joku ihminen, ja mieti mitä haluaisit hänelle sanoa.

Valitse kuva, joka tuo mieleesi jotain lapsuuden kodistasi.

Valitkaa parin kanssa molempia koskettava kuva, ja antakaa kuvalle nimi.

Valitkaa parin kanssa kuva, josta keksitte lyhyen tarinan.

Valitkaa parin kanssa kaksi kuvaa, ja keksikää mitä kuvien välillä tapahtui.

Valitkaa parin kanssa kolme kuvaa, ja keksikää niitä yhdistävä tarina.

Valitkaa parin kanssa kuva, joka kuvastaa mielestänne vanhenemista.

Valitkaa parin kanssa kuva, joka kuvaa mielestänne yksinäisyyttä.



Muistellaan

Luetaan muistelu, johon jokainen vastaa vuorollaan. Tarkoituksena on muistella hyviä hetkiä elämässä sekä luoda keskustelua kysymysten avustuksella. Tarkoituksena ei ole käsitellä kaikkia kysymyksiä, vaan saada aikaan keskustelua.

Parasta elämässäni on ollut?

Missä olisi hienoa olla juuri nyt?

Mielipuuhani lapsena?

Parhain lapsuudenmuistoni?

Mihin paikkoihin sinua lapsena kiellettiin menemästä?

Mitä lapsuudenkodissasi tehtiin jouluna?

Muistatko jonkin laulun, jonka opit lapsena?

Missä talkoissa olet ollut mukana?

Minkälaisia ohjeita sait kotoa pois muuttaessasi?

Oletko tehnyt juhannustaikoja?

Karkasitko koskaan nuorena lavatansseihin?

Oletko koskaan tehnyt tai maistanut sahtia tai pontikkaa?

Kumpaa olet tarvinnut elämässä enemmän: älykkyyttä vai huumorintajua?

Minkä elämänopin haluaisit jakaa?



Pantomiimi

Soveltuu parhaiten pelattavaksi ryhmässä. Jokainen nostaa vuorollaan kortin, eikä näytä sitä kenellekään. Korteissa on tehtäviä, joita esitetään sanattomasti. Muut arvaavat, mistä on kysymys. Kaikkia kortteja voidaan käyttää istuen.

Pantomiimia voidaan pelata kisailen, oikein arvanneelle voidaan antaa hänen arvaamansa kortti myöhempää pisteiden laskua varten. Eniten kortteja kerännyt voittaa.

Kitaran soittaminen	Kalastaminen	Kiikareilla katsominen
Puhaltaa saippuakuplia	Kapellimestari työssään	Kaulita taikinaa
Kutoa tai virkata	Ajaa autolla	Uiminen
Poimia kukkia ja tehdä kukkakimppu	Kynsien lakkaaminen	Pyykkien viikkaaminen
Nokkahuilulla soittaminen	Kirjan lukeminen	Aivastaminen
Niistäminen		



Talviset kysymykset

Keskustelukortit talvitunnelman herättelyä varten.

Kysymykset liittyvät mielipiteisiin, kokemuksiin ja muistoihin.

Käyttöideoita:

Kortit voi levittää pöydälle tai pitää kädessä viuhkana. Osallistujat nostavat joko oman tai yhteisen kortin. Anna tilaa keskustella aiheesta. Heränneitä ajatuksia voi käsitellä myös piirtämällä omalle tai yhteiselle isolle paperille. Keskustelua voi myös koota taululle kaikkien nähtäväksi.

Osallistujat voivat valita, vaikka pareittain 2–3 korttia ja jakaa ajatuksiaan. Tämän jälkeen he voivat valmistautua kertomaan muille talvisista ajatuksista tai kokemuksista. Ajatusten jakamisen kuuluu olla toisten kokemuksia kunnioittavaa.

Keskustelua kortein ei tarvitse suorittaa ryhmässä, vaan myös yhdessä yhden osallistujan kanssa.

Kognitiiviset aktiviteetit (välilehti)



Arvaatko, mikä olen?

Aktiviteetin tarkoituksena on arvata vihjeen perusteella mikä asia on kyseessä. Aktiviteettia voi tehdä muistin virkistämiseksi tai kilpailumielessä. Kilpailumielessä nopeimmin ja eniten lintuja tunnistanut voittaa.

Oikeat vastaukset löytyvät listattuna.

1. En voi elää ilman valoa, mutta jos valo osuu minuun, kuolen. Mikä olen?
2. Joka ilta kerrot minulle, mitä minun tulee tehdä, ja jokainen aamu teen sen, mitä minulle kerrottiin. Silti moitit minua. Mikä olen?
3. Mikä tulee kerran maanantaisin, kolmesti tiistaisin, muttei kuitenkaan koskaan marraskuussa?
4. Mikä sana on jokaisessa sanakirjassa kirjoitettu väärin?
5. Olen aina paikalla, mutten koskaan lähellä. Voit tulla kohti, mutta olen silti aina etäällä. Mikä olen?
6. Mikä lentää syntyessään, makaa eläessään ja juoksee, kun se on kuollut?
7. Olen isä ja äiti, mutten koskaan synnytä. En ole koskaan paikallani, mutten koskaan liiku. Mikä olen?
8. Kastun, kun kuivataan. Mikä olen?
9. Satutan, vaikken liiku. Myrkytän, vaikken kosketa. Kerron totuuden ja valheen. Kokoni ei merkitse mitään. Mikä olen?
10. Menet sisälle yhdestä reiästä ja tulet ulos kolmesta. Mitä teet?
11. Kuuluu sinulle, muut sitä eniten käyttävät. Mikä se on?
12. Edestakaisin kulkee, paikaltaan ei pääse. Mikä se on?
13. Kaksi nälkäistä toisiaan narrailee. Mitä ne ovat?
14. Se on pohjaton, se on kanneton. Se on tuoretta lihaa täynnä. Mikä se on?

**Vastaukset:**

1. Varjo
2. Herätyskello
3. i-kirjain
4. Sana ”väärin”
5. Horisontti
6. Lumi(hiutale)
7. Puu
8. Pyyhe
9. Sanoja
10. Puet paitaa yllesi
11. Nimesi
12. Ovi
13. Kala ja kalastaja
14. Sormus



Arvaatko, mikä olen?

Aktiviteetin tarkoituksena on arvata vihjeen perusteella mikä asia on kyseessä. Aktiviteettia voi tehdä muistin virkistämiseksi tai kilpailumielessä. Kilpailumielessä nopeimmin ja eniten lintuja tunnistanut voittaa.

Oikeat vastaukset löytyvät listattuna.

1. Kaksi keskellä juoksee, kaksitoista reunalla seisoo. Mikä se on?
2. Suurenen aina kun minua revitään, mutta en ikinä pienene. Mikä minä olen?
3. Pelkään valoa. Minua ei voi koskettaa, mutta minut voi nähdä. Joskus minua pelätään. Mikä olen?
4. Sen juuria ei missään näy, vaan taivasta kohti sen nousu käy. Se on suurintakin puuta korkeampi, vaikka se ei koskaan kasva.
5. Mistä löydät tiet ilman autoja, metsät ilman puita ja kaupungit ilman taloja?
6. Kumpi painaa enemmän, kilo rautaa vai kilo höyheniä?
7. Päivisin lihaa ja verta täynnä, mutta öisin tyhjänä?
8. Miten on mahdollista, että pieni poika putosi talon kymmenennestä kerroksesta eikä käynyt kuinkaan?
10. Kalastajalla on veli, mutta tällä veljellä ei ole veljeä. Miten tämä on mahdollista?
10. Missä urheilulajissa voittajat astelevat taaksepäin?
11. Mikä menee ylös ja alas, mutta ei liiku yhtään?
12. Kuinka kuudesta jalasta tulee vain neljä jälkeä?
13. Mitä voit pidellä oikeassa kädessäsi, muttet vasemmassa?
14. Mikä kana kasvaa maassa?
15. Mitä eroa on kirpulla ja norsulla?

**Vastaukset:**

1. Kello
2. Reikä
3. Pimeys
4. Vuori
5. Kartasta
6. Painavat saman verran
7. Kenkä, lakki
8. Poika oli pyykkipoika
9. Kalastaja oli nainen
10. Köydenvedossa
11. Portaat
12. Hevonen ja ratsastaja
13. Vasenta kättäsi
14. Porkkana
15. Norsulla voi olla kirppuja, mutta kirpulla ei voi olla norsuja



Tunnista automerkit

Aktiviteetin tarkoituksena on tunnistaa erilaisia automerkkejä korteista. Aktiviteettia voi tehdä muistin virkistämiseksi tai kilpailumielessä. Kilpailumielessä nopeimmin ja eniten automerkkejä tunnistanut voittaa.

Automerkin logot voi myös yhdistellä nimeen. Tällöin aktiviteettia voi pelata myös esimerkiksi muistipelinä.

Oikeat vastaukset löytyy erikseen listattuna.

Korttien avulla voi myös käynnistää keskustelua.

Kysymyksiä voi olla esimerkiksi:

Millaisia autoja teillä on ollut?

Mikä on mieliautomerkkisi?



Etsi joulusanoja

Jouluiset sanat ristikossa:

Lipeäkala, Hyasintti, Tuikku, Latvatähti, Paketti, Tonttu, Kulkunen,

Kinkku, Kynttelikkö, Lumisade, Piparkakku, Kortti, Adventti, Aatto,

Rosolli, Himmeli, Rekiajelu, pukki, Kynttilä, Lyhde, Tapani, Joulu, Glögi, Lahja

K	Y	L	A	T	V	A	T	Ä	H	T	I	J	R
Y	L	G	Ö	U	U	I	Y	H	Y	Ö	S	O	E
N	A	R	L	I	P	E	Ä	K	A	L	A	U	K
T	H	E	S	K	A	D	R	O	S	O	L	L	I
T	J	H	E	K	O	R	T	T	I	K	G	U	A
E	A	I	K	U	H	I	A	U	N	U	O	L	J
L	U	M	I	S	A	D	E	I	T	K	Ö	H	E
I	K	M	N	A	K	Y	N	T	T	I	L	Ä	L
K	Y	E	K	G	P	U	K	K	I	H	Y	U	U
K	U	L	K	U	N	E	N	E	T	A	H	P	K
Ö	M	I	U	K	A	A	T	T	O	J	D	I	G
N	T	A	P	A	N	I	R	O	N	U	E	K	L
E	Y	N	A	D	V	E	N	T	T	I	R	M	Ö
V	A	S	R	Y	P	A	K	E	T	T	I	U	G
P	I	P	A	R	K	A	K	K	U	N	S	K	I



Etsi Joulusanoja

Aktiviteetin tarkoituksena on löytää erilaisia jouluun liittyviä sanoja.

Sanoja on ristikossa pysty- ja vaakasuorassa.

Jouluiset sanat ristikossa:

Lipeäkala, Hyasintti, Tuikku, Latvatähti, Paketti, Tonttu, Kulkunen,

Kinkku, Kynttelikkö, Lumisade, Piparkakku, Kortti, Adventti, Aatto,

Rosolli, Himmeli, Rekiajelu, pukki, Kynttilä, Lyhde, Tapani, Joulu, Glögi, Lahja

Oikeat vastaukset:

K		L	A	T	V	A	T	Ä	H	T	I	J	R
Y	L			U					Y			O	E
N	A		L	I	P	E	Ä	K	A	L	A	U	K
T	H			K			R	O	S	O	L	L	I
T	J	H		K	O	R	T	T	I			U	A
E	A	I	K	U					N				J
L	U	M	I	S	A	D	E		T				E
I		M	N		K	Y	N	T	T	I	L	Ä	L
K		E	K		P	U	K	K	I		Y		U
K	U	L	K	U	N	E	N		T		H		
Ö		I	U		A	A	T	T	O		D		G
	T	A	P	A	N	I			N		E		L
				A	D	V	E	N	T	T	I		Ö
					P	A	K	E	T	T	I		G
P	I	P	A	R	K	A	K	K	U				I



Kekrivisa

Visailua Kekristä, jonka voi suorittaa kisailuna ryhmälle. Ohjaaja lukee kysymykset ääneen ja jokainen voi vastata paperille tai suullisesti. Vastaukset löytyvät lopusta.

1) Kuinka vanha juhla kekri on?

- a) Kekriä on juhlittu jo kivikaudella eli 2500–2000 eaa.
- b) Noin 300 vuotta
- c) Yhtä vanha kuin halloween

2. Mihin kekri liittyy?

- a) Kalastukseen
- b) Metsästyksen
- c) Maanviljelyyn

3. Onko kekriä alun perin vietetty

- a) Talvella
- b) Kesällä
- c) Syksyllä

4. Millainen on kekripukki?

- a) Sarvellinen, pelottavan näköiseksi naamioitu henkilö
- b) Sahapukin päälle karhuntaajasta muotoiltu kulttihahmo
- c) Olkinen, pukin muotoinen pöytäkoriste



5. Mitä sana kekri tarkoittaa?

- a) Kekkereitä
- b) Askeleen ottamista
- c) Yöllä leivottua leipää

6. Kekriin kuuluu

- a) Kaikenikäisten yhteinen aterointi ja ilonpito
- b) Pelottelu ja huijaaminen
- c) Yöaikaan metsässä käveleminen

7. Ennen vanhaan kekriä juhlittiin myös

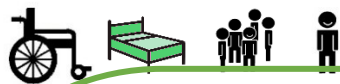
- a) Vuoden vaihtumista
- b) Kaikkia vuoden mittaan syntyneitä lapsia
- c) Metsän hyviä haltijoita

8. Kekriä

- a) Jotkut lapset pukeutuivat aikuisiksi
- b) Jotkut miehet pukeutuivat naisiksi
- c) Kaikki pukeutuivat parhaimpiinsa

9. Kekristä alkoi piikojen ja renkien

- a) Vuoden rankin työviikko
- b) Loma
- c) Jokavuotinen työpaikan etsiminen



10. Kekrinä oli ennen tapana

- a) Katsella kuuta toisen ihmisen kanssa
- b) Ennustaa tulevaa
- c) Viettää paljon aikaa yksin

Oikeat vastaukset:

- 1. a
- 2. c
- 3. c
- 4. a
- 5. b
- 6. a
- 7. a
- 8. b
- 9. b
- 10. b



Ristinolla

Kaksi pelaajaa täyttää vuorotellen siihen X:n tai O:n. Pelin tavoitteena on saada kolme omaa merkkiä samalle vaaka-, pysty- tai vinoriville. Jos kukaan ei onnistu tässä, tai ruudukko täyttyy, peli päättyy tasapeliin.



Sienet ja marjat

Aktiviteetin tarkoituksena on erotella sienet ja marjat omiin koreihinsa. Joukkoon saattaa olla eksynyt muitakin asioita metsästä, pystytkö erottelemaan ne joukosta?

Sienten ja marjojen erittelyn lisäksi voidaan keskustella korttien avulla. Kysymyksiä voi olla esimerkiksi:

Mitä marjoja olet itse poiminut ja ehkä säilönytkin?

Oletko tykännyt käydä marjastamassa? Jos olet, onko sinulla ollut hyvää marjastuspaikkaa?

Samalla marjalla voi olla useampi nimi. Osaatko kertoa esimerkiksi lakan muista nimistä?

Oletko kuullut vitsiä kahdesta mummosta? Haluatko kuulla?

'Kaksi mummoa meni mustikkaan, toinen ei mahtunut'.



Suomen Presidentit visa

Visailua Suomen Presidenteistä, jonka voi suorittaa kisailuna ryhmälle. Visailun pohjalta voi myös aloittaa keskustelun Presidenteistä. Ohjaaja lukee kysymykset ääneen ja jokainen voi vastata paperille tai suullisesti. Oikeat vastaukset löytyy kysymyksiä yhteydessä keltaisella merkittynä.

1. Luettele Suomen presidentit aikajärjestyksessä:

Oikea järjestys: Ståhlberg, Relander, Svinhufvud, Kallio, Ryti, Mannerheim, Paasikivi, Kekkonen, Koivisto, Ahtisaari, Halonen, Niinistö

2. Kuka presidenteistä oli suomussalmelaisen apupapin poika?

a) Ståhlberg b) Kekkonen c) Koivisto

3. Mitä puoluetta Paasikivi edusti?

a) maalaisliitto b) kansallista kokoomusta c) kristillisdemokraatteja

4. Kuka presidenteistä sai liikanimen ”Reissu-Lasse”?

a) Svinhufvud b) Ryti c) Relander

Kielitaitoinen Relander teki Suomea kansainvälisesti tunnetuksi ja teki valtiovierailuja Skandinaviaan ja Baltiaan.

5. Kuka presidenteistä oli ensimmäinen vaikkei ollutkaan ensimmäinen?

a) Niinistö b) Halonen c) Ahtisaari

Halonen oli Suomen ensimmäinen naispresidentti.

6. Mikä oli Mannerheimin patsaassakin olevan hevosen nimi?

a) Smulan b) Käthy c) Puuhevonen

Smulan oli Mannerheimin ensimmäinen hevonen, öölantilainen poni ja puuhevosella aloitettiin ratsuväenkoulutuksen ratsastusharjoitukset.



7. Montako kautta presidentti Kekkonen oli vallassa?

- a) viisi b) kuusi c) neljä

Kekkonen oli presidenttinä 1956–1981.

8. Mikä Svinhufvud oli ammatiltaan?

- a) lakimies b) maatalon isäntä c) kansankoulunopettaja

Kallio oli maatalonisäntä, omistaen 250 hehtaaria peltoalaa ja Ahtisaari oli ensimmäiseltä ammatiltaan kansakoulunopettaja toimien tehtävässä vuoden ajan.

9. Kenen presidentin toinen nimi on Väinämö?

- a) Kallion b) Ahtisaaren c) Niinistön

10. Missä sijaitsee Kallion patsas?

- a) Eduskuntatalon edessä Helsingissä b) Hesperian Esplanadilla Helsingissä
c) Eduskuntapuistossa Helsingissä

Eduskuntatalon edessä sijaitsevat Svinhufvudin sekä Ståhlbergin patsaat ja Hesperian Esplanadilla Rytin ja Relanderin.



Talvinen ristikko

Talvinen ristikko koostuu talvisista sanoista. Ristikon voi täyttää yhdessä ohjattavan kanssa tai itsenäisesti.

Täytä ristikko annettujen vihjeiden perusteella:

1. Kylmän sään päällysvaate
2. Vuoden viimeinen kuukausi
3. ”Paukkuu” talvella
4. Talviurheilulaji, jota harrastetaan mäessä suksilla
5. Harrastetaan jään päällä
6. Sataa talvella
7. Nukkuu talviunta
8. Valaisee tunnelmallisesti
9. Mäenlaskuväline
10. Yksittäinen tähtimäinen osa lunta
11. Reikä jäässä
12. Lapset rakentavat talvella pihalle
13. Märkää lunta
14. Laulussa lauletaan ”on _____, korkeat nietokset”
15. Lämmittävät käsiä
16. Valon puutetta
17. Talvileikki

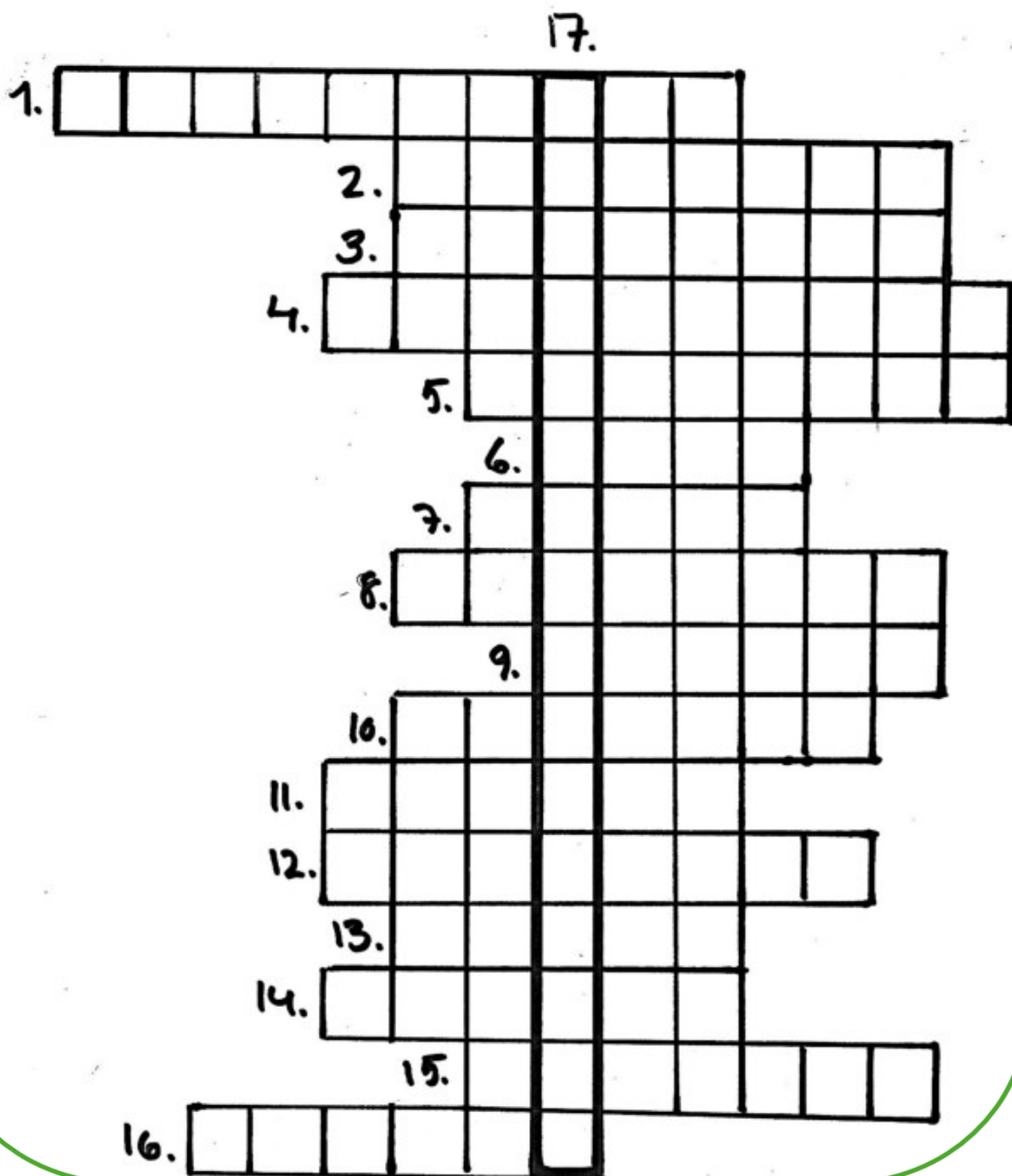


Oikeat vastaukset:

1. Talvitakki / Toppatakki
2. Joulukuu
3. Pakkanen
4. Laskettelu
5. Luistelu
6. Lumi
7. Karhu
8. Kynttilä
9. Kelkka
10. Hiutale
11. Avanto
12. Lumiukko
13. Röntä
14. Hanget
15. Lapaset
16. Pimeys / Kaamos
17. Kukulankuningas leikki, jossa pyritään pääsemään lumikasan huipulle tönimällä muita alas. Tai leikki, jossa lasketaan mäkeä ja kilpaillaan siitä, kuka ehtii ensimmäisenä takaisin mäen päälle.



Talvinen ristikko





Mielikuvatarina pojasta

Mielikuvatarina on tarkoitettu kuunneltavaksi, kuuntelija voi istua tai olla makuulla. Kuuntelun aikana tulee olla silmät suljettuina, jotta voi saavuttaa halutun mielikuvan. Tarkoituksena on rentoutua ja saada aikaan positiivinen mieli. Teksti tulee lukea rauhalliseen tahtiin.

Kaksi poikaa vietti aamua luistellen jäätyneellä järvellä. Mutta yhtäkkiä jää sortui ja toinen pojista putosi veteen. Virtaus veti pojan muutaman metrin päähän, ja hän joutui jään alle. Ainoa tapa pelastaa poika oli rikkoa tuo jääkerros.

Hänen ystävänsä alkoi huutamaan apua. Kun hän näki, ettei ketään ollut lähettyvillä, hän etsi kiven ja alkoi lyömään sillä jäätä niin kovaa kuin vain pystyi.

Hän löi jäätä uudestaan ja uudestaan, kunnes hän sai aikaan aukon. Hän pisti kätensä reiästä, tarttui ystäväänsä kädestä ja vei hänet pois vedestä. Muutama minuutti myöhemmin, sen jälkeen, kun naapurit olivat kuulleet pojan avunhuudon, jäälle saapui palomiehiä. Kun toinen pojista kertoi palomiehille mitä oli oikein tapahtunut, he alkoivat hämmästelemään sitä, kuinka näin pieni poika oli onnistunut rikkomaan niin paksun jääkerroksen.

”Hän ei ole millään voinut rikkoa jäätä noilla käsillä. Mahdotonta, hän ei vain ole tarpeeksi vahva. Kuinka hän oikein pystyi siihen?” he sanoivat toisilleen.

Lähettyvillä oleva vanha mies lähestyi palomiehiä ja kuullessaan mitä palomiehet puhuivat, hän sanoi:

”Minä tiedän, kuinka hän teki sen.

”Kuinka?” palomiehet vastasivat pöyristyneinä.

”Kukaan ei ollut kertomassa hänelle, ettei hän pystyisi.”

Tarinan opetus on, että ihminen pystyy mihin vain, kun tarpeeksi uskoo itseensä.

Halutessaan voi luoda keskustelua tarinan pohjalta.



Tunnista kasvit ja kukat

Aktiviteetin tarkoituksena on tunnistaa erilaisia kasveja korteista. Aktiviteettia voi tehdä muistin virkistämiseksi tai kilpailumielessä. Kilpailumielessä nopeimmin ja eniten kasvia tunnistanut voittaa.

Oikeat vastaukset:

1. Hiirenvirna
2. Kanerva
3. Leskenlehti
4. Kullero
5. Suopursu
6. Lupiini
7. Vanamo
8. Valkoapila
9. Metsäkurjenpolvi
10. Nokkonen
11. Tupasvilla
12. Saniainen
13. Poronjäkälä
14. Juhannusruusu
15. Kielo
16. Rentukka
17. Karhunputki
18. Puna-Ailakki
19. Sinipellava / Pellava
20. Metsämansikka
21. Tiikerinkaunosilmä
22. Unikko



Tunnistatko linnut

Aktiviteetin tarkoituksena on tunnistaa erilaisia lintuja korteista. Aktiviteettia voi tehdä muistin virkistämiseksi tai kilpailumielessä. Kilpailumielessä nopeimmin ja eniten lintuja tunnistanut voittaa.

Lintujen kuvat voi myös yhdistellä nimeen. Tällöin aktiviteettia voi pelata myös esimerkiksi muistipelinä.

Oikeat vastaukset löytyy erikseen listattuna.

Korttien avulla voi myös käynnistää keskustelua.

Kysymyksiä voi olla esimerkiksi:

Tiedätkö mitään sanontoja linnuista?



Vastaukset MIKÄ LINTU? -visailuun

- | | | | |
|----|-----------------|----|--------------|
| 1 | Laulujoutsen | 13 | Käpytikka |
| 2 | Valkoposkihanhi | 14 | Mustarastas |
| 3 | Tavi | 15 | Sinitäinen |
| 4 | Tukkasotka | 16 | Närhi |
| 5 | Viiriäinen | 17 | Tilhi |
| 6 | Teeri | 18 | Varis |
| 7 | Silkkiuikku | 19 | Peippo |
| 8 | Merikotka | 20 | Varpunen |
| 9 | Kanahaukka | 21 | Punatulkku |
| 10 | Liejukana | 22 | Haarapääsky |
| 11 | Kurki | 23 | Tunturipöllö |
| 12 | Meriharakka | 24 | Sepelkyyhky |