

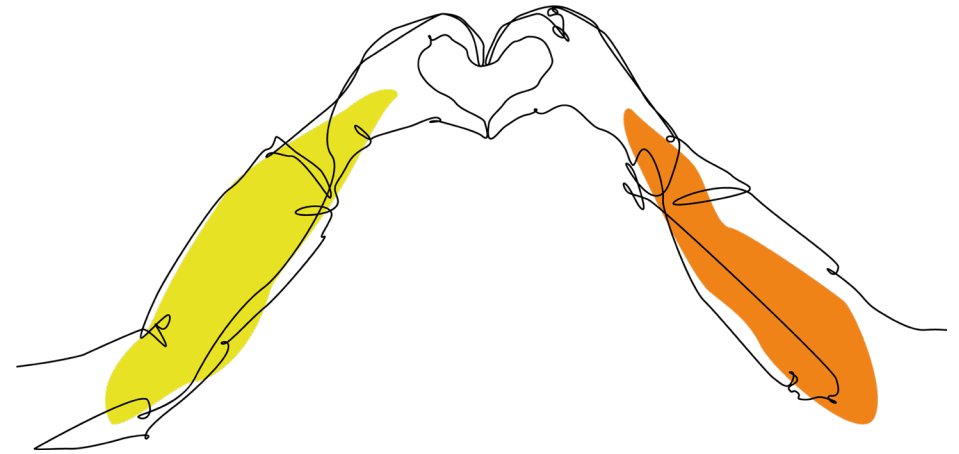
Yhdessä liikkeelle lähteminen on mukavaa, mutta toimintaideat voivat välillä olla vähissä. Tekemistä löytyy kuitenkin ympäri vuoden, kunhan vain vähän pinnistää ja katsoo lähiympäristöä avoimesti. Usein ideat lähtevät lentoon yhteisen keskustelun ja valmiiden vinkkien avulla.

Tähän vinkkivihkoon on kerätty toimintaideoita kamuparien yhteisiin hetkiin. Lisäksi löydätte ehdotuksia kohteista ja tapahtumista, joihin voitte yhdessä osallistua. Vinkkivihko on kohdistettu Itä- ja Koillis-Helsingin seuduille, mutta ideat ovat sovellettavissa myös muille alueille ja paikkakunnille.

Materiaalia on elävöitetty aiheeseen liittyvillä haikurunnoilla, joita voitte myös luoda lisää yhdessä!



SenioriKamu



 Metropolia



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

VINKKIVIHKONEN
KAMUPARIN YHTEISEEN TOIMINTAAN

LIKKUMISTA

Tästä osiosta löydätte ideoita liikkeelle lähtemiseen vuodenaikojen, ympäristön ja eri liikkumismuotojen teemoilla. Pukeutukaa säänmukaisesti, huomioikaa lähiympäristönne mahdollisuudet ja tehkää liikkumisesta mielekästä!

*Kohtaamisemme, meidän yhteisen ajan,
meille nyt suodaan.*

Kevät: Lumien sulaessa keväinen pyöräily, polku- tai puistokävely, porrasjumppa tai mattojen pesu virkistävät. Myös luonto tarjoaa monenlaista mielenkiintoista nähtävää, kun kukat ja kasvit heräävät talvilevöltään.

Kesä: Kesästä pääsette nauttimaan muun muassa vesielementtien äärellä uimalla, vesijuoksemalla tai melomalla. Myös ulkokuntosalit ja puistojumppat kutsuvat liikkumaan. Kesäpäiviä on mukavaa viettää ulkopelien, kuten mölkyn tai ilmapallolentopallon merkeissä.

*Liike minussa, tunnen energiassa,
lapsuuden innon.*

Syksy: Lähtekää metsään! Löytyykö lähialueelta hyviä sien- tai marja-apajia? Syksyn tullen myös esimerkiksi potkupyöräily, bingokävely, frisbeegolf tai petankki ovat kivaa yhteistä tekemistä syksyn värejä ihastellessa.

Talvi: Talven parasta antia tarjoaa hiihto tai potkukelkkailu valkoisella hangella. Lumettomana talvena voi toteuttaa korttelikävelyn kera heijastimien kausivaloja ihastellen. Sisäliikuntamahdollisuudet eivät ole säästä riippuvaisia. Käykää yhdessä testaamassa vaikka palvelukeskuksen kuntosalia.

Muistakaa myös arkiliikuminen koti- ja pihatöiden, asiointimatkojen tai sauvakävelyn parissa! Kotioloissa liikettä saatte tuoli-, keppi- tai huivijumppalla. Kehonhallinta kehittyy tasapainoharjoitteilla tai joogalla. Rauhallinen venyttely tai rentoutus- ja hengitysharjoitukset auttavat mieltä ja kehoa palautumaan kuormituksesta.

Tekijät:

Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat
Elina Horn, Elina Lehtonen ja Liisa Söderlund.

SenioriKamu-hankekoordinaattori Jenni Karvonen

LUONTOYHTEYTTÄ

Tästä osiosta löydätte vinkkejä luontolähtöiseen toimintaan toimintakyvystä riippumatta vuodenaikojen, sääolosuhteiden ja ajankohdan mukaan jaoteltuna. Puhukaa myös luontoon liittyvistä mieltymyksistänne ja hyödyntäkää mukavien muistojen voimaa.

Kevät: Keväällä erilaiset puutarhatyöt, kuten siementen kylväminen ja taimien istutus, antavat luvan laittaa sormet multa. Kevät on parasta aikaa seurata luonnon kehittymistä: valkokuokkojen ja pajunkissojen puhkeamista, muuttolintujen ja oravanpoikasten touhuja ja valon määrän lisääntymistä.

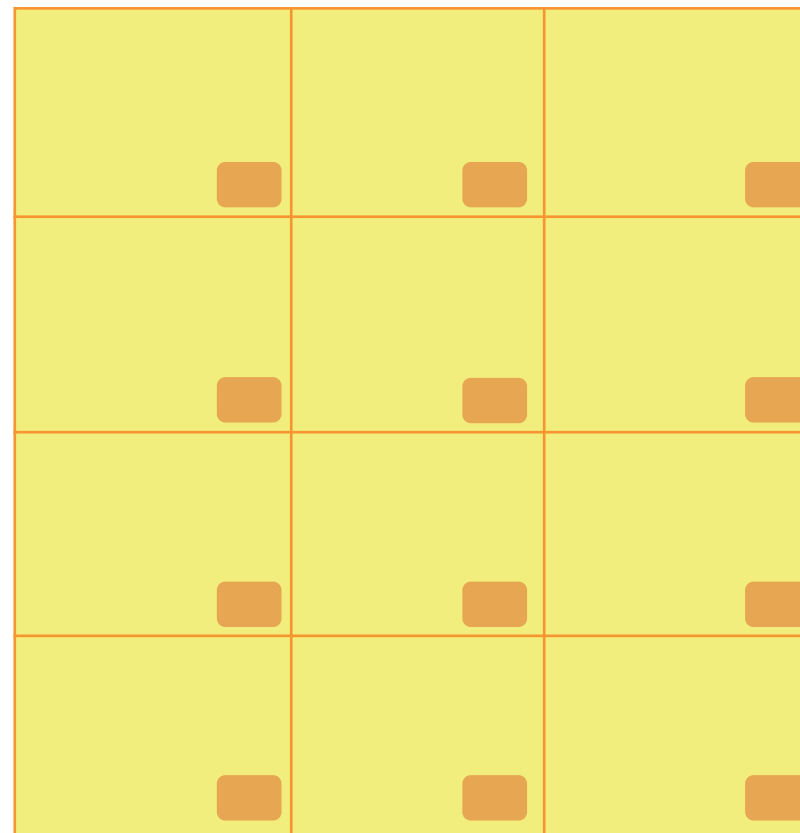
*Hellettä piisaa, järvivesi lämpenee,
aurinko hellii.*

Kesä: Kesällä erilaiset luontomuistot ovat vahvasti läsnä. Kerätkää esimerkiksi luonnonkukkia, tehkää kukkaseppeleet, vuolkaa kaarnalaivat tai heitelkää leipäkiviä samalla, kun kastatte varpaat veteen. Tuoksutelkaa vastaleikattua nurmea ja tunnustakaa luonnon ääniä, tuoksuja ja makuja.

Syksy: Syksy on toimintaa täynnä: kukkasipulien istutusta, taloyhtiöiden pihatalkoita, lehtien haravointia, sadonkorjuuta ja sen hyödyntämistä. Ihailkaa ruskan värejä ja kerätkää luontoelementtejä myös sisälle kotia kaunistamaan. Tehkää vaikka aistilaatikko, johon voi palata myöhemminkin!

*Lunta satelee, hiljaa leijuu taivaasta,
ilta pimenee.*

Talvi: Talvella lumitöiden tekeminen on mitä parhainta puuhaa, jossa näkee oman käden jäljen. Sopivalla säällä lumipallojen pyörittely ja jäälyhdyn teko vievät takaisin lapsuuden talviin. Sisällä puolestaan voi perehtyä viherkasvien hoitoon ja seurata säätä, taivaankappaleiden asentoja ja lumikiteiden kirkkautta koti-ikkunasta tai omalla pihamaalla.



ELÄMYSBINGO

Toteuttakaa yhdessä elämysbingo. Kirjatkaa ylläolevaan bingopohjaan teille mieluisia elämyksiä, toteuttakaa ne ja merkitkää valmistuminen rastilla pieneen laatikkoon. Keksikää vaikka yksi yhteinen elämys jokaiselle kuukaudelle. Miettikää yhdessä ja kirjatkaa suunnitelmaanne:

- erilaisia liikkumistapoja ja tutustumista paikallisiin liikkumispaikkoihin ja -mahdollisuuksiin
- luonnosta löytyvää tekemistä ja havaintoja
- molemmille mielekkäitä taide- tai kulttuuritapahtumia

Muistilista turvalliseen liikkumiseen:

- Tarvittavat apuvälineet (kävelysauvat, rollaattori, silmälasit, kuulolaite, jne.) mukana ja toimintakunnossa.
- Tilojen soveltuvuus ja esteettömyys: ei esimerkiksi korkeita kynnyksiä tai kapeita käytäviä, jos tarvetta kulkea rollaattorin kanssa.
- Sääolosuhteiden mukainen vaatetus ja jalkineet: erityisesti talvella tukevat kengät ja mahdollisesti liukuesteet kengänpohjissa.
- Päivän kunnon ja voinnin huomiointi.
- Riittävä ravitsemus ja nesteytys ennen liikkeelle lähtöä.
- Kiireetön tunnelma ja taukoja tarvittaessa.

Tilojen esteettömyydestä ja esimerkiksi induktiosilmu koista voi tiedustella paikan päällä tai ennakkoon. Esimerkiksi Oopperatalossa on esteettämiä aitoita katsomossa. Myös Helsingin kaupungin Seniori-infosta (+358 9 310 44556) saa tietoa esimerkiksi kulttuuritapahtumista ja palveluista, kuten kuljetustuesta.

Paikallisia kohteita luontoyhteyden kokemiseen:

- *Kontula ja lähialueet:* Aarrepuisto, puistokävely/aarteiden metsästys Vesalassa, Korkeakallion puisto, Linnanpellonpuisto, Vesalanpuisto, Mäntykukanmetsä, Kivikon ulkoilupuisto, Kurkisuonpuisto, Vesalan mänty, Kivikon liikuntapuisto, Kontulan liikuntapuisto
- *Malmi ja lähialueet:* Fallkullan kartanoympäristö sekä Longinojan laakso, joka sisältää lisäksi arvokkaita luontokohteita, Kivikon ulkoilupuisto, Ala-Malmin liikuntapuisto, Kestikievarinpuisto, Pekanpuisto, Teeripuisto, Sven Grahnin puisto, Laidunpuisto, Malmin kirkkopuisto, Kotinummenpuisto, Malmin hautausmaan puutarha
- *Siirtolapuutarhat:* Marjaniemi, Oulunkylä, Pakila, Vallila, Herttoniemi
- *Uutelan* ulkoilualue ja Kahvila Kampela Uutelan kulmalla
- *Vartiokylänlahden* luontopolku, Hallainvuoren Kalliopolku
- *Helsingin keskuspuisto*
- *Haltialan* kotieläintarha, Fallkullan kotieläintila

Verkkovinkkejä:

- perhosten, sienten, lintujen, jne. tunnistamiseen luontoportti.com
- valokuvaamiseen suomenluonto.fi/havaintokirja
- lintujen laulun tunnistamiseen [muuttolintujen kevät -sovellus](#)
- luontoaiheisiin hetkiin sisällä [YouTube](#), [Yle Areena](#), luontosivusto.fi



Luonto ja aistit kulkevat käsi kädessä: sulkekaa silmät keskittyessä linnun lauluun, lumen narskuntaan ja veden liplatukseen. Pakatkaa mukaan eväät ja nauttikaa ne luonnon helmassa. Miltä tuntuvat pakkasen, tuulen vire tai kevään ensimmäiset auringonsäteet? Luonnon materiaalien, kuten sammaleen, kivien tai lehtien tunnustelu ja puiden halaaminen tuovat luonnon kirjaimellisesti iholle.

TAIDETTA JA KULTTUURIA

Kiinnostavia kulttuurikohteita löytyy aivan kotikulmilta! Taiteen kokeminen yhdessä lisää hyvinvointia, ja vain mielikuvitus on rajana, kun ryhdytte etsimään taidetta.

Kevät: Aloittakaa oman kasviston tekeminen: ottakaa valokuvia ja seurakkaa luonnonvaraisten kasvien kasvua ja kukintaa. Vierailkaa Kaisaniemen kasvitieteellisessä puutarhassa tai Talvipuutarhassa.

Kesä: Pitäkää omat teetanssit puistossa. Kootkaa musiikkilista puhelimelle, valitkaa päivään sopiva kappale ja tanssikkaa. Tanssia voi myös istuen, käsiä ja jalkoja liikutellen. Nauttikaa kahvit termospullosta ja jotain pientä herkkua sen kaveriksi.

*Aika kesän on, päättyvä syksyyn pian,
minä elän nyt.*

Syksy: Etsikää lähialueenne ympäristötaideteokset. Käyttäkää mielikuvitusta niiden tunnistamisessa: taidetta löytyy esimerkiksi sähkökaappien kyljistä, työmaa-aidoista, alikulkutunneleista ja rakennusten seinistä. Ottakaa kuvia ja kootkaa oma taidekirja.

Talvi: Kootkaa lempirunonne yhteen. Runoja voi myös kirjoittaa itse vaikka vuodenaikojen muuttumista havainnoiden. Haiku kertoo usein luonnon merkityksestä. Se koostuu kolmesta säkeestä ja 17 tavusta (5–7–5). Haikuja voi tehdä myös Sanataideyhdistyksen Runorobotin avulla (yostaja.fi).



Käykää lainaamassa kirjastosta teille mieluinen kirja, lukekaa sitä ja keskustelkaa sen herättämistä ajatuksista. Kirjastoista voi pyytää myös kirjasuosituksia, ja sinne voi mennä kuuntelemaan kirjailijavieraita.

Paikalliskulttuuria parhaimmillaan:

- *Taidetta ja kulttuuria* tarjoavat esimerkiksi Malmitalo, Stoa ja Vuotalo. Kaikista löytyy kuvataidetta, taidetapahtumia, elokuvaesityksiä, kirjasto ja työväenopiston tilat. Itä-Helsingissä on useita kirjastoja, ja metrolla pääsee myös helposti keskustakirjasto Oodiin.
- *Kansallisaarteita ja kuvataidetta* löydätte Kansallismuseosta, Ateneumista ja Sinebrychoffin museosta. Kiasma ja Amos REX puolestaan pursuavat nykytaidetta. Hakasalmen huvila ja Helsingin kaupunginmuseo kertovat Helsingin historiasta. Ruoholahden Kaapelitehtaalta löytyvät Valokuvataiteen museo, Teatterimuseo, Hotelli- ja ravintolamuseo ja Tanssin talo. Sinne pääsee näppärästi metrolla.
- *Museoretken* voi tehdä myös virtuaalisesti, vaikka tabletin avulla, kun se itselle sopii (museot.fi).
- *Konsertteja* tarjoavat muun muassa Musiikkitalo, Finlandiatalo, Savoy ja Kulttuuritalo. Kansallisoopperassa voitte nauttia oopperasta ja baletista.
- *Senioreiden päivätansseja* järjestetään palvelukeskuksissa, ja Oopperan maksuttomat teetanssit ovat aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15–17 esityskauden aikana.
- *Myös luonto tekee taidetta:* Eri vuodenaikojen väripaletit, taivaan sini ja arvoitukselliset pilvimuodostelmat, lintujen tanssiesitykset syysmuuton aikaan, talviauringon timantit hangella, hiirenkorvat ja pajunkissat, kukkaniittyjen kirjo.
- *Teatteriin vuoden ympäri:* Kesällä Puotilan kesäteatteri, Kivinokan kesäteatteri (Herttoniemi), Tervasaaren kesäteatteri (Kruununuhaka) ja Ryhmäteatteri Suomenlinnassa. **Syksystä kevääseen** mm. Helsingin Kaupunginteatteri, Suomen Kansallisteatteri, Suomen Komediateatteri (Peacock Linnanmäki), Ryhmäteatteri (Kallio), Teatteri Avoimet Ovet, Ilves-teatteri (Käpylä), KOM-teatteri (Eira).

*Me-ri on tyy-ni / Kyl-mä ja kuul-ta-vai-nen /
Tal-vi saa-puu jo.*