

Julkaisija: Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 2014



ELINVOIMAA
IKÄÄNTYVILLE
LIVSKRAFT
FÖR ÄLDRE

Tartu hetkeen virikekäsikirja

Julkaisija: Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi

Toimitus: Maria Rysti, Sari Jekunen ja Ann-Marie Nystedt

Taitto: Johannes Jaskari ja Sami Rontti

Piirroksat: Franz Raschbacher

Painatus: Joutsen Median Painotalo Oy

Sähköinen versio: www.espoo.fi/senioreille

ISBN (painettu): 78-951-857-692-4

ISBN (netti) 978-951-857-693-1

Lukijalle

Tämän käsikirjan tavoitteena on lisätä asukkaiden yhdessäolohetkiä ja mielekästä tekemistä ikäihmisten kuntoutumis- ja asumisyksiköissä. Käsikirjan virikevinkit on koottu Espoon kaupungin omien pitkäaikaishoidon yksiköiden ja yhteistyökumppaneiden, yksityisten hoivakotien sekä palvelukeskusten hyvistä käytännöistä.

Tavoitteena on, että jokainen työntekijä tai vapaaehtoinen voi helposti näiden vinkkien avulla järjestää toimintaa ja yhdessäoloa asukkaille. Vinkkejä voi muokata mieleisekseen, ja ne ovat käyttökelpoisia muissakin ympäristöissä.

Tämä käsikirja on jatkoa Espoon sosiaali- ja terveystoimen vuonna 2013 julkaistulle Liikuntaa joka päivä -liikuntakäsikirjalle. Liikuntakäsikirjan tarkoitus on madaltaa kynnystä päivittäisten liikuntatuokioiden järjestämiseen. Sitä kootessamme saimme paljon hyviä vinkkejä myös muunlaisen yhdessäolon lisäämiseen ja kipinän toimittaa virikekäsikirja yhdessäoloon.

Mielekäs tekeminen, sosiaalisen pääoman ylläpitäminen ja yhdessäolo toisten kanssa on tärkeää kaikille ihmisille. Toivomme, että virikekäsikirja lisää entisestään ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua ja päästä iloitsemaan yhteisistä hetkistä.

Lämpimät kiitokset kaikille käsikirjan tekemiseen osallistuneille!

Espoossa 4.6.2014

*Maria Rysti ja Sari Jekunen
Vanhusten palvelut,
Sosiaali- ja terveystoimi, Espoon kaupunki*

Till läsaren

Avsikten med den här handboken är att det ska bli mera gemensamma stunder och givande sysselsättning vid äldrehabilitering och äldreboende. Verksamhetstipsen har sammanställts utifrån god praxis vid stadens och partnernas långvårdsenheter, vårdhem och äldrecenter.

Målet är att anställda och volontärer kan ordna verksamhet och samvaro för de boende med hjälp av dessa tips. Tipsen kan modifieras som man vill och de är också användbara i andra miljöer.

Handboken är en fortsättning på en handbok om motion och idrott för seniorer, Liikuntaa joka päivä – tartu hetkeen, som social- och hälsovårdssektorn publicerade 2013. Avsikten med den handboken är att sänka tröskeln för daglig motion. När vi sammantallde den boken fick vi också många goda tips på hur man kan öka samvaron bland seniorer och det inspirerade oss till den här handboken för verksamhet tillsammans.

Givande sysselsättning, sociala relationer och samvaro är viktigt för alla. Vi hoppas att den här verksamhetshandboken ska öka seniorernas möjligheter att delta och glädja sig åt gemensamma stunder.

Ett varmt tack till alla som har medverkat till att sammanställa handboken!

Esbo 4.6.2014

*Maria Rysti och Sari Jekunen
Äldreomsorgen,
social- och hälsovårds- sektorn, Esbo stad*



Sisällys

Lukijalle	3
Kädentaitoa ja toimintaa	5
Värien maailma.....	6
Napit nuttuun	7
Paloturvallinen kynttilälyhty	8
Joulukalenteri	9
Joulutontut	10
Jumppaa aivoille	11
Mainiot sanatavut – osallistava ryhmähetki muistisairaiden iloksi ..	12
Virike-essut	14
Hjärngymnastik Pussel	15
Musiikkia ja liikuntaa	16
Levyraati	17
Laulelun iloa	18
Ilmapallo-lentopallo	19
Ryhmäkotien Kanelin ja Omenan viikkotanssit	20
Kartanoseniorit esiintyvät	21
Herkuttelua ja yhdessäoloa	22
Kaisan kioski	23
Salonki	24
Hevi-päivä	25
Aterialle valmistautuminen	26
Pikkupullan tuoksua	27
Teemapäivät	28
Kanelin kokkikerho	30
”Hempan” aamuradio	31
Multasormet	32
Asukkaat aktiivisina	34
Mielenmaisema	36
Muistelut	37
Rentoudu hetkeksimielikuvamatkalla	38
Minun elämänviisauteni	39
Vanhat tavarat kertovat	40
Aistihuone	41
Kotiseutumuiistelot	42
Mielikuvamatka, teemapäivät	43
Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan – muistelu- ja tarinointituokio ..	44
Hiljainen hetki	45
Muisteluhetki ulkokodassa	46

Kädentaitoa ja toimintaa



Värien maailma

Tarvittava materiaali: *Muovinen pöytäliina, maalivärit, pensseli, paperia, lasillinen vettä, sapluuna ja pieni sien.*

Tarkoituksena olisi saada kaikki asukkaat osallistumaan toimintaan. Viriketuokion tavoitteena on tuoda iloa, vaihtelua, hyvää yhdessäoloa ja virkistystä arkeen.

Jokainen maalaa mielensä kuvan. Kuva voi liittyä esimerkiksi vuodenaikaan tai tapahtumiin. Maalaamisen yhteydessä muistellaan värejä ja saa käyttää mielikuvitusta. Taustalla voi käyttää myös musiikkia, jolloin asukkaat maalaavat musiikin tahdissa. Lopuksi jokainen kertoo mitä on maalannut.



Merihelmen Helmet

Napit nuttuun

Tarvittava materiaali: *Silmäneuloja, erivärisiä ompelulankoja, erilaisia nappeja, sakset, paitoja, villatakkeja ynnä muita vaatteita, joista puuttuu nappeja.*

Kerätään sovittuun paikkaan kaikki tarvittavat välineet nappien ompelua varten, myös vaatteet, joista nappeja puuttuu.

Ohjaaja voi avustaa sopivankokoisten ja väristen nappien löytymisessä eri vaatteisiin sekä langan pujottamisessa neulansilmään.

Nappien ompelu on ikäihmisille tuttua puuhaa. ”Jonka nuorena oppii, sen vanhana taitaa”. Hyödyllistä ja hauskaa tekemistä isommallakin väellä.



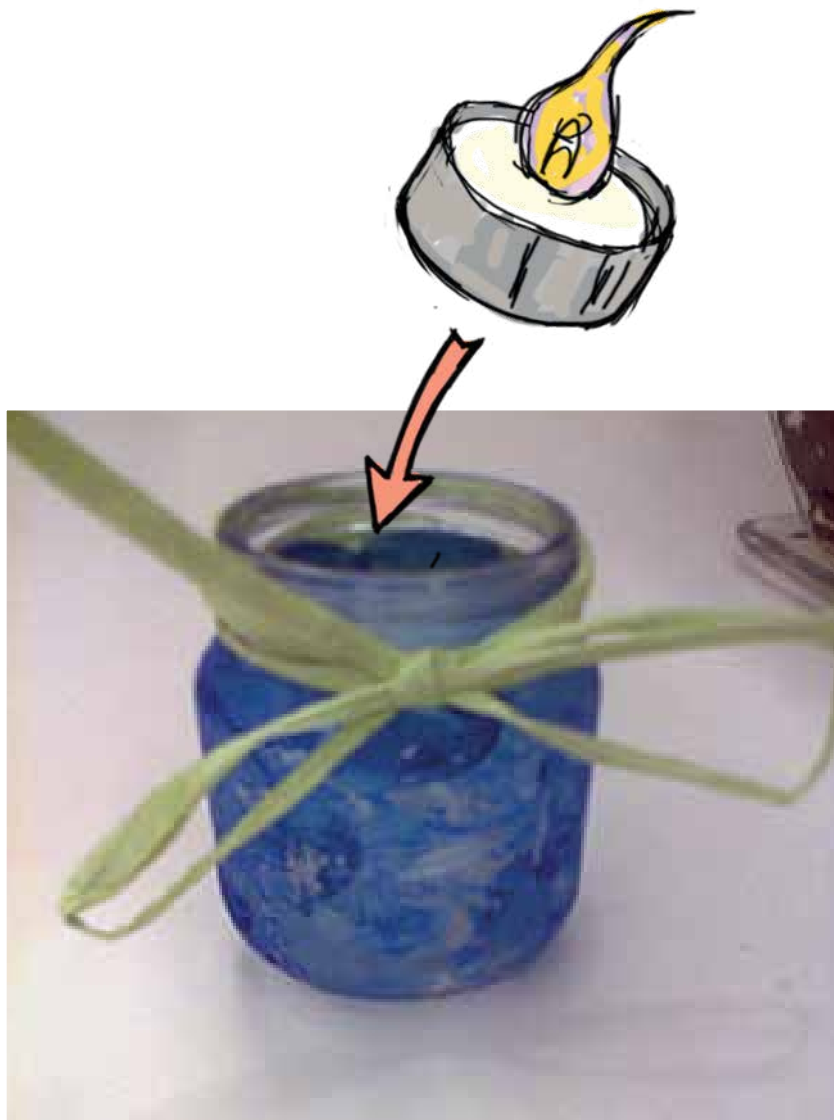
Palvelukoti Mäntyranta, Uudenmaan Vanhustenhuollon Kannatusyhdisry ry.

Paloturvallinen kynttilälyhty

Tarvittava materiaali: Pesty pieni lasipurkki, esimerkiksi pilttipurkki, sormivärit, pensseli, lankaa ja led-tuikkukynttilä

Kolme ikäihmistä kerääntyi tekemään pöydän ääreen lyhtyä. He saivat itse valita useammasta väristä mieleisiään, ja alkoivat maalata iloisesti jutellen.

Valmiiden purkkien annettiin hetken kuivua, ja sitten niihin laitettiin rusetit. Osaan purkeista laitettiin langat niin, että ne saatiin roikkumaan ikkunoihin. Purkkien sisään laitettiin led-kynttilät.



Laaksolahden hoivakoti

Joulukalenteri

Tarvittava materiaali: Iso ilmoitustaulu tai seinä, 24 pientä paperikassia, 24 runoa tai korttia ja 24 karkkia. Lisäksi tarvitaan paperikassien kiinnittämiseen alustasta riippuen esimerkiksi nastoja tai narua. Joulumusiikkia taustalle soimaan oikean tunnelman luomiseksi.

Viriketuokion vetäjä kutsuu asukkaat osallistumaan sekä esittelee itsensä. Osallistujat voivat halutessaan esitellä itsensä. Jokainen osallistuja saa vuorollaan kurkata paperikassin sisälle. Kassin sisällä oleva runo luetaan yhdessä hoitajan kanssa muille osallistujille. Halutessaan osallistujat voivat esittää oman joulurunon.

Viriketuokio päätetään jouluaiheiseen lauluun tai -leikkiin.



Ryhmäkoti Kotkansiipi, Palvelutalo Hopeakotka

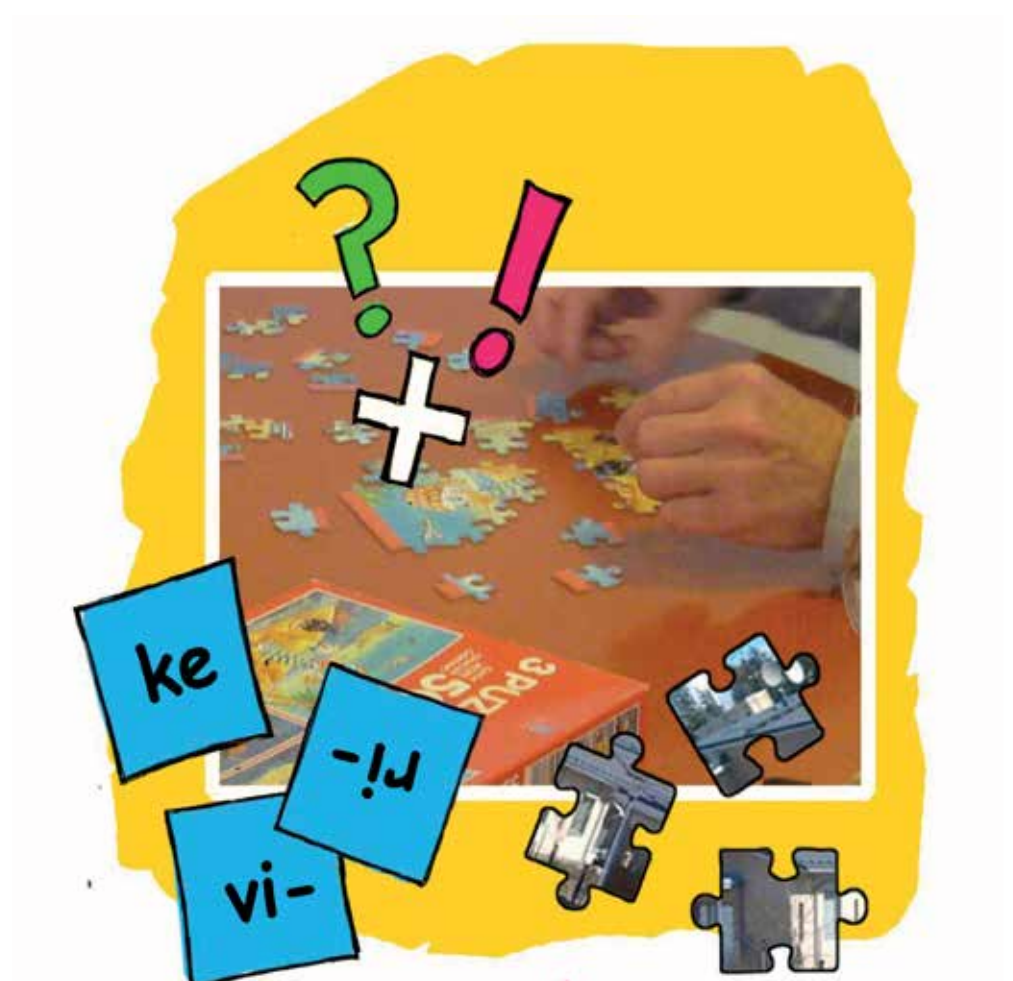
Joulutontut

Talon eri asiakasryhmät tekevät yhteistyössä monenlaista, muun muassa valmistivat koivuisia joulutonttuja. Seniorikeskuksen asukkaat maalasivat tonttujen lakin ja parran, avopalveluiden päivätoimintaryhmä maalasi kasvot ja eläkeläisten käsityöryhmä teki viimeistelyt silmälaseineen. Yhteistyössä on voimaa!



Kaukalahden elä ja asu -seniorikeskus

Jumppaa aivoille

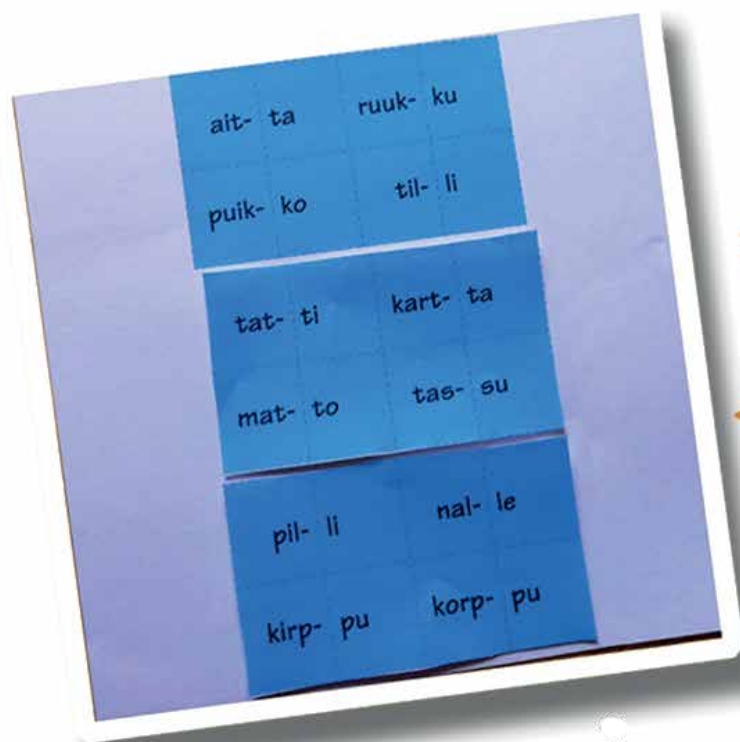


Mainiot sanatavut – osallistava ryhmähetki muistisairaiden iloksi

Toiminnan tavoite: Tavoitellaan mutkatonta yhdessäoloa, aivojen aktivointia, hahmottamista ja onnistumisen kokemuksia yksinkertaisin menetelmin. Yksilötasolla tavoitteena on edelleen aktivoida aivoja ja myös mielekäs ajankulu.

Tarvittava materiaali: Kirjoita yhdelle tai usealle A4-paperille koneella sanoja isoilla kirjaimilla. Laminoi ja päällystä paperit, ja leikkaa sanat irti paperista. Sen jälkeen leikkaa myös sanat tavuiksi irti toisistaan, ja näin saat kasan sanatavuja.

Alkuperäiset sanat voivat olla aihealueittain esimerkiksi nimiä, numeroita, kukkia, eläimiä tai mitä vain sanoja. Tärkeintä kuitenkin on, että kasatuista tavuista on mahdollista löytää ja muodostaa oikea sana.

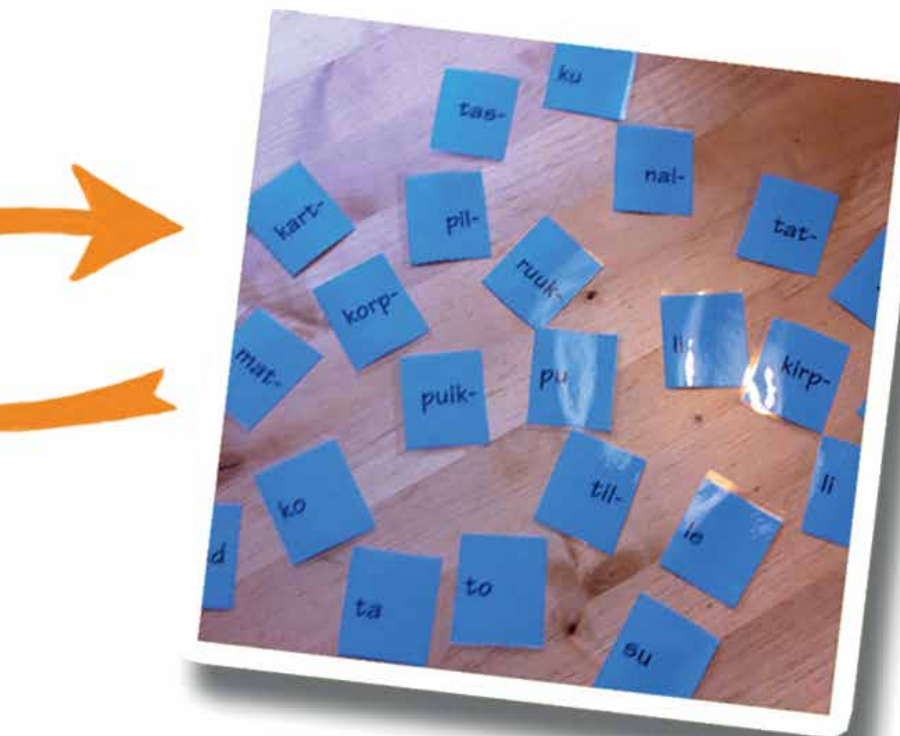


Toiminnan toteutus: Kokoa asukasryhmä pöydän ääreen, ja jaa jokaiselle osallistujalle oma kasa sanataavuja pöydälle. Mukavan jutustelun lomassa ryhmänohjaaja kertoo, minkälaisia sanoja on tarkoitus yrittää muodostaa ja löytää omasta kasasta. Tällöin ryhmänohjaaja tietää, että esimerkiksi rouva X:lle on annettu kasa tavuja, joista on mahdollista muodostaa kaupunkien nimiä ja rouva Y:lle on kasa tavuja, joiden muodostamisessa löytyy etunimiä.

Ilo on suuri, kun osallistuja löytää oikean parin tavulleen joko itsenäisesti tai hiukan autettuna ja saa muodostettua oikean sanan: "Hel-sin-ki, Tur-ku, Tam-pe-re" tai "Mat-ti, Mee-ri, Mai-ni-o".

On myös mahdollista, että ohjaaja asettaa koko sanatavukasan keskelle pöytää, ja osallistujat nostavat vuorotellen yhden sanatavun ja kilpaillaan useamman oikean sanan muodostamisessa. Voittaja on se, joka löytää ja onnistuu ensimmäisenä muodostamaan annetun määrän sanoja.

Myös yksi osallistuja voi yrittää muodostaa sanoja tavuistaan halutessaan toimia itsenäisesti.



Mainio Vire oy, Vire Koti Lehtisaari

Virike-essut

Virike-essut on tarkoitettu asukkaiden iloksi ja helpottamaan esimerkiksi dementiasairauksiin liittyviä keräily- ja käytösoireita. Luovat keinot voivat olla osa muistisairaanhoidon lääkkeetöntä hoitoa.

Tarvittava materiaali: Vanhat tai uudet essut, esiliinat, erilaisia kankaita ja pieniä esineitä (Erityisesti virike-essuksi suunniteltuja essukaavoja voi tilata maksutta laura.eskelinen@mediverkko.fi. Kaavoissa on huomioitu turvallisuus ja asukaslähtöisyys.)

Essujen taskuihin on liitetty ompelemalla ihania yllätyksiä, esimerkiksi tunnusteltavaa, kuten karvaa, erilaisia kankaita ja pieniä esineitä. Taskuista voi ottaa käsiin erilaisia esineitä ja tunnustella niitä. Essuissa on erilaisia yksityiskohtia, ja jokainen essu on erilainen. Essuista löytyy esimerkiksi avattavia taskuja, vetoketjuja ja helminauhoja. Mielikuvitus ja asukkaan yksilölliset tavat, toiveet ja tottumukset voivat olla essun idean takana.

Omaisten ja henkilökunnan kesken voi järjestää materiaalikeräyksen. Siinä kerätään esimerkiksi vanhoja koruja, pieniä esineitä ja kankaita, joista virike-essu toteutetaan. Väritys ja esineet on hyvä valita asukkaan omien toiveiden, mieltymysten ja mielialan perusteella.

Mielikuvitus on rajana!



Mediverkko Hoivapalvelut, Villa Andante

Hjärngymnastik Pussel

Material: *Pussel som man kan tänka sig att boenden klarar av.*

Före eftermiddagskaffe samlas vi för att klura ut hur pusslet ska sättas ihop, något som uppskattas av många. Det är lätt att få med även manliga boenden.

Med pussel kan man träna fingerfärdigheten, gestaltningsförmågan, hand-öga-koordination, problemlösning, logiskt tänkande och koncentration. Även tålamodet förbättras. När pusslet är färdigt får man känslan av att ha lyckats och man kan diskutera om motivet som har kommit fram.

Pussel kan byggas tillsammans i en grupp eller också på egen hand med stöd av en skötare.



Hulda & Malva-hemmet i Esbo

Musiikkia ja liikuntaa



Levyraati

Tarvittava materiaali: Erilaisia musiikkilevyjä, cd-soitin ja arvostelua varten numerokortit yhdestä viiteen. Kortit tehdään pahvista tai askartelukartongista, ja niihin kirjoitetaan suuret numerot. Rauhallinen tila. Halutessaan kortit voi laminoida kestävämmiksi. Lisäksi tarvitaan kynä ja paperi pistelaskua varten.

Ennen levyraatia valitaan valmiiksi soitettavat kappaleet. Asukkaat kerääntyvät ohjaajan avustamina yhteiseen tilaan. Asukkaille selvitetään, mikä levyraati on, kerrotaan sen kulku heille, annetaan pistekortit ja kerrotaan, mitä niillä tehdään. Soitetaan kappaleet, ja aina jokaisen kappaleen jälkeen kukin osallistuja arvostelee sen pistekortin ja perustelee antamansa pistemäärän. Jokaisesta kappaleesta on hyvä keskustella, jolloin saadaan hyvä muistelutuokio.

Pisteet lasketaan jokaisen kappaleen jälkeen, ja voittajakappale soitetaan levyraadın lopuksi vielä uudelleen. Tärkeää on, että laulutuokioon osallistuu mahdollisimman moni hoitaja ohjaajan lisäksi.



Taavinkoti

Laulelun iloa

Tarvittava materiaali: *Laulujen sanat, jotka kaikki tuntevat. Lauluviikko, piirtoheitin tai videotykki, jos löytyy. Säestyksenä voi olla jokin soitin tai cd-soitin. Yhteinen, rauhallinen tila.*

Asukkaat kerääntyvät ohjaajan opastamana joko ringiin tai ryhmään, jotta seinälle heijastettavat sanat ovat kaikkien nähtävissä. Lauletaan asukkaiden toivelauluja. Jokaiselle osallistujalle annetaan lista laulettavista lauluista, ja kukin ehdottaa vuorollaan mielilauluaan.

Laulutuokion aluksi tehdään äänenavausjumppa. Esimerkiksi hengitellään syvään ja tehdään käsiliikkeitä ylös, taakse ja olkapäästä asti pyörytys. Säestys ohjaa laulua. On tärkeää, että laulutuokioon osallistuu mahdollisimman moni hoitaja ohjaajan lisäksi.



Taavinkoti

Ilmapallo-lentopallo

Tarvittava materiaali: *Yksi tai useampia ilmapalloja. Ilmapallot saavat mieluummin olla paksumpikuorisia, jotta ne kestävät pompottelun.*

Pelaajat eli asukkaat ja hoitajat istuvat pöydän ympärillä.

Ilmapalloa heitellään pelaajalta toiselle satunnaisesti. Pelissä täytyy olla tarkkana ja seurata milloin pallo tulee omalle kohdalle. Peliä voi vaikeuttaa sillä, että käyttää kahta palloa yhtä aikaa. Ilmapallo-lentopalloa voi pelata sisällä ja ulkona, esimerkiksi parvekkeella. Pelissä tulee hiki, keho ja mieli joutuvat töihin. Kevyt ilmapallo ei satu, vaikka se tulee asukasta päin.

Pelistä voi keksiä erilaisia muunnelmia. Siihen voi lisätä esimerkiksi laiva on lastattu -leikin, jossa pallon saanut pelaaja toteaa, millä laiva on lastattu. Pelin alussa on sovittu, millä kirjaimella lasti alkaa. Jos kirjain on esimerkiksi K, voi laiva olla lastattu kahvilla, kekseillä, kookoksella, jne.

Peliin voi yhdistää myös musiikin.

Muut pelaajat voivat taputtaa aina, kun joku pelaajista saa ilmapallon kiinni eli kopin.

Tätä peliä pelasi myös kaupunginjohtaja Jukka Mäkelä käydessään osastollamme 22.1.2013.



Aurorakoti 4

Ryhmäkotien Kanelin ja Omenan viikkotanssit

Tarvittava materiaali: *Tanssimusiikkia, tilava tanssialue – olohuoneesta saa hyvän tanssilattian, kun siirtää huonekaluja sivuun, tanssijat, vetäjät ja iloinen mieli.*

Pyydetään asukkaat ensin istuutumaan, ja kerrotaan mitä aiotaan tehdä. Kysytään asukkaiden lempilauluja, joita voi soittaa asukkaille. Hoitaja aloittaa hakemalla asukasta tanssimaan, jolloin muut asukkaat yhtyvät tanssiin.

Hoitajat kannustavat asukkaita tanssimaan joko hoitajan kanssa tai toisen asukkaan kanssa. Hoitaja myös huolehtii, että asukkailla on turvallista tanssia. Välillä on hyvä muistaa huilata, ja silloin voi laulaa tuttuja lauluja asukkaiden kanssa.



Ryhmäkotien Kaneli ja Omena hoitajat

Kartanoseniorit esiintyvät

Talon asukkaat ovat muodostaneet esiintyjäryhmän, joka suunnittelee ja harjoittelee ohjelmistoaan itsenäisesti. Esitysten musiikkiosuudet toteutetaan karaoketaustoin. Henkilökunta tukee ja avustaa tarvittaessa muun muassa teknisissä asioissa. Musiikin lisäksi ohjelmisto voi sisältää esimerkiksi runoja.

Oman talon juhlien ja tapahtumien lisäksi Kartanoseniorit ovat käyneet esiintymässä myös muissa vanhusten palvelujen yksiköissä. Talon ulkopuolisissa esiintymisissä on mukana tarvittava määrä avustajia.



Kaukalahden elä ja asu -seniorikeskus

Herkuttelua ja yhdessäoloa



Kaisan kiosk

Tarvittava materiaali: Kyltti kertomaan kioskin aukiolosta sekä myytävää asukkaiden toiveiden mukaan. Kahvi ja pulla on todettu hyviksi myyntivalteiksi.

Esimerkiksi päiväkahvin aikaan johonkin sopivaan paikkaan avataan kiosk, jonne asukkaat ohjataan tekemään mieleisiään ”ostoksia”. Myös kioskin valikoimasta voi halutessaan tehdä erillisen kyltin. Pienelläkin myyntivalikoimalla saa paljon iloa aikaan!!



Hoivakoti Vuoksela

Salonki

Tarvittava materiaali: *Papiljotit, kynsilakat ja -sakset, kynsiviila, kynsilakan poistoaine sekä rasvat. Salongin kuuluu oleellisesti myös ajanvarauslista ja kyltti, joka ilmoittaa salongin aukiolosta. Salongissa voi myös soida taustamusiikki.*

Varaa tarvikkeet valmiiksi ja käy kysymässä asukkailta, mihin hoitoon he haluaisivat varata ajan. Ajan voi varata useampaakin mieleiseen hoitoon. Salongin pitäjä/pitäjät voivat käydä kutsumassa asukkaita vuorollaan salongin asiakkaaksi tai asiakkaat voivat tulla paikalle yhtä aikaa. Hoitovaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi hiusten laitto, käsihoito, kynsien lakkaus ja jalkahieronta.



Hoivakoti Vuoksela

Hevi-päivä

Tarvittava materiaali: Syksyn vihanneksia ja hedelmiä, kutakin riittää yksi kappale

Hevi-päivä järjestetään joka syksy osastolla. Vihannekset ja hedelmät asetellaan kauniisti esille ja tuodaan osaston päiväsalin asukkaiden nähtäväksi. Käydään jokainen hedelmä ja vihannes läpi, arvuutellaan mikä se on, keskustellaan mitä ruokaa siitä voi tehdä ja muistellaan, mitä osallistujat ovat aikoinaan valmistaneet. Paljon on silmäniloa, erilaisia värejä ja muotoja. Jotkut hedelmät ja vihannekset tuoksuvat, ja niitä haistellaan. Ja sitten maistellaan kaikkia, mitä voi raakana syödä.

Seuraavana päivänä kokkikerho tekee jäljelle jääneistä hedelmistä ja vihanneksista ruokaa, esimerkiksi kasvissosekeittoa. Kaikki käytetään tarkkaan.

Tästä viriketapahtumasta syntyy iloa kauniiden hedelmien ja vihannesten katselusta sekä maistelusta, muistelua, mitä on syöty ja valmistettu ruoaksi sekä keskustelua hedelmien ja vihannesten käytöstä. Lisäksi opitaan uutta, kun tutustutaan entuudestaan tuntemattomiin raaka-aineisiin. Virikettä tuo myös ruoan valmistaminen seuraavana päivänä sekä ruoan nauttiminen.

Tunnelmaa luomaan voi soittaa Hevi-musiikkia!



Aurorakoti 4

Aterialle valmistautuminen

Tarvittava materiaali: *Pöydän kattamiseen ruokailuun tarvittavat välineet. Voileipien valmistamiseen käsien desinfioimisainetta, hanskoja, leikkuulautoja työskentelyalustaksi, voiveitsiä, astia voileiville sekä voileipäainekset.*

Varaa riittävästi aikaa pöydän kattamiseen tai voileipien valmistamiseen.

Pöydän kattaminen: Ota yhdelle ruokailupöydälle esille ruokailuun tarvittavat välineet, kutakin välinettä yhtä monta kuin on ruokailijaa. Ehdota ruokapöytien kattamista yhdelle kattajalle tai kahdelle, jos tila on riittävän suuri ja turvallinen.

Riippuen asukkaan kognitiivisesta toimintakyvystä ohjaa vain sen verran kuin se on tarkoituksenmukaista. Aloita ohjaajana kattaminen, ja näytä samalla mallia, mitä tulee tehdä. Ole mukana pöydän kattamisessa, mikäli se on tarpeen.

Voileipien valmistaminen: Ota työskentelypöydälle esille tarvittavat välineet ja elintarvikkeet. Ohjaa asukas pesemään ja desinfioimaan kätensä huolellisesti. Ole mukana tai pyydä työkaveriasi huolehtimaan asukkaan käsien pesemisestä. Asukas pukee hanskat käteensä ja aloittaa voileipien valmistamisen.

Riippuen asukkaan kognitiivisesta toimintakyvystä ohjaa vain sen verran kuin se on tarkoituksenmukaista. Aloita ohjaajana voileipien valmistaminen, ja näytä samalla mallia, mitä tulee tehdä. Ole mukana koko toiminnan ajan, mikäli se on tarpeen.



Attendo Kuusikoti

Pikkupullan tuoksua

Tarvittava materiaali: Pullataikina, kaulin, veitsi taikinan leikkaamiseen, leivinpaperi, uuni, pelti, pullasuti ja kananmunaa voiteluun, raesokeria, leiviniina, leivonta-alusta ja vehnäjauhoja pullien pyörittämiseen.

Valmistetaan pullataikina ohjeen mukaan tai tilataan valmiina valmistuskeittiöltä. Ohjataan leipojat käsienpesun kautta leipomispöytien ääreen. Ohjaaja jakaa taikinan jokaiselle leipojalle ja ripottelee jauhoja leivinpöydälle. Hyvä leivinpöytä on ruokapöydän pinta.

Kukin leipoja alkaa pyöritellä oman näköisiänsä pikkupullia. Pullat laitetaan pellille kohoamaan. Kohonneet pullat voidellaan kananmunalla, koristellaan raesokerilla ja sitten uuniin paistumaan. Tuoreen pullan tuoksu tuo mieleen paljon muistoja ja saa suun napsamaan.



Taavinkoti

Teemapäivät

Teemapäiviä on vietetty Hoivakoti Opri ja Oleksissa jo lähes toistakymmentä vuotta. Päivät suunnitellaan asukkaiden kiinnostuksen ja toimintakyvyn mukaan. Alla on esimerkkejä teemapäivistä.

Wieniläiskahvila

Valmistelut:

- Henkilökunta hankkii tai tuo kotoa esiliinoja, tai joku henkilökunnasta ompelee yhtenäiset essut tarjoilijoille. Tarjoilijoille ommellaan valkoisesta kankaasta pienet päähineet. Kun essut ja päähineet on kerran tehty, niitä voi käyttää yhä uudelleen ja uudelleen.
- Suunnitellaan kahvitarjoilu ja kirjoitetaan ruokalistat. Ruokalistoja voi koristella kiiltokuvin tai niihin leikata ja liima yhdessä asukkaiden kanssa aiheeseen liittyviä kuvia.
- Kahvilatila valmistellaan esimerkiksi lounaan jälkeen. Tilaan tuodaan pieniä pöytiä ja pöydille liinat sekä kukkaset. Tuolit asetellaan kuten kahvilassa.
- Valitaan musiikki kahvilaan.
- Koko henkilökunta osallistuu, ja kaikille jaetaan tehtävät. Henkilökunnan määrä huomioidaan jo listaa suunniteltaessa.
- Hankitaan valikoima pakastekakkuja, leivotaan itse tai keksit ja pullakin käy.
- Kaupasta hankitaan erikoiskahvilajitelma, Cappucino, Latte, jne.
- ”Leivoskärry” laitetaan valmiiksi.

Tarvittava materiaali: Esiliinat, päähineet sekä kahvilista, joka voidaan askarrella asukkaiden kanssa. Pöytiä ja tuoleja asukashuoneista. Liinoja (voi tuoda kotoa), musiikkia (kirjastosta tai kotoa), herkut (kaupasta tai voi leipoa itse), kahvit (kaupasta) sekä kukat (silkkikukat tai kukkia/oksia luonnosta).

Kärry löytyy yleensä keittiöstä. Tarjoilu voidaan toteuttaa myös ilman kärryä, tarjottimilla.

Toteutus: Asukkaat ohjataan pöytiin, ja myös väsyneet asukkaat (vuodepotilaat) tuodaan yhteiseen tilaan. Kahvilapäivänä henkilökuntamme pukeutuu yksiväriseen, yleensä mustaan asuun, ja päälle puetaan essut ja päähineet kahvilan ajaksi.

Työt jaetaan: Yksi sekoittelee erikoiskahveja, ja toinen kiertää leivoskärryn kanssa kahvilassa ja tarjoilee asukkaille makeaa tai suolaista. Joku henkilökunnasta kerää kahvitilaukset, jolloin asukas tekee itse valinnan. Musiikista huolehtii joku soittotaitoinen, tai olemme kuunnelleet musiikkia cd:ltä. Välillä asukkaille on kahvien lomassa luettu kahvin historiaan ja leivonnaisiin liittyviä artikkeleita.

Arviointi: Jokainen meistä kaipaa arkeen pientä juhlaa. On upea nähdä, miten muistisairaat asukkaamme kykenevät tekemään valintoja. On hauskaa valmistella ja toteuttaa teemapäivät yhdessä asukkaiden ja henkilökunnan kanssa.

Kun arjen kulttuuri on tavoitteellista ja asiasta vastaava henkilö on jo etukäteen merkitty työvuorolistalle, on toteutus onnistunut hyvin.

Muita teemapäivän aiheita

- Kello 5 tee: sama periaate kuin Wieniläiskahvila, mutta nautitaan teetä ja skonsseja.
- Lappipäivä: musiikki, kuvat, muistelot ja maut.
- Perinnepäivä: vaatetus, maut, tarinat, musiikki ja vanhat esineet.
- Itämainen päivä: mausteet, musiikki, vaatteet, muistelulaatikko ja maut.
- Muodin päivä: muotinäytös, vaatteet, historia ja ajan musiikki.
- Kreikkapäivä: musiikki, maut, kuvat, tarinat ja kattaus.



Hoivakoti Opri ja Oleksi

Kanelin kokkikerho

Tarvittava materiaali: *keittiöltä tilataan etukäteen/ kaupasta haetaan kunkin kokkikerhon aiheeseen sopivat tarvikkeet. Esimerkiksi muffinien tekoon tarvittavat jauhot, kananmunat, sokeri, koristelu tarvikkeet; muunmuassa suklaa. Ennen kokkailun aloittamista on hyvä pestä asukkaiden kädet ja käyttää käsidesinfointiainetta. Ryhmän koossa tulee huomioida asukkaiden omat voimavarat.*

Viriketoiminnan kuvaus: Vetäjä toivottaa kaikki tervetulleiksi ja kertoo mitä ollaan tekemässä. Jokaiselle asukkaalle voi jakaa oman tehtävän; toinen sekoittaa ja toinen asettelee muffinikupit valmiiksi. Vetäjä hoitaa muffinien laitton uuniin ja sieltä pois. Jokainen asukas voi koristella omanlaisensa muffinin. Koristeluun voi esimerkiksi käyttää eri suklaita, nonparelleja tai sokerimassaa tai muita vastaavia materiaaleja. Koristelun lomassa voi maistella eri makuja; esimerkiksi suklaita. Lopuksi maistellaan ja nautiskellaan.



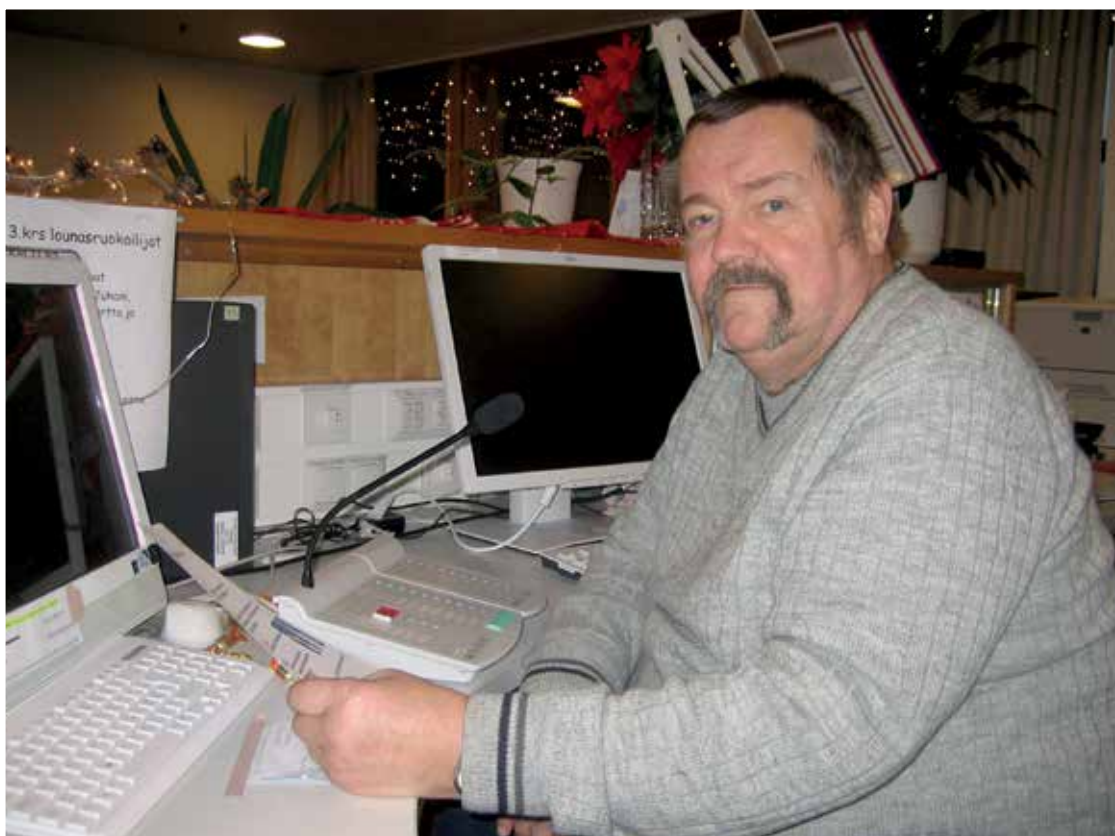
Ryhmäkoti Kaneli

"Hempan" aamuradio

Talon asukas Hemppa pitää keskusradion kautta aamunavauksen talon asukkaille ja henkilökunnalle. Lyhyessä lähetyksessä kerrotaan päivämäärä, nimipäivät, talon päivän ohjelma ja ruokalista. Näiden kaikkia kiinnostavien uutisten lisäksi useimpina päivinä aamuradiosta tulee poimintoja päivän uutisista ja lopuksi päivän mietelause.

Aamuradion juontaja suunnittelee ja koostaa avaukset omatoimisesti ja omalla tyylillään. Juuri tämän vuoksi radio onkin suosittu ja odotettu. Radiossa voi olla myös olla useampia juontajia, jotka vastaavat aamunavauksesta vuoropäivin tai -viikoin.

Aamunavaukset voivat olla myös pienimuotoisempia vaikkapa aamukahvipöydässä. Näin saadaan asukkaiden oma ääni kuuluville. Asukkaat ovat valinneet asukaskokouksessa vetäjiä myös erilaisiin tehtäviin, esimerkiksi tiedotus- ja ohjelmavastaaviksi.



Kaukalahden elä ja asu -seniorikeskus

Multasormet

OSA 1: Kasvitietovisa ja lempikukista keskusteleminen

Tarvittava materiaali: Valmista tietovisaa varten kysymykset. Jos haluat liittää tietovisaan kasvien tunnistusta kuvista, voit esimerkiksi leikata kuvia lehdistä tai tulostaa tietokoneelta. Viriketoiminta suoritetaan muutoin kokonaan suullisesti.

Laadi tietovisaa varten kysymykset etukäteen. Kysymysten keksimiseen saat ideoita esimerkiksi etsimällä kasvitietoutta internetistä.

Mukana voi olla myös tunnistustehtäviä kuvista sekä monivalintakysymyksiä. Esimerkiksi ”Mikä kasvi kasvaa suolla? A. kanerva B. karpalo C. visakoivu”. Valmistaudu keskustelemaan oikeista ja vääristä vastauksista pistämällä itsellesi muistiin hieman lisätietoa kyseisistä kasveista.

Tietovisan jälkeen keskustelkaa asukkaiden kanssa siitä, minkälaisista kukista he pitävät tai eivät pidä. Kerro asukkaille tulevasta kukkien istutustapahtumasta, ja innosta heitä mukaan. Sovi osallistujien kanssa istutusajankohta. Mahdollisuuksien mukaan asukkaista voi saada myös apulaisia kasvienhakumatkalle.

Jos aikaa jää, voitte keskustella esimerkiksi lauluista, joissa mainitaan kasvien nimiä, esimerkiksi Rentun ruusu. Tai voitte miettiä kasvien nimiin liittyviä ihmisten nimiä, esimerkiksi Ruusu, Tuija ja Vuokko.



OSA 2: Kasvien istutus

Tarvittava materiaali: *multa, lannoite, istutusruukut ja -välineet sekä kasvit, jotka valitaan osan 1 keskusteluiden ja toiveiden perusteella.*

Hanki tarvikkeet valmiiksi. Kasvien tarkoituksena on lisätä viihtyvyyttä esimerkiksi yhteisissä oleskelutiloissa tai parvekkeilla. Istutustapahtuma on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia toimintoja tukevaa virikettä. Ohjaa asukkaat tekemään istutuksia esimerkiksi pareittain.

Halukkaat voivat osallistua jatkossa kasvien hoitoon, esimerkiksi kastelemalla, kuntoa seuraamalla, kuivia kukkia ja lehtiä nyppimällä ja kukille juttelemalla.



Soukan palvelutalo

Asukkaat aktiivisina

Apuvälineitä voi käyttää myös viriketoiminnassa, esimerkiksi tarttumapihdeillä saa kivoja kisoja aikaan. Kuvassa kisataan, kuka saa hernepussit ensiksi pönttöön. Kävelykeppi käy nurinpäin mainiosti sählypelimailaksi. Esimerkiksi istutaan piirissä ja pelataan niin, että maali tulee, kun pallo karkaa jalkojen/tuolin välistä.



Halikoira tuottaa paljon hyvää mieltä ja iloa!



Pelivälineistä aurinkovarjo on suosittu. Piirissä kaikki pitävät varjon reunasta kiinni ja yritetään saada pallo reikään tai estää pallon menemistä reikään.



Muita ideoita: Pantommiimi on erittäin tykättyä. Vuorollaan halukkaat voivat esittää jotain, ja muut yrittävät arvata, mitä tapahtuu tai mitä tekeminen kuvaa.

Kaukalahden elä ja asu -seniorikeskus

Mielenmaisema

Tarvittava materiaali: Vanhoja aikakauslehtiä, sakset, liimaa, kartonkia, (värejä = liidut, vesivärit, puuvärit)

Tehdään mielenmaisema

Aloitus: Esittelykierros ja keskustelu aiheesta, mikä minun tämän päivänen tunnelmani on. Iloinen, surullinen, vihainen, odottava, jne.? Mietitään, onko oma olotila sellainen, jonka haluaisi säilyttää, vai olisiko jokin toinen olo kiinnostavampi tai mukavampi.

Työvaihe: 1. Ryhdytään etsimään lehdistä kuvia, jotka kuvaavat alkuperäistä tunnelmaa ja oloa. Mikäli olotila voisi olla erilainen, etsitään kuvia, jotka kuvaavat uutta olotilaa. 2. Leikataan tai revitään kuvat irti, sommitellaan kuvat kartongille oman näkemyksen mukaan ja liimataan kiinni. Tehostetaan haluttaessa väreillä.

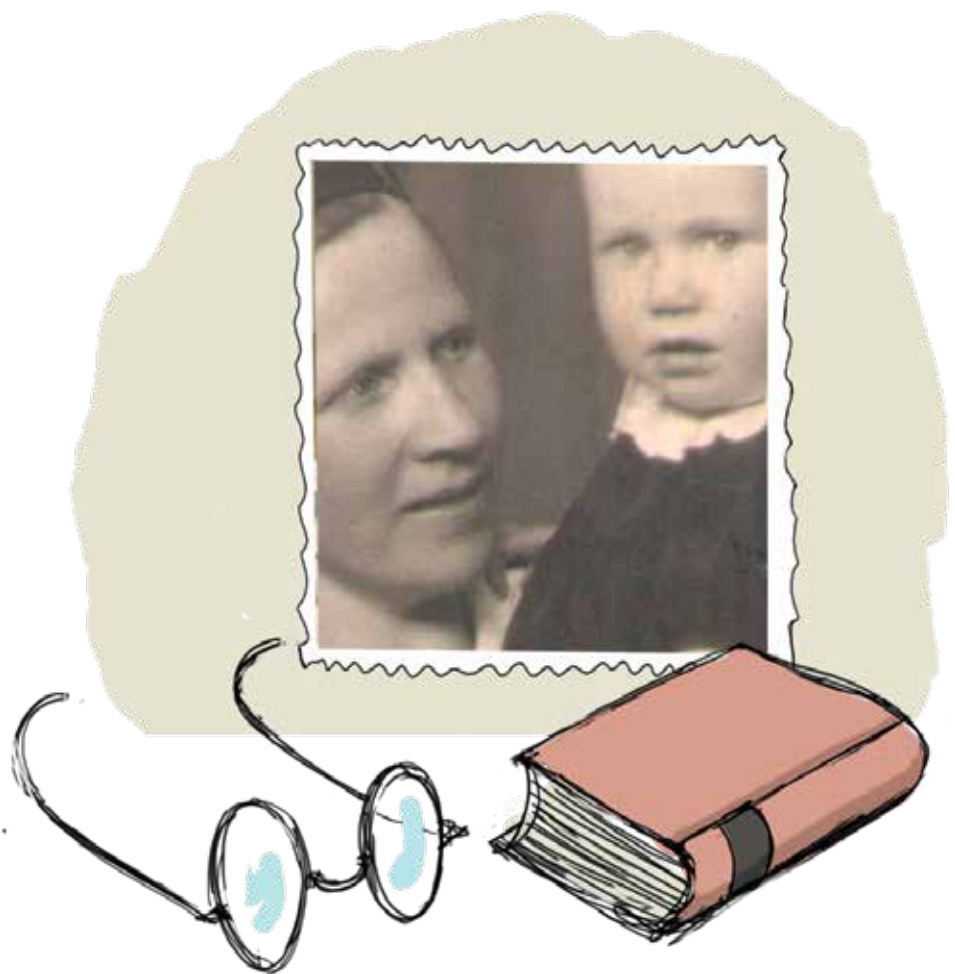
Lopetus: Keskustellaan omasta olotilasta. Muuttuiko se? Vahvistuiko se? Vähenikö? Tapahtuiko mitään? Nautiskellaan hetki silmät suljettuina omasta olostaan olettaen, että olo on ihan hyvä.

Käytäntö: Ohjaaja tai henkilökunta voi auttaa leikkaamis- ja liimaamisvaiheissa. Tärkeintä on, että valinta- ja suunnitteluosuus on osallistujan hallinnassa ja päätösvalta lopputuloksesta hänellä.



Espoon keskuksen palvelutalo

Muistelut



Rentoudu hetkeksi mielikuvamatkalla

Tarvittava materiaali: *CD-soitin, rauhallinen taustamusiikki sekä rauhallinen tila ja tuolit istumista varten. Tarina mielikuvamatkaa varten. Tarinan voi keksiä itse tai valmiita tarinoita löytyy esimerkiksi virikekirjoista.*

Hoitaja ohjaa osallistujat rauhalliseen tilaan. Hoitaja kertoo, mitä ollaan tekemässä eli ”olemme lähdössä mielikuvamatkalle, sulkekaa silmäanne ja ottakaa rennosti”. Laitetaan musiikki soimaan, ja luetaan tarinaa rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti, jotta jokainen osallistuja pääsee tarinaan mukaan.

Tarinan päätyttyä hoitaja päättää matkan seuraavasti: ”Nyt voimmekin palata takaisin tältä mukavalta mielikuvamatkalta. Oli mukavaa, kun olitte kanssani. Avatkaa silmäanne hitaasti, palaamme todellisuuteen.” Mielikuvamatka kestää 3–4 minuuttia ja koko tuokio keskusteluineen ja kokemuksineen 10–15 minuuttia.



Minun elämänviisauteni

Tarvittava materiaali: Valokuvia asukkaista, kopiokone, jolla voi kopioida valokuvia, taulunkehyksiä, kartonkia ja paperia tekstien esille laittoon.

Tämän viriketoiminnan toteuttamiseen tarvitaan hieman aikaa ja läsnäoloa! Tarvitaan yhteinen ajatus ja innostus siitä, että asukkaiden elämän muistelu ja nähdyksi tuleminen yksilönä on arvokasta.

Ryhmäkodin omahoitajat haastattelivat asukkaita ja omaisia asukkaan elämästä ja elämän eri vaiheista. Hoitajat pyysivät asukkaalta valokuvan ja siihen liittyvän elämänviisauden. Valokuvat kopioitiin ja suurennettiin kopiokoneella samankokoisiksi. Värikuvat kopioitiin mustavalkoisiksi. Näin aikaansaatiin linjakas ja tyylikäs kokonaisuus valokuvanäyttelyyn.

Kopioidut kuvat kehystettiin ja ripustettiin ryhmäkodin seinälle. Asukkaiden elämänviisaudet kirjoitettiin kartongille ja kiinnitettiin valokuvien alle.

Ryhmäkodissa järjestettiin omaistenilta, jossa vietiin valokuvanäyttelyn avajaisia. Avajaisissa näyttelyn juhlamestari kertoi jokaisesta valokuvasta tarkemmin pienen tarinan, joka oli kerätty omaisia ja asukkaita haastatteleamalla.

Valokuvat viriketoiminnan elementtinä ovat syvästi jokaista koskettava väline. Valokuvia voi käyttää monella tapaa, muun muassa muisteluun, yhteisten hetkien juhlistamiseen ja ajanviettoon.

"Iloitse pienistä asioista, niin voit iloita usein!" Irma



Villa Andante

Vanhat tavarat kertovat

Tarvittava materiaali: *Kerää vanhaa tavaraa isoon koriin, puuastiaan tai säkkiin.*

Tuo vanhat tavarat korissa, puuastiassa tai säkissä pöydälle valmiiksi, ja kutsu asukkaat osallistumaan. Viriketuokion vetäjä esittelee itsensä, ja myös osallistujat esittäytyvät. Ohjaaja nostelee yksitellen vanhoja tavaroita korista ja laittaa tavarat kiertämään ryhmässä. Osallistujat kertovat, mikä tavara on ja mihin tai millä tavalla sitä käytettiin.

Lopuksi jokin tavaroista herättää mielenkiintoisen keskustelun ryhmässä, ja hauskat muistot palaavat mieleen.



Villa Tapiola

Aistihuone

Tarvittava materiaali: *Tunnustelupussit tai eritunteiset esineet ja materiaalit. Kylmä/kuumavesiastiat, erilaisia hajupurkkeja, esimerkiksi kahvi, terva ja mausteet. Maisteltavaa (suolaista/makeaa). Katseltavaa, esimerkiksi muistelukuvat ja kuunneltavaa, esimerkiksi jokin mieluisa kappale.*

Valitse aistihuoneelle rauhallinen tila. Tarkoituksena on käydä läpi eri aistit, herätellä niitä ja virkistäytyä. Asukkaiden kanssa voi aluksi käydä läpi kaikki aistit ja sitten lähteä tutustumaan niihin yksi kerrallaan yllämainitun materiaalin avulla.



Hoivakoti Vuoksela

Kotiseutumuistelot

Tarvittava materiaali: Suomen kartta, korkkitaulu tai iso styroxlevy, taulunastoja, kirkkaan väristä nauhaa tai villalankaa sekä asukkaiden kuvia. Lisäksi tarvitaan tietoa ja kuvia niiltä paikkakunnilta, joista asukkaat ovat kotoisin. Netistä löytyy mielenkiintoista tietoa runsaasti. Myös asukkaan omia kuvia voidaan katsella muistellessa hänen kotiseutuaan.

Kotiseututaulua voi hyödyntää, kun pidetään muisteluhetkiä. Voi valita kerrallaan 2–3 asukasta, joiden kotiseutua ja tapahtumia muistellaan. Voidaan muistella esimerkiksi lapsuutta, kouluaikoja, nuoruutta, harrastuksia tai työtä.

Taulua voi käyttää myös harkiten asukkaan kuoltua. Muistohetkessä voidaan poistaa asukkaan kuva taululta ja pitää pieni kaunis muisteluhetki vainajan kunniaksi.



Palvelukoti Mäntyranta Uudenmaan Vanhustenhuollon Kannatusyhdistys ry.

Mielikuvamatka, teemapäivät

Tarvittava materiaali: *Matkakohteeseen liittyvää musiikkia, pieniä herkkuja ja kuvia*

Lisäksi mikäli mahdollista: Teemaan sopivaa ruokaa ja koristeita tunnelman luomiseksi

Ideana on järjestää asukkaille mielikuva/muistelumatka eri maakuntaan tai maahan. Mikäli talossa on vapaaehtoisia eri kulttuureista, heidän osaamistaan kannattaa hyödyntää. Onnistunut matka tarvitsee jonkin verran valmistelua, mutta ilo ja vaihtelu arkeen ovat sitäkin suurempia.

Etukäteen valitaan matkakohde. Matkaa varten varataan myös kohdemaan musiikkia, kuvia ja makuja. Mikäli mahdollista, kokonaisvaltaisimman matkaan saa, kun keittiön kanssa sopii yhteistyöstä ja keittiö tekee teemaan sopivan ruoan. Ruokasalin voi kattaa ja koristella teeman mukaisesti, ja ruokailun taustalle voi laittaa teemaan sopivaa musiikkia. Pöytiin voi askarrella menukortit, lippunauhoja ja paikkakortit sekä laittaa tavallista hienommat pöytäliinat. Mikäli keittiön ei ole mahdollista osallistua teemapäivään, voi varata pieniä teemaan sopivia herkkuja tuokioon.

Tuokiossa voidaan katsella kuvia, muistella kyseisen maan nähtävyyksiä, hallitsijoita, musiikkia, luontoa ja opetella vaikka kielen alkeita. Teemapäivään voi myös yrittää hankkia vierailijoita teeman tiimoilta. Esimerkiksi Japanipäivään voi pyytää paikallisista yhdistyksistä kimonon pukemisen esittelyä ja origamin taittelijoita.



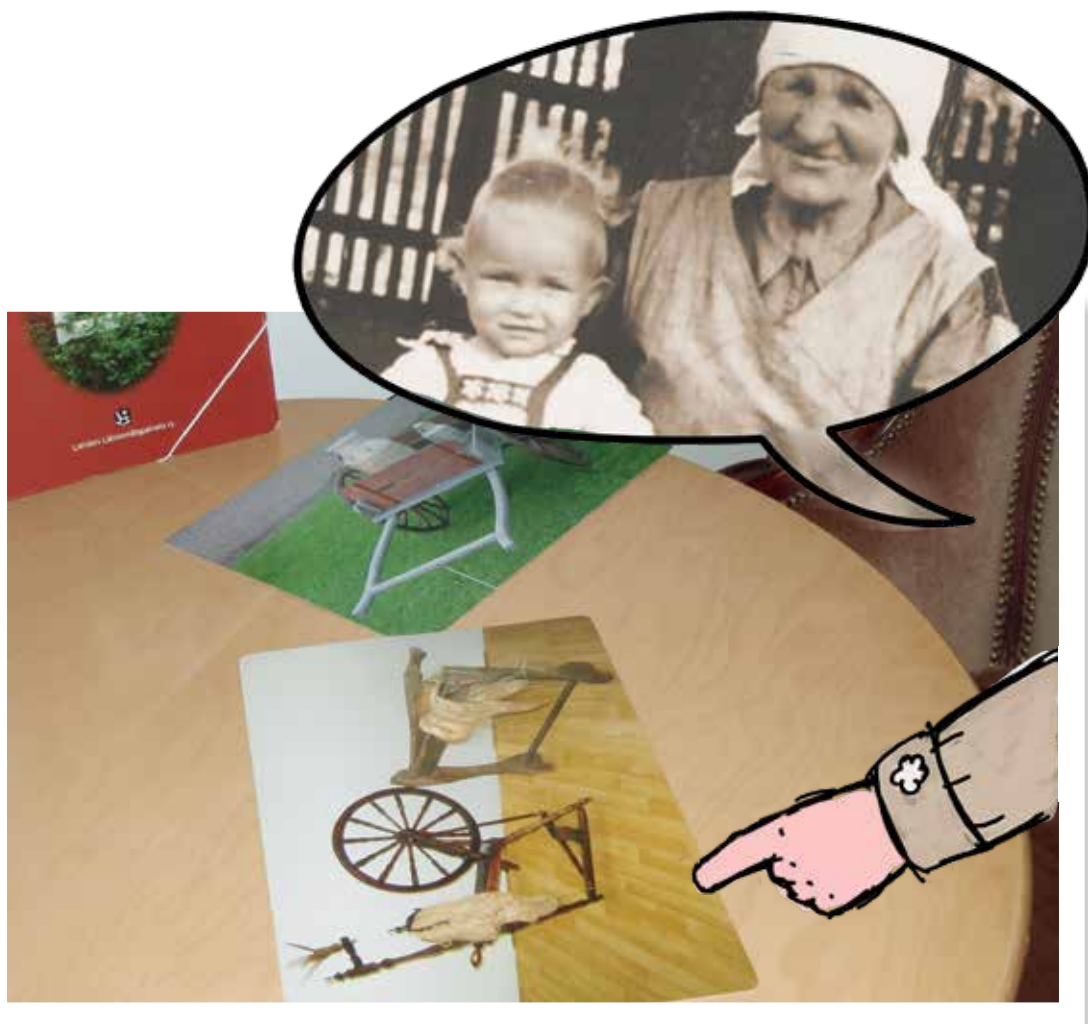
Kanervakoti – Kanervahemmet ry.

Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan – muistelu- ja tarinointituokio

Tarvittava materiaali: Vanhoja kuvia tai kuvia vanhoista esineistä, esimerkiksi rukista tai maitotonkasta. Osastolla käytössä olevat kuvakortit on tilattu Lahden Lähimmäispalvelu ry:stä (Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan, muistelu- ja tarinointikortit, 2004), mutta kuvakortit voi aivan yhtä hyvin tehdä myös itse.

Varaa muutama kuva pöydälle valmiiksi, ja kutsu asukkaat osallistumaan tuokioon. Asukkaat voivat vaihtoehtoisesti myös itse valita mieleisensä kuvan korttien joukosta tai kortit voidaan kääntää kuvapuoli alaspäin pöydälle ja valita niistä sattumanvaraisesti.

Kysy asukkailta, millaisia muistoja tai tarinoita heille tulee mieleen kuvasta tai kuvista. Kaikki, jotka haluavat voivat kertoa omat muistonsa, voivat osallistua. Kuvia voi myös pelkästään katsella ja kuunnella muiden tarinointia.



Hiljainen hetki

Tarvittava materiaali: Valkoinen pöytäliina, paloturvallinen kynttilä tai tuikku, (tulitikut), koriste- tai luonnon kiviä, kukka-asetelma tuoreista kukista tai kuivakukista, CD-soitin ja CD-levy sekä lisäksi valokuva, jos sellainen on käytettävissä. Uskonnollisia symboleja voidaan käyttää menehtyneen asukkaan vakaumuksen mukaan.

Viriketoiminnan kuvaus: Palvelutaloissa, hoivakodeissa ja palveluasumisyksiköissä asukkaat muodostavat yhteisön. Asukastoverin poisnukkuminen mietityttää muita asukkaita. Hiljaisen hetken järjestäminen tarjoaa mahdollisuuden kunnioittaa menehtyneen asukkaan muistoa ja antaa tilaa surulle. Tilaisuudesta on tarkoitus rakentaa mahdollisimman neutraali, jotta useimmat voivat osallistua siihen. Uskonnollisia symboleja ja puheita käytetään vain omaisten toiveesta ja lisäksi, jos ne olivat asukkaalle merkityksellisiä. Jotta muisteluhetken järjestäminen olisi mahdollisimman helppoa, tarvittavat materiaalit voivat olla korissa tai laatikossa valmiina tilaisuuden järjestämistä varten.

Hiljaisen hetken toteutus: Poisnukkuneen asukkaan hiljaisesta hetkestä voidaan ilmoittaa myös ilmoitustaululla etukäteen sekä kutsutaan asukkaat henkilökohtaisesti. Omaisille annetaan tieto hiljaisesta hetkestä. Muistelupöytä on tilassa valmiina, kun asukkaat tulevat. Hoitaja tai ohjaaja avaa tilaisuuden ja kertoo poisnukkuneen nimen. CD-levyltä kuunnellaan surumusiikkia, minkä jälkeen on muutaman minuutin hiljaisuus menehtyneen muiston kunnioittamiseksi. Hiljaisen hetken jälkeen on mahdollisuus muistopuheisiin, ja yhdessä voidaan muistella kuollutta asukastoveria. Tilaisuus päättyy yhteiseen päiväkahviin.

Surumusiikki: Tilaisuuden musiikiksi sopii klassinen taidemusiikki. Esimerkiksi J.S. Bachin Air tai T. Albinonin Adagio ovat sopivia valintoja.



Attendo Kuusikoti

Muisteluhetki ulkokodassa

Tarvittava materiaali: *Kynttilät ja musiikkisoitin sekä muisteluhetkeen esimerkiksi kortteja, joista jokainen saa valita mieleisensä kuvan.*

Tarjottavien ainekset: esimerkiksi lettutaikina

Hoitajat huolehtivat kodan tulille, valmistavat lettutaikinan tai muun syömisen ja valitsevat muisteluhetkeen tarvittavat välineet. Kahvit voi keittää valmiiksi termospannuun tai keittää kodassa pannukahvit. Kotaan voi ottaa myös musiikkisoittimen, levyjä ja kynttilöitä luomaan tunnelmaa.

Hoitajat avustavat 4–6 asukasta kotaan. Tulen ääressä jokainen saa valita itselleen kortin, joka tuo mieleen muistoja menneistä ajoista. Jokainen saa vuorotellen kertoa kortista esiin nousseet muistot. Muisteluhetken jälkeen hoitaja paistaa muurinpohjalettuja asukkaille. Kodassa on hyvä rentoutua lämpöisessä tunnelmassa herkkujen kera ja päästä hetkeksi pois hoitokodin hälinästä.

Voidaan totettaa myös muun tulisijan äärellä



Hoitokoti Apilaniitty



Iloista yhdessäoloa!



Tartu hetkeen virikekäsikirja

Julkaisija: Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
 Toimitus: Maria Rysti, Sari Jekunen ja Ann-Marie Nystedt
 Taitto: Johannes Jaskari ja Sami Rontti
 Piirroukset: Franz Raschbacher

Painatus: Joutsen Median Painotalo Oy
 Sähköinen versio: www.espoo.fi/senioreille
 ISBN (painettu): 978-951-857-692-4
 ISBN (netti): 978-951-857-693-1