

”KUN SE ON NIIN PIENEST KIINNI”
Viriketoimintaa ikäihmisille vapaaehtoisvoimin

Pia Heikkilä ja Åsa Rönnlund-Jaakkola
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumis-
vaihtoehto
Diakonisen sosiaalityön
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK)
Sosionomi (AMK) –diakoni

TIIVISTELMÄ

Heikkilä, Pia & Rönnlund-Jaakkola, Åsa

”Kun se on niin pienest kiinni” – Viriketoimintaa ikäihmisille vapaaehtoisvoimin

Kevät 2014

127 s., 1 liite

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumisvaihtoehto / Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) / sosionomi (AMK) –diakoni.

Opinnäytetyön tavoitteena on vapaaehtoistyön kehittäminen Pappilanlammen palvelukeskuksessa Ulvilassa. Tavoitteen saavuttamiseksi luotiin työkalu, jota Pappilanlammen palvelukeskuksen henkilökunta ja siellä toimivat vapaaehtoiset voivat halutessaan hyödyntää ikäihmisten päiväkeskustoiminnassa. Opinnäytetyönä toteutettiin virikeopas ”Viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle”. Se sisältää valmiiksi suunniteltuja toteutuksia kuukauden viriketuokioksi ja siitä pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeää ja helppokäyttöistä. Kahden viriketuokion toimivuutta testattiin käytännössä päiväkeskuksen asiakkaiden kanssa. Kumpaankin testituokioon osallistui noin 20 asiakasta. Testituokioiden perusteella havaittiin, että ohjaajalta vaaditaan ohjaustilanteessa kuuluvaa ääntä ja selkeää artikulointia. Ohjaajan tulee myös perehtyä etukäteen viriketuokion materiaaliin ja liikunnallisissa tuokioissa liikkeen oikeanlaiseen suorittamiseen tulee kiinnittää huomiota.

Viriketuokiot pyrittiin suunnittelemaan siten, että ne voi toteuttaa ryhmässä, jossa ihmiset ovat toimintakyvyltään eri tasoilla. Suunnittelussa otettiin huomioon, että viriketuokion voi ohjata myös ei-ammattilainen. Teoreettista taustaa viriketuokioihin haettiin muistelutyöstä, liikunnan merkityksestä ikäihmisille, kulttuuritoiminnasta ja hengellisyydestä. Nämä näkökulmat käsitellään opinnäytetyössä laajasti. Opinnäytetyönä syntynyt virikeopas on työkalu, jota ryhmän ohjaajan on helppo hyödyntää. Se toimii myös kannustimena esimerkiksi ryhmänohjaustaitojaan harjoitteleville opiskelijoille.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa pohditaan vapaaehtoisuutta ja vapaaehtoisena toimimista. Kuka tahansa voi aloittaa vapaaehtoistoiminnan ja jokainen lähtee toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Perimmäinen vapaaehtoisena toimimisen syy on usein halu ja tahto tehdä hyvää. Vapaaehtoistyötä tehdään monissa eri paikoissa ja erityisesti urheiluseurat ja pienet yhdistykset toimivat pitkälti vapaaehtoisten voimin. Vapaaehtoistyön voi mieltää monella tavalla ja siihen vaikuttavat pääasiassa ihmisen omat lähtökohdat ja arvomaailma. Vapaaehtoistoiminta lisääntyy koko ajan. Sen vuoksi vapaaehtoistoiminnalle olisi hyvä määritellä rajoja ja ehtoja, joiden puitteissa toimia.

Asiasanat: ikäihmiset ja liikunta, viriketoiminta, muistelutyö, hengellisyys

ABSTRACT

Heikkilä, Pia & Rönnlund-Jaakkola, Åsa

Recreational Activities for the Elderly by Volunteers

127 p., 1 appendix.

Language: Finnish.

Pori, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences.

Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education /
Option in Diaconal Social Work.

Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this study was to develop voluntary work at Pappilanlampi retirement home in Ulvila. A guide of recreational activities was created to be used in Pappilanlampi retirement home. The guide was named Recreational Moments for Every Month of the Year and it can be used by both professionals and volunteers. The guide consists of thoroughly planned recreational moments. The aim was to make it as clear and easy to use as possible. Two of the recreational moments were tested in practice. About 20 customers participated in both the moments. The moments were evaluated, which showed that the group leaders must pay close attention to the way they speak and also to their articulation. It is also helpful to study the contents of the recreational moment and especially pay attention to the correct performance of different exercises.

The recreational moments were planned so that they can be executed in a group of people with different functional abilities. Also the fact that the group leader might be a non-professional was taken into account. Reminiscing, the importance of exercise for the elderly, cultural aspects and spirituality formed the theoretical background. The recreational guide is a tool that especially a volunteer can easily use. It is also a helpful tool for students practicing their group managing skills.

Anyone can start to work as a volunteer. How much time people give to voluntary work is entirely up to them and their own resources. Most often the basic reason is the need to give and do something good for others. Voluntary work appears in many different connections and especially small societies are run by volunteers. Voluntary work is a broad concept. How it is understood is mainly based on a person's own values. The amount of voluntary work grows constantly and therefore it would be important to define boundaries and conditions within which to operate.

Key words: the elderly and exercise, recreational activities, reminiscing, spirituality

SISÄLLYS

1 VAPAAEHTOISTYÖ RIKASTUTTAA ELÄMÄÄ	6
2 IKÄIHMINEN – VANHUS JA VANHUUS.....	9
3 VAPAAEHTOISTYÖ	11
3.1 Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistoiminta	11
3.2 Vapaaehtoistyö – hyötyä kaikille	14
3.3 Vapaaehtoistyön lainsäädäntö nyt.....	16
3.4 Osallistumiseen innostaminen.....	17
4 VIRIKEOPAS TOIMINNAN RUNKONA	18
4.1 Mitä on viriketoiminta?.....	18
4.2 Virikeoppaan rakenne	20
4.3 Työmenetelmänä muistelu	23
4.4 Ikäihmiset ja liikunta.....	27
4.5 Arjen kulttuuria	31
4.6 Kohti hengellisyyttä	32
4.7 Viriketuokion testaaminen	34
5 POHDINTA	36
LÄHTEET.....	38
LIITE 1: Viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle.....	40
(1) TAMMIKUU.....	48
(2) HELMIKUU	60
(3) MAALISKUU	65
(4) HUHTIKUU	86
(5) TOUKOKUU	90
(6) KESÄKUU	92
(7) HEINÄKUU	105
(8) ELOKUU.....	108

(9) SYYSKUU	111
(10) LOKAKUU	113
(11) MARRASKUU	121
(12) JOULUKUU.....	123

1 VAPAAEHTOISTYÖ RIKASTUTTAA ELÄMÄÄ

Vapaaehtoistyön motiiveja on useita ja se on usein harrastus. Vapaaehtoistyön tekeminen vaatii aitoa kiinnostusta ja pyyteettömyyttä eikä ilman niitä ole mielekää toimia vapaaehtoisena. (Paavola 2013, 20.) Vapaaehtoistyöntekijöiden määrää on mahdoton tietää, koska vapaaehtoistyö voidaan määritellä hyvin eri tavalla ja vapaasti. Pappilanlammen palvelukeskus tarjosi mahdollisuuden kehittää heillä tehtävää vapaaehtoistyötä. Tähän mahdollisuuteen oli helppo tarttua, koska vapaaehtoisena toimiminen oli opinnäytetyön tekijöille tuttua.

Opinnäytetyön tavoitteena on vapaaehtoistyön kehittäminen Pappilanlammen palvelukeskuksessa Ulvilassa. Sitä ylläpitää Ulvilan vanhustenhuoltoyhdistys ry ja sen tarkoituksena on vanhusten elinolojen parantaminen. Ikäihmisille tarjotaan asumis-, hoiva-, päiväpaikka- ja ateriapalveluja sekä tehostettua palveluasumista koko Länsi-Suomen läänin alueella. Sen toiminta on liikuntapainotteista. Pappilanlammen palvelukeskuksen toimintaa ohjaavia arvoja ovat moniammatillinen osaaminen, turvallisuus, kodinomaisuus, liikunnallisuus ja yksilöllisyys. Kerran vuodessa asukkaille tehdään toimintakykytesti, jossa määritellään asiakkaiden palvelutarpeet. Palveluiden lisäämiseen vaikuttavat toimintakyvyn lisäksi omaisten ja asukkaiden toiveet. (Pappilanlampi i.a.)

Opinnäytetyön alkuperäisen suunnitelman mukaisesti Pappilanlammella järjestettiin infotilaisuus vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Infotilaisuudessa esiteltiin Pappilanlammen palvelukeskus ja kerrottiin yleisesti vapaaehtoistyöstä. Tilaisuudessa jaettiin kaikille osallistujille pieni tietopaketti. Infotilaisuuden lisäksi opinnäytetyö tarjoaa Pappilanlammelle työkalun, jota voidaan hyödyntää päiväkeskustoiminnassa. Päiväkeskus toimintaa varten toteutettiin virikeopas "Viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle". Valmis virikeopas on tämän opinnäytetyön liitteenä, liite 1. Sitä voivat hyödyntää sekä Pappilanlammen työntekijät että toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset. Opas sisältää valmiiksi suunniteltuja tuokioita joka kuukaudelle. Nämä tuokiot on teemoitettu kalenterivuoden mukaan. Virikeoppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen, jotta se palvelisi käyttötarkoitustaan. Virikeoppaan perimmäisenä tarkoituksena on, että kuka tahansa pystyy hyödyntämään oppaassa olevia valmiita virikekokonaisuuksia ja ohjaamaan viriketuokion.

Vapaaehtoisuus on tämän opinnäytetyön teemana ja siksi siihen liittyvää tietoa ja käsitteitä on kerätty tähän kirjalliseen osioon. Teoreettista pohjaa opinnäytetyöhön löytyy vapaaehtoistyöstä sekä siihen oleellisesti liittyvistä teemoista vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyön lainsäädäntö sekä osallisuuden innostaminen. Erilaisiin työmenetelmiin tutustuttiin, kun virikeoppaan tuokioita suunniteltiin. Työmenetelmistä valittiin muistelutyö, kulttuuripainotteinen työskentely sekä liikunnallisuutta ja hengellisyttä korostavat työskentelytavat. Työssä tuodaan esiin myös vapaaehtoisuuden etiikkaa ja periaatteita sekä siihen kannustavia motiiveja. Virikeopas on työkalu, jota kaikkien on helppo hyödyntää.

Opinnäytetyön nimeä mietittiin pitkään ja vaihtoehtoja oli useita. Nimeen haluttiin kuitenkin sisällyttää Kaarina Varjuksen (henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013) osuva lausahdus ”kun se on niin pienest kiinni”. Tällä haluttiin korostaa sitä, että vapaaehtoistyö itsessään ei vaadi suuria vaan pienelläkin panostuksella pääsee alkuun. Myös opinnäytetyönä tehdyn virikeoppaan nimeä pohdittiin ja lopulta päädyttiin nimeen ”Virike-tuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle”.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa määritellään aluksi mitä ikääntyminen tarkoittaa ja esitetään siihen liittyviä ulkoisia ja sisäisiä sekä toimintakyvyn muutoksia. Nykyäänhan pyritään siihen, että ikäihmiset hoidettaisiin kotona mahdollisimman pitkään eikä heille vähäisin perustein myönnetä palvelutaloon paikkaa. Tästä seuraa automaattisesti se, että palvelutaloihin muuttavat ikäihmiset ovat huonokuntoisempia kuin aiemmin. Heidän heikompi toimintakykynsä tuo lisähaasteita viriketoiminnalle ja sen suunnittelulle, koska viriketoiminnan pitäisi palvella kaikenlaisia asiakkaita. Viriketoimintaa suunnitellessa onkin hyvä tutustua vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin kehossa, jotta ikäihmisille tarjottava viriketoiminta olisi laadukasta.

Viriketoimintaa voidaan tarjota ammattilaisen tai ei-ammattilaisen eli vapaaehtoisen toimesta. Siksi on tärkeää pohtia mitä vapaaehtoisuudella ja vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan ja miettiä, millaisella panostuksella olisi itse valmis lähtemään vapaaehtoistoimintaan mukaan. Tässä työssä tuodaan esiin kattavasti vapaaehtoisuuteen liittyviä käsitteitä. Lisäksi pohditaan vapaaehtoistyöhön liittyvää lainsäädäntöä ja lähinnä sen puutetta.

Näiden teoreettisten lähtökohtien jälkeen esitellään opinnäytetyönä tehty virikeopas.

Jokaisen kuukauden viriketuokio on tarkkaan mietitty ja suunniteltu kokonaisuus. Virikeoppaan rakenne esitellään kuvion 3 ”Virikeoppaan kuukausittaiset teemat” avulla, katso sivu 22. Kuviossa 3 on esitetty joka kuukauden viriketuokion teema ja millaista toimintaa teemaan liittyen on suunniteltu. Jokaisella viriketuokiolla on joku teoreettinen viitekehys (muistelutyö, kulttuuripainotteinen työskentely, liikunnallisuutta korostava työskentelytapa tai hengellisyyttä korostava työskentelytapa) ja ne kuvaillaan tässä kirjallisessa osiossa selkeästi. Kahta viriketuokiota on testattu päiväkeskustoiminnan asiakkaiden kanssa. Testituokiot on kuvailtu ja niiden sujuvuutta ja toimivuutta on arvioitu.

Pohdinnassa tuodaan esiin vanhustenhuollon ongelmakohtia. Vapaaehtoistyöntekijöiden tärkeyttä on haluttu korostaa ja siksi pohdinnassa käsitellään tätä opinnäytetyötä varten haastatellun vapaaehtoistyöntekijän Kaarina Varjuksen ajatuksia ja näkemyksiä. Lisäksi pohdinnassa kartoitetaan virikeoppaan käyttö- ja soveltamismahdollisuuksia esimerkiksi opiskelijoiden keskuudessa.

2 IKÄIHMINEN – VANHUS JA VANHUUS

Mitä vanhuus on? Minkä ikäisenä vanhuus alkaa? Ikääntyminen ei ole vain hiusten harmaantumista ja muistisairauksia. Se on iälle ja ikääntymiselle luotuja kulttuurisia merkityksiä sekä ajatuksia ja normeja, jotka määrittelevät vanhusten olemista ja elämistä. Vanheneminen ei ole sairaus vaan elämänvaihe, joka vaikuttaa monella tavalla ihmisen käsityksiin elämästä ja omasta itsestään. Vanheneminen on yksilöllistä, mutta ikääntymisen prosessiin kuuluu myös yleisiä piirteitä, jotka ovat kaikille yhteisiä. Vanhukset ovat ryhmänä moninainen ihmisjoukko. On terveitä, hyvässä taloudellisessa ja sosiaalisessa asemassa olevia sekä sairaita, eri tavoin rajoitteellisia vanhuksia. Vanhusta ei pitäisi ajaa sairaan rooliin, koska se aiheuttaa monesti taantumista hänen uskoessaan, ettei hän enää omaa toimintakykyä tai tekemisen mahdollisuutta. (Kurki 2007, 16–18, 58.)

Monessa kulttuurissa vanhuus on arvostettua ja kunnioitettua ja vanhusten asema on hyvä. He elävät yhdessä perheensä ja yhteisönsä kanssa, heitä kunnioitetaan ja heitä pidetään tarpeellisina tiedon ja opetuksen antajina. Vanhukset ovat hyödyllinen apu arjen toiminnoissa aina kuolemaansa saakka. Nykyajassa ja varsinkin nykyisissä kehittyneimmissä yhteiskunnissa vanhuksia on paljon ja heistä aiheutuu kustannuksia. Heidän katsotaan olevan hyödyttömiä ja jopa häiritseviä. Toisinaan vanhukset ovat perheidensä hylkäämiä tai heitä kohdellaan kuin lasta jossakin laitoksessa, jossa he kuolevat pois. (Kurki 2007, 16–19.)

Kun ihminen ikääntyy, tapahtuu hänen kehossaan sekä ulkoisia että sisäisiä muutoksia. Myös toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia.

Ulkoiset muutokset	Sisäiset muutokset	Muita muutoksia
<ul style="list-style-type: none"> • hiusten harmaantuminen ja ohentuminen • ihon rypyt • kumarahko ryhti • hennot lihakset 	<ul style="list-style-type: none"> • kuivuminen • toiminnallinen hidastuminen • rasvoittuminen • kehon tasapainon heilahtelut 	<ul style="list-style-type: none"> • lähinäön heikkeneminen • ihon kimmoisuuden aleneminen • rasituksesta palautumisaika pitenee • muistitoiminnot hidastuvat • reaktioaika hidastuu

KUVIO 1. Vanhenemisen aiheuttamia muutoksia kehossa (Kivelä 2005, 8–11)

Kivelän (2005, 8–11) mainitsemat ulkoiset vanhenemisen muutokset on helppo huomata. Hiukset harmaantuvat ja ohenevat. Iho rypyyntyy ja ryhdikkyys katoaa. Sisäisiäkin muutoksia tapahtuu. Ihminen kuivuu ja hänen tasapainonsa heilahtelee. Kaikki nämä muutokset vaikuttavat myös ihmisen toimintakykyyn. Lähinäkö heikkenee ja muistitoiminnot hidastuvat. Myös ihmisen reaktioaika hidastuu ikääntymisen myötä. Elinajanodotteen nousun myötä on ikäihmisten määrä kasvanut erityisesti kehittyneissä maissa. Tämä aiheuttaa luonnollisesti myös korkeita kustannuksia valtiolle ja kunnille. Nykypäivän trendi on hoitaa ikäihminen kotona niin pitkään kuin mahdollista, joten palvelutaloihin muuttavat ikäihmiset ovat huonokuntoisempia kuin aiemmin. Palvelutaloissa asuvien heikompi toimintakyky luo omat haasteensa viriketoiminnalle ja sen suunnittelulle, koska viriketoiminnan pitäisi palvella kaikentasoisia asiakkaita. Viriketoimintaa suunniteltaessa on hyvä tutustua vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin kehossa, jotta voi tarjota laadukasta toimintaa ikäihmisille.

3 VAPAAEHTOISTYÖ

Tässä osiossa käsitellään vapaaehtoisuutta ja vapaaehtoistoimintaa. Jokainen ihminen voi ryhtyä vapaaehtoiseksi. Ainoa vaatimus on oma halu ja tahto tehdä jotain hyvää toisille. Vapaaehtoistyöllä ei ole mitään aikavaatimuksia ja jokainen voi itse päättää kuinka suuren panoksen haluaa antaa. Vapaaehtoistyötä voi tehdä monenlaisissa ympäristöissä ja erityisesti urheiluseurat ja pienet yhdistykset pyörivät pitkälti vapaaehtoisten voimin. Vapaaehtoistyö on käsitteenä varsin epämääräinen ja se mielletään eri tavoin ihmisen omista lähtökohdista ja arvomaailmasta riippuen. Vaikuttavia tekijöitä ovat lisäksi muiden kokemukset ja se toimiiko itse vapaaehtoistyöntekijänä vai ei. Vapaaehtoistoiminta lisääntyy ja sille tulisi määritellä rajoja ja ehtoja, joiden puitteissa toimia.

3.1 Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoiseksi ryhdytään omasta halusta ja tahdosta ja jokainen saa valita itselleen parhaiten sopivan toimintamuodon sekä päättää kuinka paljon aikaa hän toimintaan käyttää. Toiminnan aikana vapaaehtoinen voi valita tehtävänsä niin, että se tuottaa hänelle iloa ja hyvää mieltä. Jokaisella on oikeus halutessaan lopettaa vapaaehtoisena toimiminen. (Utriainen (toim.) 2011, 52–53.)

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, joka mahdollistaa vapaaehtoistyön ja näillä termeillä kuvaillaan yleensä palkatonta työtä. Palkatta toimitaan esimerkiksi vastaavina tukihenkilöinä, tiedottajina tai varainkerääjinä ja tapahtumien järjestäjinä. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 24–25.) Vapaaehtoistyö on vapaaehtoista, yksilöstä lähtevää toimintaa, jota tehdään omasta kiinnostuksesta lähimmäistä kohtaan. Luonteeltaan vapaaehtoistyö on solidaarista ja altruistista, se on henkilöiden välistä ja mielihyvää tuottavaa toimintaa, joka jakaa henkistä ja materiaalista hyvää oloa, turvallisuutta, ystävyyttä, terveyttä ja kommunikaatiota. Usein vapaaehtoistyön perimmäinen innostaja on ihmisten persoonallinen sitoutuminen ja halu auttaa muita hädässä olevia ihmisiä. Vapaaehtoistyö on aina osallistumista ja yhteistyötä toisten kanssa. (Kurki 2007, 127–128.) Hollantilaisten sosiologien Paul Dekkerin ja Andries van der Broekin mukaan vapaaehtoisuus muodostaa kansalaisyhteiskunnan ytimen. Dekker ja van der Broek ovat tarkas-

telleet kansalaisyhteiskunnan tulevaisuuden mahdollisuuksia ja myönteisesti tarkasteltuna voivat itsensä toteuttaminen ja ihmisten keskinäinen riippuvuus saada aikaan uudenlaista sosiaalista käyttäytymistä, joka perustuu henkilökohtaiseen tyydytykseen. Taustalla on myös ajatus, että tulevaisuudessa auttaja voi itse olla avun ja tuen tarpeessa. (Koskiahho 2002, 449.) Abraham Maslow on vuonna 1943 kehittänyt psykologisen teorian, jolla kuvataan ihmisen tarvehierarkiaa.



KUVIO 2. Maslow'n tarvehierarkia (Raninen, Raninen, Toni & Tornaesus 2008, 8)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat lisäksi suhteet muihin ihmisiin. Ihmisellä kannattaa olla monenlaisia suhteita, ei esimerkiksi pelkästään työn ja työpaikan ihmissuhteita. Ihmiselle on tärkeää pystyä irrottautumaan täysin työstään, koska omalle hyvinvoinnille ja luovuudelle tekee hyvää tehdä välillä jotain työstä poikkeavaa. Vapaa-ajan toiminnan tulee vastata niihin tarpeisiin, joita ihminen ei työllään täytä. Ihminen tarvitsee erilaisia ryhmiä ja verkostoja tukemaan yhteisymmärrystä ja lisäämään osallisuuden tunnetta. Tällaisten ryhmien myötä ihminen saa mahdollisuuksia omaan kasvuun, aatteiden edistämiseen, nautintoon ja sosiaaliseen vaikuttamiseen. (Raninen ym. 2008, 8.) Vapaaehtoistyöhön voi sitoutua monella eri tasolla ja kaikille vapaaehtoistyötä tekeville pitäisi-kin sallia juuri se oma taso. Toisille sopii pitkäaikainen ja määrätietoinen sitoutuminen

toimintaan, kun taas toisille se on täysin utopistinen ajatus eikä sovi ollenkaan. Vapaaehtoistyötä, kuten ammatillistakin työtä, ohjaavat tietynlaiset periaatteet ja eettiset säännöt. Täytyy vain muistaa, että vapaaehtoistyö on nimensä mukaisesti vapaaehtoisten tekemää työtä, ei ammattityötä. Vapaaehtoistyö täydentää ammattilaisten tekemää työtä ja tuo siihen rikkautta ja uusia mahdollisuuksia. (Tulikallio & Malinen 2009, 21.)

Vapaaehtoistoiminta liittyy oleellisesti seurakunnan toimintaan. Meidän kirkko 2015 – strategiassa määritellään seurakunnan vapaaehtoistoimintaan liittyviä tavoitteita, joista yksi on mielekkäiden toimintamahdollisuuksien luominen seurakuntalaisille. Käytännössä tämä tarkoittaa seurakunnissa jo olevien vapaaehtoistehtävien kehittämistä sekä uusien vapaaehtoistoimintamahdollisuuksien luomista. Osana Meidän kirkko 2015 – strategian toteuttamista perustettiin Kirkkohallitukseen Vapaaehtoistoiminnan kehittämishanke 2009–2012. Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa seurakuntien vapaaehtoistyötä. Kehittämishankkeen puitteissa tehtiin Kyvyt käyttöön – tutkimus, josta kävi ilmi, että seurakuntalaisten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan kuuluu seurakunnan perusolemuksen. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että vapaaehtoistoiminta vahvistaa yhteisöllisyyttä ja antaa ihmisten elämälle merkitystä. Seurakunnissa vapaaehtoisten antaman työpanoksen käytännön merkitys on suuri, mutta sitäkin tärkeämpiä lähtökohtia vapaaehtoistoiminnalle ovat ne perustavanlaatuiset arvot, jotka toteutuvat ihmisten toimiessa vapaaehtoisina. (Oravasaari i.a., 3, 11.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on merkitystä yksilö- ja yhteiskuntatasolla. Ihminen kokee olevansa hyödyllinen, tärkeä ja arvokas ja saa uuden tarkoituksen elää ja olla olemassa. Yhteiskuntatasollakaan toiminnan merkitystä ei voida aliarvioida, vaan sillä on merkitystä yhteiskunnan kehityssuunnalle: kun näkee vierestä, että muut tekevät vapaaehtoistyötä, voi itsekkin motivoitua siihen. Vapaaehtoistoiminta parantaa elämänlaatua ja tekee elämästä mielekkäämpää. Ihminen solmii uusia tuttavuuksia ja pääsee pois tutuista ympyröistä sekä saa uusia virikkeitä. Osallisuuden tunne sekä parempi omatunto ovat myös tärkeitä asioita. Työelämän arvot ovat koventuneet ja siksi vapaaehtoistyöllä on merkitystä. Työelämän uuvuttamat ihmiset saavat vaihtaa vapaalle ja tehdä jotain sellaista, josta he nauttivat. Vapaaehtoisten avulla yhteiskuntaan saadaan myös sellaisia palveluja, joita ei muuten olisi mahdollista ylläpitää. Tärkeintä on vapaaehtoisen kyky kuunnella, olla läsnä ja olla ihminen ihmiselle. Vapaaehtoistyö ei korvaa ammatillista työtä eikä siihen myöskään saa tähdätä. Jokaisen vapaaehtoisen myötä au-

tettava saa uuden, turvallisen ihmissuhteen, jonka mukana tulevat vapaaehtoisen omat taidot, elämäkokemukset ja persoonallisuus. (Raninen ym. 2008, 112–113; Utriainen (toim.) 2011, 51–52.)

3.2 Vapaaehtoistyö – hyötyä kaikille

Vapaaehtoistyötä tehdään hyvin erilaisissa ympäristöissä, mutta kaikelle toiminnalle yhteistä on hyvän mielen saaminen. Vapaaehtoistyöllä voidaan myös tarjota sellaisia toimintoja, joihin esimerkiksi pienillä yhdistyksillä tai urheiluseuroilla ei ole resursseja. Paavola (2013, 20) on haastatellut kolmea eri taholla toimivaa vapaaehtoistyöntekijää. Nurmijärven Jalkapalloseurassa valmentajana toimiva Marko Saloranta pitää vapaaehtoistoimintaa itseisarvona ja tuo esille, että erityisesti juniori- ja harrasteurheilussa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Paavola (2013, 20) on haastatellut myös kuorolaulua harrastavaa Seevi Tammilehto, joka sanoo vapaaehtoistyön merkityksestä, että ”eihän siitä rahaa saa, mutta siitä tulee hyvä mieli. Se rikastuttaa elämää.” Tammilehdolle vapaaehtoistyö antaa syyn lähteä neljän seinän sisältä pois tapaamaan ikätovereitaan ja luomaan uusia tuttavuuksia. Tammilehdon mieltä lämmittää myös työstä saatu kiitos, joka lienee muillekin vapaaehtoistyötä tekeville tärkeä motiivi.

Opinnäytetyötä varten haastateltu Kaarina Varjus (henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013) on samoilla linjoilla Tammilehdon kanssa. Varjuksen mielestä vapaaehtoistyöstä ei tarvita korvausta vaan ”tämmöine työ tehdään rakkaudesta eikä rahasta, sillä jos ne sekoitetaan, niin menee sekaisin”.

Yhteiskunta jakautuu neljään sektoriin:

- julkinen sektori, johon kuuluu valtio ja kunnat
- taloudellinen sektori eli markkinat, joissa toimijoina ovat yritykset
- kolmas sektori eli kansalaisyhteiskunta
- neljäs sektori eli yhteisöt (esimerkiksi perheet ja kotitaloudet)

Kolmannen sektorin toiminta lähtee kansalaisista itsestään ja yksi kansalaisyhteiskunnan toiminnan muodoista on vapaaehtoistyö. (Koskiahon 2002, 446.) Neljäs sektori harjoittaa vapaamuotoista, ei-organisoidunutta kansalaistoimintaa (Raninen ym. 2008, 194).

Kansalaistoiminta ja vapaaehtoistyö ovat käsitteinä epämääräisiä. Ihmiset mieltävät ne eri lailla, omista lähtökohdistaan ja arvomaailmastaan riippuen. Kansalaistoiminta on jonkun mielestä aktivismia ja jopa anarkismia, toisen mielestä taas nimien keräämistä adressiin ja kolmannen mielestä vaikkapa siivoustalkoita. Vapaaehtoistyöllä on yhtä lailla monia merkityksiä. Joku ajattelee, että sillä viitataan johonkin avustusjärjestöön tai ulkomaisiin kehitysyhteistyöprojekteihin ja joku muu voi ajatella sitä naapurin auttamisena. Käsitteiden mieltämiseen vaikuttavat ihmisen oma arvomaailma, omat ja tuttavapiirin kokemukset, ikä ja sukupuoli. Lisäksi vaikuttaa se onko itse mukana vapaaehtoistoiminnassa vai ei. Vapaaehtoistoiminta kuitenkin lisääntyy koko ajan ja siksi onkin tärkeää määritellä toiminnan rajoja ja ehtoja. (Raninen ym. 2007, 24–26.)

Viime aikoina vapaaehtoistoimintaan liittyvät arvot pyyteettömyys, vapaaehtoisuus, solidaarisuus ja yhteisöllisyys ovat saaneet osakseen arvostelua. Ne on kyseenalaistettu ja huomattu, että kumpikin osapuoli hyötyy vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoimintaa ei siis pidä typistää pelkäksi vapaa-ajan harrastukseksi. Vapaaehtoistoiminnan motiiveiksi ovat nousseet oikeudenmukaisuus ja korkea sosiaalinen moraalit. Nykypäivän ilmiö on myös pätkävapaaehtoisuus, joka nimensä mukaisesti viittaa lyhytkestoiseen ja satunnaiseen vapaaehtoistoimintaan. Tällainen satunnainen vapaaehtoistyö voi olla ainoaa, jota kiireinen ihminen pystyy tekemään. Organisaatioiden täytyy sopeutua siihen, että heidän vapaaehtoistyöntekijänsä eivät välttämättä ole aina käytettävissä. Siksi on tärkeää, että vapaaehtoistyöntekijöistä pidetään huolta ja heille tarjotaan uusia, kiinnostavia ja motivoivia osallistumismahdollisuuksia. (Raninen ym. 2007, 69–70.) Moderni vapaaehtoistojija haluaa kohdentaa tekemänsä työn yhä tarkemmin valitsemaansa kohteeseen. Työllä tulee olla henkilökohtaista merkitystä ja usein myös sovittu ajallinen kesto. (Raninen ym. 2007, 73.)

Yhteisöllisyyden pyrkimyksenä on hierarkkisten rakenteiden rikkominen sekä tasa-arvoisuus. Yhteisöllisyydellä tavoitellaan omavastuisuuden, omaehtoisuuden ja oma-toimisuuden edistämistä ja sen pyrkimyksiä ja tavoitteita tulisi korostaa ilman, että vanhusten ansaitsema kunnioitus kärsii. Yhteisöllisyys on vuorovaikutusta ja toimintaa yhteisöissä. Vanhustyössä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ohjaajilla tai hoitajilla ja vanhuksilla on yhteiset tavoitteet ja että vuorovaikutukseen liittyy sallivuus. Yhteisöllisyyteen liittyvät välittömyys, avoimuus ja aitous. Jokaisella on mahdollisuus olla oma itsensä, ellei vahingoita muita. Yhteisöllisyys on ihmisen tarpeessa, halussa ja mahdoli-

suudessa olla enemmän kuin mitä hän on yksin. (Eloranta & Punkanen 2008, 135.) Sosiaaliset suhteet ja osallisuus ovat hyvän elämän perusedellytyksiä. Ihminen on ainutlaatuinen persoona, mutta hän tulee täydeksi vasta yhteistyössä toisten ainutlaatuisten persoonien kanssa (Kurki 2007, 38–39). Läheiset ihmiset, yhteisöllisyys ja tunne siitä, että on osa jotakin laajempaa yhteisöä luovat tasapainoa elämään ja vanhenemiseen.

3.3 Vapaaehtoistyön lainsäädäntö

Sanna Lauslahden (2013) mukaan suomalainen lainsäädäntö on vapaaehtoistyön osalta pirstaleinen eikä kukaan tunnu vastaavan kokonaisuudesta. Epäselvyydessään lainsäädäntö sisältää paljon tulkinnanvaraisuutta ja toimijat eri puolilla maata tulkitsevat lakeja eri tavoin. Tämän hetkinen lainsäädäntö tuntuu olevan luonteeltaan enemmän vapaaehtoistoimintaa rajoittavaa kuin mahdollistavaa.

Vapaaehtoistoiminnan kansantaloudellinen arvo on merkittävä, sillä 47 % prosenttia suomalaisista osallistuu vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistyön osuus on arvion mukaan noin 4,7 % Suomen BKT:sta. Vapaaehtoistyö lisää sosiaalista pääomaa ja toisistamme välittämistä. Se voi auttaa työtöntä kohti työelämää, luoda sosiaalista elämää syrjäytymisriskin alla olevalle sekä edesauttaa maahanmuuttajia kotoutumaan. Vapaaehtoistyöhön liittyvän lainsäädännön kehittäminen olisi tärkeää ja suurimpia muutostarpeita on tuloverolain kehittämisessä sekä työttömän oikeudessa tehdä vapaaehtoistyötä. Näiden lisäksi olisi tärkeää vahvistaa vapaaehtoisen oikeuksia ja asemaa sekä saada kanta siihen, miten työsuojelu ja työturvallisuus koskevat vapaaehtoista. Tavoitteena ja hyvänä lopputuloksena olisi, että yhä useampi uskaltaisi tehdä vapaaehtoistöitä ja että vapaaehtoistoiminnan organisointi olisi mutkattomampaa. Näin voitaisiin saavuttaa välittävämpi yhteiskunta. (Lauslahti 2013.)

3.4 Osallistumiseen innostaminen

Yksinäisyydellä on monet kasvot ja tyypillisin kuva siitä taitaa olla mummo pikku mökissään keinutuolissaan kiikkumassa (Saaristo 2011, 131). Tätä ajatusta voi soveltaa ja laajentaa palvelutalon asukkaaseen, joka asustaa yksin omaa pientä asuntoaan. Vanhuusiässä eletty elämä ja sen rajallisuus tiedostetaan. Kaikki, mitä aiemmin elämässä on tapahtunut, vaikuttaa siihen, miten ihminen tulevaisuutensa näkee. Vanhuuteen liittyy monenlaisia tunteita: surumielisyyttä ja yksinäisyyttä, mutta useimmiten myös toivoa tulevasta. Oman elämän tapahtumissa olisi tärkeää nähdä merkityksiä ja kokemuksia, joihin voi olla tyytyväinen ja todeta oman elämänsä olleen arvokas ja ainutkertainen. ”Vain minä olen sen elänyt.” (Saaristo 2011, 134.)

Ikäihmisten keskuudessa tulisi keskittyä vanhuuden vahvistamiseen normaalina ihmiselämään kuuluvana vaiheena. On normaalia elää itsenäisesti omassa kodissaan, läheisten ympäröimänä vailla erityishuolia terveydentilasta tai taloudellisista asioista. Epätavallista ei kuitenkaan ole vähitellen siirtyä elämänvaiheeseen, jolloin elämä on laitoksessa. Joissain tapauksissa passiivinen hoiva voi olla tärkeintä eikä ihmisen tarvitse jatkuvasti pyrkiä aktiivisuuteen tai osallistumiseen, jos hän itse kokee eläneensä elämänsä. Avainasemassa on tällöin ihmisen arvokkuutta kunnioittava perushoito ja ikäihmisen kohtaaminen sillä tasolla, ettei hänen omanarvontunnettaan tai asemaansa alisteta. (Kurki 2007, 100–101.)

Vanhusten kanssa tehtävässä työssä tarvitaan monenlaista osaamista. Vanhusten luona käy monen alan työntekijöitä ja monenlaisia työntekijöitä, joista usein kenelläkään ei ole aikaa pysähtyä luomaan rauhallista suhdetta asiakkaaseen. Näitä ovat muun muassa sosiaalityöntekijät, sairaanhoitajat, kodinhoitajat ja fysioterapeutit. Kaikkien asiantuntemus on tärkeää. Ongelmaksi muodostuu usein se, onko työ suunniteltua ja ponnistaa-ko se samasta näkemyksestä muodostaen kokonaisvaltaisen arkipäivän tukemisen kehyksen. (Kurki 2007, 93–94.)

Yleisesti osallistamisen menetelmät voivat olla kasvatuksellisia, kulttuurisia, sosiaalisia tai vapaa-ajan virkistyksellisiä aktiviteetteja. Olennaisinta on se, että ne nousevat toiminnan perusajatuksesta eivätkä ole ristiriidassa siihen. Menetelmien tulisi aina olla motivoivia, dialogisia, ryhmäännyttäviä ja aktiivisia. (Kurki 2007, 87–88.)

4 VIRIKEOPAS TOIMINNAN RUNKONA

Viriketoiminta on vanhustyössä tärkeää. Sen tavoitteena on mielen ja kehon aktivointi erilaisten toimintojen avulla. Viriketoimintaa voidaan tarjota esimerkiksi ikäihmisten päiväkeskuksissa, mutta myös palvelutaloissa sitä on mahdollista toteuttaa. Viriketoiminnan avulla ikäihmisille tarjotaan valmiuksia ja mahdollisuuksia osallistua toimintaan ja kuulumista erilaisiin yhteisöihin. Yksi vanhustyön kehittämishaasteista on ikäihmisen omien voimavarojen ja toimintamahdollisuuksien lisääminen sekä perusturvallisuuden ja arjen turvaaminen. Vapaaehtoistyötä kehittämällä ja ylläpitämällä ikäihmisen sosiaalista verkostoa voidaan edistää turvallisuuden tunnetta.

Vapaaehtoistyötä voidaan kehittää esimerkiksi viriketoiminnan kautta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarjota Pappilanlammen palvelukeskukselle työkalu, jota voivat hyödyntää niin ammattilaiset kuin vapaaehtoisetkin toimijat. Virikeopasta voidaan käyttää Pappilanlammen palvelukeskuksen viriketoiminnan runkona. Virikeopas on rakennettu siten, että jokaista kuukautta varten on suunniteltu oma viriketuokio. Viriketuokioiden teoreettinen tausta löytyy muistelutyöstä, liikunnan merkityksestä, kulttuuritoiminnasta ja hengellisyydestä.

4.1 Mitä on viriketoiminta?

Vanhustyössä on ensisijaisesti korostettu viriketoiminnan tärkeyttä. Viriketoiminnan tavoitteena on perinteisesti ollut mielen ja kehon aktivointi muun muassa askartelun, pelien, retkien sekä musiikin ja kirjallisuuden kautta. Kulttuurisesti suuntautuva vanhustyö tarvitsee tietoa ikääntymisestä. Lisäksi on todettu, että ikääntyvä pystyy koko ajan oppimaan uutta ja haluaa myös haasteellista toimintaa. Kulttuuritoiminta edellyttää vanhustyössä sosiokulttuurista näkemystä sekä tietoa käytännön toiminnasta. Kulttuuria voi käsitellä ilmaisullisesta, terapeuttisesta ja yhteisöllisestä näkökulmasta. Tänä päivänä korostuu entistä enemmän ikääntyvää palveleva kulttuuritoiminta ja monipuolinen osallistuminen kulttuurin tuottamiseen (esimerkiksi kuvataideryhmät, runopiirit, kirjallisuusryhmät). Erilaiset instituutiot ja ikääntyvien palveluyhteisöt tarjoavat ikäihmisille mahdollisuuksia tällaiseen toimintaan. Vastaavaa toimintaa on myös mahdollista toteut-

taa laitosympäristössä, joskin tietyin rajoituksin (esimerkiksi toiminnan laajuus, kesto ja tilavaatimukset). Kulttuuritoiminta tulisi nähdä ehkäisevänä työnä, joka toimii voimavaroja ylläpitävänä ja vaikuttaa elämän kokemiseen mielekkäänä ja merkityksellisenä. Esimerkiksi päivä- ja palvelukeskukset voisivat kehittyä kulttuurikeskuksiksi ja toimia eri sukupolvien luontevana kohtauspaikkana. (Kurki 2007, 93–102; Suomi 2003, 183.)

Vanhukset kokevat yhteisöllisyyttä parhaiten tukeviksi keinoiksi yhteiset keskustelu- ja ulkoiluhetket. Erilaisia kerhoja ja ryhmiä pidetään hienoina asioina, mutta vanhukset tuntevat usein yhteisen olemisen ja vapaan keskustelun olevan ohjattua toimintaa tärkeämpää. Yhteisen toiminnan tulisikin tapahtua vanhusten ehdoilla ja ohjaajien ja työntekijöiden tehtävä on mahdollistaa toiminta. (Kurki 2007, 94–95). Kurki (2007, 123) korostaa myös, että vapaa-ajassa tärkeää on vapaa päätöksenteko, autonomisuus ja luovuus. Parempikuntoisilla vanhuksilla on enemmän valmiuksia ja mahdollisuuksia osallistua toimintaan ja näin ollen kuulua eri yhteisöihin, mutta tärkeää on myös osallistaa heikommassa kunnossa olevia vanhuksia heidän toimintakykynsä ja toiveidensa mukaisesti.

Monella vanhuksella on hyviä elinvuosia edessään. Siksi olisi erittäin tärkeää, että heitä kannustettaisiin hoitamaan itseään henkisesti ja fyysisesti. Vanhainkocodeissakin on vanhuksia, jotka kokevat olevansa vielä toimintakykyisiä ja pitävät itsensä vireinä muun muassa lukemalla ja seuraamalla esimerkiksi uutisista ja lehdistä maailman tapahtumia sekä keskustelemalla henkilökunnan ja muiden asukkaiden kanssa. Toiset heistä osallistuvat erilaisiin viriketuokioihin ja ovat liikkeellä sen verran kuin heidän kuntosensa ja tilat antavat myöten.

Vanhustyön toimijoiden keskuudessa vaaditaan entistä parempaa ja laajempaa yhteistyötä. Tärkeä osa toimijaketjua ovat vanhuksen omaiset, sukulaiset ja läheiset. Yksi kehittämishaaste vanhustyössä on vanhuksen omien voimavarojen ja toimintamahdollisuuksien lisääminen. Tärkeää on myös perusturvallisuuden tunne ja erityisesti arjen turvaaminen. Yksi keino edistää ikäihmistien turvallisuuden tunnetta on vapaaehtoistyön kehittäminen. Myös sosiaalisen verkoston ylläpitämisellä on turvallisuuden tunnetta edistävä vaikutus. (Kirkon vanhustyön strategia 2015 i.a., 7–9.)

4.2 Virikeoppaan rakenne

Opinnäytetyönä tehtävälle virikeoppaalle pyrittiin valitsemaan mahdollisimman kuvaava nimi ja siksi päädyttiin nimeen ”Viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle”. Virikeopas on rakennettu siten, että jokaista kuukautta varten on suunniteltu oma viriketuokio. Viriketuokion teemat on valittu vuodenaikojen ja kalenterivuoden merkittävien päivien perusteella. Tärkeä teema on liikunnallisuus, koska Pappilanlammen palvelukeskus on profiloitunut liikunnalliseksi palvelutaloksi. Viriketuokioiden teoreettinen tausta on muistelutyössä, liikunnan merkityksessä, kulttuuritoiminnassa ja hengellisyydessä. Valmis virikeopas on tämän opinnäytetyön liitteenä, liite 1.

Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta • Hartaus
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Ystävyys ja ystävänpäivä • Ystävänpäiväaskartelu
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhat esineet • Sananlaskut
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Pääsiäinen • Hartaus
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Äitienpäivä • Äitienpäiväkonsertti tai -näytelmä
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Ulkoilu • Yhteislaulut
Heinäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Suomalainen kirjallisuus • Lukutuokio, kirjanmerkkiaskartelu
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Tutut tuoksut ja reseptit • Liikunta
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Syksyinen luonto • Toiminnallinen tuokio "Metsän puut"
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhat pelit ja leikit • Leikitään ja pelataan
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Isänpäivä • Liikunta
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> • Joulu • Hartaus

KUVIO 3. Virikeoppaan kuukausittaiset teemat

Muistelutyön perusajatuksena on, että jokaisen elämäntarina on ainutlaatuinen. Työmenetelmänä se stimuloi osallistujia muistelemaan erilaisia aiheita. Muistelua voidaan virittää eri materiaalien ja toimintamuotojen, esimerkiksi musiikin ja kirjallisuuden, avulla. Se on yksilö- tai ryhmäkohtaisesti räätälöityä ammatillista työtä. Sitä leimaavat tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. Muistelu antaa voimavaroja ja lisää kertojan itsearvostusta ja -tuntemusta. Periaatteessa muistelutyötä voidaan käyttää kaikkien ikäihmisten

kanssa, koska suurin osa ikäihmisistä muistelee mielellään. (Hakonen 2003, 130–132.) Muistelutyöhön nojaa neljä virikeoppaan tuokiota (maaliskuu, elokuu, syyskuu ja loka-kuu) ja ne avataan tarkemmin kappaleessa ”4.3 Työmenetelmänä muistelu”.

Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukeminen vanhustyössä on erityisen tärkeää. Fyysistä hyvinvointia voidaan tukea monin eri tavoin. Tärkeintä on kuitenkin muistaa huomioida toiminnassa sekä yksilön että ryhmän toimintakyky ja suunnitella toiminta kaikille sopivaksi. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen edistää henkistä hyvinvointia ja lisää itsearvostusta sekä omiin kykyihin luottamista. (Kurki 2007, 104–105.) Pyrkimyksenä on myös lisätä terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrää sekä parantaa elämänlaatua (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2013, 474). Virikeoppaaseen on suunniteltu neljä liikuntaan perustuvaa viriketuokiota (tammikuu, toukokuu, kesäkuu ja marraskuu) ja ne avataan tarkemmin kappaleessa ”4.4 Ikäihmiset ja liikunta”.

Integroituminen ryhmään ja oman kulttuurisen taustan ylläpitäminen vahvistavat johonkin kuulumisen tunnetta. Kulttuurin avulla voidaan myös pitää yllä ajan ja paikan tajua sekä tuottaa suurta elämäniloa. (Kurki 2007, 104–106.) Kulttuurista taustaa on virikeoppaan kahdessa viriketuokiassa (helmikuu ja heinäkuu) ja ne avataan tarkemmin kappaleessa ”4.5 Arjen kulttuuria”.

Laineen (2007) mukaan hengellisyys on yksi ihmisen perustarpeista. Hengellisyyttä tulee kunnioittaa ja ymmärtää, että se ei ole kaikille tärkeää. Voimavarasuuntautunut hengellisyys ja usko vievät eteenpäin, kantavat elämän karikoissa ja luovat toivoa. Hengellisyydellä on iso merkitys erityisesti virikeoppaan kahdessa viriketuokiassa (huhtikuu ja joulukuu) ja ne avataan tarkemmin kappaleessa ”4.6 Kohti hengellisyyttä”.

4.3 Työmenetelmänä muistelu

Ikääntyessä heikkenevät sekä fyysinen että psyykinen toimintakyky. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua erilaisista älyllistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Sen keskeisin alue ovat kognitiiviset toiminnot. Kognitiivisissa toiminnoissa on sekä perustoimintoja että monimutkaisempia ja laaja-alaisempia toimintoja. Muun muassa kielelliset toiminnot ja oppiminen ovat perustoimintoja, monimutkaisempiin toimintoihin kuuluvat esimerkiksi ajattelu ja päätöksenteko. Kognitiiviset toiminnot kehittyvät ja muuttuvat ihmisen ikääntyessä. Toiminnoissa on havaittu sekä heikkenemistä että kasvua. (Suutama 2004, 76.) Psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä toimintoja ovat persoonallisuus, mieliala, minäkäsitys, havaitseminen, muisti, oppiminen ja motivaatio.

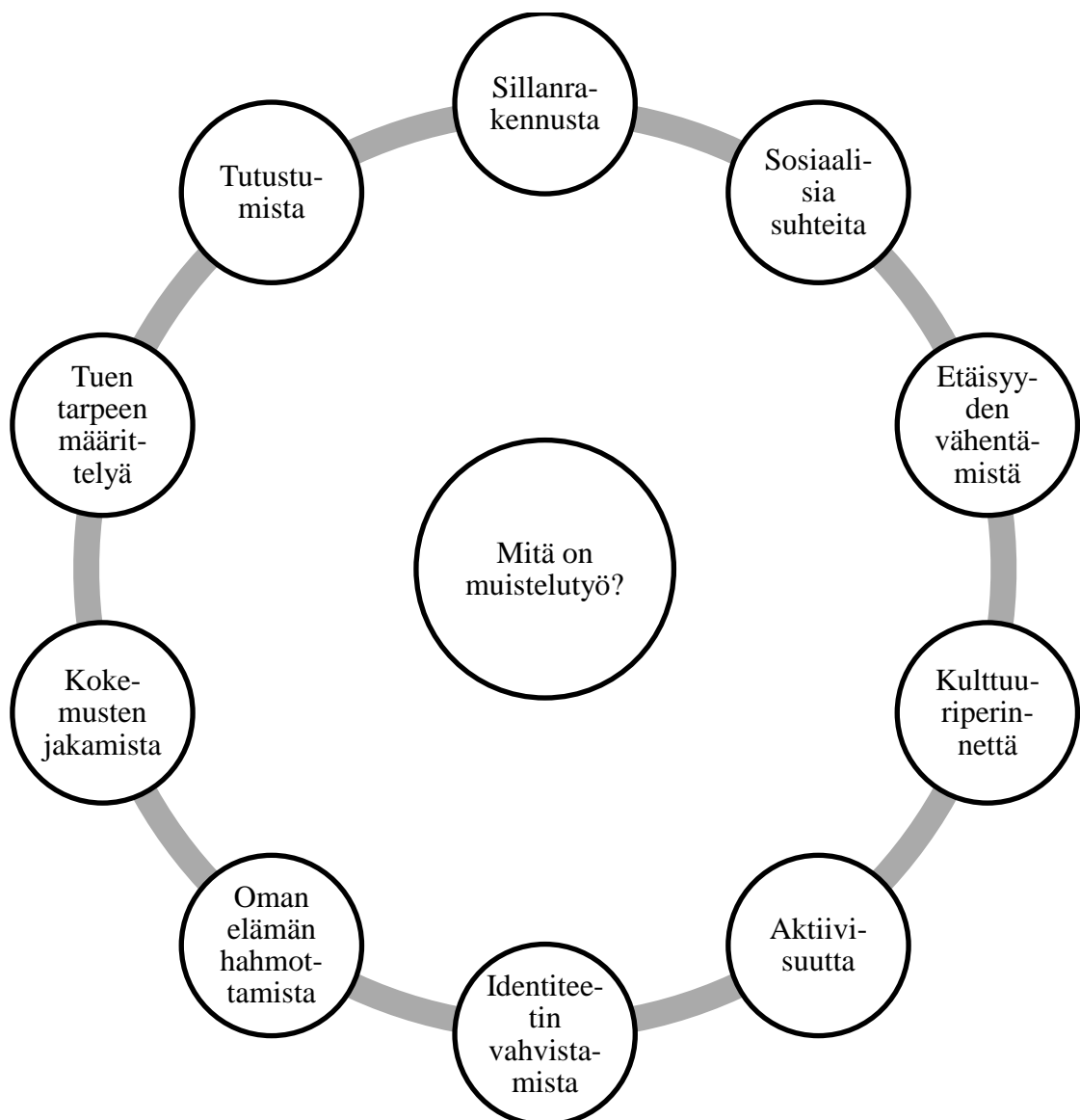
Kun ihminen kertoo itsestään ja vanhenemisestaan, hän ikään kuin keskustelee oman elämänsä, mielikuviensa ja muistojensa kanssa. Hän kertoo menneestä ja muistoistaan, nykyhetkestä ja tulevaisuudesta. Tulevaisuus on aina mukana, mutta mitä vanhempi ihminen on, sitä lähemmäs nykyhetkeä tulevaisuutta suunnitellaan. Vanheneminen kuuluu osana elämään eikä sitä voi erottaa elämän kokonaisuudesta. (Heikkinen 2000, 199.)

Muistelun avulla ikäihmiset siirtävät elämäkokemustaan ja -viisauttaan nuoremmalle sukupolvelle. Ikäihmisten tarinoiden kuuntelu on myös kulttuuriperinnön säilyttämistä ja jakamista. Muistelu voi olla spontaania tai ammatillinen työmuoto. Yhtenä tavoitteena muistelutyöllä on Faith Gibsonin mukaan menneen ja nykyisyyden välisen sillan rakentaminen. Elämän merkittävyyden ylläpitäminen on voimavaraistavaa ja yksilölle tärkeää. Muistelutyötä voidaan käyttää kaikkien ikäihmisten kanssa, kunhan se räätälöidään yksilölle tai ryhmälle sopivaksi. (Hakonen 2003, 130–132.)

Muistelutyö on osa sosiokulttuurista vanhustyötä. Siinä virkistetään yksilöä muistelemaan elämänsä kiinnostavia ja merkityksellisiä asioita. Sen avulla voidaan rakentaa identiteettiä ja yhdistää mennyttä ja nykyisyyttä toisiinsa. Se tuo esiin yksilön eletyn elämän kirjon. (Liikanen 2007, 79.) Aiemmin muistelua on pidetty jopa henkisen taantumien alkuna, kielteisen vanhuudenhöperyyden merkinä, mutta nykykäsityksen mukaan muistelu edistää psyykkistä hyvinvointia. Muistelutyölle asetetaan tavoitteet ja työskentely on pitkäjänteistä ja prosessinomaista. Sen taustalla on monia teoreettisia

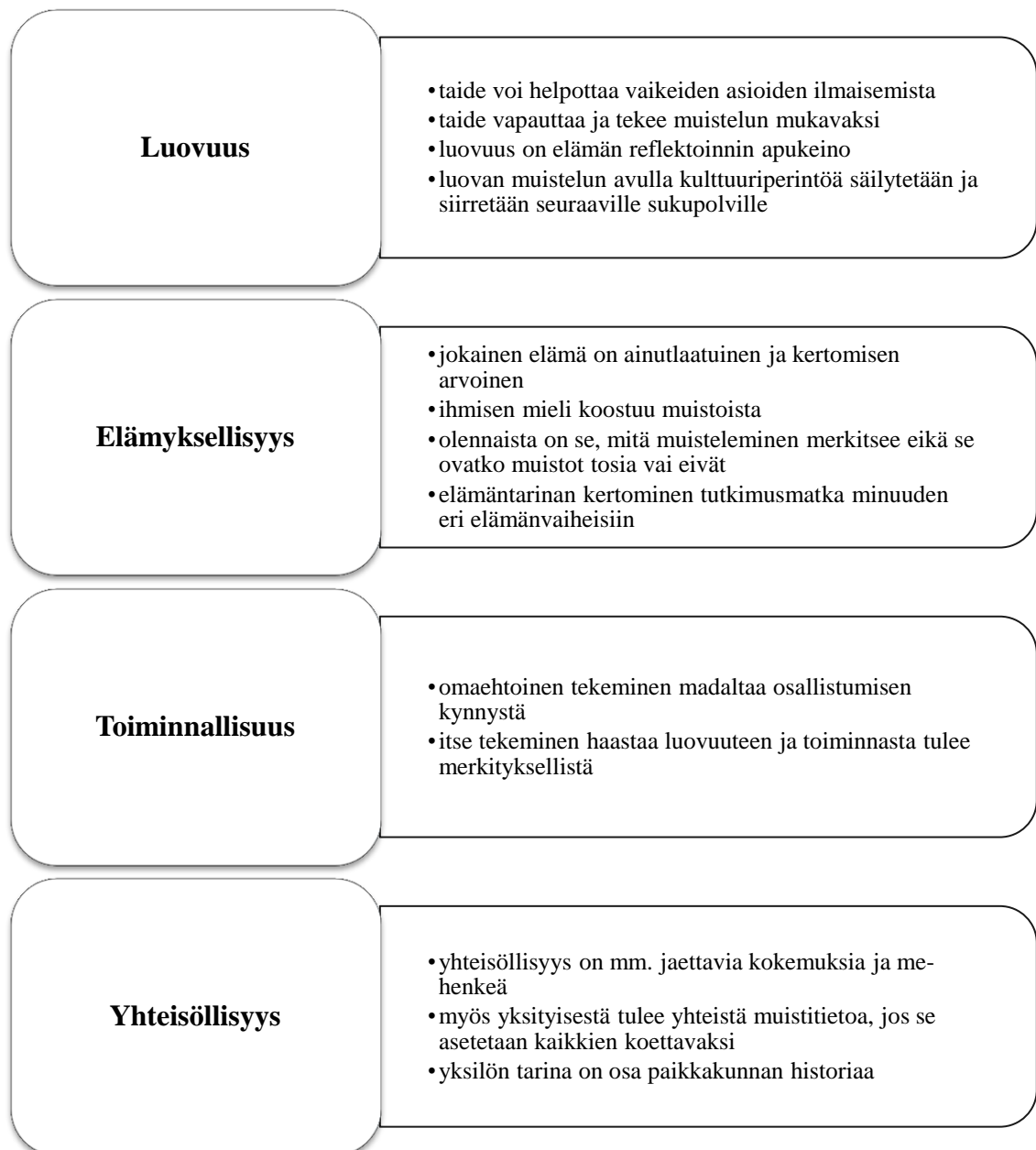
näkökulmia, esimerkiksi elämäntarkoituksenteoria, ja lähtökohdaksi myönteinen vanhuskäsitys ja voimavarojen suuntautuneisuus. (Liikanen 2007, 79.)

Muistelu herättää erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Se voi antaa onnen tunteen ja pitää toivoa yllä, mutta joskus taas surun kokemukset aktivoituvat. Niiden läpikäyminen voi auttaa hyväksymään koetut menetykset tai ainakin menetysten kanssa oppii elämään. Vanhuksille muistelu on tärkeää siksi, että heillä on paljon muistoja kerrottavanaan. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 185.)



KUVIO 4. Mitä on muistelutyö? (Koskinen ym. 1998, 187)

Muistelutyö on ammatillinen työmenetelmä, joka voi vahvistaa vanhuksen itsetuntoa ja lisätä voimavaroja. Elämyksellisiä näkökulmia voi lisätä muistelutyöhön käyttämällä luovia, taidelähtöisiä työtapoja. Muistelutyö sopii käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mutta erityisesti ikäihmisten kanssa. Vaikka ihminen olisi nykyhetkessä kuinka muistamaton tahansa, on hänellä silti muistoja menneestä jäljellä. Muistelutyöllä on neljä osatekijää: luovuus, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. (Hohenthal-Antin 2009, 23–24.)



KUVIO 5. Muistelutyön neljä osa-aluetta (Hohenthal-Antin 2009, 24–31)

Muistelutyö on teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyön neljässä viriketuokiassa. Maaliskuulle suunniteltu viriketuokio on kaksiosainen. Toisessa osassa muistellaan vanhoja esineitä ja toisessa pelataan sananlaskubingoä. Vanhoihin esineisiin tutustutaan valokuvien avulla tai vaihtoehtoisesti tuokion ohjaaja voi tuoda mukanaan esineen tai esineitä, jotka tuokioon osallistuvat yrittävät tunnistaa. Kun esine on tunnistettu, voi ohjaaja käynnistää keskustelua siitä. Sananlaskubingoä varten on kerätty sata erilaista sananlaskua. Jokaisesta sananlaskusta on jätetty yksi sana pois ja peliin osallistujien tulee keksiä, mikä sana puuttuu. Mikäli sana löytyy bingokortista, laittaa osallistuja peittokortin sanan päälle. Peli päättyy, kun joku osallistujista saa bingon.

Elokuun viriketuokiassa yritetään tunnistaa erilaisia tuoksujä aistipussien avulla. Tuokion ohjaaja voi itse miettiä, mitä tuoksujä ja kuinka monta yritetään tunnistaa. Tuokioon osallistujien kanssa voi yhdessä miettiä, mistä tuoksu on heille tuttu ja missä yhteyksissä sitä esiintyy.

Syyskuussa on ruskan aika ja syksyinen luonto on kauneimmillaan. Syyskuuta varten on suunniteltu toiminnallinen tuokio ”Metsän puut”. Tuokion ohjaaja tuo mukanaan puiden lehtiä, joita ryhmässä tunnistetaan. Kun lehti on saatu yhdistettyä oikeaan puuhun, voidaan yhdessä miettiä, mitä muistoja osallistujilla on puuhun liittyen. Voidaan myös yrittää keksiä lauluja, joissa kyseinen puu esiintyy. Tuokion lopussa lauletaan yhdessä laulu ”Puolalainen nuotiolaulu”.

Lokakuussa viriketuokion teemana ovat vanhat pelit ja leikit. Osallistujat miettivät yhdessä millaisia leikkejä he ovat lapsuudessaan leikkineet. Leikkien nimiä löytyy varmasti useita, mutta tuokion tarkoituksena on myös herätellä muistia ja miettiä, miten näitä leikkejä leikittiin. Ryhmän tasosta ja toimintakyvystä riippuen ohjaaja voi leikittää osallistujia näillä leikeillä.

4.4 Ikäihmiset ja liikunta

Ikääntymisellä on vaikutusta ihmisen toimintakykyyn ja päivittäiseen selviytymiseen. Tutkittaessa ikääntyvien toimintakykyä on huomattu, että tärkeimpänä asiana he pitävät mahdollisimman itsenäistä arkiaskareista selviytymistä. Toimintakyky heikkenee asteittain. Ensimmäiseksi vähenevät kodin ulkopuoliset menot, seuraavaksi apua saatetaan tarvita asioiden hoitamisessa ja vähitellen fyysinen toimintakyky voi heiketä myös päivittäisissä toiminnoissa. Tähän voidaan liittää ikääntyneen psykososiaalinen toimintakyky. Elämä tulisi kokea tarkoituksellisena ja tulevaisuudessa tulisi olla jotain odotettavaa. (Ihalainen & Kettunen 2007, 196–198.) Ihminen myös väsy vanhetessaan ja siihen liittyvät oleellisia asioina fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Fyysiseen toimintakykyyn liittyviä toimintoja ovat päivittäiset toiminnot, tasapaino, ylösnousu, kävely, yläraajojen toiminta ja ryhti. (Suutama 2004, 76.) Yksi keskeisimmistä ihmisen elämänlaatua määrittävistä tekijöistä on hänen liikkumiskykynsä ja ensimmäinen merkki fyysisen toimintakyvyn huonontumisesta onkin juuri liikkumiskyvyn heikentyminen. Tunne siitä, että liikkuminen muuttuu yhä hankalammaksi johtaa usein liikkumisen vähentymiseen, mikä taas aiheuttaa fyysisen kunnon heikentymistä. Liikkumisen hankaloituminen vähentää nopeasti ihmisen halua ja voimia liikkumiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 59.)

Liikunnan terveysvaikutuksia ei tulisi aliarvioida. Lisäämällä liikuntaa voidaan merkittävästi parantaa ikäihmisten hyvinvointia ja hidastaa vanhenemiseen liittyviä muutoksia. Liikunnan myötä voidaan lisätä myös terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrää sekä parantaa autonomiaa ja elämänlaatua. (Hirvensalo ym. 2013, 474.) Ikäihmisten fyysistä toimintakykyä voidaan mitata esimerkiksi erilaisten testien kautta. Yksi niistä on TOIMIVA-testistö, jonka avulla voidaan arvioida ja seurata sekä havainnollistaa ikäihmisen toimintakyvyssä tapahtuvat ja tapahtuneet muutokset. Ikäihmiselle liikunnalla on tärkeä merkitys myös erilaisten tapaturmien, kuten kaatumisen, estämisessä. Tehokas keino ylläpitää tasapainoa ja liikkumiskykyä on erilaisten liikuntaohjelmien ja tasapainoharjoitteiden suorittaminen. Myös voimaharjoittelu sopii ikäihmiselle lihasvoiman lisääjänä varsin iäkkäänäkin. (Eloranta & Punkanen 2008, 62, 71.)

Liikunta hidastanee myös osteoporoosin muodostumista. Erilaiset vanhenemismuutokset, kuten lihasvoiman heikkeneminen ja kävelyn sekä kävelyasennon muuttuminen, voivat aiheuttaa vaikeuksia tasapainon ylläpitämiseen. Hyvällä tasapainolla on keskeinen merkitys toimintakyvyn ylläpitämisen sekä turvallisen liikkumisen kannalta. Ikäihmisten tasapainoharjoittelun avulla on mahdollista parantaa hänen asennonhallintaansa ja vahvistaa tasapainon ylläpitoa. Tasapainoharjoittelua voidaan toteuttaa usealla tavalla ja olennaista on lihasvoiman parantaminen sekä nivelten liikkuvuuden edistäminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 66–67, 71.) Liikuntaharrastuksen aloittaminen voi joskus olla haastavaa ja siihen vaikuttavat yksilölliset, ympäristölliset ja sosiaaliset esteet sekä yhteiskunnan tekemät ratkaisut.

TAULUKKO 1. Liikuntaharrastuksen aloittamista vaikeuttavia asioita

Yksilölliset esteet	Yksinäisyys, tulevaisuuden tavoitteettomuus, asuinpaikka syrjäseudulla, terveydelliset esteet, vähäiset tulot ja heikko koulutustaso, pelot, tiedon, ajan tai kiinnostuksen puute, liikuntatilanteen ja varusteiden epämukavuus
Ympäristölliset esteet	Vuodenaikojen vaihtelu, lumen määrä, valon määrä, katujen hoito, kävelytiet, maaston muodot, rakennetun ympäristön vaikeus (vain autolla saavutettavat kohteet, liukuportaat)
Yhteisön tai yhteiskunnan ratkaisut	Sairauksien hoitokeskeinen terveydenhoito (ehkäisyn ja kuntoutuksen vähäisyys), kaavoitus-, liikenne- ja ympäristönhoitoratkaisut tehdään toimintakykyisten ehdoilla, liikunta- ja vapaa-aikarakentaminen ja tarjonta ei suuntaudu iäkkäisiin riittävästi.
Yleiset sosiaaliset esteet	Ikärasismi – iäkkäille ei ole tarjolla mahdollisuuksia monipuoliseen, heille itselleen soveltuvaan liikuntaan. Normatiiviset käsitykset – ”act your age” – käyttäydy niin kuin vanhojen ihmisten kuuluu käyttäytyä tai että, liikunta voi olla vaarallista terveydelle, koska kaatumisriski lisääntyy. Opittu avuttomuus -normit vahvistavat asennetta ”minun pitää hidastaa tahtia”. Aktiivisen liikkujan roolimalli puuttuu lähipiiristä. Naisten rooli nuoruudessa ja keski-ikässä ei ole tukenut liikunnallista tapaa viettää vapaa-aikaa. Terveydenhuoltohenkilöstön antaman rohkaisun ja neuvonnan puute

(Hirvensalo ym. 2013, 478)

Näiden haasteiden yli tulisi päästä ja rohkeasti lähteä mukaan liikunnan pariin. Erityisesti ikäihmiset tarvitsevat läheisiltään tukea liikkumiseen ja liikuntaharrastustoimintaan. Läheisen olisikin tärkeää tukea ikäihmisen itsetuntoa ja tarjota ikäihmiselle mahdollisuus yhdessä tekemiseen. Ikäihmisen liikuntaharrastusta voi tukea myös tarjoamalla hänelle asiantuntijatietoutta sopivista liikuntamuodoista.

TAULUKKO 2. Lähipiirin vaikutus ikäihmisen liikuntaharrastukseen

Perheen, ystävien ja asiantuntijoiden positiiviset sosiaaliset vaikutukset iäkkään henkilön liikuntaharrastukseen	1. Kumppanuuden tarjoaminen	Yhdessä tekeminen, kannustus, muistutus
	2. Tiedollinen tuki	Tiedot liikunnan vaikutuksesta, tavoitteen asettelu ja ongelmien ratkaisu, liikuntalajien ehdottaminen
	3. Itsetunnon tukeminen	Kunnioitus, vahvistaminen, kehuminen: osaat, olet hyvä
Perheen, ystävien ja asiantuntijoiden negatiiviset sosiaaliset vaikutukset iäkkään henkilön liikuntaharrastukseen	1. Kieltävä käyttäytyminen	Varoittaa, neuvoo välttämään liikuntaa terveyden tai loukkantumisriskin vuoksi, kieltää liikkumasta.
	2. Liikkumisen riittävyyttä perusteleva käyttäytyminen	Liikuntaa ei tarvitse lisätä, koska olet muutenkin kiireinen, tarpeeksi hyvässä kunnossa, sinulla ei ole terveysongelmia, tiedät itsekkin, kuinka huolehdit terveydestä ja liikunnasta.
	3. Kritisoiiva käyttäytyminen	Vähättelee kykyjä, kritisoi taitoja, ehdottaa liikkumista, josta henkilö ei pidä.

(Hirvensalo ym. 2013, 479.)

Monenlaiset liikuntamuodot soveltuvat myös ikäihmisille. Kestävyys-, liikkuvuus- sekä voima- ja tasapainoharjoittelu ovat tärkeitä hyvän fyysisen kunnan ylläpitämiseksi. Liikuntaharjoitteiden ei tarvitse välttämättä olla varsinaista liikuntaa, vaan normaalit arkiaskareetkin ovat hyviä liikuntamuotoja.

TAULUKKO 3. Ikäihmisille soveltuvia liikuntamuotoja

Kestävyysharjoittelu (sydän- ja verenkierto- elimistön kunto)	Kävely, sauvakävely
	Uinti, vesijumppa
	Tanssi
	Soutu
	Potkukelkkailu
	Hiihto
	Pyöräily
	Patikointi
Liikkuvuusharjoittelu	Venyttely
	Marjastus ja sienestys
	Puutarhanhoito, pihatyöt
	Lattianpesu
	Imurointi
	Tanssi
	Taiji
	Golf
	Jooga, pilates
	Keilailu
Voima- ja tasapaino- harjoittelu (lihaskunto)	Painojen tai painavien tavaroiden nostelu
	Pyykkien vieminen narulle
	Ruokaostosten kantaminen
	Portaiden nousu
	Punnerrukset seinää vasten
	Kuntosaliharjoittelu
	Puiden hakkuu
	Ylös nouseminen ja istuminen useita kertoja peräkkäin

(Hirvensalo ym. 2013, 482.)

Opinnäytetyönä tehtyyn virikeoppaaseen on suunniteltu liikunnallista ohjelmaa usealle kuukaudelle. Tammikuun kohdalla on valmiita liikuntatuokioita, joita ohjaaja voi toteuttaa. Elo- ja marraskuun kohdalla on Internet-linkki, josta voi hakea lisää vinkkejä liikuntatuokion suunnitteluun ja toteuttamiseen. Lisäksi tammikuun kohdalla on Ikäinstituutin valmiita liikuntaohjelmia, joille Ikäinstituutti ei antanut julkaisulupaa sähköisessä oppaassa. Ikäinstituutista saatiin kuitenkin lupa liittää liikuntaohjelmat asiakkaalle toimitettavaan virikeoppaaseen.

4.5 Arjen kulttuuria

Kulttuuri on läsnä jokaisen ihmisen elämässä, niin arjessa kuin juhlassakin. Ihminen tarvitsee johonkin kuulumisen tunnetta. Tätä tunnetta voidaan vahvistaa liittymällä ryhmään ja toimimalla siinä sekä ylläpitämällä omaa kulttuurista taustaa. Kulttuuri tuottaa elämäniloa ja sen avulla voidaan myös pitää yllä ajan ja paikan tajua. (Kurki 2007, 104–106.) Kulttuuri on elämäntapa ja siihen sisältyvät tiedot, tavat, lait ja moraalikäsitteet. Kulttuuri kattaa myös uskomusten ja arvojen järjestelmän. Kulttuuri on laaja käsite ja kattaa suuren osan ihmisen elämänalueista. Eri kulttuurien välisissä vuorovaikutustilanteissa tarvitaan kulttuurista kompetenssia, joka koostuu ihmisen asenteista, tietoisuudesta, taidoista ja toiminnasta. (Arvilommi & Voima 2011.)

Opinnäytetyönä tehdyssä virikeoppaassa helmikuun pääteema on ystävyys. Virikeoppaassa on keskustelun avausta varten kerrottu ystävänpäivästä ja sen historiasta. Tuokion ohjaaja voi lukea tekstin, minkä jälkeen ryhmässä voidaan keskustella ystävydestä ja ystävänpäivästä. Voidaan vaikka muistella omia ystäviä ja sitä mitä merkitystä ystävillä on. Ryhmässä voidaan keskustella siitä, miten itse viettää tai on viettänyt ystävänpäivää. Tuokioon kuuluu lisäksi askarteluhetki ja oppaaseen on suunniteltu esimerkiksi askartelu. Esimerkkiaskartelu on sydänheijastin, jonka voi pitää itse tai antaa vaikka ystäväille lahjaksi. Mikäli heijastinta varten ei ole materiaaleja saatavilla, voi askartelun muuttaa helposti vaikka ikkunakoristeeksi tai kortiksi.

Heinäkuussa kunnioitetaan suomalaista kirjallisuutta ja viriketuoikion johtoajatuksena on Eino Leinon, runon ja suven päivä. Tuokio pitää sisällään lukutuokion ja askarteluhetken. Lukutuokiolla voidaan lukea esimerkiksi Eino Leinon runoja tai tutustua Kalle

Päätalon tuotantoon. Luetun tekstin innoittamana saadaan käynnistettyä keskustelua kirjallisuudesta ja osallistujien kiinnostuksen kohteista. Jos innostusta riittää, niin osallistujat voivat kykyjensä mukaan kirjoittaa vaikka oman runon tai pienen kertomuksen. Teeman mukaisesti osallistujat askartelevat kirjanmerkin.

4.6 Kohti hengellisyyttä

Hengellisyys on monesti tabu hoitotyössä, mutta muutoksia positiivisempaan suuntaan on havaittavissa. Laineen (2007) mukaan henkisellä ja hengellisyydellä on ero: hengellisyyteen liittyy uskonnollisuus, henkisyydessä taas on tilaa hengellisyydelle. Hengellisyys on yksi ihmisen perustarpeista. Hoitotyöntekijöillä tulee olla valmiudet kuulla ihmisten hengellistä hätää. Hengellisyyttä tulee kunnioittaa ja ymmärtää, että se ei ole kaikille tärkeää. Hengellisyys ja usko vievät eteenpäin, kantavat elämän karikoissa ja luovat toivoa. (Laine 2007.)

Hengellisyydeksi tulkitaan ihmisen huomion kiinnittyminen elämän tarkoitukseen ja oman olemassaolonsa merkitykseen sekä hänen suhtautumisensa elämän perimmäisiin arvoihin. Hengellisyydellä kuvaillaan usein myös omistautumista hengellisille asioille kuten virsien veisaamiselle, rukoilulle ja jumalanpalvelukseen osallistumiselle. Uskonnollisuudeksi kuvaillaan hengellisyyden ulkoista ilmentymää, jota uskova toteuttaa erilaisten yhteisöllisten tai rituaalisten toimintojen kautta Jumalan lähelle pääsemiseksi. Niille, joille turvautuminen Jumalaan on elämän aikana jo tottumus, turvautuminen uskoon ja Jumalaan on luonnollista myös ikääntymisen myötä. Ikääntyminen voidaan nähdä aikana, jolloin hengelliset tarpeet aktivoituvat. Sairastuminen tai erilaisiin kriisitilanteisiin ajautuminen tai omien voimien heikkenemisen myötä aistittava kuoleman läheisyys saattavat johdattaa ikäihmisen pohtimaan omaa elämäänsä ja maailmankatso- mustaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 145.)

Ikäihmisen hengellisten tarpeiden huomioiminen edellyttää kykyä ja uskallusta kohdata hänet hengellisenä ihmisenä ja lähimmäisenä. Näiden tarpeiden huomioon ottamisen ja niiden oikeutetun täyttymisen katsotaan olevan erittäin arvokas osa vanhuuden hyvää arkea. Myös hoitotyössä tulisi huomioida hengelliset tarpeet työkäytännöissä. Usein varsinkin vanhustyössä vaaditaan herkkyyttä huomata ikäihmisen hengelliset tarpeet,

sillä hän ei välttämättä kykene tai halua ottaa asiaa esille. Kristinuskossa puhutaan niin sanotusta arjen henkisestä tukemisesta, jossa korostuu toisen rinnalla kulkeminen lähimmäisenä ilossa ja surussa tai hänen kipujensa ja pelkojensa kohtaamisessa. Vanhustyössä hengellisyyttä voidaan tukea monin eri tavoin esimerkiksi sana- tai säveltaiteen, mutta myös kuva- tai esittävän taiteen avulla. (Eloranta & Punkanen 2008, 146–147.)

Useimmille vanhuksille uskonnollisuus on tärkeä asia. Monelle ikäihmiselle on tärkeää kuunnella radiosta tai katsella televisiosta sunnuntaiaamun jumalanpalvelusta. Seurakunnan diakoniatyöntekijän tai papin pitämä hartaushetki on myös monelle viikon tärkeimpiin hetkiin kuuluva tapahtuma, josta kysellään usein jo etukäteen. Toisinaan ikäihmiset säilyttävät sekä toteuttavat itselleen tutuksi tulleita hengellisiä rituaaleja myös palveluasumisen tai vanhainkodin arjessa. Kirkollisten juhlapäivien huomioiminen ja kunnioittaminen on tärkeä tapa tukea ikäihmisen hengellisyyttä. Valmistautuminen juhlapyhien viettoon ja rauhoittuminen tuovat myös vanhainkodissa juhlan arkeen ja rytmittävät samalla vuoden kulkua. (Eloranta & Punkanen 2008, 149.)

Hengellisyydellä voi myös olla omat ongelmansa. Jos uskonnollisuudessa korostuvat syntisyys ja syyllisyys, ”Herran pelko”, asiakas kärsii tekemisistään ja kokee itsensä syntiseksi. Itsetunnon kehittymistä positiiviseen suuntaan ei tapahdu ja tällainen ilmapiiiri saattaa edesauttaa sairastumista tai ongelman pitkittymistä. (Laine 2007.) Terveen hengellisyyden ja uskon tukeminen on tärkeää. Terve usko antaa ihmiselle voimia ja on hieno, iloinen asia.

Opinnäytetyönä tehdyssä virikeoppaassa on valmiita hartauksia, joita ohjaaja voi tuokion aikana toteuttaa. Hartauksissa on pyritty kunnioittamaan kirkkovuoden merkittäviä päiviä ja aiheita. Virikeoppaaseen on valittu pääsiäis- ja jouluaiheiset hartaudet sekä rukous ja kiitos –temainen hartaus.

4.7 Viriketuokion testaaminen

Opinnäytetyönä tehdyn virikeoppaan kahta tuokiota on testattu Pappilanlammen palvelukeskuksessa Ulvilassa. Ensimmäisen kerran viriketuokiota testattiin 27.11.2013 ja toisen kerran 11.12.2013. Kumpaankin viriketuokioon osallistui noin 20 asiakasta. Toinen viriketuokio oli vuorovaikutukseltaan hieman vapautuneempi johtuen ehkä teemasta.

Ensimmäinen testituokio toteutettiin 27.11.2013. Se oli tammikuulle suunniteltu viriketuokio. Paikalla oli noin 20 henkilöä, joista osa oli palvelutalon omia asukkaita ja osa päivätoimintaan osallistuvia ulkopuolisia asiakkaita. Viriketuokio aloitettiin kertomalla sen tarkoituksesta ja tavoitteista eli siitä, että virikeoppaaseen tulevien ideoiden toimivuutta haluttiin testata.

Ensimmäisenä oli liikunnallinen osio, jonka aiheena oli pallojumbppaa yksilöllisesti sekä ryhmässä. Läsnäolijat lähtivät innostuneina mukaan ja tuntuivat hieman kisailevan taituroidessaan tennis- ja bocciapallojen sekä hieman isompien pallojen kanssa. Toimivuuden kannalta haasteena oli ainoastaan ohjaajien kekseliäisyys liikkeiden eri toteutustavoissa. Pallojumbpasta edettiin tuolijumbppaan, jonka toteutuksessa haasteen muodostivat muun muassa pyörätuolissa olevat osallistujat. Tuolijumpan ohjauksesta Pappilanlammen henkilökunta antoi palautetta ainoastaan osallistujien sijoittelusta. Ohjaus olisi ollut helpompaa, jos osallistujat olisivat istuneet ympyrässä eivätkä pöydän ääressä. Myös liikkeiden välissä olisi saanut olla enemmän taukoja. Liikunnallinen osuus sujui kuitenkin hyvin. Ohjaajalta tuokio vaatii kuuluvaa ääntä, selkeää artikulointia ja perehtyneisyyttä liikkeiden toteutukseen.

Viriketuokion toisen osuuden muodosti lyhyt hartaushetki, jonka aiheena oli rukous ja tutut rukoukset. Virsien veisaaminen tuntui olevan ikäihmisten mieleen ja hiljentyminen rukouksiin oli liikuttavaa. Osallistujat eivät kuitenkaan halunneet kovinkaan innostuneesti kertoa omista tai tutuista rukouksista. Hartaushetken lopuksi osallistujat esittivät muutamia toiveita laulettavista virsistä ja hetkeä jatkettiin niiden parissa. Hartaushetki on oivallinen osoitus siitä, että hengellisen tuen antaminen on toteutettavissa vapaaehtoisinkin voimin. Tärkeää olisi kuitenkin huomioida ikäihmisen hengellisen näkemyksen tai vakaumuksen kunnioittaminen, selkeä artikulaatio, äänentoisto sekä har-

tauden yhteyteen tuotavat tutut elementit. Esimerkiksi äänitteen tai jonkin soittimen tukemana virsien veisaaminen voisi olla helpompaa. Kokonaisuutena tuntui siltä, että viriketuokio täytti tavoitteensa.

Toinen testituokio toteutettiin 11.12.2013. Se oli maaliskuulle suunniteltu viriketuokio. Materiaalin keskeneräisyydestä johtuen tuokio toteutettiin soveltaen. Paikalla oli noin 20 henkilöä, joista osa oli palvelutalon omia asukkaita ja osa päivätoimintaan osallistuvia ulkopuolisia asiakkaita. Viriketuokio aloitettiin kertomalla sen tarkoituksesta ja tavoitteista eli siitä, että virikeoppaaseen tulevien ideoiden toimivuutta haluttiin testata.

Tuokion ensimmäisen osuuden aikana testattiin sananlaskubingoja varten valittujen sananlaskujen toimivuutta. Asiakkaat tunsivat sananlaskut hyvin ja kilpailuhenkeäkin löytyi. Hieman keskeneräisenä käytössä ollut versio toimi hyvin, mutta viimeistelty versio toiminee vielä paremmin.

Tuokion toisessa osuudessa olivat aiheena vanhat esineet. Tuokiossa käytössä olleet mustavalkoiset kuvat olivat valitettavasti huonolaatuisia ja siten ikäihmisten vaikeasti hahmotettavissa. Monille kuvien esineet olivat tuttuja, mutta esineiden nimet eivät aina muistuneet mieleen. Kuvat herättivät keskustelua osallistujien kesken, vaikka varsinaista kisailua arvausten kohdalla ei toteutunutkaan. Viimeistellyssä versiossa kuvat ovat laadultaan selkeitä ja helpommin hahmotettavissa. Kuvat voidaan joko tulostaa värillisinä tai vaikkapa heijastaa valkokankaalle. Kuvien aiheet ovat myös monipuolisemmat.

5 POHDINTA

Vanhustenhuollossa on monia ongelmakohtia. Henkilöstön määrä on liian alhainen eikä hoitajilla ole aikaa vanhuksille. He pystyvät tarjoamaan vanhuksille vain perushoitoa, eivät muuta. Usein hoitajat saattavat olla valtavan työmäärän alla uupuneita ja siksi vapaaehtoiset ovat tervetulleita auttamaan vanhusten kanssa. Vapaaehtoisten tarkoitus ei kuitenkaan ole osallistua hoitotyöhön, vaan työntekijöiden täytyy kantaa vastuu työstään. Vapaaehtoiset tulevat auttamaan omasta tahdostaan, kun taas työntekijät ovat velvollisia saapumaan työhönsä. Yksi keino parantaa vanhusten asemaa ja palveluja on vapaaehtoisten resurssien hyödyntäminen. Vapaaehtoisia voi rekrytoida erilaisten kampanjoiden avulla tai vaikka sanomalehdissä. Vapaaehtoisille tulisi kertoa millaista apua heiltä kaivataan. Koulutuksen merkitystä ei saa aliarvioida ja vapaaehtoisten kouluttamisessa pitäisi perehtyä vanhenemisen prosessiin. Vanhusten parissa työskentelevän tulisi ymmärtää normaaliin vanhenemiseen liittyvät tekijät sekä oppia näkemään vanhuksen voimavarat ja tuen tarve. Keskittymällä vanhuksen psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin voidaan heidän elämänlaatuaan parantaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Tätä opinnäytetyötä varten on haastateltu Pappilanlammella vapaaehtoisena toimivaa Kaarina Varjusta (henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.). Hän on aktiivinen vapaaehtoistoimija, jolla on usean vuoden kokemus vapaaehtoistyöstä sekä seurakunnassa että Pappilanlammen palvelukeskuksessa. Haastattelun voi kiteyttää yhteen ajatukseen: vapaaehtoinen on lähimmäinen, joka tietoisesti tai useasti tietämättään tekee vapaaehtoistyötä. Haastattelusta nousi esiin myös asioita, jotka toivottavasti on selvitetty jo silloin, kun asukas saapuu palvelukeskukseen: Mitä ihminen itse haluaa tehdä ja mistä hän nauttii? Mistä hän saa voimavaroja elää elämäänsä ja millä tavalla hänen osallisuuttaan voidaan edistää? Omaisten eli lähimmäisten aktivointi on myös tärkeää. Yhteiskunnan rakennemuutos näkyy myös vanhustyössä ja erityisesti palvelutaloon muuttavien vanhusten toimintakyvyssä ja yleisolemuksessa. Aiemmin palvelutaloon on päässyt parempikuntoisiakin ihmisiä, mutta nykyään vanhukset pyritään hoitamaan kotona niin pitkään kuin mahdollista. Palvelutalossa asuvat vanhukset ovat pääsääntöisesti huonokuntoisia eivätkä pääse välttämättä omatoimisesti liikkumaan. Usein vanhuksen läheiset ovat muuttaneet kauas kotiseuduilta ja vanhukset ovat jääneet yksin. Mielenkiintoinen

kysymys onkin, onko vanhuksilla ketään, joka heitä tapaa ja kuinka usein vanhusta käydään edes tapaamassa. (Kaarina Varjus, henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.)

Vapaaehtoisen ja työntekijän välinen ero on selkeä. Työntekijät eivät ehdi istumaan ja juttelemaan vanhusten kanssa, vaan he ovat aina menossa. Työntekijä on suorittaja. Vapaaehtoinen ehtii istahtamaan ja keskustelemaan vanhuksen kanssa. Vapaaehtoisen työnpanosta tarvitaan myös silloin, kun vanhuksen kanssa lähdetään ulos. Työntekijän resurssit eivät välttämättä riitä perushoidon lisäksi. Hetkeksi aikaa voi jäädä juttelemaan, mutta hoidettavia on paljon ja jokaista pitäisi kohdella tasavertaisesti. Palvelutalossa asuvista sekä siellä käyvistä vapaaehtoisista voisi muodostua oma ryhmänsä, jonka sisäistä yhteisöllisyyttä voitaisiin vahvistaa erilaisin toiminnoin, esimerkiksi askartelemalla yhdessä. (Kaarina Varjus, henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.)

Vapaaehtoisille on tarjolla myös koulutusta, josta olisi toimijoille hyötyä. Erityisesti siinä tapauksessa, että koulutus on niin sanottua täsmäkoulutusta juuri omiin tarpeisiin. Vapaaehtoistyön tekemisessä auttaa oma kokemus ja osaaminen. Myös ”kantapään kautta” oppii. Vapaaehtoistyöntekijän koulutus on kuitenkin kaksiteräinen miekka. Vapaaehtoinen voi oppia paljonkin uutta ja saada uusia ideoita koulutuksen myötä, mutta toisaalta voidaan miettiä muuttuuko vapaaehtoistoiminta puolipakolliseksi koulutuksen jälkeen erityisesti silloin, kun koulutusta tarjoaa se taho, jossa ihminen vapaaehtoistyötä tekee. (Kaarina Varjus, henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.)

Opinnäytetyönä tehdyn virikeoppaan tuokiot sopivat toteutettaviksi erilaisten ryhmien kanssa. Viriketuokioilla ei ole mitään erityisiä tilavaatimuksia. Ainoa vaatimus on, että kaikki näkevät mitä tehdään ja mahtuvat turvallisesti toimimaan. Varsinainen kohde-ryhmä tässä opinnäytetyössä ovat Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat ja päivätoimintakeskuksen asiakkaat. Viriketuokion voi ohjata kuka tahansa: vapaaehtoistyöntekijä, seurakunnan edustaja, opiskelija tai henkilökuntaan kuuluva. Virikeopas toimii myös kannustimena esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille heidän halutesaan vaikka harjoitella omia ryhmänohjaustaitojaan tai suorittaa opintoihin liittyviä opintosuorituksia.

LÄHTEET

- Arvilommi, Nicola & Voima, Kyösti 2011. MMK 1 Johdanto opintojaksoon. Diakoniammattikorkeakoulu, verkko-opiskeluaineisto. Tuloste on tekijöiden hallussa.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS Kustannus, 130–137.
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2000. Elämä, tunteet ja vanheneminen. Teoksessa Eino Heikkinen & Jouni Tuomi (toim.) Suomalainen elämäkulkku. Helsinki: Tammi, 194–215.
- Hirvensalo, Mirja; Rasinaho, Minna; Rantanen, Taina & Heikkinen, Eino 2013. Liikunta. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 474–484.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi – Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS Kustannus.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2007. Turvaverkko vai trampoliini – Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Kirkon vanhustyön strategia 2015 i.a. Kirkkohallitus. Viitattu 18.12.2013. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf).
- Kivelä, Sirkka-Liisa 2005. Me, ikääntyminen ja lääkkeet. Helsinki: WSOY
- Koskiahho, Briitta 2002. Vapaaehtoistyön ehdot ja edellytykset. Teoksessa Riitta Helosvuori; Esko Koskenvesa; Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 446–464.
- Koskinen, Simo; Aalto, Leena; Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Finn Lectura.
- Laine, Piia 2007. Hektisyydestä hetkisyyteen. Viitattu 18.12.2013. <http://www.kultti.net/artikkelit/39/>.
- Lauslahti, Sanna 2013. Vapaaehtoistyön lainsäädännön nykytila. Luento Asiantuntija yhteisössä -luentosarjan tilaisuudessa 29.10.2013. Tuloste tekijöiden hallussa.

- Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö – Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS Kustannus, 69–91.
- Oravasaari, Tomi i.a. Kyvyt käyttöön. Seurakuntien vapaaehtoistoiminta ja sen kehittäminen. Viitattu 10.8.2013. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/375816AE18B70F7CC225771A002252CA/\\$FILE/Kyvyt%20k%E4ytt%F6%F6n_lowres.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/375816AE18B70F7CC225771A002252CA/$FILE/Kyvyt%20k%E4ytt%F6%F6n_lowres.pdf).
- Paavola, Juho 2013. Ajatus on tärkein. Postia sinulle 1-13, 20–23. Itella Posti Oy.
- Pappilanlampi i.a. Viitattu 17.4.2012. <http://www.pappilanlampi.fi/>.
- Porkka, Suvi-Tuuli & Salmenjaakko, Jaana 2005. Vapaaehtoistyön työhöjauksen järjestäminen – Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Raninen, Anna; Raninen, Tarja; Toni, Ilpo & Tornaesus, Göran 2008. Mathildan muodonmuutos – Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS Kustannus, 131–139.
- Suomi, Asta 2003. Sukupolvi- ja perhetyö. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–186.
- Suutama, Timo 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia – Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 76–108.
- Tulikallio, Tea & Malinen, Heikki 2009. Vapaaehtoistoiminta. Hyvin organisoituna valtava voimavara. Oppaita ja työkirjoja 2009:2. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Viitattu 4.8.2013. http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistoiminta_aukeamittain121009.pdf.
- Utriainen, Jarkko (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut, julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
- Varjus, Kaarina 2013. Vapaaehtoistyöntekijä, Pappilanlammen palvelukeskus. Ulvila. Henkilökohtainen tiedonanto 14.8.

LIITE 1: Viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle



PAPPILANLAMMEN
PALVELUKESKUS

VIRIKETUOKIOITA VUODEN JO-
KAISELLE KUUKAUDELLE



Opinnäytetyö: Diak, Pori | Pia Heikkilä ja Åsa Rönnlund-Jaakkola

ALKUSANAT

”Viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle” –virikeopas on työkalu, jota voidaan hyödyntää päiväkeskustoiminnassa. Virikeopasta voivat hyödyntää sekä Pappilanlammen työntekijät että toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset. Opas sisältää valmiiksi suunniteltuja toteutuksia kuukauden viriketuokioksi.

Virikeoppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman selkeää ja helppokäyttöinen, jotta se palvelisi käyttötarkoitustaan. Tarkoituksena on, että kuka tahansa pystyy hyödyntämään oppaassa olevia valmiita virikekokonaisuuksia ja ohjaamaan tuokion, oli kyseessä sitten vapaaehtoinen tai ammattilainen.

Virikeopas on rakennettu siten, että jokaista kuukautta varten on suunniteltu oma viriketuokio. Viriketuokion teemat on valittu vuodenaikojen ja kalenterivuoden merkittävien päivien perusteella. Lisäksi tärkeä teema on liikunnallisuus, koska Pappilanlammen palvelukeskus on profiloitunut liikunnalliseksi palvelutaloksi. Osassa viriketuokioista on mukana myös hengellinen näkökulma.

MITEN VIRIKEOPASTA KÄYTETÄÄN?

Virikeoppaan kuukausittaiset teemat:

Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta • Hartaus
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Ystävyys ja ystävänpäivä • Ystävänpäiväskartelu
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhat esineet • Sananlaskut
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Pääsiäinen • Hartaus
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Äitienpäivä • Äitienpäiväkonsertti tai -näytelmä
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Ulkoilu • Yhteislaulut
Heinäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Suomalainen kirjallisuus • Lukutuokio, kirjanmerkkiaskartelu
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Tutut tuoksut ja reseptit • Liikunta
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Syksyinen luonto • Toiminnallinen tuokio "Metsän puut"
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhat pelit ja leikit • Leikitään ja pelataan
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Isänpäivä • Liikunta
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> • Joulu • Hartaus

Jokaisen kuukauden viriketuokiot esitellään ja niiden toteuttamistapa on selostettu. Viriketuokion esittelyssä käydään läpi kenelle tuokio on tarkoitettu, mitä se sisältää, mitä materiaali- ja muita vaatimuksia tuokiossa on sekä kuka voi ohjata tuokion. Viriketuokion ohjaajan tulee puhua kuuluvalla ja selkeällä äänellä sekä perehtyä etukäteen tuokion sisältöön ja valmiina oleviin materiaaleihin.

Kaikki virikeoppaassa olevat valokuvat on ottanut Åsa Rönnlund-Jaakkola. Piirroskuvat on piirtänyt Karin Rönnlund.

Mukavia hetkiä viriketuokioiden parissa!

Porissa tammikuussa 2014,

Pia Heikkilä ja Åsa Rönnlund-Jaakkola

LÄHTEET JA LINKKIVINKIT

Arstila, Pirkko 2002. Terveisin Pirkko: Pirkko Arstilan parhaat pakinat. Helsinki: ET-Lehti.

Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Kormilainen, Risto 2010. Siunaa ja varjele meitä. Helsinki: LK-kirjat.

Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ikäihmisille suunnattuja jumppaohjelmia:

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/tuotteet/voimisteluohjelmat/>

Ojala, Ella 2000. Sananlaskuja, tarinoita ja mielleyhtymiä. Tampereen museoiden julkaisuja, 1237-5276; 57. Tampere: Tampereen kaupunki.

Perinteisiä reseptejä:

<http://isoaidinreseptilla.blogspot.fi/>

Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöönottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Sananlaskut:

http://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia_sananlaskuja

Tietoa ystävänpäivästä:

<http://oppiminen.yle.fi/juhlapaivat/ystavanpaiva-142>

Tuolifysiokimppa:

http://www.tule-tietopankki.fi/@Bin/138679/tuolijumppa_ohje.pdf

Vanhat pelit ja leikit:

<http://perinneleikit.fi/leikit/>

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/

Yhteislaulut:

http://www.pohjola-norden.fi/filebank/1553-Pohjoismaisia_lauluja.pdf

<http://muusikoiden.net/keskustelu>

<http://www.spillefolk.dk/nodesamling/visnode.php?key=va-emma>

<http://www.sweetslyrics.com/803377.Tapio%20Rautavaara%20-%20V%26auml;liaikainen%20%28versio%201955%29.html>

<http://www.releaselyrics.com>

<http://www.naimisiin.info/yhteiso/topic/17506-haeaevalssien-sanoja/>

<http://www.naimisiin.info/yhteiso/topic/17506-haeaevalssien-sanoja/page-5>

<http://www.naimisiin.info/yhteiso/topic/17506-haeaevalssien-sanoja/page-2>

SISÄLLYS

(1) TAMMIKUU

Ikäihmisten liikunta

(2) HELMIKUU

Ystävyys

(3) MAALISKUU

Vanhat esineet, sananlaskut

(4) HUHTIKUU

Pääsiäinen

(5) TOUKOKUU

Äitienpäivä

(6) KESÄKUU

Ulkoilu ja yhteislaulut

(7) HEINÄKUU

Suomalainen kirjallisuus, Eino Leinon, runon ja suven päivä

(8) ELOKUU

Tutut tuoksut ja reseptit

(9) SYYSKUU

Syksyinen luonto

(10) LOKAKUU

Vanhat pelit ja leikit

(11) MARRASKUU

Isänpäivä

(12) JOULUKUU

Joulu

Kuukausi	(1) TAMMIKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Ikäihmisten liikunta	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Pallojumppa Tuolijumppa Hartaus	
Käytössä olevat materiaalit	Pallojumppa Tasapainoharjoitus Voima- ja tasapainoharjoitus Tuolijumppa Valmiiksi suunniteltu hartaus	3 4 5 6 10
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Pallo-/tuolijumppa: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa Hartaus: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus, virsikirjat talon puolesta	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Ikäihmisten liikunta

Tuokion alussa voi kertoa ikäihmisen liikunnan tarpeellisuudesta sekä hyödystä ja vaikkapa muutaman kysymyksen avulla hieman virittää keskustelua siitä, miten osallistujat itse hoitavat terveyttään ja liikkumiskyvyn ylläpitämistä.

Sopivia kysymyksiä voisi olla esimerkiksi:

Miten liikut ja kuinka monta kertaa viikossa?

Onko sinulla joitakin sairauksia tai esteitä liikunnan harrastamiselle?

Muistatko minkälaista liikuntaa olet ennen harrastanut?

Onko jokin liikuntamuoto sinulle tärkeämpi kuin muut?

Voiko mielestäsi ikäihminenkin edistää terveyttään tai jopa tervehtyä sairastumisen jälkeen liikunnan avulla?

Liikkumiskyky ja liikunta

Yksi keskeisimmistä ihmisen elämänlaatua määrittävistä tekijöistä on hänen liikkumiskykynsä ja ensimmäinen merkki ihmisen fyysisen toimintakyvyn huonontumisesta onkin juuri liikkumiskyvyn heikentyminen. Tunne siitä, että liikkuminen muuttuu yhä hankalammaksi johtaa usein liikkumisen vähentymiseen, mikä taasen usein johtaa fyysisen kunnon heikentymiseen. Liikkumisen hankaloituminen vähentää nopeasti myös ihmisen halua ja voimia liikkumiseen. Tämän seurauksena on usein myös muunlaisten toimintojen, kuten asioimisen ja kotitöiden suorittamisen vaikeutuminen. Huono fyysinen toimintakyky voi myös heikentää ihmisen kykyä perustoimintojen suorittamisessa, kuten pukeutumisessa ja peseytymisessä. Ihmisen fyysiseen toimintakykyyn ja varsinkin hänen liikkumiskykyynsä vaikuttavia fysiologisia järjestelmiä ovat tasapaino, aistitoiminnot sekä niitä koordinoiva keskushermoston toiminta, hengitys- ja verenkiertojärjestelmä (turvaavat liikkumiseen tarvittavan energian ja hapen saannin) sekä lihasvoima. (Eloranta & Punkanen 2008, 59.)

Ikäihmisten fyysistä toimintakykyä voidaan mitata esimerkiksi erilaisten testien kautta esim. TOIMIVA-testistö, jonka avulla voidaan arvioida ja seurata sekä havainnollistaa ikäihmisen toimintakyvyssä tapahtuvat ja tapahtuneet muutokset. Ikäihmiselle liikunnalla on tärkeä merkitys myös erilaisten tapaturmien, kuten kaatumisen estämisessä. Erilaisten liikuntaohjelmien ja tasapainoharjoitteluiden on todettu olevan tehokkaita keinoja tasapainon ja liikkumiskyvyn ylläpitoon ja voivan jopa ehkäistä ikäihmisen kaatumisen. Myös voimaharjoittelun on todettu sopivan turvallisesti ikäihmiselle lihasvoiman lisääjänä varsin iäkkäänäkin, sillä esimerkiksi tasapainon kannalta tärkeiden lihasten kuten nilkan lihasten polven ojentajien vahvistaminen, on katsottu vähentävän kaatumisen todennäköisyyttä. Kävelyn on puolestaan arvioitu olevan ikäihmisten liikkumista edistävien harjoitusmuotojen joukosta kaikkein tehokkaimmaksi juuri tasapainon kannalta. (Eloranta & Punkanen 2008, 62,71.)

Liikunnalla on todettu olevan myös suosiollinen vaikutus esimerkiksi yhä yleistyvän vanhuusiässä tavatun luukadon, eli osteoporoosin, hidastamiseksi. Erilaiset vanhenemismuutokset, kuten lihasvoiman heikkeneminen ja kävelyn sekä kävelyasennon muuttuminen voivat aiheuttaa vaikeuksia tasapainon ylläpitämiseen. Hyvällä tasapainokyvyllä on siis keskeinen merkitys toimintakyvyn ylläpitämisen sekä turvallisen liikkumisen kannalta. Ikäihmisten tasapainoharjoittelun avulla on mahdollista parantaa hänen asentonsa hallintaa ja vahvistaa tasapainon ylläpitoa. Tasapainoharjoittelua voidaan toteuttaa usealla tavalla ja olennaista tässäkin harjoittelussa on lihasvoiman parantaminen sekä myös nivelten liikkuvuuden edistäminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 66–67, 71.)

Lähde: Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Pallojumppa

Käytössä olevat materiaalit: tämä ohje

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa

Tuolijumppa sekä pallojumppa ovat nousseet melko suureen suosioon ikäihmisille järjestetyissä liikuntaryhmissä niin päivätoiminnassa kuin esimerkiksi urheiluseuroissa.

Jumpan toteutuksessa jumppaliikkeitä tehdään pöydän ääressä istuen. Jokaisella jumppaajalla on käytössään yksi tennispallo (tai muu vastaava käteen sopiva pallo). Jumppaa voidaan toteuttaa esimerkiksi seuraavin liikkein:

1. Aseta pallo pöydälle nostettujen käsien välin. Syötä palloa pöytää pitkin toisella kädellä ja vastaa syöttöön toisella kädellä. Keskity käsien liikkeisiin katsomatta käsiä. Liike kehittää koordinaatiokykyä.
2. Aseta pallo pöydälle ja pyörittele palloa pöydällä myötä- ja vastapäivään käyttämällä jokaista yhden käden sormia vuoron perään. Älä pudota palloa. Liike hieroo sormia ja vahvistaa nivelten liikkuvuutta.
3. Ota pallo ensin oikeaan käteen ja heitä pallo kevyesti ilman ja ota pallo kiinni vasemmalla kädellä. Toista 5 kertaa. Vaihda pallo vasempaan käteen, heitä pallo ilmaan ja ota pallo kiinni oikealla kädellä. Liike harjoittaa mm. koordinaatiokykyä.
4. Aseta pallo pöydälle ja pyörittele palloa ensin kämmenen ollessa jäykästi suoristettuna pallon päällä, anna kämmenen vähitellen muotoutua pallon mukaan ja pyörittele vielä hetki. Liike hieroo kämmenlihaksia ja notkistaa niveliä.

Tasapainoharjoitus

Käytössä olevat materiaalit: tämä ohje teoksesta Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi. s. 72

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa

1. Kävele paikallasi 1-2 minuuttia. Siirrä paino varpailta kantapäille ja takaisin 10–15 kertaa. Toista sarja 1-2 kertaa.
2. Seiso jalat peräkkäin. Siirrä painoa jalalta toiselle 10–15 kertaa. Toista sarja 1-2 kertaa.
3. Seiso jalat haara-asennossa ja polvet pienessä koukussa. Siirrä painoa jalalta toiselle 15 kertaa. Toista sarja 1-2 kertaa.
4. Nouse tuolista auttamatta käsillä ja laskeudu takaisin 10–15 kertaa. Toista sarja 1–2 kertaa.
5. Keinuttele painoa kankulta toiselle ja eteen–taakse vaikka valssin tahtiin 10–15 kertaa. Toista sarja 1–2 kertaa.
6. Seiso jalat harallaan ja katso yhteen pisteeseen. Vie jalat vierekkäin. Siirrä sitten jalat peräkkäin. Yritä lopuksi seistä yhdellä jalalla. Pidä kädet ensin sivuilla ja laske ne hitaasti kylkiin. Yritä pysyä kussakin asennossa 15 sekuntia.
7. Kävele edestakaisin viiva pitkin 5–10 metriä, lähennä samalla jalkoja toisiinsa. Pidä kädet ensin sivulla ja laske ne sitten hitaasti kylkiin

Voima- ja tasapainoharjoitus

Käytössä olevat materiaalit: tämä ohje teoksesta Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi. s. 72

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa

1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi. Toista liikettä voimien mukaan 10–15 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

2. Seiso ja ota tukea pöydän reunasta tai tuolin selkänojasta. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista liike 10–15 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

3. Seiso ja ota tukea kuten edellisessä liikkeessä. Vie oikea jalka suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10–15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja toista liike.

4. Seiso ja ota tukea kuten edellisessä liikkeessä. Vie oikea kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10–15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja toista liike.

5. Seiso ja ota tukea kuten edellisessä liikkeessä. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudun alas 10–15 kertaa. Pidä tauko ja ravistele jalkoja ja toista liike.

6. Aseta tuoli seinää vasten ja istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

HUOM! Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti, säilyttäen hyvä ryhti ja tasainen hengitys. Liikkeet olisi hyvä tehdä päivittäin. Liikesarjojen välissä on hyvä pitää pieniä taukoja. Liikkeiden tehoa voidaan lisätä käyttämällä nilkoissa pieniä tarrapainoja (1–3 kg).

Tuolijumppa (Tuolifysiokimppa)

Käytössä olevat materiaalit: tämä ohje osoitteesta http://www.tule-tietopankki.fi/@Bin/138679/tuolijumppa_ohje.pdf

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa

Tuolijumpalle on olemassa useita valmiita toteutusohjeita, esimerkiksi Tuolifysiokimppa (ohjeen käyttöluupa saatu 31.12.2013 puhelimitse Kaija Piiraiselta Polvijärven terveyskeskuksesta), mutta tuolijumpan voi myös ohjata keksimällä itse tuolin kanssa toteuttavia jumppaliikkeitä.

Alla esitellyt liikkeet sopivat niin kuntoliikuntaharjoitteiksi kuin taukovoimisteluksi. Harjoittelun vaikuttavuuden kannalta tärkeintä on säännöllisyys; harjoitusohjelmaa kannattaa tehdä vähintään pari, kolme kertaa viikossa.

Lämmittelyä



Istuen viedään polvea vuorotellen kohti vastakkaista kyynärpäätä.

Liike toimii alkuverryttelynä, harjoittaa koordinaatiota ja vahvistaa muun muassa vatsalihaksia.

Ryhtiä ja liikkuvuutta



Ajurinasennosta (kynärvarret reisien päällä, ranteet vapaina) kierretään yläraajaa kyynärpäätä koukussa taakse yläviistoon. Toinen yläraaja pysyy kierron aikana reiden päällä. Liikettä tehdään vuoroin vasemmalla, vuoroin oikealla yläraajalla.

Liike lisää rangan liikkuvuutta ja vahvistaa hartia- ja lapaseudun lihaksia, ja tätä kautta parantaa ryhtiä.

Reisivoimaa



Seisoma-asennosta tehdään kyykky niin, että peppu hipaisee tuolin istuinosaa, jonka jälkeen ojentaudutaan takaisin seisomaan.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia.

Käsivoimaa punnertamalla



Seisten, toinen polvi istuinosalla, kädet selkänojalla: koukistetaan ja ojennetaan kyynärniveä. Ylävartalon paino pysyy liikkeen aikana yläraajoilla, ja koko selkä pidetään ryhdikkäänä. Mikäli polvet eivät kestä kyseistä alkuasentoa, punnerruksen voi tehdä istuen, kädet istuinosalla reisien vieressä. Tästä kohotaudutaan käsien varaan ja palataan alkuasentoon.

Liike vahvistaa olkavarren ojentajalihaksia sekä rintalihaksia.

Pakaravoimaa



Seisten, toinen polvi istuinosalla, kädet selkänojalla: nostetaan lattialla olevaa alaraajaa suorana ylös. Liikesarja tehdään ensin toisella alaraajalla, sitten vaihdetaan alkuasentoa eli toinen polvi istuinosalle ja tehdään liikesarja toisella alaraajalla. Mikäli polvet eivät kestä kyseistä alkuasentoa, liike voidaan tehdä lattialla seisten tuolin takana ja tukeutuen selkänojaan. Tällöin nostetaan alaraajaa suorana taaksepäin.

Liike vahvistaa pakaralihaksia ja harjoittaa lonkkanivelen liikkuvuutta.

Tasapainoilua



Seisten, tuki tarvittaessa selkänøjasta: nostetaan samanaikaisesti vastakkaista ala- ja yläraajaa sivulle. Liike toistetaan vuorotellen kummallakin puolella.

Liike harjoittaa tasapainoa, vahvistaa lonkan loitontaja- ja olkaseudun lihaksia sekä ylläpitää nivelliikkuvuutta.

Heilurirentoutus



Seisten tuolin vieressä, toinen käsi selkänøjällä: heilautetaan alaraajaa rennosti eteen ja taakse. Heiluriliikettä toistetaan ensin toisella alaraajalla, sitten toisella.

Liike toimii loppurentoutuksena ja se harjoittaa tasapainoa sekä lonkan liikkuvuutta.

Hartaus teemalla rukous ja kiitos

Käytössä olevat materiaalit: valmiiksi suunniteltu hartaus

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus, virsikirjat talon puolesta

Aluksi virsi 345 Jo mahtaisimme yötä ja päivääkin kiittää

Tilaisuuden vetäjä:

Moni meistä on jo lapsena oppinut rukoilemaan. Missä ja milloin voimme siis rukoilla? Rukoilla voi hiljaa tai ääneen. Itsekseen, läheisen tai ystävän kanssa, perheen kanssa tai suuremmalla joukolla esimerkiksi jumalanpalveluksessa tai hartaudessa. Rukous voi olla valmiiksi kirjoitettu tai itse vapaasti sanoitettu eikä sen pituutta ole määritelty.

Mitä rukous meille antaa? Hartauden tunteen? Yhteyden? Yhteenkuuluvuuden tunteen? Rauhan? Lohdun?

Varmaankin rukous kantaa meidän ajatuksemme ja antaa meille toivoa ja lohtua. Muistellaan hetki lapsuuttamme ja oppimiamme rukouksia. Halutessaan voi lausua rukouksen, joka on itselle ollut merkityksellinen.

Levolle lasken Luojani

Levolle lasken Luojani,
armias, ole suojani!
Jos sijaltain en nousisi,
taivaaseen ota tykösi!

Isä meidän

Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Aamen.

Loppurukous

Isä, Kaikkivaltias Jumala.
Sinä olet meidän suojamme ja turvamme,
sinuun voimme luottaa ja sinun puoleesi voimme kääntyä
murheiden ja huolien painaessa mieltämme.
Sinä olet myös meidän lohtumme ja armomme
kohtaamiemme vaikeiden hetkien vallitessa.
Sinä kuulet rukouksemme ja hiljaisimmatkin pyyntömme
ja saada mieleemme rauhan.
Ristimme näin kätemme ja hiljennymme kuulemaan sinun ääntäsi.
Aamen

Lopuksi lauletaan *virsi 490 Mä silmät luon ylös taivaaseen*

Kuukausi	(2) HELMIKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Ystävyys	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Keskustelua aiheesta ystävyys ja ystävänpäivä Askarteluhetki	
Käytössä olevat materiaalit	Valmis teksti ystävänpäivästä Sydänheijastimen askarteluohje	1 4
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Keskustelutuokio: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus Askartelu: askarteluhoopaa, vanua, neula ja lankaa, hakaneula, heijastinkangasta, liimaa	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Keskustelutuokio

Käytössä olevat materiaalit: valmis teksti ystävänpäivästä

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus

Talvi on jo pitkällä. Ihana joulun aika on jäänyt taakse ja nuuttipukitkin ovat jo kiertäneet taloissa ja mennessään siivonneet joulun pois. On tullut helmikuu ja talven kovimpien pakkasten aika. Lunta on maassa ja pikkuhiljaa alkaa herätä ajatus keväästä. Pidetään kuitenkin vielä ajatukset jonkun aikaa talvessa ja erityisesti helmikuussa.

Helmikuussa on monia merkittäviä kalenteripäiviä. Mietitäänpä hetki yhdessä mitä kaikkea helmikuu tarjoaa. Millaisia näihin liittyviä perinteitä sinun lapsuudenkodissasi oli? Entä myöhemmässä vaiheessa, jäivätkö lapsuuden aikaiset perinteet elämään?

5.2. J.L. Runebergin päivä

14.2. Ystävänpäivä

28.2. Kalevalan päivä

Taustatietoa ystävänpäivästä ja siihen liittyvistä uskomuksista ja erilaisista tavoista.

Ystävänpäivä eli Pyhän Valentinuksen päivä

- Taustalla pyhimystaru
- Valentinus-nimisiä marttyyreita on useita
- Vietetään 14.2.
- Suomalaiseen kalenteriin vuonna 1987
- Muualla maailmassa satojen vuosien perinteet
- Antiikin roomalaiset ovat aikanaan jo juhlineet Junoa (avioliiton ja äitiyden suojelija)
- Antiikin roomalaisten kevään ja hedelmällisyyden juhlan aika, johon kuului tyttöjen ja poikien parileikki

Kuka oli Valentinus?

- 200-luvulla elänyt piispa Valentinus
- Marttyyrikuolema 14.2.269
- Suostui vihkimään avioliittoon sotilaita, jotka eivät halunneet menettää mainettaan
- Uskottiin, että naimattomat ovat parempia sotilaita kuin naimisissa olevat, koska naimisissa oleva ajattelee aina ensin omaa perhettään
- Toinen versio tarinasta on, että Valentinus neuvoi kieltäytymään sotapalveluksesta ja pysymään rakkaittensa luona
- Valentinuksesta tuli lopulta rakastavaisten ja kihlautuneiden suojelija sekä onnellisen avioliiton takaaja

Rakkautta vai ystävyyttä?

- Englannissa ystävänpäivä on julistettu juhlapäiväksi vuonna 1537
- Monet tavat ja uskomukset lähtöisin Englannista
- Alun perin päivä, jolloin oli sallittua lähettää nimetön rakkaudentunnustus
- 1800-luvun lopussa tulivat myyntiin ensimmäiset painetut Valentinin päivän kortit, Englannissa tämäkin
- Vähitellen päivää alettiin viettää myös Yhdysvalloissa, jossa se on suosittu ja merkittävä juhlapäivä
- Askarrellaan kortteja ystäville ja muistetaan ystäviä muillakin tavoin
- Tärkein kortti on kuitenkin rakastetulle lähetettävä kortti

Lähde: <http://oppiminen.yle.fi/juhlapaivat/ystavanpaiva-142>

Kuten jo aiemmin oli puhetta, on ystävänpäivä tullut suomalaiseen kalenteriin vasta 80-luvun lopussa. Millaisia muistoja sinulla on ystävänpäivästä? Oletko viettänyt sitä vai onko se jäänyt vähemmälle huomiolle? Miten sinä haluaisit viettää ystävänpäivää? Millaisia perinteitä sinun ystävänpäivän viettoosi liittyy?

Askarteluhetki

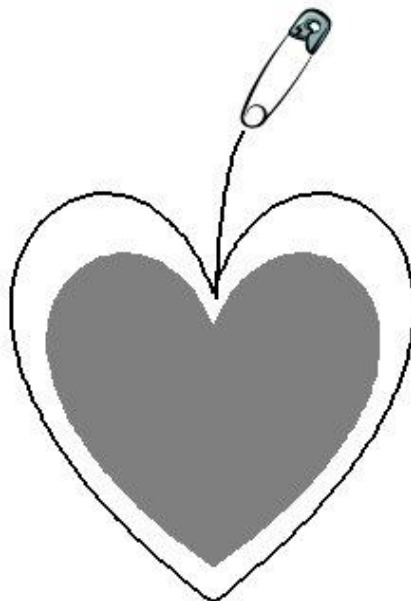
Käytössä olevat materiaalit: sydänheijastimen askarteluohje

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: askarteluhoopaa, vanua, neula ja lankaa, hakaneula, heijastinkangasta, liimaa

Askarrellaan muisto ystävälle. Askartelu voi olla mikä tahansa, esim. sydänheijastin, ystävänpäiväkortti, rintaneula, kukkanen jne. Alla on ohjeet sydänheijastimen askartelua varten. Askartelun sijaan voi kirjoittaa ystävälle kirjeen tai vaikka runon. Jos ei halua askarrella tai kirjoittaa ystävälle, voi tehdä itselleen tai omille lapsilleen.

Sydänheijastin

Leikkaa askarteluhoovasta kaksi samanlaista sydäntä. Ompele palat yhteen. Voit ommella palat yhteen erivärisellä langalla. Täytä heijastin vähäisellä määrällä vanua, jotta saat pulleamman heijastimen. Liimaa heijastinkangasta joko sydämen toiselle puolelle tai molemmin puolin. Kiinnitä sydämeen ripustusnaru ja hakaneula kiinnittämistä varten. Voit tehdä heijastimen myös yksinkertaisesta huovasta.



Kuukausi	(3) MAALISKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Vanhat esineet, sananlaskut	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Tunnista vanhat esineet Sananlaskubingo	1 18
Käytössä olevat materiaalit	Kuvia vanhoista esineistä Sananlaskubingon välineet (bingokortit, peittokortit, sananlaskukortit)	3 erilliset
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Tunnista vanhoja esineitä

Käytössä olevat materiaalit: kuvia vanhoista esineistä

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus

Kevät keikkuen tulevi. Päivät pitenevät ja ilma alkaa lämmetä. Pakkasia on vielä, mutta aivan selvästi ilmassa on kevään tuntua. Onhan maaliskuu ensimmäinen virallinen kevätkausi. Palataan kuitenkin niihin vanhoihin hyviin aikoihin. Olen tuonut tänne muutamia kuvia vanhoista esineistä, joita voimme yhdessä yrittää tunnistaa. Jokaisen kuvan kohdalla on mahdollisuus keskustella esineeseen liittyvistä muistoista.

Testaa tietosi: Tunnista seuraavat vanhat esineet kuvien perusteella.

Kuvat voi tulostaa ja laittaa kiertämään osallistujien keskuudessa tai tuokion ohjaaja voi näyttää kuvia osallistujille. Huolehdi kuitenkin siitä, että kaikki näkevät kuvan.



Juustokehä



Mankelin kaulinpuut



Salkkari



Pokasaha



Kahvimylly ja varpuvispilä



Rosollilaatikko ja -hakku



Singer ompelukone



Puristin



Kottikärry



Suutarin työväline



Keritsimet



Öljylamppu



Höyliä



Silitysrauta



Tukkimitta



Erlaisia mittoja



Käsipora



Väkiyörä



Lestit



Pesukone



Myllyn käsikivet



Sirppi



Rukki



Härveli



Pyykkilauta



Karstaimet



Hevosvetoinen aura



Könninkello



Puinen tuoppi



Kahvimylly

Sananlaskubingo

Käytössä olevat materiaalit: sananlaskubingon välineet (bingokortit, peittokortit, sananlaskukortit) erillisessä muovitaskussa

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus

Peliin kuuluvat sananlaskukortit, bingokortit ja peittokortit. Sananlaskukortit ovat pelinjohtajalla, bingokortit ja peittokortit jaetaan peliin osallistuville.

Pelinjohtaja nostaa esim. pussista sananlaskukortteja ja lukee kortissa olevan sananlaskun, mutta jättää lukematta tummennetun sanan (esimerkiksi "Siinä paha missä mainitaan" -sananlaskusta jätetään lukematta sana paha). Pelaajan tulee tunnistaa sana, joka sananlaskusta puuttuu. Mikäli bingokortista löytyy kyseinen sana, saa pelaaja asettaa peittokortin sen päälle. Pelinjohtaja voi tarvittaessa kertoa, mikä sana sananlaskusta puuttui. Se pelaaja, joka ensimmäisenä saa viisi (5) vierekkäistä ruutua peittoon (vaaka- tai pystysuunnassa), huutaa "Bingo" ja voittaa kierroksen.

Pelissä olevat sananlaskut (poimittu Ella Ojalan teoksesta "Sananlaskuja, tarinoita ja miellelyhtymiä" sekä Internetistä sivustolta http://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia_sananlaskuja):

Se koira älähtää, johon **kalikka** kalahtaa.
 Siinä **paha** missä mainitaan.
 Ei ole koiraa **karvoihin** katsomista.
 Minkä päivälintu erottaa, sen yölintu **sovittaa**.
Vahinko ei tule kello kaulassa.
 Mikä laulaen tulee, se **viheltäen** menee.
 Ei **tyhjä** lato kattoa kaipaa.
 Odottavan aika on **pitkä**.
 Luvata ja **täyttää**, vaikealta se näyttää.
 Oma **tupa**, oma lupa.
 Minä en ole eilisen teeren **poika**.
 Vanhuus ei tule **yksin**.
 Yhtä pitkää kuin **leveää**.
 Ei niin huonoa **lintua** ettei kannan höyheniään.
 Älä **nuolaise** ennen kuin tipahtaa.
 Ei oppi **ojaan** kaada.
Vierivä kivi ei sammaloidu.
 Joka toiselle kuoppaa kaivaa, se itse siihen **lankeaa**.
 Vahingosta **viisastuu**.
 Valheella on **lyhyet** jäljet.
 Ei **työ** tekemällä lopu.
 Ei savua ilman **tulta**.
 Ei **suuret** sanat suuta halkaise.
 Kukaan ei ole **seppä** syntyessään.
 Oma maa mansikka, muu maa **mustikka**.
Kukko kanat ajaa, itse menee makaamaan.
Väsyy se hyväkin hevonen.
 Aika on **kultaa** kalliimpaa.
 Liika on aina **liikaa**.
 Maasta se **pienikin** ponnistaa.
 Parempi **vähän** antaa kuin paljon luvata.
 Hyvä **kello** kauas kuuluu, paha vielä kauemmaksi.
 Jaettu ilo on kaksinkertainen **ilo**.
Tyhjästä on paha nyhjästä.
 Rohkea **rokan** syö.
 Parempi **pyy** pivossa kuin kymmenen oksalla.
 Ei yksi **pääsky** kesää tee.
Kaksin aina kaunihimpi.
 Nuorena on **vitsa** väännettävä.
 Suo siellä, **vetelä** täällä.
 Kannettu vesi ei **kaivossa** pysy.
 Ei niin pitkää yötä ettei **päivä** valkene.

Routa porsaan kotiin ajaa.
 Ei makaavan kissan suuhun **hiiri** juokse.
 Vakka kantensa **valitsee**.
 Minkä nuorena **oppi**, sen vanhana taitaa.
 Hullu työtä tekee, **viisas** pääsee vähemmällä.
 Auta **miestä** mäessä, älä mäen alla.
 Työ tekijäänsä **kiittää**.
 Lestistään **suutari** tunnetaan.
 Hiljaisessa vedessä ne kalat **kutee**.
 Siitä yli, missä aita on **matalin**.
 Parempi **virsta** väärään kuin vaaksa vaaraan.
 Kukapa sen kissan **hännän** nostaisi ellei kissa itse.
 Sanasta miestä, sarvesta **härkää**.
 Ei kysyvä tieltä **eksy**.
 Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan **kapsahtaa**.
 Ei mitään niin pahaa ettei **jotain** hyvää.
Rahalla saa ja hevosella pääsee.
 Kuka syyttä suuttuu, se **lahjatta** leppyy.
 Ei **omena** kauas puusta putoa.
 Pata **kattilaa** soimaa, musta kylki kummallakin.
 Aamu on iltaa **viisaampi**.
 Aamun virkku, illan **torkku**, se tapa talon pitää.
Ahkeruus kovankin onnen voittaa.
 Aikainen lintu **madon** nappaa, mutta vasta toinen hiiri saa juuston.
Aika aikaansa kutakin.
 Aidan takana ruohokin on **vihreämpää**.
 Aika parantaa **haavat**.
 Aina **roiskuu** kun rapataan.
Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo.
 Ei auta **itku** markkinoilla.
 Ei nimi miestä pahenna, jos ei mies **nimeä**.
 Happamia, sanoi **kettu** pihlajanmarjoista.
 Hedelmistään **puu** tunnetaan.
 Kertaus on opintojen **äiti**.
 Kyllä luonto **tikanpojan** puuhun ajaa.
 Minkä taakseen jättää, sen **edestään** löytää.
 Mitä **isot** edellä, sitä pienet perässä.
 Niin **metsä** vastaa kuin sinne huudetaan.
 Niin makaa kuin **petaa**.
 On vähäkin **tyhjä** parempi.
 Paha saa aina **palkkansa**.
Paistaa se päivä risukasaankin.
 Parempi myöhään kuin ei **milloinkaan**.
 Puhuminen on hopeaa, vaikeneminen **kultaa**.
 Se ei pelaa, joka **pelkää**.
Toivossa on hyvä elää.
 Uusi lumi on vanhan **surma**.
 Vesi vanhin **voitehista**.

Vähiin käy ennen kuin **loppuu**.
Ympäri käydään, yhteen tullaan.
 Hiki **laiskan** syödessä, vilu työtä tehdessä.
 Hädässä **ystävä** tunnetaan.
 Maltti on **valttia**.
 Rakkaudesta se hevonenkin **potkii**.
Sopu sijaa antaa.
 Tie miehen sydämeen vie **vatsan** kautta.
Ylpeys käy lankeemuksen edellä.
 Vanhassa **vara** parempi.

Esimerkki bingokortista:

kalikka	paha	karvoihin	sovittaa	vahinko
viheltäen	tyhjä	pitkä	täyttää	tupa
poika	yksin	leveää	lintua	nuolaise
vierivä	lankeaa	viisastuu	lyhyet	työ
tulta	suuret	seppä	mustikka	kukko

Kuukausi	(4) HUHTIKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Pääsiäinen	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Hartaus Pääsiäisaiheinen koriste	
Käytössä olevat materiaalit	Valmiiksi suunniteltu hartaus Pääsiäiskoristeen ohje	1 3
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Hartaus: Järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus, virsikirjat talon puolesta Askarteluhetki: oasis-sientä, pajunkissoja, höyheniä, kreppipaperia yms.	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Hartaus teemalla Jumalan huolenpito

Käytössä olevat materiaalit: valmiiksi suunniteltu hartaus

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus, virsikirjat talon puolesta

Hartauden aloitus laulamalla *virsi 548 Tule kanssani, Herra Jeesus*

Miten Jumala pitää meistä huolen?

Raamatun tekstin mukaan ihmisen ei tarvitse kantaa kaikkia maailman murheita harteillaan, sillä Jumala pitää huolen. Ihminen kantaa huolta ja vastuuta ihmisen verran.

Luetaan Ap.t. 20: 32-35

Paavali sanoi jäähyväispuheessaan efesolaisille:

"Jätän nyt teidät Jumalan ja hänen armonsa sanan haltuun, sen sanan, jossa on voima rakentaa teitä ja antaa perintöosa kaikkien pyhitettyjen joukossa. Hopeaa tai kultaa tai vaatteita en ole keneltäkään halunnut. Te tiedätte itse, että minä näillä käsilläni olen hankkinut itselleni ja tovereilleni sen, mitä olemme tarvinneet. Kaikin tavoin olen teille osoittanut, että näin, työtä tehden, tulee huolehtia vähäosaisista muistaen Herran Jeesuksen omat sanat: 'Autuaampi on antaa kuin ottaa.'"

Jeesus siis opettaa, että Jumalaan uskovan ihmisen ei tarvitse kantaa murhetta kaikesta mahdollisesta. Taivaallinen Isä pitää hänestä huolen ja auttaa häntä etsimään sitä, mikä on tärkeintä: Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskauttaan. Näin Jumala vapauttaa hänet tekemään hyvää lähimmäisilleen. Kristitty muistaa Jeesuksen sanat "Autuaampi on antaa kuin ottaa".

Lauletaan *virsi 499 Jumalan kämmenellä*

Luetaan:

Kasteessa Kristus on kutsunut myös meidät opetuslapsikseen. Jeesuksen opetuslapsena oleminen merkitsee sitoututumista hänen seuraansa, olemista hänen käytössään. Tätä tehtävää voimme toteuttaa hyvin arkisesti elämällä toinen toisiamme rakastaen ja palvelleen. Tärkeää on vain, että suostumme olemaan Jumalan silminä, korvina ja käsinä tässä maailmassa. Jumala ei vaadi mitään ylivoimaisia urotekoja tai erinomaisuutta tässä tehtävässä. Eivät apostolitkaan olleet mitään yli-ihmisiä, vaan perin tavallista väkeä oikkuineen ja kunnianhimoineen. Juuri siksi he ovat meille rohkaiseva esimerkki. Saat olla Jumalan käytössä kaikkine lahjoinesi, jotka hän on sinulle antanut.

Lähde: Kormilainen, Risto 2010. Siunaa ja varjele meitä. Helsinki: LK-kirjat.

Loppurukous

Isä meidän, joka olet taivaissa.

Pyhitetty olkoon sinun nimesi.

Tulkoon sinun valtakuntasi.

Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.

Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.

Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.

Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Aamen.

Pääsiäisaiheinen koriste

Käytössä olevat materiaalit: pääsiäiskoristeen ohje

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: oasis-sientä, pajunkissoja, höyheniä, kreppipaperia yms.

Tehdään pajunkissa-asetelma oasis-sieneen. Ohjaajan tulee hankkia pajunkissat ja oasis-sieni etukäteen ja tuoda ne mukanaan. Osallistujat saavat tehdä oman maun mukaisen pajunkissa-asetelman. Pajunkissoihin voi liimata kreppipaperia ja höyheniä tai vaihtoehtoisesti laittaa pajunkissat ja höyhenet oasis-sieneen sellaisenaan. Myös muita koristeita voi käyttää.

Kuukausi	(5) TOUKOKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Äitienpäivä	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Äitienpäiväkonsertti tai –näytelmä	1
Käytössä olevat materiaalit		
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Esiintyjä äitienpäiväkonserttia tai –näytelmää varten	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Äitienpäivän kunniaksi

Käytössä olevat materiaalit:

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: esiintyjä äitienpäiväkonserttia tai -näytelmää varten

Äitienpäivää voi juhlistaa konsertin tai näytelmän merkeissä. Ohjaaja varaa esiintyjän tilaisuuteen.

Esimerkiksi paikallinen nuori soittajalupaus tai kuoro (Sunniva-kuoro, Ulvilan seurakunnan kuorot), yhtye (esim. Pesofati tai Ruosniemen hanurit), päiväkotilapset tai koululaiset, teatteri Ulpu...

Kuukausi	(6) KESÄKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Ulkoilu ja yhteislaulut	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Ulkoilu Yhteislaulutuokio	1 2
Käytössä olevat materiaalit	Lauluvihko	2
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Lämmin, aurinkoinen sää	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Ulkoilun riemua

Käytössä olevat materiaalit:

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: lämmin, aurinkoinen sää

Lähdetään yhdessä ulkoilemaan lähiympäristöön. Ulkoilutuokio voi sisältää esimerkiksi kahvittelun ja makkaranpaiston. Samalla osallistujat saavat raitista ilmaa ja sopivaa liikuntaa.

Lisäksi hetkeä voidaan piristää yhteislaulutuokiolla.

Sateen sattuessa voidaan käyttää sisätiloissa valmiita liikuntaohjeita ja toteuttaa laulutuokio.

Kun laulattaa... Yhteislauluja

Käytössä olevat materiaalit: lauluviikko

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset:



Keväthuumaus

Anttila nyt ampaisee ylös
vuoteeltaan,
aurinko on korkeella, kevätuuhi
lounaassa.
Niityllä hän tanssii järin
yöpaidassaan,
lauluhunsa yhtyä saa kuka vaan.
Kuikkaemo uittaa jo untuvaisiaan,
peipponenkin helskyttää
riemulaulujaan,
katso kuinka kukkaakin monta on jo
kevätniityllä:
orvokki, lehdokki, vuokko ja moni
muu!

Palttinainen paita se vaan hulmuu,
Anttila kun karvaisia kinttujaan
viskoopi.
Anttilalle auki on taivas ja maa,
oravalle kuuseen hän näin
huudahtaa:
Tunnetko, sä Kurre, kuka tanssija on
tää,
kuule, käki kukkuu taas
lempisävelmää,
katso, väriloistossaan tervehtii jo
kevätniityllä:
orvokki, lehdokki, vuokko ja moni
muu.

Kukkasista kietoo nyt mies
seppeleen,
sen hän panee harmaaseen,
pörröiseen päähänsä.
Laulaen hän tanssii taas
perähuoneeseen,
lapset ylös kirmaisten hokee
äidilleen:
Katso, isi tanssii, hän morsian on kai
mistä hän tuon hunnun ja
kukkakruunun sai,
noinko monta kukkaa jo puhjennut
on kevätniityllä:
orvokki, lehdokki, vuokko ja moni
muu!

Anttila on vanha, mutta tanssii hän
vain,
häll' on paljon huolia, rahat on
tiukalla
harvoin saa hän huilia, työtä piisaa
ain',
millä tavoin pärjää, ei tiedetä lain.
Tietänee sen kuikka, joka salmen
suulla sous,
peippo sekä orava, joka oksallensa
nous,
tietänee sen kukkaset, jotka
loistavat kevätnurmella:
orvokki, lehdokki, vuokko ja moni
muu

Lähde:
http://www.pohjola-norden.fi/filebank/1553-Pohjoismaisia_lauluja.pdf

On armas mulle aallon tie

On armas mulle aallon tie, Ja veet
hyrskivät.
Kun myrskytuuli purtta vie ja veet
tyrskivät.
:,: O hii, ohei, nyt jää tyttösein, pian
palaamme jällehen! :,:

Kas uskollista neitoain, kun veet
hyrskivät,
Mä äsken hältä suukon sain, kun
veet tyrskivät.
:,: O hii, ohei, nyt jää tyttösein, pian
palaamme jällehen! :,:

Hän mulle kuiski hellästi, kun veet
hyrskivät:
"Oi riennä taas mun luokseni, kun
veet tyrskivät."
:,: O hii, ohei, nyt jää tyttösein,
pian palaamme jällehen! :,:

Lähde:
http://www.pohjola-norden.fi/filebank/1553-Pohjoismaisia_lauluja.pdf

Miss' soutaen tuulessa

Miss' soutaen tuulessa koivut sorjat
soi
ja runsaimmin ruusut loistaa,
siellä morsiuksaattomme kaunis
karkeloi,
kaiku kiirien riemumme toistaa.
Siellä lapsuutemme päivät
loistavimmat on,
kun käyskelemme tuttavilla teillä.
Siell' lemmenvala vannokaamme
rikkomaton,
ett' aina ois rakkautta meillä.
Me lehtojen lempeitten liepehellä
yös,
siellä vannomme uskollisuutta.
Me päämme päälle pystytämme
pienen mökin myös:
näin nauttikaamme onnen
ihanuutta.

Lähde:
http://www.pohjola-norden.fi/filebank/1553-Pohjoismaisia_lauluja.pdf

Tähti ja meripoika

Tuoll on iltatähti, sille laulan
taivahalla, kun se kimmeltää
aatoksein kun kiittää kotimaahan
kyynel poskelle mun vierähtää

Kotirannat rakkahat on siellä
mistä suunnan otan läntehen
vaarat väijyy aina mua tiellä
on monen hauta meri viimeinen

Väsyneenä kun taas päivän töistä
hetkeks seisahdan mä kannelle
katson taivaalle sen tähtivöistä
etsin rauhoitusta sielulle

Iltatähden kimmellyksen myötä
kotihin nyt laitan terveisen
kerron kuinka kouristaapi syöntä
heitä kun mä täällä muistelen

Lähde:
<http://muusikoiden.net/keskustelu>

Ken voi purjeitta seilata

Ken voi purjeitta seilata,
ken voi airoitta soutaa?
Keneltä ilman itkua,
lemmitty toiselle joutaa?
Minä voin purjeitta seilata,
minä voin airoitta soutaa.
:,:Minulta ilman itkua,
voi lemmitty toiselle joutaa.:,:

Lähde:
http://www.pohjola-norden.fi/filebank/1553-Pohjoismaisia_lauluja.pdf

Syyslaulu

Kotimatka pitkä niin. ei
vastaantulijaa,
illat sammuvat kylmään
hämäryyteen.
Jo tule lohduttamaan, synkkä mieli
pujahtaa
syksyiltani yksinäisyyteen.
Kas, pimeähän saa sitä
ajattelemaan,
mitä muuten en muistaisi lainkaan.
Nyt muistan miten paljon mä tehdä
tahdoinkaan,
miten vähän siitä aikaan mä
sainkaan
:,: Kiirehdi rakkain, jos rakkaus
kutsuu,
päivän ei hetket niin pitkiä lie.
Suo valon syttyä, yö kohta saapuu,
pois kesän kukkaset syksy vie.:,:

Etsin jotain
mikä meiltä unohtunut on,
minkä löytää mä avullasi voisin.
On kesä lyhyt niin kuin haave
saavuttamaton
siitä mikä oisi voinut olla tosin.
Kai tulet pian ennen kuin pimeään
mä jään,
eihän kaikki kai ole mennyt
hukkaan.
Jos löytäisimme toisemme silloin
ehkä
nään keinon,
jolla vielä kaiken saamme kukkaan.
:,: Kiirehdi rakkain,

Syksyn tuuli mukanaan vie kesän
muistotkin,
nyt jo turhaan sä kysyt minne vie
tää.
Nyt rakastan kai vähemmän kuin
ennen rakastin,
mutta enemmän kuin koskaan saat
tietää.

Nyt majakat me näämme, kun
myrsky raivoaa,
tuuli vaahtopäiden äänen tänne

kantaa.
Ja tärkeintä on sydämemme ääntä
noudattaa
ja kaikkemme toisillemme antaa.
:,: Kiirehdi rakkain ...

Lähde:
http://www.pohjola-norden.fi/filebank/1553-Pohjoismaisia_lauluja.pdf

Emma

Oi muistatkos, Emma, sen kuutamoi-
illan,
kun yhdessä tansseista palattiin?
Sinä sanasi annoit, ja valasi vanhoit,
ja lupasit olla mun omani.
Oi Emma, Emma, oi Emma Emma,
ja lupasit olla mun omani.

Sinä sanoit vielä senkin että
"painappas pääsi
vasten mun palavaa rintaani!"
Sinä omistit minut, minä omistin
sinut,
ja tahdoimme lempiä alati.
Oi Emma, Emma, oi Emma Emma,
ja lupasit olla mun omani.

Sinä estelit minua epäilemästä
et tahtonut minulle petosta
vaan viattoman lempes ja puhtahan
rakkautes
lupasit mulle sä uhrata.
Oi Emma, Emma, oi Emma Emma,
ja lupasit olla mun omani.

Minä uskoin ja vannoin, ja
sormukseni annoin,
ja lupasin olla sun omasi.
Sinä valasi taitoit, ja lahjastani
laitoit
vain heiluvat renkahat korvisi.
Oi Emma, Emma, oi Emma Emma,
vain heiluvat renkahat korvisi.

Lähde:
<http://www.spillefolk.dk/nodesamling/visnode.php?key=va-emma>

Väliaikainen

Elo ihmisen huolineen, murheineen,
Se on vain väliaikainen.
Elon hetki myös helkkyvin
riemuineen,
Se on vain väliaikainen.
Tämä elomme loisto ja rikkaus,
Sekä rinnassa riehuva rakkaus,
Ja pettymys tuo - totta tosiaan -
Väliaikaista kaikki on vaan!

Tuoksu viehkeän, kauneimman
kukkasen,
Se on vain väliaikainen.
Aika kultaisen, heljimmän
nuoruuden,
Se on vain väliaikainen.
Sinun tyttösi lempeä kauneus,
Sekä huulien purppurapunerrus,
Ja hymynsä tuo - totta tosiaan -
Väliaikaista kaikki on vaan!

Hurma viinin, mi mieltäsi nostattaa,
Se on vain väliaikainen.
Ja heili, joka helyt sulla ostattaa,
Se on myös väliaikainen.
Tämä elomme riemu ja rikkaus,
Sekä rinnassa riehuva rakkaus,
Ja pettymys tuo - totta tosiaan -
Väliaikaista kaikki on vaan!

Tämä elomme riemu ja rikkaus,
Sekä rinnassa riehuva rakkaus,
Ja pettymys tuo - totta tosiaan -
Väliaikaista kaikki on vaan!

Lähde:
<http://www.sweetslyrics.com/803377.Tapio%20Rautavaara%20-%20Väliaikainen%20%28versi%201955%29.html>

Isoisän olkihattu

Mä tässä kerran ullakolla yksin
 kapusin
 ja sattumalta vanhan kaapin siellä
 aukaisin
 mä sitä pengoin mitä lienen oikein
 etsinyt
 niin löysin vanhan olkihatun siitä
 kerron nyt

Sen pölystä kun puhdistin ja sitä
 kääntelin
 ja ullakolle vanhan arkun päälle
 istahdin
 en aikaa tiedä miten kauan siinä
 viivähdin
 kun isoisän tarinaa mä hiljaa
 muistelin

Ol' kerran pieni hattukauppa
 sivukadulla
 niin pientä kauppaa nykyään et
 löydä todella
 ja siihen puotiin isoisä kerran
 piipahti
 hän kauan etsi olkihatun viimein
 valitsi

Vaan valinta se tuskin siinä aikaa
 vienyt ois
 kas syy on toinen hennonnut ei
 millään mennä pois
 kun kerran katsoi myyjättären
 silmiin sinisiin
 niin kaikki hatut ostanut hän kohta
 olis niin

Niin kului aikaa sinisilmäin vuoksi
 tosiaan
 nyt romanssi niin kaunis kohta
 puhkes kukkimaan
 ja joka päivä iltaisin kun kello tuli
 kuus
 nähtiin eräs herrasmies ja olkihattu
 uus

Odottavan sulkemista pienen
 myymälän
 ja kahden nuoren kulkevan luo
 puiston hämärän
 ei kauniimmin tää satu pieni päättyä
 nyt voi
 kun kera syksyn lehtien hääkellot
 heille soi

Näin kuvat kulki muistoissani hämys
 ullakon
 ja mietin kuinka kaunis sentään
 ihmiselo on
 vaan miten vähän jääkään meistä
 muistoks tulevain
 kuin isosiän tarinasta olkihattu vain

Vaan ehkä ajan tomun alta joskus
 kuitenkin
 joku pienen muiston löytää nin kuin
 minäkin
 näin isoisän olkihattu sai mun
 laulamaan
 ja vanhan kaapin kätköihin sen
 laitoin uudestaan

Lähde:
<http://www.releaselyrics.com>

Kulkurin valssi

Linnoissa Kreivien häät vietetään on
morsiämmella kruunattu pää.
Siel viihdyn suon viiniä
shamppanjaa vaan, sydän kylmä voi
olla kuin jää.

Siks mielummin maantiellä tanssin,
kun metsien humina se soi.
Tuon kultaisen kulkurin valssin tule
kanssani tyttö ohoi!

Linnojen Kruunut ne valoa luo ja
kristallit kimmaltelee.
Ei liikut kulkuria laisinkaan tuo kun
armaansa kans astelee.

Hän pistää ain raitilla tanssiks kun
metsien humina se soi.
Tuon kultaisen kulkurin valssin, tule
kanssani tyttö, ohoi!

Tähtinen taivas ja kuutamo yö
tienviittana kulkurin on,
Jos liiaksi matkalla kiristää vyöt niin
poikkean taas talohon.

Siel laulan, taas laulan ja tanssin
kun metsien humina se soi.
Tuon kultaisen kulkurin valssin, tule
kanssani tyttö, ohoi!

Sieltä valitsen armaan mä itselleni,
jota salassa lemmin mä vain.
Hän itse ei tietää saa lemmestäni,
se on lohtuna kulkiessain.

Nyt muistellen häntä mä tanssin,
kun metsien humina se soi.
Tuon kultaisen kulkurin valssin, tule
kanssani tyttö, ohoi!

Lähde:
<http://www.releaselyrics.com>

Päivänsäde ja menninkäinen

Aurinko kun päätti retken,
siskoistaan jäi jälkeen hetken
päivänsäde viimeinen.
Hämärä jo maille hiipi,
päivänsäde kultasiipi aikoi juuri
lentää eestä sen,
kun menninkäisen pienen näki
vastaan tulevan,
se juuri oli noussut luolastaan.
Kas, menninkäinen ennen päivän
laskua ei voi
milloinkaan elää päällä maan.

Katselivat toisiansa,
menninkäinen rinnassansa
tunsi kummaa leiskuntaa.
Sanoi: "Poltat silmiäni,
mut en ole eläissäni nähnyt mitään
yhtä ihanaa!
Ei haittaa vaikka loisteesi mun
sokeaksi saa,
on pimeässä helppo taivaltaa.
Jää luokseni, niin kotiluolaan näytän
sulle tien,
ja sinut armaakseni vien!"

Säde vastas: "Peikko kulta,
pimeys vie hengen multa,
enkä toivo kuolemaa.
Pois mun täytyy heti mennä,
ellen kohta valoon lennä, niin en
hetkeäkään elää saa".
Niin lähti kaunis päivänsäde, mutta
vieläkin
kun menninkäinen yksin tallustaa
hän mieltii miksi toinen täällä valon
lapsi on,
ja toinen yötä rakastaa.

Lähde:
<http://www.releaselyrics.com>

Reissumies ja kissa

On iltamyöhä taipaleella muuan
reissumies
hän viheltelee kulkeissaan

Hän mistä tulee minne menee
taivas yksin ties
on musta kissa seuranaan

Mut kylmä alkaa ahdistella miestä
hilpeää
hän kaipaa varmaan kotia ja lieden
lämpimää

On ilta myöhä taipaleella muuan
reissumies
hän viheltelee kulkeissaan

Tien laidassa hän näkee mökin
pienen aution
ja ovi sen on raollaan
se turvapaikkaa tietää
siinä kylmän suoja on
ja reissumies on iloissaan

Hän kissaansakin kutsuu
mihin mirri häipyi hei?
mut poissaolo kissan häntä kauan
vaivaa ei
on oma nahka lähinnä ja lämpö
tärkeää
kai hiirtä kissa pyydystää

On liedessä
voi ihme!
pari hiiltä hehkuvaa
hän takan ääreen hapuilee

Ei uskalla hän heikkoon hehkuun
edes puhaltaa
se sinälläänkin riittänee

Hän käsiänsä ojentelee lieden
lämpimään
ja jokin kaunis muisto lämmittää kai
sydäntään

Niin tuli aamu arjen koura utulinnan
kaas'
on reissumiehen kylmä taas

On päällä kylmän tuhkan kissa
yötään viettänyt
ja kiilusilmät hehkun loi

Sen minkä luuli hiillockseksi
kissa onkin nyt
kun aamu valon tupaan toi

Mut reissumies ei moista jouda
ajattelemaan
vaan vihellellen tielle työntyy kissa
mukanaan

Hän mistä tulee
minne menee
taivas yksin ties
on taipaleella reissumies

Lähde:
<http://www.releaselyrics.com>

Kultainen nuoruus

Lapsena tuntenut murheita en,
riemuja vain, kohdata sain.
Siksi kai aika tuo onnellinen
säilyykin muistelmissain.
Ei kultainen nuoruus
jää unholaan,
vaan muistoissain jälleen
sen luoksein saan.

Päivänä nuoruuden onnellisen
kohdata sain rakkahimpain.
Hetkeä tuota mä unhoita en,
muistoissain säilyy se ain.
Ei kultainen nuoruus
jää unholaan,
vaan muistoissain jälleen
sen luoksein saan.

Lähde:
[http://www.naimisiin.info/yhteiso/to
pic/17506-haeaevalssien-sanoja/](http://www.naimisiin.info/yhteiso/to
pic/17506-haeaevalssien-sanoja/)

Käymme yhdessä ain

Muistathan kuinka niin, silloin kun
me kohdattiin
aina toistemme seurassa olla
luvattiin
Tunsin sen enää en yksin voi vaeltaa
yhteinen onni kun odottaa.

Käymme yhdessä ain, käymme aina
rinnakkain,
vaikka esteitä on joskus tiellä
kohtalon.
Voimme kaikki ne voittaa kun
kuljemme vain
tiemme yhdessä näin rinnakkain.

Huominen, rakkahin, meidät vie luo
alttarin.
Valat nuo, jotka vannoilimme saavat
sinetin
Kun sä polvistut viereeni tunnemme
sen
onni meidän nyt on ikuinen.

Varmaan ymmärrät sen, kun on
mennyt huominen,
polku johtava on eteen vastoin-
käymisten.
Ethän pelkää, kun yhdessä
kuljemme näin,
kätes voit ojentaa, ystäväin.

Lähde:
[http://www.naimisiin.info/yhteiso/to
pic/17506-haeaevalssien-
sanoja/page-5](http://www.naimisiin.info/yhteiso/to
pic/17506-haeaevalssien-
sanoja/page-5)

Nuoruusmuistoja

"On arkea elomme tää, ja kaikki mi jäljelle jää - päivät sen, nuoruuden - usein muistoissa kimaltelee. Ei aina se ruusuja suo, ei aina se onnea tuo. Kuitenkin tiedän sen: nuoruuden aika on rakkauden.

Kertosäe:

Taas muistelen aikaa nuoruuden, kauneinta aikaa rakkauden. Kirkkainta päivää, yötöntä yötä kansssi viettää sain. Nuo kuvina silmissäni näin: häävalssit, hunnut ystäväin. Ilot ja surut, ne kullannurut, kaikki on muistoja vain.

On elomme muistoja vain, on elomme haaveita vain. Päivät sen nuoruuden kulkee ohitse kimaltaen. Ei aina se ruusuja suo...."

Lähde:

<http://www.naimisiin.info/yhteiso/topic/17506-haaevalssien-sanoja/page-2>

Nousee päivä, laskee päivä

Muistaa sen tytön pienen voinhan, muistaa sen pojan pienen voin, milloin mä vanhenin, he milloin varttui noin? Kauniiksi tytön huomaan tulleen, pitkäksi pojan tulleen niin. Eilenhän vielä kanssaan leikittiin.

Nousee päivä, laskee päivä, kiittää hetket näin.

Siemen niin pian maasta kasvaa auringonkukaks silmissäin. Nousee päivä, laskee päivä, kiittää vuodet niin.

Talvet ja kesät toistaan seuraa, naurusta menet kyyneliin.

Millaiset neuvot vois in antaa, tietänsä miten helpottaa? Päivittäin toisiltaan he parhaat neuvot saa. Tyyneltä molemmat niin näyttää niinkuin hääparin kuuluukin. Alle tuon katoksen myös tahtoisin.

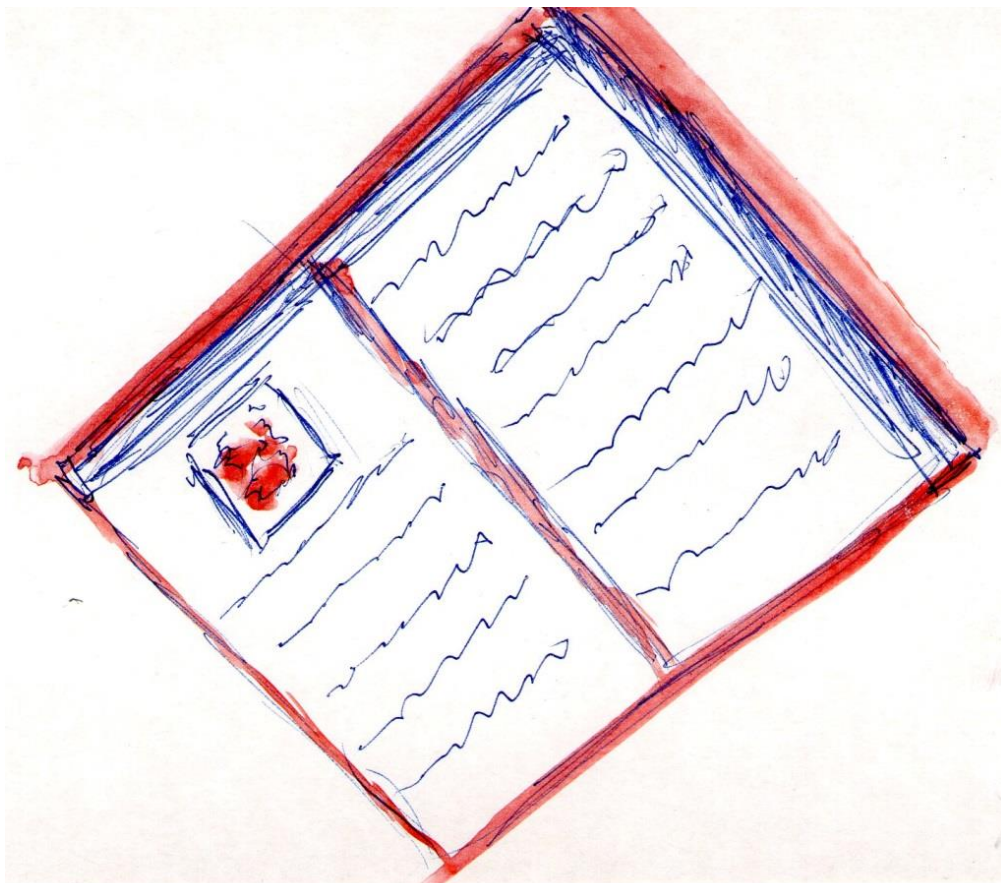
Nousee päivä, laskee päivä, kiittää vuodet nuo. Talvet ja kesät toistaan seuraa, riemut ja surutkin kai tuo.

Nousee päivä, laskee päivä, kiittää vuodet nuo. Talvet ja kesät toistaan seuraa, riemut ja surutkin kai tuo.

Lähde:

<http://www.naimisiin.info/yhteiso/topic/17506-haaevalssien-sanoja/>

Kuukausi	(7) HEINÄKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Suomalainen kirjallisuus, Eino Leinon, runon ja suven päivä	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Lukutuokio Askarteluhetki	1 2
Käytössä olevat materiaalit	Kirjanmerkin askarteluohje	2
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Lukutuokio: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus Luettava teksti ohjaajan vapaasti valittavissa Askarteluhetki: materiaalit ohjaajan vapaasti valittavissa	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Eino Leinon, runon ja suven päivä

Käytössä olevat materiaalit: luettava teksti ohjaajan vapaasti valittavissa

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus

Tuokion ohjaaja voi hakea kirjastosta sopivaa luettavaa. Teeman mukaisesti Eino Leinon runoja tai jotain muuta suomalaista kirjallisuutta. Luetusta tekstistä voidaan keskustella ryhmässä ja muistella omia lukutottumuksia sekä vertailla niitä muiden kanssa.

Askarteluhetki

Käytössä olevat materiaalit: kirjanmerkin askarteluohje

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: ohjaajan valitsemat materiaalit

Askarrellaan ryhmässä kirjanmerkki. Ohjaaja voi itse päättää millaisen kirjanmerkin haluaa askarruttaa. Vaihtoehtoja on useita ja materiaalivalinnasta riippuu millainen lopputulos on. Kirjanmerkin voi tehdä paperista, kankaasta tai vaikka nahasta. Vain mielikuviutus (ja käytettävissä olevat materiaalit) ovat rajana...

Kuukausi	(8) ELOKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Tutut tuoksut ja reseptit	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Tutut tuoksut ja reseptit Jumppatuokio	1 2
Käytössä olevat materiaalit	Tutut tuoksut ja reseptit –toteutusohje Tammikuussa käytetyt jumppaohjeet	1
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Tutut tuoksut ja reseptit: aistipussit, erilaisia tuoksuja esim. mausteita, perinteisiä reseptejä Jumppatuokio: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Tutut tuoksut ja reseptit

Käytössä olevat materiaalit: tutut tuoksut ja reseptit –toteutusohje

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: aistipussit, erilaisia tuoksuja esim. mausteita, perinteisiä reseptejä

Ohjaaja valmistelee viriketuokioon aistipusseja. Aistipusseihin laitetaan erilaisia tuoksuja, esimerkiksi kanelia, neilikoita, vaniljasokeria, kardemummaa, appelsiininkuorta, valkosipulia, meiramia... Aistipussin tulee olla sellainen, että siitä ei näy läpi. Osallistujat yrittävät tunnistaa mikä aine on kyseessä pelkän tuoksun avulla.

Lisäksi voidaan ryhmässä miettiä, mihin kaikkeen kyseistä ainetta voi käyttää ja mihin se yleensä yhdistetään.

Ohjaaja voi ottaa mukaansa perinteisiä reseptejä ja ryhmässä voidaan miettiä, mitä ainesosia kuhunkin reseptiin perinteisesti laitetaan. Lisäksi voidaan keskustella omista mieltymyksistä ja reseptimuunnoksista.

Perinteisiä reseptejä löytyy esim. sivustolta:

<http://isoaidinreseptilla.blogspot.fi/>

Jumppatuokio

Käytössä olevat materiaalit: tammikuussa käytetyt jumppaohjeet

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa

Elokuussa voidaan toteuttaa jo tammikuussa käytettyä ohjausmateriaalia tai valita virikekansiossa olevaa erillistä materiaalia, joita ei saanut sähköiseen oppaaseen liittää.

Lisäksi kannattaa käydä Ikäinstituutin verkkosivuilla, josta voi mm. tulostaa joitakin jumppaohjelmia:

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/tuotteet/voimisteluohjelmat/>

Kuukausi	(9) SYYSKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Syksyinen luonto	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Metsän puut	
Käytössä olevat materiaalit	Toiminnallisen tuokion ”Metsän puut” toteuttamisohje	1
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus Pirkko Arstilan kirja ”Terveisin Pirkko” (saatavilla kirjastosta)	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Metsän puut

Käytössä olevat materiaalit: toiminnallisen tuokion "Metsän puut" toteuttamisohje

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus; Pirkko Arstilan kirja "Terveisin Pirkko" (saatavilla kirjastosta)

Katsellessa syksyn lehtien tanssia pihamaalla, niiden laajaa värikirjoa ja erilaisia muotoja, voi helposti yhdistää ohjelmatuokion liittymään metsään tai puihin.

Sopiva toteutuskeino tuokiolle

Ensin kerätään erilaisia puunoksia ja -lehtiä. Näiden avulla voidaan virittää ensinnäkin pientä arvaus-/muistipeliä sekä keskustelua puista ja luonnosta yleensä. Kerätään siis tuttujen havupuiden oksia (mm. kuusi, mänty ja kataja) sekä lehtipuiden lehtiä (mm. pihlaja, koivu, tammi, leppä, lehmus ja vaahtera) ympäristöstä tuodaan ne laatikossa päivätoimintakeskukseen. Kirjastosta löytyy Pirkko Arstilan kirja "Terveisin Pirkko", joka sisältää ET-lehdessä julkaistuja pakinoita. Kirjasta voidaan lukea "Puiden hassutuksia" -niminen pakina. Kyseinen pakina luetaan siis ääneen.

Tämän jälkeen esitellään yksi oksa tai yhden puun lehdet kerrallaan ja kysytään tuokioon osallistujilta mistä puusta oksa tai lehti/lehdet on? Jos osallistuja tietää/keksii oikean vastauksen, voidaan häntä pyytää kertomaan jonkin sanonnan tai kysyä osallistujalta jonkin käyttötarkoituksen puulajiin liittyen. Jos vastaus on väärä, kysytään vielä muilta oikean vastauksen perään. Jokainen osallistuja voi myös kertoa jonkin kyseiseen puulajiin liittyvän muiston/tiedon niin halutessaan. Kun jokainen puulaji on tunnistettu yllä olevan mallin mukaisesti, voidaan vielä yhteislauluna laulaa puolalainen kansanlaulu "On meillä metsässä nuotiopiiri".

Kuukausi	(10) LOKAKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Vanhat pelit ja leikit	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Vanhat pelit ja leikit	
Käytössä olevat materiaalit	Peli- ja leikkiohjeita tuttuihin leikkeihin	1
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Vanhat pelit ja leikit

Käytössä olevat materiaalit: Peli- ja leikkiohjeita tuttuihin leikkeihin

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus

Vietetään aikaa yhdessä pelaamalla vanhoja ja uudempia pelejä tai leikkejä. Muistellaan missä leikittiin, kenen kanssa ja mitä leikkejä leikittiin. Leikkiohjeet haettu Internetistä sivustoilta <http://perinneleikit.fi/leikit/> ja http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/.

Erilaisia leikkejä sisätiloissa

Laiva on lastattu

Leikkivälineenä voi olla esimerkiksi hernepussi, jota leikkijät heittävät toinen toisilleen leikin kulun mukaan. Leikkijät keksivät vuorollaan sovitusta kirjaimesta sanoja, sanovat sanan ääneen ja heittävät hernepussin seuraavalle leikkijälle. Se, joka ei keksi putoaa pelistä pois. Leikki jatkuu kunnes yksi pelaaja selviytyy voittajaksi.

Junatarkastaja

Jokaiselle kilpailijalle varataan tuoli ja tuolit asetetaan junapenkkien tapaan vierekkäin ja jonoon. Leikkijöistä valitaan yksi junantarkastajaksi ja muut leikkijät istahtavat omille paikoilleen. Tarkastaja menee jokaisen leikkijän luokse, kysyy, minne tämä on matkalla ja katsoo samalla tarkkaan, missä tämä istuu. Tarkastaja poistuu huoneesta ja hänen poissa ollessaan muutama leikkijä vaihtaa keskenään paikkaa sekä matkustuskohdetta. Tarkastaja palaa huoneeseen ja yrittää keksiä, ketkä ovat vaihtaneet paikkoja.

Mikä eläin?

Leikinhjaaja kiinnittää jokaisen leikkijän selkään lapun, jossa on jonkun eläimen kuva tai eläimen nimi. Leikkijä yrittää selvittää, mikä eläin hän on, kysymällä toisilta leikkijöiltä kysymyksiä, joihin voi vastata vain "kyllä" tai "ei". Esimerkkikysymyksinä vaikkapa "Onko minulla neljä jalkaa?", "Olenko minä karvainen?", "Asunko viidakossa?" Leikki jatkuu siihen asti kunnes jokainen on saanut selville, mikä eläin hän on.

Numeroleikki

Ensin valitaan leikin aloittaja, jonka jälkeen kaikki leikkijät sulkevat silmänsä. Leikin aloittajaksi valittu aloittaa leikin sanomalla yksi, seuraava (kuka tahansa) jatkaa sanomalla kaksi ja jälleen joku toinen sanoo kolme jne. Mikäli kaksi henkilöä sanoo yhtä aikaa saman numeron, joudutaan leikki aloittamaan alusta eli ykkösestä. Leikin tavoitteena on saada laskettua yhdessä mahdollisimman pitkälle sekä rikkoa seuraavalla kierroksella edellinen ennätys.

Sanaleikki

Jokainen kisaan osallistuja sanoo vuorollaan yhden sanan. Seuraavan kisailijan on aloitettava oma sanansa samalla kirjaimella, johon edellinen sana päättyy. Esim. ensimmäinen sanoo "talo", seuraava "onki", sitä seuraava "ihminen" jne.

Nimivisa

Leikinhjaajalla on paperilappuja, joihin on kirjoitettuna tunnettujen henkilöiden nimiä. Ohjaaja kertoo jokaisesta lapusta vain etunimen ja leikkijät yrittävät keksiä sukunimen. Ensimmäisenä oikean sukunimen keksinyt saa lapun. Voittajaksi selviytyy eniten lappuja kerännyt.

Harakka huttua keittää

Runo lausutaan ääneen ja tehdään liikkeit:

"Harakka huttua keittää, hännällensä hämmentää" - Hämmennetään sormella lapsen kämmentä.

"Noukallansa koitteloo, vieraitansa vuotteloo" - Koputetaan sormenpäällä kämmeneen.

"Antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle" - Annetaan puuroa neljälle sormelle.

"Eipäs tuolle riittänytkään" - Osoitetaan viidettä sormea.

"Lähtee vettä hakemaan, missä kaivo, missä kaivo?" - Aikuisen sormet lähtevät kohti lapsen kainaloa.

"Tuolla kaivo!" - Lapsen kainaloa kutitetaan. (Voi myös kutittaa omaa kainaloa)

Leivon, leivon leipäsiä

"Leivon, leivon leipäsiä, nimusia namusia, mantelin mamman maitosia, kaupungin kananmunasia, tirin liriä hierotaan, tirin liriä hierotaan."

Lapsi on lattialla pitkällään "pullataikinana", jota leivotaan lorun rytmissä, letitetään kädet ja jalat. Lopuksi "syödään" pulla kutittaen lasta vatsasta.

Erilaisia ulkoleikkejä

Peili

Yksi leikkijöistä on peili, joka seisoo selin muihin. Toiset asettuvat lähtöviivalle noin 20 metrin päähän peilistä ja yrittävät liikkua kohti peiliä. Peili kääntyy silloin tällöin, yllättäen, liikkujiin päin. Jos hän huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se, joka ensimmäisenä ehtii koskettamaan peiliä ja huutamaan oman nimensä on seuraava peili.

Tervapata

Leikkialueelle piirretään ympyrä ja ympyrän kehälle jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Ympyrän keskelle piirretään pieni ympyrä, tervapata. Leikkijät asettuvat omille paikoilleen paitsi yksi, joka jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää tikku kädessään pudottaen matkalla tikun jonkun taakse. Se, jonka taakse hän tikun pudottaa, ottaa tikun maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Leikkijät kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä. Tervapataan piirin keskelle joutuu, jollei huomaa tikkuja eikä ehdi lähteä paikastaan siihen mennessä, kun kiertäjä on kiertänyt kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava joutuu sinne tai ennalta sovitun ajan jälkeen.

Viimeinen pari uunista ulos

Leikkipaikaksi valitaan tasainen alue. Leikkijät seisovat pareittain. Pariton leikkijä seisoo jonon edessä selin toisiin ja huutaa "Viimeinen pari uunista ulos!" Silloin viimeisenä olevat lähtevät juoksemaan omaa puoltaan eteenpäin tavoittaakseen parinsa. Edessä ollut pariton yrittää saada kiinni toisen juoksijoista. Jos hän onnistuu ennen kuin takaa-ajettavat ehtivät koskettaa toisiaan, heistä tulee uusi pari jonon etupäähän. Yksin jäänyt juoksija on vuorostaan huutaja.

10 tikkua laudalla

Tarvitaan n. 80 cm pitkä lauta, puupölkky (tai tiiliskivi) sekä 10 tikkua. Lautaa asetetaan puupölkyn päälle (melkein keskelle) niin että laudan toinen pää on maassa ja toinen ilmassa. Tikut laitetaan laudan päälle siihen päähän, joka on maassa. Valitaan ensimmäinen etsijä. Joku pelaajista polkaisee ilmassa olevan laudan päähän niin, että tikut lentävät pois laudalta, mahdollisimman kauas. Sillä aikaa

etsijä kerää tikkuja ja laittaa ne takaisin laudan maassa olevaan päähän, muut pelaajat menevät piiloihin. Kun kaikki 10 tikkuja on paikoillaan etsijä huutaa "10 tikkuja laudalla" ja rupeaa etsimään piilossa olevia pelaajia. Kun hän näkee jonkun pelaajan käy hän koskettamassa laudan päähän jalallaan ja sanoo löydetyin nimen. Kaikkien 10 tikun on pysyttävä koko ajan laudalla. Jos vaikka yksi tikku on pudonnut laudalta, joku jo löydetyistä pelaajista voi ponkaista laudan päähän ja huutaa " kaikki pelastettu", jolloin etsijäkerää tikut laudalle ja muut saavat mennä piiloihin. Piilossa olevalla pelaajalla on mahdollisuus pelastaa jo löydetyt pelaajat, jos hän ehtii ponkaisemaan tikut pois laudalta ja huutaa "kaikki pelastettu".

Kuka pelkää mustaa miestä

Kaksi viivaa piirrettiin maahan noin 10 metrin päässä toisistaan. Yksi laskettiin mustaksi mieheksi ja hän seiso viivojen välissä huutaen: "Kuka pelkää mustaa miestä?". Juostiin toiselta viivalta toi sen viivan taakse jolloin viivojen keskellä ollut musta mies yritti ottaa kiinni niin monta kaveria kuin sai. Nämä jäivät myös keskelle ottamaan muita kiinni. Sama jatkui niin kauan, kunnes kaikki oli saatu kiinni.

Kirkonrotta

Etsijä laskee esim. 50:een jonka aikana muut menevät piiloon. Joku piilossa olijoista voi "pelastaa" etsijän jo löytämät leikkijät syöksymällä lähtöpaikalle etsijää nopeammin ja huutamalla "Omat kaikki pelastettu!" Jos pelastajaa ei ilmaannu, ensiksi löydetty joutuu etsijäksi ja leikkikierron alkaa uudestaan.

Nurkkis, nurkkajussi, nurkkaliisa

Kierrettiin taloa, nurkkis kulki perässä ja koputti kepillä talon nurkkaa ja kurkisti nurkan takaa. Jos hän näki jonkun, tämä jäi kiinni.

Väriä

Leikkijät seisovat viivalla noin kymmenen metrin päässä, yksi on edessä ja sanoo, kuka saa liikkua ja millä tavoin. Esimerkiksi kaikki ne jolla on keltaista päällä saavat tulla yhden jättiaskeleen tai kaikki, joilla on punaista, saavat liikkua kolme kengän mittaa eteenpäin / taaksepäin. Se, joka koskettaa ensimmäisenä edessä olevaa, pääsee eteen ja leikki alkaa alusta.

Esineen piilotus

Yksi leikkijöistä piilottaa esineen. Toiset leikkijöistä alkavat etsiä esinettä ja kysyvät, että onko se lintu vai kala. Lintu on korkealla ja kala matalalla. Jos etsijä on lähellä esinettä, niin piilottaja sanoo että polttaa. Jos etsijä on kaukana, piilottaja sanoo, että kylmenee. Se, joka ensimmäisenä löytää esineen saa piilottaa sen seuraavaksi.

Palloleikki

Valitaan heittäjä, joka heittää pallon katolle ja huutaa jonkun toisen leikkijän nimen. Nimetty henkilö ottaa pallon kiinni, kun taas muut juoksevat karkuun sovittuun suuntaan. Kun valittu henkilö on saanut pallon kiinni hän huutaa SEIS ja muut pysähtyvät paikoilleen. Pallon pitäjä ottaa kolme loikkaa, jonka jälkeen heittää palloa ja yrittää osua pallolla johonkin leikkijöistä. Hän joutuu heittämään niin monta kertaa kunnes osuu leikkijään. Sen jälkeen leikki alkaa uudelleen. Poltetusta tulee uusi heittäjä jne.

Käpylehmät

Käpylehmät olivat itse tehtyjä leikkikaluja, joilla leikittiin.

Piiloleikki

Yksi leikkijöistä valitaan etsijäksi, jonka kuuluu kädet silmillä laskea esim. sataan. Tällä välin muut leikkijät menevät piiloon. Laskettuaan sataan etsijä lähtee hakemaan piiloon menneitä. Leikkijästä, joka löytyy ensimmäisenä, tulee uusi etsijä.

Rosvo ja poliisi

Leikkijät jakaantuvat kahteen joukkueeseen, rosvoihin ja poliiseihin. Rosvojen käsivarren ympärille voidaan sitoa nauha, jotta joukkueiden erottaminen on helpompaa leikin tiimellyksessä. Poliisit valitsevat jonkin sopivan paikan vankilaksi, joka voi olla vaikka maahan piirretty iso ympyrä, johon rosivot tuodaan. Yhdessä sovitaan vielä leikkialueen rajat vaikka piirtäen ne. Tämän jälkeen poliisit laskevat esim. kymmeneen tai sataan ja rosivot juoksevat pakoon tai piiloutuvat. Poliisit lähtevät sen jälkeen etsimään rosvoja ja tuovat jokaisen kiinni otetun rosvon vankilaan. Leikki loppuu, kun kaikki rosivot on saatu kiinni.

Kuukausi	(11) MARRASKUU	Sivu
Viriketuokion teema	Isänpäivä	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Liikuntatuokio	1
Käytössä olevat materiaalit	Tammikuussa käytetyt jumppaohjeet	
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Marraskuinen liikuntatuokio

Käytössä olevat materiaalit: tammikuussa käytetyt jumppaohjeet

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että jumppa on helppo toteuttaa

Marraskuussa voidaan toteuttaa jo tammikuussa käytettyä ohjausmateriaalia tai valita virikekansiossa olevaa erillistä materiaalia, joita ei saanut sähköiseen oppaaseen liittää.

Lisäksi kannattaa käydä Ikäinstituutin verkkosivuilla, josta voi mm. tulostaa joitakin jumppaohjelmia:

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/tuotteet/voimisteluohjelmat/>

Kuukausi	(12) JOULUKUU	Sivu
Viriketuokion tema	Joulu	
Kohderyhmä	Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat Päivätoimintakeskuksen asiakkaat	
Viriketuokion sisältö	Joulun hartaita muistoja Hartaus	
Käytössä olevat materiaalit	Joulun hartaita muistoja –materiaalia keskustelun avaukselle Valmiiksi suunniteltu hartaus	1 2
Tarvittavat tilat ja muut edellytykset	Järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus, virsikirjat talon puolesta	
Kuka voi ohjata viriketuokion?	Vapaaehtoistyöntekijä Opiskelija Työntekijä Seurakunnan työntekijä	



Joulun hartaita muistoja

Käytössä olevat materiaalit: joulun hartaita muistoja – materiaalia keskustelun avaukselle

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus

Toisinaan se, että ikäihminen asuu toisten ihmisten keskellä, ei estä häntä tuntemasta itseään ajoittain yksinäiseksi ja esimerkiksi juhlapyhät, kuten joulukuukuu, ovat usein tällaisia aikoja. Tilan, paikan ja kodin ymmärtäminen osana ihmisen minuutta voi olla selittävä tekijänä sille, että näissä syntyvä katkos voi johtaa ikäihmisen kaipuuseen entiseen kotiinsa, asuinympäristöönsä tai läheistensä pariin. Muistelu voi rohkaista ikäihmisiä luomaan uusia sosiaalisia suhteita säilyttäen kuitenkin entisetkin. Uusissa tilanteissa (kuten jouluvietto palvelukodissa) ikäihminen voi muistelun kautta saada voimavaroja, raivata omalle yksilölliselle kokemukselleen tilaa sekä saavuttaa arvostetun tulemisen tunteen. Muistelun kautta asiakas voi tulla myös palveluympäristölleen tutummaksi, jolloin esimerkiksi työntekijöiden ja muiden samassa ympäristössä olevien voi olla helpompaa ymmärtää hänen näkemyksiään ja reaktioitaan.

Lähde: Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus

Muistellaan yhdessä vanhoja jouluperinteitä sekä -tapoja ja keskustellaan niistä. Pohditaan yhdessä, miksi perinteitä kannattaa vaalia ja säilyttää.

Jouluinen hartaushetki

Käytössä olevat materiaalit: valmiiksi suunniteltu hartaus

Tarvittavat tilat ja muut edellytykset: järjestä tilan pöydät ja tuolit siten, että kaikilla on esteetön näkyvyys ja kuuluvuus, virsikirjat talon puolesta

Aloitusvirsi 31 En etsi valtaa, loistoa

Isä meidän rukous

Isä meidän, joka olet taivaissa.

Pyhitetty olkoon sinun nimesi.

Tulkoon sinun valtakuntasi.

Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.

Anna meille tänä päivänä
meidän jokapäiväinen leipämme.

Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta,
sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti.

Aamen.

Perinteisesti Jouluevankeliumi luetaan jouluaattona ja jouluaamuna kirkoissa ja aattona myös monissa perheissä ennen jouluateriaa.

Luetaan ääneen Raamatun Luukkaan evankeliumin toisen luvun alkuosasta jakeet 1-20, jota myös jouluevankeliumiksi kutsutaan. Näissä säkeissä kerrotaan Jeesuksen syntymästä, enkelien ilmoituksesta paimenille Kristuksen

syntymästä, paimenten vierailusta Jeesuksen seimien äärellä sekä paimenten levittämästä ilosanomasta, mitä enkelit olivat heille kertoneet tästä lapsesta.

Evankeliumi Luukkaan mukaan

"Siihen aikaan antoi keisari Augustus käskyn, että koko valtakunnassa oli toimitettava verollepano. Tämä verollepano oli ensimmäinen ja tapahtui Quiriniuksen ollessa Syyrian käskynhaltijana. Kaikki menivät kirjoittautumaan veroluetteloon, kukin omaan kaupunkiinsa.

Niin myös Joosef lähti Galileasta, Nasaretin kaupungista ja meni verollepanoa varten Juudeaan, Daavidin kaupunkiin Betlehemiin, sillä hän kuului Daavidin sukuun. Hän lähti sinne yhdessä kihlattunsa Marian kanssa, joka odotti lasta. Heidän siellä ollessaan tuli Marian synnyttämisen aika, ja hän synnytti pojan, esikoisensa. Hän kapaloi lapsen ja pani hänet seimeen, koska heille ei ollut tilaa majapaikassa.

Sillä seudulla oli paimenia yöllä ulkona vartioimassa laumaansa. Yhtäkkiä heidän edessään seisoivat Herran enkelit, ja Herran kirkkaus ympäröi heidät. Pelko valtasi paimenet, mutta enkeli sanoi heille: "Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, suuren ilon koko kansalle. Tänäpä on teille Daavidin kaupungissa syntynyt Vapahtaja. Hän on Kristus Herra. Tämä on merkinä teille: te löydätte lapsen, joka makaa kapaloituna seimessä." Ja samalla hetkellä oli enkelin ympärillä suuri taivaallinen sotajoukko, joka ylisti Jumalaa sanoen:

Jumalan on kunnia korkeuksissa, maan päällä rauha ihmisillä, joita hän rakastaa.

Kun enkelit olivat menneet takaisin taivaaseen, paimenet sanoivat toisilleen: "Nyt Betlehemiin! Siellä me näemme sen, mitä on tapahtunut, sen, minkä Herra meille ilmoitti." He lähtivät kiireesti ja löysivät Marian ja Joosefin ja lapsen, joka makasi seimessä. Tämän nähdessään he kertoivat, mitä heille oli

lapsesta sanottu. Kaikki, jotka kuuluivat paimenten sanat, olivat ihmeissään. Mutta Maria kätki sydämeensä kaiken, mitä oli tapahtunut, ja tutkisteli sitä. Paimenet palasivat kiittäen ja ylistäen Jumalaa siitä, mitä olivat kuulleet ja nähneet. Kaikki oli juuri niin kuin heille oli sanottu. (Luuk 2: 1-20)"

Luetaan yhdessä Herran siunaus.

Herra siunatkoon teitä ja varjelkoon teitä.

Herra kirkastakoon kasvonsa teille ja olkoon teille armollinen. Herra kääntäköön kasvonsa teidän puoleenne ja antakoon teille rauhan.

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Aamen.

(4. Moos.6:24–26)

Virsi 21 Enkeli taivaan lausui näin

Lähde: Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöönottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Hartauden jälkeen voidaan vielä laulaa yhdessä *Kauneimpia Joululauluja*, mikäli kyseisiä vihkosia on saatavilla joko samalta tai edellisiltä vuosilta.