

Senioritoiminta: virkistystä etänä

- Tervetuloa mukaan toiminnalliseen etätapahtumaan!
- Voit sulkea aluksi mikrofonin ja kameran.
- Varaa kynä ja paperia lähettyville toiminnallisia menetelmiä varten.
- Kysymykset ja kommentit ovat tervetulleita. Voit käyttää chattia tai vain avata mikin ja kysyä.

Anu Lintilä ja Meeri Falck
Senioritoiminta



Vahvike <https://vahvike.fi>

- Kaikille avoin, maksuton ja pysyvä aineistopankki
- läkkäiden ihmisten ryhmä- ja viriketoiminnan aineistoa palvelutaloihin, hoivakoteihin, yksityiskoteihin, erilaisiin ryhmiin ja kerhoihin sekä senioreiden itsenäiseen käyttöön.
- Toimintaideoita ja hankkeiden tuloksia: muisteluaineistoja, kognitiivisia harjoitusmateriaaleja, kuvapankki, vuodenkiertoon liittyviä materiaaleja, vuorovaikutusta stimuloivia korttisarjoja, isotekstisiä laulujen sanoja, tulostettavia jumppa-, käsityö- ym. ohjeita, kirjallisuutta sekä tieteellisten tutkimusten tuloksia

Kuvat	Muistelu	Liikunta
Musiikki	Pelit	Käsityö
Luonto	Tietotekniikka	Aivojumppa
Ikäpolvet	Terveys	Apuvälineet
Sanataide	Kuvataide	Kirjasto
Tilaisuuksien järjestäminen	Ryhmän ohjaaminen	Ympäristö

Tutustutaan kuvan avulla

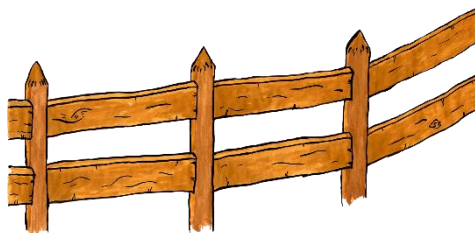
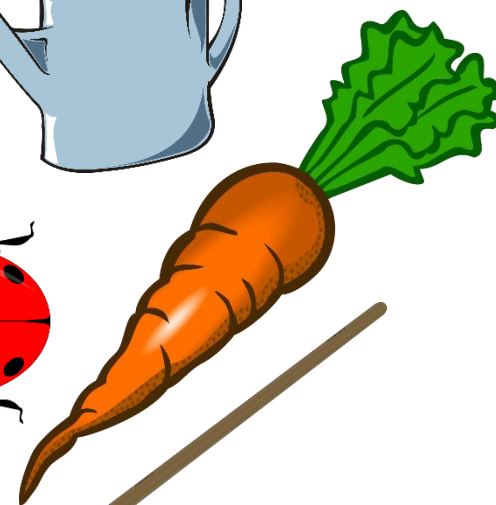
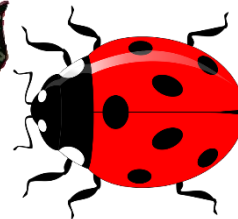
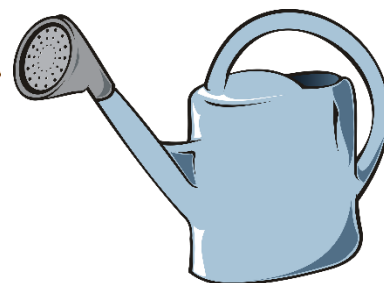
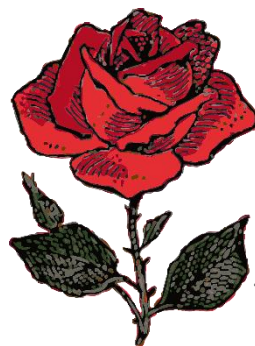
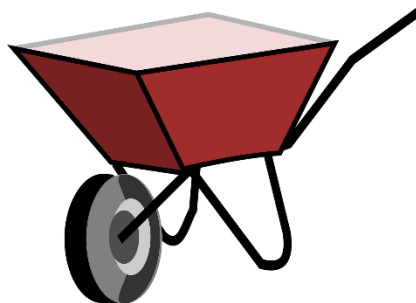
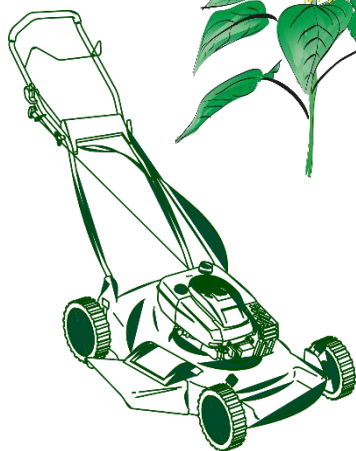
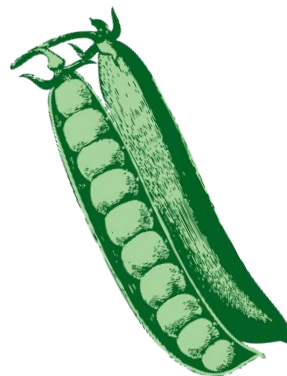
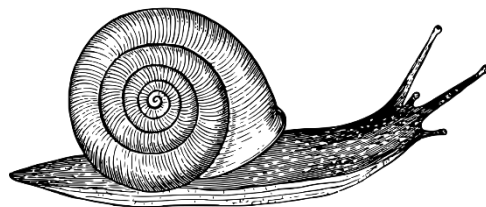
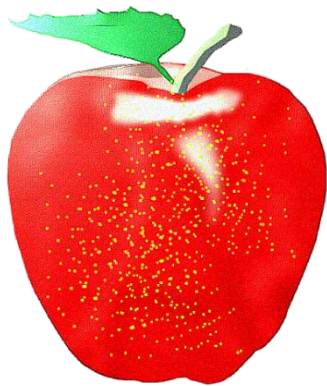
Esittäytyminen: avaa mikki ja kerro etunimesi sekä 1-2 lauseella, mikä ruudukon kuvista sopii sinuun.



https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Tutustutaan_harrastekuvan_avulla.pdf

Aivotoiminnan virkistäminen ja muistin harjoittaminen kuvia mieleen painamalla

- Katsellaan hetki kuvaa (n. 2 min.)
- Muistele ne asiat, joita näit kuvassa.
(yhteensä 15 kpl)
- Kirjoita paperille.
- Ohjaaja lukee ja voit tarkistaa, miten sujui.
- [https://vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Kuvamuistiharjoitus Puutarha 15 kuvaa.pdf](https://vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Kuvamuistiharjoitus_Puutarha_15_kuvaa.pdf)



Senioritoiminta 2021
vahvike.fi

Kuvat: Pixabay



Keksi sanoille synonyymi (eli toinen samaa tarkoittava sana). Voit keksiä useampia.

1	Nopea	
2	Hevonen	
3	Tyyni	
4	Vahva	
5	Hiekka	
7	Nainen	
8	Mies	
9	Kallis	
10	Turha	
11	Kenkä	
12	Sänky	
13	Laiha	
14	Juosta	
15	Nukkua	
16	Vanha	
17	Mökki	
19	Aave	
20	Kirja	
22	Ilta	
23	Pensas	
24	Peruna	
25	Herkkä	
26	Laulaa	



**Kirjoita
paperille
sanoja**

**Montako K-
kirjaimella
alkavaa sanaa
keksit kuvasta?**

Senioritoiminta
2021,
Vahvike.fi

Kuva [Louise Dav](#) [Pixabay](#)



K-kirjaimella alkavia sanoja löytyy mm.

- keittiö, kissa, kello, keinutuoli, kori, kannu, kahvipaketti, kahvimylly, kuppi, kaappi, kahva, karmi (ikkunassa), kukka, kakku, kanelitangot, kulho, kaulin, kuivausteline, katto, karhunvatukka(pöydällä kulhossa), kuusi (puu ikkunanäkymässä), kaide (näkyv avoimesta ovesta), kraana eli vesihana
- Keksitkö vielä muitakin sanoja k-kirjaimella?

Kieli vetreäksi - harjoitus

Toista lause mahdollisimman nopeasti monta kertaa peräkkäin. Pyri virheettömyyteen. Mitä muita samanlaisia hokemia muistat?

- "Yksikseskös yskiskelet?"
- "Larin haalariralli."
- "Onkiva Rovasti joka onki varovasti on kiva Rovasti."
- "Floridalainen broileri."
- "Paappa pari raparperii ja pari rapeeta piparii, eri paperii."
- "Lyyrinen laulurooli laululeirillä."
- "Presidentin identiteettitentti."
- "Olimme kävelevinämme."

Kasvojumppa



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

<https://www.vahvike.fi/sites/default/files/jumppaohjeet/Kasvojumppa.pdf>



Veikkaa tai tiedä. Missä järjestyksessä nämä 1900 ja 2000-luvun vaihteen asiat ovat tapahtuneet?

1.

- A. Angry Birds -peli julkaistaan**
- B. Kehärata lentokentän kautta avataan**
- C. Total Balalaika Show Senaatintorilla**

2.

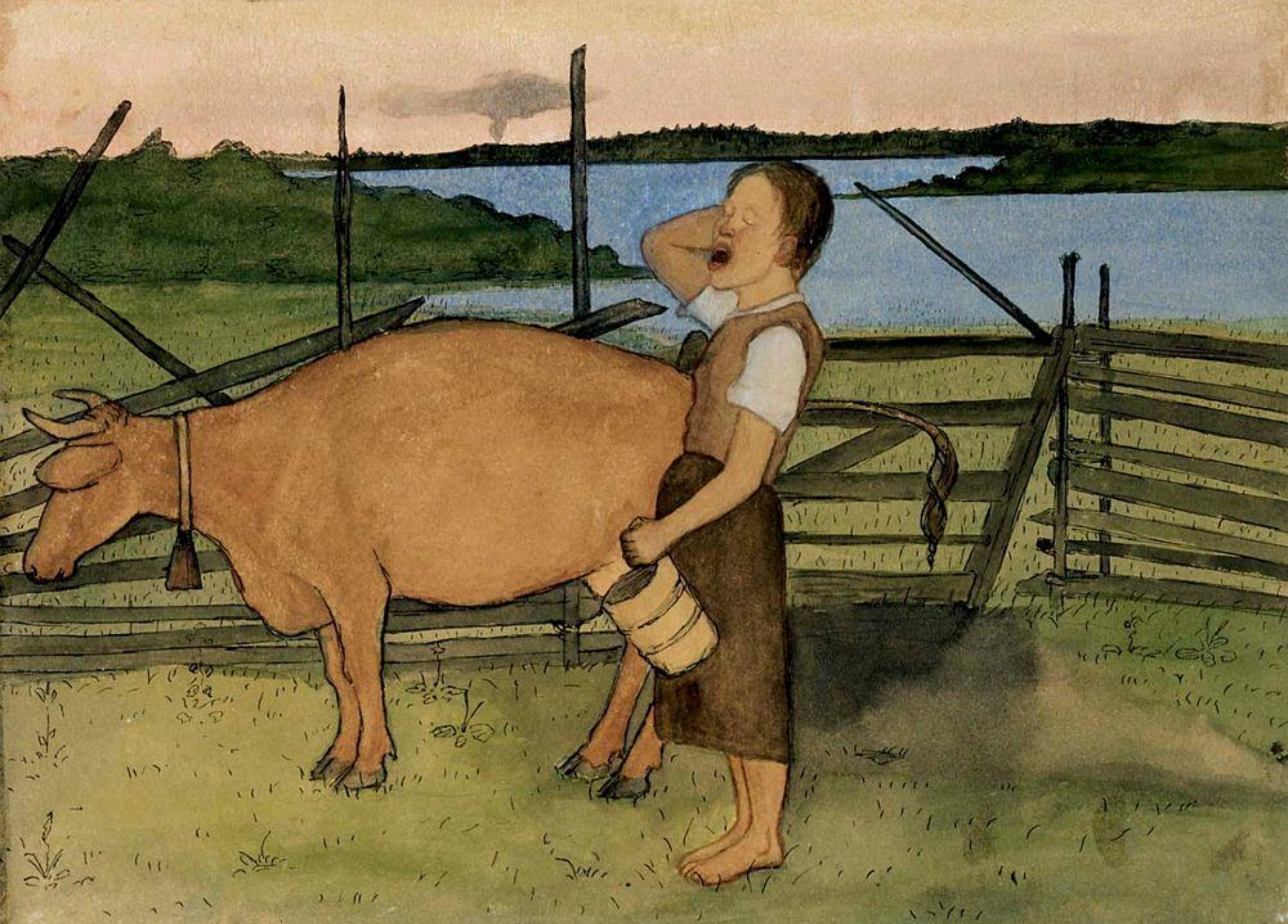
- A. Martti Ahtisaari presidentiksi**
- B. Euro käyttöön käteisvaluuttana**
- C. Oopperatalo**

3.

- A. Länsimetro Espooseen avataan**
- B. Sauli Niinistö presidentiksi**
- C. Ruokolahden leijona**

4.

- A. Bengt Holmström saa jaetun taloustieteen Nobelin**
- B. Tiedekeskus Heureka aukeaa**
- C. Tarja Halonen presidentiksi**



Mielikuvamatka



<https://www.vahvike.fi/fi/kuvat/aihe/luonto>



Sana on vapaa, mahdollisuus kysyä tai kommentoida

- Jaa oivalluksesi kaikkien yhteiseksi iloksi!
- Kirjoita chatiin tai ota puheenvuoro.



<https://vahvike.fi/fi/kuvat/aihe/jarvi>

Kiitos!

Yhteystiedot:

- Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja
Anu Lintilä anu.lintila@vtkl.fi ja toiminnanohjaaja
Meeri Falck meeri.falck@vtkl.fi
- Vahvikkeen suunnittelija
Outi Mäki outi.maki@vtkl.fi
- Vahvike-aineistopankki
www.vahvike.fi
- Vanhustyön keskusliitto
www.vtkl.fi

