



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vahvike®

ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki

Ystäväpiirin apuna

Outi Mäki 2016

www.vahvike.fi



Tutustuminen

Esineet

Parin esittely

**Miten haluaisit asua
-kysymykset**

Valokuvat

Taidekuvat

Lempikysymykset

**Minusta on moneksi
-tutustumiskortit**

**Minussa asuu
-tutustumiskortit**

**Ystävystymisen
vihkonen**

**Tulemme tutuksi
-kortit**

**Luonteenpiirteiden
kuvaukset**

Erilaiset napit

Kangastilkut

Osallistava draama

Kahvikupit

Lehtikuvat

**Tällainen olen
-tutustumiskortit**





Etusivu > Musiikki > Laulujen sanat

Musiikki

Laulun aiheet

hengellinen (12)

isänmaallinen (5)

joulu (20)

kansanlaulu (18)

kesä (4)

lastenlaulu (1)

luonto (9)

maakuntalaulu (6)

muistot (8)

rakkaus (6)

syksy (1)

yksinäisyys (5)

ystävyyss (3)

YSTÄVYYS

Lapsuuden toverille

Näin kun yhdessä ollaan

Tää ystävyys ei raukene

YKSINÄISYYS

Kukkuu, kukkuu, kaukana

kukkuu

Paimenen syyslaulu

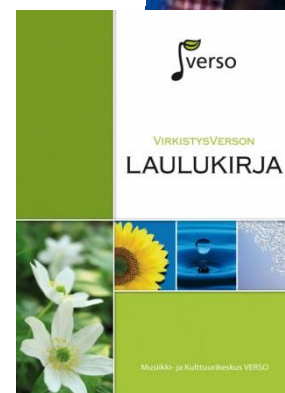
Taivas on sininen ja

valkoinen

Täällä Pohjantähden alla

Yksi ruusu on kasvanut

laaksossa



Kuva-aiheet (yli 70)

1920-luku ja aiemmin (5)

1930-luku (20)

1940-luku (57)

1950-luku (152)

1960-luku (79)

1970-luku (4)

1980-luku (2)

ammatit (48)

...

terveys ja sairaus (35)

tilaisuus (7)

työnteke (21)

urheilu (4)

vaatehuolto (8)

vene (18)

yksinäisyys (14)

ystävyyys (15)

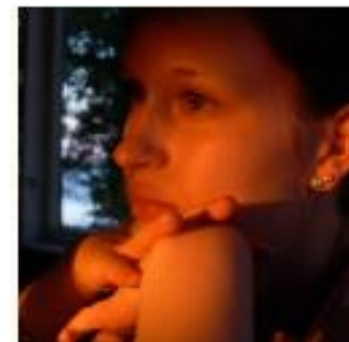
Kuvapankki



Ystävyys



Yksinäisyys



Kesä

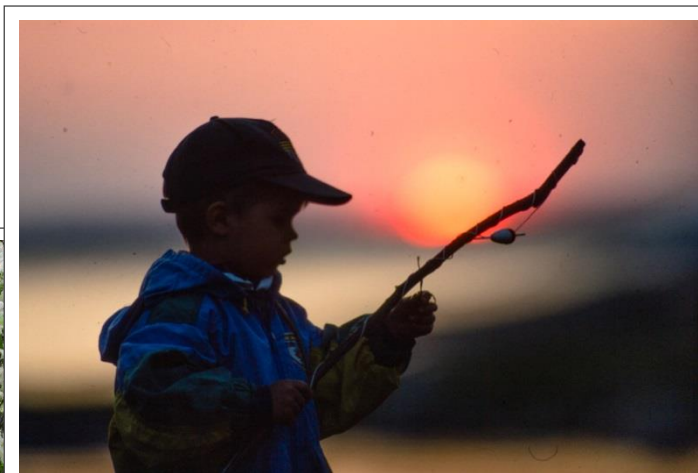
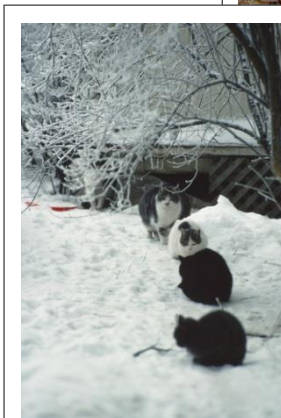
Syksy

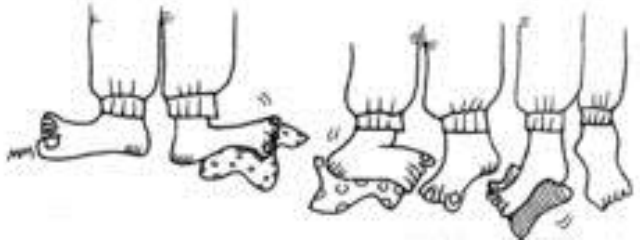
Talvi

Kevät

Vuodenajat

Vuodenkiertoon sopivia toimintaideoita ja keskustelunaiheita on merkitty keltaisilla palloilla ●. Ne pohjautuvat keskusliiton Senioritoiminnan ohjelmakoosteisiin Ideoita kerhoryhmiin 2005 - 2013 sekä 2014 -.





Liikunta



Valitse näistä

Kotivoimistelu (4)
Tuolijumppa (9)
Mielikuvajumppa (4)
Sänkyjumppa (1)
Liikuntaleikit ja -pelit (1)
Välinejumppa (4)

- Jumppavideoita (3-13 min)
- Ystäväpiiri-ohjaajien keräämiä liikuntaideoita
- Tulostettavia jumppaohjeita viereisistä aiheista
- Ideoita kotoisista välineistä



Kuvataide

Kuvataide antaa keskusteluille aiheita, virittää tunnetiloja, tukee elämänhallinnan tunnetta. Kuvataiteen avulla ihminen voi ilmaista itseään, kertoa elämästään ja ajatuksistaan.

- taidenäyttelyt
- kuvataidepajat
- maalauskerhot
- itsekseen piirtäminen, maalaaminen, muovailu ja värittäminen
- lähiympäristöön sijoitetut kuvataideteokset
- taiteilijoiden vierailut
- kuvataideterapia

Vahvikkeen Kuvataide-laatikkoon kerätään ideoita, linkkejä ja menetelmiä kuvataiteen käyttämiseen ryhmätoiminnassa. Vahvikkeen kirjastossa on paljon vinkkejä ja linkkejä kuvataiteen soveltamiseen



Kuva Helena Malmivirran diasarjasta
***Taiteesta ja kulttuurista avaimia
aivoterveYTEEN*** (Vahvikkeen kirjasto)

Sanataide

kieleen, kirjoittamiseen, lukemiseen ja luetun tai kerrotun kuuntelemiseen liittyvää taiteellista tai arkista ilmaisua ja kokemista, sanoilla, ajatuksilla ja lauseilla leikkimistä



- virittää mielikuvitusta ja luovuutta
- tarjoaa fyysisestä kunnosta, taidoista ja elämäntilanteesta riippumatonta sisältöä elämään
- jutut ja tarinat, vitsit, aforismit, näytelmät, kuunnelmat, kirjallisuuden tekeminen ja siitä nauttiminen, riittäminen
- sanataiteeseen voi yhdistää kuvataidetta, musiikkia ja teatteri-ilmaisua, sanoja voi painaa kankaalle ja ommella
- Vahvikkeessa on äänikirjoja, huoneentauluja, tarinallisen ryhmätoiminnan menetelmiä



Luettavissa Vahvikkeessa

1. Kämäräinen, Hanne; Farin, Katja & Luukkonen, Päivi (2012): **"YSTÄVYYYS ON KALLEIN AARRE, SE EI SAMMU MILLOINKAAN"**: Ystäväpiiri –ryhmätoiminta palvelutalossa asuvien ikäihmisten psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.
2. Brand, Sari; Holmi Markku & Kuikka Anu (2013, 2014): **Avain osallisuuteen 1 ja 2**. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintaan – osa 1. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
3. Kaskiharju, Eija; Oesch-Börman, Christine; Hulmi, Heli & Heimonen, Sirkkaliisa (2014): **Elämysmatkoja arjen yläpuolelle**. Matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätoiminnassa. Ikäinstituutti.
4. Lehtonen, Mirva & Rytty, Heidi (2007): **Tiistairyhmä, jossa voi yksinäisyyteen käpertynyt ehkä oieta**. Itsensä yksinäiseksi tunteville ikääntyneille tarkoitetun Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan pilottikokeilu Jyväskylässä. Toimintaterapian opinnäytetyö.
5. EKL: Käskynkässä kerhoon! -vertaisohjaajan työkirja. **Käskynkkä-ystävätoiminnasta**.
6. Ystäväpiiri -toiminnan ideapankin sisältö seuraavista aihealueista: Tutustuminen, Yksinäisyyden käsittely ja ystävyyden tukeminen, Ryhmytymisen tukeminen, Musiikki, Käsillä tekeminen, Taide, Kulttuuri, Muistelu
7. Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan **kerhoryhmien ohjelmista koottuja teemoja** vuodesta 2005 alkaen.

Lisäksi lukemista luovista menetelmistä, taiteen ja kulttuurin käytöstä, kädentaidoista, liikunnasta...