



ESPOO
ESBO

ELINVOIMAA
IKÄÄNTYVILLE
LIVSKRAFT
FÖR ÄLDRE



JUMPPAA
AIVO●**JASI**

JUMPPAA AIVOJASI

JULKAISIJA: Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi

TOIMITUS: Maria Rysti ja Ann-Marie Nystedt

TAITTO: Arja Apo

SISÄLLÖN TUOTTAMINEN: Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijät, Arja Apo, Elina Kvist, Ruth Keyriläinen, Päivi Merkkiniemi, Pia Riihioja, Nonna Tammisalo, Amanda Vaziri ja Harriet Wikberg

PAINATUS: Kirjapaino Topnova Oy

SÄHKÖINEN VERSIO: www.espoo.fi/senioreille

ISBN: 978-951-857-739-6



**ELINVOIMAA
IKÄÄNTYVILLE
LIVSKRAFT
FÖR ÄLDRE**



ALKUSANAT

Jumppaa aivojasi -harjoitekirjan tavoitteena on innostaa ikääntyneitä harjoittamaan aivojaan ja kiinnittämään huomiota aivoterveysten edistämiseen myös monin muin tavoin. Kirjaan on koottu runsaasti itsenäisesti, kaksin tai ryhmässä tehtäviä harjoitteita sekä vinkkejä siitä, miten voit vaalia aivojesi hyvinvointia. Terveellisen ruokavalion ja liikunnan lisäksi aivot pitävät muun muassa sosiaalisesta kanssakäymisestä, erilaisista rentoutus- ja mindfulness-harjoitteista, uuden oppimisesta, rutiinien rikkomisesta ja arvoitusten ratkaisemisesta.

Tämä harjoitekirja on osa Espoon aivoterveysten edistämisen kampanjaa, joka käynnistyi poikkihallinnollisessa Elinvoimaa ikääntyneille -kehitysohjelmassa. Harjoitekirja on tarkoitettu yksittäisten ikääntyneiden, ryhmien, ikääntyneiden palveluyksiköiden ja eläkeläisjärjestöjen käyttöön.

Harjoitekirja on tehty tiiviissä yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomikoulutuslinjan kanssa. Harjoitekirjan työstäminen on ollut osa opintoja. Geronomiopiskelijat ovat soveltaneet tutkittua tietoa harjoitteiden valinnassa. Kirjan taiton on tehnyt geronomiopiskelija Arja Apo.

Kirjan harjoitteita on testattu ja muokattu yhdessä espooalaisten senioreiden kanssa. Senioreiden testiryhmä kokoontui useita kertoja ja kävi kaikki kirjan harjoitteet läpi. Näin syntynyt Jumppaa aivojasi -harjoitekirja on ensimmäinen versio, jonka sisällöstä ja käytettävyydestä otamme mielellämme vastaan palautetta ja parantamishdotuksia. Näitä voi lähettää sähköpostitse elinvoimaa.ikaantynville@espoo.fi tai postitse Seniorineuvonta PL 23216, 02070 ESPOON KAUPUNKI.

Toivomme, että Jumppaa aivojasi -harjoitekirja lisää ikääntyneiden ja heidän lähipiirinsä hyvinvointia ja yhdessäoloa. Lämpimät kiitokset kaikille harjoitekirjan tekemiseen osallistuneille!

Maria Rysti ja Ann-Marie Nystedt

Vanhusten palvelut, sosiaali- ja terveystoimi, Espoon kaupunki

SISÄLLYS

Johdanto	5
Tammikuu	11
Helmikuu	19
Maaliskuu	27
Huhtikuu	35
Toukokuu	43
Kesäkuu	51
Heinäkuu	59
Elokuu	67
Syyskuu	75
Lokakuu	83
Marraskuu	91
Joulukuu	99
Vuosikalenteri	108
Lähteet	110
Hyödyllisiä linkkejä	111

JOHDANTO

Aivoterveysten edistäminen on nostettu kansallisen muistiohjelman 2012–2020 yhdeksi tärkeimmäksi tavoitteeksi. Aivoterveys on ihmisen tärkeä pääoma, jota kannattaa vaalia ja edistää koko elämän ajan. Voit edistää aivoterveyttäsi käyttämällä aivojasi monipuolisesti, olemalla fyysisesti ja sosiaalisesti aktiivinen, syömällä terveellisesti, huolehtimalla verenpaineestasi ja kolesteroliarvoistasi sekä välttämällä päihteiden ja tupakan käyttöä. Myös hyvien stressinhallintakeinojen opettelu sekä positiivisten tunteiden ja myönteisen asenteen viljely edistävät aivoterveyttä ja osaltaan pienentävät muun muassa Alzheimerin taudin riskiä.

Aivojen muovautuminen jatkuu läpi elämän kiinteässä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Uusien asioiden oppimiselle ei aivoissamme ole ikärajaa, sillä kyky oppia uutta säilyy läpi elämän, vain oppimistapa ja -nopeus muuttuvat iän myötä. Moderni aivokuvaus osoittaa, että älyllisissä toiminnoissa tarvitaan eri aivoalueiden yhteistyötä. Vanhoja hermosolujamme kuolee ja hermoyhteyksiä katkeaa päivittäin, mutta aivojemme muovautumiskapasiteetin ja joustavuuden ansiosta myös uusia hermosoluja aktivoituu ja hermoverkkoja syntyy läpi elämän. Hermosolut aktivoituvat ärsykkeistä ja ne tarvitsevat virikkeitä, tehtäviä ja ponnistelua. Kun aivokapasiteetti on alikäytössä, aivojen toiminta jähmettyy vähitellen ja niiden uudelleen aktivointi vaatii aktiivista työtä.

Mitä enemmän käytämme aivojamme, sitä enemmän opimme uutta, ja mitä useammin harjoittelemme, sitä paremmin olemassa olevat hermokytkenät vahvistuvat ja uusia hermosoluja ja kytkentöjä syntyy. Liian helpot ja rutiiniksi muuttuvat tehtävät eivät enää kehitä aivoja. Oppimistilanteiden ja uusien asioiden on hyvä olla vaihtelevia ja rutiineista poikkeavia, jotta aivojen eri kohdat aktivoituvat ja saavat harjoitusta. Aivot tarvitsevat myös riittävästi lepoa uusien kytkentöjen vahvistamiseen ja uusien asioiden mieleen painamiseen.

Aivoterveyttä voidaan edistää monin eri tavoin. Tässä oppaassa keskitytään aivojen kunnosta huolehtimiseen erilaisten harjoitusten avulla. Harjoitteet on laadittu monipuolisiksi, jotta monenlaiset aivoja aktivoivat näkökulmat tulevat huomioiduksi.

Harjoitukset on luotu tukemaan aivojesi sosiaalisia, mielen hyvinvointiin, liikkumiseen ja tiedonkäsittelyn taitoihin liittyviä tarpeita. Harjoitukset on jaettu 12 kuukaudelle huomioiden eri vuodenajat. Harjoituksia voit tehdä joko itsenäisesti, kaverin tai naapurin haastan sekä ryhmässä. Lopussa on myös vuosikalenteri, johon voit merkitä, milloin olet aktivoinut aivojasi – tee tavoite itsellesi ja huomaat positiivisia muutoksia hyvinvoinnissasi.

SOSIAALISESTA KANSSAKÄYMISESTÄ TERVEYTTÄ AIVOILLE

Aivoterveyden edistämisestä puhuttaessa tulevat helposti mieleen terveelliset elämäntavat ja pulmatehtävien ratkominen. Ei välttämättä tule ajatelleeksi, että ihmisen liittyminen toisiin ihmisiin kaikenlaisen sosiaalisen kanssakäymisen muodossa on aivoterveydelle yhtä lailla tärkeää kuin terveelliset elämäntavat. Sosiaalisten aivojemme hienoviritteinen koneisto käynnistyy, kun olemme yhteydessä toisiin ihmisiin. Tällainen vuorovaikutus on aivoja ravitsevaa, ja ilman sitä aivot sananmukaisesti näivettyvät.

Tarvitsemme aivojen ravitsemiseen ja niiden kunnan ylläpitämiseen sosiaalista kanssakäymistä sekä läheisiä ihmisiä ja ystäviä. Tutkimukset ovat osoittaneet yhteisöllisyyden lisäävän terveyttä ja tuovan pitkää ikää. Suomalaisissa tutkimuksissa on tutkittu suomenruotsalaisten yhteisöjen hyvinvointia ja kansainvälisissä tutkimuksissa Japanin okinawalaisia, maailman terveintä ja pitkäikäisintä kansaa. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisen hyvinvoinnin lisäävän terveyttä.

Sosiaalisten suhteiden vaaliminen on yksi aivoterveysten kulmakivistä. Aivoterveyttä voi edistää olemalla aktiivinen omassa arkisessa elämässään. Liikkeelle lähteminen, puuhaileminen ja kaikenlainen osallistuminen on tarpeen, sillä ne lisäävät vuosia elämääsi ja myös ennen kaikkea elämää näihin vuosiin. Osallistuminen on suositeltavaa kaikenikäisille aivoille. Kasvokkain keskustelut, harrastukset, yhdessä liikkuminen, sydänystävän kanssa seurustelu, yhdessä tekeminen, haaveileminen ja unelmointi ovat mitä parhaita aivovoimistelua.

Se, mikä on terveellistä aivoillesi, ei ole kovin mutkikasta ja tieteellistä, vaan arkipäiväistä puuhailua, johon liittyy kanssakäyminen toisten kanssa. Aivoterveysten asiantuntijat tietävät, että valokuvien järjestäminen, retket läheisten kanssa sekä ystävän kanssa käydyt keskustelut edistävät aivojemme terveyttä.

TIETOISUUSTAIKIDOT JA UNEN MERKITYS

Mindfulness (mielen toiminta) eli tietoisuustaidot perustuvat tuhansia vuosia vanhaan itämaiseen meditaatioperinteeseen. Mindfulness-harjoitusten tarkoituksena on harjoitella hyväksyvää läsnäolemisen taitoa. Perusharjoituksissa vahvistetaan kehon ja mielen yhteyttä aktiivisella hengityksen tarkkailulla. Harjoittelu vähentää liikennettä aivoissa ja mahdollistaa aivojen lepotilan, jolloin aivot alkavat toimia tavallista järjestäytyneemmin. Tietoisuustaitoihin perustuvilla stressinhallintaohjelmilla on viime vuosikymmeninä saatu hyviä tuloksia muun muassa kivun ja kroonisten sairauksien hoidossa.

Tietoisuustaitoihin läheisesti liittyvässä positiivisessa psykologiassa kiinnitetään huomio myönteisiin tunteisiin, hyväksyen myös negatiiviset tunteet osana elämää. Positiivisuus on osittain periytyvää, mutta sitä voi myös oppia. Positiiviset tunteet käynnistävät aivoissamme reaktioita, jotka tukevat luovaa ajattelua, uteliaisuutta,

ongelmanratkaisukykyä ja oppimista. Myönteisen ajattelun avulla saamme myös aivojen ja kehon toiminnalle haitallisen stressireaktion nollaantumaan nopeammin.

Positiivista psykologiaa tutkineen Barbara Fredricksonin mukaan myönteisyyttä voi lisätä olemalla avoin ja utelias uusille asioille, olemalla ystävällinen ja aito sekä arvostamalla muita. Tiedostamalla omat tunteemme ja sen mikä tekee itselle hyvää, voimme tietoisemmin tehdä asioita, jotka tuottavat iloa sekä mielenrauhaa ja jotka pitävät meidät uteliaina.

Unen tärkein tehtävä on aivojen palautuminen ja sen myötä vireyden, toiminnallisuuden ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen. Uni edistää oppimista siten, että unen aikana päivän opitut asiat jalostuvat. Univaje vaikuttaa oleellisesti tarkkaavaisuuteen, havaitsemiseen, päättelyyn ja luovuuteen. Unen puute heikentää vastustuskykyä infektioille ja vähentää kilpirauhashormonin eritystä, mikä vaikuttaa aineenvaihduntaan. Riittämätön uni sekoittaa aivojasi ja univaje saattaa tehdä sinusta onnettomuusalttiin tai saamattoman. Pidemmän ajan kuluessa univaje vanhentaa aivojasi ennenaikaisesti. Erityisen merkityksellistä on, että univaje vahingoittaa terveyttäsi lisäämällä riskiä korkeaan verenpaineeseen, syöpään, diabetekseen ja ylipainoon.

Ikäihmisillä nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa ja yölliset lyhyet heräämiset ja päivätorkut lisääntyvät. Ikääntyneet kärsivät usein stressin, ahdistuneisuuden ja muutosten aiheuttamasta unetomuudesta. Iäkkäät tarvitsevat unta noin 8,5 tuntia vuorokaudessa, mutta unentarve on kuitenkin aina yksilöllistä. Säännöllinen päivärytmi, monipuolinen ruokavalio, liikunta, ulkoilu ja sosiaalinen kanssakäyminen parantavat unen laatua.

LIIKUNTA VAIKUTTA MYÖS AIVOIHIN

Fyysinen aktiivisuus edistää monelta osin ikäihmisen elämänlaatua. Luonnossa liikkuminen ja erilaisiin liikuntaryhmiin osallistuminen tukee niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Liikunnan lisääminen on vain hyväksi. Lukuisissa tutkimuksissa on todistettu, että liikunta on yksi tehokkaimmista tavoista suojautua muistisairauksilta. Esimerkiksi suomalaisen Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia eli CAIDE-tutkimuksen tulokset kertoivat, että säännöllinen hikoilu ja hengästyminen vähentävät Alzheimerin taudin riskiä yli 50 prosentilla.

TIEDONKÄSITTELYN HUOLTOTOIMENPITEIDEN TÄRKEYS

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan kaikkia tiedon vastaanottoon, käsittelyyn ja varastointiin liittyviä prosesseja. Näihin kuuluvat esimerkiksi tarkkaavaisuus, havaintojen käsittely, muisti, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen sekä päättelykyky. Nykymaailma on täynnä informaatiota. Nykyihminen saa päivän aikana saman verran informaatiota kuin keskiajalla elänyt ihminen koko elämänsä aikana. Tämä on tuonut aivomme aivan uudenlaisten haasteiden äärelle. Meidän on opittava rajoittamaan ärsyketulvaa itselle sopiviin annoksiin.

Uusien asioiden oppiminen ja liiallisen rutinoitumisen välttäminen ovat hyvää kognitiivisen aivoterveysten huomioimista. Uusia aivosoluja syntyy koko elämämme ajan, mutta ikääntyneellä ne myös kuolevat nopeammin. Näin tapahtuu, jos aivosolut eivät tule aktiivisesti käyttöön ja näin liity vahvasti solujen väliseen sähköjärjestelmään.

RAVITSEMUS AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Ravinto vaikuttaa terveyteesi ja myös aivojesi terveyteen. Aivosi käyttävät 25–35 prosenttia kehosi energiavaroista, joten ei ole yhädentekevää, mitä syöt. Vanhat opit terveellisestä ruokavaliosta pätevät myös aivoterveiden vaalimiseen. Aivosi pitävät siitä, että syöt lautasmallin mukaisesti ja myös sydänystävällisesti välttäten liikaa suolaa ja kovia rasvoja sekä suosien kasviksia. Terveellisen ruokavalion malliesimerkiksi nostetaan nykyään perinteinen välimeren ruokavalio, joka tutkitusti edistää aivojen terveyttä. Siihen kuuluu paljon vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä ja kalaa. Suomalainen versio välimeren ruokavaliosta on itämeren ruokavalio, jossa suositaan kotimaisia raaka-aineita, kuten ruista, rypsiöljyä, marjoja ja kotimaisia kaloja. Välimerellisen ruokavalion noudattaminen pitää vireänä, ruokkii hyvää mielialaa ja auttaa muistia toimimaan.

Monipuolinen ja laadukas ravinto tarjoaa mahdollisuuden aivo-
vitamiinien (muun muassa B12-, C- ja E-vitamiinit) ja hyvien ras-
vojen (omega-3- ja omega-6-rasvahapot) keräämiseen. Aivovi-
tamiineja sisältävän ja antioksidanttirikkaan ravinnon on todet-
tu vähentävän ikääntymiseen liittyviä muutoksia aivoissa ja vähentävän muun muassa muistin heikkenemistä. Kohtuullisen kahvin juonninkin on todettu olevan hyväksi ja suojaavan muistisairau-
delta sekä auttavan tiedollisten ja taidollisten kykyjen säilymistä. Kahvihetki vaikkapa naapurin kanssa on siis erittäin suositeltavaa!

JOS olet huolissasi itsesi tai läheisesi
muistista, ota rohkeasti yhteyttä!

Espoon seniorineuvonta ja palveluohjaus
Nestori, puh. 09 816 33 333 arkisin kello 9.00–15.00



TAMMIKUU



ITSENÄISESTI

Teitkö jonkin uuden vuoden lupauksen?
Asetitko joitain tavoitteita tulevalle vuodelle?
Mieli pysyy virkeänä, kun on jotain mitä odottaa.
Listaa asioita, joita haluaisit tänä
vuonna saavuttaa.

HAASTA KAVERI

Tehkää ystäväsi kanssa uuden
vuoden kunniaksi jotain sellaista,
mitä ette ole vielä aikaisemmin tehneet.
Esimerkiksi, oletteko käyneet WeeGee:ssä?

RYHMÄSSÄ

Tuo ryhmätapaamiseen rakas valokuva
ja jaa muistosi siitä muiden kanssa.

Joskus on vaikea valita yksi muisto monista,
mutta tämän voitte tehdä useammin.

UNEN LAADUN PARANTAMINEN

ITSENÄISESTI

Unen saanti voi olla vaikeaa, jos miettii seuraavan päivän tehtäviä tai murehtii ongelmia. Pidä yöpöydälläsi aina lehtiötä, johon voit kirjoittaa mielessäsi pyörivät asiat ja mahdolliset ratkaisut niihin. Jos sinulla on tapana pohtia sängyssä, mitä sinun pitää tehdä seuraavana päivänä, kirjoita muistilista lehtiöön, niin mielesi voi rauhoittua helpommin.

HAASTA KAVERI

Voit toteuttaa saman puolisosi tai ystäväsi kanssa niin, että sinä kirjoitat paperilapuille, mitä asioita murehdit, jolloin ystäväsi voi miettiä ratkaisuja uudesta näkökulmasta. Kaikkiin ei välttämättä löydy täysin ratkaisua, mutta keskustelu keventää oloasi, kun voit jakaa huolesi toisen kanssa.

RYHMÄSSÄ

On tärkeää, että voit purkaa huolesi jollekin. Vaikka aina ei löydykään ratkaisua, voit saada vertaistukea ja löytää ehkä ryhmästäsi henkilön, jolla on vastaavanlainen huoli. Huomaat, kuinka olosi kevenee, kun saat taakkaasi jaettua ryhmäsi kanssa.

Jokainen voi kirjoittaa paperille yhden huolenaiheensa, johon kaipaisi ratkaisua. Paperilaput sekoitetaan ja jokaiselle jaetaan yksi lappu, jossa lukevaan huoleen lapun saanut yrittää miettiä ratkaisun. Osallistujat lukevat huolenaiheen ja ratkaisun, jolloin myös muut voivat osallistua antamalla muita vinkkejä. Mikäli saat oman lapun, voit yllättäen keksiä siihen itsekkin ratkaisun tai voit reilusti sanoa, ettet keksi, jolloin muut auttavat. Vinkit voivat tulla myös ohjaajalta, joka voi antaa esimerkiksi aiheeseen liittyviä nettilinkkejä tai yhteyshenkilöitä, joilta voi saada neuvoja.

ITSENÄISESTI

Bongaa ikkunasta tai parvekkeelta, montako lintua/lasta/taksia/punaista autoa näet yhden päivän aikana. Voit myös bongata muita asioita, joista olet kiinnostunut.

Voit myös havainnoida asioita kauppareissulla tai kävelylenkillä tavanomaista tarkemmin.

Voit yllättyä positiivisesti, jos valitset uuden reitin ruokakauppaan tai teet kävelylenkin päinvastaiseen suuntaan kuin yleensä.

Tutustu aiheeseen lisää:
www.pihabongaus.fi





HAASTA KAVERI

Kannusta naapurisi tai tuttusi osallistumaan tammikuun valtakunnalliseen pihabongaustapahtumaan.

Lähtekää yhdessä havainnoimaan lintuja pihaan, puistoon tai kaupungille. Voitte toteuttaa saman myös ikkunasta tai parvekkeelta tarkkaillen.

Tutustukaa aiheeseen netissä:
www.pihabongaus.fi



RYHMÄSSÄ

Lintujen pihabongausteeman voi toteuttaa myös siten, että keskustellette, mitä kukin havainnoi tullessaan ryhmään. Voitte antaa myös paluumatkalle yhteisen tehtävän, jolloin kotiinpaluu saattaa sujua rupattelun merkeissä.

TIESITKÖ, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. Se voi myös olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään.

On jopa havaittu, että näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä.

ITSENÄISESTI

Tätä harjoitusta voi tehdä missä ja koska tahansa, silmät auki tai kiinni.

Kuvittele, että navastasi lähtee ilmapallo ja se täyttyy tasaisesti joka sisäänhengityksellä ja tyhjenee uloshengityksellä. Tee kymmen sisään ja uloshengitystä niin, että näet pallon täyttyvän ja tyhjentyvän. Minkä värinen pallo on, minkä muotoinen, muuttuuko sen muoto, kuinka suureksi pallo voi kasvaa.



RYHMÄSSÄ

Ryhmän ohjaaja voi vetää hengitysharjoituksen ryhmälle keskittymisharjoituksena. Keskustelkaa harjoituksen jälkeä kokemuksista ryhmässä.

KESKITTYMIS-/HENGITYSHARJOITUS

HAASTA KAVERI

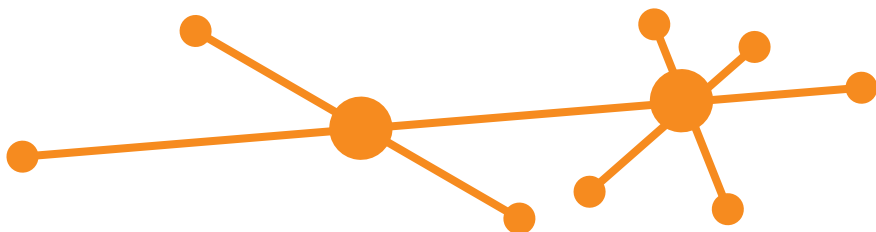
Kutsu kaverisi tai puolisosi kanssasi tekemään harjoitusta yhdessä. Tehkää harjoitusta ensin vuorotellen niin, että toinen lukee ohjetta ja toinen tekee samalla harjoitusta. Tämän jälkeen voitte tehdä harjoitusta yhdessä viisi minuuttia, ja jakakaa kokemuksenne harjoituksen kulusta sen jälkeen.

Ota hyvä asento. Jos pystyt, istu tyynyn tai jakkaran päällä lattialla, muuten voit istua tuolilla. Sulje silmät ja tule tietoisiksi hengitysliikkeestäsi. Aisti, miten kehosi laajenee ja supistuu hengityksen tahdissa. Sisäänhengitys saa vatsasi ja rintakehäsi laajenemaan ja uloshengitys supistaa sitä. Aisti hetki tätä hengitystä. Aloita sitten hengityksen laskeminen mielessäsi yhdestä kymmeneen. Vedä ensin syvään henkeä.

Laske sitten uloshengityksellä sanan ensimmäinen tavu ja sanan loput tavut sisäänhengityksellä. (Yk- uloshengityksellä, -si sisäänhengityksellä, kak- uloshengityksellä, -si sisäänhengityksellä). Kun pääset kymmeneen, aloita alusta. Jos unohdat laskemisen ja ajatuksesi karkaa muualle, palauta ajatuksesi lempeästi takaisin laskemiseen ja aloita alusta.

Toista harjoitusta päivittäin. Huomioi harjoituksen jälkeen, kuinka helposti mielemme sisäinen puhe keskeyttää laskemisen ja vie ajatuksemme muualle.

Kun huomaamme, että sisäinen puhe on keskeyttänyt laskemisen, olemme taas läsnä ja voimme jatkaa laskemista alusta.



ITSENÄISESTI

Aloita aktiiviset aivotreenit toivottamalla hyvän päivän tervehdykset tutuille ja tuntemattomille, naapureille ja kävelylenkillä vastaan tuleville. Itsensä yllättäminen saa aivot hurisemaan hyvällä tavalla. Ylläpidät ja edistät siis terveyttäsi!

HAASTA KAVERI

Aivosi hyötyvät sosiaalisista kohtaamisista ja uudesta ympäristöstä.

Mene mukaan ystäväsi, tuttavasi tai puolisesi kanssa johonkin teitä kiinnostavaan uuteen tilanteeseen, tapahtumaan tai ryhmään. Se voi olla esimerkiksi liikuntaa, yhteislaulua tai osallistuminen jonkin seniorijärjestön tilaisuuteen.

www.espoo.fi/senioreille

RYHMÄSSÄ

1. Kerro ammatistasi muille.
2. Hankitko useamman ammatin elämässäsi?
3. Olitko yhden firman mies/nainen?



HELMIKUU

ITSENÄISESTI TAI RYHMÄSSÄ

Seiso suorassa.

Taputa oikealla kädellä päätä.

Samanaikaisesti hiero vatsaa

ympyrän muotoisesti vasemmalla kädellä.

Vaihda käsiä ja toista liikkeitä.

Vaikeaa, eikö?

Muista toistaa liikkeitä,

jotta aivosi sisäistävät ne.

Harjoittelu tekee mestarin.

Tuo haastetta mukaan:

Näiden kahden liikkeen lisäksi voit alkaa

marssia paikoillaan. Jos pystyt tähän,

olet todellinen monitoimikone!

HAASTA KAVERI

Pelatkaa sanaselityspeli Aliasta,

sen voi mahdollisesti lainata kirjastosta.

UNEN LAADUN PARANTAMINEN

ITSENÄISESTI

Hymyileminen saa olon onnelliseksi ja kulmien kurtistelu surulliseksi, ja tämä sama "huijaus" pätee myös uneen. Kun käyttäydyt kuin olisit uninen, sinua alkaa väsyttää.

Anna silmiesi painua rauhallisesti kiinni, rentouta suusi niin, että leuka repsottaa ja tunne, kuinka käsivartesi ja sääresi painavat.

Rojahda sänkyysi kuin olisit kuolemanväsynyt päivän työn tai urheilusuorituksen jälkeen äläkä unohda paria haukotusta.

Huijaa siis kehosi ajattelemaan, että nyt on pakko päästä nukkumaan.

RYHMÄSSÄ

Voitte toteuttaa vastaavan kehon ja mielen huijauksen esittämällä ensin tunteita ilmeillä ja keholla ohjaajan opastuksella. Esimerkiksi surullinen, iloinen, häpeissään, loukkaantunut, innostunut, välinpitämätön, rakastunut, vitsikäs, kiireinen sekä huolissaan, ja lopuksi jokainen valitsee sen hetken oman mielentilansa.

Mikäli ryhmä tuntee hyvin toisensa, ohjaaja voi pyytää jokaista kertomaan, mitä sillä hetkellä tuntee. Lopuksi voit halata itseäsi tai vierustoveriasi. Halaaminen tuo voimaa ja positiivista mieltä.

Tämän voit toteuttaa myös täysin äänettömästi eli pantomiimina. Erilaisia tunteita kirjoitetaan lapuille. Jokainen saa oman lapun, jonka hän näyttlee omalla vuorollaan, ja muut arvaavat, mistä tunteesta on kyse.

ITSENÄISESTI

Terveyden ylläpitämisessä sydänystävä on todellinen aarre!

Muistele vanhoja värssyjä, runoja tai loruja, joita jaettiin lapsuudessa ystäville.

Lähetä ystävänpäiväkortti jollekin läheiselle tai muuten sinulle tärkeälle ihmiselle. Voit lisätä korttiin osuvimman värssyn.

HAASTA KAVERI

Pyydä ystäväsi syömään tai kahville luoksesi tai kahvilaan ystävänpäivän kunniaksi.

Astioiden asettelu, kokkaaminen ja kotona järjestäminen ovat kaikki kiireetöntä mutta hyödyllistä liikuntaa.

RYHMÄSSÄ

Muistatko vielä, miten letkajenkkaa tanssitaan? Laita musiikkia soimaan tai laulakaa yhdessä ja ryhmä tanssimaan!

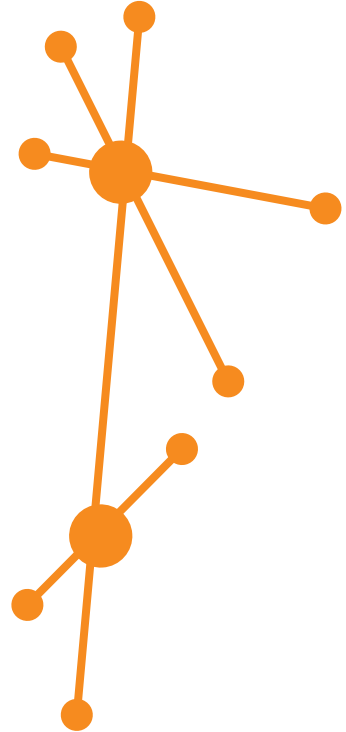
Tanssien jälkeen voitte muistella, missä kukakin tanssi letkajenkkaa ensimmäisen kerran.

ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

Miten alla olevat sananlaskut päättyvät?

Muistele joko itsenäisesti tai vuorotellen ystäväsi kanssa.

1. Nauru pidentää -
2. Nauru nuorentaa, rakkaus -
3. Odottavan aika on -
4. Oma tupa, oma -
5. Paha lintu pesänsä -
6. Parempi katsoa kuin -
7. Pilkka sattuu omaan -
8. Riita repii, rauha -
9. Sauna on köyhän -
10. Seura tekee -
11. Syödessä nälkä -
12. Tekeväille -
13. Toivossa on hyvä -
14. Tuli on liekitön -
15. Vaihtelu -
16. Ympäri käydään, yhteen -
17. Älä nuolaise ennenkuin -
18. Äänellään se lintukin -
19. Ahkeruus kovan onnen -
20. Asialla on kaksi -



1. Ikää 2. Kaunistaa 3. Pitkä 4. Lupa 5. Liikaa 6. Katua
7. Niilikkaan 8. Rakentaa 9. Apteekki 10. Kattaisekseen
11. Kasvaa 12. Sattuu 13. Elää 14. Vieras 15. Virkistää
16. Tullaan 17. Tipahtaa 18. Laulaa 19. Voittaa 20. Puolta

ITSENÄISESTI

Opettele sanomaan 'päivää', 'kiitos' ja 'näkemiin' jollakin vieraalla kielellä. Toista sanoja ääneen kymmenen kertaa peräkkäin.

HAASTA KAVERI

Tutkimusten mukaan voi lisätä terveitä elinvuosia viettämällä aktiivista vapaa-aikaa, kuluttamalla kulttuuria ja kasvattamalla sosiaalista yhteenkuuluvuutta toisiin ihmisiin.

Toteuta yhdessäolon tempaus ystävän tai puolison kanssa. Menkää esimerkiksi kahvilaan, näyttelyyn tai teatteriin.

Vinkki: Haluatko lähteä kulttuuritapahtumaan, mutta tarvitset kaverin?

Voit tilata seuraksi vapaaehtoisen osoitteesta **kulttuurikaveri@espoo.fi** tai löydät lisätietoa:

www.espoo.fi/kulttuurikaveri

RYHMÄSSÄ

28.2. on Kalevalan päivä.

Luetelkaa Kalevalan henkilöitä vuorotellen.

Muistelkaa, mitä tarinoita heihin liittyy.

Tiedättekö, ketkä taiteilijat ovat saaneet innoitusta Kalevalasta?

Kalevala kuuluu vahvasti suomalaiseen kulttuuriin. Voitte jatkaa keskustelua omasta kulttuuristamme. Se, että olemme tietoisia omasta kulttuuristamme, edistää meitä ymmärtämään muiden kulttuuria.



ITSENÄISESTI

Kirjoita ylös asioita, jotka tuottavat sinulle iloa ja mielihyvää.

Mieti milloin viimeksi olet tehnyt tai kokenut näitä asioita.

Voisitko tänään toteuttaa jonkin listalla olevan asian, jota et ole tehnyt tai kokenut vähään aikaan.

HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Tehkää ylläoleva tehtävä.

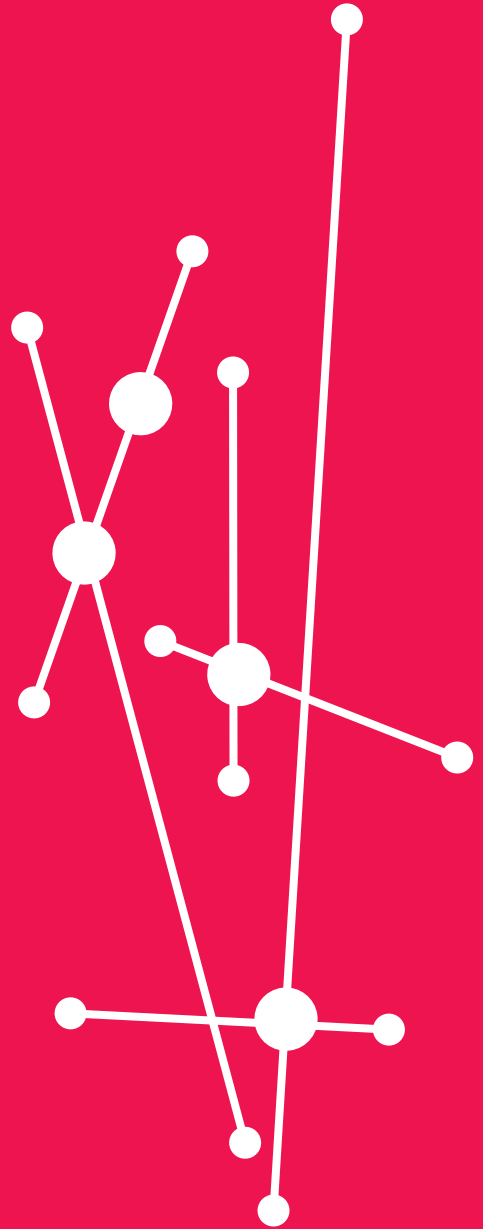
Piirtäkää kartongille puunrunko.

Tehkää erivärisistä papereista lehden muotoisia lappuja.

Kirjoittakaa lapuille asioita (yksi asia / lappu), jotka tuottavat iloa ja hyvää mieltä.

Kun kaikki ovat kirjoittaneet omat lappunsa, ne kiinnitetään puuhun ja jokainen kertoo omista ilon ja mielihyvän lähteistään.





MAALISKUU

ITSENÄISESTI

Musiikki voitelee aivoja!
Opettele itsellesi mieluisan laulun sanat.
Valitse laulu, jota et vielä osaa, mutta
haluaisit oppia. Laula iloksesi.

HAASTA KAVERI

Tee lauluvisa! Soita tai hyräile jokin kappale
ja pyydä kaveria arvaamaan esittäjä.
Kuinka monta eri solistia hän tunnistaa?

RYHMÄSSÄ

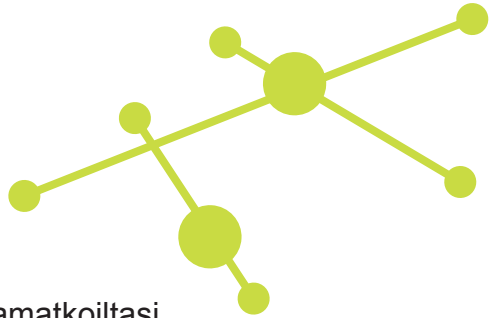
Pääsiäinen lähestyy!
Muistelkaa ryhmässä virpomistapoja- ja loruja.
Mitkä pääsiäisperinteet ovat säilyneet elämässänne
lapsuudesta tähän päivään?

ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

Arvoituksia

1. Edestakaisin kulkee, paikaltaan ei pääse.
2. Hampaat on, ei syö mitään.
3. Kaksi ikkunaa, joista näkee ulos, mutta ei sisälle.
4. Mikä saa kaikki ihmiset itkemään?
5. Toruu, näyttää, opettaa, sanomatta sanaakaan?
6. Miten on mahdollista, että kaksi kelloa näyttää eri aikaa ja yksi kello, joka näyttää samaa aikaa molempien kanssa?

Vastaukset:
1. Ovi 2. Kampa 3. Silmät 4. Sipuli ja Savu 5. Sormi
6. Kellot, jotka näyttävät eri aikaa ovat digitaalisia
kelloja. Ne näyttävät esim 08.00 (aamulla) & 20.00.
(illalla). Kolmas kello on analoginen, sillä se näyttää
aamulla ja illalla saman luvun = kahdeksan.



ITSENÄISESTI

Mitä ääniä ja tuoksuja kaipaat luonnosta, nuoruudestasi tai lomamatkoiltasi. Kirjoita ne ylös.

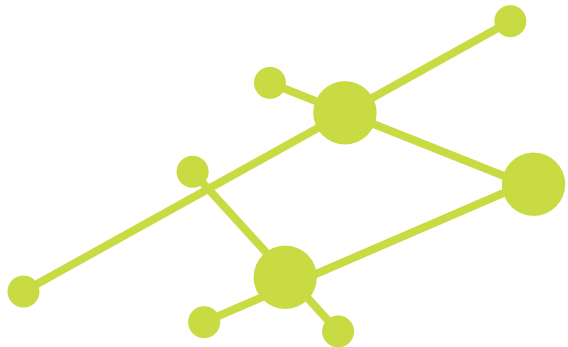
Esimerkiksi sade, käki, lasten nauru, nuotio, pulla, nurmikko.

Voit löytää paljon erilaisia ääniä netistä

Ylen elävästä arkistosta www.yle.fi/aihe/elava-arkisto.fi ja hakusanaksi vaikka luontoääni.

Myös www.youtube.com sisältää paljon erilaisia äänivideoita.

Maaliskuussa voit kuunnella youtubesta kevään ensimmäisiä ääniä, kuten talitinttiä, jota et välttämättä kaupungissa kuule.



HAASTA KAVERI

Miettikää kevätaiheisia lauluja tai runoja.

Laulakaa tai lausukaa niitä yhdessä.

Esimerkiksi miten jatkuu: Kevät toi, kevät toi....

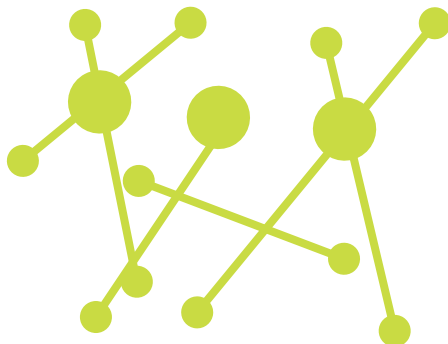
RYHMÄSSÄ

Tehdään äänivisa.

Ohjaaja soittaa erilaisia ääniä, ja ryhmäläiset yrittävät arvata, mistä äänistä on kyse.

He kirjoittavat vastukset paperille.

Lopuksi toistetaan äänet ja kerrotaan oikeat vastaukset, jolloin ryhmäläiset voivat itse tarkistaa paperilta, osuivatko he oikeaan.



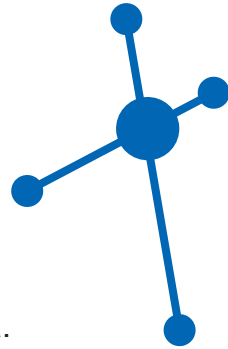
TIESITKÖ, että venyttelyn avulla pidät lihakset joustavina ja nivelet kunnossa. Kun rentoudut, stressisi pienenee.

ITSENÄISESTI

Pidä noin 15 minuutin venyttelytuokio. Muista hengittää harjoitusten aikana!

Muutama venyttelyvinkki:

- Istu tuolille, ota hyvä asento. Voit ottaa tukea tuolin istuimen alta. Nosta jalat ja ojenna nilkat. Pidä hetki. Koukista nilkat. Toista näitä kahta liikettä noin 10 kertaa.
- Istu tuolille, selkä suorassa. Ota vasemmalla kämmenellä tuolin alta kiinni ja tuo oikea käsi ylös ja kurkoita hitaasti vasemmalle. Pysy asennossa hetki. Venytys pitäisi tuntua oikeassa kyljessä. Vaihda käsien paikkaa. Venytä myös vasen kylki.
- Istu tuolille selkä suorassa. Kallista päätäsi hitaasti ja varovasti oikealle. Laske kymmeneen. Tuo pääsi varovasti takaisin keskelle. Nyt kallista päätäsi varovasti vasemmalle. Laske taas kymmeneen, jotta venytys tuntuu kaulassa.





HAASTA KAVERI

Seisokaa vieretysten. Ota paria kädestä kiinni ja toinen sulkee silmänsä. Toinen alkaa kertoa lempipaikastaan. Esimerkiksi lapsuudenkoti tai mummola.

Kuljeta paria talossa ja kuvaile kävelyn aikana tarkasti, mihin mennään ja mitä kaikkea voi aistia.

Toinen vain kuuntelee ja tulee mukana. Hän ei kommentoi, vaan keskittyy aistimaan kerrottuja asioita.

Voitte tehdä tämän myös istuen vierekkäin paikallaan.



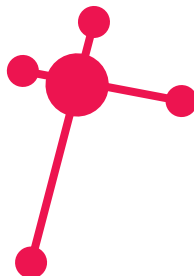
RYHMÄSSÄ

Kuunnelkaa eri vuosikymmeniltä viisi mieluisaa kappaletta. Valitkaa niistä yksi, jonka laulatte yhdessä ja rytmitätte esimerkiksi viheltämällä tai taputtamalla käsiä.

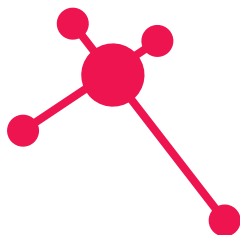
TIESITKÖ Yhdessä ja myös yksin laulaminen, soittaminen tai musiikin kuuntelu aktivoivat aivoissa laajaa hermoverkkoa tuottaen mielihyvää. Se altistaa aivot uuden oppimiselle, parantaa muistia sekä vähentää stressiä. Loistavaa aivojumbppaa!

ITSENÄISESTI

19.3. on Minna Canthin päivä.
Lue jokin Canthin kirja.



Oletko mukana jossain luku/kirjallisuuspiirissä?
Vaihda ystäviesi kanssa ajatuksia
lukemistanne kirjoista.



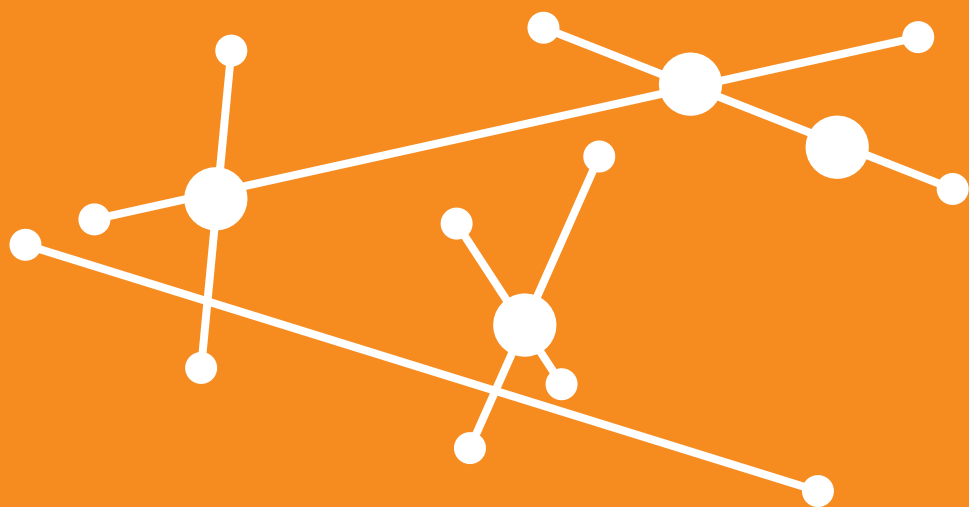
HAASTA KAVERI

Keksikää ystävəsi kanssa
joko miehen tai naisen nimiä.
Seuraava joutuu keksimään
nimen aina sen kirjaimen mukaan,
johon edellinen nimi loppuu.
Esimerkiksi Sini-lina-Anne-Ester-Ria

RYHMÄSSÄ TAI HAASTA KAVERI

Yhdessä laulaminen edistää tutkitusti terveyttä.
Jos haluat kokea laulun terveysvaikutukset, kokeile
yhteislaulua esimerkiksi palvelukeskuksissa
tai kirkossa.





HUHTIKUU

ITSENÄISESTI TAI RYHMÄSSÄ

Tuo molemmat kätesi rinnan kohdalle.

Laita oikean käden peukalo ylös ja tee sillä ylös-alas liikettä.

Lähde suoristamaan samaan aikaan vasempaa kättä poispäin rinnasta ja tuo takaisin koukkuun rinnan kohdalle.

Tee muutama toisto ja vaihda.

Liike vaatii keskittymistä, sillä toinen käsi menee edestakaisin ylös alas ja toinen suoraksi eteenpäin ja koukkuun.

HAASTA KAVERI

Soita ystävälle tai sukulaiselle ja muistelkaa yhdessä parhaita aprillipiloja. Toki voit myös tehdä hänelle sellaisen!

AURINKOENERGIAA KAIKILLE

Piirrä paperille aurinko, jossa on eripituisia ja -levyisiä auringonsäteitä. Kirjoita keskelle oma nimesi. Voit myös piirtää siihen oman kuvasi. Kirjaa auringon säteisiin omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi. Yritä löytää mahdollisimman monta vahvuutta. Työ kannattaa kiinnittää paikkaan, jossa se on tekijälleen hyvin näkyvillä.

SOVELLUS RYHMÄSSÄ (HAASTAVA)

Jos ryhmä on kokoontunut jo jonkin aikaa, voi auringot laittaa kiertämään ryhmässä ja jokainen ryhmäläinen kirjoittaa auringon omistajasta yhden vahvuuden auringon säteisiin.

Mielenterveysseuran Hyvinvointitreenit-oppaan lopussa olevia vahvuuskortteja voi käyttää ryhmätoiminnassa apuna omien vahvuuksien löytämiseen.

Sanakortit voidaan laittaa pöydälle, ja sieltä jokainen voi etsiä omia vahvuuksiaan kuvaavia kortteja. Kortteihin voi liittää myös tarkentavia kysymyksiä, esimerkiksi millainen olen ystäväni, vanhempana, työtoverina.

Korteista voi myös valita vieruskaveriaan parhaiten kuvaavan kortin. Jokainen voi myös nostaa pinosta kortin ja kertoa jonkun tuntemansa henkilön, jolla on hänen mielestään tämä vahvuus. www.mielenterveysseura.fi

SOVELLUS:

Piirtäkää paperin keskelle ympyrä ja siihen oma nimi. Ympyrän ympärille piirretään 7–9 kukan terälehteä. Tämän voi tehdä pareittain niin, että toinen piirtää kuvan ja kirjoittaa keskelle nimensä. Toinen haastattelee kukan omistajaa ja kirjaa asiat ylös terälehtiin.

Kysymysesimerkkejä:
Millaisista asioista ja tekemisistä saat energiaa?
Mitä ominaisuuksia arvostat itsessäsi? Mistä voit olla iloinen ja ylpeä itsessäsi?
Mitä teet mielelläsi?
Mitä haluaisit tehdä enemmän?
Mitä haluaisit oppia?
Mikä motivoi sinua?
Mistä unelmoit ja haaveilet?
Mistä et haluaisi luopua?

ITSENÄISESTI

Opettele jokin uusi termi, jota käytät seuraavassa keskustelussasi. Etsi esimerkiksi sanomalehdestä termi, jota et tunnista. Selvitä, mitä se tarkoittaa ja käytä sitä seuraavassa keskustelussa.

HAASTA KAVERI

Houkuttele kaveri tai naapuri perustamaan kanssasi pieni kävelyryhmä. Kävelkää yhdessä vähintään kerran viikossa.

Vinkki: Voitte suunnata yhteiset askeleet myös Espoon kaupungin järjestämille kauppakeskuskävelyille www.espool.fi > **seniorit**

RYHMÄSSÄ

8.4. on romanien kansallispäivä. Tutustukaa yhdessä romanikulttuuriin tai johonkin muuhun kulttuuriin.



LAULLA KUORSAUKSESTA EROON

Päivittäiset lauluharjoitukset voivat vahvistaa kurkun ja kitalaen lihaksia ja vähentää kuorsausta, huomasi laulunopettaja Alise Ojay. Hän suunnitteli kuorsaavalle ystävällleen lauluharjoitusohjelman, joka auttoi sekä kuorsaukseen että uniapneaan. Harjoitteen innoittamana Exeterin yliopiston tutkijat ottivat tutkimukseen 30 kuorsaajaa, jotka tekivät muutaman minuutin lauluharjoituksia päivittäin kolmen kuukauden ajan.

Tuloksena heidän kuorsaaminen väheni huomattavasti verrattuna muihin, jotka eivät laulaneet. Tutkijat päätyivät siihen tulokseen, että lauluohjelma vähensi kuorsausta ja paransi unen laatua.

ITSENÄISESTI

Mikäli et halua laulaa muiden kuullen, voit kokeilla joitakin seuraavista helpoista kurkkuharjoituksista itsekseksi. Aloita hitaasti ja lisää harjoitusten määrää vähitellen. Valitse jokin vokaali tai laula ”ung-gaa” äännähdystä, toista sitä voimakkaasti kahden minuutin ajan kolmesti päivässä. Mutrista huuliasi kolmekymmentä sekuntia. Avaa suusi. Siirrä leukaasi rauhallisesti oikealle ja pidä sitä siinä 30 sekuntia. Toista sama vasemmalle.

RYHMÄSSÄ

Laulakaa yhdessä eri vokaaleja.

Laulakaa ung-gaa äännähdystä.

Mutristakaa huulia kolmekymmentä sekuntia, sen jälkeen päristelkää huulianne.

Laulakaa ukko nooaa niin että samalla kieli kiertää suussa ympyrää hampaiden yli.

Tehkää nauruharjoituksia:
hah hah haa. hih-hih-hii ,
hoh-hoh-hoo.

ITSENÄISESTI

Etsi kodista itsellesi keppi.

Se voi olla esimerkiksi siivousvälineen varsi tai hätätilanteessa vaikkapa pyyhe.

Keppijumppa auttaa hyvin avaamaan hartiaseutua.

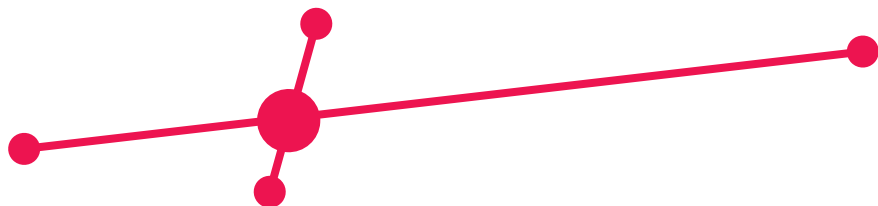


Keppijumppaliikkeet voi tehdä joko seisten tai istuen.

Muista toistaa jokaista liikettä noin 10–15 kertaa.

Muutama keppijumppaohje:

- Ota leveä ote kepistä ja pidä pää ylhäällä, katse eteenpäin. Vie kädet ylös ja koukista kädet niin, että keppi menee niskaasi, hartioiden päälle.
- Sama liike, mutta tuo keppi nyt eteen, rinnan kohdalle.
- Ota leveä ote kepistä, kämmenet itseäsi kohden. Laita kädet suoraksi alas ja koukista kohti rintaa.
- Ota vähän kapeampi ote kepistä niin, että kämmenet ovat kohti lattiaa. Koukista käsiäsi niin, että tuot kepin kohti rintaasi.
- Laita keppi esimerkiksi maton päälle kärki maahan. Kumarru hieman eteenpäin ja pyöritä keppiä kahdella kädellä niin, kuin keittäisit isoa kattilallista puuroa. Vaihda suuntaa.



HAASTA KAVERI

- a. Kääntykää ystäväsi kanssa kasvot vastakkain ja sanokaa numeroita 1 - 2 - 3 vuorotellen.
(minä: 1 - sinä: 2 - minä: 3 - sinä: 1 - minä: 2, jne.)
Toistakaa hetki.
- b. Seuraavaksi numeron 1 kohdalla potkaistaan ainoastaan lattiaa ja jatketaan numeroiden laskemista normaaliin tapaan: "kaksi", "kolme"
- c. Numeron 2 kohdalla kosketetaan nenää, ilman, että sanotaan ääneen kyseistä numeroa ja jatketaan normaalisti numero kolmeen, joka sanotaan vielä ääneen.
1: potkaisu lattiaan, 2: kosketus nenään,
3: KOLME
- d. Numeron 3 kohdalla lyödään kädet yhteen.
Eli nyt ei enää sanota mitään numeroa ääneen. 1: potkaisu lattiaan, 2: kosketus nenään, 3: käsien lyönti yhteen, ja aloitetaan alusta, eli potkaistaan taas lattiaan.

Muista keskittyä ja tehdä liikkeet aina vuoronperään. Jos kolme numeroa tuntuu liian helpolta, tuokaa lisää haastetta ja keksikää itse lisää tapoja ilmaista numeroita. Voit käyttää esimerkiksi näitä: sormien napsautus, käsien lyönti omiin reisiin, pään kosketus.

ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Hengitysharjoitus liikkeen kanssa (tehdään seisten tai istuen)

1. Seiso tai istu jalkaterät lonkkien leveydellä, polvet hieman taipuneina, selkä hyvässä linjauksessa, kädet rentoina vartalon sivuilla, kämmenet vartaloa vasten.
2. Aloita sisäänhengitys, ja tuo samalla kätesi rauhallisesti yksitellen sivuilta kaarevasti ylös niin, että lopulta kätesi osoittavat ylös kämmenet toisiaan vasten.
Ojentaudu samalla hieman suuremmaksi.
Voit pitää ylhäällä pienen tauon ennen uloshengitystä.
3. Hengitä sitten rauhallisesti ulos, ja tuo samalla kädet vartalon edestä keskeltä alas kämmenet alaspäin.
Kun uloshengitys päättyy, kätesi ovat perusasennossa vartalon sivulla. Pidä myös tässä pieni tauko.

Jatka liikettä ja hengitystä. Liikettä kannattelee koko ajan hengitystä seuraava kehon avautuva ja sulkeutuva liike. Toista harjoitusta 10–20 kertaa.

TIESITKÖ, että positiivisilla tunnetiloilla on yhteys laajempaan hyvinvointiin, onnistumiseen, fyysiseen terveyteen, havaintokykyyn, muistamisen ja oppimiseen.



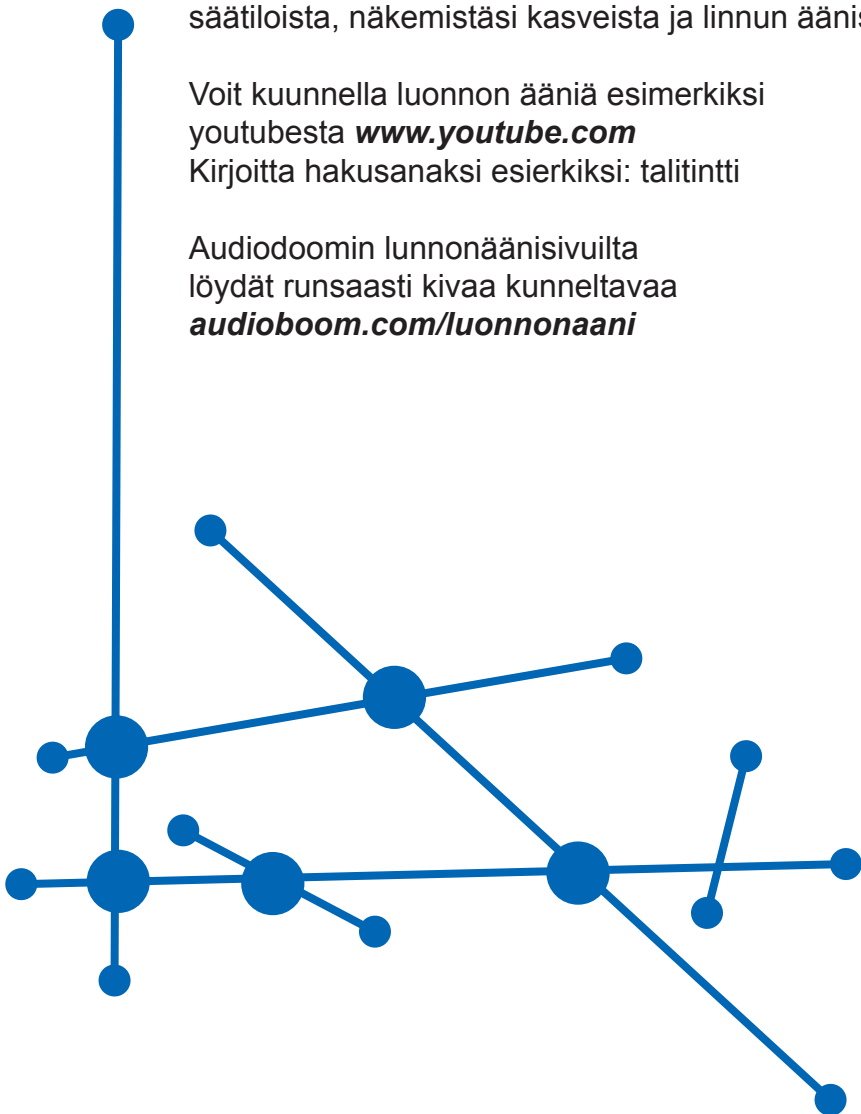
TOUKOKUU

ITSENÄISESTI

Pidä päiväkirjaa kevään etenemisestä, säätiloista, näkemistäsi kasveista ja linnun äänistä.

Voit kuunnella luonnon ääniä esimerkiksi youtubesta **www.youtube.com**
Kirjoita hakusanaksi esimerkiksi: talitintti

Audiodoomin luonnonäänisivuilta löydät runsaasti kivaa kunneltavaa **audioboom.com/luonnonaani**



HAASTA KAVERI

Lähde ystäväsi kanssa keväiselle (sauva)kävelylle.

TIESITKÖ, että sauvakävely on paljon hyödyllisempää liikuntaa kuin pelkkä kävely? Sauvojen avulla vauhti pysyy reippaana ja syke ja energiankulutus nousevat.

Muista oikean kokoiset sauvat ja hyvä ryhti!

RYHMÄSSÄ

Tuo ryhmätapaamiseen viimeisin lukemasi kirja, sarjakuva tai mielenkiintoinen artikkeli lehdestä.

Kertokaa vuorotellen lukemastanne. Keskustelkaa aiheesta.

ITSENÄISESTI

Kirjoita itsellesi kirje unelmistasi ja haaveistasi. Valitse kirjeestä yksi unelmiasi.

Kirjaa ylös, mikä olisi ensimmäinen tai seuraava pieni askel kohti unelman toteutumista.

Kirjaa myös ylös, kuka voisi auttaa sinua pääsemään kohti ensimmäistä askeltasi.

HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

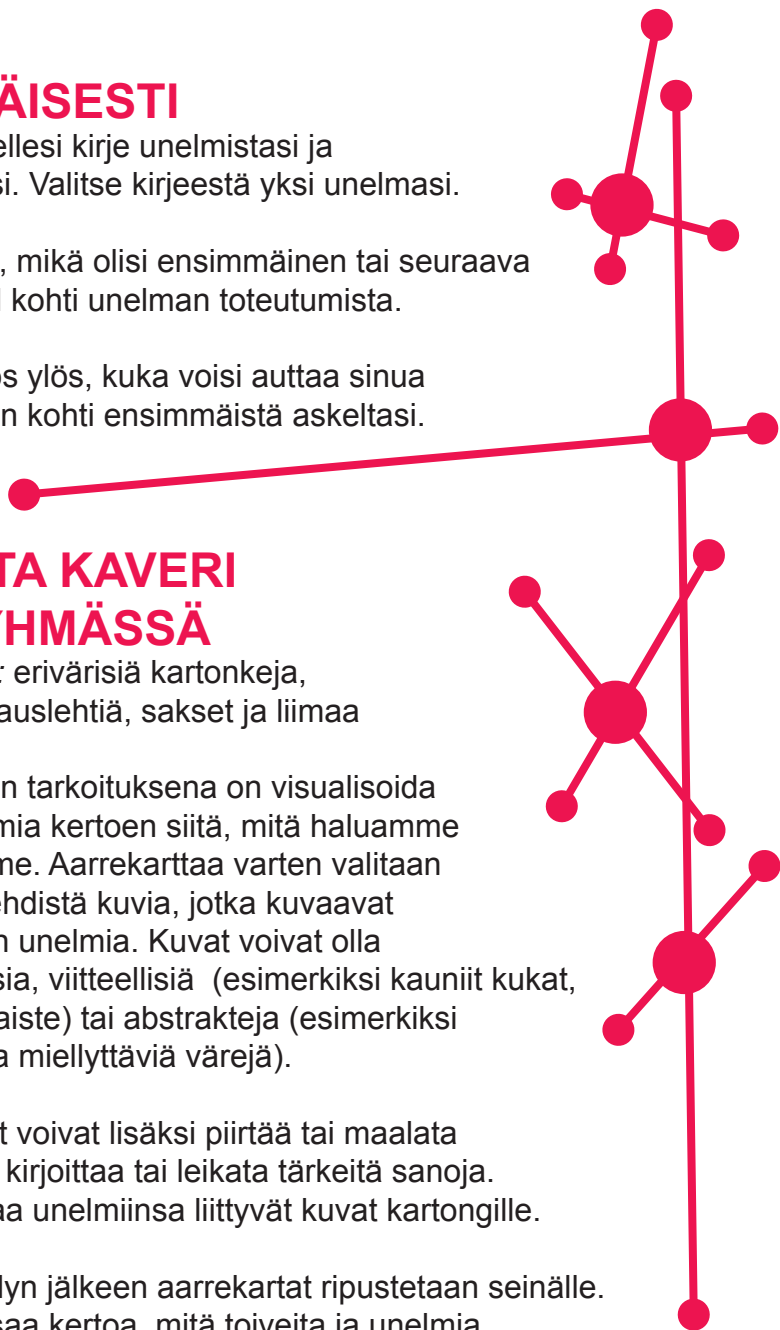
Tarvikkeet: erivärisiä kartonkeja, pino aikakauslehtiä, sakset ja liimaa

Aarrekartan tarkoituksena on visualisoida omia unelmia kertoen siitä, mitä haluamme tai toivomme. Aarrekarttaa varten valitaan aikakauslehdistä kuvia, jotka kuvaavat osallistujan unelmia. Kuvat voivat olla konkreettisia, viitteellisiä (esimerkiksi kauniit kukat, auringonpaiste) tai abstrakteja (esimerkiksi osallistujaa miellyttäviä värejä).

Osallistujat voivat lisäksi piirtää tai maalata unelmia ja kirjoittaa tai leikata tärkeitä sanoja. Kukin liimaa unelmiinsa liittyvät kuvat kartongille.

Työskentelyn jälkeen aarrekartat ripustetaan seinälle. Jokainen saa kertoa, mitä toiveita ja unelmia he omaan karttaansa laittoivat.

Kartassa voi käyttää myös oikeiden valokuvien kopioita.



RYHMÄSSÄ

Luokaa yhdessä tuolitanssi!
Musiikki ja liikunta ovat hyväksi aivoillesi,
ja onnistuneesti yhdistettynä ne tuottavat
tunnekokemuksia, jotka edistävät
aivojesi hyvinvointia.

Valitkaa mieleinen tangosävellys
instrumentaalina (ilman laulua).
Asettakaa tuolit piiriin.
Ottakaa mukava asento tuolilla,
sulkekaa silmänne, nauttikaa musiikista
ja päästäkää mielikuvitus valloilleen!

Kappaleen päätyttyä jokainen
ryhmäläinen kertoo yhdellä sanalla
musiikin luoman mielikuvan,
kuten rakkaus tai kesäilta.
Kirjoittakaa jokainen sana omalle
paperille ylös.

Luokaa yhdessä tarina esille
nousseiden sanojen pohjalta.

Etsikää jokaiselle sanalle sopiva liike,
jonka voi toteuttaa käsillä tai jaloilla
tuolilla istuen.

Tanssikaa yhdessä koko
tarina tangon tahdittamana.



ITSENÄISESTI

Joko olet tutustunut välimeren ruokavalioon?
Tietoa saat kirjastosta tai internetistä.

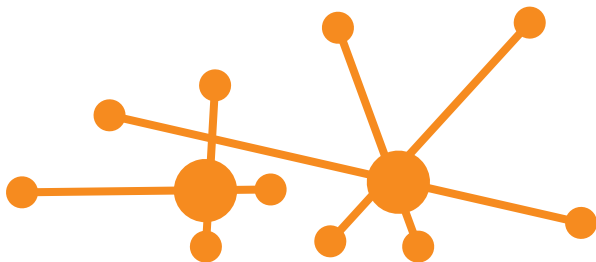
Mitä voisit lisätä siitä omaan ruokavalioosi?
Kokeile erilaisia välimerellisiä ruokia.

HAASTA KAVERI

Tutustukaa yhdessä suomalaiseen
ravintosuositukseen.

Miltä oma lautasmallinne näyttää
verrattuna suosituksiin?

Miten suomalainen ravintosuositus eroaa
välimeren ruokavaliosta?





RYHMÄSSÄ

Virittäytykää moottorien maailmaan.

Keskustelkaa oletteko omistaneet moottoriveneen, moottoripyörän tai erikoisen auton?

Oletteko matkanneet autolla tai moottoripyörällä Saksan autobaanalla tai jossain muualla Euroopassa?

Oletteko käyneet joskus katsomassa formula- tai kiihdytysautokilpailuja?

ITSENÄISESTI

Ajattele läheistäsi tai muistele nuoruuden tuttua. Kirjoita hänelle kirje. Voit jättää kirjeen itsellesi tai lähettää sen.

HAASTA KAVERI

Tapaa ystäväsi kirjastossa. Etsikää yhdessä runokirjoja luettavaksenne. Vai löytyykö kotoasi runokokoelma, jota voitte kahvin lomassa lukea?

RYHMÄSSÄ

Miettikää yhdessä historian eri tapahtumia. Kiinnostaako teitä Suomen itsenäistymisen aika ja sen vaiheet, vai keskustelisitteko jonkun muun maan historiasta? Valitkaa yhdessä aihe, josta haluatte keskustella enemmän.



KESÄKUU

ITSENÄISESTI

Kirjoita paperille viisi ominaisuutta, jotka kuvaavat sinua. Mieti samalla valitsemillesi ominaisuuksille niiden vastakohtat. Esimerkiksi: puhelias-hiljainen, rauhallinen-temperamenttinen

HAASTA KAVERI

Opetelkaa jokin uusi solmu, punonta tai letitystekniikka. Osaatko tehdä apinannyrkin tai ranskanletin?

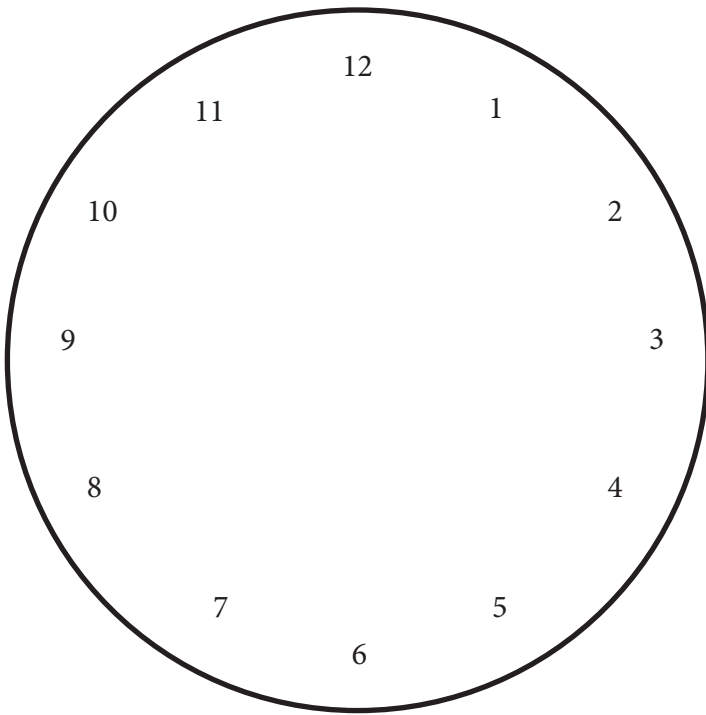
RYHMÄSSÄ

Menkää tutustumaan johonkin Espoon palvelukeskukseen, jossa ette ole vielä käyneet. Selvittäkää, mitä toimintaa palvelukeskus tarjoaa.

www.espoo.fi > seniorit

ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

Ratkaise, miten kellotaulun voi jakaa kolmeen osaan niin, että jokaisessa osassa on yhtä monta numeroa ja numeroiden summa on kaikissa osissa sama?



Vastaus löytyy sivulta: 107

ITSENÄISESTI

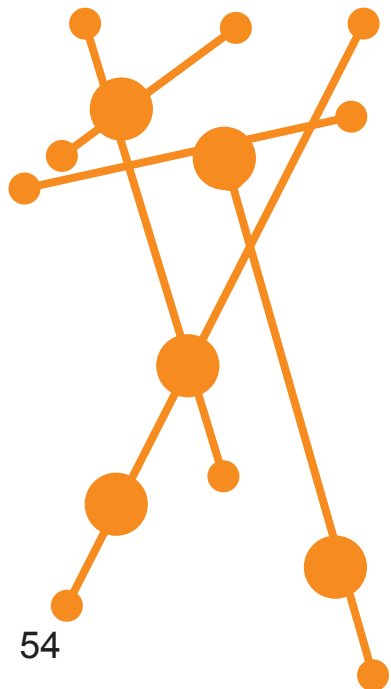
Oletko pelannut itsekseksi pasianssia tai ratkonut sudokuja ja ristisanatehtäviä? Lukujen ja kirjainten kanssa touhuaminen on aivoja vetreyttävää.

Voit liittää yksin pelaamiseen myös kaverin, vaikka asuisittekin eri puolilla Suomea.

Valitse pelikumppani, jonka kanssa viritätte shakkilaudat omille pöydillenne. Kun olet tehnyt laudalla siirron, ilmoita siitä kaverille tekstiviestitse antamalla siirron koordinaatit. Hän vastaa ajallaan pohdittuaan omaa siirtoaan.

Peli voi jatkua pitkäänkin, ja kaveri kulkea näin arjessa mukanasasi mukavasti vaikka viikkoja.

Jos haluat harjoittaa sosiaalisia aivojasi ja aktivoida vuorovaikutuksesta heräviä otsalohkon peilisoluja, järjestä Skype-yhteys pelikumppanisi kanssa, jolloin pystyt tarkkailemaan vastapeluria. Samalla voitte vaihtaa kuulumisia.



Vinkki: Hae internetistä pelejä hakusanoilla *Sanajahti* ja *2048-peli*. Ne johdattavat hyvien sananmuodostus- ja numeropelien äärelle. Voit myös ladata kyseiset pelit ja paljon muuta vastaavaa omalle älylaitteellesi (tabletti ja puhelin) eri valmistajien sovelluskaupoista.

Vinkki: Sähköisiä pelejä, jotka ovat hyvää aivojumppaa, löytyy internetistä, seuraavia sivuja tutkien:

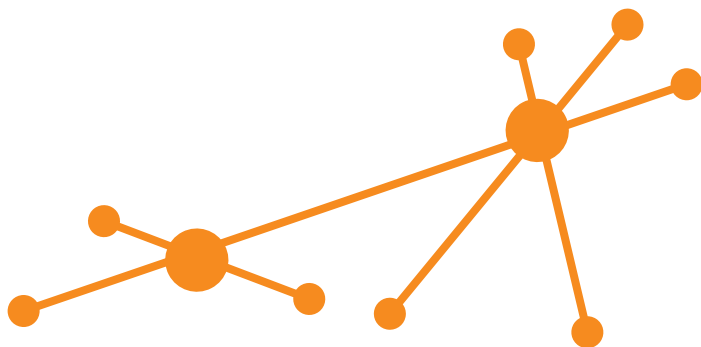
papunet.net

www.miinasillanpaa.fi

www.muistiliitto.fi

HAASTA KAVERI

Tehkää aurinkoisena päivänä ystäväsi kanssa retki lähimmälle uimarannalle. Pakatkaa mukaan eväitä, jotta voitte pitää picnic-hetken rannalla.



RYHMÄSSÄ

Miettikää yhdessä, millaisia juhannusperinteitä liittyy tai on liittynyt Suomen tapakulttuuriin. Ovatko ne kaikille tuttuja?

Ovatko tämän päivän juhannusperinteet muuttuneet vuosien saatossa?

ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Viime vuosina on syntynyt uusia ruokatuotteita, kuten Nyhtökaura, Härkis ja Mifu. Oletko maistanut näitä?

Mikä on viimeisin uutuus ruokakaupassa?

Joko olet kokeillut valmistaa sitä?

Etsi tuotteesta erilaisia reseptejä ja kokeile!

Haasta kaverisi kokeiluun mukaan!

Voit myös kutsua hänet luoksesi syömään tätä uutuutta.

Keskustelkaa, miltä ruoka maistui.

Voitte ryhmässä haastaa toisenne kokeilemaan uutuustuotetta.

Kertokaa mielipiteenne ja kokemuksenne tästä uutuustuotteesta.

Millaisia tunteita tuote herätti teissä?

Voitteko suositella sitä tuttavillenne?

AISTEJA AVAAVA SAUNATARINA

Pyydä osallistujia sulkemaan silmänsä ja lue seuraava tarina rauhallisesti.

On kesäinen lauantai-ilta. Kävelet paljain jaloin saunapolkua pitkin. Pikkukivet pistelevät, ja lyhyt ruohomatto tuntuu pehmeältä ja joustavalta. Hengität viilentynyttä ilmaa syvälle keuhkoihisi. Ilmassa tuoksuu savu. Saavut saunan nurkalle ja kosketat sen karheaa pintaa. Rappuset osaisit kiivetä vaikka silmät ummessa. Tartut monien käsien kiillottamaan ovenkahvaan, joka on tehty puun oksasta.

Nykäiset kahvasta, ja ovi narahtaa. Astut sisään ja katseesi kiertää pukuhuoneen hämärässä. Kaikki tutut, vuosien varrella kertyneet esineet, kostuneet tulitikkuauskat ja sytykkeeksi tarkoitetut sanomalehdet, ovat paikoillaan. Riisut vaatteesi kaikessa hiljaisuudessa ja pinoat ne puiselle penkille. Pyyhkeesi ripustat samaan naulaan kuin aina. Avaat saunan oven, ja kostea lämpöaalto pyyhkäisee viileää ihoasi. Kuulet tulen huminaa ja kiukaan paukahduksen. Ylität kynnyksen, ja saunan puolella lasket löylyvettä loristen astiaan ja kapuat mielipaikallesi lauteille. Lyöt kauhallisen löylyvettä kiukaalle, ja kiuas vastaa sihisten. Lämpö laskeutuu, ja katselet mieli tyyntyneenä tuttua näkymää höyryn sumentaman ikkunan läpi.

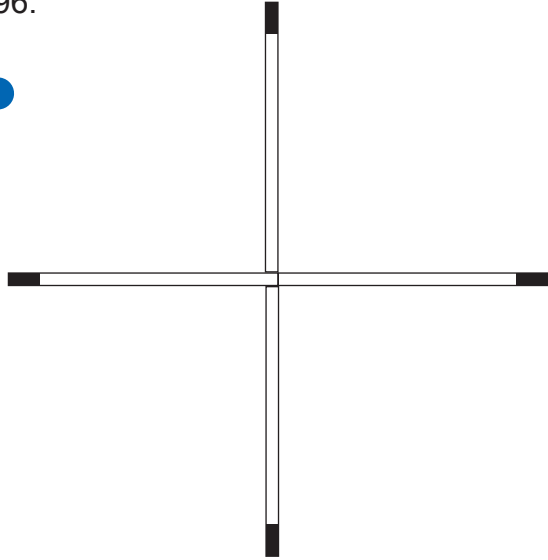
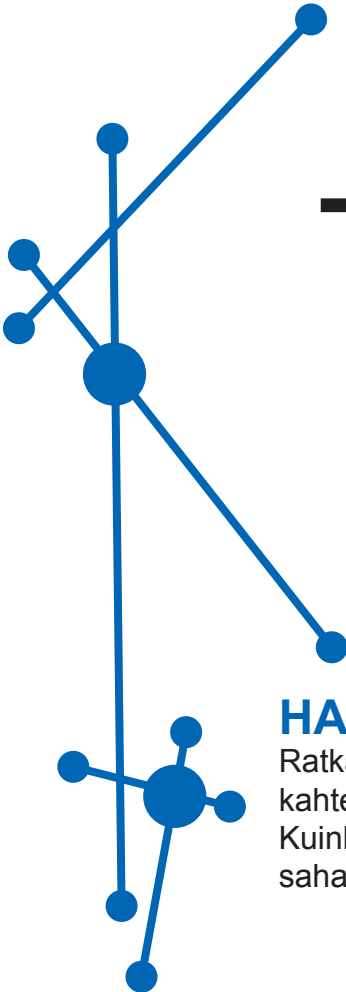
Keskustelkaa, mitä ajatuksia tämä herätti.

Kirsi Alastalo

ITSENÄISESTI

Aseta neljä tulitikkua päydälle ristiin kuvan osoittomalla tavalla. Miten näistä tulitikuista voidaan muodostaa neliö vain yhtä tulitikkua siirtämällä?

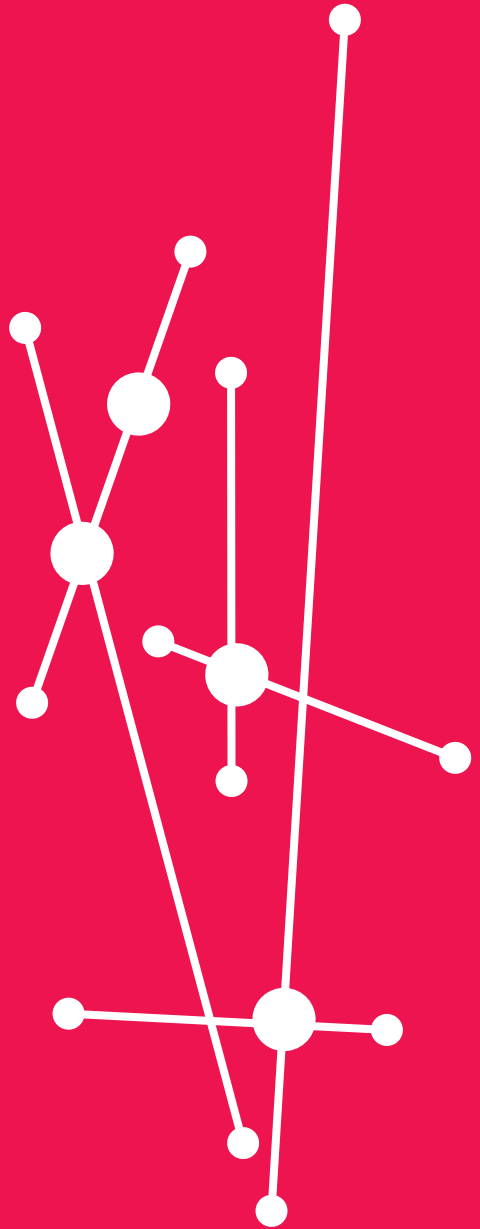
Vastaus sivulla 96.



HAASTA KAVERI

Ratkaiskaa: Tukin sahaaminen kahteen osaan maksaa viisi euroa. Kuinka paljon maksaa tukin sahaaminen neljään osaan?

Vastaus: Viisitoista euroa, koska neljään sahaamiseen tarvitaan kolme sahausta



HEINÄKUU

ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

Kirjaimet ovat sekoittuneet. Järjestä ne uudelleen ja ratkaise, mikä ammatti on kyseessä?

1. Ojavisio =
2. Äläkirä =
3. Kuumoksi =
4. Peiluri =
5. Jivellijä =
6. Alamari =
7. Muirai =
8. Kitarhitke =
9. Timpukesi =
10. Vanerihitkaj =

Vastaukset: 1. Siivooja 2. Lääkäri 3. Muusikko
4. Leipuri 5. Viljelijä 6. Maalari 7. Uimari
8. Arkkitehti 9. Putkimies 10. Henkivartija

RYHMÄSSÄ

Jokainen tuo mukanaan erikoisen keittiövälineen tai työkalun (tai kuvan siitä).
Arvuutellaan ja esitellään esineet.

ITSENÄISESTI

Varaa harjoitukseen noin tunti.

Harjoitus on parasta suorittaa aikaisin iltapäivällä.

Valitse musiikki, joka ei herätä sinussa mitään voimakkaita mielikuvia, jonka kuuleminen tuntuu sinusta miellyttävältä ja joka on suhteellisen rauhallinen.

Mikä tahansa runsaasti toistoa sisältävä instrumentaalikappale on yleensä toimiva.

Soita musiikkia hiljaa taustalla noin kahdenkymmenen minuutin ajan samalla opiskellen tai suunnitellen jotain uutta asiaa.

Pidä kymmenen minuutin tauko.

Laita sama kappale uudestaan soimaan, sulje silmäsi ja ota noin puolen tunnin päiväunet.

Musiikki kannustaa aivojasi jatkamaan äskeistä puuhaa nukkuessasi.

ITSENÄISESTI

Ratkaise: Pöydällä on seitsemän kynttilää ja kaksi tuikkua.

Jos kolme kynttilää puhalletaan sammuksiin, niin montako kynttilää pöydälle jää?

Vastaus: seitsemän, sillä kynttilät puhallettiin vain sammuksiin, niitä ei otettu pöydältä pois.

ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Kuka oli sinulle tärkeä ihminen lapsuudessasi?

Millaisia tunteita ja ajatuksia hän sinussa herättää nyt?

Kertokaa tärkeistä ihmisistänne toisillenne.

HAASTA KAVERI

Pyydä ystäväsi mukaan marjastamaan.

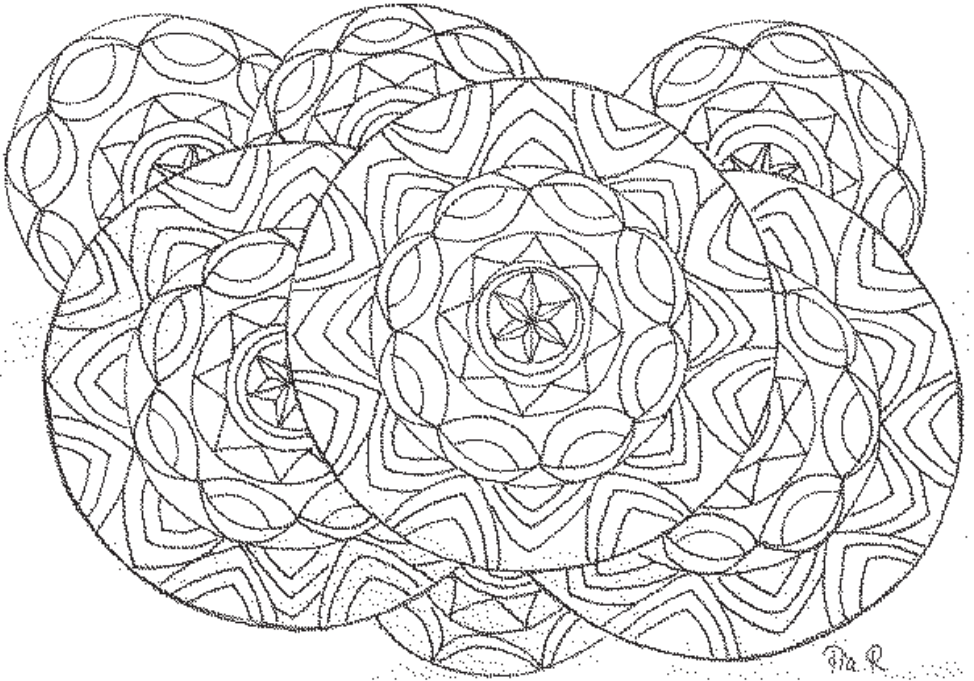
Muistelkaa lapsuutenne marjaretkiä.

VÄRITYSKUVAT SATEISEEN KESÄPÄIVÄÄN

ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Tiesitkö: Yksinkertainen fyysinen tekeminen on mielen parasta rentoutusta ja palautusta. Värittäminen, neulominen, puiden pilkkominen,


lumenluonti ja tiskaus rentouttavat aivoja. Lopulta keho alkaa seurata mieltä. Syke hidastuu ja hengitys vapautuu. Aivojen ohjausresursseja vapautuu ja mieli assosioituu uudelleen. Väritä kuva!



Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori, aivotutkija Minna Huotilaisen neuvo: Hyödynnä värityskirjaa vaativien kuuntelutehtävien aikana tai piristä itseäsi värittämällä kahvitauolla. Kahvihuoneen väen yhteinen väritysteos ansaitsee päästä nähtylle.

ITSENÄISESTI

Selvitä, missä ruoissa on aivoille tärkeää Omega-3-rasvahappoja ja miten paljon niitä löytyy sinun ruokavaliostasi?



TIESITKÖ Omega-3-rasvahapot ovan monityydyttämättömiä rasvahappoja, joita tuottavat vain tietyt menioplanktonit ja jotkin kasvit.

RYHMÄSSÄ

Mitä tunteita sanat huutolaisuus ja kiertolaisuus teissä herättävät?

Onko teillä muistoja tai tiedättekö tarinoita huutolaisuudesta.

Oletteko lukeneet kenties huutolaisuudesta? Kertokaa muistoistanne ja lukemastanne toisillenne.

HAASTA KAVERI

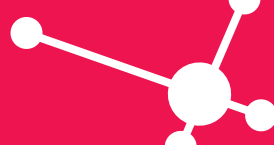
Haasta kaveri mielikuvitusmatkalle!

Oletko haaveillut pääseväsi Machu Picchulle, inkaraunioille Perussa tai valloittavasi Mount Everestin tai käyväsi Afrikan savanneilla? Unelmoitko Suomen tuhansista järvistä tai Lapin taiasta?

Etsikää yhteinen mielenkiinnon kohde. Ottakaa hyvä asento, sulkekaa silmänne ja lähtekää yhteiselle mielikuvitusmatkalle.

Aivosi hermosolut hurauttavat käyntiin, kun kuuntelet toisen tarinaa. Kuvittele, miltä kaikki näyttää ja yhdistele samalla kertomukset ja kuvat toisiinsa.

Voitte virittäytyä tunnelmaan kuuntelemalla matkakohteeseen sopivaa musiikkia. Tunnetko tuulenvireen, auringon polttavan säteilyn tai kesän tuoksut? Kuuletko villieläinten karjunnan? Juokseeko vastaan Masai-heimon metsästäjiä tai kävelevätkö polulla intiaaninaiset perinteisissä asuissaan?



MUUNNELMIA HENGITYSHARJOITUKSIIN

Ajattele, että hengität sisään ja ulos selkäsi kautta. Aisti, miten selkä avautuu ja muuttuu suureksi hengittäväksi aukoksi, jonka elävä liike läpäisee.

Tee harjoitusta istuessasi bussissa, työpöydän ääressä, kassajonossa tai missä vain oletkin.

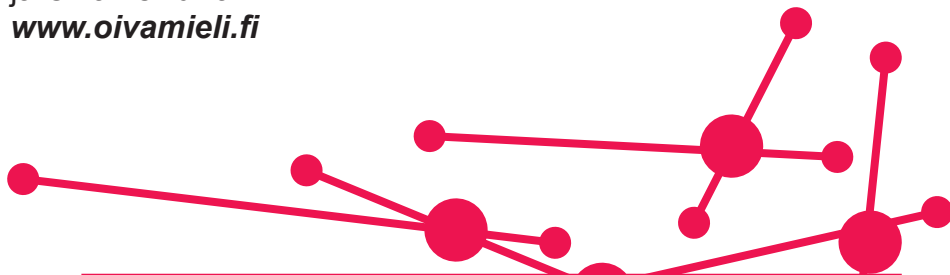
Lisää erilaisia mindfulness-harjoitteita löydät

Suomen Mielenterveysseuran sivuilta

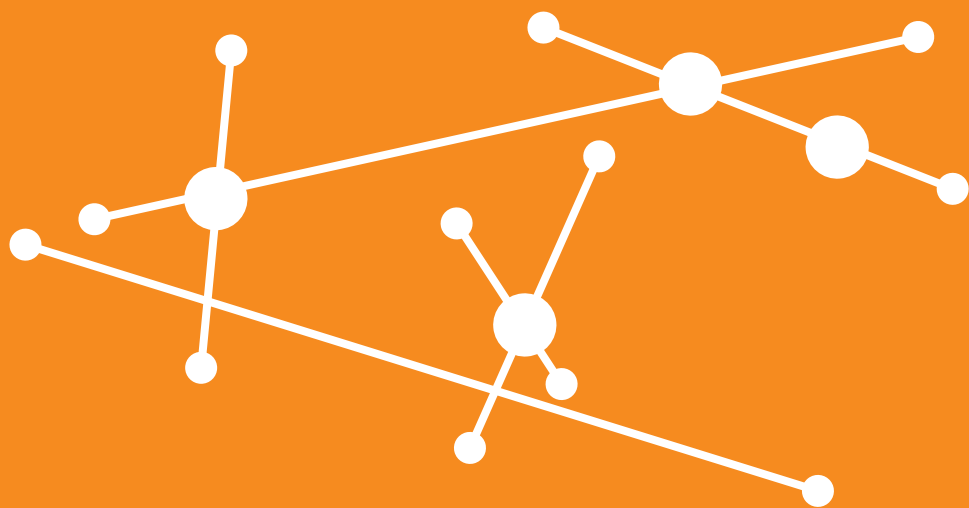
www.mielenterveysseura.fi

ja Oivan sivuilla

www.oivamieli.fi



TIESITKÖ Ihanteelliseen aivoharjoitukseen kuuluu monien eri aivoalueiden aktivoiminen, minkä seurauksena aivot tulevat ketterämmiksi ja joustavimmiksi vastaamaan erilaisiin haasteisiin. Ns. neurobinen harjoittelu edellyttää vain odottamattoman kokemista ja kaikkien aistien käyttämistä apuna päivän eri vaiheissa.



ELOKUU



ITSENÄISESTI

Kuinka monta kukan nimeä keksit, jotka loppuvat s-kirjaimen?

Kuinka monta eläintä osaat nimetä, jotka loppuvat s-kirjaimen?

HAASTA KAVERI

Suunnittele ystäväsi kanssa aivan uudenlainen menu ja valitkaa päivä, jolloin toteutatte sen.

Kenties makumatka Kiinaan vai kenties Meksikoon?

Samalla voitte etsiä tietoa valitsemanne kohteen kulttuurista.

RYHMÄSSÄ

Tiesitkö, että pähkinät on huomioitu ravitsemussuosituksessa ja uusimmassa ruokaympyrämallissa erinomaisten terveysvaikutustensa takia?

Tuokaa jokainen mukanaan ryhmään pieni määrä erilaisia pähkinöitä tutustuttaviksi ja maisteltaviksi. Voitte tuoda myös vinkin ruokaohjeesta, johon voi hyödyntää jotain pähkinälajiketta.

TIESITKÖ, että tutkimukset ovat osoittaneet saksanpähkinöiden syönnin alentavan LDL-kolesterolia ja diastolista verenpainetta.

ITSENÄISESTI

Poikkeaa torille tai lähikauppaan, katsele värikkäitä aivoterveystta kutkuttavia ruoka-aineita ja poimi mukaasi tuoreita vihanneksia, juureksia ja marjoja.

Valmista lounas aivoja hellivistä, vitamiineja sisältävistä kasviksista ja tuoreesta välttämättömiä omega-rasvahappoja sisältävästä kalasta. Kenen kanssa haluaisit jakaa lounashetken?

HAASTA KAVERI

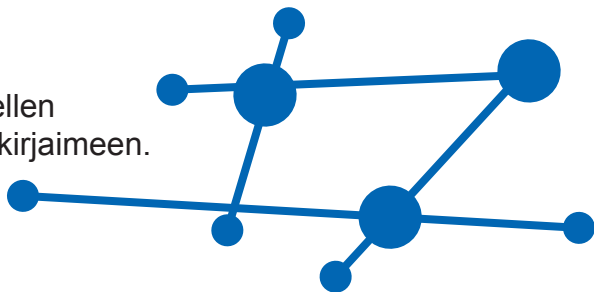
Perusta ruokakerho yhden tai useamman ystävän, tutun tai tuttavapariskunnan kanssa. Sopikaa ruokailuun liittyvä teema, kuten kauden kasvikset tai välimerellinen ruoka. Nämä teemat sopivat hyvin kokkailuun, ja välimeren ruoka on hyväksi aivoillesi. Valmistakaa ruoka yhdessä tai sopikaa, että jokainen tuo yhden ruokalajin (alkupala, pääruoka, jälkiruoka) teemaan liittyen.

Nauttikaa hyvästä ruoasta ja antakaa leikkimielisesti pisteitä sekä ruoalle että tunnelmalle.

Tunnelmaa voi korostaa esimerkiksi kuuntelemalla teemaan sopivaa musiikkia.

RYHMÄSSÄ

Jokainen nimeää vuorotellen hedelmän, joka loppuu i-kirjaimen.





ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Jokainen piirtää paperille oman käden ääriviivat ja värittää käden haluamallaan tavalla. Tähän voi käyttää myös sormivärejä. Maalaa kämmen ja paina paperille kädenjälki.

Osallistujat kirjoittavat jokaisen sormen kohdalle esimerkiksi yhden elämänsä kohokohtan, tärkeimmät viisi arvoaan, viisi haavettaan tai viisi elämänohjettaan tuleville sukupolville. Lopuksi työt esitellään.

Uuden oppiminen, tiedon ymmärtäminen ja muistin eri tasojen käyttö aktivoivat aivojen eri osia ja näin vilkastuttavat aivosolujen välistä sähkötoimintaa.

Uudet asiat opitaan työmuistia (lyhytkestoinen) ja episodista muistia (tapahtumat) käyttäen semanttisen muistin (asiatiedot, kieli) myötävaikutuksella.

Kun opettelet pienenkin uuden asian ja käytät sitä arjen rutiineissa, sillä on merkittävä vaikutus aivojesi eri osa-alueiden yhteistoiminnassa.

ITSENÄISESTI

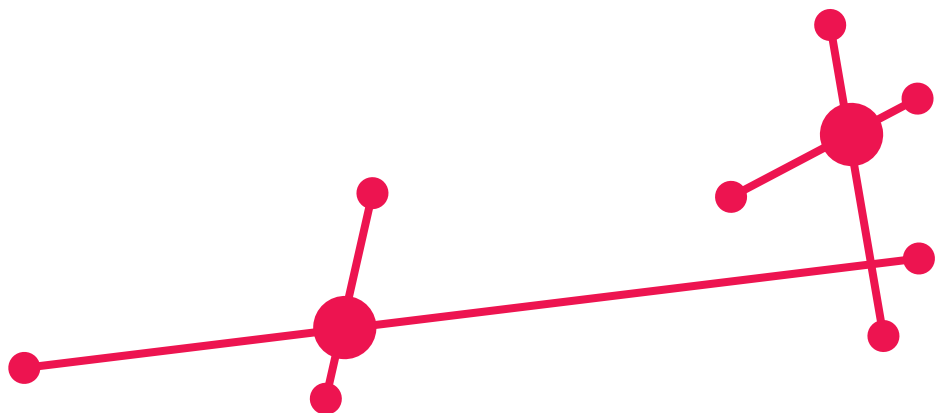
Omenalajikkeita on paljon.

Tee tutustumisretki omenoiden makujen maailmaan ja osta yksi jokaista lajiketta omaan pussiinsa, jolloin hintalapusta näet lajikkeen nimen. Pilko jokaisesta omenasta palanen omalle lautaselleen, jonka yläpuolelle kirjoitat paperille lajikkeen nimen.

Kirjoita paperille, miltä kukin omena maistuu. Onko se hapan, kirpeä, makea, jauhoinen, mehukas, miltä se tuoksuu ja ostaisitko uudelleen.

Voit tutkia netistä, mitä eri lajikkeista kerrotaan, tai jos sinulla on älypuhelin, voit ottaa kuvan kaupassa tuoteselosteesta.

Lopuista omenoista voit tehdä piirakan, jossa on erimakuisia paloja.



HAASTA KAVERI

Sama omenanmaistajaistehtävä toimii hyvin ystävän kanssa, jolloin voitte jakaa kustannukset ja maistella lopuksi piirakan erimakuisia paloja seuraavina päivinä kahvittelun merkeissä.

Samalla voitte muistella erilaisia omenapiirakka-ohjeita, minkä nimisiä omenapuita muistatte, lapsuuden mahdollisia omenavarkaissa käymisiä ja muita omeniin liittyviä muistoja.

RYHMÄSSÄ

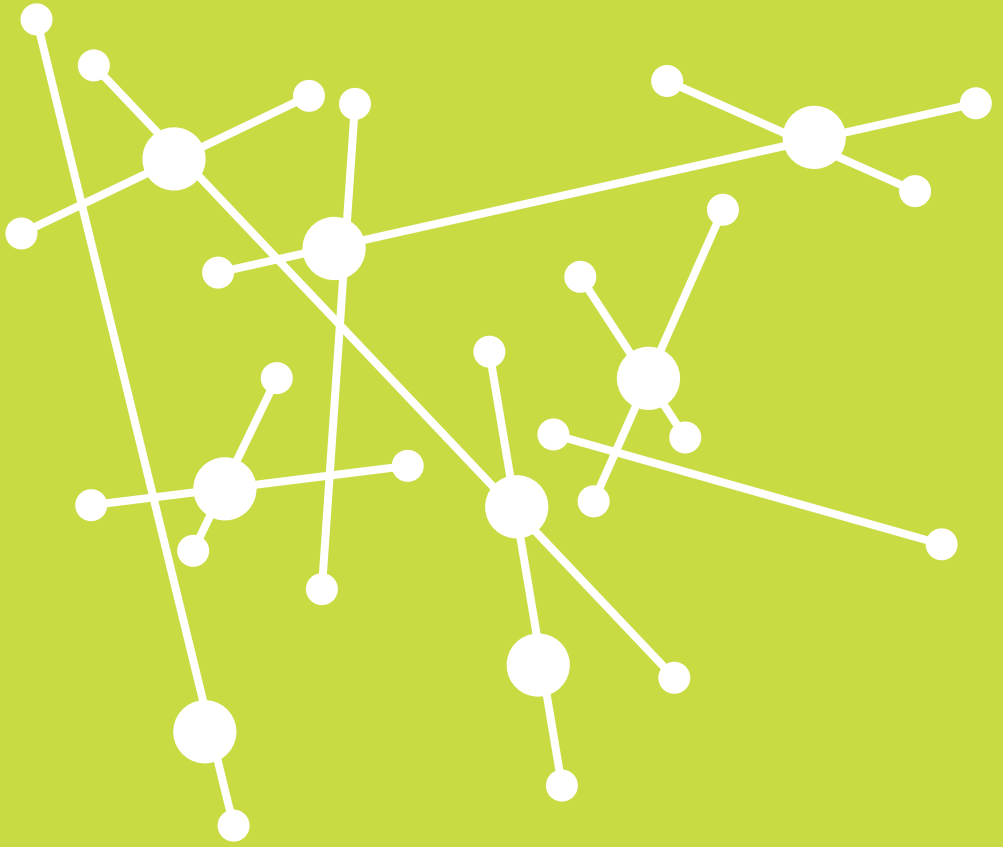
Omenat jaetaan paloihin eri lautasille, jotka numeroidaan 1, 2, 3, jne. Jokainen maistaa palan kerrallaan ja kirjoittaa mielipiteensä omenan tuoksusta ja mausta paperille, jossa on lautasia vastaavat numerot valmiina – kuten oltaisiin viininmaistajaisissa. Mikäli joku tunnistaa lajikkeen, on se ekstra bonus. Jokainen valitsee myös lopuksi mieleisensä omenan ja katsotaan, mikä lajike oli suosituin.

ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Kirjaimet ovat vaihtaneet paikkoja.
Ratkaise, mikä maa on kyseessä?

1. Askas =
2. Kari =
3. Litnisa =
4. Kikkare =
5. Tatueli =
6. Saraliib =
7. Apulo =
8. Ankada =
9. Rastuaali =
10. Tegipy =

Vastaukset: 1. Saksa, 2. Irak, 3. Islanti, 4. Kreikka, 5. Lietua,
6. Brasilia, 7. Puola, 8. Kanada, 9. Australia, 10. Egyptti



SYYSKUU

ITSENÄISESTI

Kirjaa ylös, kenen kanssa haluaisit viettää enemmän aikaa, minne haluaisit matkustaa tai mennä uudelleen.

Toteuta jokin kirjaamasi asia.

HAASTA KAVERI

Hankkikaa ystäväsi kanssa askelmittarit tai aktiivisuusrannekkeet esimerkiksi marketista tai netistä. Askelia keräävä pieni laite motivoi liikkumaan.

Pitäkää esimerkiksi viikon ajan päiväkirjaa siitä, kumpi pystyy keräämään enemmän askelia.

30 minuutin reippaalta kävelylenkiltä askelia kertyy keskimäärin noin 3000–4000.

RYHMÄSSÄ

Ryhmäläiset tai ohjaaja tuovat mukanaan värikkäitä syksyn lehtiä, sammalta ja käpyjä.

Keskustelkaa ryhmässä, mitä muistoja syksyn värit ja tuoksut herättävät?

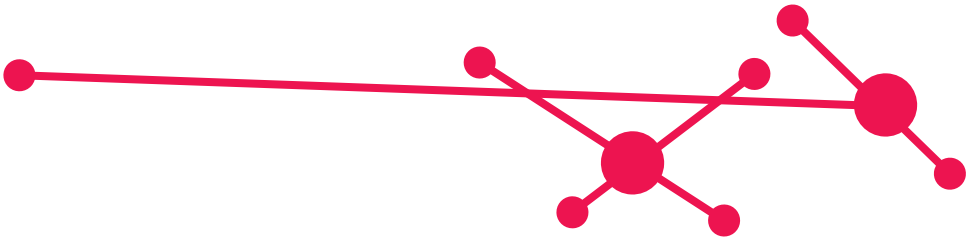
Maalatkaa mieleen tulevia muistoja tai syksyn väriiloista. Antakaa väreille, mielikuvitukselle ja omalle luovuudelle vapaat kädet. Kertokaa muille ryhmäläisille oman taideteoksen tarina.

ITSENÄISESTI, HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Kirjaa paperille 10 harrastusta tai tekemistä, joista olet nauttinut 10 viimeisen vuoden aikana.

Luettele sitten viisi asiaa, joita et ole tehnyt, mutta joita voisit kokeilla.

Lupaa itsellesi tehdä yksi asia kummastakin listasta seuraavan kuukauden kuluessa.



RYHMÄSSÄ

Keksikää yhdyssanoja, joiden yhdyssanat liitetään toisiinsa toisen loppuosan ja toisen alkuosan avulla, jolloin saadaan hupaisia yhdistelmiä.
Esim. turistiopas + opaskoira = turistiopaskoira,
nostokurki + kurkiaura = nostokurkiaura,
lapsivesi + vesiliirto = lapsivesiliirto.

TIETOISET KOTIASKAREET

ITSENÄISESTI

Valitse jokin pieni arkinen toimi, esimerkiksi tiskaaminen. Tiskatessasi tunne, miltä lämmin vesi ja tiskiaineen tuoma liukkaus tuntuvat käsissäsi. Miltä veden vastus tuntuu käsiä liikutellessasi. Miltä rytmin vaihdot tuntuvat. Miltä tiskiharja tuntuu kädessäsi, entä erilaiset astiat. Keskity huolellisesti jokaiseen yksittäiseen liikkeeseen, jonka tiskauksen aikana teet.

Voit käyttää tietoista askareiden tekemistä mihin tahansa arkiseen puuhaan, kuten perunoiden kuorimiseen, pölyjen pyyhkimiseen, silittämiseen, hampaiden harjaukseen, autolla ajamiseen, neulomiseen, jne.

HAASTA KAVERI

Valmistakaa yhdessä ateria, jonka aikana tietoisesti keskitytte askareisiinne ilman ylimääräisiä puheita ja ajatuksia.

Katsokaa ja tunnustelkaa vihannesten muotoa silmillänne ja käsillänne. Haistakaa ja maistakaa raaka-aineita. Keskittykää huolellisesti eri työvaiheisiin. Kun ruoka on valmista, nauttikaa ateria yhdessä samalla vaihtaen kokemuksia ja ajatuksia, joita tietoinen keskittyminen ruoanlaittoon herätti.

ITSENÄISESTI HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Ratkaise Suomi-aiheiset tietovisakysymykset.

1. Milloin Suomi itsenäistyi?
2. Kuka on säveltänyt Maamme-kansallislaulun?
3. Milloin Suomessa alettiin käyttää euroja?
4. Kenen syntymäpäivänä vietetään suomalaisuuden päivää?
5. Minne vuoden 1952 kesäolympialaisten kisakylä rakennettiin?
6. Kuka henkilö esiintyi viimeisessä 50 markan setelissä?
7. Mihin sopimukseen Talvisota päättyi?
8. Mikä on Suomen kansalliskukka?
9. Kuka oli Suomen tasavallan ensimmäinen presidentti?

Vastaukset:
1. 6.12.1917, 2. Fredrik Pacius, 3. 1.1.2002,
4. J.V. Snellmanin, 5. Käpylään, 6. Alvar Aalto,
7. Moskovan rauhansopimukseen, 8. Kielo,
9. Kaarlo Juho Ståhlberg (ristimänimeltään Carl Johan)

VIHANNESOSASTOLLA

ITSENÄISESTI

Tutki, mitä sellaisia juureksia on vihannesosastolla, joita et ole koskaan käyttänyt ruoanlaitossa, vaikkapa valkoinen porkkanan mallinen kiinanretiisi. Lue kauppiaan kirjoittama tuoteseloste ja ohjeita netistä. Valitse resepti, missä on kiinanretiisiä, hanki tarvikkeet ja kokeile seuraavana päivänä. Maista ja haista kiinanretiisiä ensin raakana ja ylläty.

HAASTA KAVERI

Tee yhdessä kaverisi kanssa tulevan lounaan kauppalista siten, että kuvaillet raaka-aineet, ja toinen yrittää arvata ne ja kirjoittaa reseptin paperille esimerkiksi näin.

1 kilo ruskeita pyöreitä ja multaisia, mitä syömme usein (peruna)

1 läpinäkyvä paketti, jossa on 2 pötköä, kuuluu suomalaisiin perinteisiin ja siinä on jotain sinistä (HK:n sininen)

1 pussi oransseja, mistä puputkin tykkää (porkkana)

4 kpl pyöreitä kouran kokoisia, jotka laittaa jokaisen itkemään (sipuli), jne. Kun lista on valmis, kirjoittajan tulee arvata, mitä on tiedossa lounaaksi eli tässä tapauksessa makkarakeittoa.

RYHMÄSSÄ

Ohjaaja kuvailee tulevan lounaan reseptin edellä mainitulla tavalla. Jokainen kirjoittaa paperille mielestään oikeat raaka-aineet ja lopuksi otsikoksi mitä ruokaa on tiedossa. Ohjaaja kerää laput ja lukee ruokaehdotukset ja kertoo lopuksi oikean lounaan nimen ja raaka-aineet.

Kasvien
terveyttä suojaava
vaikutus on kiistaton!

Ne vähentävät
vitamiiniensa
ja antioksidanttiensa
voimin riskiä sairastua
kansantauteihin sekä
muistisairauksiin.

Nyt onkin aika
ottaa vieraammatkin
kasvikset käyttöön.

ITSENÄISESTI TAI RYHMÄSSÄ

Keksittekö jokaisella aakkosella
alkavan automerkin?

HAASTA KAVERI

Menkää metsään ja katsokaa,
kuinka monta sientä tunnistatte.

RYHMÄSSÄ

Espoon kaupunki tarjoaa kaikille
yli 68-vuotiaille sporttikortin, jolla
pääsee maksutta muun muassa
Espoon uimahalleihin ja kuntosaleihin.

Monissa uimahalleissa järjestetään
senioreiden ryhmävesiliikuntaa.
Jos olet jo aktiivinen sporttikortinkäyttäjä,
kokeile sellaista uimahallia tai kuntosalia,
jossa et ole vielä käynyt.

Lisätietoja saa
www.espoo.fi/senioriliikunta



LOKAKUU

ITSENÄISESTI

Muisteleminen on yksi keino ylläpitää aivojen kuntoa. Kirjoita paperille sattumuksia ja muita muistoja elämän varrelta.

Voit aloittaa yhdestä tarinasta, jonka kerrot jollekulle toiselle.

HAASTA KAVERI

Tutustukaa kaupan kalatiskin tarjontaan. Kuinka monia eri kalalajeja olet maistanut? Luetelkaa vuorotellen s-kirjaimella alkavia kalalajeja.

RYHMÄSSÄ

Kerro toisille sinulle merkityksenkäs elämäntapahtuma, kokemus tai tarina. Muodostakaa ryhmän jäsenten kokemuksista kuvitteellisen henkilön elämäntarina. Pohtikaa, miltä tämän henkilön elämänpolku näyttää ja mitä mietteitä se herättää. Toisten tarinoiden kuunteleminen ja niihin eläytyminen saa otsalohkon peilisolut välkähtelemään ja aivosi työskentelemään monitasoisesti seuratessasi toisen ihmisen eleitä, liikkeitä ja ilmeitä ja tulkitessasi niitä.

UNEN LAADUN PARANTAMINEN

ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

Lepakot nukkuvat noin kuusitoista tuntia vuorokaudessa. Pystyäkseen nukkumaan niin monta tuntia, ne elävät turvallisissa luolissa ja koloissa petojen ulottumattomissa.

Varmista sinäkin, että nuket riittävän pimeässä. Tutkimukset osoittavat, että yhdenkin tunnin altistuminen kirkkaammalle valolle yöllä laskee melatoniinin määrän aivoissasi samalle tasolle kuin päivällä.

Järjestä hillitty valaistus olo- ja makuuhuoneeseen, älä sytytä kirkasta valoa kylpyhuoneessa juuri ennen sänkyyn menoa. Äläkä altista itseäsi tietokoneen siniselle valolle kahteen tuntiin ennen nukkumaanmenoa.

MELATONIINI on hormoni, jota erittyy käpyrauhasesta, joka sijaitsee aivoissa. Melatoniini säätelee vuorokausirytmää. Se myös vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää ja vaikuttaa vireystilaan.

OKSITOSIINI tunnetaan puhekielessä mielihyvähormonina. Oksitosiinin erittyessä verenkiertoon stressihormoni kortisolin määrä puolittuu! Esimerkiksi pitkä halaus, hiusten silittely, läheisten kanssa oleminen, lemmikin silittäminen ja yhdessä liikkuminen lisäävät oksitosiinin eritystä.

ITSENÄISESTI

Etsi netistä tai kirjastosta lisää tietoa mielihyvähormoni oksitosiinista.
Mistä sinä saat mielihyvää?

HAASTA KAVERI

Auta ystävääsi lehtien haravoinnissa tai kerätkää roskia lähiluonnosta. Kyykistely, lehtien siirtäminen roskapussiin ja haravointi ovat hyvää hyötyliikuntaa. Hyötyliikunnan avulla muistisi virkistyy, verenpaineesi laskee ja saat mahdollisesti nukuttua paremmin.

RYHMÄSSÄ

Jakakaa vinkkejä, kuinka voi pitää mielialan korkealla pimeimpään vuodenaikaan. Mitkä asiat tuovat voimaa arkeen ja valoisia ajatuksia?

KIITOLLISUUS

ITSENÄISESTI

Kirjoita jollekulle kirje, jossa kerrot, miksi tunnet kiitollisuutta jostakin hänen tekemästään tai sanomastaan asiasta. Henkilön ei tarvitse olla elossa. Hän voi olla äitisi, opettajasi, ystäväsi tai kuka tahansa. Kiitollisuus on sitä, että osaamme arvostaa kaikkea, mitä meillä on.

RYHMÄSSÄ

Helppo: Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan jonkun henkilön, jolle on ollut kiitollinen elämänsä aikana. Kertokaa myös miksi.

Haastava: Jokainen ryhmäläinen voi kirjoittaa, mitä haluaisi sanoa henkilölle, jolle on ollut kiitollinen jostain asiasta.

Lukekaa kirjoitukset ääneen.

SOVELLUS

Helppo: Käykää ryhmässä vuorotellen läpi, mistä asioista voitte olla tänään kiitollisia.

Haastava: Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperille 3–5 asiaa, josta on kiitollinen. Tänään olen kiitollinen, sillä

Lukekaa kirjoitukset ääneen muille.

Kiitollisuusharjoitukset voivat parantaa unen laatua ja positiivisten tunteiden määrää sekä lisätä optimismin tunteita. Harjoitusten avulla negatiiviset ja epäonnistumisen tunteet vähenevät

ITSENÄISESTI

Nukutko tarpeeksi ja laadukasta unta?
Pidä unipäiväkirjaa viikon ajan.
Mihin aikaan kävit nukkumaan?
Heräsitkö keskellä yötä?
Näitkö jotain unta? Mihin aikaan heräsit?
Tutki viikon loputtua, miten mielestäsi nukuit.

HAASTA KAVERI

Edistät aivojesi kuntoa järjestelemällä valokuvia.
Katselkaa vanhoja valokuvia yhdessä
jonkun sinulle tärkeän henkilön kanssa.
Jakakaa kuvien tuomat muistot ja
ajatukset toisillenne. Voisiko kuvista koota
kuvataulun tai valokuva-albumin läheisille?

RYHMÄSSÄ

Pelatkaa Laiva on lastattu -peliä.
Jokainen kertoo vuorotellen
"laiva on lastattu _____."
Voitte määritellä, että laiva on lastattu
esikerkiksi A-kirjaimella alkavilla etunimillä.
Montako kierrosta nimiä keksitte?
Vaihtakaa lastattavaa ja alkukirjainta.
Keksikää hedelmiä, autojen merkkejä, lintuja, jne.

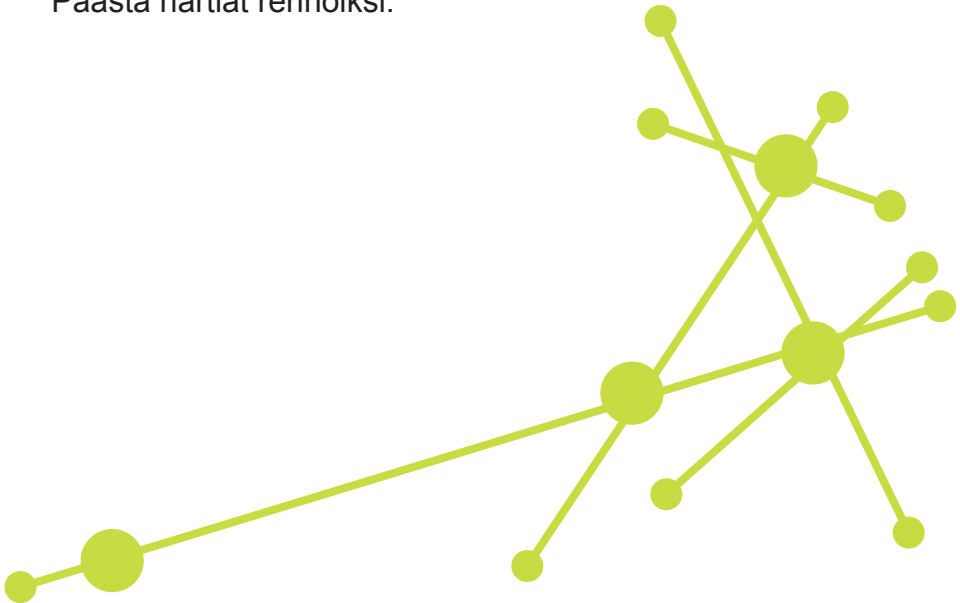
3 MINUUTIN PIKARENTOUTUS

ITSENÄISESTI TAI RYHMÄSSÄ

Tarkkaile ensin hengitystäsi ja valitse mieleisesi sana esimerkiksi hellitä tai rauhoitu. Keskity hengitykseesi. Pidätä hetki hengitystäsi sisään- ja uloshengitysten välillä.

Samalla, kun pidätät hengitystäsi, jännitä jokin lihasryhmä (rypistä kasvot, nosta olkapäät, jännitä vatsalihakset, jännitä jalkojen tai käsivarsien lihakset, purista takapuoli rusinaksi, kipurista sormet tai varpaat)

Rentouta uloshengityksellä lihaksesi ja toista valitsemaasi sanaa jokaisella uloshengityksellä. Tunne kuinka jännitys valuu jäsenistäsi. Päästä hartiat rennoiksi.



Ole varovainen ja varmista,
että saat tarvittaessa hyvän tuen seinästä.

ITSENÄISESTI TAI RYHMÄSSÄ

Seiso rennossa asennossa.

Laita kädet lantiolle ja ota pieni haara-asento.

Nosta toinen jalka hieman irti lattiasta.

Pysy asennossa hetki ja tuo jalka takaisin alas.

Tee samoin toisella jalalla ja toista.

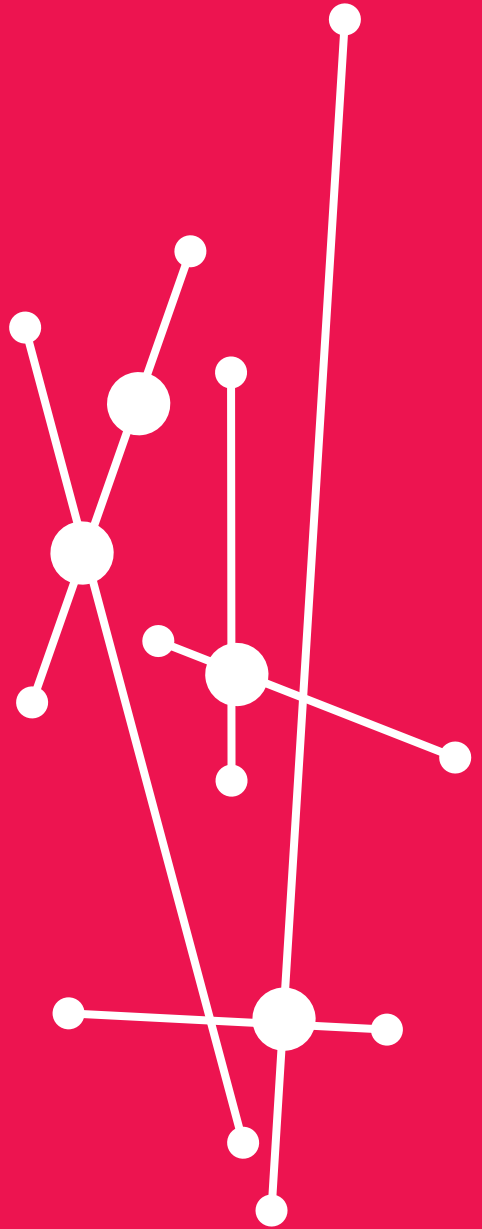
Tuo haastetta mukaan:

a.) Kun nostat jalan ilmaan, voit nostaa lanteilla
olevat kätesi samanaikaisesti ylös hetkeksi.

Tuo kädet ensin takaisin lantiolle ja
sitten vasta jalka takaisin alas.

b.) Kun nostat jalkaa, ojenna polvi
ja vie se takaisin koukkuun.

c.) Ota tukea ja sulje silmäsi hetkeksi.
Yritä pysyä asennossa hetki.



MARRASKUU

ITSENÄISESTI


Lähde kauppakeskukseen katselemaan jouluisia näyteikkunoita. Jos pystyt, käytä portaita hissien sijaan. Voit samalla laskea portaita ruotsiksi tai englanniksi. Saat samalla liikuntaa ja hyvää aivojumppaa.

HAASTA KAVERI

Vietä harrastuksen vaihtoviikkoja! Haasta kaverisi osallistumaan kanssasi sinulle mielihyvää tuottavaan toimintaan.

Pyydä kaveriasi puolestaan kertomaan omasta harrastuksestaan ja osallistu hänen mukanaan siihen.

Uteliias suhde ympäröivään maailmaan pitää aivot ja mielen virkeinä. Uuden etsiminen ja löytäminen auttavat aivoja säilyttämään muovautuvuutensa läpi elämän.



TIESITKÖ, että harrastukset ja sosiaaliset suhteet tuottavat mielihyvää ja samalla ne edistävät aivojen hyvinvointia, joten niistä kannattaa pitää kiinni.

RYHMÄSSÄ

Kertokaa toisillenne, mikä saa teidät innostumaan ja unohtamaan ajan kulun.

Minkälaiseen tekemiseen kukin voi uppoutua täysin?

Innostuisitteko kokeilemaan toistenne tekemisiä tai harrastuksia?

ITSENÄISESTI

Ratkaise pulmallinen tehtävä:

Rautatieasemalla on yksi pääraide ja yksi sivuraide, joka on vain toisesta päästään yhteydessä pääraiteeseen. Sivuraiteelle mahtuu vain 4 vaunua ja veturi.

Asemalle saapuu peräkkäin ensin juna A ja sitten juna B. Kummassakin on kahdeksan vaunua ja veturi sekä edessä että takana. Miten juna B pääsee junan A ohi?

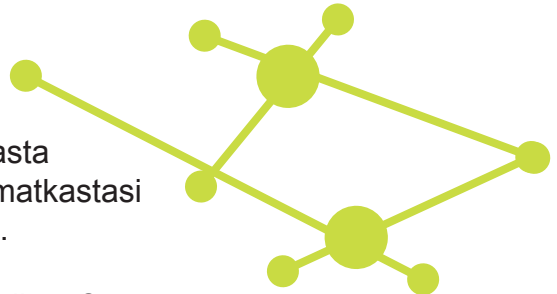
Käytä apunasi paperinliittimiä, nappeja tai kolikoita, jos tehtävä tuntuu liian vaikealta.

- Ratkaisu:
- 1) Junan A alkupäästä siirretään neljä vaunua ja veturi sivuraiteelle.
 - 2) Junan A loppupään neljä vaunua ja veturi sekä juna B kulkevat päätartaa eteenpäin ohi sivuradan risteyksen.
 - 3) Junan A alkupään neljä vaunua ja veturi siirtyvät takaisin pääraiteelle juna B taakse.
 - 4) Juna B sekä junan A molemmat osat peruuttavat takaisin sivuraiteen risteykskohdan ohi.
 - 5) Junan A loppupään neljä vaunua ja veturi siirtyvät sivuraiteelle.
 - 6) Juna B ja junan A alkupää kulkevat eteenpäin risteykskohdan ohi.
 - 7) Junan A loppupään neljä vaunua ja veturi siirtyvät takaisin pääraiteelle juna A alkupään vaunun taakse.

RYHMÄSSÄ

Kerro toisille muistosi omasta mieleenpainuneimmasta matkastasi maailmalla tai kotimaassa.

Mihin haluaisit palata uudelleen?



BUSSIAJELU

ITSENÄISESTI

Ota Espoon kartta ja tutki, missä kaupunginosassa et ole koskaan käynyt.

Tarkista reittioppaasta www.reittiopas.fi, mikä bussi menee sinne ja lähde bussiajelulle. Sinun ei tarvitse välttämättä nousta lainkaan bussista pois, vaan voit tutustua bussin penkiltä reitin varrella oleviin alueisiin, ihmisiin, rakennuksiin, liikkeisiin ja luontoon. Jos näet jonkin mielenkiintoisen paikan, kirjoita ylös, mikä on lähin pysäkki ja tule tutustumaan kohteeseen toisena päivänä.

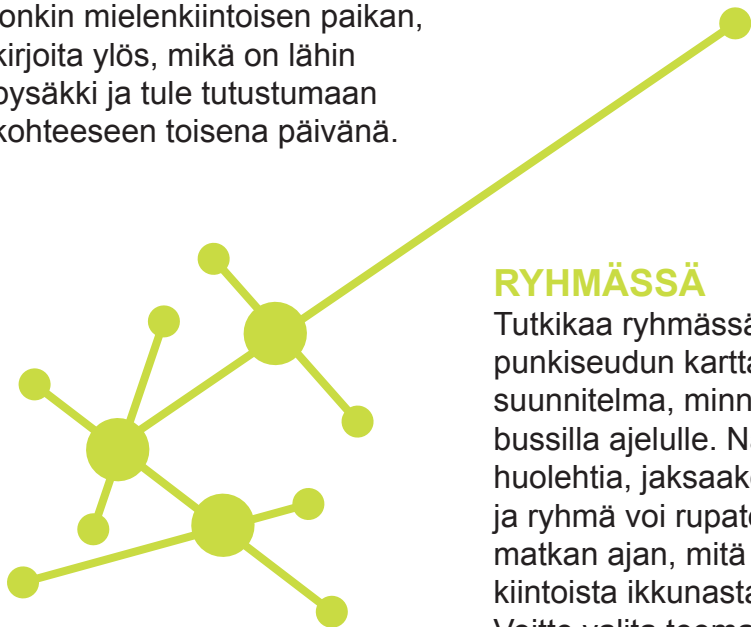
HAASTA KAVERI

Tutki ystävän tai naapurin kanssa pääkaupunkiseudun karttaa. Lähtekää yhdessä tutustumaan valitsemaan paikkaan. Voit sopia myös sukulaisesi kanssa, että tutkitte netistä reitin ja teette yhdessä retken hänen vieraillessaan sinun luonasi.

Voitte myös heittää kolikkoa kartan päälle ja suunnata sinne, minne kolikko teidät ohjaa.

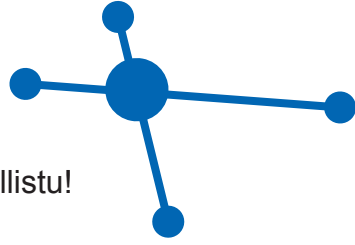
RYHMÄSSÄ

Tutkikaa ryhmässä pääkaupunkiseudun karttaa ja tehkää suunnitelma, minne lähtisitte bussilla ajelulle. Näin ei tarvitse huolehtia, jaksako joku kävellä ja ryhmä voi rupertella koko matkan ajan, mitä mielenkiintoista ikkunasta näkyy. Voitte valita teeman, mitä sillä kerralla tarkkaillaan.



ITSENÄISESTI

Puuhaile, mene mukaan ja osallistu!
Siitä aivot pitävät!



Aloittaisitko uuden harrastuksen, kiinnostaisiko vapaaehtoistyö, liittyisitkö johonkin ryhmään tai menisitkö mukaan yhdistystoimintaan?

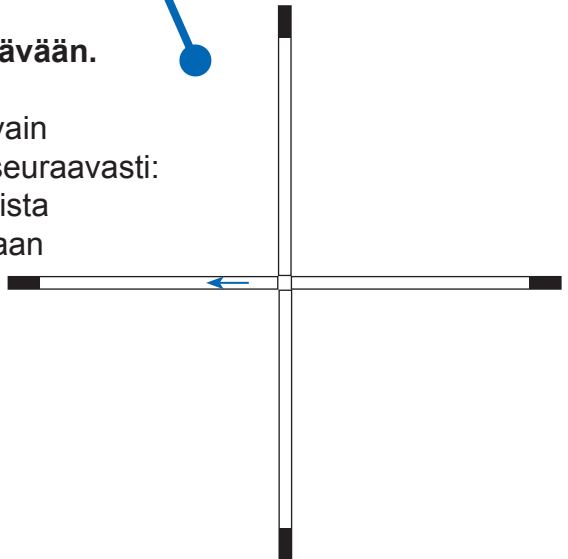
Tavoitteen ei tarvitse olla korkealla, kunhan puuhastelet mukana jossain!

Vinkki: Löydät uusia harrastuksia Espoon työväenopiston Seniorit-opinto-ohjelmasta. Opasta voi tiedustella Espoon kaupungin yhteispalvelupisteistä.



Vastaus sivun 58 tehtävään.

Neliön voi muodostaa vain yhtä tikkua siirtämällä seuraavasti: Siirrä vasemman puoleista tikkua nuolen osoittamaan suuntaan, jolloin ristissä olevien tultikkujen päiden väliin keskelle muodostuu pieni neliö.

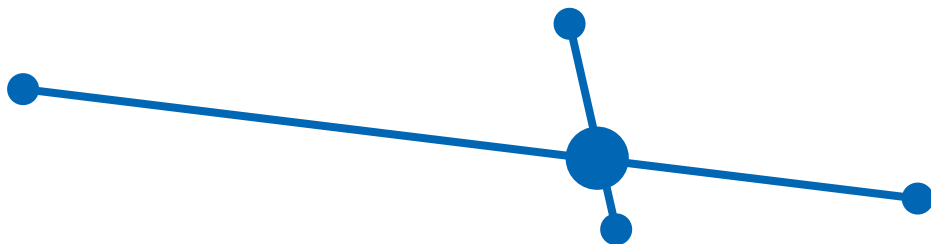




HAASTA KAVERI

Lähtekää ystäväsi kanssa pakkasta pakoon ryhmäliikuntatunnille.

Ryhmäliikunta on oiva tapa pitää säännöllistä liikuntaa yllä. Säännöllinen liikuntaharrastus kasvattaa lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa. Tämä muun muassa vähentää kaatumisen riskiä.



RYHMÄSSÄ

Espoon suurimmissa kauppakeskuksissa järjestetään säännöllisesti syksystä kevääseen maksuttomia ja avoimia kauppakeskuskävelyitä.

Tarkoituksena on pitää hauskaa ja kuntoilla yhdessä ryhmänä kauppakeskuksessa. Kävelyn jälkeen voit jäädä ikkunaostoksille tai ostoksille.

LISÄTIETOJA Espoon kaupungin sivuilta:
www.espoo.fi > seniorit

HAASTA KAVERI TAI RYHMÄSSÄ

Sopii liikuntatuokion päätteeksi.

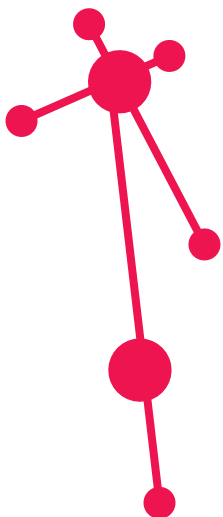
Varaa tennispalloja sen verran, että joka toiselle ryhmäläiselle riittää pallo.

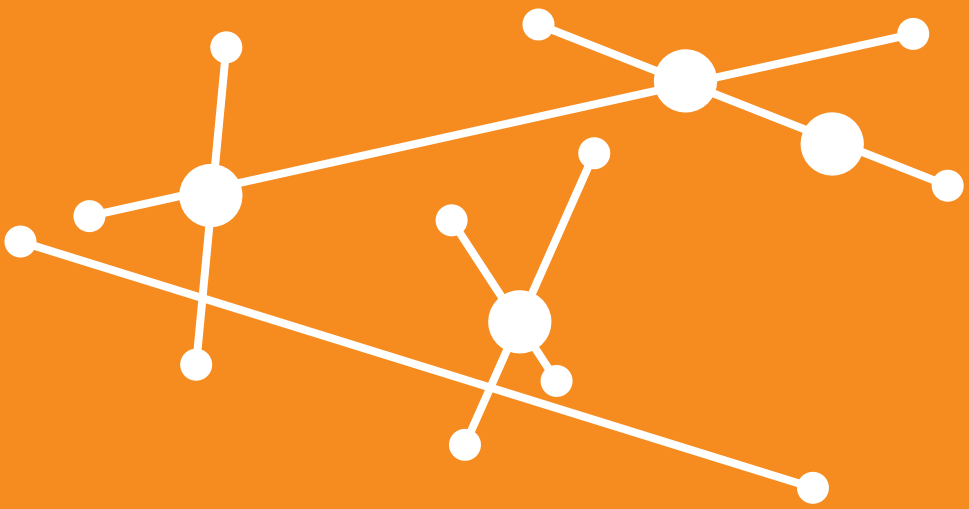
Muodostakaa parit siten, että joka toinen istuu tuolilla piirissä ja joka toinen seisoo istuvan takana. Laita jotain kaunista ja rentouttavaa musiikkia taustalle, vähennä tarvittaessa valaistusta.

Pyydä istuvia sulkemaan silmänsä ja takana seisovia kuljettamaan palloa hitaasti pitkin istuvan henkilön selkää, käsivarsia ja päätä.

Parin minuutin päästä tehdään vaihto. Jos ryhmässä on sellaisia, jotka eivät pysty seisomaan, ohjaaja/ohjaajat hierovat heidän selkäänsä.

Harjoituksen jälkeen herätellään keho pyörittämällä olkapäitä ja venyttelemällä käsiä.





JOULUKUU

ITSENÄISESTI

Yllätä lähimmäisesi näin joulun alla ja kysy, miten voisit auttaa häntä kodin askareissa.

Askareiden jälkeen voit palkita itsesi glögillä ja joulutortulla.

HAASTA KAVERI

Muistelkaa jouluja eri ajoilta, mitkä ovat olleet mieleenpainuvimpia? Mitä jouluperinteitä teillä oli lapsuudessa, entä nyt?

RYHMÄSSÄ

Pohtikaa yhdessä, miten olette hellineet aivojanne kuluvana vuonna?

Entä miten haluatte jatkaa aivoista huolehtimista tulevana vuotena?

Minkälaisen toiminnan olette kokeneet hyödyttävän omaa terveyttänne ja lisäävän hyvinvointianne?



ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

Kompakysymyksiä:

1. Tien toisella puolella kasvoi viisi koivua ja toisella kuusi. Montako puuta on yhteensä?
2. Mitä voi löytää tyhjistä taskusta?
3. Mikä valaisee paremmin kuin aurinko?
4. Miten on ymmärrettävissä se, että kaksi varpusta syö nopeammin kaban kaurjoja kuin kaksi hevosta.
5. Mikä lintu voi lentää korkeammalle kuin maailman korkein vuori?
6. Viisi munaa on jaettavissa tasan 13 lapselle. Miten voi sen parhaiten tehdä?

Vastaukset: 1. Kuusi puuta 2. Reiän 3. Kaksi aurinkoa 4. Varpuset eivät syö hevosta 5. Mikä lintu tahansa, koska vuori ei voi lentää 6. On parasta laittaa munakokkeilla

ITSENÄISESTI

Muistele tapaamiasi läheisiä tai muita kohtaamiasi ihmisiä vuoden varrelta. Soita, jos mahdollista, ainakin yhdelle. Tämän tekemällä autat yhteyden säilymistä säilömuistiisi, joka pitää tallessa omaa yksilöllistä elämääsi ja kokemuksiasi.

HAASTA KAVERI

Sano jokin sana takaperin, toinen kuuntelee ja arvaa, mikä sana on.

Voit aloittaa kaksitavuisista, kuten ilo-oli, ja edetä sitten vaikeampiin sanoihin.

RYHMÄSSÄ

Pohtikaa: Mistä uudenvuodenlupaukset ovat lähtöisin? Miksi näitä tehdään? Oletko sinä joskus tehnyt uudenvuodenlupauksia? Millaisia?



MUISTIN KEHITTÄMINEN

ITSENÄISESTI

Tiesitkö, että asioita on helpompi painaa mieleen, kun niihin liittyy hauskoja ja tehokkaita mielikuvia. Informaation muuttaminen kuvaksi tai videoksi auttaa asian muistamisessa. Kuviin kannattaa opetteluun edetessä liittää myös muita elementtejä, kuten ääniä, tuoksua, makuja ja tuntemuksia.

KAUPPALISTA

Tee kehostasi reittikartta, johon voit kuvitteellisesti liittää kauppaostoksesi. Tässä esimerkki. Jos haluat ostaa perunoita, kuvittele varpaidesi tilalle erikokoisia pottuja, jos tarvitset tomaatteja kuvittele, että polvesi on täynnä tomaatteja, leivän voit ajatella vaikka paidan sisällä olevina leivänmuruina, jotka kutittavat ihoasi, kuvittele, että joku on kaatanut päällesi litran maitoa, joka valuu alas hiuksistasi, jne. Mielikuvitusta käyttämällä voit vapautua kauppalistan kirjoittamisesta, mutta silti muistat, mitä sinun piti hankkia.

NUMEROIDEN MUISTAMINEN

Tee mielessäsi jokaista numeroa kuvaava mielikuva, esim. yksi kynttilä, kaksi joutsen, kolme avatut käsiraudat. Jos haluat mennä Matinkylästä Kamppiin ja sinun pitää muistaa nousta bussiin numero 132, ajattele bussia jossa, on 100 valtavan isoa kynttilää, bussin ovesta roikkuu 30 avattua käsirautaa ja ovi muodostuu kahdesta vastakkain olevasta joutsenen kaulasta.

NIMIEN MUISTAMINEN

Tapaat uuden ihmisen ja hän kertoo sinulle nimensä, vaikkapa Elli Esimerkki. Kätellessäsi häntä toista hänen nimensä ja samalla mieti, tunnetko ketään muuta Elliä. Jos mieleesi nousee Joensuuun Elli, muistele miten käs laulu menikään "En ruvenna Elliä rienomaan..." Sukunimessä mieti vaikka, olisiko laulun opetus esimerkkinä muille, ettei kannata lähteä pois silloin, kun rakkaus on roihautanut.

ITSENÄISESTI TAI HAASTA KAVERI

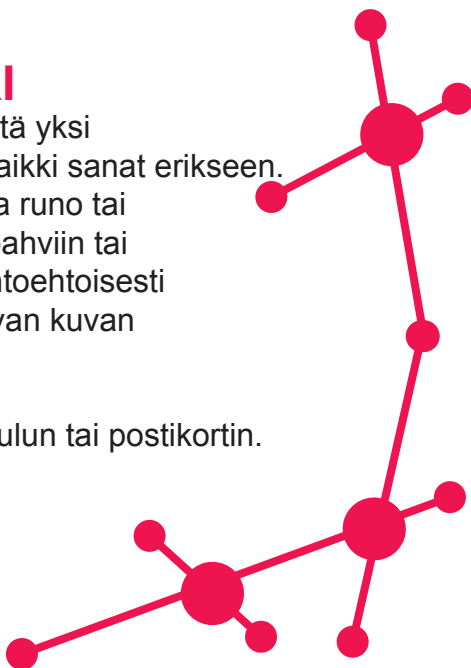
Ota sanoma- tai aikakauslehdestä yksi artikkeli tai otsikoita ja leikkele kaikki sanat erikseen. Muodosta valitsemistasi sanoista runo tai tarina. Liimaa nämä värilliseen pahviin tai valmiiseen postikorttiin. Voit vaihtoehtoisesti leikata lehdestä aiheeseen sopivan kuvan taustalle ja liimata sen pahville.

Olet juuri luonut oman pienen taulun tai postikortin. Mihin tai kenelle sen laittaisit?

RYHMÄSSÄ

Itse keksitty runo voi yllättää. Voitte valita vuodenaikaan sopivan teeman, kuten joulu, ystävänpäivä, pääsiäinen, äitien-/isänpäivä tai sinulle tärkeän henkilön syntymäpäivä. Leikelkää sanat lehdistä, sanat voivat olla myös erikokoisia ja -värisiä.

Ryhmässä voitte laittaa valmiit kortit kiertämään ja sitten kiinnittää seinälle runojen taulurykelmäksi tai kukin voi viedä kortin myös postitettavaksi.



VARIAATIOITA ATERIOINNIN MUUTTAMISEKSI AIVOJUMPAKSI

- Muuta ateriat sosiaalisiksi, kutsu ystävä tai naapuri noutopitsalle tai tehkää ruokaa yhdessä
- Vaihtakaa puolisonne kanssa ruokapöydässä paikkoja
- Pitele nenästäsi, kun maistelet ruokia, kokeile uusia ruokalajeja
- Vaihda jälkiruoka ensimmäiseksi, ja salaatti viimeiseksi
- Yhdistä aineksia, joita et ole tottunut syömään yhdessä
- Höystä aterioiden erilaisilla aistimuksilla; kauniilla kattauksella, tuoksuilla, musiikilla ja tunnelmavalaistuksella
- Tutustu vieraiden kulttuurien ruokiin
- Yritä tunnistaa ruokalajit pelkän hajun, maun ja tuntoaistin avulla

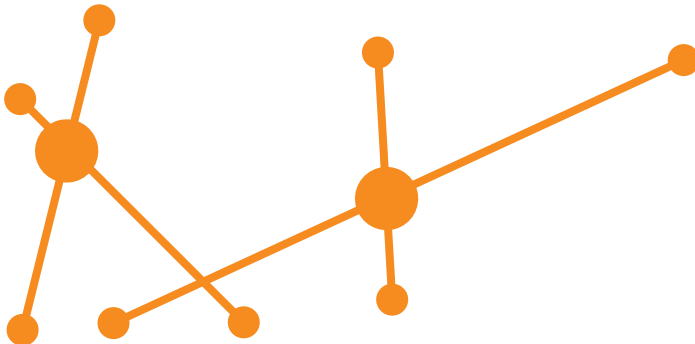
LISÄÄ IDEOITA neurobisille aivoharjoitteille löytyy mm. kirjasta Lawrence C. Katz & Mannin Rubin. Aivojumppaa, 83 neurobista harjoitusta mielen virkistämiseksi. Karisto. Hämeenlinna. 2001

ITSENÄISESTI

Käytä aivojasi monipuolisesti!

Voit esimerkiksi leipoa jostain aivan uudesta ainesosasta, jota et ole ennen käyttänyt, vaihtaa kalakaverin kanssa välineitä tai kulkea tuttu matka kulkuvälineellä, jolla et ole ennen kulkenut. Saitko uusia tuntemuksia ja ajatuksia?

TIESITKÖ, että myönteisiä tunteita kokevat henkilöt ylläpitävät helpommin myös sosiaalisia suhteita. Tämä vahvistaa hermostomme ns. kiertäjä- eli vagushermaa ja sen myötä fyysistä terveyttämme, joka taas parantaa tunteiden säätelyä ja johtaa myönteisten tunteiden kasvuun. Tätä kutsutaan myönteisyyden kehäksi.



HAASTA KAVERI

Lähtekää yhdessä joulumarkkinoille. Tutkikaa, montako eri joulumarkkinatapahtumaa pääkaupunkiseudulta löytyy ja valitkaa sopiva kohde.

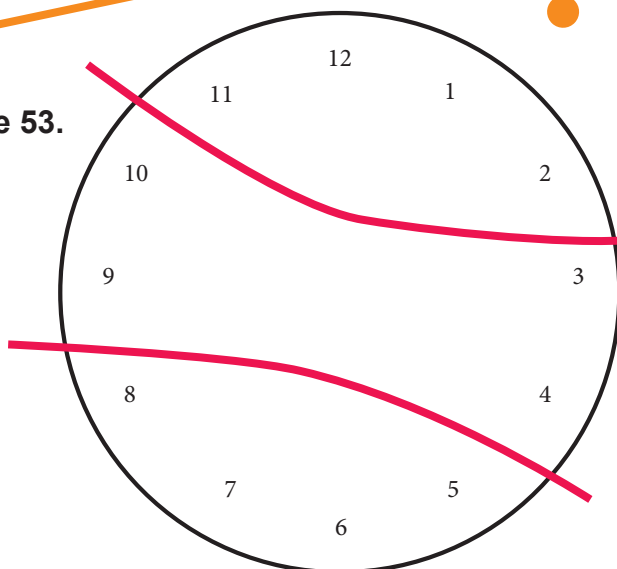
Innostutteko myös lähtemään johonkin Kauneimmat joululaulut -tapahtumaan?

RYHMÄSSÄ

Järjestäkää ystävien kanssa Tapanintanssit jonkun luona tai palvelukeskuksessa. Tanssi on hyvää kuntoilua.

Oletteko kokeilleet tuolitanssia?

Vastaus sivulle 53.



VUOSIKALENTERI

Tähän vuosikalenteriin voit merkitä, milloin olet aktivoinut aivojasi. Voit merkitä ruutuun vain ruksin, tai voit keksiä omia merkintätapoja: L = liikunta, I = itsenäisesti, H = haastoin kaverin, R = ryhmäharjoite.

Päivämäärä	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
TAMMI														
HELMI														
MAALIS														
HUHTI														
TOUKO														
KESÄ														
HEINÄ														
ELO														
SYYS														
LOKA														
MARRAS														
JOULU														

Alastalo, Kirsi 2015. Sytykkeitä saunajutuille. Aisteja avaava saunatarina.

Eloniemi-Sulkava, Ulla - Juote, Mari - Rasanen, Leena - Savola, Tiina 2016 Gerontologisen valmennuksen toimintamallin kehittäminen.

Erkinjuntti, Timo - Hietanen, Marja - Kivipelto, Miia - Strandberg, Timo - Huovinen, Maarit 2009. Pidä aivosi kunnossa. Juva: WS Bookwell Oy.

Fredrickson, Barbara 2013. Positive Emotions Broaden and Build. Verkkodokumentti.

Heikkinen Eino, Jyrkämä Jyrki, Rantanen Taina (toim.). Gerontologia. Duodecim. Helsinki. 2013

Hietanen, Marja - Erkinjuntti, Timo - Huovinen, Maarit 2005. Tunne muistisi - käytä, kehitä, kohenna. WSOY.

Hyypä, Markku 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Verkkodokumentti.

Jyväkorpi, Satu 2013. Syö muistaaksesi - ravitsemus aivoterveiden edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat Ry.

Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi.

Karilas, Yrjö 1950. Antero Vipunen. Arvoitusten ja ongelmien, leikkien ja pelien sekä eri harrastelualojen pikkujättiläinen. WSOY:n graafiset laitokset Porvoo 1986.

Kettula, Anne. Virikkeitä vertaisohjaajille. Tuntiohjelma iäkkäiden liikuntaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 194. PunaMusta Oy. Jyväskylä. 2007.

Kivinen Raija, Keränen Katja, Ruuti Marja. Parasta aivoillesi, ohjeita aivojen hyvinvointiin. Otava. Keuruu. 2010

Kivipelto, Miia. Muistisairauksien ehkäisy elintapamuutoksilla - Finger tutkimuksen tulokset.

Klemola, Timo 2013. Mindfulness Tietoisuuden harjoittamisen taito. Docendo. Saarijärvi.

Krons, Marja 2003. Seniorin opas - vinkkejä, palveluja, terveyttä. Tammi. Hämeenlinna.

Lawrence C, Katz - Mannin, Rubin 2001. Aivojumbppaa, 83 neurobista harjoitusta mielen virkistämiseksi. Karisto.

Leinonen, Raija (toim.), Havas, Eino (toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. PunaMusta Oy. Jyväskylä.

Müller, Kiti 2004. Aivo-kutinaa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Otala Leenamajja 2011. Älyllinen kunto, tuottavuutta työhön. Helsinki: Wsoy Pro.

Partinen, Markku - Huovinen, Maarit 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. Bookwell Oy. Juva.

Rolig, Kaisa - Kurki, Merja - Ojanen, Ville 2011. Muista pääasia - Ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Miina Sillanpään Säätiön julkaisu B:34. Point Panic. Helsinki.

Sajaniemi, Nina - Mäkelä, Jukka 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. Soini, Anne.

Soini, Anne. Virikkeitä vertaisohjaajille. Kuntopiiriopas. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 196. PunaMusta Oy. Jyväskylä. 2007.

Suominen Merja, Kannus Pekka, Käyhty Maija, Ahvo Leea, Rahikainen Marja-Leena, Kaikkonen Hannu, Timonen Leena, Koivula Marja, Berg teppo, Salmelin Markku, Jalakan-Meyer, Arja. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Särkämö, Teppo - Laitinen, Sari - Numminen, Sari - Tervaniemi, Mari - Kurki, Merja - Rantanen, Pekka 2011. Muistaaksesi laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Terveyttä ruoasta - suomalaiset ravitsemussuosittelut 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2015. Positiivinen psykologia -mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Bookwell Oy. Jyväskylä.

Vannas Martti - Luttinen Jarmo 2010. Muistin kehittäminen. Kirjasta Härmä, Heidi - Granö, Sirpa (toim.) Työkäisen muisti ja muistisairaudet. Muistiliitto, WSOYpro.

Virikkeitä vertaisohjaajille. Venyttelyn liikekuvasto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 178. PunaMusta Oy. Jyväskylä. 2006.

Wiseman, Richard 2014. Pää tyynyn. Hyvän unen kahdeksan oppituntia. Bookwell Oy. Jyväskylä.

**HYÖDYLLISIÄ
INTERNET LINKKEJÄ:**

www.miinasillanpaa.fi

www.aivosaatio.fi

www.mielenterveysseura.fi

www.muistiliitto.fi

www.thl.fi

www.innokyla.fi

www.ikainstituutti.fi

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

www.terveysverkko.fi

www.ukkinstituutti.fi

www.vahvike.fi

