



Kuva: Erja Salmela

Apetta aivoille - Aivomatkalaukku

Opas ryhmänohjaajille



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry





Apetta aivoille - Aivomatkalaukun sisältö

AIVO- JA SYDÄNTERVEYS YLEISESTI

NOPPAPELI
SANAN-/KUVANSELITYS
ROJULAATIKKO
TERVEYSAAKKOSET
MIKÄ KUVIA YHDISTÄÄ?
KAHOOT-VISA
PULMAILURADAT

SOSIAALISET SUHTEET

MAISTIAISET ILOISISTA EVÄISTÄ

LIIKUNTA

SYDÄN-AIVOT-RUOKA -JUMPPA
SIIVOUSJUMPPA
MUISTISÄÄNTÖJUMPPA

RAVITSEMUS

TAVURESEPTI
OSTOSKÄRRYLAJITTELU
KUVASANAVIHJE
TIETOVISA
"VALEHTELIJOIDEN KLUBI"
USEITA ERILAISIA KORTTITEHTÄVIÄ
RESEPTITARINA
SUURENNETUT KUVAT
RASVAVEIKKAUS 1X2
RUOKA-AIHEISET VIITTOMAT
KIERROS KAUPASSA

HARRASTUKSET

PIDÄ PUOLESI PUHTAANA

UNI & LEPO

TAVARARENTOUTUS



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Materiaalit ovat saatavilla Ryhmärengin sekä Vahvikkeen materiaalipankkisivustoilta hakusanalla "Aivomatkalaukku"



Aivomatkalaukku - materiaalia ryhmänohjaukseen

Mitä?

- Toiminnallista materiaalia ja harjoitteita aivo- ja sydänterveysaiheista ravitsemuksen, liikunnan, sosiaalisten suhteiden, harrastuksien ja mielekkään tekemisen sekä unen ja levon näkökulmasta yhdistyen kognitiiviseen harjoitteluun.
- Toiminnassa painotetaan myönteistä näkökulmaa ja se perustuu tutkittuun tietoon.

Kenelle?

- Ikääntyvien kanssa toimiville vapaaehtoisille ja ammattilaisille ryhmänohjaukseen, luennoille tapahtumiin jne.
- Eryteisesti Aivoterveyslähettiläille sekä Aivoterveyslähettiläs-koulutuksiin

Miksi?

- Toiminnan tavoitteena on lisätä osallistujien tietoja sekä taitoja muistisairauksien ennaltaehkäisystä.
- Materiaali virittää keskustelua ja toimintaa sekä kannustaa arjen pieniin aivoterveellisiin valintoihin.

Miten?

- Menetelmiä voi käyttää puhtaasti viriketoiminnan materiaalina tai terveysneuvonnan työvälineenä.
- Aivomatkalaukkuja voi käyttää myös täydentämään Aivoterveyslähettiläiden ohjaamia ryhmiä ja tuokiota sekä ottaa mukaan jo Aivoterveyslähettiläiden koulutuksissa.

Mistä?

- Apetta aivoille - avaimia aivoterveeyteen -hanke (2017-2019) on Keski-Suomen Muistiyhdistyksen sekä Keski-Suomen Sydänpiirin yhteishanke.
- Aivomatkalaukun materiaali on vapaasti käytettävissä Vahvikkeen ja Ryhmärengin sivustoilta.

Lisätietoja: www.apettaaivoille.fi



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



1 Terveyskäsi

Aivo- ja sydänterveydellä on yhteisiä suoja- ja riskitekijöitä. Tekemällä sydänterveellisiä valintoja voi suojata samalla myös aivojaan sekä muistiaan. Muistisairaudet ovat yleistyneet ja Suomessa diagnosoidaan vuosittain noin 14500 muistisairautta (noin 40/päivä). (Muistiliitto.)

Terveyskäsi on apuna sydän- ja aivoterveiden suojatekijöiden havainnollistamisessa. Jokaisella on ikään kuin muistilappu aina mukanaan. Terveyskätenä voidaan käyttää omaa kättä tai joko paperille tai pahville piirrettyä käden kuvaa.

Terveyskäden sormet koostuvat

- ravitseminen
- liikunta
- uni ja lepo
- mielekäs tekeminen/harrastukset
- sosiaaliset suhteet/yhdessäolo
- etu- ja keskisormen välinen rasti: tupakoimattomuus/tupakoinnin vähentäminen

Terveyskäsi kokoaa sydän- ja aivoterveiden vaikuttavat osatekijät kokonaisuudeksi. Kämmenten pohjalle voi sijoittaa lisäksi elämäntarkoituksellisuuden, -merkityksen sekä -asenteen, jotka vaikuttavat sormien sisällön toteutumiseen.



2 Noppapeli

Tarvikkeet: Noppa ja noppapeli-kortit (muunnokseen kyniä ja paperia)

Ohjeet: Noppapelissä osallistuja heittää (yhtä) noppaa, josta saa luvun. Hän ottaa pakasta yhden kortin ja luettelee niin monta kortin määrittämää sanaa kuin mitä nopan silmäkulu osoittaa. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Muut saavat auttaa tarvittaessa.

Muunnos isommalle porukalle: Ohjaaja valitsee haluamiinsa aivo- ja sydänterveysaiheisiin sopivat kortit pakasta. Ryhmä jakautuu pienempiin, esim. 2-4 hengen porukoihin, joiden tarkoituksena on keksiä kahden nopan silmäluvun verran ohjaajan valitseman kortin määrittämiä sanoja. Jokaisen kortin jälkeen yhteenveto, jolloin jokainen ryhmä mainitsee 1-2 aiheesta keksimäänsä sanaa, mielellään eri kuin aikaisemmat.

Tarkoitus: Noppapelin korttien avulla terveyskäden saa käytyä läpi ytimekkäästi. Kortit toimivat hyvin esimerkiksi aiheeseen herättelijänä ryhmäkerran alkuun tai tuomaan toiminnallisuutta aivoterveyslennolle. Kortit herättävät yleensä keskustelua eri aiheista ja tuovat sen lähemmäksi arkea. Ohjaaja vetää keskustelun yhteen ja auttaa tarvittaessa havainnollistamaan asiaa lisää.

Noppapeli on kielellinen harjoitus, jossa harjoitetaan luovuutta, joustavaa ajattelua sekä tiedon soveltamista arkeen.



3 Sanan-/kuvanselitys

Tarvikkeet: Sanan-/kuvanselitys-kortit

Ohjeet: Sanan- ja kuvanselitystä voidaan pelata joko pareittain tai isommassa ryhmässä. Osallistujat ottavat vuorotellen yhden kortin pakasta eivätkä saa näyttää tätä parilleen/ryhmälleen. Tehtävänä on saada pari/ryhmä arvaamaan mitä kortista löytyy. Arvuutettavaa sanaa ei saa itse sanoa ääneen, eikä selityksessä käyttää mitään osaa tästä sanasta. Osallistujia voi vinkata käyttämään synonyymeja tai kuvailemaan käytötarkoitusta.

Esimerkiksi selitettäessä sanaa KAHVI-KUPPI ei sanoja KAHVI ja KUPPI saa yksitäninkään käyttää.

Tarkoitus: Kortteihin on valittu sanoja ja kuvia kaikista terveystieteiden osa-alueilta, joten sitä voi käyttää alkuun herättelijänä. Kortteja voi kuitenkin käyttää hyvin myös toiminnallisena osuutena harrastukset- ja/tai sosiaaliset suhteet -teemoissa, keskustellen esimerkiksi peleistä ja niiden hyödyntämisestä aivoterveysten edistämiseksi.

Kuvan- ja sananselitys toimii kielellisenä harjoituksena, joka vahvistaa sanallista ilmaisua, joustavaa ajattelua, asioiden yhdistelemistä. Samalla tehtävä vaatii myös keskittymistä, kuullun ymmärtämistä sekä vihjeiden avulla päättelyä.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



4 Rojulaatikko

Tarvikkeet: Jokaisen ohjaajan itse kokoama rojulaatikko (mahdollisesti kynää ja paperia)

Ohjeet: Rojulaatikkoa voi hyödyntää kaikkiin terveystieteiden osa-alueisiin. Yksinkertaisimpana tehtävänä jokainen ryhmäläinen tai pari valitsee tavaralaatikosta yhden tavarat, joka heidän mielestään kuvaa jollakin tavalla valittua aihetta. Tavarat esitellään muille ja kerrotaan, miten se liittyy aiheeseen.

Yhteys tavarat ja aiheen välillä voi olla selkeä tai hyvinkin monimutkainen. Esimerkkinä on mehupullon korkki, jonka selityksenä voi olla: "Valitsin mehupullon korkin koska pidän marjastamisesta.". Toisena esimerkkinä on suuvesi, jonka selityksenä voi olla: "Valitsin suuveden, koska pidän paritansseista. Tanssiessa ollaan lähekkäin ja on mukavaa, kun voi luottaa hengityksen tuoksuvan raikkaalta.". Haastetta tehtävään saadaan, kun ryhmäläisille ei etukäteen kerrota mihin tavarat täytyy liittyä. Tällöin he valitsevat ensin tavarat ja keksivät tämän jälkeen vasta yhteyden tavarat ja aiheen välillä.

Muunnoksia: Vain mielikuviutus on rajana rojulaatikon käytölle. Sitä voi käyttää esimerkiksi ohjaamassa tarinan tai näytelmän tekoa. Tällöin joku ryhmäläisistä käy valitsemassa laatikosta 5 esinettä, jotka ryhmän täytyy mainita näytelmässään/tarinassaan. Tai yhteenvedossa jokainen kertoo vuorollaan, mitä uutta on oppinut tai millaisen pienen elämäntapoihin liittyvän valinnan aikoo tehdä arjessaan.

Tarkoitus: Tehtävä yhdistetään keskusteluun valitusta aiheesta ja samalla jumpataan aivoja käyttämällä luovuutta ja luomaan yhteyksiä valitun aiheen ja tavarat välillä.



5 Terveysaakkoset

Tarvikkeet: Aakkoskortit

Ohjeet: Terveysaakkosia voi käyttää monipuolisesti terveyskäden osa-alueen kohdalla tai lämmittelynä/yhteenvetona. Harjoituksen voi toteuttaa ryhmätehtävänä, ki-sana ryhmien kesken tai yksilöpulmailuna. Osallistujat saavat nipun kirjainkortteja, joista tehtävänä on muodostaa valittuun aiheeseen liittyviä sanoja yksi kerrallaan tai kerrallaan niin monta kuin mahdollista. Jos ryhmiä on useampia, voidaan näiden välillä käydä vaihtokauppaa puuttuvista kirjaimista.

Sanat järjestetään pöydälle siten, että ne on helppo lukea. Sana(t) voidaan esittää myös myös niin, että yksi ryhmäläinen pitää kädessään yhtä kirjainta ja ryhmäläiset aset-tautuvat riviin niin, että ryhmään kuulumat-toman on mahdollista lukea sana vasem-malta oikealle.

Tarkoitus: Sanojen muodostuttua keskus-tellaan yhdessä, kuinka muodostetut sanat liittyvät terveelliseen ruokavalioon tai muu-hun valittuun terveyskäden aiheeseen. Oh-jaaja voi lisäksi nostaa esille tärkeitä paino-pisteitä aiheesta, vaikka ne eivät tehtä-vässä ryhmäläisiltä nousisivatkaan keskus-teluun.

Muunnoksia: Terveysaakkosilla voi tehdä ryhmässä myös sananhakua esim. valitse-malla yhteensä 7 yleistä vokaalia ja konso-nanttia pöydälle, josta ryhmäläiset yrittävät löytää mahdollisimman monta 4 – 7 kirjai-mista sanaa. Sanoja voi myös luokitella ja lajitella esim. nimet, ruuat, tavarat. Näiden pohjalta voi herättää keskustelua terveyskäden osa-alueista.

Terveysaakkosilla voidaan tehdä monipuoli-esti kielellisiä harjoituksia, jotka haastavat myös hahmottamiskykyä. Ryhmätehtävänä niitä voi hyödyntää myös yhteistoimintahar-joitteena.



Tulostusohje: Tulosta terveysaakkoset 4 si-vua/arkki (A4).



6 Mikä kuvia yhdistää?

Tarvikkeet: Tulostettu kuvasarja tai Powerpoint-esitys

Ohjeet: Ryhmäläiset katsovat yhtä arvoitusta kerrallaan ja päättävät, kuinka kuvat liittyvät toisiinsa. Jokaisen arvoituksen yhteydessä on myös oikea vastaus.

Jokaisen arvoituksen jälkeen pysähdytään keskustelemaan yhdessä ko. aiheesta. Esimerkkinä on arvoitus ruisleivästä ja parsakaalista. Tässä arvoituksessa yhdistävänä tekijänä on kuitu. Vastauksen löydyttyä voidaan keskustella vielä esimerkiksi siitä, mihin elimistö tarvitsee kuitua, kuinka paljon kuitua tarvitaan ja mistä muista ruoka-aineista kuitua saadaan. Ryhmäläiset voivat löytää yhdistäviksi tekijöiksi muitakin kuin pelin antamia oikeita vastauksia. Vastauksen yhteyteen on aina annettu lyhyesti tutkittua tietoa, miksi kyseinen asia on hyvinvoinnille ja terveydelle tärkeää.

Tarkoitus: Kuvasarjassa yhdistyy aivopulmailu sekä tiedonsaanti terveydelle ja hyvinvoinnille merkityksellisistä asioista.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



7 Kahoot! – interaktiivinen tietovisa

Tarvikkeet: Tietokone, verkkoyhteys, dataprojektori, valkokangas/tyhjä seinä sekä osallistujilla älypuhelimet tai tabletit (jokaisella oma tai pareittain). Ohjaajan täytyy luoda pelitunnukset Kahoot-sivustolle, jota varten ohjaajalla on oltava sähköpostiosoite käytössään. Osallistujat eivät tarvitse mitään tunnuksia. Peliin ei myöskään tarvitse ladata mitään sovelluksia.

Ohjeet: Peliä voi pelata yksilöinä tai pareittain. Peli näyttää valkokankaalla ensin kysymyksen ja vastausvaihtoehdot. Tämän jälkeen pelaaja valitsee älylaitteeltaan vastausaikana yhden vastausvaihtoehdoista. Vastausajan päätyttyä peli näyttää oikean vastauksen ja pelaajien saamat pisteet. Pisteitä saa vastauksen oikeellisuudesta sekä vastaamisnopeudesta. Oikeita vastauksia voi olla useita.

Ohjaaja ohjaa pelin etenemistä tietokoneelta, joten jokaisen kysymyksen ja vastauksen jälkeen on hyvä pysähtyä keskustelemaan lyhyesti yhdessä ko. aiheesta.

Tarkoitus: Kahootin Apetta aivoille-visassa yhdistyy tiedonsaanti sekä aivojen haastaminen monissakin muodoissa. Jos älylaitteiden käyttäminen on haastavaa, voi pelailu toimia hyvänä harjoittelukeinona. Visa haastaa osallistujia sekä tiedollisesti, mutta myös mahdollisesti taidollisesti. Ja uusien taitojen opetteleminen onkin mainiota aivojumbppaa. Visan tekemiseen voi käyttää hyvin aikaa ja se voi jo yksinään olla yhden ryhmäkerran ohjelma.



Käyttöohjeet ohjaajalle:

1. Mene osoitteeseen www.kahoot.com
2. Luodaksesi tunnukset valitse Sign up ja kohtaan "I want to use Kahoot!" valitse Socially. Sisäänkirjautuminen tehdään sähköpostiosoitteella.
3. Aloittaaksesi pelin kirjaudu sisään Log in -kohdasta.
4. Kirjoita 'Find me a kahoot about...' -kohtaan Sydän- ja aivoterveys ja valitse Apettaaivoille-käyttäjän luoma peli. Tässä ikkunassa pääset tutustumaan etukäteen kysymyksiin, mutta täältä voit myös aloittaa pelin painamalla Play. Valitse Classic-pelimuoto.
5. Anna pelin PIN-tunnus pelaajilla ja aloitkaa.

Käyttöohjeet pelaajille:

1. Mene osoitteeseen www.kahoot.it
2. Kirjoita Game PIN -kohtaan ohjaajan antama numerosarja ja valitse Enter
3. Kirjoita Nickname -kohtaan nimimerkkisi, jolla kilpailet muita vastaan ja valitse Ok, go!
4. Odota muita pelaajia. Näet nyt oman nimimerkkisi taululla.
5. Pelin aikana näet kysymykset ja vastausvaihtoehdot taululta. Omalla ruudullasi näet ainoastaan vastausvaihtoehtojen väri- ja muotokoodit. Valitse ruudultasi mielestäsi sopivin vastaus.



8 Pulmailuradat

Tarvikkeet: Luontopolku-, puutarha- ja luonto- tai sadonkorjuu -pulmailuradan tehtäväkortit tulostettuna ja sijoitettuna halutulle radalle

Ohjeet: Rata voidaan toteuttaa edullisesti eri ympäristöissä. Rata sopii kaikenikäisille ja sen voi suorittaa yksin, pareittain, perheenä tai ryhmänä.

Pulmailuradan voi sijoittaa esimerkiksi luontopolulle, puistoon tai piha-alueelle. Radan varrelle sijoitetaan tehtäväkortteja esimerkiksi narulla vahingoittamatta puita. Sijainnit voi merkitä karttaan tai sijoittaa tehtävät niin, että ne löytyvät maastosta ilman karttaa tai niin että seuraava näkyy edelliselle rastille selkeästi. Tehtävät on suunniteltu siten, että ne soveltuvat eri ikäisille lukutaitoisille suorittajille.

Tarkoitus: Radan suorittamisella on useita terveyshyötyjä. Suorittajat oppivat sydän- ja aivoterveystä sekä pääsevät yhdistämään aivopulmailua ja liikuntaa. Ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja ja luonnossa oleskelu edistää terveyttä usein eri tavoin.

Sadonkorjuu-pulmailurata on tehty yhteistyössä Keski-Suomen Maa- ja kotitalousnaisten kanssa.



9 Tavuresepti

Tarvikkeet: Tavuresepti-kortit (marjakiisseli, kaalilaatikko, marjasmoothie & hernekeitto)

Ohjeet: Harjoituksen voi toteuttaa yksilö-, pari-, ryhmätehtävänä tai kisana ryhmien kesken. Ryhmäläiset asettuvat yhteisen pöydän ääreen (max 10 hlö/pöytäryhmä). Pöytäryhmiä voi olla useampia osallistujien määrän mukaan. Jokainen pöytäkunta saa reseptipakan, joka avataan pöydälle.

Ryhmäläiset kokoavat korteista reseptin sellaiseen muotoon, kuin reseptit ovat keittokirjoissakin eli otsikko, jonka alapuolella luettelo aineksista (esim. 1 dl marjoja). Jos ryhmäläisten on vaikeaa aloittaa tehtävää, voi vinkkinä ehdottaa korttien luokittelua ja lajittelua eri ryhmiin (esim. numerot, määrät, tavut). Joskus tehtävä vie runsaasti aikaa, toisinaan taas ei. Ohjaajan kannattaa määritellä itselleen, kuinka paljon tehtävään käytetään aikaa, eikä haittaa, vaikka kaikki ryhmät eivät ehtisi tehtävää valmiiksi saada.

Tarkoitus: Tavureseptit ohjaavat keskustelua ravitsemusasioihin ja terveelliseen ruokavalioon. Tehtävän jälkeen voidaan keskustella esimerkiksi erilaisista ruoka- ja ravintoaineista tai valmistustavoista (proteiini, kuidut, lihan valinta, rasvan, suolan ja sokerin käyttö yms.). Keskustelua voidaan viedä myös ruuanlaiton ja arkisen aktiivisuuden vaikutuksiin hyvinvointiin, terveyteen ja muistiin.

Tehtävään valitut reseptit eivät ole ainoita oikeita vaihtoehtoja, vaan niiden tarkoituksena on nimenomaan herättää keskustelua, reseptiasioita voidaan kiistellä 😊

Tavuresepti on kielellinen päättelyn ja hahmottamisen harjoitus.



10 Ostoskärrylajittelu

Tarvikkeet: Tyhjiä ruokapakkauksia (halutessasi lisäksi esimerkiksi muovisia vihannes"leluja"), pöytätilaa, 4 kpl jonkinlaisia koreja tai kuppeja), halutessaan ravintoainekyltit

Ohjeet: Ostoskärrylajittelua voi käyttää esimerkiksi messuilla ja yleisötapahtumissa tai yhtä hyvin ryhmätapaamisissa. Asettele korit/kupit pöydän reunalle ja aseta jokaisen eteen yksi ravintoainekylteistä. Laita ruokapakkaukset sekaisin korien eteen pöydälle.

Osallistujien tehtävänä on tutkailla pöydällä olevia ruokapakkauksia ja miettiä mitä ravintoaineita niistä saa. Keskustellen, perustellen tai vaikka arvaten jokainen ruokapakkaukset lajitellaan johonkin pöydällä olevista koreista. Ohjaaja tukee keskustelua ja auttaa tarvittaessa. Jossain vaiheessa on hyvä tuoda esille, että moni tuotteista voisi hyvin kuulua useampaan eri koriin (tämä nousee yleensä jo osallistujien omasta keskustelusta esille).

Tarkoitus: Tehtävän tarkoituksena on aivo-pulmailun (lajittelutehtävä) kautta konkreettisesti havainnollistaa mistä tuotteesta saa mitäkin ravintoainetta. Proteiinien, kuitujen ja pehmeiden rasvojen tarpeesta sekä sokerin ja suolan välttämistä puhutaan paljon, mutta joskus eri tilaisuuksissa herääkin kysymys mistä niitä oikein saa. Lajittelussa käsitellään oikeita tuotteita, joten osallistujat saavat vinkkejä hyvien valintojen tekemiseen omassa arjessa.

Lajittelutehtävä harjoittaa päättelykykyä sekä vahvistaa pystyvyyden tunnetta terveellisistä valinnoista ja ravitsemustiedosta.

Muunnos: Ostoskärrylajittelun voi toteuttaa täysin proteiinin saannin kannalta. Tällöin eri ravintoaineita ei tarvitse eritellä koreihin, vaan jokainen voi laskea oman päivittäisen proteiinin saantinsa kauppakoriin. Pöydälle voidaan levittää eri tuotteita, joihin on korostettu proteiinin määrä/annos. Proteiinin määriin on tehty myös valmiit laput tulostettaviksi. Laskurimittanauhan (tulostettava) avulla voidaan laskea, saadaanko keskimääräinen 80 g/päivä proteiinin tarve täyteen.



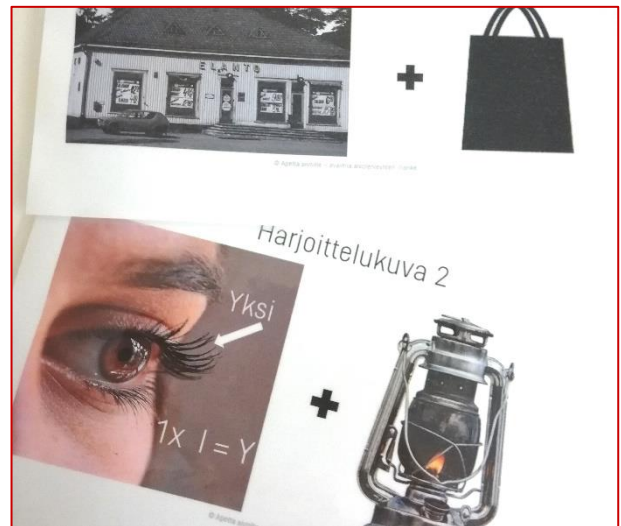
11 Kuvasanavihje

Tarvikkeet: Kuvasanavihjedit joko Powerpoint-esityksenä tai tulostettuna kuvina, kyniä, vastauspaperit

Ohjeet: Harjoitelkaa tehtävää harjoittelukuvien avulla yhdessä. Tehtävänä on tarkastella kuvia ja niiden vihjeitä ja päätellä niiden mukaan, mikä ruokaan, sen valmistukseen tai ravitsemukseen liittyvä sana niistä muodostuu. Joissain kuvissa saattaa joutua muuttamaan joitain kirjaimia toisiksi tai vähentämään yhdyssanoista osan.

Tarkoitus: Tehtävä on ravitsemusaiheinen aivotreeni, jonka avulla voi virittää keskustelua ruoka-aiheista ja osallistujien tottumuksista esim. kasvisten käyttö, pehmeät rasvat, ateriarytmi sisältäen lämpimät ruuat ja välipalat.

Harjoituksen kautta voi virittää keskustelua myös aivojen harjoittamisen merkityksestä verraten tätä harjoitusta esim. ristikoiden ratkomiseen. Monipuoliset ja erilaiset tehtävät tekevät aivoituksillemme hyvää!



12 Tietovisa

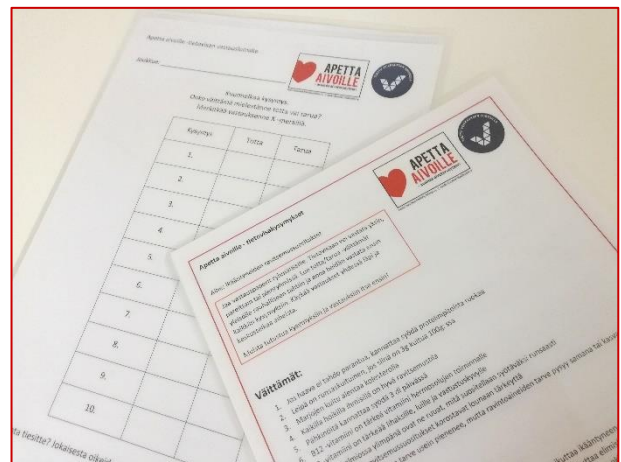
Tarvikkeet: Tietovisakysymykset, vastauslomakkeita, kynät

Ohjeet: Ryhmäläiset jakautuvat pieniin joukkueisiin (2-4 hlöä) ja jokaiselle joukkueelle jaetaan kynät ja vastauspaperit. Tietovisassa on 10 väittämää, joihin voi vastata totta tai tarua.

Lue väittämät ryhmälle rauhalliseen tahtiin yksi kerrallaan ja anna heille rauhassa aikaa keskustella ja vastata. Toista tarvittaessa väittämä. Käykää oikeat vastaukset läpi vasta ja keskustelkaa aiheesta, kun kaikki väittämät on ensin esitetty ja vastauslomakkeet täytetty. Muista tutustua kysymyksiin ja vastauksiin ensin itse!

Tarkoitus: Tietovisoista on kaksi versiota; ikääntyneiden ravitsemussuositukset sekä muistisairauksien ennaltaehkäisy. Nämä aiheet herättävät usein erittäin paljon keskustelua, sillä epävarmuutta, tutkimuksia, tietoa ja mielipiteitä asioista on paljon. Osassa väittämässä mennään hyvinkin yksityiskohtaisiin tietoihin, jonka vuoksi jokaiseen väittämään on kerrottu selkeä perustelu. Erityisesti ravitsemusaiheisissa keskusteluissa on hyvä turvata aina (ikäntyneiden) ravitsemussuosituksiin, koska ne perustuvat aina näyttöön perustuvaan tutkittuun tietoon. Käytetyt lähteet löytyvät visan lopusta. Tietovisa on hyvä teoriapakkaus muistisairauksiin ja niiden ennaltaehkäisyyn sekä ravitsemusaiheeseen. Se toimii eri kokoisilla ryhmillä sekä monissa paikoissa. Tietovisa on helppo ottaa mukaan vaikka retkelle.

Kognitiivisesti tietovisa on muistin harjoitus, jossa opittua tietoa haetaan säilömuistista työmuistin käsittelyyn. Jos oikeaa vastausta tai tietoa ei ole, joudutaan käyttämään päättelykykyä.



13 "Valehtelijoiden klubi"

Tarvikkeet: Erilaisia keittiön pienvälineitä, jotka liittyvät jotenkin ruokaan, juomaan tai näiden valmistamiseen, säilyttämiseen tai käyttämiseen. Parhaita välineitä ovat ne, joista herää ajatus: "Mikähän tämäkin mahtaa olla?"

Aivomatkalaukun Valehtelijoiden klubi -laatikossa on jokaisesta pienvälineestä kaksipuoleinen pieni lappu, jonka toisella puolella on kuva ja toisella puolella käyttötarkoitus.

Ohjeet: Ryhmäläiset jakautuvat pieniin porukoihin. Jokainen porukka valitsee Valehtelijoiden klubi -laatikosta yhden tavaran ja tätä vastaavan kuvakortin. Ryhmä katsoo kuvakortin takaa tavaran käyttötarkoituksen, mutta varovat näyttämästä tai kertomasta tietoa muille.

Ryhmä keksii kolme lennokasta selitystä, jotka kertovat tämän ko. tavaran käyttötarkoituksesta. Yksi näistä selityksistä pitää olla oikea ja kaksi keksittyjä valheita.

Ryhmä kerrallaan kerrotaan kaikki kolme selitystä, joiden jälkeen muut ryhmät yrittävät arvata, mikä tarinoista oli totta.

Tarkoitus: Valehtelijoiden klubi -laatikko tehtävä harjoittaa joustavaa ajattelua, kommunikaatiota ja sosiaalisia suhteita. Tehtävän tavaroita valikoimalla voi myös herättää ryhmässä keskustelua mm. kasvisten saantisuosituksista ja erilaisista käyttömahdollisuuksista.

Muunnos: Jos päätät koota oman keittiö-/ravitsemusaiheisen Valehtelijoiden klubi -laatikon, et välttämättä tarvitse kuvallisia selitekortteja. Riittää, jos kirjoitat paperille tarvikkeiden käyttötarkoituksen ja annat sen tavaran valinneelle ryhmälle. Voit myös pyytää ryhmäläisiäsi tuomaan omasta kaapistansa jonkun pienen, epätavallisen ja harvinaisen tavaran. Näistä saatte helposti koottua yhdelle ryhmäkerralle Valehtelijoiden klubi -laatikon.



Tulostusohje: Tulosta Valehtelijoiden klubi kaksipuoleisena ja 4 sivua/arkki (A4). Tällöin kuvat ja tekstit asettuvat oikeille paikoille.



14 Tavararentoutus

Tarvikkeet: Erilaisia esineitä, jotka eivät ole teräviä, kuten pullo, maalaussivellin, keitto-kauha, leikkiauto, pallo, palloksi muovattu muovipussi, pesusieni, lankarulla ym.

Ohjeet: Puolet ryhmäläisistä istuu silmät kiinni ja puolet ryhmäläisistä seisoo heidän takanaan. Takana seisojille annetaan salaa esineitä (1 esine/hieroja), jonka avulla he hierovat edessään istuvan hartioita ja yläselkää. Hieronta kestää muutamia minuutteja.

Hieromisen jälkeen hierottavat koettavat arvata, millä esineellä heitä hierottiin. Vaihetaan osia ja hierontaesineitä.

Hierontaan yhdistetään keskustelu unen, levon ja rentoutumisen tärkeydestä terveydelle.

Tarkoitus: Keskustelu unesta, levosta ja rentoutumisesta. Vaikka tarkoituksena on rentoutua, yhdistyy tehtävässä myös aivopulmailu osallistujien yrittäessä tuntoaistin perusteella tunnistaa esineitä.



15 Sydän – Aivot – Ruoka - jumppa

Tarvikkeet: Muutama erilainen kädessä pidettävä esine; esimerkiksi pehmosydän, aivot ja muovinen päärynä

Ohjeet: Osallistujat menevät piiriin joko seisten tai istuen. Heidän tehtävänä on kierrättää esineitä piirissä eteenpäin joko myötä- tai vastapäivään (kaikille esineille on oma suunta). Kun osallistuja saa jonkun esineen käteensä, tulee hänen suorittaa kyseiselle esineelle määritetty tehtävä mahdollisimman nopeasti ja tämän jälkeen antaa esine seuraavalle. Esineitä ja tehtäviä voi muokata haluamallaan tavalla, mutta esimerkiksi:

Sydän = Käytä sydäntä rinnan päälle (omalla paikallaan)

Aivot = Käytä aivoja pään päällä (omalla paikallaan)

Ruoka/päärynä = Pyöritä päärynää vatsan päällä (omalla paikallaan)

Ohjaaja pistää yhden esineen kiertämään kerrallaan ja määrittää sille aina kulkusuunnan. Tämän jälkeen esineitä lisätään piiriin yksi kerrallaan vaikeuttamaan tehtävää.

Tarkoitus: Harjoituksessa pieneen liikkeeseen yhdistyy muistisäännöt ja keskittyminen.



16 Siivousjumppa

Tarvikkeet: Tarvittaessa tuolit

Ohjeet: Ryhmäläiset voivat seistä tai halutessaan istua. Seistessä on hyvä, että lähellä on tuoli tai pöydän reuna, josta voi tarvittaessa ottaa tukea.

Jumppa sisältää:

- o ikkunoiden pesu: tehdään oikealla kädellä laajaa pyörivää liikettä oikeaan yläkulmaan ja vasemmalla kädellä vasempaan yläkulmaan
- o ikkunoiden kuivaus: kurotetaan vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä mahdollisimman korkealle ja ”vedetään ikkuna lastalla kuivaksi” lopussa hieman kyykistyen
- o tavaroiden siirtely: napataan kädellä kuvitteellisia esineitä ja siirretään niitä kurotellen eri paikkoihin, vaihdetaan välillä kättä
- o pölyjen pyyhkiminen: tehdään toisella kädellä laajaa pyyhkivää liikettä suoraan eteen, vaihdetaan välillä kättä
- o mattojen puistelu: ravistellaan molempia käsiä puisteluliikkeellä suoraan eteen
- o imurointi: tehdään molemmin käsin imuroivaa liikettä alaviistoon välillä oikealle, eteen ja vasemmalle, välillä voidaan siirtää tai potkaista kuvitteellista imuria imuroinnin tieltä
- o lattioiden pesu: pidetään molemmin käsin kiinni kuvitteellisesta mopista ja tehdään kiemurtelevaa lattianpyyhintäliikettä niin, että koko vartalo liikkuu puolelta toiselle

Tarkoitus: Ryhmähetkiin on välillä hyvä saada liikuntaa ja keskeyttää (tai aktivoida) istuminen. Samaan saa hyvin yhdistettyä keskustelun liikunnan terveyshyödyistä sekä liikuntaturvallisuudesta keskusteleminen. Jokainen tekee liikkeen omalle keholle sopivalla tavalla, eikä liikkeitä saa sattua, mutta esimerkiksi tasapainoa on tärkeää haastaa turvallisesti.

Siivousjumppa harjoittaa koordinaatiokykyä, kehollista hahmottamista sekä annettujen ohjeiden noudattamista.



17 Esine- ja numerojumppa

Tarvikkeet: 3-6 esinettä tai numeroa

Ohjeet: Muistisääntöjumppassa jokaista liikettä vastaamaan on numero tai esine. Ryhmäläisten tehtävänä on toistaa liike aina kun ohjaaja näyttää tiettyä esinettä tai sanoo numeron. Kun liikkeitä on useampia, voi tarpeen olla muistisääntöjen kehittämisen liikkeiden ja esineiden/numeroiden välillä. Liikkeitä voi esimerkiksi olla;

- o kahvikuppi: nosta kädet ylös
 - o kahvi on hyvää, hurrataan kahville nostamalla kädet ylös
- o lankarulla: käy kyykyssä
 - o kyykistytään poimimaan lankarulla lattialta
- o 1: nyrkkeile
 - o voitetaan ykköspalkinto nyrkkeilyssä
- o 2: polje lattiaa
 - o kakkoseksi jääminen harmittaa niin, että pitää polkea lattiaa

Tarinan yhdistäminen jumppaan voi myös auttaa liikkeiden ja liikkeiden järjestyksen muistamisessa. Jumppa voidaan myös toteuttaa niin, että ryhmäläiset keksivät liikkeet itse.

Tarkoitus: Aktivoida ryhmä hetkeksi liikkumaan, mutta yhdistää siihen myös aivopulmailua. Hetkeen saadaan myös liitettyä keskustelua liikunnan terveyshyödyistä ja (ikäntyneiden) liikuntasuosituksista. Harjoituksen kautta voidaan keskustella muististrategioista, miten muistisäännöt auttoivat muistamaan eri liikkeet.



18 Pidä puolesi puhtaana

Tarvikkeet: Pöytä sekä kahdenlaisia erilaisia esineitä, kuten kiviä ja käpyjä tai sokeri-paloja ja pähkinöitä

Ohjeet: Harjoituksen voi toteuttaa niin ravitsemuksen kuin muidenkin terveysaiheiden osalta. Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden välissä on pöytä, joka toimii pelikenttänä. Pöydän keskellä pitkitäin kulkee pelikentän raja, jonka voi halutessaan merkitä vaikkapa maalarinteipillä.

Toisen joukkueen pelaajille jaetaan useita kiviä ja toisen joukkueen pelaajille useita käpyjä tai muita esineitä. Pelaajat yrittävät siirtää vastustajan puolelle mahdollisimman monta esinettä. Siirtoja saa tehdä vain yhdellä kädellä ja yksi esine kerrallaan. Pelaajat hyökkäävät siirtämällä omia esineitään vastustajan puolelle ja puolustavat siirtämällä vastustajan siirtämiä esineitä takaisin vastustajan puolelle. Voittajana on se joukkue, jonka puolella on vähemmän esineitä eli jonka puoli on puhtaampi.

Pelissä on useita eriä. Erät kestävät 30 sekuntia. Yhdessä erässä laitetaan ”vahvempi” käsi selän taakse (jolla syödään soppaa ja kirjoitetaan nimikirjoitus), on hyvä haastaa aivoja tekemään asioita toisin! Yksi erä voidaan lyhentää vain 15 sekuntia kestäväksi, jolloin voidaan keskustella myös kiireen vaikutuksesta keskittymiseen.

Keskustellaan melun ja muiden häiriötekijöiden vaikutuksesta keskittymiseen.

Tarkoitus: Pelissä yhdistyy yhdessä tekeminen, aivopulmailu ja haastaminen sekä tehtävän kautta voi virittää keskustelua kiireen ja häiriötekijöiden vaikutuksesta ajattelutoimintoihin sekä muistiin. Tehtävä harjoittaa joustavaa ajattelua, joka heikkenee ikääntyessä.



19 Ruokakortit: Nimi ja asia sekä Paikka ja asia

Tarvikkeet: Nimi ja asia – ja/tai Paikka ja asia -kortit

Ohjeet: Harjoituksen voi toteuttaa yksilö-, pari-, ryhmätehtävänä tai kisana ryhmien kesken. Ryhmäläiset asettuvat yhteisen pöydän ääreen (max 10 hlö/pöytäryhmä). Pöytäryhmiä voi olla useampia osallistujien määrästä riippuen. Jokainen pöytäkunta saa korttipakan, joka levitetään pöydälle.

Osallistujien tarkoituksena on yhdistää kortit pareiksi niin, että ne täyttävät kaksi sääntöä:

Nimi ja asia -kortit:

1. Toiseen korttiin tulee jokin nimi ja toiseen jokin asia (substantiivi) ja
2. Yhdessä ne muodostavat ruokaan tai juomaan liittyvän sanan/tuotteen/tuotemerkin

Paikka ja asia -kortit:

1. Toiseen korttiin tulee kaupunki tai maa ja toiseen joku syötävä tai juotava asia
2. Yhdessä ne muodostavat jonkin tunnetun ruokaan tai juomaan liittyvän tuotemerkin tai ruokalajin

Ohjaajan kannattaa määritellä itselleen, kuinka paljon tehtävään käytetään aikaa eikä haittaa, vaikka kaikki ryhmät eivät eh-tisi tehtävää valmiiksi saada.

Tarkoitus: Ruokakortit ohjaavat keskustelua ravitsemusasioihin. Tehtävän jälkeen voidaan keskustella esimerkiksi erilaisista ruoka- ja ravintoaineista tai valmistustavoista (proteiini, kuidut, lihan valinta, rasvan, suolan ja sokerin käyttö yms.).

Keskustelua voidaan viedä myös ruuanlaiton ja arkisen aktiivisuuden vaikutuksiin hyvinvointiin, terveyteen ja muistiin. Korteista löytyy muutama pari alkoholiin liittyen, ohjaamaan keskustelua sen vaikutuksista muun muassa muistiterveyteen. Halutesaan nämä parit voi jättää pois.

Ruokakortit ovat kielellinen päättelyn ja hahmottamisen harjoitus, joka haastaa myös asiayhteyksien etsimistä.



20 Reseptitarina

Tarvikkeet: Reseptitarina, tyhjät resepti -paperit, kynät sekä ohjaajalle oikea resepti.

Ohjeet: Harjoituksen voi toteuttaa yksilö- tai paritehtävänä. Jaa tyhjät resepti -paperit osallistujille ja ohjeista heitä täyttämään reseptistä puuttuvat kohdat kuulemansa tarinan perusteella. Lue tarina rauhalliseen tahtiin. Toista tarvittaessa. Tarkistakaa resepti yhdessä ja keskustelkaa ravitsemuksesta.

Tarkoitus: Reseptitehtävä ohjaa keskustelua ravitsemusasioihin. Tehtävän jälkeen voidaan keskustella esimerkiksi erilaisista ruoka- ja ravintoaineista tai valmistusvoista (proteiini, kuidut, lihan valinta, rasvan, suolan ja sokerin käyttö yms.). Keskustelua voidaan viedä myös ruuanlaiton ja arkielämän aktiivisuuden vaikutuksiin hyvinvointiin, terveyteen ja muistiterveyteen.

Resepti -tehtävässä yhdistyvät toisen kuunteleminen ja kuuntelemiseen keskittyminen sekä kuullun ymmärtäminen ja kuullun asian soveltaminen.

Reseptitarina:

Jaa resepti-paperi ryhmäläisille ja ohjeista heitä täyttämään se kuulemansa tarinan perusteella. Lue tarina rauhalliseen tahtiin. Toista tarvittaessa. Tarkistakaa ja keskustelkaa ravitsemuksesta.



Eläkepäivillään Unto on aloittanut uuden harrastuksen. Hän on häätänyt vaimonsa Liisan keittiöstä ja opetellut laittamaan ruokaa. Mieluiten Unto kokkaa perinteisiä suomalaisia peruseräruokia, leipomisen hän on toistaiseksi jättänyt vaimolleen. Ihan yksin Unton ei kuitenkaan tarvitse keittiössä häiriä, sillä yleensä apuun hän saa jonkun viidestä lapsenlapsestaan. Tällä kertaa hän on saanut avukseen pojantyttärensä Ilonan.

Unto lukee reseptiä tarkasti. Ensimmäisenä ohjeessa käsketään hienontamaan yksi kilo valkokaalia sekä kaksi porkkanaa. Ilona aloittaa porkkanoiden kuorimisen, kun Unto pilkkoo kaalia. Samalla hän kuumentaa yhden ruokalusikallisen öljyä kattilassa. Kaali-porkkanaseos pääsee kattilaan kuullottumaan, jonka jälkeen Ilona lisää sekaan kuusi desilitraa vettä Unton sekoittelussa seosta.

Kun kaali on pehmennyt, on maustamisen vuoro. Ilona kiipeää maustekaapille keraamaan Unton ohjeistuksella tarvittavat mausteet ja niitä lisätään rennolla kädellä kaalin sekaan: "yksi teelusikallinen meiramia ja yksi suolaa". "Liisa!" Unto huutaa takapihalle, "missä on siirappi?". Ennen kuin Liisa ehtii puutarhatöitään keittiöön, on Ilona jo löytänyt siirapin kaapin perältä. "Lisäksi yksi ruokalusikallinen siirappia".

Kaaliseos saa jäädä nyt hetkeksi sivuun miedolle lämmölle kypsymään ja Unto ja Ilona voivat keskittää ajatuksensa jauheliaseoksen valmistamiseen. Samalla he laittavat uunin lämpenemään 200 asteeseen. Ilona aloittaa yhden sipulin hienontamisen, mutta sen alkaessa itkettämään kovasti, saa pappi jatkaa tehtävän hoitamista. Unto naurattaakin lapsenlastaan asettamalla silmilleen suojalasit jatkaa pilkkomista. Ilona pistää paistinpannun kuumenemaan uudelle levyille. Varoen polttamasta sormiaan, hän kaataa ruokalusikallisen öljyä pannulle. Unto lisää sipulin pannulle ja kuullottaa sen. Tovin kuluttua sekaan lisätään 400 grammaa jauhelihaa, jonka annetaan ruskistua. Maustekaapille on taas tarvetta, kun jauheliaseos saa sekaansa kolmeneljäsosa teelusikallisen suolaa ja yksineljäsosa teelusikallisen mustapippuria. Unto pitää mausteisesta ruoasta, joten pippuria livahtaa sekaan vähän ylimääräistäkin.

Ilona kaivaa kaapin perukoilta esille uunivoan, johon Unto latoo sekä kaali- ja jauheliaseokset että puolitoista desilitraa riisiä. Unto on valinnut riisin, koska sitä sattui olemaan kaapissa, mutta yhtä hyvin hän olisi voinut käyttää esimerkiksi ohrasuurimoita. Unto ottaa kaalin keitinlientä sivuun parin desilitran verran, lisää siihen vettä ja lopuksi lisäten yhteensä 6 dl nestettä vuokaan. Kun kaalilaatikko on saatu uuniin, on Untolla ja Ilonalla tunti aikaa ratkoa yhdessä aivoja rassaavaa sudokua.



21 Suurennetut kuvat -resepti-tehtävä

Tarvikkeet: Laminoidut ruokakuvat TAI tietokoneella ja dataprojektorilla heijastettu kuvaesitys. Lisäksi kyniä sekä viivallisia (A) että reseptin sisältäviä (B kaksipuoleisena) vastauspapereita. Voit käyttää viivallisten vastauspapereiden sijaan tyhjiä papereita ja kertoa, että tulossa on kaksi (2) harjoituskuvaa ja 10 varsinaista kuvaa.

Ohjeet: Harjoituksen voi toteuttaa yksilö-, pari- tai pienryhmätehtävänä.

Tehtävän tarkoituksena on päätellä tai arvata suurennetun kuvan perusteella mikä ruoka-aine kuvassa on.

Tehtävän voi toteuttaa myös erilaisissa tapahtumissa (esim. messut) pysäyttäjänä ja keskustelun herättäjänä. Tällöin laminoidut kuvat toimivat parhaiten.

Ohjaaja jakaa kynät ja viivalliset paperit osallistujille. Näytä aluksi kaksi harjoituskuvaa osallistujille ja varmista, että kaikki ymmärtävät harjoituksen kulun.

Näytä suurennetut ruokakuvat rauhalliseen tahtiin ja anna osallistujien kirjoittaa vastaukset. Tässä vaiheessa ei saa keskustella niin, että vastaukset paljastuvat.

Seuraavaksi jaa reseptipohjan sisältävät vastauspaperit. Näytä seuraavaksi kuvat, joista suurennukset on otettu. Käykää vastaukset yhdessä läpi. Osallistujat voivat täyttää oikeat vastaukset omiin reseptipohjiin. Pohtikaa yhdessä mikä ruoka näistä aineksista syntyy.

Keskustelkaa valmistuneesta reseptistä.

Tarkoitus: Kuvien perusteella vastausten ratkominen harjoittaa kognitiivisista taidoista tarkkaa havainnointia, hahmottamista, päättelykykyä ja täsmällistä nimeämistä.

Kuvatehtävän vastaukseksi saatu resepti ohjaa keskustelua ravitsemusasioihin. Tehtävän jälkeen voidaan keskustella esimerkiksi erilaisista ruoka- ja ravintoaineista tai valmistustavoista (proteiini, kuidut, lihan valinta, rasvan, suolan ja sokerin käyttö yms.) sekä ikääntyneiden ravitsemussuosituksista. Keskustelua voidaan viedä myös ruuanlaiton ja arkisen aktiivisuuden vaikutuksiin hyvinvointiin, terveyteen ja muisti-terveyteen.



22 Rasvaveikkaus 1X2

Tarvikkeet: Laminoidut kuvat TAI tietokoneella ja dataprojektorilla heijastettu kuvaesitys. Lisäksi kyniä sekä vastauspapereita. Voit kertoa, että tulossa on yksi (1) harjoituskuva ja 9 varsinaista kuvaa.

Ohjeet: Harjoituksen voi toteuttaa yksilö-, pari- tai pienryhmätehtävänä.

Tehtävän tarkoituksena on veikata (päätellä tai arvata) voittaako kotijoukkue (1) vai vierasjoukkue (2) vai päättykö peli tasan (x) eli kumpi kuvien vaihtoehdoista on pehmeiden rasvojen puolesta parempi vaihtoehto vai ovatko molemmat kenties yhtä hyviä (tasapeli).

Tehtävän voi toteuttaa myös erilaisissa tapahtumissa (esim. messut) pysäyttäjänä ja keskustelun herättäjänä. Tällöin laminoidut kuvat toimivat parhaiten.

Ohjaaja jakaa kynät ja vastauspaperit osallistujille. Näytä aluksi harjoituskuva osallistujille ja varmista, että kaikki ymmärtävät tehtävän kulun.

Näytä kuvat rauhalliseen tahtiin ja anna osallistujien kirjoittaa vastaukset. Tässä vaiheessa ei saa keskustella niin, että vastaukset paljastuvat.

Käykää vastaukset yhdessä läpi. Pohtikaa ja keskustelkaa yhdessä.

Tarkoitus: Tehtävän tarkoituksena on ohjata keskustelua rasvaa, sen saantisuosituksiin sekä lähteisiin myönteisestä ja sallivasta näkökulmasta. Tehtävä voi toimia myös alustuksena yleisesti ravitsemusaiheeseen, erityisesti tuoteselosteisiin ja niiden tulkintaan.

Tehtävä harjoittaa päättelykykyä, tiedonkäyttelyä, tarkkaa havainnointia sekä omien näkökulmien perustelua.

Kinttulan Kunto vs. Kaukosaarten kookokset

Loraus kasvirasvaseosta



Kookoskermaloraus



Kuvat: sydänmerkki.fi



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



23 Maistiaiset iloisista eväistä

Tarvikkeet: Osallistujat, jotka pystyvät, tekevät harjoitteet seisten. Tuolit voivat olla varalla.

Ohjeet: Harjoitteet ovat yhteistoiminnallisia aivoja aktivoivia harjoitteita ryhmille. Harjoituskokonaisuus on noin 30-45 minuutin mittainen maistiaisannos *Iloiset eväät improten*-ryhmätoiminnan materiaalista. Olemme valikoineet makupaloihin sellaiset harjoitukset, jotka toteutetaan koko ryhmän voimin yhdessä. Suurin osa maistiaispaketin harjoituksista on sellaisia, että ne päättyvät omaan mahdollisuuteensa, josta hersyvää hyväntuulista keskustelua tai iloista naurua. Useimmiten osallistujat antavat palautetta, että ei edes muista, milloin olisin nauranut niin, että vatsaan ja poskiin sattuu.

Ohjaajan kannattaa tutustua materiaaliin hyvin, jotta voi ohjata valitsemansa harjoitteet keskeytyksettä. Näin ryhmässä säilyy sopivasti virittynyt tunnelma. Sopivat alkusanat tämän harjoituskokonaisuuden aloittamiseen voisivat olla esim. "Tänään tehdään aivojumbppaa vähän eri tavalla. Muistaminen vaatii keskittymistä. Perhepiiristä löytyy viljalti esimerkkejä siitä, että toinen väittää sanoneensa asian ja toisella ei ole siitä mitään muistikuvaa. Asiasa ei voi painaa mieleen eikä myöskään palauttaa, jos ei ole keskittynyt. Teemme nyt tähän liittyviä yhteistoimintaharjoituksia. Lähdetäänpä kokeilemaan, miten meille käy!"

Tarkoitus: Harjoitusten tarkoituksena on ruokkia aivoja myönteisellä ja erilaisilla haastavilla tehtävillä. Keskeistä tässä ryhmätuokiossa on kyky kuunnella ja tulla kuulluksi. Yhteisharjoitukset kehittävät kykyä sopeutua, joustaa ja reagoida muuttuvaan tilanteeseen.

Muistin osa-alueista tässä harjoitetaan joustavaa ajattelua, joka auttaa selviytymään erilaisissa elämän muutostilanteissa tai nopeissa arkisissa tapahtumissa, jotka eivät menekään suunnitelmien mukaan. Joustava ajattelu saattaa hieman hidastua ikääntymisen myötä, joten sen ylläpitäminen nopeatempoisilla harjoitteilla on tärkeää.

Nämä harjoitukset tekevät hyvää myös muisti- ja ajattelutoimintojen osa-alueille harjoittaen tarkkaavaisuutta, keskittymistä, havainnointia, kielellistä kykyä ja toiminnanohjausta. Lisäksi uudenlainen tekeminen ja uuden oppiminen on aivoille hyvin suotavaa.



24 Ruoka-aiheiset viittomat

Tarvikkeet: Tietokone, videotykki, internet-yhteys tai viittomien ohjeistus tulostettuna

Ohjeet: Harjoittele viittomat itse etukäteen Youtube-videolta (https://www.youtube.com/watch?v=g7AC_Vbx_y8). Video löytyy myös Youtubesta hakusanalla: "Ruoka-aiheiset viittomat".

Opeta ryhmäläisille kaikki 11 tai osa suomalaisen viittomakielen ruoka-aiheisistä viittomista.

Lue osallistujille vihjeitä satunnaisessa järjestyksessä.

Osallistujien tehtävänä on päätellä vastaus vihjeiden perusteella.

Ryhmäläiset eivät saa sanoa vastausta ääneen, vaan heidän tulee viittoja vastaus.

Tarkemmat ohjeet, viittomat ja vihjeet löydät "Aivopulmailuja ruoka-aiheisiin viittomin" -tiedostosta.

Tarkoitus: Viittomat ohjaavat keskustelun ravitsemusaiheisiin. Tehtävän avulla keskustelun voi ohjata esim. kuitujen ja proteiinin saantiin, valitsemalla vain näihin ravintoaineisiin liittyviä viittomia. Tehtävään ei ole kuitenkaan välttämätöntä liittää ravitsemusaihetta vaan sitä voi käyttää puhtaasti kognitiivisena aivotreeniharjoituksena.

Uusien asioiden opettelu, kuten esimerkiksi uusien kielten opettelu, aktivoivat aivoja. Keskustelun voi johdattaa tehtävän avulla esimerkiksi aivojen harjoittamiseen, työmuistiin ja muistisääntöihin (viittomien muistisäännöt, toistot muistin apukeinona jne.) tai päättelyyn (väittämät).

Tehtävä on tehty yhteistyössä Kuurojen Palvelusäätiön Passi-ohjelman kanssa.



25 Kierros kaupassa

Tarvikkeet: Kierros kaupassa -pulmailurata, etukäteisjärjestelyt yhdessä kauppiaan kanssa

Ohjeet: Kierros kaupassa on vapaaehtoisen, ammattilaisen tai kauppiaan ohjaama kierros, jossa tutustutaan kaupan tarjontaan ikääntyneiden ravitsemussuositusten näkökulmasta. Sen voi toteuttaa avoimena yleisötapahtumana tai oman kerhon/ryhmän vierailuna. Kierros on osallistujille maksuton. Tarkemmat ohjeet kierroksen toteuttamiseen löytyvät erikseen. Kierrosta varten on kehitetty pulmailurata, jota voi hyödyntää toteutuksessa. **Kierroksen toteuttajan ei tarvitse olla ravitsemusasiantuntija!**

Tarkoitus: Kierros kaupassa on tarkoitettu kotona asuvalle aikuisväestölle, joka tekee itsenäisiä valintoja kaupassa. Se auttaa tutustuttamaan lähikaupan aivo- ja sydänterveisiin valintoihin sekä ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin. Tämä toteutetaan konkreettisesti kiertämällä kaupassa hyllyjen välissä sekä tutkimalla ja vertailemalla tuotteita yhdessä keskustellen ja pohtien. Osallistujat tutustuvat ja saavat tietoa tuoteselosteista, ravitsemuksesta ja ravintoainneiden tarpeesta. Kierroksen tarkoituksena on myös kannustaa tekemään kaupassa terveellisiä arjen valintoja.

Kierros kaupassa yhdistelee tiedon keräämistä, käsittelyä sekä sen soveltamista arkeen. Pulmailurata aktivoi aivoja sekä haastaa päättelykykyä.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

