

# MITÄ TEEMME? -kortit

**Keskustelukortit, joiden avulla voi suunnitella yhteistä mielekästä tekemistä yhdessä**

Alussa olevat kortit liittyvät tapaamisten rytmiin ja sisältöön yleisesti.

Keskellä olevat kortit painottuvat kiinnostavien yhteisten keskusteluaiheiden ja tekemisen löytämiseen ryhmätiloissa tai kotipiirissä.

Loppupuolella olevat kortit painottuvat ryhmää kiinnostavien retkikohteiden löytämiseen.

Valmiit kortit ovat suuntaa-antavia. Viimeisillä sivuilla on tyhjiä kortteja, joihin voi kirjoittaa uusia ehdotuksia.

© Kirsi Alastalo 2015  
kirsi.alastalo71@gmail.com  
www.vahvike.fi

 ALFRED  
KORDELININ  
SÄÄTIÖ

**Valmistelu:** Valitse ja tulosta sopivat kortit. Vaihtoehtojen avulla voit nostaa esiin ryhmän tavoitteita, tarjolla olevia mahdollisuuksia, osallistujien kiinnostuksen kohteita ja osaamista. Jätä muutama kortti tyhjäksi tapaamisen aikana syntyneitä ideoita varten. Varaa samaan käyttöön esimerkiksi fläppitaulu ja tusseja.

**Käyttöideoita:** Aluksi voi olla vapaata ideointia tai nopea lämmittelykierros, kuten "Mitä et halua ryhmässä tehdä?" Kortit voi levittää pöydälle kaikkien nähtäväksi. Osallistujat voivat valita esimerkiksi pareittain puhuttelevimmat kortit, keskustella aiheesta ja esitellä valintansa muille. Kukin osallistuja voi myös nostaa vuorollaan sattumanvaraisen kortin ja vastata siihen. Anna osallistujille tilaa keskustella aiheesta ja aiheen vierestä. Tarkenna tarvittaessa valintaa jatkokysymyksin.

Keskustelussa ilmenneet toiveet ja ideat voi merkitä suoraan kortteihin ja koota taululle kaikkien näkyville. Kun kaikki ovat saaneet kertoa toiveistaan, käykää ne yhdessä läpi ja suunnitelkaa tapaamisten sisältöä. Säilyttäkää kootut ajatukset myöhempää käyttöä varten. Voit myös tehdä toiveiden pohjalta uusia kortteja.

Jos ryhmästä löytyy kiinnostavien aiheiden asiantuntijoita, etsi tilaisuuksia osaamisen hyödyntämiseen. Jos matkan tai retken järjestäminen ei onnistu, miettikää korvaavia vaihtoehtoja kuten mielikuvamatkaa tai virtuaalivierailua.

## Kehitetään MITÄ TEEMME? -kortteja yhdessä

Sovelsitteko kortteja toimivalla tavalla?  
Keksittekö yhdessä jotain mahtavaa?  
Herättikö jokin aihe paljon keskustelua?  
Onnistuiko jokin tapahtuma yli odotusten?  
Oliko valitsemanne retkikohde aivan napakymppi?  
Kaipaatteko konkreettisempaa korttisarjaa?

Jakakaa uudet ja yllättävät ideanne ja arvokkaat  
kokemuksenne muillekin ryhmiä ohjaaville.  
Kertokaa, miten Mitä teemme -kortteja voisi kehittää.

Teen muutoksia kortteihin palautteenne perusteella.  
Palautteen voi lähettää sähköpostilla osoitteeseen  
kirsi.alastalo71@gmail.com 15.11.2015 mennessä.

Ajastanne ja ajatuksistanne kiittäen

Kirsi Alastalo

.....  
*Kirsi Alastalo on geronomi, joka tuottaa osallisuutta lisääviä  
aineistoja ikäihmisten ryhmätoimintaa varten apurahan  
turvin. Aineistoissa huomioidaan erityisesti ihmiset, joilla on  
muistisairaus tai afasia. Aineistot ovat vapaasti tulostettavissa  
ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki Vahvikkeessa.*

# Tapaamisen alussa me voisimme

- Kertoa mitä meille kuuluu
- Jutella vapaasti
- Kerrata kaikkien nimet
- Aloittaa tapaamisen jollain muulla tavalla



## Tapaamisen puolivälissä me voisimme

- Pitää taukojumpan
- Nauttia virvokkeita
- Jaloitella hetken
- Tehdä tai olla tekemättä jotain muuta

## Tapaamisen lopussa me voisimme

- Suunnitella tulevaa
- Kertoa päivän mietelauseen
- Kokea yllätyksen
- Päättää tapaamisen jollain muulla tavalla



## Me voisimme juoda kahvia tai teetä

- Tapaamisen alussa
- Tapaamisen keskivaiheilla
- Tapaamisen lopussa
- Ihan koska tahansa

## Me voisimme nauttia kahvin ja teen kanssa

- Makeita leivonnaisia
- Leipää tai piirakoita
- Vihanneksia, hedelmiä  
ja pähkinöitä
- Jotain vaihtelevaa ja  
virkistävää syötävää



## Meistä viihtyisä ryhmätila olisi kuin

- Kesämökin veranta
- Kotoinen olohuone
- Autotalli tai verstaas
- Jonkin muun näköinen viihtyisä tila

## Tärkeintä ryhmä- tilan valinnassa ja valmistelussa on

- Me näemme hyvin mitä tapahtuu
- Me kuulemme hyvin toisiamme
- Tuoleissa on mukava istua
- Jokin muu tilaan liittyvä asia



## Me voisimme sopia yhdessä, että

- Annamme kaikille puheenvuoron
- Säilytämme salaisuudet
- Käytämme kännykkää vain hyvästä syystä
- Sovimme jostain muusta yhteisestä tavasta

## Haluamme antaa palautetta ryhmä- toiminnasta

- Keskustellen yhdessä
- Keskustellen kahden kesken
- Täyttämällä lomakkeen
- Jollakin muulla tavalla



## **Haluamme suunnitella mitä teemme jatkossa**

- Vapaasti keskustellen
- Erilaisten korttien tai muiden välineiden avulla
- Jollakin muulla tavalla
- Ohjaaja voi suunnitella meidän puolestamme

## **Tässä ryhmässä meille on tärkeintä**

- Ystävien löytäminen
- Uuden oppiminen
- Kokemusten jakaminen ja yhdessä oleminen
- Jokin muu tärkeä asia



## Me voisimme kutsua vierailulle

- Eläimiä
- Asiantuntijoita
- Esiintyviä taiteilijoita
- Joitain muita vierailijoita

## Ryhmämme voisi tehdä jotain yhdessä

- Lasten kanssa
- Opiskelijoiden kanssa
- Toisen ryhmän kanssa
- Joidenkin muiden kanssa





## Toivomme, että tapaamisemme tuovat elämään

- Sisältöä ja rytmiä
- Leikkimielistä hauskanpitoa
- Uusia oivalluksia ja ideoita
- Jotain aivan muuta

## Meistä on tärkeintä kohentaa

- Mielialaa ja muistia
- Kuntoa ja tasapainoa
- Arjessa tarvittavia taitoja
- Voisimme kohentaa jotain muuta



# Minä olen oppinut elämäni aikana paljon ja voisin

- Kertoa teille jostain asiasta
- Esitellä teille jonkin tekemäni esineen
- Ohjata teille yhteisen tuokion
- Yllättää teidät jollain muulla tavalla

# Tässä ryhmässä me voisimme yhdessä

- Muistella elettyä elämää
- Keskustella ajankohtaisista asioista
- Pohtia tulevaisuuden tapahtumia
- Jutella jostain muusta ajasta



## Voisimme saada vaihtelua ja uutta jutunjuurta

- Surffaamalla netissä
- Lukemalla lehtiä ja kirjoja
- Kutsumalla vierailijoita
- Jollakin muulla tavalla

## Me haluaisimme tietää enemmän

- Uudesta tekniikasta
- Arkisista apuvälineistä
- Olemassa olevista palveluista
- Jostain muusta tarpeellisesta aiheesta



## Ajankohtaisista asioista meitä kiinnostaa eniten

- Paikkakunnan uutiset
- Kotimaan uutiset
- Ulkomaan uutiset
- Jokin muu ajankohtainen aihe

## Voisimme virkistää muistiamme ja jutella yhdessä

- Omasta elämästämme
- Vanhoista tavoista
- Yleisestä historiasta
- Jostain muusta vanhasta aiheesta



## Meitä eniten kiinnostava elämänvaihe on

- Lapsuus tai nuoruus
- Työikä
- Eläkeikä
- Jokin muu elämänvaihe

## Meitä koskettava puheenaihe on

- Elämäntyö
- Hyvinvointi
- Ystävyys, yksinäisyys  
ja läheiset
- Jokin muu sydäntä  
lähellä oleva aihe



## Meille tuttu ja tärkeä juttu luonnossa on

- Kalastus tai metsästys
- Marjastus tai sienestys
- Parvekkeet ja puutarhat
- Jokin muu luontoon  
liittyvä asia

## Mukavaa jännitystä meidän tapaamisiimme toisi

- Bingo tai lotto
- Yllättävät taide-elämykset
- Uusiin villityksiin  
tutustuminen
- Jokin muu jännittävä asia



## Me voisimme käsitellä ruoka-aihetta

- Laittamalla lempiruokia
- Muistelemalla ruokajuttuja
- Keskustelemalla ravitsemuksesta
- Tekemällä jotain muuta ruokaan liittyvää

## Me voisimme maistella yhdessä

- Suklaita ja kahveja
- Makkaraa ja oluita
- Juustoja ja viinejä
- Jotain muita herkkuja



## Me voisimme tutustua erilaisiin

- Smoothie-juomiin
- Uusiin maitotuotteisiin
- Etelän hedelmiin
- Joihinkin muihin herkkuihin

## Me voisimme joskus pelata

- Älypelejä
- Korttipelejä
- Liikuntapelejä
- Jotain muuta peliä





## Meille mieluista aivojumppaa ovat

- Erilaiset muistipelit
- Visailut ja tietokilpailut
- Sana- ja kirjainpelit
- Jokin muu aivojumppa

## Me voisimme pelata sisällä

- Tuttuja lautapelejä
- Uusia tietokonepelejä
- Biljardia, koronaa  
tai fortunaa
- Jotain muuta sisäpeleä



## Me voisimme nauttia musiikista yhdessä

- Laulamalla tuttuja lauluja
- Tutustumalla uuteen musiikkiin
- Osallistumalla levyraatiin tai karaokeen
- Jollain muulla tavalla

## Meitä eniten kiinnostava musiikin laji on

- Rock ja pop
- Klassinen ja jazz
- Valssi ja tango
- Jokin muu musiikin laji



## Meitä kiinnostavaa viihdettä ovat

- Elokuvat ja TV-sarjat
- Radio-ohjelmat
- Live-esitykset
- Jokin muu viihteen laji

## Meille hyvä tapa iloita sanoista on

- Pitää yhteistä lukupiiriä
- Esitellä muille oma lempikirja tai runo
- Keksiä yhdessä tarinoita tai elämänviisauksia
- Tehdä jotain muuta sanoihin tai kirjoihin liittyvää



## Minä haluan liikkua mieluiten

- Jumppaamalla sisällä
- Ulkoilemalla luonnossa
- Kulkemalla kaupungilla
- Liikkumalla jotenkin muuten

## Urheilussa tai liikunnassa meitä kiinnostaa

- Kisojen katsominen ruudulta tai katsomosta
- Urheilu-aiheinen juttelu ja visailu
- Liikkuminen yhdessä
- Jokin muu urheiluun tai liikuntaan liittyvä asia



## Joku kerta me voisimme yhdessä

- Jutella elämämme saunoista
- Tutustua suomalaiseen saunaperinteeseen
- Viettää saunaillan
- Tehdä jotain muuta saunaan liittyvää

## Samalla kun juttelemme, me voisimme

- Tehdä käsitöitä
- Nikkaroida ja korjata
- Piirtää tai maalata
- Tehdä jotain muuta juttelun ohessa



## Voisimme tehdä jostakin meille tärkeästä aiheesta

- Muistorasian
- Runon tai laulun
- Yhteisen maalauksen
- Jotain aivan muuta

## Me voisimme kokoontua joskus

- Läheisellä huoltoasemalla
- Lounasravintolassa
- Torikahvilassa
- Jossain muualla ihmisten  
joukossa

## Joku kerta meitä voisi hemmotella

- Käsien hieronnalla
- Kasvojen hoidolla
- Uudella kampauksella
- Jollakin muulla tavalla

## Valokuvissa ja kuvaamisessa meitä kiinnostaa

- Omien valokuvien esittäminen muille
- Keskustelu kiinnostavasta aiheesta kuvasarjan avulla
- Kuvaamisen opettelu yhdessä
- Jokin muu valokuvaan liittyvä



## Meille mieleistä hyötyliikuntaa voisi olla

- Marja- tai sieniretki
- Rantasaunan lämmittäminen
- Tutustuminen lähiseudun palveluihin
- Jokin muu hyödyllinen tekeminen

## Me voisimme pelata ulkona

- Mөлkkyyä tai kyykkää
- Bocciaa tai petankkia
- Renkaan- tai saappaanheittoa
- Jotain muuta ulkopeliä





## Meille voisi tuottaa liikunnan iloa

- Vesijumppa tai vesijuoksu
- Kuntosaliharjoittelu
- Venyttely ja rentoutus
- Jokin muu liikunta

## Meidän elämäntyöstämme kertova retkikohde olisi

- Maatila tai talli
- Tehdas, telakka tai kauppa
- Virasto tai koulu
- Jokin muu elämäntyöhön liittyvä paikka



## Voisimme tutustua uuteen villitykseen kuten

- Geokätköily
- Frisbeegolf
- Villivihannekset
- Jokin muu uusi villitys

## Me voisimme mennä katsomaan

- Maaottelua, raveja  
tai autoja
- Paikallista  
nuorisokulttuuria
- Festivaaleja tai messuja
- Jotakin muuta  
kiinnostavaa asiaa



## Me voisimme joskus yöpyä

- Teltassa
- Mökissä
- Kylpylässä
- Jossain muualla

## Me voisimme järjestää muiden iloksi

- Lavatanssit tai pihatalkoot
- Luontopolun tai kirpputorin
- Taidenäyttelyn tai perinnepäivän
- Jonkin muun tapahtuman



## Me kaipaamme lisää tietoa ikääntymisen vaikutuksista

- Näköön, kuuloon ja kuntoon
- Mieleen ja muistiin
- Seksuaalisuuteen
- Kaipaamme tietoa jostakin muusta ikään liittyvästä aiheesta

## Me voisimme vaikuttaa yhteiskuntaan

- Osallistumalla kansalaisraatiin
- Lähtemällä mielenosoitukseen
- Tekemällä vapaaehtoistyötä
- Jollakin muulla tavalla



