

PUISTOLAN VIRIKEVUOSI



Kuva: <https://www.vahvike.fi/>

HEI!

Kädessäsi on Puistolan virikevuosi – opas, joka sisältää esimerkkejä erilaisista virike-tuokiomalleista vuoden jokaiselle kuukaudelle. Tuokiot on suunniteltu mahdollisimman monipuolisesti ja tuokioiden suunnittelussa on otettu asukkaiden omat toiveet huomioon. Vaikka tuokiot ovat valmiiksi suunniteltuja, asukkaiden uudet toiveet ja oma luovuus sekä ideat on hyvä myös ottaa huomioon.

Materiaalit eri tuokioiden pitoon löydät Puistolan virikevarastosta, mutta osaan tuokioista materiaalit täytyy hankkia ja tehdä esivalmistelut vasta hieman ennen tuokion pitämistä.

Puistolan virikevuosi –opas löytyy myös sähköisenä versiona K-asemalta kotihoidon (Tiimi 1) kansioista, jota voitte halutessanne päivittää ja tulostaa. Myös internet on pullollaan hyviä vinkkejä viriketukioiden suunnittelua varten. Tässä muutama linkki-vinkki:

<https://www.vahvike.fi/>

<https://www.ikainstituutti.fi/>

<https://www.voimaavanhuuuteen.fi/materiaalit/>

“Jokaisena päivänä pitäisi kuulla vähintään yksi kaunis laulu, lukea hyvä runo, nähdä jokin oivallinen maalaus ja jos mahdollista, puhua muutamia järkeviä sanoja” (Goethe)

Mukavia hetkiä virikkeiden parissa 😊

Sanna Pajukoski ja Jonna Suikkola 2018

TAMMIKUU

TEEMA	• MUSIIKKI • MUISTELU
SISÄLTÖ	• LEVYRAATI
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• PISTEKORTIT • MUSIIKKIA • TIETOKONE TAI CD-SOITIN
VALMISTELUT	• KATSO VALMIIKSI MUSIIKKI, JOTA KÄYTÄT

“Ei kultainen nuoruus jää unholaan, vaan muistoissain jälleen sen luoksein saan...”

Levyraadin tarkoituksena on kuunnella vanhoja, mahdollisesti asukkaille tuttuja lauluja, jonka jälkeen osallistujat antavat laululle pisteitä 1-5. Jokainen osallistuja kommentoi muutamalla sanalla laulua pisteitä antaessaan, esim. mistä piti/ei pitänyt. Myös yhteistä keskustelua lauluista ja niistä heräävistä ajatuksista voidaan käydä. Lopuksi katsotaan, mikä laulu sai eniten pisteitä ja kuunnellaan voittajalaulu uudelleen. Levyraadin järjestämiseen löydät sopivaa musiikkia esim. YouTubesta, hakusanalla seniorikanava.



HELMIKUU

TEEMA	• ARJEN ASKAREET • OSALLISTUVA TOIMINTA • MUISTELU
SISÄLTÖ	• LASKIAISPULLAN LEIVONTA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• PULLATAIKINA • HILLOA JA KERMAVAHAHTOA • LEIVONTAVÄLINEET • KERTAKÄYTTÖHANSKAT
VALMISTELUT	• TEE PULLATAIKINA VALMIIKSI • VALMISTELE LEIVONTA-PAIKKA

Hmm... Laitetaanko hilloa vai mantelimassaa...?” Leipominen on kaikille tuttua puuhaa ja pullan leipomisen tarkoituksena on osallistaa asukkaat kodin arkeen kuuluviin toimintoihin. Pullan leivonta herättää varmasti paljon keskustelua ja muistelua. Keskustelua voi myös johdatella laskiaisesta eri juhlapyhiin ja niihin kuuluviin tapoihin. Laskiaispullat syödään myöhemmin yhdessä päiväkahvien aikaan.

Herkullista kahvihetkeä! 😊



Kuva: Martat 2018. <https://www.martat.fi/reseptit/laskiaispulla/>

MAALISKUU

TEEMA	• LIIKUNTA
SISÄLTÖ	• (KEPPI)TUOLIJUMPPA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• KEPIT • TUOLIT OSALLISTUJILLE • SOITIN+MUSIIKKIA TAUSTALLE
VALMISTELUT	• ASETTELE TUOLIT PUOLIYMPYRÄÄN JA HAE KEPIT KAIKILLE VALMIIKSI • JUMPPAOHJEET LIITTEENÄ

Tuolijumpan tarkoituksena on pitää lihakset vahvoina, parantaa tasapainoa, lisätä liikkuvuutta, ylläpitää toimintakykyä sekä tuoda hyvää mieltä. Tuolijumpan voi halutesaan toteuttaa myös keppien avulla ja mielikuvaharjoituksin, eli kertoa samalla tarinaa, jossa välillä esim. soudetaan yhtä aikaisin vedoin ja välillä melotaan puolelta toiselle jne. Kepin avulla on myös helppo venyttellä. Muistathan rauhallisen tahdin!



Kuva: Lähihoitaja Krista 2018. <http://lahihoitajakrista.blogspot.com/2018/04/tuolijumppa.html>

HUHTIKUU

TEEMA	• KÄDEN TAIDOT • PÄÄSIÄINEN
SISÄLTÖ	• PÄÄSIÄISOKSIEN KORISTELU • RAIUOHON KYLVÖ • MUNIEN MAALAUΣ
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• PAJUN OKSIA, HÖYHENIÄ YM. KORISTEITA • STYROKS-MUNIA, VESIVÄRIT, PENSSSELEITÄ • RAIUOHON SIEMENIÄ, MULTAA, ISTUTUSASTIOITA
VALMISTELUT	• HAE OKSAT VALMIIKSI • HANKI MUNAT VALMIIKSI • SUOJAA PÖYTÄ MUOVEILLA

“Virvon varvon tuoreeks terveeks...” Koristellaan pääsiäisoksia, maalataan munia ja kylvetään rairuoho. Ota huomioon jokaisen osallistujan toimintakyky; kaikkien ei tarvitse kyetä kaikkeen. Askartelun lomassa keskustellaan pääsiäisestä ja siihen kuuluvista traditioista. Glad påsk allihopa! 😊



Kuva: Meillä kotona 2018. <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/helpoimmat-paasiaiskoristeet-poimi-ihanat-ideat>

TOUKOKUU

TEEMA	• ULKOILU • RETKI • KEVÄT • LIIKUNTA
SISÄLTÖ	• LUONTORETKI METSÄKIRKOLLE
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• EVÄÄT (ESIM. SÄMPYLÄÄ + MEHUA TAI MAKKARAA + SINAPPIA SEKÄ PAISTOTARVIKKEET)
VALMISTELUT	• LAADI MAINOS RETKESTÄ ILMOITUSTAULULLE • VARAA KYLDITYS OSALLISTUJILLE • HANKI EVÄÄT JA TARVIKKEET MUKAAN RETKELLE

Viedään vanhukset keväiseen metsään! Järjestä retki Metsäkirkolle. Retken teemana on luonto ja luonnon herääminen ja kuunnellaan linnun lauluja. Huolehdi ja varaa kyyti etukäteen sekä ohjaa osallistujille sään mukainen varustus. Muista ottaa myös eväät mukaan sekä mahdolliset nuotiotarvikkeet & makkaranpaistovälineet. Luonnosta saa voimaa & hyvää mieltä! ☺



Kuva: Kylä kelpaa. Kannus 2011. <http://www.kylakelpaa.kannus.fi/kohteet.php?tyyppiID=2&id=19>

KESÄKUU

TEEMA	• AIVOJUMPPA
SIŠÄLTÖ	• TIETOKILPAILU + ARVOITUKSIA JA SANANLASKUJA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• TIETOKILPAILUKYSYMYKSET • ARVOITUKSET • SANANLASKUT • PAPERIA JA KYNÄ
VALMISTELUT	• TULOSTA NETISTÄ VALMIIKSI SOPIVIA KYSYMYKSIÄ + ARVOITUKSIA JA SANANLASKUJA

Mm. muistin tukemiseksi on tärkeää aivojumppa, terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta sekä toisten ihmisten seura. Esimerkiksi yhdessä tehtävät tietokilpailut ja erilaiset arvoitukset ja sananlaskut laittavat aivosolut töihin ja jumppaavat aivoja. Pieni ponnistelu tekee hyvää aivoille!

Etsi sopivan kokoinen ja rauhallinen paikka, missä voi olla ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Kysele osallistujilta kysymyksiä ja arvoituksia. Oikean vastauksen tienneelle ropisee pisteitä. Lopuksi pisteet lasketaan yhteen ja voittaja saa pienen palkinnon esim. suklaapatukan. Lopuksi voidaan vielä muistella vanhoja sananlaskuja yhdessä. Aivoterveystä kannattaa pitää huolta ♥



Kuva: Seniori 365 2018. <http://www.seniori365.fi/tietoa/terveys-hyvinvointi/aivojumppa>

HEINÄKUU

TEEMA	• RETKI • VIERAILU
SISÄLTÖ	• RETKI ESKOLAN KESÄTEATTERIIN
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• JOKAINEN VOI OTTAA HALUTEESSAAN VÄHÄN KAHVIRAHAA MUKAAN
VALMISTELUT	• LAADI MAINOS RETKESTÄ ILMOITUSTAULULLE • JÄRJESTÄ KYDITYS OSALLISTUJILLE • VARAA LIPUT ESITYKSEEN

Retket tuovat asukkaiden arkeen piristystä ja vaihtelua. Järjestä asukkaille virkistävä retki Eskolan kesäteatteriin. Eskolan teatterissa matkataan usein menneisyyteen... komiikan säestämänä ☺. Huolehdi ja sovi kyyditykset etukäteen sekä ohjaa osallistujille säänmukainen vaatetus sekä hieman kahvirahaa mukaan. Antoisia ja huumorilla maustettuja hetkiä näytelmän parissa!



Kuva: Sauvon kesäteatteri 2018. <https://www.sauvo.fi/fi/palvelut/matkailu/alisivu-2/alisivu-4/sauvon-kesateatteri/>

ELOKUU

TEEMA	• ULKOILU • YHTEISÖLLISYYS
SIŠÄLTÖ	• KESÄKAUDEN PÄÄTÖSJUHLA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• GRILLI • TARJOTTAVAT • PENKKEJÄ ULOS
VALMISTELUT	• LAADI MAINOS JUHLASTA ILMOITUSTAULULLE • HANKI TARJOILUT • VARAA ESIINTYJÄ TAI VALMISTELE OHJELMAA • JÄRJESTÄ PENKIT ULOS OSALLISTUJIA VARTEN

Juhlat tuovat piristystä arkeen! Järjestetään yhteisöllinen Puistolan kesäkauden päätösjuhla. Kesäkauden päätösjuhlan tarkoituksena on mukava ja rento illanvietto grillauksen, yhteisöllisyyden ja ulkoilun merkeissä. Juhlaan voi pyytää mukaan myös ulkopuolisen esiintyjän niin halutessaan, tai järjestää itse sopivaa ohjelmaa. Kesäkauden päätösjuhla pidetään sään salliessa Puistolan puutarhassa. Tämä olisi oiva perihhe Puistolaan, joka voisi toistua joka vuosi.

Ihanaa & tunnelmallista kesäkauden päätösjuhlaa jokaiselle! ☺



SYYSKUU

TEEMA	• KÄDEN TAIDOT • VOIMAANTUMINEN
SISÄLTÖ	• VOIMAPUU -ASKARTELU
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• KARTONKIA SYKSYN ERI VÄREISSÄ • LIIMAA • SAKSET • KYNIÄ
VALMISTELUT	• VALMISTA PUUN RUNKO KARTONGISTA JA KIINNITÄ SE SEINÄLLE • JAA ASKARTELUTARVIKKEET VALMIIKSI PÖYTIIN • TEE VALMIIKSI MALLEJA ERI LAISISTA LEHDISTÄ, ESIM. VAAHTERANLEHTIÄ

Askarrellaan voimapuu. Voimapuu -askartelun tarkoituksena on saada osallistujat pohtimaan omia vahvuuksiaan ja asioita, mitkä antavat heille voimia. Samalla ohjataan keskustelua ja mietitään myös omia elämänarvoja ja muistellaan tärkeitä asioita elämän varrelta. Voimapuun runko kiinnitetään aluksi valmiiksi seinään. Voimapuuhun askarrellaan yhdessä erilaisia ja erivärisiä lehtiä ja/tai hedelmiä kartongista, joihin kirjoitetaan omia vahvuuksia + arvoja ja kiinnitetään ne lopuksi puun oksiin. Pidetään yllä positiivista tunnelmaa ja vahvistetaan yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen myötä. Voimaannuttavia hetkiä askartelun parissa!



LOKAKUU

TEEMA	• AIVOJUMPPA
SIŠÄLTÖ	• BINGO
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• BINGOKONE • BINGOLAPUT • PALKINNOT
VALMISTELUT	• HANKI PALKINNOT (KARKKIA, PIENIÄ KORISTE-ESINEITÄ JNE.)

BINGO! Pelin alussa jaetaan kaikille numeroruudukolliset pelikortit sekä pelinapit ja kerrataan säännöt pelaajille. Ohjaaja pyörittää bingo -konetta ja arpoo numerot yksitellen. Kun kortille on osunut numeroita joko pystyyn tai vaakaan yhden kokonaisen rivin verran, pelaaja voi huutaa BINGO! Tämän jälkeen pelataan vielä 2 rivin bingo, sekä täyden kortin bingo, jossa koko kortti on täynnä. Bingo palkinnot ovat kahdessa eri korissa. Yhdessä korissa on 1 ja 2 rivin bingon palkinnot, ja toisessa korissa on hienan "paremmat" täyden kortin palkinnot.

Jännittäviä hetkiä Bingon parissa! 😊



Kuva: Taikayö Camping 2018. <https://www.taikayocamping.fi/tapahtumat/bingo/>

MARRASKUU

TEEMA	• VIERAILU • PIKKUJOULUT
SISÄLTÖ	• VIERAILIJOITA PÄIVÄKODISTA • JOULULAULUJA+LEIKKEJÄ
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• LAPSILLE JA VANHUKSILLE MEHUA + PIPAREITA
VALMISTELUT	• TIEDUSTELE PÄIVÄKODEISTA HALUKKAITA VIERAILIJOITA • SOVI AJANKOHDASTA JA PÄIVÄN SISÄLLÖSTÄ • HANKI TARJOTTAVAT VALMIIKSI

“Joulupuu on rakennettu, joulu on jo ovella”...Järjestetään vanhusten ja lasten yhteinen pikkujoulu Puistolaan. Sovitaan etukäteen ajankohdasta ja tapahtuman kestosta. Lisäksi on hyvä sopia päiväkodin kanssa ainakin hieman jouluisen tuokion sisällöstä, esim. lasten lauluesityksiä ja yhteisleikkejä vanhusten kanssa. Joulun tunnelmaa voisi luoda myös tonttulakkien avulla, mikäli sellainen löytyy. Laulujen + leikkien loputtua, tarjoillaan lapsille ja asukkaille sekä ohjaajille mehua, pipareita ja jouluisia paperikarkkeja. Samalla voidaan muistella yhdessä jokaisen omia mieluisia joulun perinteitä. Rauhallista ja jännittävää joulunaikaa jokaiselle!



Kuva: Allevents 2016. <https://allevents.in/lappeenranta/lasten-pikkujoulut/399539430435867>

JOULUKUU

TEEMA	• JOULU • KÄDEN TAIDOT • MUSIIKKI • MUISTELU
SIŠÄLTÖ	• JOULUKORTTI- ASKARTELU
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• KORTTIPOHJIA • TARRJOJA JA KIILTOKUVIA • LIIMAA • KYNIÄ • SAKSET
VALMISTELUT	• JAA ASKARTELUTARVIKKEET VALMIIKSI PÖYTIIN • TEE MALLIKORTTI

Joulu on muistamisen ja yhdessäolon aikaa. Valmistetaan jouluaskarteluna joulukortteja, joita asukkaat voivat halutessaan lähettää läheisilleen. Askartelun lomassa voi kuunnella joulumusiikkia ja keskustella esim. jouluperinteistä.

“Kuuntele.... tiukuja voit jo kuulla, ✨
joulu on porrastuulla.
Sytytä kynttilä, hiljenny tovi,
avaa joululle ovi.”



Kuva: SRK 2018. <https://kauppa.srk.fi/category/112/joulukortit>