



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vahvike®

ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki

Outi Mäki 2016

www.vahvike.fi



- Kaikille avoin, maksuton ja pysyvä palvelu osoitteessa www.vahvike.fi
- Iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja viriketoiminnan tukemiseen mm. palvelutaloissa, hoivakodeissa sekä erilaisissa ryhmissä ja kerhoissa
- Sisältää muisteluaineistoja, kognitiivisia harjoitusmateriaaleja, kuvapankin, vuodenkiertoon liittyviä materiaaleja, vuorovaikutusta stimuloivia korttisarjoja, tulostettavia ohjeita, linkkejä asiantuntijasivuille jne.
- Aineistoja virikkeellisen arjen suunnitteluun ja toteuttamiseen
- Kehittämistoiminnoissa syntyneitä malleja, ideoita ja sisältöjä vapaasti kaikkien käytettäväksi
- Käytännön työvälineitä
- Viriketoiminnan eri osa-alueiden teoreettisia perusteita ja tutkimustuloksia
- Konkreettisia ideoita, joita voi heti soveltaa hoiva- ja ohjaustyössä sekä vapaaehtoistoiminnassa, mutta myös tietoa siitä MIKSI ja MITEN toimintaa järjestetään.
- Sisältää voi soveltaa sekä virkeiden eläkeläisten että muistisairaiden tai hauraiden henkilöiden kanssa
- Vanhusten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet huomioon ottavaa materiaalia
- Jatkuvasti täydentyvä ja käyttäjien kanssa vuorovaikutuksessa toimiva
- Pitkäaikaishoidossa mielekkään toiminnan ja aististimulaation puutteesta aiheutuvien oireiden ehkäisyyn ja parantamiseen



Etusivu > Musiikki > Laulujen sanat

Musiikki

Laulun aiheet

- hengellinen (12)
- isänmaallinen (5)
- joulu (20)
- kansanlaulu (18)
- kesä (4)
- lastenlaulu (1)
- luonto (9)
- maakuntalaulu (6)
- muistot (8)
- rakkaus (6)
- syksy (1)
- yksinäisyys (5)
- ystävyyys (3)

YSTÄVYYYS

Lapsuuden toverille
Näin kun yhdessä ollaan
Tää ystävyys ei raukene

YKSINÄISYYS

Kukkuu, kukkuu, kaukana
kukkuu
Paimenen syyslaulu
Taivas on sininen ja
valkoinen
Täällä Pohjantähden alla
Yksi ruusu on kasvanut
laaksossa



Musiikki vaikuttaa meihin syvästi. Me reagoimme siihen jopa ennen syntymää ja lähellä kuolemaa, kun sanat eivät enää tavoita. Musiikkiin sitoutuu tunteita ja muistoja. Siksi se on hyvä apuväline niiden käsittelyyn. Laulettua musiikkia aivot käsittelevät eri tavalla kuin instrumentaalimusiikkia.

Vahvikkeen laulut isotekestisiä, soinnut sopivalta laulukorkeudelta.

Musiikin käyttöideoita

- yhteislaulut nimikkolaulun valinta tai sanoitus (kokonaan tai paria sanaa muuttamalla)
- levyraati Vahvikkeessa on Saunapäivän levyraati, Kulkupeli-levyraati,
- toivekonsertti ks. seniorikanava Youtubessa
- musiikin kuuntelu
- käsitantsi
- tanssit
- musiikkitehtävät (esim. mikä eläin esiintyy seuraavassa laulussa tai kuka hän on?)
- maalaaminen musiikin mukaan väreillä paperille tai kankaalle tai kuivalla pensselillä rentoutettavan kehoon
- musiikkimuistelu (eri ikäkausiin liittyvä lempimusiikki tai muuten muistoja nostattavat kappaleet)
- musiikin herättämät mielikuvamatkat (esim. silmät kiinni)
- muusikon, sanoittajan tai säveltäjän tuotannon käsittely

Etusivu > Kuvat

Kuva-aiheet (yli 80)

1920-luku ja aiemmin (5)
1930-luku (20)
1940-luku (57)
1950-luku (152)
1960-luku (79)
1970-luku (4)
1980-luku (2)
ammatit (48)
...
terveys ja sairaus (35)
tilaisuus (7)
työnteko (21)
urheilu (4)
vaatehuolto (8)
vene (18)
yksinäisyys (14)
yö (3)
ystävyyys (15)
äiti (5)

Kuvapankki



Ystävyys



Yksinäisyys

Kuvat kuuluvat yli 80 ryhmään (luokkaan).

Ryhmät on lueteltu menun vasemmassa laidassa.

Suluissa näkyy kuvien lukumäärä kussakin ryhmässä.

Sama kuva voi kuulua useampaan ryhmään sisältönsä, vuosilukunsa ja esim. tunnelmansa mukaan.

Kun klikkaat kuvan alla olevaa sanaa "Avaa", näet kuvaan kuuluvan tekstin mahdollisine linkkeineen, kuvaajan nimen sekä mihin ryhmiin kuva kuuluu.

Esimerkiksi kuva, jossa kahdelle kissalle näytetään kalansaalista, kuuluu neljään eri luokkaan: eläin, kissa, kala, kesä

Jos klikkaat näistä jotain luokkaa, saat näkyviin kaikki eläinkuvat, kaikki kissakuvat, kaikki kalakuvat tai kaikki kesäaiheiset kuvat pikkuruutuina.

Kun nyt klikkaat näistä minkä tahansa kuvan suureksi, voit näyttää tämän kuvasarjan.

Kuvien lukumäärä sekä monesko kuva tässä sarjassa suurennettu kuva on, näkyy vasemmassa alanurkassa.

Voit edetä eteen- ja taaksepäin näppäimistön nuolilla tai kuvan nurkassa olevilla nuolilla.

Mikäli haluat yhtä aikaa näkyviin tiettyyn luokkaan kuuluvien kuvien tekstit, sinun täytyy ensin valita "Kuvat teksteineen" ja sitten kirjoittaa hakukenttään haluamasi aihe/luokka.

Kesä
Syksy
Talvi
Kevät

Vuodenajat

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










- Linkkejä asiantuntijasivuille
- YK:n teemapäiviä
- Toimintavinkkejä: jumppatuokioita, askartelua, keskustelunaiheita. pelejä
- Päivän aiheeseen liittyviä kuvia

Vuodenkiertoon liittyvien toimintaideoiden tavoite on suunnata huomiota ajankohtaan sopiviin mielenkiintoisiin tapahtumiin ja mielenkiintoiseen, mielekkääseen tekemiseen. Tarkoitus on tukea toimintaan osallistuvien normaaleja rooleja ja ehkäistä ”yksinäinen vanhus” -roolin omaksumista. Eli ettei neula jäisi kiertämään sitä uraa.

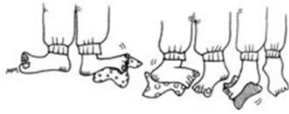
Tutustuminen



Vahvikkeesta löytyy yli 30 erilaista tapaa tutustuttaa ryhmän jäseniä toisiinsa.

Vuodenaikoihin liittyvät juttukortit sopivat mainiosti myös ensi kertaa tapaavien henkilöiden tutustumiseen: kevät, kesä, syksy, talvi. Samma på svenska: Vårliga frågor ja kaksikielisenä: Kevätkysymykset suomi+svenska

Etusivu > Liikunta > Jumppaohjeet



Liikunta



Valitse näistä

Kotivoimistelu (4)

Tuolijumppa (9)

Mielikuvajumppa (4)

Sänkyjumppa (1)

Liikuntaleikit ja -pelit (1)

Välinejumppa (4)

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



Pieni taukoverryttely sopii jokaiseen tapaamiseen.

Laittaa veren kiertämään, piristää ja vetreyttää.

Voi auttaa tavan muodostumiseen > ihmiset muistavat jumpata kotonakin.

Etusivu > Kuvataide

Kuvataide

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

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

Vahvikkeen **Kuvataide**-laatikkoon kerätään ideoita, linkkejä ja menetelmiä kuvataiteen käyttämiseen ryhmätoiminnassa ja yksilöviriketoiminnassa. Vahvikkeen **Kirjasto**-laatikossa on paljon vinkkejä ja linkkejä kuvataiteen soveltamiseen.



Kuva diasarjasta Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveuteen (Helena Malmivirta, Vahvikkeen kirjasto)

Kuvataiteen - kuten muunkin viriketoiminnan - avulla voidaan vastata iäkkään ihmisen yleisiin tarpeisiin, joita ovat:

- Turvallisuus
- Mielekäs ja mielenkiintoinen elämä
- Yksilöllisyys, identiteetin tuki
- Mielihyvä, onni, elämästä nauttiminen
- Ajan rytmisyyys
- Elämän palasten lokahtaminen paikoilleen

Sanataide

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



Vaihtelu virkistää, sano kissa, kun eukolla pöytää pyyhki.



Tosi ystävä on kuin toinen minä.
- Aristoteles

Jos sinulla on ystävä,
on sinulla tehtävä.
- R.L. Stevenson

Hyvään pyritään,
mutta priimaa tuppaa tulemaan.

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

Yleistä muistettavaa:

- ota huomioon muistisairauden, näön, kuulon ym. aiheuttamat rajoitukset, mutta älä käytä materiaalia, joka vaikuttaa potilaalle tai lapsille tehdyltä vaan kohtelee kaikkia aikuisina toimijoina
- käännä osallistujien huomio omista puutteista, epäonnistumisista ja menetyksistä neutraaleihin tai positiivisiin asioihin.
- huolehdi siitä, että kaikki saavat onnistumisen elämyksiä
- minimoi epäonnistumisen kokemukset
- tarjoa keskusteluvirikkeitä tutuista aiheista
- luo kannustava ja positiivinen ilmapiiri