

Ystäväpiiri-ohjaajien ideoita ryhmien sisältöihin

(Koottu Ystäväpiiri-toiminnan ideapankista,
joka siirretty osaksi Vahviketta 2014)



Sisällys

Tutustuminen	2
Yksinäisyyden käsittely ja ystävyys tukeminen	8
Ryhmäytymisen tukeminen	17
Musiikki	19
Käsillä tekeminen	21
Taide, kulttuuri ja muistelu	30



Tutustuminen

Elämänkaaren Kannattelemana

Tavoite: tutustua omaan elämään eri näkökulmista ja samalla tutustua toisten ryhmäläisten elämänkaariin.

Keino: Edetään elämänkaaren mukaan muistellen olennaisia asioita. Tarkastellaan yksinäisyyden ja ystävyyden tunteiden esiintymistä ja muuttumista eri elämänvaiheissa. Eri aikakausien musiikki, tapahtumat, julkisuuden henkilöt yms. elävöittävät muistelutilanteita. Päädytään nykytilanteisiin omassa elämässä, jolloin on muodostunut eheyttävä kokonaiskuva omasta elämänkaaresta.

Esittäytyminen

Tavoite: Syvempi tutustuminen ryhmäläisten välillä.

Tässä on ideana, että parit esittelevät toinen toisensa.

Tämä esittely ei sovi ihan ensimmäisiin kertoihin, vaan vasta kun ollaan tultu tutuiksi ja muistetaan jo toisten oikeat nimet.

Toteutus:

1. Pareille voi antaa laput, joissa pyydetään esittelemään pari:

- 2. nimellä
- tyttönimellä (miehellä äidin tyttönimellä)
- syntymäpaikkakunnalla
- lapsuuden haaveammatilla
- eläimellä joka haluaisi olla

2. Tällä tavalla saadaan tutuista ryhmäläisistä uutta tietoa ja on hauskaa kun henkilö saa "uuden" nimen ja identiteetin.

Usein on myös helpompi kertoa ja esitellä parinsa, kuin kertoa itsestään.



Heleppoa tutustumista

Tavoitteena on helpottaa ryhmäläisten tutustumista toisiinsa. Tarvitset pienehköjä paperilappuja ja kyniä.

Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa erilaisia luonteenpiirteitä kuvaavia sanoja paperilapuille (vähintään kolme, yksi luonteenpiirre per lappu). Sekoitetaan laput, ja jokainen ryhmäläinen nostaa kolme lappua. Jos sana ei kuvaa omaa luonnetta, sen voi vaihtaa ja nostaa uuden lapun. Lopuksi jokainen kertoo vuorollaan sanojen avulla itsestään.

Omassa ryhmässä kokemus oli, että sattumanvaraisesti nostettujen sanojen avulla kertominen itsestään oli helpompaa.

Luontoteos

Tavoitteena menetelmällä on aktivoida parityöskentelyyn, tutustua toiseen toiminnan kautta, rohkaistua tekemään valintoja, joita toiset hyväksyvät/tukevat ja tulemaan "esiin", luovuuden käyttöä, aistimuksia...

Lopputuloksen tavoitteena voi olla näyttely, johon tehtyjä kutsukortteja voi jakaa naapureille/omaisille/ystävälle/ palvelutalon henkilökunnalle (kontaktit ja yhteishenki).

Materiaalit: erilaisia luonnosta kerättyjä oksia, lehtiä, sammalia, kiviä, varpuja, käpyjä jne. vuoden ajan mukaan, pöydän/lattian suojaksi vahakangasta tai muovia, alustaksi/pohjaksi pajukudelmää/säkkikangasta tms. ei silmiinpistävää.

Menetelmä:

Aluksi lyhyt selostus siitä, mitä olisi tarkoitus saada aikaan ja katsaus käytettäviin luonnon materiaaleihin, saa koskea jne...

Muodostetaan parit halutulla tavalla (kriteerinä voi olla esim. ryhmäläinen jonka kanssa ollut vähiten tekemisissä tai summittain narunpätkien välityksellä, kuka sattuneeka toiseen päähän, numeroilla jako kahteen tms., toinen ohjaaja voi olla tarvittaessa jonkun parina).

Toinen ohjaaja aloittaa työskentelyn asettamalla jonkin kiintopisteen, (meillä esim. oli koivun kanto, joka asetettiin keskelle teokselle varattua aluetta/alustaa). sitten kukin pari vuorollaan valitsee yhdessä mieleistään materiaalia haluamansa määrän ja käy asettelemassa sen harkitsemaansa / hyvältä näyttävään paikkaan. työskentelyn aikana pari voi hiljalleen keskustella keskenään ja suunnitella ja sopia tekemisistään, muut parit katselevat puuttumatta / kritisoimatta mitenkään ratkaisuja. kun pari on tehnyt oman osuutensa (esim. muutama minuutti aikaa), siirtyy vuoro uudelle parille. Edellisten tekijöiden asettamia materiaaleja ei saa siirtää eikä poistaa, mutta voi lisätä ja korostaa. Taideteos alkaa muotoutua vähitellen ja ohjaaja voi rohkaista arvioimaan kokonaisuutta... työskentelyvuorot kiertävät tasapuolisesti ja parit saavat kukin uuden työskentelyvuoron niin kauan kuin teoksen valmiiksi saaminen vaatii ja ryhmä on tyytyväinen lopputulokseen.

Teos voidaan rakentaa pöydän päälle tai lattialle paikkaan jossa se saa olla siirtelemättä ja mielellään on kierrettävissä ja katseltavissa joka puolelta. Meidän näyttelyssä taustalla soi



lintujen laulua ym. luonnon ääniä sisältävä cd-levy ja esillä oli myös ryhmässä synnytettyjä kettu-runoja. Ryhmäläiset jakoivat kirjallisia kutsuja näyttelyyn ja työtä kävi ihastelemassa niin talon asukkaat kuin ulkopuoliset luonnonystävät viikon varrella ja viikonloppunakin. Tunnelmat olivat leppoisia ja rentoutuneita, ryhmäläiset tyytyväisiä ja yllättyneitä siitä, miten hyvin onnistuivat luomaan tilataidetta. Näyttelyvieraiden palaute oli hyvin positiivista. tavoitteet toteutuivat varsin hyvin.

Nimikortti sipulipainantana

Tavoite:

- tutustuminen toisiin
- oman käden jälki

Tarvikkeet:

- PVL-kangasta
- kankaanpainoväriä
- sipuli
- tukevaa pahvia n. 15x16cm

Leikkaa kankaasta n.5x7 cm:n kokoinen pala. Halutessasi voit ottaa reunasta muutaman langan pois, saat kauniin hapsureunan.

Halkaise sipuli ja levitä pensselillä väri sipuliin. Voit kokeilla myös kahdella eri sävyllä, saat elävämmän pinnan.

Halutessasi elävyyttä lisää sipulin voi halkaista myöskin aikaisemmin, jolloin painotyöhön tulee "rakoja".

Sipuli väreineen laitetaan kankaan päälle ja painetaan kädellä. Nosta sipuli kohtisuoraan ylös. Anna kankaan kuivua.

Mikäli teet työn pestävään tuotteeseen, silitä värit kiinni paperin lävitse puuvillan lämpötilalla n.5min.

Liimaa kangas taitetun pahvin vasempaan reunaan.

Jokainen kirjoittaa nimensä pahviin näkyvällä kynällä esim. tussilla.

Nimipyykki-poika tutustumisen avuksi

Menetelmä: Maalataan pyykkipoika. Pyykki-poikaan voi liimata napin, jonka on valinnut nappitutustus –tehtävässä (Tutustuminen nappien avulla). Myös erilaiset helmet ja muut koristeet käyvät. Toimii eräänlaisena nimikyltinä / nimilappuna.



Pyykkipojan maalaamisen yhteydessä tai jälkeen toimintoa voi jatkaa myös keskustelemalla entis- ja nykyajan pyykinpesukulttuurista. Tutustumiskeskustelua voi virittää myös erilaisilla entisajan / nykyajan aiheeseen liittyvillä esineillä.

Totuus tai tehtävä -leikki

Tavoite: ryhmäläisten osallisuuden tukeminen, tutustuminen

Jokainen ryhmäläinen vuorollaan valitsee totuuden tai tehtävän. Toiset ryhmäläiset keksivät kysymyksen tai tehtävän. Voi syntyä keskustelua aikaisemmista kokemuksista leikkien suhteen.

Tutustumisharjoitus

Tavoite: Harjoitus auttaa ryhmäläisiä tutustumaan ja ryhmäytymään paremmin (huumori mukana).

Leikin nimi: " Montako palaa tarvitset?"

Toteutus:

1. Vessapaperirulla pistetään kiertämään ja jokainen valitsee siitä niin monta palaa kuin arvelee tarvitsevänsä.

2. Seuraavaksi jokainen kertoo itsestään niin monta asiaa kuin on palasia kädessään.

Asiat voivat olla esim. elämän tärkeitä tapahtumia, harrastuksia, tärkeitä ihmisiä ym.

Tutustumisen lauseet

Tavoitteena tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa sekä saada samalla tietoa ryhmäläisten elämäntilanteesta, mielenkiinnonkohteista ym.

Toteutus: Ohjaaja aloittaa suullisesti lauseen esim. Minun nimeni..., minun ystäväni..., minun arkeni..., minun nautintoni..., minun kuntoni... jne. ja ryhmäläiset jatkavat lausetta vuorotellen tai vaikkapa paristyöskentelynä.

Tutustumisleikki: vihreä ja punainen kortti

Ryhmäläisillä on käytössään vihreä ja punainen kortti oman mielipiteensä ilmaisuun. Tavoitteena toiveiden omien mielipiteiden esittämisen porrastaminen silloin kun sanallisesti asioita on hankala tuottaa (esim. alkupuolella ryhmää). Jokaisella ryhmäläisellä on punainen ja vihreä pahvikortti. Vihreä tarkoittaa, että tykkää/on samaa mieltä ja punainen ettei tykkää/on eri mieltä. Jos ei osaa sanoa, voi näyttää molempia kortteja.



Lasketaan yhteen saadut äännet ja saadaan tietää ryhmän suhtautumisesta erilaisiin asioihin, joiden pohjalta jatkossa voidaan toimintaa suunnitella. Samalla tullaan tutummiksi ja kuullaan kenties pieniä tarinoita aiheista. Ryhmäläiset voivat kokea, että löytyy yhteisiä asioita ja taustoja. Kiinnostutaan toisista. Mukaan mahtuu tunteita ja huumoria, kun jotkin asiat koetaan ihan mahdottomina. Lista voi ryhmän mukaan lisätä asioita, joilla koetellaan rajoja tai saada aikaan paheksuntaa tms. Samaa ideaa voi käyttää esimerkiksi musiikin kanssa levyraadissa. Jos tulee musiikin aikana punaisia kortteja, niin soitto keskeytetään ja jos vihreää näyttävät kaikki kuunnellaan loppuun ja kenties lauletaan mukana.

Esimerkkejä:

kuka asuu yksin

kuka on leski

kenellä ovat omaiset/sisarukset/lapset lähellä

kuka tykkää luonnosta

kenellä on muistisairaus

kuka kokee yksinäisyyttä joskus

kuka tykkää:

musiikista

käsitöistä

torilla käymisestä

liikunnasta

teatterista

yllätyksistä

leipomisesta

elokuvista

yhdessä tekemisestä

tanssista

laulusta

naurusta

peleistä

tarinoista

valokuvista

vanhoista esineistä



Tutustuminen esineiden avulla

Tavoite: Ryhmäläisten tutustuminen mukavalla ja helpolla tavalla.

Toteutus:

1. Ohjaajat valitsevat erilaisia esineitä esim. kirja, kynttilä, aamutossut, viinilasi, pelikortit, kosmetiikkatuote, kahvikuppi. Esineitä tulee olla enemmän kuin ryhmän jäseniä, jotta valinnanvaraa on.
2. Esineet asetetaan pöydälle.
3. Ryhmän jäsenet valitsevat kukin yhden esineen ja kertovat sen avulla itsestään toisille ryhmäläisille. Ryhmäläiset kertovat, miksi valitsivat kyseisen esineen ja mikä esineessä kuvastaa kertojaa.

Tutustuminen nappien avulla

Idea: Sopii hyvin ryhmän ensimmäisille kerroille tutustumisleikiksi, poistaa jännitystä ja helpottaa tutustumista.

Kerää paljon erilaisia nappeja ja kaada ne esim. pöytäliinalle.

Ryhmäläiset valitsevat nappien joukosta napin, joka miellyttää heitä ja tuo mieleen muistoja. Ryhmäläiset kertovat itsestään napin avulla, esim. "miksi valitsin juuri tämän napin" "nappi tuo mieleen.." Yhteistä keskustelua lopuksi - nappien hypistelyn lisäksi.

Vanha valokuva

Jokainen ryhmäläinen tuo mukanaan vanhan valokuvan, josta kertovat mistä otettu ja mitä kuvaan liittyy. Kuvien kautta ryhmässä yhdessä muistellaan ja keskustellaan menneistä. Samalla tutustutaan mitä ihanteellisimmalla tavalla toisiin ryhmäläisiin.



Yksinäisyyden käsittely ja ystävyyden tukeminen

Henkilökohtaista postia

Tavoite: Ryhmäläisten toisiinsa tutustuminen, yksinäisyydestä ja ystävyydestä puhuminen

Välineet: Kirjekuoria, lauluja, runoja, tarinoita

Toteutus: Ryhmäläiset saavat valita runonpätkän tai lyhyen tarinan yksinäisyydestä tai ystävyydestä.

Valittu runo / tarina laitetaan nimettyihin kirjekuoriin, siten että kaikki saavat yhden kuoren. Kuorien jakamisvaiheessa ryhmä voi ottaa vastuun itselleen, jolloin tulee myös mukavasti nimien kertausta. Kun jokainen on saanut postinsa, tekstiä luetaan hiljaa itsekseen. Tämän jälkeen kunkin on mahdollisuus lukea oma tekstinsä ääneen ja kertoa ajatuksiaan. Tärkeintä on, että aiheesta syntyy ryhmän näköistä keskustelua ja kaikille annetaan mahdollisuus osallistua. Aiheista voidaan puhua joko yleisellä tasolla (yksinäisyys yleensä) tai henkilökohtaisella tasolla. Hyvä jatkumo on ollut, että ryhmän alkupuolella "lähetetään" yksinäisyyspostia ja sitten ryhmän jo tutustuttua lähetetään ystävyysspostia. Näin postin lähettämistä "harjoitellaan" jo ryhmän loppuvaihetta ja itsenäistä yhteydenpitoa varten.

Käyntikortti

Tavoite: Yhteydenpitoon kannustaminen ja sen mahdollistaminen

Menetelmä: Kukin ryhmäläinen tekee oman käyntikortin, joka monistetaan muille jaettavaksi. Ryhmä voi myös valita yhteisen teeman tai kuvan, josta tehdään kaikille yhteinen käyntikortti. Käyntikortti toteutetaan yhdessä tehden. Käyntikortit jaetaan ryhmän puolivälin jälkeen tai viimeisillä ryhmäkerroilla.

Käyntikorttiajatus voi ottaa esille myös keskustelussa, mikä sen taustalla on. Esimerkiksi mitkä asiat edesauttavat yhteydenpitoa ystävien kesken?

Postikortteja

Tavoite: Huomata ettei ole yksin maailmassa, on ihminen jolle voi lähettää kortti. Ilon tuottaminen toiselle, ilon jatkumo ja palaute kortin saajalta.

Toiminta:

-Jokainen tuo nimen ja osoitteen, ei tiedä osoitteen tuomisen syytä (yllätyksellisyys).

-Pöydällä on valikoima erilaisia kortteja, joista jokainen valitsee yhden kortin (sopiva vastaanottajalle).



-Valintaprosessi on merkittävä, sillä jokainen ajattelee ihmistä, jolle kortin lähettää. Esimerkiksi eläinrakas, runojen ystävä, puutarhuri, nimipäiväsankari jne..

-Kortit kirjoitetaan ja osallistujan luvalla luetaan kirjoitettu teksti ääneen, jokainen kertoo kortinsaajasta.

-Valitaan korttiin sopiva postimerkki.

Tuotos: -Seuraavalle tapaamiselle keskustelua palautteesta, jota saanut postikortin saaneelta ihmiseltä.

Postikortti ystävälle

Tavoite: Herätellä eri vuorovaikutuksen tapoja ja vuorovaikutukseen liittyviä välineitä

Jokainen ryhmäläinen saa valita ohjaajien hankkimien postikorttien joukosta itseä miellyttävän kortin, jonka hän kirjoittaa oikealla puolella istuvalle vieruskaverilleen. Vaihtoehtoisesti ryhmäläinen voi tuoda kotoaan käyttämättömiä postikortteja ryhmän käyttöön ja niiden joukosta valitaan itseä miellyttävä kortti.

Ryhmässä kirjoitettavan postikortin teema voi olla esimerkiksi: "hyvän mielen toivotus", "ilon toivotus" tai muu vastaava voimaa tuottava teema. Kun kortit on kirjoitettu:

a) kortti annetaan heti vierustoverille, luetaan rauhassa ja keskustellaan sen jälkeen yhteisesti, miltä kortin antaminen ja saaminen tuntuu

b) kerätään pois ja jaetaan ryhmän päätteeksi tuottamaan iloa kotimatkalta tai kotiin,

c) kerätään pois ja jaetaan seuraavan ryhmäkerran alussa,

d) ohjaajat lähettävät kortit postissa ennen seuraavaa ryhmäkertaa.

Käytimme omassa ryhmässämme pääsiäiskortteja, mutta harjoitukseen soveltuu hyvin ystäväpäiväkortit tai iloiset kortit vaikkapa keskelle arkea.

Ryhmän yhteinen runo

Tavoite: Ryhmän yhdessä tekemisen ja keskustelun vahvistaminen.

Menetelmä: Ryhmäläiset muodostavat yhteisen runon. Ohjaajat voivat antaa ohjeita ja vaikkapa aloitussanat, jolloin toimintaa porrastetaan ja helpotetaan. Aiheena voi olla vaikkapa yksinäisyys tai ystävyys. Runo / runot voidaan julkaista ryhmäläisten luvalla paikallisessa lehdessä, mikä vahvistaa ryhmän me-henkeä.



Runo Ystävälle

Sisältö: Runo Ystävälle

Tulosta valkoiselle paperille kuva vanhasta postikortista. Kirjoita kuvan alle runo, johon olet jättänyt aukkoja muutamien sanojen kohdalle.

Ryhmäläiset täydentävät puuttuviin kohtiin haluamiaan sanoja.

Tehtävä voidaan toteuttaa joko pari- tai yksilötyönä. Valmiit runot luetaan ääneen ja keskustellaan niiden herättämistä ajatuksista.

Tehtävän suorittaminen synnytti vilkasta keskustelua siitä, kuinka kortin saaminen ilahduttaa. Keskustelua herätti myös runojen erilaisuus ja se, miten muutaman sanan ero vaikuttaa kortin antamaan viestin sisältöön.

Ryhmän voimapuu

Sisältö: Yhteisen voimapuun askartelu: voitte ohjaajaparisi kanssa leikata puun rungon valmiiksi (esim. netistä löytyy paljon puun runkojen kuvia) tai ryhmä voi tehdä rungon, esimerkiksi maalaamalla. Voimapuun voi "rakentaa" yhdellä ryhmäkerralla valmiiksi tai sitä voi tehdä pikkuhiljaa jokaisella ryhmäkerralla, jolloin puu ja sen voima kasvaa ryhmän mukana.

Puun lehdet kertovat jokaisen voimaantumisesta eri tavoin. Lehti voi esimerkiksi kertoa siitä, mikä tuo arkeen voimaa ja hyvää oloa. Asia kirjoitetaan puun lehteen ja kiinnitetään puuhun.

Tämän jälkeen asioista keskustellaan yhteisesti. Ohjaajaparin tehtävänä on kuunnella keskustelua sekä antaa hyvää palautetta ryhmäläisten kesken käydyn keskustelun päätteeksi.

Voimapuuta voi soveltaa myös "Ystävyyden puu" tai "Ilon puu" -teemoihin.

Salainen Ystävä

1. Jokaisen ryhmäläisen nimet kirjoitetaan pienille lapuille.
2. Laput arvotaan ryhmäläisille, ja varmistetaan, että kukaan ei saanut omaa nimeään. Nimeä, joka lapussa lukee, ei saa paljastaa kenellekään.
3. Jokaisella tapaamiskerralla (tai sitä etukäteen kotona) kirjoitetaan viesti/kirje/ajatelma tai piirretään pieni kuva tms. Kirje osoitetaan henkilölle, jonka nimi oli arvotussa lapussa.
4. Vastaanottaja on siis aina sama, hänen nimensä lukee viestissä vastaanottajan paikalla. Lähettäjäksi merkitään aina 'salainen ystävä', ei ikinä omaa nimeä.
5. Ryhmällä on oma postilaatikko, johon viestit laitetaan. Sieltä ne jaetaan ryhmäläisille ryhmäkerran aikana, esimerkiksi lopuksi.



6. Tämä mukava tapa sitouttaa ryhmään. Jokainen siis saa ja antaa viestin joka kerta.
7. Salainen ystävä paljastetaan viimeisellä tapaamiskerralla.

Taidenäyttely yksinäisyydestä ystävyys

Tavoitteena:

- Yksinäisyyden ja ystävyys käsittely ja jakaminen taiteen kautta
- Yhteinen taide-elämys, josta voidaan keskustella

Valmistelut:

Vuokrataan tai lainataan taideteoksia ryhmätilan tai muun tilan seinälle. Niistä rakennetaan taidenäyttely siten, että taulut ryhmitellään aloittamalla yksinäisyyden teemalla ja jatkamalla siitä pikkuhiljaa ystävyys teemaan. Näyttelyn rakentamisen voi tehdä myös ryhmäläisten kanssa yhdessä. Näin keskustelua syntyy jo valmisteluvaiheessa siitä, mikä taulu on "yksinäinen" ja mikä puolestaan "ystävyyteen liittyvä" ja miksi.

"Me rakensimme taidenäyttelyn palvelutalomme yleiseen tilaan, joka ryhmäkerran jälkeen toimi vielä koko palvelutalon väelle taidenäyttelynä. Tauluja saa lainattua tai vuokrattua taidelainaamoista, museoista jne. riippuen paikkakunnasta."

Toiminta:

Taulujen kautta keskustellaan. Niistä haetaan teemoja kysymysten kautta. "Mikä taulu on mielestänne eniten yksinäinen" tai "minkä taulun maisemassa et missään nimessä haluaisi vierailla / missä haluaisit vierailla - ja miksi?"

"Meillä vaivannäkö (taulujen ripustus) selvästi palkittiin."

Väittämiä yksinäisyydestä -kortit

Sisältö: Ryhmäläisille jaetaan kortit, joissa on väittämiä tai ajatuksia yksinäisyydestä. (Tiedot yksinäisyydestä on saatu Ystäväpiiri-koulutuksesta). Jokaisessa kortissa on yksi asia. Ryhmäläiset keskustelevalt korteissa olevista ajatuksista/väittämistä ensin pareittain ja sitten keskustellaan vielä yhdessä aiheesta.

Jokainen ohjaaja voi muokata omia väittämiä tai ajatuksia ko. aiheesta. Esimerkiksi: 1) Yksinäisyys aiheuttaa kärsimystä 2) Yksinäisyyteen liittyy surun ja ikävän tunteita 3) Yksinäisyys ei näy toisessa ihmisessä - se on henkilökohtainen kokemus 4) Mitkä asiat lisäävät mielestäsi yksinäisyyttä? 5) Yksinäisyys lisää sairastuvuutta 6) Yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä 7) "Yksinäisyys on hyvä kyläpaikka, mutta keho asunto" (Josh Billings) 8) "Siis kuka lohduttaisi Nyytiä ja sanoisi: Ei kukaan sinua huomaa, ellet mene mukaan." (Tove Jansson) 9) Mitä yksinäisyyden torjuntakeinoja olet löytänyt itsellesi? 10) Millaista on hyvä yksinäisyys?

Tavoitteena tällä harjoituksella on yksinäisyyden turvallinen käsittely.



Yksinäisyyden / Surunpuu

Sisältö: Leikkaa kartongista puun silhuetti (runko+oksat) valmiiksi. Leikkaa valmiiksi myös eri värisiä lehtiä.

Ryhmäläiset kirjoittavat lehtiin asioita yksinäisyydestä ja / tai surusta. Samaan puuhun kerätään myös asioita, joilla saa karkotettua edellä mainitut asiat.

Lehdet liimataan puuhun ja käydään läpi keskustelemalla. Ohjaajan rooli tässä tilanteessa on kuunnella. Lisäksi ohjaaja kannustaa ja tuo esille esimerkiksi, että: "tämä puu auttaa nyt teitä kantamaan näitä aika painaviakin asioita, joita toitte esille. On todella hienoa, että olette jakaneet asioita toinen toisillenne, jolloin teillä kaikilla on ryhmän tärkeä tuki - sitä varten me täällä olemme."

Viereen voi eri ryhmäkerralla rakentaa myös Voimapuun: mitkä asiat tuovat arkeen voimaa ja hyvää oloa.

Yksinäisyyden kuvat

Tavoite: Yksinäisyyden ääneen sanottaminen, yksinäisyyden kokemusten jakaminen ja niiden lievittäminen.

Kahdeksan henkilön ryhmä jakautuu pareiksi. Jokaiselle parille jaetaan maalaustaiteen kuvia, jotka ilmentävät yksinäisyyden eri ulottuvuuksia. Parit keskustelevat ensin keskenään kuvista ja valitsevat sitten yhden yhteisen kuvan, joka kertoo heidän mielestään parhaiten yksinäisyydestä (joko yleisellä tasolla tai oman kokemuksen kautta). Tämän jälkeen pari kertoo valinnastaan koko ryhmälle. Parien valitsemien kuvien esittelyn jälkeen yksinäisyydestä keskustellaan vielä yhteisesti.

Menetelmä on ollut Ystäväpiiri-ryhmissä yksi suosituimmista. Harjoituksessa ryhmäläinen voi kertoa yksinäisyydestään kuvan kautta, jos haluaa. Tärkeää on, että ryhmäläiset saavat tehdä valintoja ja että keskustelua käydään sillä tasolla, joka on ryhmäläisille sopivin.

Tässä harjoituksessa voi käyttää esimerkiksi Ateneumin Taidepakkaa tai Kuvia kaikille – arkistoa. Kiinnitä erityistä huomioita harjoituksen ohjeistukseen (sanallinen ja/tai kirjallinen selkeä ohjeistus).

Yksinäinen nappi

Kootaan tarjottimelle erilaisia, erikokoisia nappeja, joista ryhmään osallistujat valitsevat ensin itselleen mieleisen napin ja toiseksi yksinäiseltä näyttävän napin. Valintojen jälkeen jokainen kertoo, miksi valitsi juuri tietyn napin ja miksi yksinäinen nappi näyttää yksinäiseltä, miltä siitä tuntuu jne. Kommenteista voi lopuksi koota runon.



Yksinäisyyden maalaus

Tavoite: Yhteisten kokemusten tuottaminen, hyvinvoinnin edistäminen, yksinäisyyden käsittely

Sisältö: Aiheena maalata oma kokemus/kuva yksinäisyydestä.

Välineet: Akvarellivärit, -paperia, -pensseli ja vesikupit.

Tulos: Ryhmä päättää, miten maalaukset käsitellään: katsellaanko niitä, keskustellaanko niistä vai esitteleekö jokainen maalauksen esim. henkilökohtaisesti.

Ohjaajat eivät täydennä tai tulkitse maalauksia.

Yksinäisyyden laput

Tavoite: siirtää keskustelu konkreettisesti yksinäisyyteen ja sen pohtimiseen.

Tarvikkeet: Tyhjiä lappuja + kynä.

Toteutus parityöskentelynä

Keino: Annetaan kynät ja laput ryhmäläisille. Kysytään kysymyksiä yksinäisyydestä esim.

-minkä värinen yksinäisyys on?

-minkä muotoinen yksinäisyys on?

-miltä yksinäisyys kuulostaa?

-miltä yksinäisyys näyttää?

-miltä yksinäisyys tuntuu iholla?

Ryhmäläiset tuottivat adjektiiveja ja vastauksia lapuille. Lopuksi laput laitetaan yhteen kasaan, josta poimitaan anonyymina ja keskustellaan vastauksista ja syistä. Voidaan myös laittaa laput fläpille ja saada vastauksien kirjo esille.

Yksinäisyyden lehtikirjoitukset keskustelun herättäjänä

Ystäväpiirin-ryhmän osallistujille jaetaan yksinäisyyttä käsittelevä lehtikirjoitus. Ryhmässä luetaan valittuja pätkiä artikkelista ryhmäläisille ja keskustellaan aiheesta. Artikkelit voidaan antaa Ystäväpiiriläisille "kotiläksyksi", kotona luettavaksi. Seuraavalla kerralla voidaan vielä keskustella heille esiin nousseista ajatuksista.

Yksinäisyys-kysymykset

Leikkaa kahdeksan pahvikorttia ja kirjoita jokaiseen korttiin yksi kysymys:

- Miltä yksinäisyys tuntuu?



- Mitä yksinäisyys on?
- Mikä on helpottanut yksinäisyyden tunnettasi?
- Milloin olet tuntenut itsesi yksinäiseksi?
- Mistä johtuu, että olet yksinäinen?
- Onko yksinäisyys erilaista kun on lapsi, nuori, aikuinen tai eläkeläinen?
- Millä lievität yksinäisyyttäsi?
- Mitä toivot, kun olet yksinäinen?

Levitä kortit pöydälle nurinpäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa kortin kerrallaan ja lukee muulle ryhmälle kysymyksen. Kortin nostaja voi kertoa oman vastauksensa, jonka jälkeen muut saavat kommentoida ja kertoa ajatuksia joita kysymys herättää.

Ystäväkirjan tekeminen ryhmässä

Ystäväkirjassa on kullakin ryhmäläisellä yksi sivu, jossa ovat seuraavat kohdat:

- Nimi
- Puh
- Paras vuodenaika
- Kaunein laulu
- Maistuvin ruoka / juoma
- Vaikuttavin elokuva
- Mieluisin harrastus
- Tulen iloiseksi kun
- Minut saa hymyilemään
- En unohda koskaan

Ystäväkirjan kysymyksiä voi esim. koota ryhmäläisten ehdotuksista: mitä he haluavat tietää toisistaan.

Jokainen ryhmäläinen täyttää oman sivunsa (kaikkia kohtia ei ole tietenkään pakko täyttää), jonka jälkeen sivut kootaan yhteen. Tämän jälkeen ohjaajat voivat kopioida kaikille ystäväkirjan. Ystäväkirja toimii hienosti yhteydenpidon välineenä ryhmän jälkeen sekä tietysti muistona ryhmästä ja ryhmäläisistä.

"Meidän ryhmämme Ystäväkirjassa oli kauniita kuvia ja kiiltokuvia koristeena." Ystäväkirjan koristeluun voi pyytää ryhmäläisiltä apua: he voivat tuoda kotoaan esim. kiiltokuvia tai vanhoja valokuvia jollekin ryhmäkerralle, jolloin ohjaaja voi kopioida ne kirjaan.



Ystäväkirjan jatkotehtävä

Tämä sopii jatkoksi sellaisessa ryhmässä, jossa on tehty ystäväkirja. Kun kirja on valmis, voidaan tehdä "Kuka?"-visailu ryhmän jäsenistä. Harjoittaa muistia ja jatkaa ryhmäläisten keskinäistä tutustumista toisiinsa.

Ystävyyskasvit

Tarvikkeet: Kasvualusta, multa, siemenet

Tavoitteet:

Kasvien tavoitteena on herätellä ryhmälle jatkuvuus-teemaa.

Kun seuraamme kasvustojen kehittymistä ryhmäkertojemme myötä, näemme miten yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuutta.

Multa laitettiin astioihin ja jokainen sai kylvää siemenet. Kasteltiin kasvualustat ja peiteltiin suojamuovilla. Sovittiin, että ryhmäläiset hoitavat kasvustoja. Keväällä taimet istutetaan ulos kukkapenkkiin kaikkien iloksi ja seurattavaksi.

Ystävyyskukat

Tavoite: sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen sekä ryhmässä että sen ulkopuolella. Ryhmäkertojen välisen jatkuvuuden tukeminen.

Esivalmistelut: Ryhmätila koristellaan kukkateemaan liittyen. Voidaan ripustaa esimerkiksi seinälle kukka-aiheita, pöydälle maljakkoon kukkia jne. Varataan jokaiselle ryhmäläiselle useampi kukan taimi sekä ruukkuja ja multaa istuttamista varten.

Toiminta: Aluksi voidaan keskustella teemasta, kukista ja niiden merkityksistä. Istutetaan kukan taimi ruukkuun sekä itselle että ystävälle. Mietitään, kenelle istutetun kukan voisi antaa. Aisteja voidaan herätellä tekemisen aikana: mullan tuoksu, hennon taimen lehtien tuntu jne.

Istutettuja kukkia käydään kastelemassa ryhmäkertojen välillä.

Seuraavalla ryhmäkerralla suojaruukku koristellaan. Koristelua voi jatkaa myös useammalla ryhmäkerralla. Keskustelussa otetaan huomioon vuodenajat kukkateemaan liittyen; esim. kevät-leskenlehti, juhannus-juhannusruusu, äitienpäivä-ruusu jne.

Ystävälle istutettu kukka annetaan lahjaksi ja myöhemmin keskustellaan, miltä antaminen ja saaminen tuntuu.



Ystävyiden kukkien kasvatus

Tavoite: yhdessä tekeminen ja ystävyiden käsittely

Tarvittava materiaali: pieni purkki tai kukkaruukku, multaa, kukan siemeniä

Toteutus: Toteutetaan ohjauskertojen loppupuolella.

Ruukku tai purkki täytetään mullalla, kukin laittaa omaan purkkiinsa siemeniä (esim. krassin siemeniä) ja peittää ne kevyesti mullalla. Multa kastellaan ja purkit asetetaan ikkunalle. Samalla voidaan keskustella, mitä olisivat ystävyiden "siemenet" ja miten niitä voisi jakaa tai "laittaa kasvamaan". Seuraavilla kerroilla kasvua seurataan ja samalla voidaan syventää keskustelua ystävydestä. Viimeisellä kerralla kukin saa oman ruukkunsa matkaansa ja voi jatkaa ystävyiden kukkasen kasvun seuraamista. Samalla keskustellaan siitä, miten ystävyttä voi hoitaa jatkossa.

Ystävyiden kukille saviruukku

Tavoite: Ystävyiden tukeminen

Menetelmä: Tehdään saviruukku ystävyiden kukalle (joka löytyy ideana Ideapankista). Seuraavalle kerralle jää maalaaminen.

Tekemistä siis n.4 ryhmäkerralle: Istutus, kouluminen, valaminen, maalaaminen.

Ystävyiden verkon kutominen

Monessa Ystäväpiiri-ryhmässä on käytetty Ystävyiden verkon kutomista ryhmähengen luomisessa ja ryhmäläisten nimien mieleen painamisessa.

Ryhmäläiset istuvat tai seisovat ympyrässä. Harjoituksen alussa ensimmäinen (heittäjä) pitää langan päästä kiinni ja heittää kerän jollekin ryhmäläiselle. Samalla hän sanoo sen ryhmäläisen nimen, jolle hän lankakerän heittää. Harjoitusta voi varioida niin, että lankakerää heittäessä sanotaankin, minkälaista hyvä ystävyys on: luotettavaa, mukavaa, siinä on iloa, voi olla oma itsensä.. jne.

Heittoja tehdään niin kauan kunnes Ystävyiden verkko on tarpeeksi tiheä. Tiheyttä voi leikkimielisesti testata esim. ilmapallolla, tai jos haluaa vaativamman, vaikkapa jollakin pienemmällä ja painavammalla pallolla (pompottelemalla sitä verkon päällä).

Villalanka tai matonkude ovat materiaalina ikääntyneille tuttuja ja turvallisia.



Ryhmäytymisen tukeminen

Aloituskynttilä

Tavoitteet: Ryhmälähtöinen aloitusrutiini ryhmän turvallisuuden edistämiseksi.

Välineet: Kynttilä, turvallinen polttoalusta, tulitikut.

Sytytetään kynttilä ryhmän aloitukseksi. Mille sytytämme kynttilän -aihe tulee ryhmästä, esim. kauniin kevätpäivän kunniaksi.

Irtautumisvaiheen valmistelua (ryhmän loppua kohti)

Tavoite: Aktivoida ryhmäläinen etsimään tietoa tarjolla olevista palveluista ja osallistumaan rohkeasti.

Ohje: Ohjaajat / ryhmäläiset tuovat tapaamiseen paikallislehtiä (ilmaisjakelu- yms.). Ryhmäläiset etsivät lehdistä ikäihmisille tarjolla olevat palvelut, toiminnot ja ryhmät sekä alleviivaavat niitä lehdistä. Keskustellaan löydetyistä "menovinkeistä". Käydään mahdollisesti tutustumassa yhdessä tarjolla olevaan toimintaan tai nostetaan ryhmälle tehtäväksi käydä itsenäisesti tutustumassa jossakin kohteessa (vastuutetaan ryhmää).

Matkaeväs

Tavoite: Ryhmän itsenäisten jatkokokoonantumisten mahdollistaminen. Ryhmän kanssakäymisen tukeminen.

Menetelmä: Ryhmän 12 kokoontumisesta "yli jääneet" ideat ja yhdessä pohditut sisällöt kirjataan ylös ja jaetaan ryhmäläisille jatkokokoonantumisia varten. Ryhmän kanssa yhdessä mietitään, millä toiminnolla tai aktiviteetilla ryhmä voisi itsenäisesti aloittaa ohjatun ryhmän jälkeen tapahtuvat tapaamiset.

Päiväkirjan tekeminen

Asiakkaat täyttävät jokaisen ryhmäkerran jälkeen vihon sivuja kuin päiväkirjaksi. Sivulle laitetaan päiväys, tunnelmat, ryhmäkerran sisältö, erilaisia kuvia, valokuvia, tekstejä ja omia kirjoituksia. Kukin saa lukea omia tuotoksiaan jos haluaa. Viimeisellä ryhmäkerralla päiväkirja käydään läpi ja kerrataan tapahtumia. Vihko viedään lopuksi kotiin. Jää konkreettinen muisto ryhmästä.



Pöytäliinariitti

Tavoitteena turvallisuus ja luottamus ryhmässä, jotka edistävät ryhmäytymistä.

Pöytäliina asetetaan keskelle pöytää avaten siten ryhmätapaamisen. Kaikki, mitä Ystäväpiiriryhmässä puhutaan liinan ääressä, pysyy sen sisällä. Tapaamisen päätteeksi liina rullataan seuraavaa ryhmäkertaa varten.

Tilkkujen tarinat

Tavoite: Edistää elämäntarinoiden, muistojen, tavoitteiden ja toiveiden jakamista sekä kertomista ryhmässä. Samalla tuetaan ryhmäytymistä ja ryhmän tiivistymistä.

Välineet: Kangastilkkuja eri materiaaleista. Ryhmäläiset voivat tuoda materiaalia myös kotoaan.

Toteutus: Tilkut asetellaan yhdessä pöydälle. Jokainen ryhmäläinen valitsee pöydällä olevista tilkuista yhden itselleen sopivan ja kertoo haluamansa ”tilkun tarinan”.

Tämä voidaan toteuttaa yhdellä ryhmäkerralla tai toistaa esimerkiksi jokaisen ryhmäkerran aluksi. Tilkuista voi ommella yhteistyöllä myös ryhmän yhteisen tilkkutyön, joka siis kasvaa ryhmäläisten niin halutessa jokaisella ryhmäkerralla.

Tunnelmataulu

Ryhmässä valitaan yhteisesti jokin alusta tai pohja, esim. suurikokoinen kartonki, jota täytetään jokaisella ryhmän kokoontumiskerralla. Ryhmällä voi olla myös tarroja, kuvia, materiaalia luonnosta tai lehtileikkeitä käytössä. Parhaassa tapauksessa ryhmäläiset tuovat tunnelmataulun materiaalia itse kotoaan, jolloin tuetaan osallisuutta ja näkyväksi tulemistä yhteisessä tekemisessä. Ryhmäläiset kirjoittavat joka kerran päätteeksi sen asian, jonka haluavat kirjoittaa yhteiseen tunnelmatauluun (ajatuksen, runon, laulunpätkän, minkä tahansa). Tunnelmataulusta näkyy ryhmän kehittyminen ja muistoja jokaiselta ryhmäkerralta. Taulusta voi ottaa viimeisellä ryhmäkerralla kuvan ja tulostaa kaikille kotiin. Taulu voi jäädä siihen ryhmätilaan, jossa ryhmä jatkaa kokoontumisiaan ohjatun ryhmän jälkeen.

Ystäväpiiri-ohjaajien kahvitauko

Ystäväpiirin keskivaiheilla pidetään perinteinen kahvitauko. Ohjaajat hakevat kahvit (ja tarvittaessa antavat lähtiessään ryhmälle keskustelunaiheen). Ohjaajat viipyvät kahvinhakureissulla kauemmin antaen ryhmälle aikaa keskustella keskenään. Näin tuetaan ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta ja itsenäistymistä. Jos kahvinhakureissun aikana on mahdollista havainnoida ryhmää (ryhmän häiriintymättä) esimerkiksi viereisestä keittiöstä, se lisää ohjaajien tietoa ryhmän vuorovaikutuksesta ohjaajan vetäytyessä.



Kahvinhakureissulta tultuaan ohjaajien on tärkeä antaa tilanteeseen sopivaa myönteistä palautetta ryhmän aktiivisuudesta ja hyvästä yhteishengestä. Lisäksi ohjaajat haluavat kuulla siitä, mitä ryhmä on keskustellut - tällöin ohjaajat toimivat vain kuuntelijana ja keskustelun sisältöön ohjaajat eivät tee lisäyksiä. Tämä tukee ryhmän me-henkeä suhteessa ohjaajiin.

Musiikki

Musiikki ja mielikuvat

Sisältö: Tässä yksinkertainen mielikuvaharjoitus musiikin avulla. On helppo tehdä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Itse olen käyttänyt mielenterveyskuntoutujien kanssa. Helppo myös muokata ja soveltaa. Kappaleina olen käyttänyt joko valmiiksi valittuja kappaleita tai sitten pyytänyt asiakkaita tuomaan omat levyt, joista valitsevat kappaleen. Tehtäviä ei näytetä ennen kappaleen valitsemista, jotta ei valmiiksi muodosta mielikuvaa tehtävän perusteella. Valinnan jälkeen tietysti kerrotaan tehtävä, jotta voi sitä pohtia kuuntelun aikana. Kaikki kohdat puretaan aina kuunnellun kappaleen jälkeen. Tällöin myös kaikki saavat mielipiteensä ja ajatuksensa kuuluviin.

1. Kappale

Kerro millaisia tunteita/tuntemuksia kappale sinussa herättää?

2. Kappale

Kerro millaisen maiseman näet mielessäsi tätä kappaletta kuunnellessasi?

3. Kappale

Kerro mitä värejä kappale tuo mieleesi ja miksi?

4. Kappale

Kerro minkälaisia muistoja kappale sinussa herättää?

5. Kappale

Mieti, jos kappale olisi ihminen, millainen ihminen sinulle tulee siitä mieleen ja miksi?

6. Kappale

Mieti, jos kappale olisi eläin, mikä eläin sinulle tulee mieleen ja miksi?

7. Kappale

Mieti, jos kappale olisi jokin muoto, millainen muoto se sinusta olisi ja miksi?

8. Kappale

Jos kappale olisi jotain syötävää, mitä se sinusta olisi ja miksi?



9. Kappale

Mieti, millaiseen tilanteeseen kyseinen kappale sinusta sopisi ja miksi?

10. Kappale

Jos saisit antaa tämän kappaleen jollekulle lahjaksi, kenelle sen antaisit ja miksi?

Musiikki-instrumentit

Pikku lapuille oli kirjoitettu eri musiikki-instrumenttien nimiä, kuten: piano, viulu, kitara, rummut, trumpetti, sello ja huilu.

Laput taitettiin yhteen ja laitettiin koriin, josta jokainen vuorollaan nosti yhden lapun. Nostaja esitti pantomiimina kyseisen soittimen käyttöä. Muut arvaavat mikä soitin oli kyseessä.

Hauskaa oli!

Musiikkimaalaus

Tavoite: Taide-elämys, yhteisten kokemusten jakaminen

Tarvikkeet: Erilaisia musiikkikappaleita, esim. gregoriaanista laulua, modernia orkesterimusiikkia (esim. Stravinskyn Tulilintu), Nightwishin musiikkia ja kansanmusiikkia, vesivärit ja vesiväripaperia.

Toteutus:

1. Soitetaan musiikkikappale/-kappaleita kertaalleen, jonka aikana ja jälkeen osallistujat saavat vesiväreillä maalata kuvan käyttäen niitä värejä, joita musiikin tunnelma tuo heidän mieleensä.
2. Ryhmäläisiä ohjataan antamaan rauha vieruskaverille maalauksen ajan.
3. Jakaminen tapahtuu vuorotellen sen jälkeen kun kaikki maalaukset on tehty.
4. Lopuksi käydään yhteiskeskustelu siitä, millainen musiikki heidän mielestään antaa heille eniten missäkin tilanteessa.

Musiikkimuistelu

Menetelmän tavoitteet: Mukava yhdessäolo ja yhdessä tekeminen. Tutustumista ja muistelemista.

Ryhmäläiset tuovat tai kertovat oman nuoruuden suosikkikappaleensa, joka kuunnellaan yhdessä. Tuoja kertoo, mitä kappale hänelle merkitsee. Muut voivat antaa oman kommenttinsa kappaleesta. Jokaisella ryhmäkerralla voidaan soittaa yksi kappale, jolloin yksi ryhmäläinen ”saa loistaa”.



Yhdistävä tunnuslaulu

Sisältö: Tunnuslaulu, joka muotoutui 3 tapaamisen jälkeen. Meille lauluksi muotoutui: "Käymme yhdessä ain..."

Laulusta teimme laulunsanat kaikille. Laulu sujuu kaikilta ja sopii hyvin ryhmään.

Tavoite: Tiivistää yhteishenkeä.

Laulamme laulun aina ryhmätuokion lopussa, jolloin samanlainen lopetus rytmittää ryhmän rakennetta.

Käsillä tekeminen

Erilainen Facebook / Naamakirja

Tavoite: yksinäisyyden tunteen jakaminen, yhdessä tekeminen. Me-hengen luominen.

Välineet: luonnon materiaaleja: kiviä, käpyjä lehtiä, heinää, sammalta, A3 kokoinen vahvempi pahvi, liimaa ja sakset.

Toteutus: jokainen askartele materiaaleista oman naamakuvansa. Esim. heinistä/oksista kasvon muodot ja lehdistä korvat, kivistä silmät.

Heijastin

Sisältö: Tarkoituksena askarrella ryhmälle yhteinen "tunnusmerkki" (samalla lailla kuin esim. Rosa nauha -kampanja), jota voi myöhemminkin käyttää hyödyksi ja mahdollisesti tunnistaa toisenkin Ystäväpiiriläisen. Tarvitset heijastinnauhaa (askartelukaupasta), nappeja (vanhatkin käy), saksit, kuumaliimaa, hakaneuloja tai rintaneulan pidikkeitä.

Leikkaa heijastinnauhasta n. 1 cm levyisiä suikaleita n. 6-8 kpl n. 8 cm pitkiä. Tee niistä lenkkejä kuumaliimaa apuna käyttäen ja muodostele niistä kukan terälehdet. Kukan keskiöön liimataan nappi (tai ommellaan), ja taakse liimataan hakaneula tai pidike (tai ommellaan)

Käytetään ryhmässä tuomassa yhteishenkeä ja askarrellaan ryhmässä toinen toistamme tukien ja samalla tutustuen toisiimme.



Heijastin neulahuovutuksella

Tarvikkeet:

villahahtuvaa

heijastavaa kangasta

superlon-pala ja huovutusneula TAI neulahuovutus harja, jonka päällä voi huovuttaa (seitsemän neulaa pannaan pystyyn telineeseen, joka on turvallinen, ei sormeen pistämisvaaraa)

piparkakkumuotti (saat haluamasi muodon)

ompelukone TAI neula ja lankaa

40 cm tukevaa lankaa ja hakaneula ripustusta varten

Laita villahahtuvat piparkakkumuottiin tai harjan päälle, jolloin joudut leikkaamaan haluamasi muodon huovutettuun levyyn. Pistele villaa neulalla, välillä villalevyä kääntäen, ettei se ei tartu kiinni alustaan.

Kun villalevy on napakka, leikkaa heijastinkankaasta haluamasi kuvio (n. 0.5 cm pienempi kun villalevy) ja ompele heijastinkangas kiinni villalevyyn. Laita ripustuslankalenkki sopivaan kohtaa.

Ja ei kun heijastin heilumaan!

Huovutettu joulukoriste

Tarvikkeet:

- styroxpallo läpimitta~ 5cm
- erivärisiä villalevyjä
- Marseille-saippuaa tai mäntysuopaa laimennettuna nesteenä
- kreppisukan karkiosa (apuväline)

Koristeluun voi käyttää:

- sisustusneuloilla kiinnitettäviä paljetteja, helmiä ym.
- silkkinauhaa rusetiin ja ripustukseen

Kiedo styrox-pallo villalevyn sisään. Kiepauta villalla päällystetty styrox-pallo sukan kärkeen. Solmi sukka tiiviisti (sukka helpottaa villojen pysymistä paikoillaan). Kastele pallo, ota käsiin saippuaa ja huovuta (pyöritä palloa käsien välissä, jolloin pallo huovuttuu). Huovuta jonkin aikaa, aukaise solmu ja huovuta loppuun ilman sukkaa.

Huovuttamiseen käytetään lämmintä vettä ja saippuaa. Lopullinen huovutus tapahtuu huuhtelemalla vuorotellen kuuman ja kylmän veden alla. Koristele makusi mukaan.



Ilon Ja Surun Kukka

Sisältö: Materiaali:

- kartonkia
- sakset
- liimaa
- tussi

Tee ensin kukan aihio: liimaa paperille kukan keskusta ja varsi.

Tee erivärisiä terälehtiä, ilon värisiä ja surun värisiä.

Keskustele aiheesta ryhmän kanssa ja kirjoita terälehtiin ryhmäläisiltä nousevia iloja ja suruja.

Miettikää yhdessä minne terälehti asetetaan: onko se kukan terälehti (ilo) vai jo pudonnut terälehti (suru). Myös kukan varteen voi asettaa lehden, mikäli asia on sekä ilo että suru (yksinäisyys).

Joulutonttu

Sisältö: Tarvikkeet:

- punaista huopaa
- puunappeja
- tussi
- liimaa, esim. Erikeeper

Leikkaa huovasta kolmion muotoinen hattu. Liimaa hatun alle puunappi kiinni kasvoiksi. Piirrä tontulle tussilla silmät ja suu.

Voit tehdä tontulle ystäviä. Tontut voi liimata hattujensa kärjistä allekkain ketjuksi ja ripustaa vaikka kuuseen.

Jos liimaat tontut pahviselle pohjalle, saat persoonallisen joulukortin.



Kädet kertovat

Tavoitteena oman elämäntarinan sanottaminen ja näkyväksi tekeminen.

Välineet: Paperiarkki (värillinen), kyniä, tusseja

Toteutus: Piirretään paperille omien käsien muoto.

Yläreunaan teksti: oma nimi, ikä, Näillä käsillä olen:

Kirjoita käsiin, mitä kätesi ovatkaan tehneet. Voit koristella ja kehystää paperin. Käydään tuotokset läpi keskustellen.

Kankaanpainanta

Sisältö: Kankaanpainanta sopii toimintona ystäväpiiriryhmiin. Tuputustekniikalla sabluunan avulla esim. puukuvion painaminen T-paitaan tai hedelmä kuvion painaminen kangaskassiin. vesiliukoisia kangasvärejä käyttäessä muistettava silittää kuvio kiinni. Ryhmän päätyttyäkin ryhmäläinen saa palautetta ympäristöltään tuotoksestaan ja mukavan muiston ryhmästä.

Käsillä koskettaminen, luonnon materiaalit

Tavoitteena madaltaa kynnystä käsillä tekemiselle. Aina ei tarvitse tehdä tuotosta, voi myös nauttia pelkästä materiaalin tunnusta. Menetelmän avulla voi laajentaa ja harjoittaa myös aisteja sekä toki keskustella.

Erilaisten luonnon materiaalien koskettaminen: esim. kivet, hiekka, sammal, lehdet, pihlajanmarjat...

Sen jälkeen kokeillaan, miltä ne tuoksuvat?

Entä näyttävät? jne.

Harjoituksessa voi olla mukana myös tuoksuja, esim. terva, sitruuna, koivu...

Tai makuja, esim.

marjat, viljan jyvät...

Maistuvatko ja tuoksuvatko tai tuntuvatko ne samalta kuin ennen?



Käsityöpiiri

Tavoite: Ryhmä saa tehdä yhdessä, kokea onnistumisia

Välineet: Matonkudetta tai nauhalankaa tai pörrölankaa

Toteutus: Tehdään yhdessä lettejä. Jokainen valitsee itse materiaalin ja tekee juuri sellaisen letin kuin haluaa. Sitten kootaan kaikkien letit yhteen ja laitetaan seinälle riippumaan. Lopputuloksena on persoonallinen seinävaate.

Erilaiset värit ja materiaalit sekä yhdessä tekeminen innostavat!

Kivimaskotti

Sisältö: Luontoretkeillä käydessä voi samalla kerätä materiaalia erilaisiin askarteluihin. Yksi helppo ja hauska tapa hyödyntää luonnonmateriaaleja on valmistaa niistä ryhmäläisille omat maskotit.

Kivimaskotteihin tarvitset

- kaksi erikokoista kiveä
- sammalta tai jäkälää
- varpuja, jos haluaa

Liimaa kivet päällekkäin kuumaliimalla. Sommittele kivet niin, että suurempi tulee vartaloksi ja pienempi pääksi. Anna sammaleen hiukan kuivahtaa (vaikka yön yli; mutta ei liikaa, jottei se murene!), sivele kiven pinta Erikeeperillä ja liimaa sammal turkiksi. Jos sammal ei tartu, voit kokeilla myös järeämpää eli kuumaliimaa. Varvuista voit tehdä esim. raajat tai tuntosarvet.

Jos haluat jatkaa maskotin työstämistä, voit tehdä sille puuhelmistä silmät, kangas- tai nahkapaloista korvat ja villalangasta hiukset. Muista, että kun et anna liian tarkkoja ohjeita siitä, miltä valmis työ näyttää, saat työssä enemmän esiin tekijän omaa persoonaa.

Voit käyttää maskottia edelleen yksinäisyyden käsittelyssä esim. pyytämällä ryhmäläisiä keksimään maskotilleen nimen ja tarinan. Maskotti voi kenties kertoa omistajastaan tai omasta yksinäisyydestään.

Toiminnan etuja ovat pienet kustannukset, luovuuden hyödyntäminen ja onnistumisen kokemuksen saaminen rennon ja vapaan tekemisen kautta.

Iloisia askarteluhetkiä! :)



Kollaasin tekeminen

Tavoite: Yhdessä tekeminen kunkin oman panoksen antaminen yhteiseen työhön, omien materiaalien tuominen ja jakaminen, yhteinen taidekokemus ja lopputulos

Välineet/tarvikkeet: Pohjapaperi tai kangas tms., koon kukin määrittelee itse, liima, aforismeja, erilaisia materiaaleja kollaasia varten esim. käytetyt postikortit, taidekortit, silkkiyms. paperit, servetit, silkikukat, nauhat, narut, napit...

Toteutus: Yhdessä suunnitellen kerätään materiaaleista kollaasi liimaamalla tuotuja materiaaleja pohjamateriaaliin jollakin tavalla sopivaksi kokonaisuudeksi, viimeistellään mieleiseksi. Voidaan toteuttaa useammalla kerralla.

Kokemukset: Taidenäyttelykokemuksen innoittamana idea tuli ryhmäläiseltä ja kaikki lähtivät toteuttamaan sitä innokkaasti.

Kuulamaalaus

Tavoitteena: Pareittain kommunikointi, yhteistyö, onnistumisen kokemukset, yksinäisyydestä ja ystävydestä puhuminen parin kanssa ja ryhmässä.

Tarvikkeet: Eri värisiä akvarellimaaleja, paperia, muovilaatikoita, lasikuulia.

Toteutus parityönä: Jokaiselle parille annetaan kaksi laatikkoa, joihin laitetaan piirustuspaperit. Pari saa valita ystävyttä kuvaavan värisiä maalipläjäyksiä toiseen laatikkoon, ja yksinäisyyttä kuvaavia värejä toiseen laatikkoon. Kuulia he voivat valita sen verran, kuinka monta ystävää pitävät tärkeinä. Kun värit ja kuulat ovat laatikoissa, laatikoita heilutellaan edestakaisin niin kauan kunnes taide-teokset ovat valmiita. Valmiita maalauksia voidaan yhdessä tarkastella ja keskustella mitä niistä tulee mieleen.

Neulahuovutus

Neulahuovutus on hauskaa, siistiä, nopeaa ja kaunista. Pehmeän villan tuntu sormissa, ja mitkä värit! Siinäpä käsille ja iholle villahyväilyä sekä kaikille aisteille väriterapiaa!

Näitä tarvitset:

- Harvahkoa kangasta (villa, puuvilla tms.)
- Villaa (eri värejä)
- Huovutusneula
- Superlon-pala (3-5cm paksuista)

Aseta kangas superlonille ja laita ohuita villasuikaleita päälle haluamaasi kohtaan ja muotoon. Pistelee villaa huovutusneulalla sieltä täältä niin, että neula menee koko työn läpi. Lisää villaa tarpeen mukaan ja pistelee neulalla tiiviimmäksi tai jätä herkän kevyeksi. Jatka pistelyä niin että villa kiinnittyy hyvin kankaaseen eikä jää kovin pörröiseksi.



Oma kuva

Sisältö: Ryhmäläinen piirtää itsestään kuvan paperille. Kuva voi kertoa esimerkiksi: minkälainen ryhmäläinen kokee olevansa, millainen hän haluaisi olla.

Ryhmäläiset valitsevat, miten piirroksia esitellään ryhmässä. Halutessaan kuvan piirtäjä kertoo kuvastaan, mitä hän ajattelee tai näkee kuvassaan nyt.

Yhteenveto ja keskustelua, paljon positiivista palautetta.

Omat nimikkomukit

Sisältö: Mukavaa ja hyödyllistä askartelua esim. joulun alla.

Osta valkoisia mukeja ja posliinitusseja askartelukaupasta. Jokainen voi kirjoittaa mukiin oman nimensä ja piirtää itseään kiinnostavan/kuvaavan kuvan mukin kylkeen.

Piirtämisen jälkeen mukiin laitetaan uuniin ja lämpö 160 astetta. Annetaan olla n. 10 minuuttia, jotta väri kiinnittyy. Avataan uunin luukku ja annetaan mukien jäähtyä. Mukit kestävät käsinpesun.

Jokainen voi ryhmään tullessaan tuoda oman mukin yhteiseen kahvihetkeen ja ryhmäläisille jää muisto.

Sopii kaiken kuntoisille askartelijoille.

Pääsiäisoksa

Pääsiäisoksien koristaminen erivärisillä askarteluhöyhenillä tms., jotka valitsemillaan väreillä voivat vaikkapa symbolisoida ryhmäläisen omaa persoonallisuutta. Esim. vihreä: rauhallinen, punainen: iloinen. Jokainen saa keroa omasta oksastaan ja mitä se ilmaisee. Samalla voidaan jutella pääsiäisestä, mitä se merkitsee kullekin ryhmäläiselle.

Jatkotavoitteena pääsiäisoksalle voi olla sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Ryhmäläisille annetaan kotitehtäväksi käydä virpomassa jonkun ystävän, tuttavien tai naapurin luona ryhmäkerran jälkeen. Seuraavalla ryhmäkerralla virpomisesta keskustellaan, mitä oli tapahtunut ja miltä se tuntui!

Ryhmän kansio

Tavoite: Ryhmän yhteisten kokemusten ja elämysten näkyväksi tekeminen. Mahdollistaa ryhmässä tapahtuneiden asioiden muistamista ja niihin palaamista myös ohjatun ryhmän jälkeen.

Menetelmä: Kukin ryhmäläinen kokoaa omaa tai ryhmä yhdessä kokoaa yhteistä kansiota ryhmäkerroilta. Kansioon voidaan kerätä valokuvia ryhmäkerroilla tehdyistä asioista,



kirjoittaa pieniä tarinoita jne. Kansion tekemistä voidaan jatkaa myös ohjatun ryhmän jälkeen.

On tärkeää, että kansio on ryhmän / ryhmäläisten juttu, ei ohjaajien.

Meidän kokemuksemme yhdestä ryhmästä: *"Ryhmäläisten Ystäväpiiri-kansioon tehtiin kansilehti leikkaa-liimaa-periaatteella. Ryhmäläiset toivat lehtiä, joista jokainen leikkasi haluamiaan kuvia. Ne liimattiin kansilehdelle. Näin jokainen sai kansioonsa yksilöllisen kannen."*

Silkkikoru

Sisältö: Tarvikkeet:

-silkkiä

-silkkivärejä (silittäen kiinnitettävää)

-puuhelmiä, maalamattomia (isohko keskireikä)

1. Leikkaa silkistä kaitale ~90x18 cm

2. Maalaa silkki esim. tiputtamalla silkkiväriä pipetillä.

Tätä ennen kastele kaitale ja rypistä se muovin päälle. Voit käyttää useampaa väriä jos haluat. Kastellussa silkissä värit sekoittuvat.

Tiputat värin siis kostutetulle ja rypistetylle silkille.

3. Maalaa helmet, 1-3 kpl/huivi, haluamallasi värillä (silkkiväri).

Maalattu huivi jää kuivumaan rypistettynä.

4. Seuraavalla kerralla kiinnität värin silittämällä (ohje silkkiväripurkissa).

5. Taita kaitale kaksin kerroin ja ompele harsin -pistoilla putkeksi (pääät jätetään auki).

6. Käännä putkilo niin, että saumanvarat jää sisäpuolelle (siisti putkilo).

7. Vedä virkkuukoukulla silkki helmien läpi 1-3 helmeä.

8. Ompele silkki lenkille pujottamalla auki olevat päät sisäkkäin ja harsi kiinni pienin pistoin (voit vielä kääntää työ niskasta kaksin kerroin, saat siitä hieman ohueman).

Teemana aistit

Sisältö: Tavoite: Onnistumisen ja itse tekemisen kokemus. -Tunnustelu, makuaisti, hajuaisti

Materiaali:

-Eri muotoisia ja eri materiaalia olevia esineitä, esim. kaulin, kangaspala, nukke, koristetyyny



-Erilaiset tuoksut: mausteet, havunneulaset, saippuapala...

-Eri maut: juusto, suklaa, omena...

Toimintona tässä voi olla esim. piparien valmistaminen ryhmässä, itse tehdään muotilla pipareita. Keskustellaan jouluun liittyvistä asioista, milloin jouluvalmistelut on aloitettu. Maku- ja hajuaisti: leivonnasta tulevat tuoksut, piparien syöminen. Muistelun aktivoiminen: Mikä liittyi esim. lapsuuden jouluihin. Pipareita odotellessa voi tehdä esim. tietokilpailun: haistamalla pitäisi tunnistaa mausteita.

Tekstiilejä voi arvailla silmät suljettuna: nahka, säkkikangas, teddykangas, villasukka, jne.

Tuikkulyhty

Sisältö: Tuikkulyhty

Tarvitaan pestyjä pieniä lasipurkkeja (esim. piltti)

erivärisiä lasimaaleja

rajausmaali

siveltimiä

rautalankaa

1. Pese lasipurkit, poista liimat ja etiketit. Kuivaa hyvin.
2. Purkit voi maalata yhdellä värillä kokonaan.
3. Jos teet kuvioita piirrä kuvio ensin rajausvärillä. Anna kuivua purkissa olevan ohjeen mukaan.
4. Maalaa purkki kuvioineen. Anna kuivua.
5. Tee rautalangasta ripustuslenkki kiertämällä rautalangan molemmat päät purkin kaulan ympäri.

Purkissa voit polttaa pieniä tuikkuja (turvallisuussyistä) vain ulkona.

Unelmientaulu

Sisältö: Valkoinen iso paperi arkki, sakset, liimapuikko ja kasa vanhoja aikakauslehtiä. Lehdistä ryhmäläiset repivät tai leikkasivat kuvia, mistä unelmoivat. Kun työ oli valmis, jokainen kertoi oman tarinansa.

Tuli yllättävän hyviä tarinoita.

Meidän unelmientaulu oli hyvin yksinkertainen, mutta ryhmäläiset tekivät sitä innolla.



Vahaliitumaalaukset

Sisältö: Vahaliitumaalaukset

Värikkäillä vahaliiduilla värjätään ensin paperi kokonaan. Sen jälkeen värien päälle hangataan musta vahaliituväri. Kun musta väri on levitetty, paksulla neulalla piirretään haluttuja kuvioita värien läpi (päälle).

Toiminto voi olla osa esimerkiksi ryhmäkerralle asetettua heittäytymis ja uuden kokeilu - tavoitteita. Tekemisen aikana voidaan keskustella siitä, mitä kaikkea elämässä haluaisi oppia tai tehdä. Minkälaisia unelmia kullakin on? Mitä tapahtuu, jos heittäytyy, eikä tiedä lopputulosta etukäteen?

Ystäväpiiriryhmässä on tutun ja turvallisen lisäksi myös tavoitteena kokeilla uutta ja oppia uusia taitoja sekä kannustaa siihen.

Taide, kulttuuri ja muistelu

Aforismer Om Livet

Sisältö: 1 aforism på ett ark.

Delas ut åt alla ca. 10 aforismen per man och varje deltagare väjer ett par stycken som tilltalar dem. Erfarenhet de berättar varför de valt dessa. Deltagarna väjer ofta de uttryck som bäst motsvarar sitt livs motto.

Aleksis Kiven Elämä -video/DVD

Sisältö: 1800-luvun puolivälissä pieni suomalainen yläluokka kaavaili Venäjän hallitsemasta Suomesta itsenäistä valtiota. Sivistyneistö ymmärsi, että sen on saatava itsenäisyysaaveensa taakse myös maan suomenkielinen väestö, joten ruotsinkielinen sivistyneistö tilasi suomenkielisen kirjallisuuden Aleksis Kivi -nimiseltä köyhältä kraatarin pojalta.

"Aleksis Kiven elämä" on karun villi ja humoristinen kuvaus ajasta, jolloin Suomi otti ensimmäisiä askeleitaan kohti itsenäisyyttä ja ensimmäisestä suomenkielisestä kirjailijasta, Aleksis Kivestä, joka parantaakseen kansansa oloja, kirjoitti sille identiteetin ja itsetunnon.

Kesto 101 min.

Käytetty ryhmissä ja koettu erittäin ajatuksia herättävänä.



Aukkotarina

Tavoite: yhteinen tekeminen, madaltaa myös osallistumisen kynnystä.

Tarinalle annetaan otsikko esim.

VAARALLINEN MATKA

Voidaan myös antaa ohjeeksi tyylilaji (kuten satu, romantiikka, jännitys jne.)

Annetaan aloitus lauseeseen, johon ryhmäläiset vuorotellen antavat täydennyksen (sopii hyvin suullisena)

Ohjaaja kirjaa ylös, jolloin tuloksena kollektiivinen tarina.

Olipa kerran...

Joka päivä hän...

Eräänä päivänä...

Silloin...

Mutta...

ja....

Sen jälkeen...

Lopuksi...

Tarinasta voi tulla todella hauska ja sen voi lisätä me -henkeä ja ryhmän yhteistä huumoria.

Aukkotarina II

Sisältö:

Tavoite: Ryhmän yhdessä tekemisen vahvistaminen, ryhmän yhteinen huumori.

Menetelmä: Ota jokin valmis sopivan sisältöinen ja pituinen kertomus. Poista tarinasta adjektiivit ja jätä tyhjä tila sanan kohdalle. Ryhmässä kerätään satunnaisesti mieleen tulevia adjektiiveja (vastaa kysymykseen millainen) ja kirjoitetaan ne järjestyksessä tyhjiin kohtiin. Lopuksi luetaan syntynyt teksti.



Det var en gång

Det var en gång...,

och då....,

Efter detta gick alla....,

Alla var.....

men i alla fall....

Ledaren skriver upp berättelsen efter hand.

Elämänilot

Tavoite: itsetunnon kohottaminen ja oman itsensä hyväksymien sellaisena kun on.

Välineet: tussi ja fläppitaulu

Jokaisen ryhmäkerran alussa kysellään piiriläisten kokemia ilon aiheita tästä päivästä tai menneestä ajasta. Kaikkien mielipide on tärkeä. Ilon aiheet kirjataan fläppitaululle ja listaa jatketaan joka kerta. Ilon aiheet kootaan piirin päätyttyä yhteen ja jaetaan piiriläisille muistutukseksi mitä kaikkea hyvää heidän elämässään on.

Erilaiset esineet luonteenpiirteiden kuvaajina

Sisältö: Valitse erilaisia esineitä pöydälle ja anna ryhmäläisten valita sieltä sellainen esine joka kuvaa heidän luonnettaan tai tiettyä ominaisuutta heissä itsessään parhaiten. Esineitä voivat olla esim. sakset, teippiirulla, liimapuikko, laastari, pilli...

Sen jälkeen tehdään kierros ja jokainen saa kertoa perustelut omalle valinnalleen.

Hattuleikki (rooli- ja mielikuvitusleikki)

Tavoitteet: Mielihyvää, mielikuvituksen käyttö, huumori

Välineet: Hattuja vähintään yhtä paljon kuin osallistujia ja mieluummin enemmän, jotta olisi valinnanvaraa.

Menetelmä, jonka ohjaaja esittelee ryhmäläisille: Osallistujat valitsevat itselleen mieluisimman hatun ja valittu hattu "määrää" uuden roolin (ryhmäläinen voi sen itse keksiä).

Tämän uuden hatun myötä hatun omistaja kehittää itselleen uuden elämänroolin. Hatun valittuaan jokainen esittelee itsensä ja kertoo itsestään uudessa roolissa.

Ohjaaja aloittaa ja antaa näin mallin. Jos joku ryhmäläinen ei osaa aloittaa, niin muut ryhmäläiset ottavat osaa keskusteluun ja kyselevät ja näin syntyy uusi rooli. Jokaiselle



muodostuu mielikuvitusta apuna käyttäen hauskoja roolihahmoja ja kertomuksia, naurua riittää.

Kysymykset voivat olla helppoja esim. ikä, perhe, ammatti, harrastukset jne.

Tulos: Iloa ja naurua (*"ainakin meidän ryhmässä!"*).

Hedelmämaistiaiset

Sisältö: Hieman oudompia hedelmiä tarjolle valmiiksi paloitetuina. Esitellään myös kokonainen hedelmä ja kerrotaan mistä tuodaan, mihin käytetään jne. Netistä löytyy hyvin taustamateriaalia keskustelun tueksi.

Hyvä menetelmä tuoda ulkomaista kulttuuria konkreettisesti lähelle ryhmää!

Taustalle voi laittaa soimaan myös hedelmän kotimaan musiikkia.

Huoneentaulu

Sisältö: Taulusta jää positiivinen muisto ryhmästä itselle, harjoitus on tarkoitettu 10-11. tapaamiskerralle, ryhmäprosessin loppupäähän.

Ohjaaja on kirjannut ylös jokaisen ryhmäläisen nimen alkukirjaimet allekkain. Muut ryhmäläiset keksivät nimen alkukirjaimella alkavia positiivisia asioita ryhmäläisestä.

Esim.

M - mukava

A - aurinkoinen

R - reipas

I - iloinen

A - avarasydäminen

Lopuksi voidaan miettiä kyseessä olevasta ryhmäläisestä myös muita positiivisia asioita, esim. aurinkoinen ihminen - keltainen väri muistuttaa hänestä jne. Ohjaajat kertovat että taulut laminoidaan ja luovutetaan viimeisellä ryhmätapaamisella. Näin ryhmäläisille jää mukava muisto ryhmästä, ja positiivista palautetta voi muistella ryhmän päätyttyä.



Jutun juurta taidekorteista, Taidepakka

Sisältö: Taidekuvat voivat antaa iloa ja energiaa tapaamiseen ystävän tai pienryhmän kanssa. Kun pöydälle on vaikkapa levitettynä erilaisia kuvia, voi jokainen valita niistä itseään kiinnostavan. Sitten onkin helppo aloittaa kuulumisten vaihto siten, että kukin kertoo, mikä hänen valitsemassaan kuvassa oli juuri tänään kiinnostavaa.

Edellä kuvailtu oli helpoimpia kuvaharjoitteita Ateneumin taidemuseon tuottamassa Taidepakassa. Se on 60:n laminoidun A5-kokoisen taidekuvakortin paketti, joka sisältää myös 24-sivuisen ideavihkon. Vihkossa esitellään monia helppoja ja hauskoja korttien käyttötapoja yksin, kaksin ja ryhmässä.

Kaikki pakan kuvat ovat Ateneumin kokoelmista, joten niistä osan voi aina löytää myös museosta "livenä", aidon kokoisena ja näköisenä. Korttipakkaa voi käyttää paitsi missä vain omissa tiloissa, myös ennen museokäyntiä, sen aikana tai sen jälkeen.

Taidekuvien käyttöön tarvitaan vain utelias mieli. Huumorinkin käyttö on sallittu! Kuvat kirvoittavat meissä esiin haaveita, tarinoita, omia muistoja ja tuovat mieleen tuoksua, ääniä ja paikkoja. Voit käyttää kuvia vaikka oman pienoisenäyttelyn tekemiseen tai kirjoittamisen inspiraatioksi.

Taidepakan hinta on 36 euroa (sis. alv.) ja sitä myy Ateneumin museokauppa. Pakan voi tilata myös sähköpostitse osoitteesta vtmshop@fng.fi (toimituskulut lisätään).

Taidepakan kuvia voi käyttää "Yksinäisyyden kuvat" –harjoituksessa.

"Kahveella"

Sisältö: Tavoitteena ryhmässä keskustelu, muistelu ja kulttuurihistorian jakaminen

Kerätään keskustelun pohjaksi erilaisia eriparisia vanhoja kahvikuppeja (Arabia ym.)
Keskustellaan/muistellaan

-entisiä aikoja, kyläilyä, ystäviä, jne.

-äidin/mummon ym. kahvikuppeja

-vieraskalustojen kautta pyhäpäivien tapoja ja kulttuuria

Annetaan keskustelun virrata entisajoista nykypäivään.



Kahvittelu

Tavoite: yhteisen elämyksen kokeminen ja siitä keskustelu

Idea: Kahvin keittämistä alusta saakka yhdessä.

Toteutus:

1. Yhdessä jauhetaan pavut ja keitetään pannussa. Papuja voi tuoksutella ja koskea, jolloin kaikki pääsevät kokemaan kahvin aromit, myös papuja voi maistaa.
2. Kahvihetki on sosiaalinen tapahtuma ja kahvikulttuurista voi jakaa ajatuksia, muistoja ja mielipiteitä. Kahvia vai teetä?

Kahvin yhteydessä voi muistella mm. ihmisiä, paikkoja tai tilanteita elämän varrelta.

Soveltaa voi tuomalla esim. erilaisia kahvilaatuja tai jos on teenjuojia, teetä.

Käsienhoito toinen toisilleen

Tavoite: Vuorovaikutus, läheisyys, kosketus, hyvä olo, rentoutuminen, hemmottelu.

Sisältö: Ensin pestään kädet (sormukset pois) ja laitetaan kostealle iholle kuorintavoidetta. Pari hieroo kevyin, pyörivin liikkein voidetta toisen käsiin; sormet kynnet, sorminauhat jne.. Jos voide ei liiku hyvin, suihkutetaan pullosta haaleaa vettä avuksi. Kun voide on imeytynyt hyvin, vaihdetaan osia. Käsien pesu välillä. Kynsinauha/kynsivoide hierotaan kaverin kynsiin ja kynsinauhoihin. Vaihdetaan osia. Lopuksi rasvataan kaverin kädet ja samalla hierotaan sormet yksitellen, kämmenet ja kämmenselät. Vaihdetaan osia.

Kuvien Heijastus Seinälle

Sisältö: Muistelu ja keskustelu seinälle heijastettujen kuvien avulla.

Heijastetaan seinälle kuvia, jotka liittyvät kerholaisten menneisyyteen, vuodenaikoihin, juhlapyyhiin tms. Kuvien tulee olla ryhmälle merkityksellisiä tai aiheeseen ohjaavia.

Muistihäiriöisten kanssa toimiva väline. Muistihäiriöisten kanssa tulee kuitenkin huolehtia kuvien selkeydestä. Kuvien jälkeen keskustellaan ja vaihdetaan mielipiteitä.

Kuvien näyttämisen yhteydessä niihin soveltuva musiikki luo tunnelmaa ja voi toimia esimerkiksi osana mielikuvamatkaa tai mielikuvien herättäjänä.

Hyviä kokonaisuuksia ovat esimerkiksi:

- Joulukuvat, tunnelmallinen joulumusiikki ja ryhmässä kierrätettävä kanelitanko
- Kesäkuvat, kesään liittyvä musiikki ja esimerkiksi ruusun tuoksu (saa kaupasta)
- Taideteoksen näyttäminen ja taideteoksessa olevan esineen kierrättäminen (taideteos tulee osaksi ryhmää)



Kuvamatkoja Maalaustaiteeseen Kansio (saatavilla lainaksi Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajilta)

Sisältö: Gröhn, Tiina & Itkonen, Satu (toim.)

Kuvamatkoja maalaustaiteeseen - Opas keskusteluryhmille

Ateneumin taidemuseon ja Kirkkopalvelu ovat yhteistyössä tehneet julkaisun, joka esittelee kuvin ja sanoin viisitoista tunnettua teosta Ateneumin taidemuseon kokoelmista.

Kuviin sopivien keskustelunaiheiden ja tehtäväehdotusten tarkoituksena on rohkaista luovuuteen, keskusteluun ja pohtimaan ihmisenä olemista taiteen kautta. Opas sopii pienryhmien käyttöön.

Tilaukset:

www.sacrum.fi

Kuvia kaikille (maksuton)

Sisältö: Kuvia kaikille -sivusto pohjautuu Suomen valokuvataiteen museon Uuden Suomen kokoelmaan. Alma Media/Iltalehti lahjoitti museolle Uuden Suomen noin 2,5 miljoonan kuvan negatiiviarkiston, jota on luetteloitu ja digitoitu Suomen Kulttuurirahaston tuella Uuden Suomen kuvat käyttöön -hankkeessa. Kuvia kaikille -sivuston kuvat ovat 1950-luvulta vuoteen 1963.

Kuvien yksityinen käyttö sekä käyttö opetuksen, tutkimuksen ja esimerkiksi vanhustyön tarpeisiin on vapaata.

Kuvat löytyvät seuraavasta [www-osoitteesta](http://www.osoitteesta):

<http://kuviakaikille.valokuvataiteenmuseo.fi/about/>

Muistathan mainita kuvia käyttäessäsi lähteen: Valokuvaajan nimi / Suomen valokuvataiteen museo / Alma Media / Uuden Suomen kokoelma

Kyllin Elämää –dvd (saatavilla lainaksi Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajilta)

Sisältö: Henkilökuvassa rakastettu taiteilija Kylli Koski 90-vuotispäivänsä tunnelmissa.

"Katso elämää satusilmin", kehottaa Kylli-täti. Taiteilija ja taidekasvattaja Kylli Koski on tehnyt pitkän elämäntyön kuvataiteen parissa muun muassa omassa piirustuskoulussaan. Kylli-tädin tarinointia on saatu seurata televisiosta neljän vuosikymmenen ajan. Hänen valloittava persoonansa ei kuitenkaan ole tullut suurelle yleisölle yhtä tutuksi kuin tv-työ.

Kylli Koski täytti 90 vuotta heinäkuussa 1996, jolloin TV 1 juhlisti merkkipäivää tällä henkilökuvalla Kyllistä taiteilijana ja ihmisenä. Kasetilla olevaan versioon on lisätty syntymäpäiväjuhlinnan iloisia tunnelmia.



Laura Lilja-Haatajan toimittamassa henkilökuvassa Kylli Koski kertoo elämäntaipaleestaan ja puhuu lempeästi mm. vanhuudesta. Ohjelma sisältää Kyllin kuvataidetta ja välähdyksiä hänen televisiotyöstään. Selviääpä sekin, mistä taiteilijanimi "Kylli-täti" on peräisin.

Värikkäistä vaiheistaan Kylli toteaa: "Koko elämäni olen tanssinut ruusuilla, mutta nissä on ollut paljon piikkejä."

Yleisradion ohjelma, asiaohjelmat, kesto 56 min

Dvd:tä on käytetty monissa ryhmissä. Siitä on pidetty paljon ja koettu hyvänä keskustelun alustuksena ikääntymisestä ja elämänasenteista.

Kyllin elämää -dvd:tä on mahdollisuus tilata tallenne.myynti@yle.fi. Tilaukseen vaaditaan kuitenkin perustelut mihin käyttöön tallenne tulee. Kopion veroton hinta on 52,00(+ alv 24%) + toimituskulut.

Toimitusaika on noin kaksi viikkoa.

Mieluisin leikkikalu

Tavoitteena myönteisten mielikuvien herättäminen, voimaantuminen, yhdessä keskustelu ja toisten elämänhistoriaan tutustuminen.

Menetelmänä muistelu: "kerro lapsuutesi mieluisin leikkikalu". Porrastamista voi tehdä kuvin, esillä olevin esinein tai vaikkapa valmiin listan avulla. Jos näiden avulla on vielä vaikea muistaa mieluisinta leikkikalua, keskustelua voi helpottaa esimerkiksi laajentamalla aihetta "tärkein vaate lapsuudessa".

Aihetta voi virittää etukäteen pyytämällä ryhmäläisiä tuomaan ryhmäkerralle vanhoja leikkikaluja tai esineitä lapsuudesta. Joillakin voi olla myös valokuvia, joiden kautta voi kertoa oman lapsuutensa tärkeistä leikkikalusta tai leikeistä.

Ryhmäkerralla on hyvä varautua myös siihen, että aihe voi herättää ikäviä muistoja esim. köyhyydestä tai tilanteista, joissa "muilla oli hienoja vaatteita tai leluja, mutta meidän kodissa ei ollut". Ohjaajan tehtävänä on tällöin tukea ryhmäläisten välistä vertaiskeskustelua, omat kokemukset tai kommentit kannattaa jättää vähäisiksi.

Muistelua, kulttuurisen identiteetin vahvistamista

Sisältö: Muistelutuokio

Tavoite: suomalaisuuden, oman kulttuurin korostaminen, keskustelu ja tutustuminen.

Menetelmä: Isoon matkalaukkuun laitetaan vanhoja esineitä, tavaroita (esim. hajuvesipullo, vanhoja kirjoja, sikuripaketti, koruja, kahvia, paikkakunnan vanhoja esineitä). Olisi hienoa, jos jokainen ryhmäläinen toisi myös kotoaan esineen mukanaan ryhmäkertaa varten.



Jokainen ryhmäläinen saa valita jonkun mieleisen tai oman esineen matkalaukusta. Jokaiselle annetaan mahdollisuus / pyydetään kertomaan, miksi valitsi juuri kyseisen esineen ja mitä haluaa siitä kertoa. Annetaan vapaalle keskustelulle tilaa.

Muistelua

Vanhojen valokuvien avulla voi helposti muistella ja keskustella. Valokuvia voi jokainen tuoda kotoaan tai niitä voi koota esimerkiksi kirjoista. Paikkakunnan historiasta voi myös löytää paljon vanhoja valokuvia, esim. arkistoista. Herättää keskustelua. Ryhmäläiset pääsevät vanhojen asioiden kertomisessa asiantuntijan rooliin ja ohjaajat ovat kuuntelijan roolissa, taka-alalla.

Muistelupiiri

Sisältö: Riikka Juvosen kirja "Arjen lämpöä" sisältää ilmeikkäitä tuokiokuvia arkisista askareista pienillä tarinoilla höystettynä, joilla voi alustaa muisteluhetken. *"Suosittelen lämpimästi, olen kokeillut, että toimii käytännössä."*

Muistojen käsityö tai esine

Sisältö: Ryhmäläiset tuovat mukanaan käsityön tai esineen elämänsä varrelta, jonka he ovat tehneet itse tai joku heille tärkeä henkilö on tehnyt. Ryhmäläiset kertovat käsityön tai esineen tarinan, jolla on heille merkitystä.

Tavoitteena on lisätä ryhmään sitoutumista osallistavan vuorovaikutuksen keinoin.

Halutessaan ryhmäläiset voivat rakentaa esineistä näyttelyn palvelukeskuksen tiloihin. Näyttelystä voi vaikka laittaa valokuvan sukulaisillekin nähtäväksi!

Musik Att Minnas: Hyvä Nettisivusto Ruotsiksi

Sisältö: Musik att minnas

Hyvä ruotsinkielinen, virikeaineistoa sisältävä nettisivusto löytyy osoitteesta www.musikattminnas.se.

"Alla sånger, frågesporter och idéer som Du hittar här är gratis och fria att använda på äldreboenden och i dagvård."

Muistelu pehmolelu-lemmikin avulla

Sisältö: Tavoite: muistelu, tunnekokemukset, tutustuminen ryhmäläisten elämäntarinoihin. Ota isohko pehmolelu, esim. kissa ryhmään mukaan. Laita kissa kiertoon ryhmässä. Ohjaa ryhmäläisiä kertomaan toisilleen, mitä lemmikki sylissä haluaa sanoa. Tilanne voi tuoda



esille esimerkiksi muistelua vanhoista lemmikeistä, kotieläimistä tai eläimiin liittyvistä hauskoista muistoista. Kaikki tarinat ovat oikeita ja ainutkertaisia.

Muistijumppaa yhteissanaristikolla

Olemme tulostaneet Iltasanomien nettiristikon ja kopioineet sen kalvolle. Se on heijastettu "lakanalle" ja porukalla alettu täyttää, tussilla kirjoittaen ruutuja täyteen. Tussin on hyvä olla vesiliukoista että mahdolliset virheet voi pyyhkiä pois. Iso ristikko helpottaa havainnointia ja yhdessä suoritettu tehtävän ratkaisu tuo mahtavan porukkahengen parhaat puolet esille!

Tällä tavoin voi tehdä Sudokua, erilaisia muita tehtäviä jne.

Muista, että ohjaaja toimii vain kynänä. Se kannattaa sanoakin ääneen.

Muistipeli

Muistipelin tavoitteena on muistaa, oppia tai palauttaa mieliin kasveja, eläimiä, esineitä tms. Jos mahdollista, valitaan ryhmän kanssa yhdessä heille mieluisin aihe. Jos toiveiden

esittäminen on ryhmälle vaikeaa, annetaan mahdollisuus valita esim. muutamasta aiheesta sopivin tai vielä helpottaen: kahdesta vaihtoehdosta toinen. Pelataan yhtä aihetta kerrallaan. Ryhmän valitseman aiheen mukaan leikataan lehdistä, kopioidaan netistä, kuvataan itse (ryhmäläiset kuvaavat esim. kertakäyttökameroilla), haetaan luonnosta muistipelin aiheita ja sisältöjä. Muistipelikorttien tekeminen voi olla yhden ryhmäkerran tekemistä ja seuraavalla kerralla onkin muistipelin (pelaamisen) vuoro.

Sopivin koko on kokemukseni mukaan 10x10, mutta heikkonäköisille kortit voisivat olla suurempiakin. Tehdään nimikortit (joissa kuvan teksti) ja kuvakortit (jossa itse aihe).

Nimikortit tulostetaan värilliselle paperille. Kortit laminoidaan tai liimataan pahville ja päällystetään tarvittaessa kontaktimuovilla.

Helpompi versio: Kortit sekoitetaan ja jaetaan osallistujille: kuvat sekoitetaan kuvapuoli ylöspäin pöydälle ja nimikortit laitetaan kuvan päälle. Jokainen vuorollaan etsii kuva/tekstiparin. Kuvasta voi samalla keskustella.

Vaikeampi versio: Kuva- ja nimikortit sekoitetaan kuva ja tekstipuoli alaspäin (erivärinen tausta nimi- ja kuvakorteissa helpottaa hieman). Etsitään pareja. Eniten pareja löytänyt perinteisesti voittaa.

Muistipeliä voi varioida haluamallaan tavalla. Ideana kuitenkin on, että aihe olisi ryhmälle mieluinen ja toimintatapa asiakaslähtöinen.



Perinneruoka

Sisältö: Keskustellaan alueen perinneruuista.

Valmistetaan etukäteen tai yhdessä joku perinneruoka tai -leivonnainen.

Aihetta voidaan soveltaa alueittain ja vuodenaikojen mukaan. Esim. meidän Ystäväpiirissä keskusteltiin Karjalaisista perinneruuista pääsiäisen aikaan, jolloin aiheeseen sopivat pasha ja vesirinkelit.

Aiheeseen voi liittää tietoa ruuan valmistuksessa ja tarjoilussa käytettävistä esineistä. Esim. miten kaunis kattaus on hyvää silmänruokaa.

Profiilin piirtäminen

Sisältö: Tavoite:

Ryhmäytyminen ja yhteisen elämyksen tuottaminen.

Vaadittavat tarvikkeet ja taidot:

Paperia, lyijykynät ja jokin alusta, esim. lehti. Jokainen pystyy osallistumaan, jos vain kynä pysyy kädessä.

Toteutus:

Yksi ryhmäläinen asettuu istumaan niin, että muut näkevät hänestä profiilin. Muut ryhmäläiset asettavat paperin polvilleen alustalle ja asettavat lyijykynän paperille. Ryhmäläiset piirtävät mallin profiilin niin, että katsovat vain mallia paperiin vilkuilematta. Jokainen asettuu vuorollaan malliksi ja näin kaikista syntyy useampi muotokuva.

Kokemuksia:

Ryhmässämme piirroksista tuli todella luovia ja taiteellisia, ja kenenkään piirtämisen taidot eivät joutuneet koetukselle. Piirtämistä muisteltiin vielä seuraavallakin kerralla naureskellen ja hyvillä mielin.

Rentoutusharjoitus Tuulenhenkäys

Menetelmä: Puolet ryhmästä asettuu rinkiin tuoleille istumaan silmät suljettuina. Taustalla soi hiljaa tunnelmamusiikkia, esimerkiksi panhuilua. Puolet ryhtyvät tekemään ohuiden sifonkihuvien avulla tuulenhenkäystä koskettaen ohi kulkien kevyesti istuvien pää- ja hartiasseutua. Tietyin välein tuulenhenkäys pysähtyy ja istuvien hartioita hierotaan kevyesti. Musiikkikappaleen loputtua vaihdetaan paikkoja niin, että kaikki saavat kokea rentoutumista.



Runot

Sisältö: Jollakin ryhmäkerralla voidaan keskustella runoista ja kartoittaa ryhmäläisten mielirunoja tai runoja, jotka ovat jääneet mieleen.

Seuraavalla ryhmäkerralla ryhmäläisten mielirunojen luetaan. Ryhmäläiset itse halutessaan voivat lukea, se voi olla ohjaajien tehtävänä tai paikalle voidaan pyytää esittäjä, taiteilija, joka tulkitsee runot ryhmälle.

Runojen esittämisen jälkeen runoista keskustellaan.

Runoja voidaan läpikäydä myös keskustellen; mitä tuntemuksia, ajatuksia ja muistoja runo herättää.

Suomen presidenttien puoliset

Sisältö: Presidenttien puolisoitten esittely

Hae kirjastosta kirja, jossa on kuvia ja elämäkertatarinoita puolisoista. Lue yhden puolison elämäkerrasta yhteensä noin 20 minuutin kooste koko elämäkerrasta. Välillä kysyen muistavatko ryhmäläiset kyseistä henkilöä. Lopuksi ryhmäläiset voivat kertoa omia kokemuksia ja muistamiaan asioita kyseisestä henkilöstä.

Syksyinen taideteos

Sisältö: Jokainen ryhmäläinen maalasi 25 x 25 cm kokoisen maalaushuopapalan vesiväreillä tai aquacolor-

väriliiduilla. Taustalla soi Vivaldin syksy. (Olimme ryhmäkerran aluksi katselleet itsetehdyn video-esityksen: valokuvia syksystä alkutalveen, jonka taustamusiikkina soi Vivaldin musiikki).

Työt jäivät kuivumaan seuraavaan ryhmäkertaan.

Toisella kerralla yhdistimme työt 50x 120cm kokoiselle mustaksi maalatulle styroxlevylle ja aukkokohtiin kiinnitettiin sammalta, jäkälää, risuja, punaisista helmistä tehtyjä puolukoita. Ohuesta rautalangasta väännetyllä koukuilla luonnonmateriaalien kiinnittäminen käy helposti.

Työstä tuli hieno ja se nimettiin "Ruskasinfonia puolukalle" ja haluttiin laittaa hyvälle paikalle kaikkien nähtäväksi.



Sylvin Kammari -video

Sisältö: Sylvin kammari -video.

Kesto: 64 min.

Marja-Liisa Vartion ja Sylvi Kekkosen väliseen kirjeenvaihtoon pohjautuva video on akateemikko Paavo Haavikon kunnianosoitus lujalle ja vahvalle naiselle.

Sylvi Kekkosenä ja kertojana Seela Sella

Muissa rooleissa: Anna-Leena Härkönen ja Marja-Liisa Nisula

Video herätti kovasti keskustelua ryhmissä.

Valokuva-albumi

Tavoite: Muisto Ystäväpiiristä jaettavaksi kaikille ryhmäläisille. Ryhmytymisen vahvistaminen.

Välineet: Kamera, valokuvat, kartonki, liima, sakset ja tussit sekä mahdolliset runot, koristeet ym.

Toteutus: Matkanvarrella otetuista valokuvista kootaan valokuva-albumi, joka jaetaan muistoksi kaikille. Takasivulle jätetään tilaa yhteystiedoille ja tervehdyksille sekä albumiin voi lisätä mm. runoja, lauluja.

Me olemme toteuttaneet tämän viimeiselle ryhmätapaamiselle annettavaksi yllätyksenä.

Vanhat esineet

Sisältö: Ryhmässä katsellaan vanhoja esineitä, joita voivat olla esim. kahvimylly, aitan avain, keritsimet jne. Muistellaan, mitä asioita esineistä tulee mieleen ja kerrotaan vanhoja tapoja. Monia hauskoja tarinoita syntyy. Keskustelu lisää ryhmän yhteenkuuluvuutta ja toisaalta voidaan myös tutustua ryhmäläisiin paremmin esimerkiksi kotiseutujen kulttuuria ja muistoja jakaessa.

Ryhmän vastuuttamista tässä tehtävässä voidaan edistää esimerkiksi siten, että edellisellä ryhmäkerralla ohjaaja antaa tehtäväksi tuoda esine mukaan seuraavalle ryhmäkerralle. Mukava kulttuuripolku syntyy myös, jos ensin keskustellaan esineistä ja vaikkapa seuraavalla ryhmäkerralla vielä syvennetään tietoutta käymällä museossa. Hyviä käyntikohteita ovat mm. kauppa-, auto- ja käsityön museot.

Tuethan ryhmän omaa päätöksentekokykyä esimerkiksi siten, että ryhmä päättää, minkälaisia esineitä ryhmään olisi mukava tuoda. Olisivatko ne esim. vanhoja pöytäliinoja, koruja vai sanomalehtiä. Sisällön tulee olla ryhmän näköinen ja ohjaaja kannustaa ryhmää itsenäisiin päätöksiin ja toimintaan.



Värianalyysi

Sisältö: Tavoite: Kanssakäymisen lisääminen, tutustuminen

Välineet: Runsaasti yksivärisiä kangaspaloja, peili, (värianalyysikirja).

Toteutus: Kangaspaloja asetellaan värianalyysissä olevan kasvojen alle. Ryhmäläiset kertovat mielipiteensä värien sopivuudesta.

Kokemukset: Sopii sekä miehille että naisille. Mielipiteet sinkoilevat yllättävän nopeasti kun on ensin päästy alkuun.

Värien kautta keskustelu

Sisältö: Tavoitteena avautuminen, puhuminen ja kuulluksi tuleminen.

Näemme elämän väreissä asiaa ajattelemta elämän kokemusten kautta.

Tee ryhmälle harjoituskysymyksiä soveltaen, esim. lausein:

-Kyllä sota-aika oli raskasta.

-Kesäillan iltarusko.

-Maamies kylvää siemenen maahan. Jne.

Jaa jokaiselle ryhmäläiselle erivärinen A4 kokoinen paperiarkki. Mietinnän jälkeen kysytään, mitä se väri kertoo kyseiselle ihmiselle. Käytä perusvärit ja esim. vaaleanpunainen.

Virtuaaliretki

Sisältö: Mikäli ryhmä ei pääse lähtemään retkelle, voidaan käyttää seuraavaa vaihtoehtoista mielikuvaretkeilyn muotoa:

Liikuntarajoitteiselle ryhmälle varataan ryhmätila, jossa katsotaan yhdessä dvd/video-filmi, esimerkiksi "Vanha Helsinki", tai ryhmäläisten toiveista lähtevä ja heitä koskettava teema (lappi, karjalaisuus, talvisota, maaseudun suomi, tukkilaisromantiikka).

Tarjolla voi olla esim. aiheeseen liittyvää ruokaa, tuoksua ja musiikkia.

Voimahahmo

Sisältö: Savesta muotoillaan voimahahmo, johon ryhmäläinen "lataa" tekiessään positiivista energiaa. Savesta voidaan muotoilla myös voima-esine. Tarkoituksena on muotoilla savesta sellainen hahmo tai esine, joka merkitsee jotain tekijälleen. Voimahahmon voi koristella esim. helmillä.

Materiaalit: Helmiä, kiviä, savea (ilmassa kovettuvaa, ei tarvitse polttaa)



Voimavarojen kartoittaminen

Sisältö: Ryhmäläiset etsivät lehdistä kuvia, joista kokevat saavansa voimaa ja jotka kokevat omakseen. Kuvat leikataan irti ja liimataan ympyränmuotoiseksi leikattuun keltaiseen kartonkiin. Ympyräkartonki liimataan valkoiselle pohjalle ja siihen liimataan ympärille auringonsäteitä, joihin kirjoitetaan omia voimavaroja.

Lopuksi valmiit voimavara-auringot esitellään ryhmälle. Tästä saa hyvän keskustelun avauksen syvemmille pohdinnoille.

Ajansäästämiseksi ohjaajat voivat ennakoon leikata ison pinon kuvia sekä ympyräkartongit ja säteet valmiiksi.

Tarvikkeet: kartonkia (keltainen ja valkoinen), liimaa, sakset, tussi, lehtiä (josta leikataan kuvia).

Vaikean aiheen käsittely, esim. luopuminen

Sisältö:

1. Vaikean aiheen käsittelyyn pyydetään vierailija (srk:n työntekijä, psykologi, lääkäri jne.)
2. Aihe tulee ryhmältä, myös ehdotus vierailijasta, joka halutaan paikalle.
3. Sovitaan etukäteen ajankohta.
4. Ryhmäkerralla ensin alustus, minkä jälkeen keskustellaan kokemuksista.

Äänikirjapiiri

Moni iäkäs ihminen ei enää jaksa pidellä paperista kirjaa, näkee heikosti tai ei vain jaksa lukea kokonaista kirjaa läpi. Mukava tapa nauttia kirjallisuudesta on kuunnella äänikirjoja yhdessä kirjapiirissä tai sen innoittamana.

Äänikirjapiiri voi toimia niin, että kuunnellaan kirjaa yhdessä kerhoaikana. Toinen tapa on, että kirjapiirin ohjaaja tai osa osallistujista esittelee uusia kirjoja ja kertoo niistä. Kukin voi lainata uusia äänikirjoja kotona kuunneltaviksi ja palauttaa toisia. Kirjoista keskustellaan esimerkiksi kahvikupin ääressä.

Celia-kirjastosta löytyy laaja valikoima äänikirjoja. Se on valtion erikoiskirjasto lukemisesteisille. Yksittäisten asiakkaiden lisäksi Celia tekee yhteistyötä laitosten ja yhteisöjen kanssa. Lisätietoa Celiasta www.celia.fi.