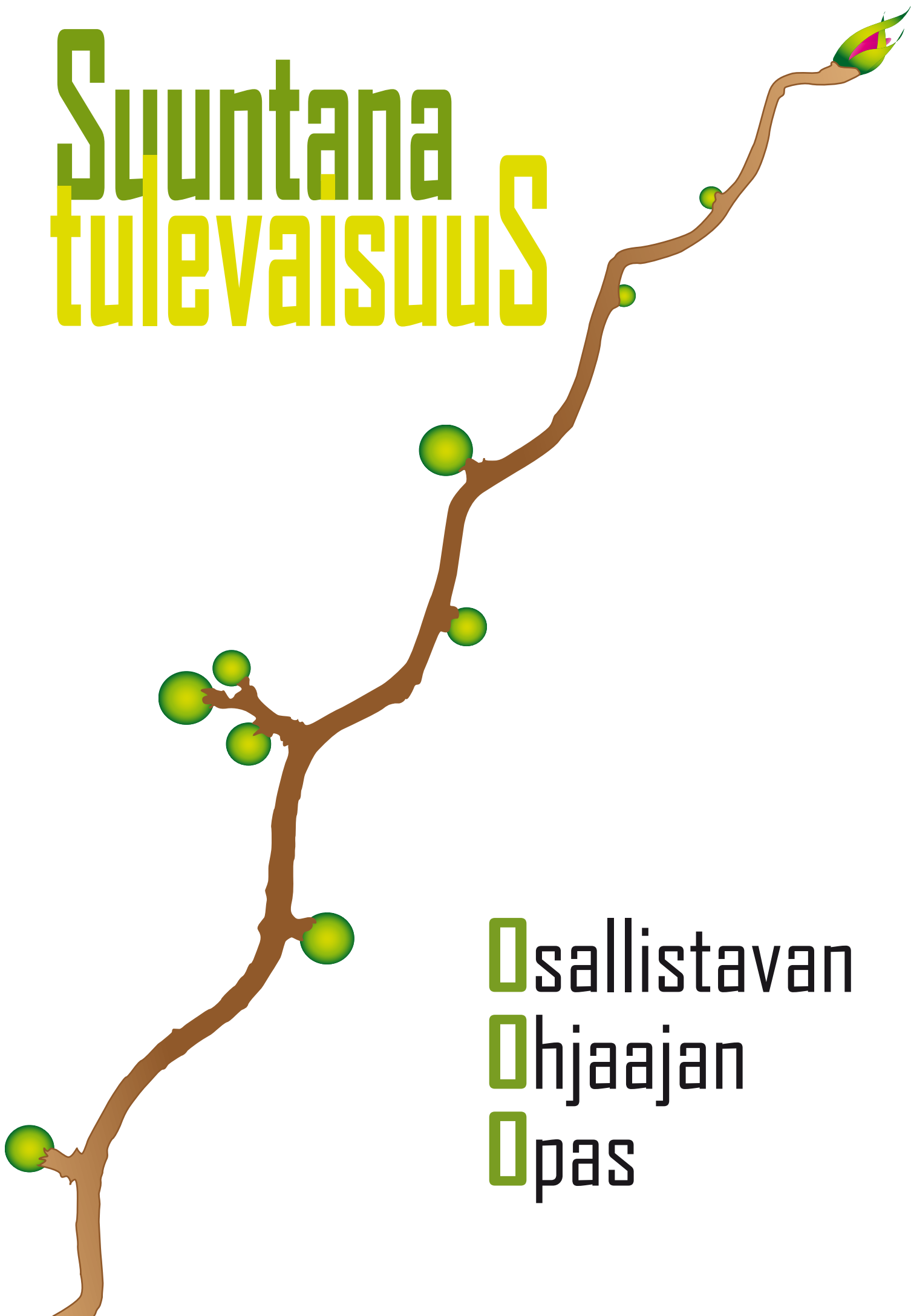


Suuntana tulevaisuus



Osallistavan
Ohjaajan
Opas

CC 2013 Tekijät

Kirsi Alastalo ja Riku Saari (toim.)

Työryhmä

Nina Arekari

Sarianne Jyrkkänen

Tanja Koljonen

Susanna Pietiläinen

Opri Pulliainen

Graafinen suunnittelu: Kirsi Alastalo

CC BY-NC-SA 3.0

Sinulla on vapaus:

- kopioida , levittää, näyttää ja esittää teosta
- valmistaa muutettuja teoksia.

Seuraavilla ehdoilla:

- teoksen tekijä on ilmoitettava
- teosta ei saa käyttää kaupallisesti
- jos teet muutoksia tai käytät teosta oman teoksesi pohjana, tulee muunneltu teos jakaa samoilla ehdoilla.

Lisätietoja: <http://creativecommons.fi/>

LENNÄTÄN UNELMAA KUIN LEIJAA

*Annan unelmalleni nimen,
tiivistän pilviharsosta muodon.
Lennätän unelmaa
kuin leijaa
kehräämäni aivinan varassa.*

*Värähtelevä lanka
antaa suunnan,
keventää askeleitani,
kannattelee maailman tuulissa.*

*Vaikka leijani saisi siivet,
kohoaisi tavoittamattomiin,
olen nähnyt uusia muotoja
poutapilvissä.*

Kirsi Alastalo

Innovaatio-opinnoissa me Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön (geronomi) ja hyvinvointiteknologian opiskelijat ideoimme yhdessä, miten voimme avartaa yhteiskunnassa vallitsevaa vanhuskuvaa ja asenteita.

Aiheemme, vanheneminen ja unelmat, on ajankohtainen ja nousee esiin juuri nyt monella suunnalla. Haluamme muistuttaa ihmisiä siitä, että muistojen lisäksi myös vanhuksilla on tulevaisuus ja yksilöllisiä unelmia.

Suuntana tulevaisuus – Osallistavan ohjaajan opas on innovaatio-opintojemme käytännön tuotos. Opas tarjoaa ryhmien ohjaajille unelmia herättäviä välineitä. Pyrimme oppaassa selkeyteen ja helppokäyttöisyyteen, koska ohjaajat ovat yhä useammin vapaaehtoisia tai työntekijät järjestävät ryhmiä muun työn ohessa, arjen suvantokohdissa.

Suuntana tulevaisuus -aineistoa saa käyttää luovasti. Eri kysymysten ja pelien järjestystä, määrää ja muotoa voi soveltaa vapaasti ryhmän mukaan. Näkökulmamme on ollut erityisesti vanhusten ryhmätoiminta, mutta unelmointi sopii kaikille. Aineistoa voi käyttää esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ryhmissä. Toivomme, että osallistujat innostuvat unelmoinnista ja suuntaavat katseensa tulevaisuuteen.

Kokemuksemme ja unelmakyselyymme vastanneiden mukaan hyvässä seurassa unelmat saavat siivet, ajatukset lentävät villimmin ja vapaammin.

Teimme yhteistyötä Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan kanssa. Kehitimme oppaan sisältöä Senioritoiminnan keskusteluryhmissä osallistavan ryhmätoiminnan menetelmin. Saimme arvokasta käytännön kokemusta ja runsaasti palautetta sekä ryhmiin osallistujilta että Senioritoiminnan ohjaajilta.

Haluamme lämpimästi kiittää kaikkia ryhmiin osallistuneita ja kyselyyn vastanneita siitä, että saimme kehittää opastamme yhteistyössä.

Kiitos myös Vanhustyön keskusliitolle sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun opettajille sujuvasta yhteistyöstä.

Antoisia yhteisiä unelmoivia hetkiä!

Kirsi Alastalo
Nina Arekari
Sarianne Jyrkkänen
Tanja Koljonen
Susanna Pietiläinen
Opri Pulliainen
Riku Saari

SISÄLLYS

Suuntana tulevaisuus – aineiston käyttäminen	6
Miksi unelmointi kannattaa?	7
Käytännön vinkkejä osallistavalle ohjaajalle	8
Unelma-aforismit	9
Unelmat lentoon!	11
Unelmapeli	12
Ennustajaeukon pussi -kuvahoroskooppi	13
Mistä on ryhmän unelmat tehty?	14
Suomalaisia unelmia – anagrammit	16
Kolmen kerran kokonaisuus	18
Unelmaehdotuksia	19
Vinkkejä ja lähteitä	20

SUUNTANA TULEVAISUUS – AINEISTON KÄYTTÄMINEN

Suuntana tulevaisuus -aineisto on vapaasti ladattavissa Vanhustyön keskusliiton verkkosivuilta.
Aineiston tekijänoikeuksista kerrotaan oppaan sivulla 2.

Aineisto koostuu neljästä erilaisesta pdf-tiedostosta:

- Osallistavan_ohjaajan_OPAS
- Unelmapeli_kysymykset
- Unelma_valokuvat
- Unelma_piirokset.

Keskeisin tiedosto on Suuntana tulevaisuus

– Osallistavan ohjaajan opas.

Muut tiedostot sisältävät aineistoa,
jota tarvitaan oppaan eri osuuksien ohjaamisessa.

Tiedostot ovat tulostettavissa yleisessä A4-koossa.

Jos tulostat kysymyskortit, valokuvat ja piirrokset paperille, ne kannattaa laminoida.

Tällöin kortteja on mukavampi käsitellä,

niiden käyttöikä pitenee

ja puhtauden ylläpitäminen on helppoa.

Kortit voit tulostaa myös kartongille.

Valokuvat ja piirrokset kannattaa tulostaa värillisenä.

Oppaassa on myös ehdotus kolmen tapaamisen kokonaisuudeksi.

Sananlasku kehottaa varomaan mitä toivoo – toiveet nimittäin saattavat toteutua. Unelmointi ja erityisesti omat tulevaisuuden tavoitteet ovat tärkeitä myös ikääntyneille tai vaikeaa elämäntilannetta eläville ihmisille. Tulevaisuus ei ole nuorten ja menestyvien yksinoikeus.

Marja Saarenheimo kuvailee Merkityksellinen elämä -artikkelissa kanadalaisessa vanhainkodissa käynnistettyä hanketta. Hankkeessa asukkaille tarjottiin toivoa ja tulevaisuuden uskoa ylläpitävää ryhmätoimintaa. Jokaista autettiin toteuttamaan hänelle itselleen merkityksellinen suunnitelma, esimerkiksi vierailu lapsuuden kotiseudulle. Suunnitelmaan sitoutuminen ja sen toteuttaminen paransi elämänlaatua ja antoi osallistujille voimaa kestää paremmin arkielämän vaivoja ja hankaluuksia.

Tulevaisuuden taikasana on voimaantuminen. Se tarkoittaa ihmisen sisäistä voiman tunnetta. Voimaantunut ihminen kiinnittää huomiota myönteisellä tavalla elämäänsä, omiin voimavaroihinsa, ja löytää itsestään halun ja kyvyn tarvittaviin muutoksiin. Esimerkiksi Unelmapelissä tavoittelemme yllättävienkin voimavarojen ja unelmien löytymistä huumorin keinoin.

Voimavarojen lisääntyminen näkyy tulevaisuuteen suuntautuvana ajatteluna ja tietoisempina valintoina. Osallistuja saattaa ymmärtää itseään paremmin ja katsoa eteenpäin uusin silmin.

Omien tavoitteiden ja unelmien tiedostaminen ja nimeäminen on ensimmäinen askel. Selkeiden päämäärien tavoittelu kannattelee vaikeassakin elämäntilanteessa. Unelmoiminen ja tulevaisuuden ajatteleminen voi olla liikaa ihmisille, joilla on haastava elämäntilanne tai muistisairaus. Aiheen käsittely vaatii ohjaajalta herkkyyttä ja harkintaa.

Osallistava ryhmätoiminta on parhaimmillaan yhdistävää, vahvistavaa, hyvinvointia lisäävää ja muutokseen kannustavaa. Vertaistuellinen keskustelu antaa tilaa jakaa omia kokemuksia ja luo uskoa omiin mahdollisuuksiin. Kaikkia kuunteleva ja vuorotteleva keskustelu auttaa muuntamaan ennakkokäsityksiä ja ymmärtämään elämää eri näkökulmista. Erilaiset mielipiteet rikastuttavat keskustelua ja auttavat keksimään entistä parempia ratkaisuja ja oivalluksia.

Ryhmän voimalla osallistujat saattavat löytää itsestään yllätyksellisiä unelmia, voimavaroja ja tekemisen paloa. Ääneen lausutut unelmat muuttuvat todellisemmiksi.

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ

OSALLISTAVALLE OHJAAJALLE

- Ryhmän huolellinen suunnittelu ja valmistelu luo hyvän pohjan.
- Jokainen ryhmä on erilainen, samat asiat eivät aina onnistu. Takataskussa on hyvä olla jokin varasuunnitelma.
- Selvitä etukäteen osallistujien mahdolliset allergiat, liikuntarajoitteet tai muut oleelliset asiat.
- Tarkista tilan turvallisuus ennen ryhmän alkua, esimerkiksi lattialla oleva jatkojohto vaikeuttaa apuvälineitä käyttävien liikkumista.
- Huomioi heikosti näkevät, varmista riittävä valaistus.
- Pyydä heikommin kuulevat istumaan lähellesi, vähennä turhaa taustahälyä.
- Muista, että kaikkien ei tarvitse olla innokkaita. Tärkeintä on, että he ovat tulleet mukaan.
- Jos ryhmään tutustuu esimerkiksi opiskelijoita, pyydä heidät pöydän ääreen ja osallistumaan.
- Puhu riittävän isolla, selkeällä ja rauhallisella äänellä.
- Voit harkitusti toistaa tai koota puheenvuoroja, jotta kaikki pysyvät osallisina.
- Muista katsekontaktin tärkeys, kun puhut ja ojennat jotain osallistujille.
- Esittäytykää toisillenne. Voit samalla piirtää istumajärjestyksestä kartan, mihin merkitset osallistujien nimet. On mukavampaa puhutella nimeltä.

Pätevä ohjaaja on innostunut ja asiallinen. Ja hän esittää asiat selkeästi, kuuluvasti ja rauhallisesti. Se on meille vanhuksille erittäin tärkeää!

- Kerro aluksi lyhyesti, mitä tulee tapahtumaan ja missä järjestyksessä.
- Ensimmäisen osuuden on hyvä olla tunnelmaa lämmittävä ja huumoria sisältävä.
- Uuden osuuden käynnistymistä helpottaa käytännön esimerkki, ohjaajan on hyvä näyttää mallia.
- Jotkut osallistujat haluavat aluksi tarkkailla toimintaa. Anna heille mahdollisuus seurata rauhassa ja osallistua omalla tavallaan.
- Anna osallistujille riittävästi, mutta tasavertaisesti aikaa vastata kysymyksiin.
- Ryhmän osallistuminen ja keskustelu on tärkeämpää kuin suunnitellun ohjelman suorittaminen.
- Korosta, että oikeita ja vääriä mielipiteitä ei ole.
- Kannusta ja kehu sopivalla hetkellä.
- Tapaaminen on hyvä päättää selkeästi ja varmistaa osallistujien lähteminen hyvällä mielellä.
- Jos ryhmä tapaa säännöllisesti, muodosta aloitukseen ja lopetukseen jokin toistuva käytäntö, kuten lopetus visailuun tai yhteenvetoon.

UNELMA-AFORISMIT

9

Aforismeja ja mietelauseita voi keksiä itse tai ryhmän kanssa, mutta niitä löytyy myös internetistä. Voit tulostaa tai kopioida nämä unelma-aiheeseen liittyvät mietelauseet, leikata ja laittaa ne tapaamisen alussa joko istumapaikalle, kahvikupin korvaan tai lautaselle.

Jokainen voi lukea saamansa mietelauseen ääneen.

Niiden herättämistä ajatuksista kannattaa keskustella yhdessä.

Lisää mietelauseita löytyy internet-sivuilta <http://hipit.fi/mietelauseita-ja-aforismeja-elamasta-elamanviisauksia> ja <http://seris.suntuubi.com/?cat=14>.

JOS SIITÄ VOI UNEKSIA,
SEN VOI MYÖS TOTEUTTAA.

Walt Disney

ET KOSKAAN TIEDÄ RAJOJASI,
ELLET YLITÄ NIITÄ.

William Blake

UNELMA ON PARAS PERUSTA
TULEVAISUUDEN LUOMISELLE.

Victor Hugo

IHMEITÄ EI PIDÄ ODOTELLA,
IHMEITÄ PITÄÄ TEHDÄ.

Tommy Tabermann

ILMAN HULLUJA UNELMIA
EI SYNNY VIISAITA PÄÄTÖKSIÄ.

Tommy Tabermann

UNELMAN JA TAVOITTEEN
EROTTAA SUUNNITELMA.

Stuart Schroeder

I HAVE A DREAM.

Martin Luther King

MOTIVAATIO ON SITÄ,
ETTÄ UNELMIEN YLLE
VEDETÄÄN TYÖHAALARIT.

Parker Robinson

ELÄ TÄTÄ PÄIVÄÄ,
UNEKSI HUOMISESTA,
OPI EILISESTÄ.

tuntematon

KOKO ELÄMÄ ON KOKEILUA.
MITÄ ENEMMÄN KOKEILET,
SITÄ PAREMPI.

Ralph Waldo Emerson

KUN SINULLE ANNETAAN
KYKY TOIVOA JOTAKIN,
SAAT AINA SAMALLA VOIMAN
TOTEUTTAA TOIVEESI.

Richard Bach

PIDÄ LUJASTI KIINNI UNELMISTA,
SILLÄ JOS UNELMAT KUOLEVAT,
ELÄMÄ ON SIIPIRIKKO LINTU,
JOKA EI PYSTY LENTÄMÄÄN.

Langston Hughes

AJATUKSEMME OVAT
KAIKKEIN TÄRKEINTÄ.
MEISTÄ TULEE SITÄ,
MITÄ ME AJATTELEMME.

Buddha

KURKOTA VAIN KUUTA
TAIVAALTA.
VAIKKA ET SITÄ SAISIKAAN,
VOIT SILTI SAADA TÄHTIÄ.

Les Brown

PÄÄMÄÄRIEN SAAVUTTAMISEN
SALAISUUS PIILEE SIINÄ,
ETTÄ TIETÄÄ MITÄ HALUAA
JA USKOO SEN SAAVANSI.

Norman Vincent Peale

KAIKKI ON MAHDOLLISTA.
MAHDOTTOMAN
TOTEUTTAMINEN VIE VAIN
HIEMAN ENEMMÄN AIKAA.

tuntematon

JOS LUULET OLEVASI LIIAN PIENI
VAIKUTTAMAAN ASIOIHIN,
YRITÄ NUKKUA SULJETUSSA
HUONEESSA,
JOSSA ON MOSKIITTO.

Afrikkalainen sananlasku

VAIKKA TIETÄISIN,
ETTÄ MAAILMA TUHOUTUU
HUOMENNA,
ISTUTTAISIN PUUNTAIMEN
VIELÄ TÄNÄÄN.

Martti Luther

Unelmointia kannattaa käynnistellä helpoilla kysymyksillä. Näytä esimerkkiä vastaamalla kysymykseen itse. Korosta osallistujille, ettei unelmien tarvitse aina olla toteutettavissa. Huumorimielellä ja pilke silmäkulmassa unelmat lähtevät vapaammin lentoon.

Ajatus lottovoitosta on monille suomalaisille tuttu ja lottovoiton pohtiminen soveltuu lämmittelykierrokseksi. Vastauksia voi ohjailla esimerkiksi teknologisiin keksintöihin tai omaan hyvinvointiin. Tapaamisen alussa voi myös kysyä osallistujien jo toteutuneita unelmia.

Vastausvuoron siirtymistä, keskittymistä ja mielikuvitusta voi kohdentaa esineillä. Kysymysten apuna voi käyttää vaikka ennustamiseen liittyvää kristallipalloa tai valokuvakehystä ilman valokuvaa.

Laita kristallipallo kiertämään ja pyydä osallistujia katsomaan omaan tulevaisuuteensa. Kysy esimerkiksi mitä kukin näkee itsensä tekemässä.

Kuvattoman kehyksen kierros on vaihtoehto kristallipallolle. Laita tyhjä tai kysymyksen sisältävä valokuvakehys kiertämään ja kysy millaisen kuvan kukin haluaisi kehyksessä nähdä.



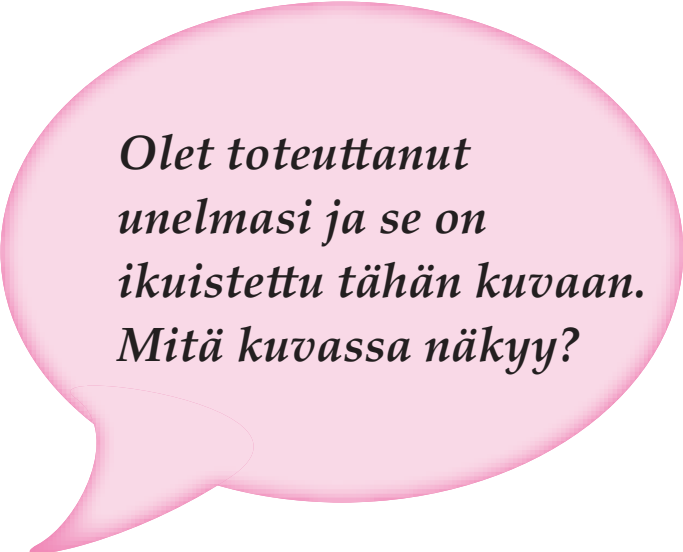
***Voitit juuri lotossa
100 000 euroa.
Minkä oman
unelmasi toteutat?***



***Kerro jokin
toteutunut
unelmasi.***



***Kerro mitä näet
kristallipallossa.***



***Olet toteuttanut
unelmasi ja se on
ikuistettu tähän kuvaan.
Mitä kuvassa näkyy?***

Unelmapelin idea on saada osallistujat löytämään ja kertomaan erilaisia unelmiaan kysymyskorttien avulla.

Kaikki heittävät vuorotellen kahta karvanoppaa. Noppien silmäluku (2–12) kertoo, mistä aihepiiristä heittäjä kysymyskortin saa.

On osallistavampaa, jos heittäjä laskee itse silmäluvun ja lukee kysymyksen ääneen. Kysymykseen vastaa ensisijaisesti noppien heittäjä, mutta tilaa kannattaa antaa myös vapaalle keskustelulle. Laita käytetty kysymyskortti saman aihepiirin pinon alimmaiseksi.

Unelmapelin kysymyskortit löytyvät tiedostosta nimeltä Unelmapeli_kysymykset.

Kysymysten aihepiirit

2. Läheiset
3. Uuden oppiminen ja kokeileminen
4. Yhteisölliset unelmat
5. Julkisuus
6. Matkat ja retket
7. Muut unelmat
8. Muoti ja mielikuviutus
9. Koti ja piha
10. Millainen on unelmieni...
11. Onni ja toivomukset
12. Luonto ja ympäristö

*Opiskelisin kiinaa
ja pääsisin sinne
juttelemaan
paikallisten kanssa.*

*Tottakai meen
kauneusleikkaukseen...
posket, otsa...paljon
kauniimmaksi... pysty
nenäkin on vaivannu.*



KUVA: KIRSI ALASTALO

Laita erillisestä tiedostosta tulostamasi ja leikkaamasi valokuvat tai piirrokset Ennustajan hattuun tai Ennustajaeukon pussiin. Anna jokaisen osallistujan ottaa pussista 1–2 kuvaa.

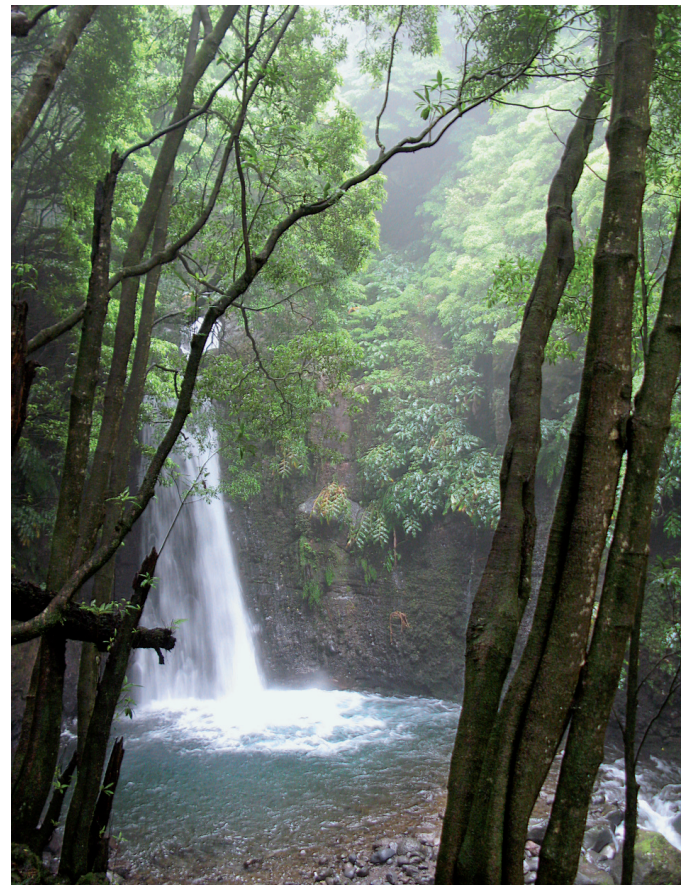
Pyydä osallistujia miettimään rauhassa, mitä kuva tai kuvat ennustavat hänen tulevaisuudestaan. Anna jokaisen kertoa oma ennustuksensa.

Ryhmän yhteenkuulumisen tunnetta voi lisätä kannustamalla yhdistelemään ennustuksia: “Sulla on laituri ja mulla vene, voin tulla tällä veneellä sinne sun laituriin”.

Valokuvia on 40 kpl ja ne löytyvät tiedostosta nimeltä Unelma_valokuvat. Piirroksia on 100 kpl ja ne löytyvät tiedostosta Unelma_piirrokset. Piirrokset ovat selkeämpiä ja niiden hahmottaminen on helpompaa. Piirroskorttien alaosaan voi kirjoittaa unelmansa muistin tueksi. Joillekin on vaikeaa tuottaa puhetta, unelmistaan voi kertoa myös korttien avulla.

Näkövammaisten ryhmissä voi soveltaa kuvahoroskooppia käyttämällä kuvailua. Ohjaaja voi kuvailla valokuvaa, jonka jälkeen kortin nostanut tulkitsee sen itselleen.

Lisätietoa taiteen kuvailutulkauksesta löytyy verkkosivulta http://www.kulttuuriakaikille.info/doc/esimerkit_ja_kokemukset/Kuvataidetta_korville.pdf.



KUVAT: KIRSI ALASTALO

Tapaamisen aikana esiin tulleista
unelmista voi koostaa ryhmän ajatuksia
yhteen liittävän ja yhdistävän runon.

Jos ryhmä tapaa uudestaan,
kannattaa runo lukea
seuraavan kerran alussa.
Tarjoa osallistujille mahdollisuutta
lukea runo ääneen.

Runon pohja on seuraavalla sivulla.
Tulosta tai kopioi sivu,
jos haluat täyttää sen käsin.
Voit myös kopioida valmiin runon
kaikille osallistujille.

Alla on täydennetty malliruno,
jossa osallistujien unelmat näkyvät
lihavoituna.

KEVYESTI KOHOAVAN UNELMATAIKINAN RESEPTI:

Naula nuoruuden hulluutta
kapallinen kaihomieltä
kourallinen kuvitelmia
roppakaupalla rohkeutta
kiloittain kikatusta
litra leiskuvaa luovuutta
loraus lupauksia
jauhopussillinen joutoaikaa
hippunen hurjia haaveita
lusikallinen lujaa luottavaisuutta
tujaus tuimaa tahtoa
tusinoittain tiedonjyviä
hyppysellinen hyvää tahtoa
viimeiseksi vanhuuden viisautta.

Sekoita **puutarhurin ja autonkuljettajan** seurassa.
Sotke sekaan sopivasti sattumia:
sähkömopoja, matkahaaveita ja hulluja päiviä.
Anna **epäitsekkään** taikinan kohota kohti **taivaan tuulia**
ja tulvia tiinun reunojen yli.
Hauduta huttua **Menuumatissa** huomiseen saakka.
Koristele kevyesti kohonnut kaakku
Rafael Wardin ja Marc Chagallin tyyliin.
Tarjoile tuoreena **Cheekin serenadin** kera.
Säilö **vanhuuden varalle** suuressa sydämessäsi
ja nauti viipale unelmatorttua **ryhmän nimi** kanssa
aamuin illoin.

KEVYESTI KOHOAVAN UNELMATAIKINAN RESEPTI:

Naula nuoruuden hulluutta
kapallinen kaihomieltä
kourallinen kuvitelmia
roppakaupalla rohkeutta
kiloittain kikatusta
litra leiskuvaa luovuutta
loraus lupauksia
jauhopussillinen joutoaikaa
hippunen hurjia haaveita
lusikallinen lujaa luottavaisuutta
tujaus tuimaa tahtoa
tusinoittain tiedonjyviä
hyppysellinen hyvää tahtoa
viimeiseksi vanhuuden viisautta.

Sekoita _____ seurassa
sotke sekaan sopivasti sattumia: _____

Anna _____ taikinan
kohota kohti _____,
ja tulvia tiinun reunojen yli.

Hauduta huttua _____ huomiseen saakka.

Koristele kevyesti kohonnut kaakku _____
_____.

Tarjoile tuoreena _____ kera.

Säilö _____ suuressa sydämessäsi
ja nauti viipale unelmatorttua _____ kanssa
aamuin illoin.

Anagrammi tarkoittaa
sanaa tai lausetta,
joka koostuu samoista kirjaimista
kuin joku toinen sana tai lause.
Ennen visailun aloittamista
kannattaa näyttää esimerkkiä
miten arvoitus ratkaistaan.

Kirjoita anagrammi fläppitaululle
tai isolle paperille paksulla tussilla.
Näytä miten vastaus muodostuu
kirjain kirjaimelta. Voit kysyä,
tietävätkö osallistujat anagrammeja.

Käytä esimerkkinä vaikka omaa nimeäsi
tai pelin nimeä (suomalaisia unelmia
– iloisuus leimaamaan).

Anagrammien keksimistä helpottaa
niitä yhdistävä aihepiiri.
Anna tarvittaessa lisävinkkejä.
Seuraavat anagrammit on järjestetty
aiheittain vähitellen vaikeutuen.

Lisää anagrammeja on helppo
muodostaa internet-sivulla
<http://www.arrak.fi/fi/ag>.

Unelma-aihe: suomalainen luonto

ANAGRAMMI

Pekka Kinkku

vatsakuvio

oven seutu

asun avaus

just armas

iso Inkeri

lonkan taikuri

veron kikka

Säkkisen tamma

uskova renttu

palkan siru

luurangon sika

toivein punapää

VASTAUS

kukkapenkki

koivuvasta

soutuvene

savusauna

marjastus

sienikori

laiturinnokka

kanervikko

metsämansikka

tervantuoksu

Lapin ruska

auringonlasku

poutainen päivä

Unelma-aihe: matkailu

ANAGRAMMI	VASTAUS
tarkat	kartta
luja nuppi	junalippu
laillisten tyranni	Tallinnan risteily
telakan mäet	etelänmatka
tomu almanakka	ulkomaanmatka
villapipo kumoon	viikonloppuloma
uteliaat lelut	telttailualue
arki vaarana	karavaanari
kukkamultaa	matkalaukku
matkan ateriat	maantiekartta
arka mauste	seuramatka
Anja Mutka	junamatka
pieru syksyllä	kylpyläreissu

Unelma-aihe: sekalaiset unelmat

ANAGRAMMI	VASTAUS
tuloni meni	unelmointi
papan uutinen	punainen tupa
miun siili	limusiini
pellon patsas	lapsenlapset
sokea emmi	komea mies
pitävä nolo toto	loton päävoitto
pilattu pieter	teatterilippu
tarmon tuulet	unelmatorttu
voimakas uni	kaunis vaimo
Aira Pariisista	paratiisisaari
hyväksyvät ynisee	hyväntekeväisyys
äly käskee pelleä	eläkkeelle pääsy
nautinto vai	avantouinti

Ensimmäinen kerta

UNELMIA HERÄTTELEVÄ

- Unelma-aforismit
- Kuunnellaan Johnnyn laulu nimeltä Unelma
- Lottokierros
- Unelmapeli
- Kristallipallokierros

Toinen kerta

UNELMOINTIA VAHVISTAVA

- Mistä on ryhmän unelmat tehty - yhteenvetoruno ensimmäiseltä kerralta
- Vapaata keskustelua esiin nousseista unelmista
- Unelmapeli
- Kuvattoman kehityksen kierros

Lopetuksen yhteydessä voit antaa osallistujille kotitehtäväksi miettiä vastausta valitsemaasi kysymykseen:

- Mikä saa sinut unelmoimaan? (esimerkiksi seura, paikka, aika, tuoksut, äänet)
- Kirjoita ylös sinulle tärkeä unelma, jonka haluat jakaa muiden kanssa. Mitkä ovat ensimmäisiä askeleita kohti unelman toteutumista?

Kolmas kerta

UNELMISTA TOTTA

- Keskustelua kotona mietityn kysymyksen pohjalta
- Unelmalupaus. Kukin osallistuja kertoo, mitä suurta tai pientä unelmaa kohti suuntaa. Keskustellaan yhdessä, millaiset askeleet vievät unelmaa kohti. Löytyykö yhteisiä unelmia?
- Ennustajaeukon pussi -kuvahoroskooppi
- Kuunnellaan tai lauletaan J. Karjalaisen kappale Sankarit (Me ollaan sankareita kaikki...)

Takatasku

Jos jonkin tapaamisen yhteydessä jää aikaa tai ihmiset kaipaavat visailuja, kokeile Unelma-anagrammeja.

Kolmen kerran kokonaisuus on keskustelupainotteinen.

Jos ryhmä toivoo ja mahdollisuuksia on, unelmia voi herätellä yhdessä tekemällä.

Taiteen keinoin luovuus pääsee valloilleen. Unelmien piirtäminen ja valokuvaaminen tekevät unelmat näkyviksi.

Draaman tai Arvatkaa unelmani -pantommiin avulla voi syntyä muistiin painuvia hetkiä. Erilaiset tuoksut tai äänet voivat avartaa ajattelua.

Tarjoiluehdotuksia

Jos ryhmän kokoontumiseen kuuluu kahvittelua, voit suunnitella tarjoilun unelma-aiheeseen sopivaksi.

Unelmiin liittyvä herkuttelu voi olla makeaa unelmatorttua kermavaahdon ja koristeiden kera tai värikkäitä karnevaalikeksejä. Voitte myös valmistaa yhdessä valmiskakkupohjasta unelmien täytekekun.

Musiikkiehdotuksia

- Johnny: Unelma
- Paula koivuniemi: Kuuleeko yö
- Olavi Virta:
Sateenkaaren tuolla puolen
- Tchaikovsky:
Dance of the Sugar Plum Fairy

Muita ehdotuksia

Voit vaihtaa kokoontumispaikkaa, Suomen luonto keväällä tai kesällä herkistää monet unelmoimaan. Tavalliseen kokoontumispaikkaan voit luoda aivan uuden tunnelman vaikka valaistuksella, kankailla tai luonnonkukilla.

Kun käytettävissä on taitoa, tahtoa, tietokone, verkkoyhteys ja videotykki, kannattaa vaihtelun vuoksi käyttää internet-aineistoja. Hyviä vinkkejä löytyy kirjasta Avain osallisuuteen – Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätöihin.

Viimeisellä sivulla on tutustumisen arvoisia lähteitä ja aineistovinkkejä, jos haluat tietää lisää.

Lukekaa seuraava teksti ääneen ja keskustelkaa ryhmässä, mitä mieltä te olette.

Onnellisuusprofessori Markku Ojanen kirjoittaa, että unelmia kohti pyrkiminen tekee elämästä mielekäästä, toiveikasta ja merkityksellistä. Elämä on helpompaa, jos suhtautuu avoimesti ja luottavaisesti tulevaisuuteen.

Matkalla tarvitaan karttoja, kompassia, intoa ja päättäväisyyttä.

Tärkeimpiä varusteita ovat itse asetetut tavoitteet.

Ihminen tarvitsee myös pienillä askelilla toteutettavissa olevia unelmia.

Markku Ojanen on kysynyt ihmisiltä heidän toiveistaan ja unelmistaan. Erityisesti itsenäistä Suomea rakentaneiden toiveet ja unelmat suuntautuvat perheiden ja yhteisön etuun. Tämän ikäluokan ihmiset eivät ajatelleet omaa etuaan.

VINKKEJÄ JA LÄHTEITÄ

Airaksinen, Kirsi (toim.) 1998. Innostu! Innosta!.
Verkkodokumentti. <<http://www.kepa.fi/tiedostot/julkaisut/innostu-innosta.pdf>>.
Helsinki: Kehitysyhteistyön palvelukeskus kepa.

Airila, Airi 2002.
Vanhusten viriketoiminnan perusteet.
Helsinki: Ikäinstituutti.

Brand, Sari – Holmi, Markku – Kuikka, Anu (toim.) 2013. Avain osallisuuteen – Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin.
Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013.
Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry.

Leskinen, Eija 2009.
Ryhmä toimimaan! – Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.
Jyväskylä: PS-kustannus.

Jouttimäki, Päivi 2011.
Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä.
Teoksessa Jouttimäki, Päivi – Kangas, Saija – Saurama, Erja (toim.). Uudistuva ja voimaannuttava aikuisosiaalityö – Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti.
Työpapereita 2011:1. Verkkodokumentti.
<http://www.socca.fi/files/1676/Uudistuva_ja_voimaannuttava_aikuissosiaalityo_-_Visio_vahvasta_aikuissosiaalityosta_-hankkeen_loppuraportti.pdf>.
Helsinki: Socca – Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. 93–143.

Ojanen, Markku 2002. Elämän mieli ja merkitys.
Helsinki: Kirjapaja Oy.

Saarenheimo, Marja 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja.
Oulun opettajankoulutuslaitos.
Kasvatustieteiden tiedekunta. Verkkodokumentti.
<<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>>.

Taipale, Tanja 2005.
Osallistavat menetelmät – Tuki- ja virikeaineisto.
Verkkodokumentti.
<<http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>>. Helsinki: Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry.

Taipale, Vappu 2011.
Vanha ja vireä – Virkistyskirja vanhoille naisille.
Helsinki: WSOY.

Tuominen, Jari 2012.
Tuoksujen ihmeellinen maailma. Helsinki: Kureeri.