

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO RY

# Ideoita kerhoryhmiin

Senioritoiminnan kerhoryhmien teemoja  
vuosilta 2005–2013



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

## Sisällysluettelo:

<b>1. Aluksi</b>	<b>3</b>
<b>2. Kalenteriin liittyviä teemoja</b>	<b>4</b>
<b>3. Muisteluaiheita</b>	<b>9</b>
<b>4. Keskusteluaiheita ja virikkeitä</b>	<b>12</b>
a. musiikki-, taide-, kirjallisuus ja kulttuuriaiheet	14
b. luontoaiheet	15
c. matkustelu- ja maantietoiheet	17
d. ajankohtaisaiheet	18
e. Helsinki-aiheet	18
f. henkilöitä	19
g. ruoka	20
<b>5. Esimerkkejä kerho-ohjelmien kokonaisuuksista</b>	
a. Pihlajapiiri kevät 2012	22
b. Malmin Mukavat syksy 2011	25
c. Iiriskerho kevät 2010	27

## Aluksi

Kerhoryhmien teemat ovat koottu Senioritoiminnan kerhoryhmien ohjelmista vuosilta 2005–2013. Kevät-, kesä- ja syysohjelmat ideoidaan ikäihmisten toiveita kuunnellen toiminnanohjaajien suunnitteluviikoilla kolme kertaa vuodessa. Tavoitteena on luoda monipuolisia ryhmäohjelmia, joissa käytetään laajasti erilaisia virikkeitä ja materiaaleja. Materiaalit eivät vaadi paljon rahaa, vaan lähinnä kirjastokäyntejä, Internetin tutkistelua ja median seuraamista. Tavoitteena on herätellä ikäihmiset keskustelemaan, muistelemaan, tekemään ja pohtimaan.

Senioritoiminnan järjestämät kerhot kokoontuvat eri puolilla Helsinkiä. Suurin osa ryhmistä kokoontuu kerran viikossa ja osa kaksi kertaa kuukaudessa. Ryhmiin osallistuu kotona asuvia ikäihmisiä, joiden keski-ikä on noin 80 vuotta. Monilla on erilaisia toimintakyvyn vajauksia kuten näkö- tai kuulovamma, ongelmia liikkumisessa tai alkava muistisairaus. Ikäihmiset kertovat kerhopalautteessa ryhmän olevan merkittävän tuen hyvinvoinnissaan. He tuntevat ryhmässä kuuluvansa joukkoon, saavat mahdollisuuden keskusteluun ja löytävät merkittäviä ihmissuhteita. Kerhojen teemat ovat ikäihmisten mielestä vaihtelevia, mielenkiintoisia ja virkistäviä. Vuosittain Senioritoiminnan ryhmissä käy noin 250 ikäihmistä.

Ideoita kerhoryhmiin -koosteesta voi löytää monenlaisen ryhmään sovellettavia teemoja. Mukavia ryhmähetkiä!

Anu Lintilä

Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja  
Vanhustyön keskusliitto

## 1. Kalenteriin liittyviä teemoja:

- Uusivuosi 1.1.
  - uudenvuoden toiveita ja suunnitelmia
  - mitä toivoisit alkaneelta vuodelta?
  - uudenvuoden lupauksia
  - uudenvuoden taikoja ja ennusteita
  - Yle Radio 1 lähettää vuoden vaihteessa kello kahdentoista lyöntien jälkeen perinteisesti Eino Leinon runon ”Hymyilevä Apollo”. Onko ollut tapana kuunnella radiota uudenvuoden yönä? Luetaan ”Hymyilevän Apollon säkeitä”.
  - vanhan kansan uuden vuoden enteet
  - ”kinkun sulatus” tuolijumppa, ”jouluherkkujen karistus” tuolijumppa
- Loppiainen 6.1.
- Nuutinpäivä 13.1.
  - ”Nuutti vie joulun mennessään”. Lopetatko joulunajan Nuutinpäivään?
  - Nuutinpäivän perinteitä, Nuuttipukki
- Vainojen uhrien muistopäivä 27.1.
- Runebergin päivä 5.2.
  - Runebergin runoista on sävelletty Maamme-laulu ja muitakin tuttuja lauluja kuten ”Sua lähde kaunis katselen”, kuullaan ja keskustellaan Runebergin lauluja.
  - Yhteislauluhetki Runebergin lauluista
  - J. L. Runebergin päivän lähestyessä henkilökuva Fredrika Runebergista. Oletko tutustunut myös hänen kirjalliseen tuotantoonsa? Kirjallisuusvisailu.
  - Runebergin torttujen tarina
  - J. L. Runebergin tärkein teos on Vänrikki Stoolin tarinat. Keskustellaan Runebergin kirjallisuudesta? Kirjallisuusvisailua.
- Saamelaisten kansallispäivä 6.2.
  - Saamelaisilla on oma historia, kieli, kulttuuri, elinolot, elämäntapa ja identiteetti. Mitä tietoa ja kokemuksia sinulla on saamelaisuudesta?
- Ystävänäpäivä 14.2.
  - Vanhan keskieurooppalaisen uskomuksen mukaan linnut valitsivat kumppaninsa juuri 14. helmikuuta. Ystävänäpäivän historia.
  - Keskustelua ystävydestä ja sen merkityksestä eri elämänvaiheissa.
  - Onko sinulla ollut joskus kirjeystävää? Löytyykö kätköistäsi vanhoja kirjeitä? Lähetätkö vielä kirjeitä tai kortteja?
  - Muistatko kuka oli ensirakkautesi? Naapurinpoika, filmitähti tai laulaja?
  - ”Hädässä ystävä tunnetaan.” Millaisia ystävän tekoja muistat osuneen kohdallesi, itsellesi tai läheisillesi?
  - Ystävänäpäivään liittyvä taidehetki. Miltä näyttäisi sinun ystävyden ikkuna?
  - Ystävänäpäivän runohetki.
  - ”Ystävän laulu”: tietoa laulun tekijästä ja esityksistä sekä keskustelua laulun sanomasta. Kuunnellaan/lauletaan ystävänlaulu.

- Muistatko lapsena keränneesi muistokirjaan runoja ystäviltäsi? Onko jokin värssy jäänyt mieleesi? ”Ystävyys on kuin pikkuinen ukko, jolla on taskussa avain ja lukko. Sillä se sitoo ystävät yhteen, niin kuin maamies pellolla lyhteen.”
- Muistellaan ulkomaalaisia ystäviä. Oletko matkoilla tai kotimaassa tavannut ulkomaisen ystävällisen henkilön, joka on jäänyt mieleesi?
- Laskiainen
  - Laskiaisruokien: hernekeiton ja laskiaispullan perinteet.
  - Karnevaaliperinne sijoittuu katollisissa maissa laskiaiseen. Tietoa ja kuvia karnevaaleista. Oletko ollut joskus mukana karnevaaleissa?
  - Laskiaisperinteet, mäen lasku yms. Muistoja lapsuuden laskiaisista?
  - Laskiaismäen lorut ja huudahdukset vaihtelevat eri puolilla Suomea. ”Pitkiä pellavia, hienoja hamppuja, räätikkäitä kuin lapsen päitä.”
  - Talvinen rentoutustuokio ja mielikuvamatka.
- Kalevalanpäivä 28.2., suomalaisen kulttuurin päivä
  - Kalevalaa kuvin ja runoin.
  - Akseli Gallen-Kallela maalasi vaikuttavia teoksia Kalevalasta. Ihastellaan Gallen-Kallelan taidetta ja tutustutaan hänen elämäänsä.
  - Visaillaan Kalevalan kysymyksillä.
  - Oletko lukenut Kalevalaa? Keitä henkilöitä muistat Kalevasta?
  - Kalevalan päivän lähestyessä keskustellaan kansalliseepoksestamme, sen henkilöistä ja tarinoista. Visaillaan myös Kalevalan kysymyksillä.
  - ”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi.” Mitä suomalaiselle kulttuurille kuuluu tänä päivänä?
- Karkauspäivä 29.2.
  - Karkauspäivä on nurinkurisuuksien päivä, jolloin naiset pääsevät kosimaan miehiä. Tietoa karkauspäivän perinteistä.
  - Joka neljäs vuosi naisille annetaan karkauspäivänä eri vapauksia. Aiotko hankkia tänään hamekankaan tai uuden sulhon? Karkauspäivän tarinoita.
- Naistenpäivä 8.3.
  - Suomessa naistenpäivää alettiin viettää 1920. Oliko päivällä lapsuudessasi tai nuoruudessasi merkitystä?
  - Kuullaan lauluja tytöistä ”Saariston Sirkasta” ”Katariinan kamariin.” Hyvin monella naisella on nimikkolaulunsa. Musiikkivisailua.
  - Suomalaisen naisen tie pirtistä parlamenttiin. (Kaari Utrion teos). Pohditaan suomalaisen naisen elämää ennen ja nyt. Visaillaan naiseen liittyvillä kysymyksillä.
- Minna Canthin päivä 19.3., tasa-arvon päivä
  - Minna Canthin syntymäpäivän kunniaksi muistelemme hänen elämäänsä ja teoksiansa. Visaillaan kirjallisuuden kysymyksillä.
- Kevätpäivän tasaus 20.3.
- Aprillipäivä 1.4.

- Aprillipäivän perinteen sanotaan alkaneen jo vuodelta 1582. Tämä keväinen hassutteluperinne tunnetaan ympäri maailmaa, niin myös Suomessa, vaikka aprillipäivä ei olekaan virallisesti kalenterissa. Mistä perinne sai alkunsa?
- Oletko sinä ollut aprillipilan kohteena tai oletko itse tehnyt aprillipilan jollekin?
- Kesäaika alkaa
- Pääsiäinen
  - Millaisia pääsiäisperinteitä sinulla on?
  - Pääsiäiseen liittyvää käsillä tekemistä.
  - Fazerin valmistama Mignon-muna on kuulunut yli sata vuotta suomalaiseen pääsiäiseen. Mitä muita keustosuosikkeja Fazer valmistaa?
  - Ihastellaan vanhoja pääsiäiskortteja.
  - Pääsiäisherkut. Onko sinulla erityistä muistoa tai reseptiä liittyen pääsiäisen ajan ruokiin ja perinteisiin.
  - Adjektiivipääsiäistarina
- Mikael Agricolan päivä 9.4., suomenkielen päivä
  - Pohdiskellaan suomenkielen muotoutumista.
  - Ihmetellään ja ihastellaan suomenkielen murteita.
  - Muistatko vanhoja sanoja, joita ei juuri enää käytetä? Oletko oppinut uusia sanoja?
  - Mikä on suomenkielen kaunein sana?
  - Nuorison kieli ennen ja nyt. Helsingin sanomien artikkelin (2011) mukaan nuorison käyttämiä sanoja ovat mm. jeba, liian hapokasta ja läpäl. Mitkä sanat olivat muotia sinun nuoruudessasi?
- Veteraanipäivä 27.4.
- Vappu 1.5., suomalaisen työn päivä
  - Vietetään yhdessä iloista vappua hattu päässä säässä kuin säässä.
  - Tarinoita ja muistoja vappujuhlista elämän varrelta.
- Eurooppapäivä 9.5.
  - Miten Eurooppa voi ja mitä sille kuuluu. Historian kulussa sillä on merkittävä rooli, mutta jääkö se nyt muiden mahtimaiden jalkoihin? Kysymyksiä Euroopasta.
- Snellmanin päivä 12.5., suomalaisuuden päivä
  - Miksi J. V. Snellman on suomalaisuuden päivän merkkihenkilö? Muistellaan kansallisfilosofin elämää ja tekoja Suomen hyväksi.
- Äitienpäivä
  - Muistellaan äidin neuvoja ja elämänohjeita.
  - Kevätlaulujen aika
- Kaatuneitten muistopäivä 20.5.
- Puolustusvoimain lippujuhla 4.6.
  - Marsalkka Mannerheim oli syntynyt 4.6. Muistellaan hänen elämäänsä. Marski-visa.
- Ahvenanmaan itsehallintopäivä 9.6.
  - Kuvia ja tietoa Ahvenanmaasta.
  - Onko sinulla muistoja matkoista Ahvenanmaalle?

- Kesäpäivän seisaus 21.6.
- Juhannus, Suomen lipun päivä
  - Millaisia juhannusmuistoja sinulla on elämän varrelta?
  - Tarinoita juhannustaioista ja uskomuksista.
  - Muistoja kokkojen polttamisesta ja nuotiotulilta.
  - Suomalaiset kansallispuvut kuuluvat merkittäviin juhliin. Tietoa, kuvia ja juhannustunnelmia.
- Eino Leinon päivä 6.7., runon ja suven päivä
  - Runohetki Leinon runojen parissa.
  - Kesäisiä lauluja ja runoja.
  - Mitä muistat Eino Leinosta? 6.7. vietettiin runon ja suven päivää. Runopeli.
- Unikeonpäivä 27.7.
  - Milloin uni maistuu makeimmin?
  - Mikä on paras paikka nukkumiseen?
  - Mistä unikeon päivän perinne on saanut alkunsa?
  - Asiaa hyvän unen merkityksestä. Vaikuttavatko valoisat yöt nukkumiseen? Millaisia ”unirituaaleja” tarvitset ennen nukahtamista? Hauskoja unien selityksiä.
- Yrittäjän päivä 5.9.
- Syyspäivän tasaus 22.9.
  - Väreistä voimaa. Maalataan mielen kuvia vesivärimaalauksella.
  - Syksyistä käsillä tekemistä.
- Mikkelinpäivä
  - ”Ihana enkeli vierellä käy”. Enkeliaiheiset runot, laulut, kiiltokuvat ja taide tuovat lämpöisiä tunnelmia.
  - Syysmaistiais
- Aleksis Kiven päivä 10.10., suomalaisen kirjallisuuden päivä
  - Suomalaisen kirjallisuuden juhlaa – tuo ajatuksesi ja mielipiteesi sekä lempirunosi yhteisesti kuultavaksi.
  - Keskustellaan Aleksis Kiven elämästä.
  - Mikä on viimeisin mieleinen lukemasi kirja? Vinkkejä hyvistä lukuelämyksistä.
  - Tehdään kirjanmerkki tai kortti.
  - Lokakuuta on sanottu myös likakuuksi ja ruojakuuksi. Perinnetietoa lokakuusta. Virkistytään visailen kirjallisuuden kysymyksillä suomalaisen kirjallisuuden päivän kunniaksi.
- YK:n päivä 24.10.
  - Keskustelussa YK:n synty ja toiminta.
- Kesäaika päättyy
- Pyhäinpäivä
  - Halloween
  - Suomalaiset kummitustarinat
  - Onko sinulle kerrottu nuorena kummitustarinoita?

- Kummitustarinoita suomen kartanoista. Muistellaan omia lapsuusajan kauhutarinoita. Pelataan peli.
- Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa Adolfin päivä 6.11.
  - Miksi vietämme ruotsalaisuuden päivää?
  - Tietoa suomenruotsalaisuudesta.
  - Ihastellaan ja ihmetellään naapurimaan kuninkaallista loistoa.
- Isäinpäivä
  - Muistellaan isää tai isähahmoa.
- Lapsenpäivä 20.11.
- Adventti
  - Adventin ajan lähestyessä kynttilät syttyvät. Millainen on kynttilöiden historia? Tehdään kynttilät kotiin viemisiksi.
- Itsenäisyyspäivä 6.12.
  - Tietoa suomen lipusta ja liputuspäivistä.
  - Mitä sinulle merkitsee isänmaallisuus?
  - Kuunnellaan Finlandia.
  - Keskustellaan itsenäisyyspäivästä ja linnan juhlista.
  - Mietteitä suomalaisista presidenttien rouvista ja muista merkittävistä naisvaikuttajista.
  - Keskustelussa on kallis kotimaamme. Onko edelleen lottovoitto syntyä Suomeen?
  - Itsenäisyyspäivän juhlissa nähdään taas kunniamerkkien kirjoja. Tunnistatko kunniamerkkejä? Voit tuoda halutessasi hallussasi olevat kunniamerkit muille ryhmäläisille ihailtavaksi.
  - Mitä perinteitä itsenäisyyspäivämme viettoomme kuuluu ja mistä ne ovat saaneet alkunsa? Itsenäisyyspäivän tunnelmia musiikin ja makujen maailmasta.
- Sibeliuksen päivä 8.12., suomalaisen musiikin päivä
  - ”On hanget korkeat nietokset” ja ”En etsi valtaa loistoa” ovat Sibeliuksen säveltämiä perinteisiä joululauluja. Vietetään kerhon omaa pikkujoulua jouluisen musiikin ja tunnelman parissa.
- Lucian päivä 13.12.
  - Perinnetietoa Luciasta
- Talvipäivän seisaus 21.12.
- Joulukuun 24.–26.12.
  - Hetki joulurunoilta.
  - Joulukoristeet kautta aikain. Millaisia joulukoristeita oli lapsuudessasi? Onko itselläsi säilynyt jokin joulukoriste, mikä haluat laittaa esille aina joulusta toiseen? Mikähän mahtaa olla tämän joulun joulukoristemuoti?
  - Mikä joulumuisto on jäänyt sinulle erityisesti mieleen?
  - Joulumusiikkia, joulutarinoita ja jouluisia maistiaisia.
  - Nautitaan vuodenajan tunnelmista ja tuoksuista.
  - Keskustellaan muiden maiden jouluperinteistä. Joulusta visailua.



## 2. Muisteluaiheita:

- Mikä oli lapsuutesi mieluisin satu? Mitä satuja luit omille lapsillesi?
- Mistä olet kotoisin? Missä on sukusi juuret? Tutustutaan eri maakuntien tunnuksiin ja lauletaan tutut maakuntalaulut.
- Kellojen historiaa. Muistellaan kuuluisia kelloja ja oman suvun kelloja. Onko sinulla lempikelloa?
- ” Olen unessa useasti sinun kaduillas koulutie”, runoili V. A. Koskenniemi. Kouluajan muisto, lempiaine, opettaja, sattuma, mieleen jäänyt runo tai laulu.
- Muistoja erilaisista naapureista.
- Kesämuisteloita –sattumia ja tapahtumia.
- Pyykkipäivä oli entisaikaan raskas työpäivä. Muistellaan pyykinpesun historiaa pyykkilaudasta tähän päivään. Tehdään saippuat kotiin viemiseksi.
- Muistatko lapsuuden leikkejä, leluja ja leikkikavereita? Leikkimielisiä kisailuja, satumaisia kysymyksiä. Tarinoita lasten suusta.
- Muistoja markkinoista ja perunalomasta.
- Muistellaan vanhoja tapoja niin arjessa kuin juhlapäivien vietossa.
- Ohjeita aikojen takaa. Muistatko vanhoja niksejä?
- Muistellaan kulkuvälineiden kehittymistä vuosien varrella.
- Muistatko mistä nuorena unelmoit? Mihin aioit matkustaa, millaisen ammatin halusit, mistä hankinnoista haaveilit?
- Keitä merkkihenkilöitä oli vanhoissa seteleissä? Muistellaan Suomen markkaa ja sen historiaa.
- Muistoja ja mielikuvia lapsuuden ja nuoruusajan talvista.
- Marraskuun alussa 1935 kuultiin ensimmäisen kerran Lauantain toivotut levyt. Toivekonsertti.
- Muistatko kuunnelleesi joskus lastentunteja, joissa Markus-setä kehotti syömään aamupuuroa? Niitä lähetettiin vuosina 1926–1956.
- 50-luvulla elintaso alkoi hitaasti kohota. Muistatko ajan muodin, huonekalut, astiat, musiikin ja autot?
- Keskustellaan lapsuuden peloista. Muistatko vielä pelkäsitkö lapsena vesihiisiä, peikkoja, kummituksia tai saunan lauteiden alla asustavaa tonttua?
- Lauantaihin liittyi ennen aina sauna. Myös viikkosiivous ja pyykkipäivä olivat hyvin täsmällisiä. Muistoja tavoista ja tottumuksista puhtauden suhteen.
- Maalta kaupunkiin. Mitä tunteita ja muistoja herää kaupungistumista ajatellessasi. Suomi on muuttunut harppauksin 1940-luvun jälkeen.
- Mitä muistoja sinulla on omalta kouluajaltasi? Mitä nykyajan lapsille tulisi koulussa opettaa? Kuunnellaan vanhoja koululauluja.
- Muistoja vanhoista keittiöaskareista ja keittiön koneellistumisesta. Pantomiiimi-visailu kodinaskareilla.
- Esiliina kuului ennen jokaisen naisen vaatetukseen. Kouluun ei lähdetty ilman essua eikä taloustöihin ryhdytty ilman esiliinan suojaa. Tuo mukanasasi oma esiliina tai kuva, jossa käytät esiliinaa. Pukeudutaan kotoisasti esiliinoihin.

- Pellava on monipuolinen kasvi, josta valmistuu niin kangasta, rouhetta kuin saippuaakin. Pellavaisia muistoja. Muistellaan vanhoja käsityöperinteitä ja tehdään käsillä kotiinviemisiä.
- Partureiden historiaa. Millaisia hiusmuoteja on ollut vuosien varrella?
- Titanicin uppoamisesta tulee kuluneeksi sata vuotta (2012). Millaisia tarinoita muistat tapahtuneesta? Historian kysymyksiä.
- Kesäisin vietetään monia perhejuhlia, kekkereitä, illanistujaisia ja tietenkin juhannusta. Mikä kesäjuhla on erityisesti jäänyt elämäsi varrelta mieleen?
- Mitä ruokia muistat äitisi tai isoäitisi tehneen, kun olit lapsi? Onko sinulle annettu ”pururuokaa”? Entä mitä herkkuja lapsuudessasi oli?
- Millaisia liikuntaharrastuksia sinulla on ollut elämän varrella? Jumpataan hartiat rennoiksi.
- Oletko jo heittänyt ”talviturkin”? Miten opettelit uimaan? Muistoja uintiretkiltä.
- Maakuntalaulut opeteltiin ennen ulkoa. Vieläkö sanat muistuvat mieleen? Tiedätkö maakuntalaulujen taustoja? Yhteislaulua ja tietoa laulujen maakunnista.
- Musiikin mukana muistoihin. Oletko käynyt lavatansseissa?
- Ihastellaan vanhoja postikortteja. Voit tuoda ryhmään myös omia kauniita postikortteja kaikkien katseltavaksi. Kuva-Kim muistiharjoitus.
- Katsellaan kuvia ja keskustellaan niistä heränneistä muistoista.
- Muistatko ensimmäisen kerran, kun menit elokuviin? Elokuvan historiaa.
- Muistatko kuullesi vanhoja hölmöläistarinoita? Kuullaan hauskoja hölmöläistarinoita ja muita hupaisia juttuja.
- Musiikin elämäankaari. Mitä lauluja äitisi on laulanut sinulle? Millaisia lauluja olet laulanut koulussa, entä myöhemmin? Minä ikä kautena musiikki on ollut sinulle merkittävintä?
- Mieleen painunut matkakokemus Suomesta tai maailmalta. Kuvia matkailunähtävyyksistä.
- Muistoja marja- ja luontoretkeiltä.
- Muistoja kouluaikojen herbaarion eli kasvikokoelman keräämisestä. Kasviviljelyä.
- Onko sinulla hevosiin liittyviä muistoja? Oletko koskaan ratsastanut?
- Mitä olet harrastanut elämäsi aikana ja mitä harrastus on sinulle merkinnyt? Millainen tekeminen tuo nykyisin iloa?
- Kevään muoti ennen ja nyt. Minkä aikakauden muoti on jäänyt parhaiten mieleesi? Voit tuoda vanhoja valokuvia näytteille.
- Onko suosikasi kulkenut jokin esine tai koru, jolla on tarina? Tuo tarina mukana kerrottavaksi muille ryhmäläisille tai esine näyttille toisten ihmeteltäväksi.
- Lapsuuden ajan kesäiset pelit ja leikit. Pelataan peliä.
- Kuinka tuotteet ovat muuttuneet vuosien mennen? Muistellaan vanhan ajan tuotteita ja mainoksia.
- Onko polkupyörä ollut sinulle tärkeä kulkuväline? Oletko matkannut pyörän tangolla tai tehnyt pyöräretkiä? Tietoa pyöräilystä ja polkupyörien historiasta.

- Muistatko Paavo Nurmen ja Pariisin olympialaiset, kieltolain kumoamisen, Kurun uppoamisen, Edvard VII luopumisen kruunusta, Zeppeliinin syttymisen tuleen, Armi Kuuselan valinnan Miss Universumiksi, Kennedyn murhan jne. Mikä pysähdytti, järkytti tai ilahdutti? Missä olit silloin, kenen seurassa, miten asia otettiin vastaan. Virkistytään visailen.
- Yleisradio lähetti 50 vuotta tietokilpailuluontoista Viisasten kerhoa. Muistatko kuunnelleesi ohjelmaa? Pohditaan kansan antamia kysymyksiä ja viisaiden vastauksia.
- Viipurin historiaa. Muistoja, kuvia ja musiikkia. Historian kysymyksiä.
- Muistellaan erilaisia kesäkenkiä ja tutustutaan erilaisiin kenkämuoteihin. Oletko joskus saanut hiertymät vääränlaisista kengistä jalkoihisi?
- Helsingin olympialaisista tulee kuluneeksi tänä vuonna (2012) 60 vuotta. Muistoja Helsingin olympialaisista.
- Lapsuuden talviin kuului hiihtäminen. Joillekin hiihto on säilynyt rakkaana talvisena harrastuksena ja kunnon ylläpitäjänä. Hiihtomuistoja ja mielikuvamatka talviseen luontoon.
- Tupakoinnin ja tupakka-tuotteiden historia. Katsellaan vanhoja kuvia ja keskustellaan tupakkakulttuurin muutoksesta.
- Lähes kokonaan kadonnut ammattikunta – piijat, rengit ja kotiapulaiset. Muistoja henkilöistä ja heidän työtehtävistään. Sanaselityspeli ammasteista.
- Linja-autossa on tunnelmaa ... vai onko? Muistoja entisajan ja nykypäivän linja-automatkoista.
- Muistellaan entisajan koulunkäyntiä, johon kuului mm. pitkät koulumatkat, aamuhartaudet, välituntileikit ja tietysti erilaiset oppiaineet. Tutustutaan Suomen käsityö museosta lainassa olevan kansakoulusalkun sisältöön. Kuullaan lasten hauskoja koevastauksia.
- Helsingin museoviraston ”Muistojen matkalaukku” kerholaisten tutkittavana. Jaetaan vanhojen esineiden tuomia muistoja?
- Muistele mieleen jäänyt vanha ihminen elämäsi varrelta. Miksi muistat hänet?

### 3. Keskusteluaiheita ja virikkeitä:

- Tuoko syksy mieleesi harmauden vai väriloiston? Mitä sinä ajattelet syksystä? Syyslauluja.
- Maalta kaupunkiin muuttaminen oli vilkasta erityisesti 1960–70-luvuilla. Mitä tunteita ja muistoja kaupungistuminen herättää?
- Arvostetaanko ikäihmisiä?
- Ajatuksia tämän päivän koulusta.
- Naapuri, joka on auttavainen tarvittaessa, on aarre. Löytyykö sitä vielä?
- Ajatuksia lastenlasten merkityksestä. Osuvia lausahduksia lasten suusta.
- Ovatko kultaiset käytöstavat kadonneet?
- Kevään saapuessa valoisuus lisääntyy. Miten aurinko ja valo vaikuttavat sinuun? Onko mieleesi jäänyt tapahtumaa, joka on ollut kuin ”valon pilkahdus” pilviseltä taivaalta? Pelataan bingoa.
- Mikä on itsellesi tärkeä esine? Tuo esine mukana kerhoon. Mikä on kotoasi löytyvä turhin esine?
- Pohditaan kerhotoiminnan merkitystä.
- ”Meitä on moneksi”. Mitä ajatuksia aihe herättää sinussa?
- Mikä tekee sinut tänä päivänä onnelliseksi?
- Oletko elämäsi aikana ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa? Oletko osallistunut kylätalkoisiin?
- Aivojen toiminta ja muistaminen ovat monien ikääntyvien huolena. Kuinka aivoista voisi pitää huolta? Muistitreeniä ja aivojumbppaa.
- Henkilöt, jotka omaavat kiitollisen luonteen, elävät onnellisina ja pitkään. Voiko kiitollisuutta opetella? Mistä voisin tänään olla kiitollinen? Onnellisuuden aforismit.
- Mitä annettavaa vanhemmilla on nuoremmille? Mitä ikääntyminen on omakohtaisena kokemuksena?
- Pohdinnassa aika. Miksi lapsena aika tuntuu pitemmältä kuin aikuisena? Mikä on pitkän iän salaisuus? Haluaisitko elää 1000 tai 500 vuotta?
- Niksi-Pirkka ja itse keksityt uudet keinot.
- Onko horoskooppi hölmöä ajanhaaskausta vai tulevaisuuden ennustamista? Pitävätkö tähtimerkkien luonneanalyysit paikkaansa?
- Oletko huoliteltu vaahtera vai onnea etsivä sypressi? Yli kaksi tuhatta vuotta vanhaan perinteeseen nojautuva druidien puuhoroskooppi koostuu 22 erilaisesta luonteesta syntymäaikojen mukaan. Leikkimielinen puuhoroskooppi. Puiden tunnistamisen tehtävä.
- Millaisia kummelluksia itsellesi tai läheisillesi on tapahtunut?
- Onko sinulla hauskaa tarinaa tai vitsiä, jonka haluaisit kertoa muita naurattaaksesi?
- Mille jutulle nauroit viimeksi? Tietoa nauramisen hyödyistä ja naurettavia tarinoita.
- Mikä on lempituolisi? Pidätkö keinutuolissa istumisesta?
- Ruusu on kukkien kuningatar. Onko mielessäsi hetki, jolloin saamasi ruusut ovat lämmittäneet erityisesti mieltäsi? Ruusupuu-mielikuvaharjoitus.
- Mitä on suomalainen sisu? Sisu-pastilli täyttää tänä vuonna 80 vuotta.(2008) Pastillimaistaisia.

- Kuppaus ja hieronta olivat entisajan hoitoja. Oletko kokeillut jotakin nykyistä vaihtoehtohoitoa?
- Pidätkö saunomisesta? Tarinaa saunaperinteestä ja suomalaisesta saunasta.
- Ovatko laihialaiset tosiaan nuukia vai mistä vitsit ovat tulleet? Kuullaan laihialaisvitsejä.
- Suomen kielen kiemuroita. Ennen outoja sanoja ja nyt arkikieltä esim. sana kiva. Onko jokin sana mielestäsi ärsyttävä tai ruma? Miten toivoisit suomen kielen kehittyvän?
- Nimet kulkevat suvuissa. Jotkut nimet ovat muotia. Joskus keksitään uusia nimiä. Tiedätkö mistä olet saanut nimesi? Mikä on nimesi alkuperä ja mitä se on tarkoittanut?
- Mitä suomalaiset kuukausien nimet tarkoittavat? Mistä nimet ovat peräisin ja miten ne ovat muuttuneet ajan myötä? Muistatko muiden maiden kuukausien nimet?
- ”Jäi kuin nalli kalliolle.” ”Aukaise sanainen arkku.” ”Veni, vidi, vici.” ” Ei mitään uutta auringon alla.” Lentävä lause on hokema, joka on alkanut elää omaa elämäänsä asiayhteyden ulkopuolella. Mitä lentäviä lauseita muistat tai käytät? Pohdinnassa lauseiden alkuperä ja sisältö.
- Erityisesti entisaikaan vasenkätisyyteen on liitetty ennakkoluuloja ja siitä on pyritty pääsemään eroon. Keskustelussa vasenkätisyys. Oletko vasen-, oikea- tai molempikäätinen? Hauskoja harjoituksia.
- Avaimia ja lukkoja on ollut monenlaisia. Ennen seppien takomat avaimet ovat vaihtuneet Abloy-avaimiksi. Askarrellaan avaimenperät helmistä.
- Perinnetietoa suomalaisista juhlatapahtumista kuten varpajaisista, peijaisista , tupaantuliaisista ja harjannostajaisista. Oletko ollut mukana juhlimassa? Mitä tapoja suvullasi on näissä tilaisuuksissa?
- Tietoa roomalaisesta kalenterista.
- Uni-asiaa ja unettavia kysymyksiä.
- Tietoa kullanhuuhdonnasta ja Lapin kultakuumeesta. Oletko itse tai joku tuttavasi joskus huuhtonut kultaa? Kuullaan ja laulellaan mukana lauluja, jotka kertovat *kullasta*.
- Romaanipuku, musiikki, oma kieli ja kulttuurin tavat ovat säilyneet Suomessa romaaneilla edelleen. Onko sinulla muistoja tai tietoa romaanikulttuurista?
- Omat elämäntavat ja valinnat vaikuttavat maapallon hyvinvointiin. Mitä tarkoittaa ekologinen jalanjälki? Mikä on sinun ekotekosi?
- Merirosvouksella on hyvin pitkä historia ja sitä esiintyy edelleen. Missä merirosvoja esiintyy nykyään? Onko merirosvous muuttunut vuosien varrella?
- Harrastatko penkkiurheilua? Mikä on lempilajisi? Jumppahetki virkistää mielen ja verryttää jäsenet.
- Jumppaako tai teetkö tasapainoharjoituksia? Anna toisille kerholaisille vinkkejä hyvistä ja turvallisista tasapainoa parantavista liikkeistä. Tehdään tasapainoharjoitteita.
- Mikä on mielestäsi mieluisinta kesäliikuntaa? Pidetään pieni jumppahetki ja saadaan mieli virkeäksi.
- Oletko pelannut lautapelejä, ulkopelejä, korttipelejä? Pelataan yhdessä peli.
- ”Kuntoutuminen kunniaan”. Millaisia keinoja on pitää itsensä hyvässä kunnossa ja vireänä?

- Sauvakävely on ollut tuttua vaeltajilla, retkeilijöillä ja hiihdon kesäharjoittelussa. 1990-luvun lopussa siitä tuli koko kansan suosima tehokas urheilumuoto. Oletko harrastanut patikointia tai sauvakävelyä? Muistoja patikkaretkiltä. Kevyt kesäinen hartiajumppa.
- Alkon perustamisesta tulee kuluneeksi 80 vuotta (2012). Alkoholin historiaa Suomessa kieltolaista salakuljetukseen. Kuullaan ja laulellaan mukana muutamia vanhoja ralleja.
- Keskustelussa kaunokirjoituksen pelkistyminen kiehkuroista tekstaustyypiksi. Muistatko kirjoituksen opetteluun? Tutustutaan leikkimielellä myös käsialan tutkijoiden lausumiin. Hauskoja kirjoitusharjoituksia.
- Vanhusten viikon teemana on ”Yhdessä vahvempia” (2012). Keskustellaan sukupolvien välisestä vuorovaikutuksesta ja siitä, miten vuorovaikutusta voitaisiin vahvistaa.
- Kerhojen välinen ensilumiveikkaus. Lähimmäksi arvannut saa ilmaiset kerhokahvit.
- Ihanat ja kamalat autiotalot. Joskus elämään täynnä ollut koti seisoo viimein yksin autiona. Kuvia ja keskustelua autiotaloista. Oletko joskus käynyt sisällä autiotalossa?
- Heijastin on Suomessa kehitetty keksintö, joka on pimeään aikaan halpa henkivakuutus. Tietoa heijastimista. Askarrellaan kauniit heijastimet.
- Mitä kirjahyllysi sisältää: rakkaita kirjoja, valokuvia, muistoesineitä tai pokaaleja? Kerrotaan toisillemme hyllyjemme tarinat.
- Keskustellaan auringon valosta ja sen vaikutuksista. Esimerkiksi kevätsiivouksen tarve näyttäytyy valon lisääntyessä. Mehupilli-keihäs ja ilmapallo-lentopallo.
- Oletko harrastanut eri maiden eurojen ja juhlaeurojen keräilyä? Tuo rahakokoelmasi kaikkien ihailtavaksi. Katsellaan kuvia ja saadaan tietoa.
- Mitä oli tämän kesän iloinen tapahtuma?
- Suuntana tulevaisuus. Mitä unelmia ja haaveita sinulla on? Unelmapeli
- Vanhusten viikon teemana on (2013) ”Hyviä vuosia”. Mitä sisältävät hyvät vuodet ikääntyessä?
- Millainen on hyvä lääkäri? Tietoa Hippokrateen valasta ja lääkärin ammatin historiasta. Kuullaan hauskoja lääkärin sanelujen puhtaaksikirjoituksia. Kevyt ja virkistävä tuolijumppa.
- Mihin kierrätystuotteet päätyvät? Mikä on roskien uusi elämä? Keskustelua kierrätyksestä ja kierrätystuotteista.

### **Musiikki-, taide-, kirjallisuus- ja kulttuuriaiheet:**

- Keskustellaan musiikista levyraadin merkeissä. Musiikkivisailua.
- Voittiko oikea kappale euroviisut? Euroviisut kautta aikain. Kuullaan vanhoja euroviisukappaleita ja keskustellaan artisteista.
- Monissa tutkimuksissa on todettu kuorolaulun pidentävän ikää ja parantavan elämänlaatua. Oletko laulanut jossakin elämänvaiheessa kuorossa? Pidätkö kuoromusiikista? Kuullaan kuoromusiikkia. Laulellaan lopuksi yhteislauluja.
- Mikä on rakkain laulusi? Toivekonsertti.
- Mikä on paras oopperamuistosi? Savonlinnan oopperajuhlien tunnelmia.
- Mikä laulu kuuluu kesääsi? Laulellaan iloiset ja rakkaat kesälaulut.

- Suomalaiset kansansävelmät ovat jääneet muistiin kouluajoilta ja nuoruudesta. Annetaan sävelten tuoda muistoja mieleen.
- ”Kirjat ovat suuren neron ihmiskunnalle jättämä perintö, joka annetaan sukupolvelta sukupolvelle lahjana jälkeemme tuleville ja vielä syntymättömille”, totesi Joseph Addison. Mikä on lempikirjasi, kuka on suosikkikirjailijasi? Tuo ihastuttavat lukukokemuksesi yhteiseksi iloksi.
- Mikä on mieluista kesäluettavaa?
- Tänäpäin vietetään kirjaston lainapäivää (8.2.). Jakakaamme hyviä kirjavinkkejä toistemme kanssa.
- Kirjan ja ruusun päivän (23.4.) lähestyessä kerrotaan kevään hyvistä äänikirjakokemuksista.
- Vierailenko usein kirjastossa? Kirjastot ennen ja nyt.
- Nyyrikki on Suomen vanhin kaunokirjallinen viikkolehti. Suomen kuvalehden, Kotilieden ja Apu-lehden historia on hyvin pitkä. Onko sinulla säilynyt vanhoja lehtiä, joita haluat tuoda kerhoon katseltavaksi?
- Sykähdyttävien taide-elämykseni tai muistoni (maalaukset, patsas, esitys). Taiteen tunnistustehtävä.
- Millaisen omakuvan haluaisit itsestäsi? Millaisen mielenmaiseman maalaisit tänään?
- Mikä on mielestäsi kaunein jalokivi? Oletko joskus harrastanut kivien keräilyä? Ota kerhokerralle mukaasi kivi, joka voi olla joskus keräilty, ostettu tai kerhomatkalta poimittu.
- Tuo kerhoon mukana sinua puhutteleva valokuva, taidekuva tai muu kuva. Kuullaan kuvien tarinoita.
- Väreistä voimaa. Maalataan mielen kuvia vesivärimaalauksella. Tietoa väreistä ja värien merkityksestä.
- Lapsuuden ja nuoruuden lukukokemukset. Aistimuistipeli.
- Dallapé on 1920-luvulla aloittanut tanssiorkesteri, joka saavutti suosionsa 1930-luvulla. Orkesteri on edelleen olemassa. Musiikkia, muistoja ja tietoa orkesterista.
- Mikä kirkkorakennus Suomesta tai ulkomailta on ollut mieleen painunut vierailukohde? Onko jonkin kirkon taideteokset jääneet erityisesti mieleesi?
- Monestako kuvasta muistat laulun? Musiikkia ja kukkavisailua.
- Suomessa on kudottu perinteisesti räsymattoja. Räsykuteita leikattiin vanhoista käyttökäyttötekstiileistä. Räsymatoissa on nostalgialla, mutta myös nykyaikaa. Muistoja, musiikkia (laulu: Riepumatto) ja riepumaton raitoja (taidetyöskentelyä).
- Keskustelussa pilapiirroksia. Muistatko Kari Suomalaisen pilapiirroksia? Voit tuoda kerhoon mukana mielestäsi osuvan pilapiirrosleikkeen. Kuvavisailua.
- Tietoa värien vaikutuksista. Kuullaan hauska värihoroskooppi ja värivisaailua. Halutessasi voit osallistua jouluisen askarteluun.

#### **Luonto-aiheet:**

- Mitä mieltä olet luonnonsuojelusta? Mitä luonnonsuojelulla on saavutettu?
- Muistatko luontorunon? Vietetään runohetki luontorunojen äärellä.
- Tiedossa kalajuttuja ja muita luonnon ihmeitä. Luontovisaailua.

- Muistellaan jokamiehen oikeuksia.
- Mistä eläimistä pidät?
- Onko sinulla lemmikkieläin? Onko perheelläsi joskus ollut lemmikki?
- Suomen luontoa sanoin ja kuvin. Mikä on mielestäsi parasta Suomen luonnossa?
- Oletko pitänyt joskus säpäväkirjaa? Millaisesta säästä pidät? Tehdään sisälämpömittari kotiin viemiseksi.
- Tietoa, tarinoita ja muistoja Suomen suurpedoista, joita ovat ilves, susi, ahma ja karhu.
- Tunnetko Suomen talvilinnut? Muistoja ja tietoja lintujen talviruokinnasta.
- Suomessa on noin 2000 suursienilajia, joista ruokasieninä käytetään erityisesti pariasataa sienilajia. Pidätkö sienestämisestä? Tunnetko Suomen ruokasienet? Hirsipuu-peli sienistä.
- Pidätkö koirista? Mitä kuuluisia koiria muistat? Tietoa koirista. ”Koiraroduissa kirjaimet sekaisin”-visailu.
- Oletko jo nähnyt leskenlehden, entä muita kevään kukkasia? Kukka-visa.
- Oletko joutunut joskus ukkosen yllättämäksi? Tietoa ukkosesta.
- Muistat monenlaista kesäsäätä myrskyistä hellepäiviin. Osaatko ennustaa säätä?
- Kesä tuo tullessaan myös kärpäset ja muut pienet ystävämme. Millaisia ötökkä-kokemuksia sinulla on?
- Tunnetko tähtikuviot? Muistatko planeettojen nimet?
- Vaivaako sinua kuuhulluus?
- Hoida kukkia – ne hoitavat sinua.
- Pidätkö kukkien hoitamisesta tai puutarhatöistä? Ollaan viherpeukaloita ja istutetaan yrtti kasvamaan. Voit tuoda kotoasi ruukun yrtille.
- Pihlajapuu, pyhä puu. Pihlajaan on liittynyt aikanaan paljon uskomuksia, muistatko niitä? Tälle kestäväälle puulle ja sen kirpeille marjoille on yhä paljon käyttöä.
- Suomen luontoa sanoin ja kuvin. Mikä on Suomen luonnossa parasta? Visaillaan luontoaiheilla kysymyksillä.
- Asiaa elefanteista ja norsukysymyksiä.
- Erittäin haitallisia vieraskasveja Suomessa ovat jättiputket, lupiinit, kurturuusu ja jättipalsami. Keskustellaan kasveista. Kukkahoroskooppi.
- Ihastellaan Suomen luontokuvia. Oletko ottanut valokuvia luonnosta? Tuo omia luontokuvia mukasi kerhoon?
- Oletko nähnyt citykettua? Keskustelussa ketut. Kuullaan myös kansansatujen viekkaasta kettu-repolaisesta. Maistellaan ”kettu”-karamelleja.
- Tietoa ja kuvia Afrikan eläimistä sekä uutisissa paljon esillä olleesta salametsästyksestä. Leikkimielinen eläintesti.
- Mitä tiedät revontulista? Värikäs, taivaalla tanssiva valoilmiö saa turistit matkaamaan Suomen Lappiin ihmettelemään ja ihastelemaan. Tehdään oma väri-iloittelu vesiväreillä.
- Tietoa ja ajatuksia erikoisista lemmikkieläimistä. Halutessaan voi askarrella pätkinämagneettihiiren. Eläinvisa.
- Aisteja hiveleviä mielikuvia. Tutustutaan Suomen päiväperhosiin kuvin ja tiedoin.



- Muuttolintujen parvet ovat lentäneet etelään. Tietoa muuttolinnuista sekä muistoja lintujen seuraamisesta eli lintubongauksesta.

### **Matkustelu- ja maantietoaiheet:**

- Laivamatkoja on tehty halki vuosien välillä tyynessä ja välillä myrskyssä. Millaisia merimatkoja sinulla on muistoissasi?
- Matkoilla sattuu kömmähdyksiä kielen ja kulttuurin kanssa. Muistatko omia tai tuttavien kertomia ”mokia” matkoilta?
- Kansallispuistot ovat luonnonsuojelualueidemme helmiä, suuria ja luonoltaan monipuolisia alueita. Ne ovat luonnonnähtävyyksiä ja myös kansallisesti ja kansainvälisesti arvokkainta osaa luonnostamme. Oletko käynyt kansallispuistossa?
- Porvoo tunnetaan Suomessa yhtenä historiallisena kaupunkina, suosittuna matkailukohteena, jossa on asunut kirjailijoita ja taiteilijoita. Millaisia Porvoo-muistoja sinulla on?
- Kanarian saaret ovat olleet yksi suomalaisten suosituin matkakohde. Mikä saarissa viehättää? Onko sinulla lomamuistoja Kanarialta?
- Eestin taival. Asiaa virosta. Viron kansallispäivää vietetään 24.2. Millainen oli Viron taival kohti itsenäisyyttä? Historian kysymyksiä.
- Kiinalaista asiaa.
- Asiaa Egyptistä ennen ja nyt. Matkamuistoja ja kokemuksia. Mitkä tekee tästä vanhasta kulttuurista niin kiehtovan? Maistellaan halvaa. Leikkimielinen ”maagiset numerot”.
- Asiaa Egyptistä ja pyramideista. Mielikuvamatka aavikolle.
- Mayoja pidetään atsteekkien ja inkojen ohella Amerikan merkittävimpinä alkuperäisenä kulttuurikansana. Mayojen taide oli hyvin korkeatasoista, heillä oli oma kirjoitusjärjestelmä ja he laativat tarkkoja kalentereita. Tutustutaan Maya-kulttuuriin sekä tarkastellaan atsteekkien horoskooppia, josta löytyy mm. kaisla, vesi, talo, lisko ja kotka.
- Tarinoita ja kuvia suomalaisista majakoista ja niiden asukkaista. Oletko vierailut majakalla?
- Kesäsuunnitelmat, matkasuunnitelmat.
- Oletko kokenut Lapin kesän? Millainen kokemus oli yötön yö? Tunnelmia kesäisestä Lapista.
- Oletko viettänyt kesää muilla mailla? Miten Suomen kesä eroaa ulkomaan kesäkokemuksista?
- Kesäiset maalaismaisemat ovat kuvina suomalaisten sydämissä. Miltä sinun maalaismaisemasi näyttää? Miltä tuntuu nurmi tai hiekkaranta paljain jaloin? Heitätkö sukat ja kengät kesäksi pois?
- Suomi on tuhansien järvien maa. Oletko järvi- tai meri-ihminen?
- Minne haluaisit matkustaa? Tehdään mielikuvamatka ja rentoudutaan.
- Amerikan ihmemaat?! Tarina Amerikan löytymisestä ja vähän historiaa ja tunnelmia.
- Oletko juonut päiväkahvit joskus viehättävässä huvimajassa tai nähnyt matkoilla viehättävän huvimajan? Tietoa ja kuvia kuuluisista huvimajoista. Rakennetaan mielikuvissa oma huvimaja.
- Suomessa on tuhat museota, joissa on esillä yli viisi miljoonaa esinettä. Kuka tarvitsee museoita? Mikä on lempimuseosi?

- Missä pääkaupungeissa olet elämäsi aikana käynyt ja mitä niistä on jäänyt mieleesi? Tietoa ja kuvia pääkaupunkien suosituista matkailukohteista. Maantiedon visailu.
- Nojatuolimatka Saimaalle. Tietoa ja tunnelmia Saimaan vesistöstä.
- Nojatuolimatalla 30-luvun Viipurissa. Karjalaisia maistiaisia.
- Suomessa siltoja on rakennettu esihistoriallisesta ajasta lähtien. Missä sijaitsee Suomen pisin silta? Mitä kuuluisia siltoja muistat maailmalta? Tietoa ja muistelua erilaisista silloista.

### **Ajankohtaisaiheet:**

- Katseletko tai kuunteletko monet uutislähettykset päivässä? Luetko uutisia lehdestä tai netistä? Keskustellaan uutisten seuraamisesta ja tiedonvälityksen muutoksesta. Mitkä ajankohtaiset uutisaiheet sinua kiinnostavat tai puhuttavat?
- Kertausta digiTV asioista. (2007) Ihmetellään tekniikan kehityksen kiihtyvää vauhtia.
- 2000-luvulla Suomessa on tapahtunut useita kuntaliitoksia. Keskustellaan ajankohtaisesta teemasta ja tutkitaan uusia kuntarajoja Suomessa. Muistiharjoitus paikkakunnilla.
- Euroopan unioni on vuodesta 1985 lähtien valinnut joka vuosi kulttuuripääkaupungin. Tänä vuonna (2011) valinta olivat Suomen Turku ja Viron Tallinna. Keskustelussa Turku tänään ja ennen.
- Tänä päivänä tieto kulkee koko maapallon ympäri muutamassa hetkessä. Onko se hyvä vai huono asia? Mitä uutisia on ollut tällä viikolla?
- Tähän päivään mennessä on keksitty mm. ruoka-automaatti, popcorn-kone, kipulaastari ja Internet. Voidaanko joskus tuntea hajua tai makua langattoman välityksellä? Mitä keksintöjä tai tieteellisiä läpimurtoja toivoisit?
- Miten ajattelet työelämän eroavan tänä päivänä entisistä ajoista? Uhkasiko ennen työttömyys? Mistä on tullut burnout?
- Keskustellaan toimittajan työstä ja median vastuusta. Mitä ovat olleet alkusyksyn positiiviset uutisaiheet?
- Mikä uutinen on jäänyt erityisesti mieleesi Suomesta tai maailmalta tämän syksyn ajalta? Onko viime aikoina ollut uutisissa jotakin positiivista tai hauskaa uutista, joka saa hymyn huulille vielä tänäänkin?
- Seuraatko yleisöosaston kirjoituksia lehdistä? Oletko itse joskus kirjoittanut mielipiteesi lehteen? Ota mukaan lehtileike tai muisto puhuttelevasta yleisöosaston kirjoituksesta. Mihin aiheeseen olisi nyt ajankohtaista tuoda mielipiteitä? Lehti-jumppa.
- Lokakuun ensimmäisellä viikolla järjestetään SeniorSurf-päivä (2013), jolloin tehdään tietotekniikkaa tutuksi ikäihmisille. Mitä ajatuksia tietotekniikka herättää?

### **Helsinki-aiheet:**

- Helsingin vanhat rakennukset. Muistoja , kuvia ja tapahtumia. "Helsingin katuja aakkosista"-sanapeli.
- Liikenteen historiaa Helsingissä.
- Helsingin keitaan ja arvostetun puistomme, Kaivopuiston, historiaa kuvin ja sanoin. Mitä Kaivopuistolle kuuluu tänä päivänä. Oletko vierailut ravintola Kaivohuoneella?

- Millaisia ovat ensimmäiset muistosi Stockmannilta? Ihastellaan vanhoja kuvia ja muistellaan tavaratalon tunnelmia.
- Helsingissä sijaitsevien saarten, Villingin ja Santahaminan, historiaa ja tätä päivää.
- Malmin lentokentän historiaa ja nykypäivää. Onko sinulla tietoa tai tarinoita Malmin alueen paikoista ja rakennuksista?
- Helsingin ensimmäinen kunnallissairaala rakennettiin yli 120 vuotta sitten. Tutustutaan Marian sairaalan ja terveydenhoidon historiaan.
- Töölön Sokeritehdas aloitti toimintansa 1809 Senaatintorin varrella. Tietoa ja muistoja Töölön sokeritehtaasta.
- Tietoa ja kuvia Helsingin patsaista. Liittyykö sinulla muistoja johonkin patsaaseen?
- Helsinki on vuoden 2012 designpääkaupunki. Mitkä sinun mielestäsi on Helsingin kauneinta designia?
- Keskustelussa Lauttasaaren historia. Onko sinulla tietoa ja tarinoita Lauttasaaren alueen rakennuksista?
- Helsinki-päivän kunniaksi puheenaiheena on oma kaupunkimme. Mikä on parasta Helsingissä? Mikä tekisi kaupungistamme vieläkin paremmin paikan asua?
- Tutustutaan Arabian tehtaan historiaa. Ihastellaan vanhoja kauniita kahvikuppeja. Muistipeli.
- Lallukan taiteilijakoti on yksi töölöläinen mielenkiintoinen rakennus. Onko sinulla tietoa ja tarinoita Töölön alueen rakennuksista?
- Vuosaaren historiaa. Onko sinulla tietoa ja tarinoita Vuosaaren alueesta?
- Helsinki täytti 200 vuotta. (2012). Katsellaan vanhoja Helsinki-kuvia ja pohdiskellaan kaupungin kasvua. Helsinki-visa.
- Helsingin vanhat kahvilat ja kahvilakulttuurin muodostuminen. Muistoja kahvilakäynneiltä? Virkistytään kahvin lisäksi visailen.
- Helsingin keskusta rakentuu koko ajan uutta niin maan päälle kuin maan alle. Miltä tulevaisuuden keskusta näyttää? Ihmetellään ajankohtaisia suunnitelmia kaupungin kehityksessä.
- Helsingin talvipuutarha täyttää tänä vuonna 120 vuotta (2013). Talvipuutarhan historiaa ja nykykäyttöä.

#### **Henkilöitä:**

- Mathilda Wrede omisti elämänsä vankien auttamiselle. Elämää vankiloissa ennen ja nyt.
- Keskustelussa Suomen ensimmäinen presidentti K. J. Ståhlberg. Pelataan Suomi-tietopeliä.
- Keskustelussa Aurora Karamzin ja hänen elämänsä Pietarin hovista köyhien auttajaksi.
- Keskustellaan naislegendoista. Yksi heistä oli Petronella, jonka nimi Suomessa muuttui Sylviksi. Onko muistoissasi tarinoita Petronellasta? Oletko kuullut Kotkan Ruusun tarinaa?
- Vanhoista lauluista löytyy mielenkiintoisia persoonia kuten iso lita ja kaunis Veera. Entä mistähän laulu Suhmuran Sandrasta ja Mulon Mantasta sai alkunsa?
- Muistellaan Metro-tytöt lauluyhtyettä ja kuullaan ikivihreitä kappaleita sekä laulellaan itsekin.

- Hiski Salomaa oli suomalaissyntyinen kuplettilaulaja ja lauluntekijä, joka muutti vuonna 1908 Yhdysvaltoihin. Lännen lokari, tiskarin polkka ja vapauden kaiho ovat hänen tunnettuja kappaleitaan. Tutustutaan Hiski Salomaan elämään ja tuotantoon.
- Olavi Virta on Suomen eniten levyttäneitä artisteja. Monista hänen lauluistaan on tullut suomalaisen iskelmämusiikin klassikkoja. Tunnettuja kappaleita ovat mm. Hopeinen kuu ja Kultainen nuoruus. Keskustellaan Olavi Virran elämästä ja kuullaan hänen musiikkiaan.
- Georg Friedrich Händelin kuolemasta tuli kuluneeksi 350 vuotta (2005). Tutustutaan hänen elämänsä ja musiikkiinsa.
- Hetki taiteelle. Muistellaan Helene Schjerfbeckin elämää ja maalauksia.
- Usko Kempin ikivihreitä lauluja ovat mm. Tulipunaruusut, Lennä mun lempeni laulu ja Vanha Kulkuri. Tutustutaan Usko Kempin elämään ja vietetään hetki vanhojen laulujen lumoissa.
- Tutustutaan yhteen kuuluisimpaan lapsineroon, Wolfgang Amadeus Mozartiin, hänen elämänsä sekä laajaan tuotantoonsa.
- Mika Waltarin syntymästä tulee kuluneeksi sata vuotta. (2008) Juhlavuoden kunniaksi keskustelussa kirjailijan elämä ja tuotanto.
- Muistellaan satusetä Topeliuksen lumoavia tarinoita ja ihastellaan Rudolf Koivun kuvituksia.
- Jenny Nyström on piirtänyt joulukortteja vuosina 1886–1946. Tänäkin vuonna moni saa hänen piirtämänsä iki-ihanan joulukortin. Ihastellaan ja muistellaan erilaisia joulukortteja.
- Pekka Halonen oli aikansa merkittävä kulttuuripersoonana. Kuullaan hänen elämästään ja ihastellaan hänen taidettaan. Treenataan nimimuistia julkisuuden henkilöillä.
- Yksi Suomen suosituimmista suunnittelijoista on Alvar Aalto. Tutustutaan Aallon elämään ja hänen suunnittelemiinsa rakennuksiin.
- I. K. Inha oli yksi suomalaisen valokuvauksen mestareista. Ihaillaan vanhoja kuvia Helsingin vanhoista rakennuksista. Voit itsekkin tuoda halutessasi vanhoja kuvia kaikkien katseltavaksi.
- Arvo Ylppö oli lastentautiopin professori, arkkiatri ja suomalaisen neuvolajärjestelmän isä. Muistellaan tämän 104-vuotiaaksi eläneen suomalaisen merkkihenkilön elämää. Tietokilpailu.
- Martta Wendelinin kuvat ovat kuin ikuinen sunnuntai. Katsellaan kuvia ja keskustellaan niistä heränneistä muistoista.
- Tietoa Tellervo Koivistosta ja hänen elämästään.
- Tietoa ja tarinaa laulaja, muusikko ja näyttelijä Kauko Käyhkön elämästä ja musiikista.
- Vuonna 1902 syntyi suomalaisen kansanperinteen tutkija Kustaa Vilkuna.
- Vuonna 2012 tuli kuluneeksi 50 vuotta Marilynin kuolemasta. Keitä naisfilmitähtiä muistat vuosien varrelta? Kuvia ja tarinoita elokuvatähdistä. Elokuva-visailu.

### **Ruoka:**

- Perinneruokia eri maakunnista.
- Onko mieleesi jäänyt lapsuuden herkku tai matkoilla maistettu makuelämys?
- Onko ruokakulttuuri muuttunut lapsuudestasi?
- Vietetään vuosittaista omenaviikkoa (vko 38). Tuo mukanasasi paras omenareseptisi. Omena-visailaan yhdessä!
- Sadonkorjuuviikko. Maistellaan, haistellaan ja tutkitaan maan antimia.

- Äidin tai isoäidin leipoma, itse leivottu tai leipomon leipoma ruisleipä herauttaa veden kielelle monelle suomalaiselle. Tietoa ja muistoja ruisleivästä.
- Tarinaa kahvin synnystä. Mikä on kahvin ja teen reitti viljelyalueilta suomalaiseen keittiöön? Milloin kahvi tai tee maistuu parhaimmalta?
- Onko sinulla tai suvussasi ihania, salaisia reseptejä?
- Mikä on mielestäsi ihanin makuelämys, entä kauhein? Erikoinen maistiainen.
- Mausteet halki aikojen ovat tuoneet ruokaamme makuvivahteita. Tunnetko mausteiden historian entä maustekasvit? Keskustellaan maustesuosikeista ja mausteiden käytöstä. Visaillaan mausteiden tuoksuilla.
- Mikä on lempikeittosi? Onko sinulla keittoresepti, jonka haluat jakaa muille kerholaisille?
- Mikä maku tuo kesän mieleesi? Maistellaan kesäisiä herkkuja.
- Valkosipuli on mauste, rohto ja hyttyskarkotin. Mitä mieltä olet valkosipulista?
- Kesällä säilötään herkkuja talven varalle. Mikä on sinulle maistuvin kesällä säilötty herku.
- Muistellaan ravustamista ja rapujuhlia.
- Oletko koskaan paastonnut?
- Kannatatko terveysruokia? Ovatko suola, rasva ja sokeri kiellettyjä herkkuja?
- Tietoa elintarvikkeista. Mitä elintarvikkeiden pakkausmerkinnät kertovat?
- Vesi vanhin voitehista kuuluu vanha sananlasku. Vesi on elämän elinehto, sitä on ihmisessä noin 62 % ja sillä on paljon terveysvaikutteita. Onko vesi paras janojuoma vai kenties joku muu?
- Leivotaan muffinsseja kahvipöytään ja kotiin viemiseksi.
- Leivomme yhdessä piparkakkuja.
- Leivotaan joulutorttuja kahvileiväksi.
- Mitkä ovat herkullisimpia marjareseptejäsi? Miltä maistuu mustikkapöperö? Marjamaistiaisia.
- Olemmeko ymmärtäneet suomalaisen lähiruuan arvon? Meillä on omasta takaa tarjolla "super-ruokaa", josta muut vain haaveilevat. Puhetta ja faktaa ravinnosta ja yrteistä. Jaetaan kokemuksia ja tietoa.
- Muistatko hedelmien tulon kauppaan ja ensimmäiset uudet makuelämykset? Saadaan tietoa eksoottisista hedelmistä. Hedelmämaistiaisia.
- Syötkö juustoa, jogurttia tai jäätelöä? Juotko maitoa tai piimää? Mitä hyviä ominaisuuksia maitotuotteet sisältävät? Valio-peli
- Mikä on ollut lempiruokaasi eri ikäkausina? Tietoa eri vuosikymmenien suomalaisten suosikkiruoista. Maistellaan kauppoihin tulleita uutuustuotteita. Ruokavisa.

## Esimerkki 1. kerho-ohjelmakokonaisuus Pihlajapiiri kevät 2012

**PIHLAJAPIIRI**  
**SENIORITALO SANDELS**  
**VÄLSKÄRINKATU 4, TÖÖLÖ**  
**TIISTAISIN KLO 13.00–14.30**



Senioritoiminnan järjestämä kerhoryhmä on kaikille ikäihmisille avoin ja maksuton, tervetuloa! Kerhokerran alussa voi halutessaan juoda kahvila Sannan Mokan tarjoamat pullakahvit 3 euron hintaan.

**Kevään 2012 ohjelma**

**Aivopähkinässä päättele, mistä Helsingin kaupunginosasta on kysymys.**

### **10.1. Nyyrikki**

**Tytön poskilla ja korkea paikka?**

Vuoden vaihteen kuulumiset, kevätkauden ohjelmaan tutustuminen, virkistytään visailen.

### **17.1. Toni, Anton, Anttoni, Antto**

**Tiaisen herkku, +n ja suosittu lomailupaikka?**

Mayoja pidetään atsteekkien ja inkojen ohella Amerikan merkittävimpänä alkuperäisenä kulttuurikansana. Mayojen taide oli hyvin korkeatasoista, heillä oli oma kirjoitusjärjestelmä ja he laativat tarkkoja kalentereita. Tutustutaan Maya-kulttuuriin sekä tarkastellaan atsteekkien horoskooppeja. Oletkohan kaisla, vesi, talo, lisko, kotka tai joku muu atsteekkien kahdestakymmenestä horoskooppimerkistä?

### **24.1. Senja**

**Lasten odottaman, joskus pelkäämän kumpu?**

Esiliina kuului ennen jokaisen naisen vaatetukseen. Koulun ei lähdetty ilman essua eikä taloustöihin ryhdytty ilman esiliinan suojaa. Tuo mukanasasi oma esiliinasi, jos sinulta sellainen löytyy tai kuva, jossa käytät esiliinaa.

### **31.1. Alli**

**Sokeriherkku ja veteen työntävä maa-alue?**

Mausteet ovat halki aikojen tuoneet ruokaamme makuvivahteita. Tunnetko mausteiden historian, entä maustekasvit? Keskustellaan maustesuosikeista ja mausteiden käytöstä. Visailaan mausteiden tuoksuilla.

### **7.2. Riku, Rikhard**

**Sellainen luonnollinen mineraaliesiintymä, josta voidaan taloudellisesti tuottaa metalleja?**

Helsingissä sijaitsee kahdeksan presidentin muistomerkkiä. Tietoa ja kuvia presidenttien muistomerkeistä. Visailaan presidentti-tietämyksillä.

### **14.2. Ystävänpäivä, Voitto, Valentin, Tino**

**Nimi liittyy lauluun, jossa taloa rakennetaan tähän paikkaan ja kukkulalle?**

Monissa tutkimuksissa on todettu kuorolaulun pidentävän ikää ja parantavan elämänlaatua. Oletko laulanut jossakin elämän vaiheessa kuorossa? Pidätkö kuoromusiikista? Kuullaan kuoromusiikkia. Musiikkivisa.

### **21.2. Laskiaistiistai, Keijo**

**Kuvainnollisesti sävelten tai kyynelten virtaa ja Grönlanti on maailman suurin tällainen?**

Mikä on lempikeittoosi? Onko sinulla keittoresepti, jonka haluat jakaa muille kerholaisille? Talvinen tuolijumppa.

### **28.2. Kalevalanpäivä, suomalaisen kulttuurin päivä, Onni**

### **Nainen +n ja asumus, jonne jotkut joutuvat ja harvat saavat syntyä?**

Karkauspäivä on nurinkurisuuksien päivä, jolloin naiset pääsevät kosimaan miehiä. Tietoa karkauspäivän perinteistä. Onko sinulla hauskaa tarinaa tai vitsiä, jonka haluaisit kertoa muita naurattaaksesi? Visailua numeroilla.

### **6.3. Tarmo**

#### **Tervehtiminen on kaunis tällainen ja puun ympärillä?**

Helsinki on vuoden 2012 designpääkaupunki. Mikä sinun mielestäsi on Helsingin kauneinta designia? Yksi Suomen suosituimmista suunnittelijoista on Alvar Aalto. Tutustutaan Aaltoon ja hänen suunnittelemiinsa rakennuksiin. Pelataan peli.

### **13.3. Erno, Ernesti, Tarvo**

#### **Ennen tervasta ja nykyisin teknologiasta tunnettu kaupunki +n ja taajama?**

Aivojen toiminta ja muistaminen ovat monien ikääntyvien huolena. Kuinka aivoista voisi pitää huolta. Muistitreeniä ja aivojumbppaa.

### **20.3. Kevätpäiväntasaus, Aki, Kim, Joakim, Jaakkima**

#### **Aasian länsiosan niemimaa +n ja aurinkoisen kesäpäivän mieluisa paikka?**

Kaari Utrion kirja, Naisen tie pirtistä parlamenttiin, kuvaa suomalaisen naisen elämän muutosta halki vuosien. Pohditaan suomalaisten naisten elämää ennen ja nyt. Visailaan naiseen liittyvillä kysymyksillä.

### **27.3. Sauli, Saul**

#### **Kemiallisesti valmistettu liemi +la?**

Perinteinen levyraati. Voit tuoda oman cd-levyn mukana raatiin. Kevyt tuolijumbppa.

### **3.4. Sampo, Veeti**

#### **Gluteeniton vilja ja kurjen pesäpaikka?**

Keväistä käsillä tekemistä ja virkistäviä visailuja. Mämmillä herkuttelua pääsiäisen lähestyessä.

### **10.4. Tero**

#### **Kirjailija ja valkeakoskelainen urheiluseura?**

Kuvamatkoja maalaustaiteeseen. Tutustutaan suomalaisiin taidekuviin ja pohdiskellaan niiden tunnelmia. Kuvavisailua.

### **17.4. Otto**

#### **Savossa siitä tehdään kukko, Hämeessä pöperö ja tuttu planeetta?**

Titanicin uppoamisesta tuli 15.4. kuluneeksi sata vuotta. Millaisia tarinoita muistat tapahtuneesta? Historian kysymyksiä.

### **24.4. Pertti, Albert, Altti**

#### **Entisen kulkurin yösiija ja yösiijan omistajan asumus?**

Keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista. Mikä on kuluneen talven puhuttavin uutisaihe? Pohditaan aivopähkinöitä.

### **1.5. Vappu, EI KERHOA!**

#### **Isot kivet töitä tekee ja kevään merkki?**

### **8.5. Heino**

#### **Se voi symboloida valtaa tai olla suussa +n ja karjan aitaus?**

Mitä pidät nykyajan nuorisomuodista? Katsellaan kuvia nuorison pukumuodista ja tutustutaan eri tyyliisuuntiin. Pelataan peli.

### **15.5. Sofia, Sonja, Sohvi**

#### **Suomenlinnassa sijaitsee sellainen museo ja Suomenlinna on sellainen?**

Henkilöt, jotka ovat omaavat kiitollisen luonteen, elävät onnellisina ja pitkään. Voiko kiitollisuutta opetella? Mistä voisin tänään olla kiitollinen? Onnellisuuden aforismit.

### **22.5. Hemminki, Hemmo**

#### **Sisältää suolaa ja suunnistajan etsimä +la?**

Häät ovat mieleenpainuvia juhlia, olivatpa ne omat, sukulaisen tai ystävän. Tutustutaan eri aikakausien hääpukuihin ja perinteisiin. Lasten tokaisuja naimisiin menosta. Keväisiä visailuja.

### **29.5. Oiva, Oliver, Olivia, Oivi**

#### **Keväinen peltotyö +la?**

Kerhon omat hattujuhlat ja kevätkauden päättäjäiset. Annetaan palautetta kuluneesta kerhokaudesta ja tutustutaan kesän ohjelmiin.

**Tiistaina 5.6.2012 kaikkien kerhojen yhteinen kevätjuhla Sturenkatu 11.  
Kutsut jaetaan myöhemmin.**

**Tervetuloa mukaan!**

**Tapaamisiin jälleen 4.9.2012.**

**Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja**

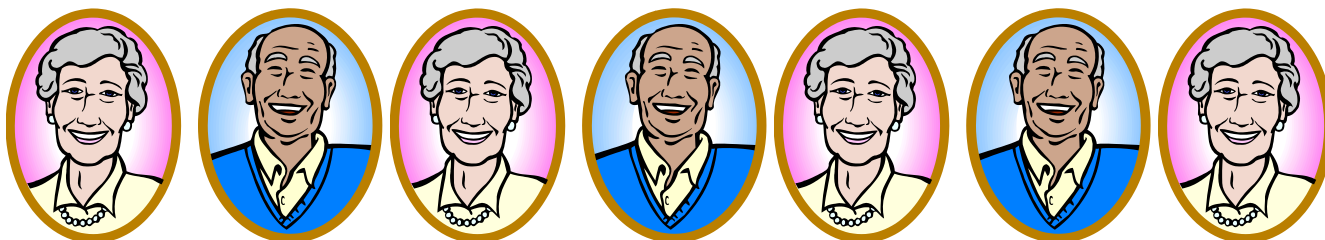
**Anu Lintilä p. 050 5722 830**



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



## Esimerkki 2. kerho-ohjelmakokonaisuus Malmin Mukavat syksy 2011



### MALMIN MUKAVAT

Malmin toimintakeskus, alakerta  
Kirkonkyläntie 2

PERJANTAISIN KLO 11.00 – 12.30

### Syksyn 2011 ohjelma

**Aivopäähkinä Kirsti Koivulan kirjasta Virtaa visailuista, Päätteleykyä kysytään. Mikä sana on kysymyksessä?**

#### 9.9. Tämän ruoka-aineen alku on sormen heristelysana ja loppu kääri?

Aloitetaan syyskausi. Kesän kuulumisia ja syksyn kerho-ohjelma. Virkistäydytään visailen.

#### 16.9. Tämän soittimen alku on eläimen päässä ja loppu on eräs papukaija?

Nuorison kieli ennen ja nyt. Helsingin sanomien artikkelin mukaan nuorison käyttämiä sanoja tänä päivänä ovat mm. jeba, liian hapokasta ja läpäl. Mitkä sanat olivat muotia sinun nuoruudessasi? Pelataan peli.

#### 23.9. Tämän lounaaseen liittyvän alkua syödään ja loppu on eläinryhmä?

Tietoa kullanhuuhtonasta ja Lapin kultakuumeesta. Oletko itse tai joku tuttavasi joskus huuhtonut kultaa? Kuullaan ja laulellaan mukana lauluja, jotka kertovat *kullasta*.

#### 30.9. Tämän työkalun alku kasvaa ja loppu on mies?

Nyyrikki on Suomen vanhin kaunokirjallinen viikkolehti. Suomen kuvalehden, Kotilieden ja Apu-lehden historia on hyvin pitkä. Onko sinulla säilynyt vanhoja lehtiä, joita haluat tuoda kerhoon katseltavaksi? Visailua.

#### 7.10. Tämän olennon alku kieltää ja loppu ilmaiseksi sään?

Vanhusten viikko. Vapaaehtoisuus voimana. Oletko ollut elämäsi aikana mukana vapaaehtoistoimissa? Oletko osallistunut kylätalkoisiin? Tuolijumppatuokio ja aivopäähkinöitä.

#### 14.10. Tämän virkamiehen alku antaa ensiapua ja loppu on tyttö?

Olavi Virta on Suomen eniten levyttäneitä artisteja. Monista hänen lauluistaan on tullut suomalaisen iskelmämusiikin klassikkoja. Tunnettuja kappaleita ovat mm. Hopeinen kuu ja Kultainen nuoruus. Keskustellaan Olavi Virran elämästä ja kuullaan hänen musiikkiaan.

#### 21.10. Tämän haitallisen alku on tuotantoeläin ja loppu on pojan nimi?

Mikä uutinen on jäänyt erityisesti mieleesi Suomesta tai maailmalta tämän syksyn ajalta? Onko viimeaikoina ollut uutisissa jotakin positiivista tai hauskaa uutista, joka saa hymyn huulille vielä tänäänkin? Pelataan peli.

#### **28.10. Tämän linnun alkua juodaan ja loppu ei ole samaa?**

Tähän päivään mennessä on keksitty mm. ruoka-automaatti, Popcorn-kone, kipulaastari ja Internet. Voidaanko joskus tuntea hajua tai makua langattoman välityksellä? Mitä keksintöjä tai tieteellisiä läpimurtoja toivoisit? Visailua.

#### **4.11. Tämän kalan alku on pronomini ja loppu kieltää?**

Töölön Sokeritehdas aloitti toimintansa 1809 Senaatintorin varrella. Tietoa ja muistoja Töölön sokeritehtaasta. Virkistäviä aivopähkinöitä.

#### **11.11. Tämän käsityksen alku on pian ja loppu on rakennus?**

Jumppaatko tai teetkö tasapainoharjoitteita? Anna toisille kerholaisille vinkkejä hyvistä ja turvallisista tasapainoa parantavista liikkeistä. Tehdään tasapainoharjoitteita.

#### **18.11. OHJAAJIEN SUUNNITTELUVIIKKO, EI KERHOA**

#### **Tämän teoksen alku on presidentin toinen nimi ja loppu vannotaan?**

#### **25.11. Tämän käsitteen alkua tarvitsee jokainen hengittävä ja loppu on korkea?**

Vesi vanhin voitehista kuuluu vanha sananlasku. Vesi on elämän elinehto, sitä on ihmisessä noin 62 % ja sillä on paljon terveysvaikutteita. Onko vesi paras janojuoma vai kenties joku muu? Tehdään aivojumppa harjoituksia.

#### **2.12. Tämän virkamiehen alku antaa kehotuksen ja loppu on tytön nimi ja pojankin?**

Käsillä tekemistä. [Jenny Nyström](#) on piirtänyt joulukortteja vuosina 1886–1946. Tänäkin vuonna moni saa hänen piirtämänsä iki-ihanan joulukortin. Ihastellaan ja muistellaan erilaisia joulukortteja.

#### **9.12. Tämän maan nimen alku on turvekerrostuma ja loppu otti itselleen?**

Suomen lippu liehui kaksikin kertaa tällä viikolla lipputangoissa. Tietoa Suomen lipusta ja liputuspäivistä. Mitä sinulle merkitsee isänmaallisuus? Kuunnellaan Finlandia.

#### **16.12. Tämän luonnonilmiön alku ei ole julkinen ja loppu on huono aika?**

Ester Ahokaisen sanoin *”Se kuusi oli vihreä ja pihkantuoksuinen. Sen isä pirttiin kantoi illansuussa. Ja kirkkaimpana yhä muistan latvatähden sen, mi välkkyi lapsuskodin joulupuussa.”* Mikä joulumuisto sinulla on jäänyt erityisesti mieleen? Joulusta musiikkia, naposteltavaa ja pikkujoulutunnelmaa.

**Tervetuloa mukaan!**

**Kerhossa tarjolla kahvia ja pullaa hintaan 1,50 €.**

**Tapaamisiin jälleen 13.1.2012.**

**Senioritoiminnan toiminnanohjaajat**

**Anu Lintilä p. 050 5722 830 tai**

**Pirjo-Riitta Hatula p. 050 5722 829**



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

## Esimerkki 3. kerho-ohjelmakokonaisuus Iiriskerho kevät 2010

# IIRISKERHO

## Keskiviikkoisin

### Klo 13.00 – 14.30

### Marjaniementie 74

## KEVÄT 2010

Ohjelmassa jokaisen kerhokerran kohdalla on Jokeri. Jokerit ovat Tuomo Kamisen kirjasta Välikysymys, visaisia pähkinöitä joka makuun.

**13.1. Nuutti.** Huoneessa on seitsemän kynttilää, joista kaksi sammutetaan. Montako jää jäljelle? Aloitetaan kerhokausi tutustumalla kevään ohjelmaan, virkistytään visailen. Kevyt tuolijumppa.

**20.1. Sebastian.** Pesee, pesee itseään niin kauan että katoaa.  
Tunnetko Suomen talvilinnut? Muistoja ja tietoa lintujen talviruokinnasta. Linturunoja.

**27.1. Viljo.** Mikä on suora veistämättä?  
Keskustellaan naislegendoista. Yksi heistä oli Petronella, jonka nimi Suomessa muuttui Sylviksi. Onko muistoissasi tarinoita Petronellasta? Myös vanhoista lauluista löytyy mielenkiintoisia persoonia. Mistähän laulu Suhmuran Sandrasta ja Mulon Mantasta sai alkunsa?

**3.2. Valo.** Mikä ukko on turkiseläin?  
Suomen kielen kiemuroita. Ennen outoja sanoja ja nyt arkikieltä (esim. kiva). Onko jokin sana mielestäsi ärsyttävä tai ruma? Miten toivoisit suomenkielen kehittyvän?

**10.2. Elina, Ella, Ellen, Elna.** Kolmasti päivässä päällensä pukee, enimmäkseen ajasta alasti seisoo.  
Ystävänpäivä lähestyy. ”Hädässä ystävä tunnetaan.” Millaisia ystävän tekoja muistat osuneen kohdallesi, itsellesi tai läheisillesi?

**17.2. Väinö, Karita, Rita, Väinämö.** Korvessa kasvoi, kotona tehty, seinällä seisoo, polvella parkuu, lintin lantin laulaa.  
Laskiainen lähestyy. Keskustellaan lapsuuden peloista. Muistatko vielä pelkäsitkö lapsena vesihiisiä, peikkoja, kummituksia tai saunan lauteiden alla asustavaa tonttua? Talvinen mielikuvajumppa.

**24.2. Matti, Matias.** Aina pesee, aina huuhtoo, ei saa koskaan puhdasta. Merirosvous oli yleistä myös itämerellä aikoinaan. Tietoa ja tarinoita tästä hurjasta ajasta nykyään niin rauhalliselta merialueelta.

**3.3. Kauko.** Mitkä akat lentävät ilmassa?

Onko suvussasi kulkenut jokin esine tai onko mielessäsi koru tai kalvosinnapit tms. jolla on tarina. Tuo tarina mukana kerrottavaksi muille ryhmäläisille tai esine näyttille toisten ihmeteltäväksi.

**10.3. Aurora, Aura, Auri.** Kiiruusti matkaa eteenpäin eikä koskaan käänny takaisin.

Asiaa Egyptistä enne ja nyt. Matkamuuistoja ja kokemuksia. Mikä tekee tästä vanhasta kulttuurista niin kiehtovan? Maistellaan halvaa. Leikkimielinen ”maagiset numerot”.

**17.3. Kerttu, Kerttuli.** Tulee majaan alhaiseen niin kuin taloon ylhäiseen.

Nautitaan musiikista levyraadin merkeissä. Musiikki visailu. Pelataan peli.

**24.3. Gabriel, Kaapo, Kaapro, Kaappo.** Yksi suu, kahdeksan jalkaa, polvet ylempänä selkää.

Olemme ohittaneet kevätpäiväntasauksen. Valo voittoa pimeään. Arabian tehtaan historiaa.

**31.3. Irma, Irmeli.** Vetää ja ajaa yhtä aikaa.

Pääsiäisherkut. Onko sinulla erityistä muistoa tai reseptiä liittyen pääsiäisen ajan ruokiin ja perinteisiin.

**7.4. Allan, Ahvo.** Kantaa suurta puuta, mutta ei kannan pientä luuta.

Maalta kaupunkiin. Mitä tunteita ja muistoja herää kaupungistumista ajatellessasi. Suomi 1940- luvun jälkeen; voi millä harppauksilla on maamme muuttunut.

**14.4. Taito.** Puree kuin kärpänen, ei ole kärpänen, hyppää kuin sirkka, ei ole sirkka, musta kuin sysi, ei ole sysi.

Helsingin keitaan ja arvostetun puistomme, Kaivopuiston, historiaa kuvin ja sanoin. Mitä Kaivopuistolle kuuluu tänä päivänä. Oletko vierailut ravintola Kaivohuoneella.

**21.4. EI KERHOA**

**28.4. Ilpo, Tuure, Ilppo.** Lentää, laulaa, ei ole päätä eikä kaulaa.

Vietetään yhdessä vappua iloisissa merkeissä HATTU päässä säässä kuin säässä.

**5.5. Melina, Maini.** Ei ole ennen ollut eikä vasta tule ja on tällä haavaa.

Mikä merkitys uimisella on ollut sinulle, entä saunalla? Muistatko lauantai saunan ja tavat ja tottumukset puhtauden suhteen.

**12.5. Lotta.** Vanha vakka, joka suvi uusi kansi.

Pihlajapuu, pyhä puu. Pihlajaan on liittynyt aikanaan paljon uskomuksia; muistatko niitä? Tälle kestäväälle puulle ja sen kirpeille marjoille on yhä paljon käyttöä.

**19.5. Emilia, Emma, Emmi, Milla, Milja, Milka, Mila, Amalia** Pihalla se kääntelee, eikä koskaan vastatuuleen.

Tietoa presidenttimme Relanderin elämästä ja urasta. Suomi tietopeli.

Huom ! Kaikkien kerhojen yhteinen kevätjuhla **keskiviikkona 26.5.2010** Kalliolan juhlasalissa Sturenkatu 11.

**2.6 .Venla.** Vetenä juoksee, tulena polttaa, tulen kestää, veden pitää.

Kevään viimeinen kerhokerta, lirstalossa, kepeissä juhlatunnelmissa ja palautetta kuluneesta vuodesta antaen.

**9.6. Ensio.** Mikä se on, joka koko kesän tanssii ja leikkii ja talveksi muotonsa peittää?

YHTEINEN PÄIVÄRETKE VILLINKIIN !

KAHVI JA PULLA 1,50€

Tapaamisiin jälleen 8.9.2010

**TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN !**

Senioritoiminnan toiminnanohjaajat

Meeri Falck-Lydman p. 050 5722826

tai Anu Lintilä p. 050 5722830

Huom. lank numerot poistuneet käytöstä!



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry