

MITÄ TEEMME? -kortit

Keskustelukortit, joiden avulla voi suunnitella yhteistä mielekästä tekemistä yhdessä

Alussa olevat kortit liittyvät tapaamisten rytmiin ja sisältöön yleisesti.

Keskellä olevat kortit painottuvat kiinnostavien yhteisten keskusteluaiheiden ja tekemisen löytämiseen ryhmätiloissa tai kotipiirissä.

Loppupuolella olevat kortit painottuvat ryhmää kiinnostavien retkikohteiden löytämiseen.

Valmiit kortit ovat suuntaa-antavia. Viimeisillä sivuilla on tyhjiä kortteja, joihin voi kirjoittaa uusia ehdotuksia.

© Kirsi Alastalo 2015



ALFRED
KORDELININ
SÄÄTIÖ

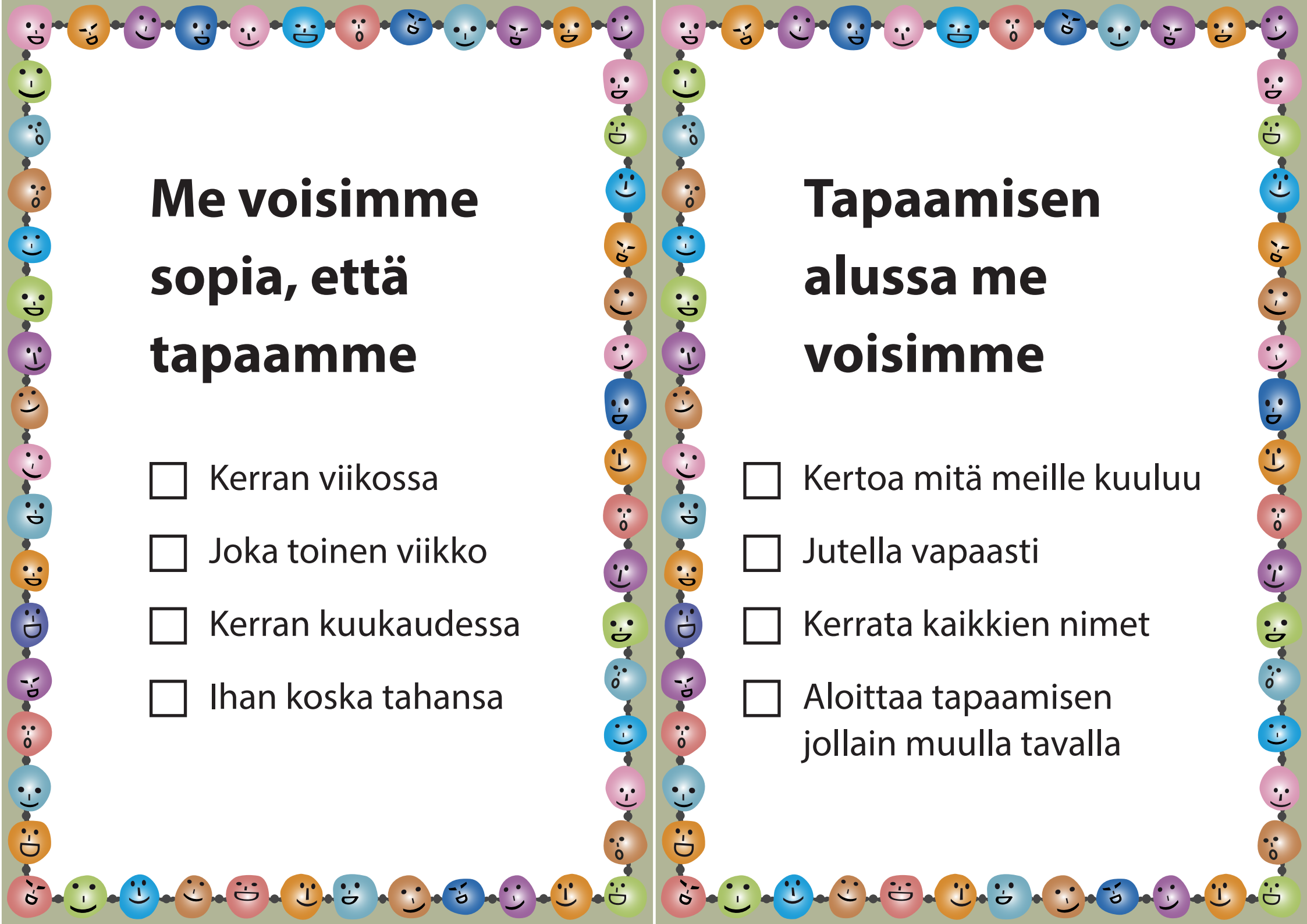
Aineiston voi tulostaa Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankista, internetsivustolta www.vahvike.fi.

Valmistelu: Valitse ja tulosta sopivat kortit. Vaihtoehtojen avulla voit nostaa esiin ryhmän tavoitteita, tarjolla olevia mahdollisuuksia, osallistujien kiinnostuksen kohteita ja osaamista. Jätä muutama kortti tyhjäksi tapaamisen aikana syntyneitä ideoita varten. Varaa samaan käyttöön esimerkiksi fläppitaulu ja tusseja.

Käyttöideoita: Aluksi voi olla vapaata ideointia tai nopea lämmittelykierros, kuten "Mitä et halua ryhmässä tehdä?" Kortit voi levittää pöydälle kaikkien nähtäväksi. Osallistujat voivat valita esimerkiksi pareittain puhuttelevimmat kortit, keskustella aiheesta ja esitellä valintansa muille. Kukin osallistuja voi myös nostaa vuorollaan sattumanvaraisen kortin ja vastata siihen. Anna osallistujille tilaa keskustella aiheesta ja aiheen vierestä. Tarkenna tarvittaessa valintaa jatkokeskustelun avulla.

Keskustelussa ilmenneet toiveet ja ideat voi merkitä suoraan kortteihin ja koota taululle kaikkien näkyville. Kun kaikki ovat saaneet kertoa toiveistaan, käykää ne yhdessä läpi ja suunnitelkaa tapaamisten sisältöä. Säilyttäkää kootut ajatukset myöhempää käyttöä varten. Voit myös tehdä toiveiden pohjalta uusia kortteja.

Jos ryhmästä löytyy kiinnostavien aiheiden asiantuntijoita, etsi tilaisuuksia osaamisen hyödyntämiseen. Jos matkan tai retken järjestäminen ei onnistu, miettikää korvaavia vaihtoehtoja kuten mielikuvamatkaa tai virtuaalivierailua.



Me voisimme sopia, että tapaamme

- Kerran viikossa
- Joka toinen viikko
- Kerran kuukaudessa
- Ihan koska tahansa

Tapaamisen alussa me voisimme

- Kertoa mitä meille kuuluu
- Jutella vapaasti
- Kerrata kaikkien nimet
- Aloittaa tapaamisen jollain muulla tavalla



Tapaamisen puolivälissä me voisimme

- Pitää taukojumpan
- Nauttia virvokkeita
- Jaloitella hetken
- Tehdä tai olla tekemättä jotain muuta

Tapaamisen lopussa me voisimme

- Suunnitella tulevaa
- Kertoa päivän mietelauseen
- Kokea yllätyksen
- Päättää tapaamisen jollain muulla tavalla



Me voisimme juoda kahvia tai teetä

- Tapaamisen alussa
- Tapaamisen keskivaiheilla
- Tapaamisen lopussa
- Ihan koska tahansa

Me voisimme nauttia kahvin ja teen kanssa

- Makeita leivonnaisia
- Leipää tai piirakoita
- Vihanneksia, hedelmiä
ja pähkinöitä
- Jotain vaihtelevaa ja
virkistävää syötävää



Meistä viihtyisä ryhmätila olisi kuin

- Kesämökin veranta
- Kotoinen olohuone
- Autotalli tai verstaas
- Jonkin muun näköinen viihtyisä tila

Tärkeintä ryhmä- tilan valinnassa ja valmistelussa on

- Me näemme hyvin mitä tapahtuu
- Me kuulemme hyvin toisiamme
- Tuoleissa on mukava istua
- Jokin muu tilaan liittyvä asia



Me voisimme sopia yhdessä, että

- Annamme kaikille puheenvuoron
- Säilytämme salaisuudet
- Käytämme kännykkää vain hyvästä syystä
- Sovimme jostain muusta yhteisestä tavasta

Haluamme antaa palautetta ryhmä- toiminnasta

- Keskustellen yhdessä
- Keskustellen kahden kesken
- Täyttämällä lomakkeen
- Jollakin muulla tavalla



Haluamme suunnitella mitä teemme jatkossa

- Vapaasti keskustellen
- Erilaisten korttien tai muiden välineiden avulla
- Jollakin muulla tavalla
- Ohjaaja voi suunnitella meidän puolestamme

Tässä ryhmässä meille on tärkeintä

- Ystävien löytäminen
- Uuden oppiminen
- Kokemuksien jakaminen ja yhdessä oleminen
- Jokin muu tärkeä asia



Me voisimme kutsua vierailulle

- Eläimiä
- Asiantuntijoita
- Esiintyviä taiteilijoita
- Joitain muita vierailijoita

Ryhmämme voisi tehdä jotain yhdessä

- Lasten kanssa
- Opiskelijoiden kanssa
- Toisen ryhmän kanssa
- Joidenkin muiden kanssa



Toivomme, että tapaamisemme tuovat elämään

- Sisältöä ja rytmiä
- Leikkimielistä hauskanpitoa
- Uusia oivalluksia ja ideoita
- Jotain aivan muuta

Meistä on tärkeintä kohentaa

- Mielialaa ja muistia
- Kuntoa ja tasapainoa
- Arjessa tarvittavia taitoja
- Voisimme kohentaa jotain muuta



Minä olen oppinut elämäni aikana paljon ja voisin

- Kertoa teille jostain asiasta
- Esitellä teille jonkin tekemäni esineen
- Ohjata teille yhteisen tuokion
- Yllättää teidät jollain muulla tavalla

Tässä ryhmässä me voisimme yhdessä

- Muistella elettyä elämää
- Keskustella ajankohtaisista asioista
- Pohtia tulevaisuuden tapahtumia
- Jutella jostain muusta ajasta



Voisimme saada vaihtelua ja uutta jutunjuurta

- Surffaamalla netissä
- Lukemalla lehtiä ja kirjoja
- Kutsumalla vierailijoita
- Jollakin muulla tavalla

Me haluaisimme tietää enemmän

- Uudesta tekniikasta
- Arkisista apuvälineistä
- Olemassa olevista palveluista
- Jostain muusta tarpeellisesta aiheesta



Ajankohtaisista asioista meitä kiinnostaa eniten

- Paikkakunnan uutiset
- Kotimaan uutiset
- Ulkomaan uutiset
- Jokin muu ajankohtainen aihe

Voisimme virkistää muistiamme ja jutella yhdessä

- Omasta elämästämme
- Vanhoista tavoista
- Yleisestä historiasta
- Jostain muusta vanhasta aiheesta



Meitä eniten kiinnostava elämänvaihe on

- Lapsuus tai nuoruus
- Työikä
- Eläkeikä
- Jokin muu elämänvaihe

Meitä koskettava puheenaihe on

- Elämäntyö
- Hyvinvointi
- Ystävyys, yksinäisyys
ja läheiset
- Jokin muu sydäntä
lähellä oleva aihe



Meille tuttu ja tärkeä juttu luonnossa on

- Kalastus tai metsästys
- Marjastus tai sienestys
- Parvekkeet ja puutarhat
- Jokin muu luontoon
liittyvä asia

Mukavaa jännitystä meidän tapaamisiimme toisi

- Bingo tai lotto
- Yllättävät taide-elämykset
- Uusiin villityksiin
tutustuminen
- Jokin muu jännittävä asia



Me voisimme käsitellä ruoka-aihetta

- Laittamalla lempiruokia
- Muistelemalla ruokajuttuja
- Keskustelemalla ravitsemuksesta
- Tekemällä jotain muuta ruokaan liittyvää

Me voisimme maistella yhdessä

- Suklaita ja kahveja
- Makkaraa ja oluita
- Juustoja ja viinejä
- Jotain muita herkkuja



Me voisimme tutustua erilaisiin

- Smoothie-juomiin
- Uusiin maitotuotteisiin
- Etelän hedelmiin
- Joihinkin muihin herkkuihin

Me voisimme joskus pelata

- Älypelejä
- Korttipelejä
- Liikuntapelejä
- Jotain muuta peliä



Meille mieluista aivojumppaa ovat

- Erilaiset muistipelit
- Visailut ja tietokilpailut
- Sana- ja kirjainpelit
- Jokin muu aivojumppa

Me voisimme pelata sisällä

- Tuttuja lautapelejä
- Uusia tietokonepelejä
- Biljardia, koronaa
tai fortunaa
- Jotain muuta sisäpeleä



Me voisimme nauttia musiikista yhdessä

- Laulamalla tuttuja lauluja
- Tutustumalla uuteen musiikkiin
- Osallistumalla levyraatiin tai karaokeen
- Jollain muulla tavalla

Meitä eniten kiinnostava musiikin laji on

- Rock ja pop
- Klassinen ja jazz
- Valssi ja tango
- Jokin muu musiikin laji



Meitä kiinnostavaa viihdettä ovat

- Elokuvat ja TV-sarjat
- Radio-ohjelmat
- Live-esitykset
- Jokin muu viihteen laji

Meille hyvä tapa iloita sanoista on

- Pitää yhteistä lukupiiriä
- Esitellä muille oma lempikirja tai runo
- Keksiä yhdessä tarinoita tai elämänviisauksia
- Tehdä jotain muuta sanoihin tai kirjoihin liittyvää

Minä haluan liikkua mieluiten

- Jumppaamalla sisällä
- Ulkoilemalla luonnossa
- Kulkemalla kaupungilla
- Liikkumalla jotenkin muuten

Urheilussa tai liikunnassa meitä kiinnostaa

- Kisojen katsominen ruudulta tai katsomosta
- Urheilu-aiheinen juttelu ja visailu
- Liikkuminen yhdessä
- Jokin muu urheiluun tai liikuntaan liittyvä asia



Joku kerta me voisimme yhdessä

- Jutella elämämme saunoista
- Tutustua suomalaiseen saunaperinteeseen
- Viettää saunaillan
- Tehdä jotain muuta saunaan liittyvää

Samalla kun juttelemme, me voisimme

- Tehdä käsitöitä
- Nikkaroida ja korjata
- Piirtää tai maalata
- Tehdä jotain muuta juttelun ohessa



Voisimme tehdä jostakin meille tärkeästä aiheesta

- Muistorasian
- Runon tai laulun
- Yhteisen maalauksen
- Jotain aivan muuta

Me voisimme kokoontua joskus

- Läheisellä huoltoasemalla
- Lounasravintolassa
- Torikahvilassa
- Jossain muualla ihmisten
joukossa

Joku kerta meitä voisi hemmotella

- Käsien hieronnalla
- Kasvojen hoidolla
- Uudella kampauksella
- Jollakin muulla tavalla

Valokuvissa ja kuvaamisessa meitä kiinnostaa

- Omien valokuvien esittäminen muille
- Keskustelu kiinnostavasta aiheesta kuvasarjan avulla
- Kuvaamisen opettelu yhdessä
- Jokin muu valokuvaan liittyvä



Meille mieleistä hyötyliikuntaa voisi olla

- Marja- tai sieniretki
- Rantasaunan lämmittäminen
- Tutustuminen lähiseudun palveluihin
- Jokin muu hyödyllinen tekeminen

Me voisimme pelata ulkona

- Mөлkkyyä tai kyykkää
- Bocciaa tai petankkia
- Renkaan- tai saappaanheittoa
- Jotain muuta ulkopeliä



Meille voisi tuottaa liikunnan iloa

- Vesijumppa tai vesijuoksu
- Kuntosaliharjoittelu
- Venyttely ja rentoutus
- Jokin muu liikunta

Meidän elämäntyöstämme kertova retkikohde olisi

- Maatila tai talli
- Tehdas, telakka tai kauppa
- Virasto tai koulu
- Jokin muu elämäntyöhön liittyvä paikka



Voisimme tutustua uuteen villitykseen kuten

- Geokätköily
- Frisbeegolf
- Villivihannekset
- Jokin muu uusi villitys

Me voisimme mennä katsomaan

- Maaottelua, raveja
tai autoja
- Paikallista
nuorisokulttuuria
- Festivaaleja tai messuja
- Jotakin muuta
kiinnostavaa asiaa



Me voisimme joskus yöpyä

- Teltassa
- Mökissä
- Kylpylässä
- Jossain muualla

Me voisimme järjestää muiden iloksi

- Lavatanssit tai pihatalkoot
- Luontopolun tai kirpputorin
- Taidenäyttelyn tai perinnepäivän
- Jonkin muun tapahtuman



Me kaipaamme lisää tietoa ikääntymisen vaikutuksista

- Näköön, kuuloon ja kuntoon
- Mieleen ja muistiin
- Seksuaalisuuteen
- Kaipaamme tietoa jostakin muusta ikään liittyvästä aiheesta

Me voisimme vaikuttaa yhteiskuntaan

- Osallistumalla kansalaisraatiin
- Lähtemällä mielenosoitukseen
- Tekemällä vapaaehtoistyötä
- Jollakin muulla tavalla

