

# MUISTELU

Tutustumisharjoitus s. 113



Kirje minulta minulle s. 115



Musisoidaan yhdessä s. 117



Muistelua kukkakuvien,  
postikorttien tms. avulla I s. 119



Muistelua postikorttien avulla II s. 121



Muistelua postikorttien avulla III s. 121



”Valehtelijoiden klubi” s. 123



Tulitikkutempuja s. 125



Eläinaihe s. 127



Muistelua taidekirjoja selailemalla I s. 129



Muistelua taidekirjoja selailemalla II s. 131



Luovuus ja tulevaisuus s. 133



Voimavarakäsi s. 135



Aarrekartta s. 137



Lapsuuden mansikkapaikan muistelu s. 139



Huomioitavaa ennen tietokilpailua s. 145

## MUISTELU

Tietokilpailu (1900-luku) s. 147

● ● ●

Kyllin hyvä tietokilpailu s. 149

● ● ●

Ruokavisa s. 151

● ● ●

Tietokilpailukysymyksiä ravinnosta s. 153

● ● ●

Bingo I s. 155

● ● ●

Bingo II s. 157

● ● ●

Taideteospalapelikilpailu s. 159

● ● ●

Muistipeli korteista s. 161

● ● ●

Tarinankerrontaa pehmolelun kanssa s. 163

● ● ●

Sosiaalisten suhteiden kartoitus s. 165

● ● ●

Asenteen valintoja s. 167

● ● ●

Oletko oman elämäsi tuntija? s. 169

● ● ●

Runojen ja laulujen käyttö muistelussa s. 173

● ● ●

Ravintoteematehtävä s. 175

● ● ●

Tietoisku ravinnosta s. 179

● ● ●

Ruokamuistelu s. 185

● ● ●

Liitteet

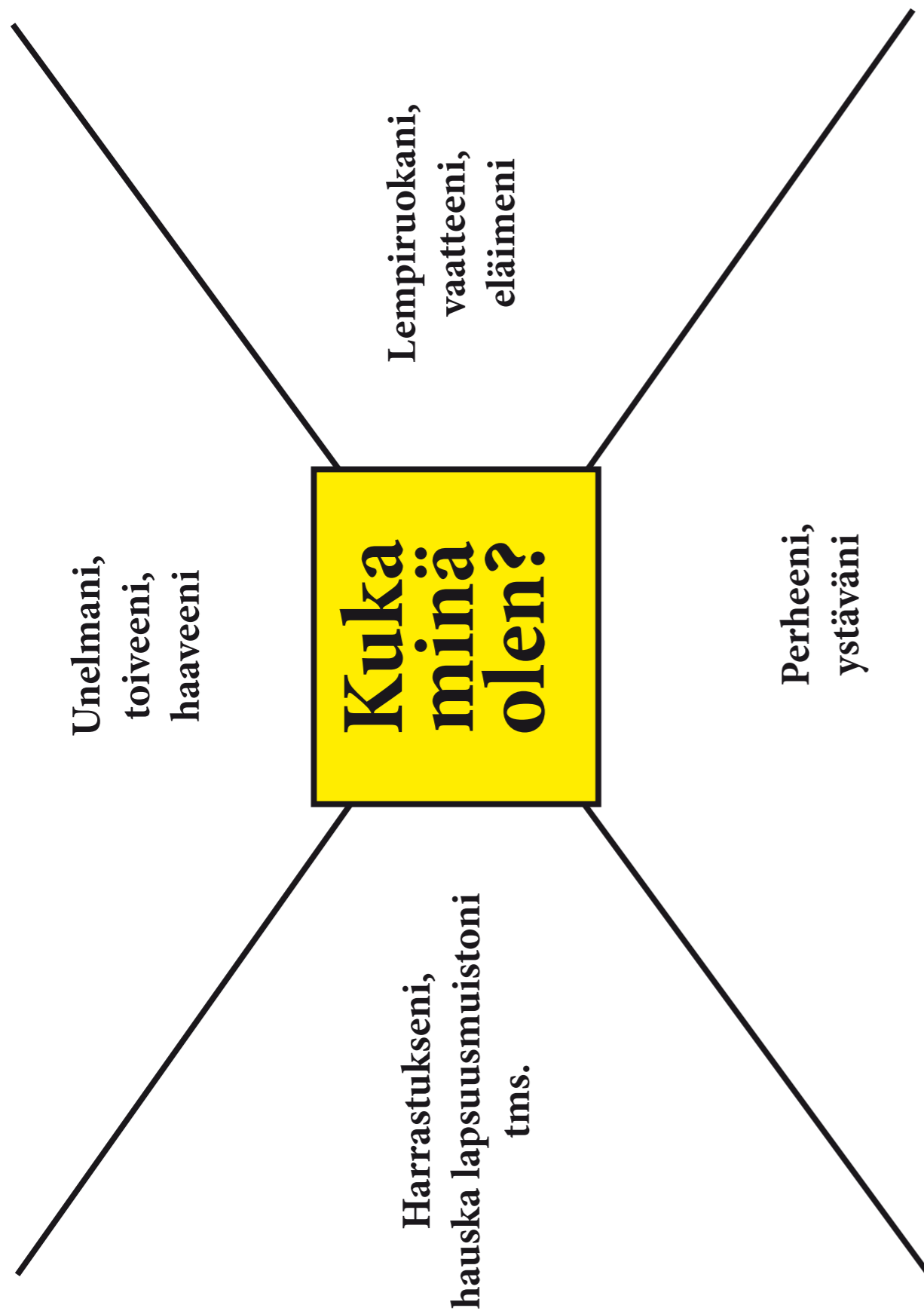
## Tutustumisharjoitus

### Tarvikkeet

- paperia (värillistä tai valkoista)
- tusseja
- narua, pyykkipoikia tai teippiä
- mehua tai vettä
- juomalasit jokaiselle
- iloa.

1. Piirrä keskelle paperia ympyrä, tähti tai muu kuvio, johon kirjoitetaan oma nimi (ja mitä haluaa kertoa itsestään juuri nyt).
2. Jaa paperi neljään kenttään, joihin yhteen kirjoitetaan keitä tai mitä kuuluu perheeseen ja ystäväpiiriin. Toiseen kenttään kirjoitetaan lempiruoka/-vaate/-eläin tms., kolmanteen harrastus/hauska lapsuusmuisto tms. ja neljänteen haaveet, toiveet ja unelmat. Aiheet voivat olla melkein millaisia vain, mutta tarkoitus ei kuitenkaan ole mennä kovin syvällisiin mietteisiin, vaan saada aikaan pientä keskustelua ryhmäläisten välille.
3. Kun kaikki ovat kirjoittaneet kenttensä valmiiksi, kiinnitä paperi pyykkipojilla tai teipillä (älä käytä teippiä ”herkkiin” kankaisiin) rinnoille tai narun avulla kaulaan. Näin paperia on toisten helppo lukea.
4. Anna jokaiselle mehu- tai vesilasi käteen - olette cocktail-kutsuilla, jossa keskustelette kirjoittamistanne aiheista.
5. Vesi- tai mehulasi kädessä kierretään ihmisen luota ihmisen luo ja keskustellaan lappusessa olevista asioista. Ohjaaja huolehtii, että ei juututa kovin pitkiin jaarituksiin, mutta ettei keskustelusta tule myöskään luettelonomainen. Tässä voidaan myös painottaa **aktiivisen kuuntelun merkitystä** (kts. liite ”Ryhmänohjauksen perusteet”) ja harjoitella sitä. Kun huomaat, että keskustelu hiipuu pyydä jokaista vaihtamaan paria. Jatka näin kunnes kaikki ovat jutelleet kaikkien kanssa.

Tätä harjoitusta voidaan käyttää myöhemmin esimerkiksi mietittäessä tulevaisuuden suunnitelmia, unelmia, selviytymistä arkiaskareista tai minkä aihepiirin asioita tahansa. Kun jokainen miettii ensin yksin jotain asiaa, kirjoittaa sen sitten paperille ja kertoo sen vielä toiselle, samalla asia selkiytyy itsellekin. Tai jos on raskaasta asiasta kysymys, se helpottaa, kun ilmaisee asian monella eri tavalla. Myös toisen kuunteleminen helpottuu ja aktivoituu, kun ei tarvitse miettiä, mitähän itse keksisi sanoa, kun on jo miettinyt asiat valmiiksi ja kirjannut ne paperille.



## Kirje minulta minulle

### Tarvikkeet

- runoja monistettuina
- paperia
- kirjekuoria
- postimerkkejä
- kyniä
- (värejä, pensseleitä, maalauspaperia, vettä).

Tarkoitus on kirjoittaa itselleen kirje, jonka ohjaaja lähettää puolen vuoden päästä ryhmäläiselle. Runot ovat sysäys kirjoittamiseen.

Levitä runot pöydälle. Ne voivat olla kaikki samalla paperilla, jolloin jokainen ryhmäläinen saa koosteen kaikista runoista. Jokainen runo voi olla myös erillisellä paperilla, jolloin jokaista runoa pitää olla useampi kappale. Jokaiselle ryhmäläiselle siis annetaan mahdollisuus valita itse runonsa.

Lueskellaan runoja rauhassa yksikseen. Jokainen valitsee ne runot, jotka tuntuvat sillä hetkellä sopivimmilta, koskettavimmilta tai muuten vain miellyttävimmiltä. Jokainen kirjoittaa kirjeeseen niitä asioita, joita tahtois lukea puolen vuoden kuluttua. Riippuen ryhmästä, kirjeiden teemoista voidaan myös sopia yhdessä.

Jos kirje kirjoitetaan ensimmäisellä tai toisella kokoontumiskerralla, siihen voi kirjoittaa asioita, joita odottaa itseltään ja ryhmältä. Muuten kirjeeseen voi kirjoittaa mitä odottaa elämältä, perheeltään jne. Myös tämän hetkisen mielen tilan, sään, päivän puheenaiheen tms. kuvailu riittää kirjeen aiheeksi. Toiveitaan ja odotuksiaan kirjoittaessaan ryhmäläinen tulee enemmän tietoiseksi niistä, sitoutuu niihin ja on valmis myös itse panostamaan niihin. Kirjoitettu teksti on enemmän kuin pelkkä ajatus.





**Muita teemoja ryhmästä riippuen:**

- oman olon kohennussuunnitelma tai tavoite
  - oman fyysisen kunnan kohennussuunnitelma tai tavoite
  - parisuhteen kohentamissuunnitelma
  - vihan tunteiden käsittelyn opettelua
  - positiivisen palautteen antamisen tai vastaan ottamisen opettelua
  - EI:n sanomisen opettelu- tai tavoite
  - ”Itseään niskasta kiinni ottaminen” syömisen tai juomisen suhteen.
- Liikkeelle kannattaa lähteä pienin askelin. Jos joku painaa 150 kg, tavoitteeksi ei kannata asettaa 70 kg:n painonpudotusta puolessa vuodessa
- jne.

Joskus ryhmäläisten on hankala päästä kirjoittamisessa alkuun. Silloin kannattaa laskea kynnyksiä. Voi piirtää tai maalata omaa sen hetkistä mielenmaisemaansa ja liimata runot maalaukseen. Pelkät runotkin ovat viesti puolen vuoden päähän. Rohkaise, kannusta ja ideoi. Kirje on tarkoitettu pelkästään lähettäjälle itselleen, eikä sitä lueta ääneen. Puolessa vuodessa ehtii jo unohtaa koko kirjoitetun kirjeen olemassaolon, joten on iloinen yllätys saada kirje aikanaan luettavakseen.

Vanhusryhmissä on heikkonäköisiä ihmisiä ja joidenkin kädet vapisevat niin paljon, etteivät he kykene kirjoittamaan. Ohjaajia on hyvä olla niin monta, että jokainen halukas ryhmäläinen saa kirjeen kirjoitettuksi tai aikaa on oltava sen verran, että ohjaaja voi tarvittaessa avustaa kaikkia.



2/2 Kirje minulta minulle

**Musisoidaan yhdessä****Tarvikkeet**

soittimia; rumpuja, kattilankansia, sadesoittimia, helistimiä, marakasseja, herneillä täytettyjä pulloja. Soittimiksi käy siis melkein mikä tahansa ääntä pitävä ja käteen, syliin tai lattialle mahtuva vekotin.

**Tavoite**

Tämä harjoitus yhdistää ja lisää ”me-henkeä” - tehdään meidän musiikkia. Jos ryhmäläiset ovat harrastaneet soittoa aiemmin, tämä **soveltuu myös ryhmäytymis- tai tutustumisharjoitukseksi.**

**Työvaiheet**

Ryhmittäydytään istumaan ympyrään selät piiriin päin. Kerro ryhmäläisille selkeästi, ettei kenenkään tarvitse osata soittaa, eikä tässä harjoituksessa voi tehdä mitään väärin. Tärkeintä on, että jokainen rohkaistuu soittamaan, toisin sanoen saamaan soittimestaan ääntä.

Musiikki alkaa aina hiljaisuudesta, joten ollaan hetki hiljaa. Joku, kuka tahansa, aloittaa rummuttaa, näppäillä, helistää tai raapia omaa soitinta. Toiset tulevat mukaan, kun siltä tuntuu, omalla rytmillään ja omalla ”äänekkyydellään”.

Soitetaan yhdessä itseään kuunnellen. Aluksi äänet tuntuvat varsinaiselta kakofonialta, mutta yleensä soiton edetessä löytyy ryhmän oma sointi, sointu ja rytmi.

Yhdessä soittamiseen voi lisätä muistelun. Ohjaaja antaa soittoa keskeyttämättä muistelu- tai mielikuvitustehtävän (lapsuuden kesäinen piha, mieluisimmat syntymäpäivät, soutu- tai myrskyisellä järvellä, syksy, häät, lapsen syntymä tms.). Soitto ja tunnelma muuttuvat jokaisen tehtävän aikana. Soitolle ja muistelulle kannattaa antaa aikaa.



1/2 Musisoidaan yhdessä



Soittimia voidaan tehdä myös itse. Tyhjiin, pestyihin muovipulloihin laitetaan sisälle hiekkaa, herneitä, jyviä, riisiä jne. Jokaisesta sisään laitetusta erilaisesta materiaalista tulee erilainen ääni. Pullot voidaan päällystää paperilla, kankaalla tai vaikka huovuttamalla (kts. askartelu/marakassoitin ja sadesoitin).

- Kuhmuiset vanhat alumiinikattilat ovat hyviä soittimia. Niiden sisään voi laittaa palan huopaa tai sulloa paperia, jolloin ääni muuttuu pehmeämmäksi.
- Hiottut puukalikat ovat mainioita tahdin antajia.
- Pahvilaatikot ja kotelot käyvät myös lyömäsoittimiksi ja niiden raaka-aineiksi.
- Sadesoitin on helppo valmistaa kartonkisesta putkesta (kts. askartelu/sadesoitin).

*Ainoastaan mielikuvitus on rajana soittimien hankinnassa ja teossa, ei raha.*



2/2 Musisoidaan yhdessä

# NOSTALGIA

MUISTELU

# PROJEKTI

MUISTELU

## Muistelua kukkakuvien, postikorttien tms. avulla I



### Tarvikkeet

- kuvia
- kortteja
- suurennuslasi.

Levitä kuvat tai kortit kuvapuoli ylöspäin pöydälle ja pyydä jokaista ryhmäläistä valitsemaan se kuva, mikä parhaiten kuvaa sen hetkistä mielialaa, tunnetta tai oloa.

Piirissä istuvat ryhmäläiset kertovat jokainen vuorollaan oman mielialansa näyttäen samalla korttia. Vanhojen ihmisten ollessa kyseessä on kuvien hyvä olla isoja, jotta jokainen näkee toisen näyttämän kuvan. Suurennuslasi on myös hyvä olla aina käytettävissä, kun on kysymys heikkonäköisistä ryhmäläisistä.

*Kuvia voi käyttää apuna lähes minkä tahansa asian käsittelyssä.*



*Hyviä muistelukortteja saat laminoimalla vanhoja kalenteri-, aikakauslehti- tms. kuvia.*

## Muistelua postikorttien avulla II

### Tavoite

Korttien avulla helpotetaan ryhmäläistä puhumaan itsestään, varsinkin jos itseilmaisu on hankalaa. Kuvien herättämät ajatukset ovat hyviä keskustelunavaajia ja toisten kommentit tuovat uusia näkökulmia kortin valitsijalle.

### Tarvikkeet

- kortteja (talo-, kukka-, eläin-, satuhahmo-, maisema-, fantasia-, taide- jne. kortteja).

### Toteutus

- asettele postikortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin, mielellään vähintään kaksinkertainen määrä osallistujiin nähden
- pyydä jokaista ryhmäläistä valitsemaan kortti, joka ”kutsuu” tai kortti, joka kertoo jotain itsestään (esim. kortissa on talo, jossa haluaisi asua)
- pyydä ryhmäläistä kertomaan, minkä takia valitsi juuri sen kortin
- ryhmäläiset voivat keskustella lyhyesti toistensa korteista ja siitä, mitä ajatuksia tai tunteita tarinat ovat herättäneet.

*Ohjaaja tai ryhmäläiset kommentoivat vain kuvia, eivät tee valitsijan henkilöön liittyviä tulkintoja!*

## Muistelua postikorttien avulla III

### Tavoite

Korttien avulla helpotetaan ryhmäläistä puhumaan itsestään, varsinkin jos itseilmaisu on hankalaa. Kuvien herättämät ajatukset ovat hyviä keskustelunavaajia. Tarkoituksena on rakentaa tarina/satu kahden eri aihepiiriin kuuluvan kortin välille.

### Tarvikkeet

- kaksi korttia jokaiselle ryhmäläiselle (puolet korteista kuvaa esim. taloja ja toinen puoli korteista taideteoksia).

### Toteutus

- kortit asetellaan kuvapuoli alaspäin pöydälle kahteen eri paikkaan, toiseen esim. talot ja toiseen taideteokset
- jokainen valitsee molemmista ryhmistä yhden kortin
- pyydä ryhmäläisiä miettimään minkälaisen tarinan haluavat kertoa
- jokainen kertoo tarinansa vuorollaan.



## ”Valehtelijoiden klubi”

Aseta esille vanhoja esineitä (kahvimylly, kuparinen kahvipannu, vanhoja aika-kaus- tai sanomalehtiä, säännöstelykuponkeja, puumittoja, voirasioita jne.). Ryhmäläiset ottavat eteensä jonkin esineen ja kertovat vuorotellen niistä jotain, joko faktaa tai fiktiota. Esineen voi laittaa myös kiertoon jokaisen tutkailtavaksi.



Ryhmän voi jakaa myös useampaan osaan, jolloin kaikilla on mahdollisuus tarinoida enemmän. Näin yleensä yhteisöllisyys lisääntyy ja ohjaajakeskeisyys vähenee.

*Esineet ja tarinat tuovat mieleen jo unohtuneita asioita ja näin kertomuksia tulee paljon.*





## Tulitikkutemppuja

### Tarvikkeet

- tulitikkuja (jokaiselle ryhmäläiselle oma rasia, ettei tarvitse olla ”tulitikkuja lainaamassa”), voi myös käyttää cocktail-tikkuja
- ennakkoluulotonta kokeilunhalua.

Tulitikuilla voi tehdä paljon muutakin kuin sytyttää takkaa tai kynttilää. Varmaankin jokaisella ryhmäläisellä on oma lempitulitikkutemppunsa - kysy sitä ja pyydä jokaista esittämään/arvuuttamaan oma temppunsa.



Aseta neljä tulitikkua neliöksi pöydälle, viides tikku neliön ulkopuolelle. Pyydä muodostamaan ulkopuolella olevan tikun avulla samanlainen (koko ja näkö sama) neliö.

*Anna porukan pähkäillä aikansa.*

### Varoitus!

Jos teet tätä paikassa, jossa on tulenteko kielletty (esim. dementiakodissa), huolehdi, ettei tulitikkuja jää kenenkään ”taskuun”, ja ettei aiheuteta muutenkaan palovaaraa.

Ratkaisu: paina viidennellä tikulla silmäluomeasi, jolloin pöydälle ilmestyy näkyviin toinen neliö – ”harhanäky”.

# NOSTALGIA PROJEKTI

MUISTELU

MUISTELU

## Eläinaihe

Jos on mahdollista, ota oma koira, kissa, marsu tms. elävä lemmikki mukaasi. Tarkista allergiat ennen kuin tuot eläimen ryhmään! Jos tuot ryhmään koiran tai hämähäkin, kysele mahdolliset pelot jo etukäteen. Eläintä rapsuttamalla, kuopsuttamalla, silittämällä ja katselemalla monet tarinat pulppuavat ilmoille, ja hellyyttä jaetaan ja saadaan.



Huomioi allergiat ja pelot!

## Tarinointia pienten muovieläinten inspiroimana

### Tarvikkeet

- lasten pieniä muovisia tai puisia eläinhahmoja.



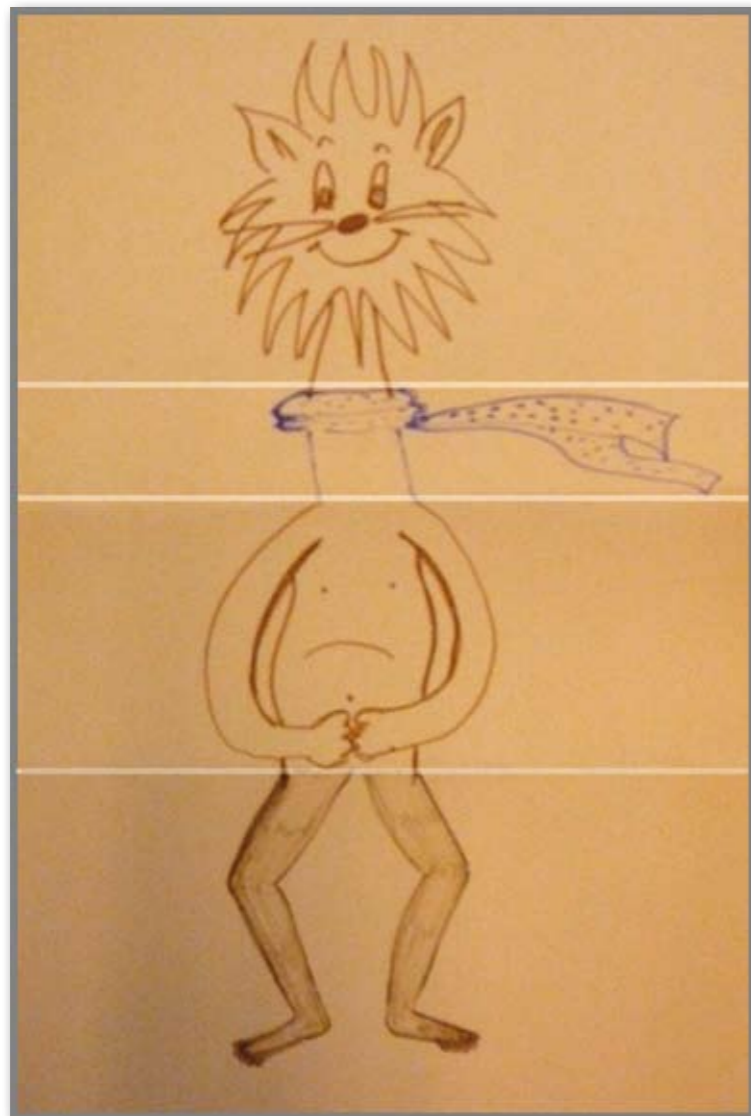
Pussillisella lasten muovieläimiä saat ihmeitä aikaan. Pyydä jokaista ryhmäläistä valitsemaan eläin. Eläimen avulla voit kysellä kuulumisia, muistoja lapsuuden/nuoruuden/aikuisuuden lemmikeistä, peloista suhteessa eläimiin, lemmikin kuoleman aiheuttamista suruista jne. Vain mielikuvitus on kattona ja seininä.

## Piirrä eläin

### Tarvikkeet

- vesiväri- tai piirustuspaperia
- vesivärejä/tusseja/väriliituja
- vettä
- siveltimiä
- vesiastioita
- vahakangas pöydän suojaksi.

Jaa jokaiselle paperi sekä vesivärit, tussit tai väriliidut. Jokainen piirtää paperille jonkin eläimen pään, pää taitetaan lähes kokonaan piiloon ja paperi annetaan seuraavalle. Seuraava henkilö piirtää kaulan, paperi taitetaan (kaulasta jätetään vähän näkyviin) ja annetaan taas seuraavalle, kunnes koko eläin on piirretty. Avataan paperit ja katsotaan mikä eläin tuli.



2/2 Eläinaihe

## Muistelua taidekirjoja selailemalla I

### Tarvikkeet

- taidekirjoja
- mielikuvitusta.

Koko ryhmätapaamisen teemaksi voi ottaa taiteen. Kuulumiskierroksella jokainen kertoo jotain suhteestaan taiteeseen. Jumppahetkessä maalataan mielikuvituskankaalle, korostetaan liikkeitä ja venytyksiä. Haetaan mielikuvitusmetsästä raamipuut tauluun, kiivetään mielikuvitustikkaille ja kiinnitetään taulu mielikuvitusseinälle ja laskeudutaan alas. Taulua voidaan roikottaa hampaissa, siten kiipeämiseen voidaan käyttää molempia käsiä. Ensimmäinen taulun paikka ei välttämättä ole sopiva, joten kiivetään uudelleen ylös ja alas, ylös ja alas... Jumppatuokion kesto ja vaativuus riippuu ryhmäläisten kunnosta ja ohjaajan mielikuvituksesta.

Lainaa kirjastosta taidekirjoja. Voit myös kysellä edellisellä kokoontumiskerralla ryhmäläisiltä, onko heidän kirjahyllyissään taidekirjoja ja pyytää heitä tuomaan niitä seuraavaksi kerraksi mukanaan. Oman kirjan tuominen ja sen esittely ryhmässä tekee hyvää itsetunnolle, äänihuulille ja hengitykselle. Suomalaiset 1800- ja 1900-lukujen taiteilijat ovat monille vanhuksille hyvin tuttuja, lähestulkoon naapurin miehiä ja naisia. Kuvia katselemalla vanhat asiat muistuvat mieleen. Niistä tarinoimalla syntyy yhteys ryhmäläisten kesken.



NOSTALGIA

MUISTELU  
PROJEKTI

MUISTELU



## Muistelua taidekirjoja selailemalla II

### Tarvikkeet

- kopioita taidekuvista tai tauluja.

### Tavoite

- voimaantua taiteesta ja rohkaistua kertomaan mitä **näkee**, **kokee**, **tuntee** taideteosta katsellessa.

Näytä ryhmäläisille taulua tai kopiota siitä. Anna mahdollisuus tutustua siihen rauhassa. Rohkaise ryhmäläisiä antautumaan taulun sanomalle, kertomaan taulusta mahdollisimman paljon. Kysele, mitä tulee mieleen - minkälaisia tunteita, ajatuksia, muistoja. Jokaiselle jokainen taideteos kertoo omaa kieltään ja sanomaansa; ei ole yhtä ainoaa tapaa nähdä, kokea ja tuntea taidetta.

Voit aloittaa taidetuokion kertomalla taiteilijasta ja teoksesta eli kerrot faktatiedot ensin ja ryhmäläisten mietteet ja tarinat sen jälkeen tai anna ryhmäläisten kertoa ensin omaa tarinaa. Lopuksi voidaan kertoa faktat.

Ryhmän kanssa voi myös lähteä retkelle taidemuseoon tai taidenäyttelyyn. Voi istahtaa taulun tai korkeintaan kolmen taulun äärelle miettimään ja kertoilemaan näkemästään ja tuntemastaan.

**Kansion opetuksellinen lähestymistapa; taidekuvan ihmistä eheyttävä käyttö. Tavoitteena on myös ihmisten houkuttaminen aitojen taideteosten luo.**



### Vinkit

Gröhn, Tiina & Itkonen, Satu (toim.). Kuvamatkoja maalaustaiteeseen - Reitti ihmisenä olemiseen taiteen kautta.

Kansio selailtavissa osittain netissä: [http://dfasuomi.stakes.fi/NR/rdonlyres/B86B7243-7DBC-4918-8A5B-77A6DE28F304/0/satu\\_itkonen.pdf](http://dfasuomi.stakes.fi/NR/rdonlyres/B86B7243-7DBC-4918-8A5B-77A6DE28F304/0/satu_itkonen.pdf)

## Luovuus ja tulevaisuus

Vanhojenkin ihmisten on hyvä miettiä tulevaisuuttaan.  
Mitä odottaa, mitä toivoisi itselleen, minkälaisia tarpeita on jne.

**Joskus ohjaajan tehtävänä on rikkoa ”pessimistisyyden muuri”; houkutellessa esille toiveet ja tarpeet kaiken kivun, huolen, yksinäisyyden ja mahdollisen masennuksen alta.**

Houkuttelukeinoina voi käyttää pöydälle levitettyjä kortteja, joista jokainen noukkii yhden kortin, joka kuvaa hänen tulevaisuuden toiveitaan ja tarpeitaan. Jokainen kertoo vuorollaan ryhmälle omista toiveistaan ja tarpeistaan vain sen verran minkä itse haluaa.

Joskus iloinen musiikki ja sen tahdissa liikkuminen avaa positiivisten toiveiden kanavat. Jaetut tarinat rikastuttavat elämää ja antavat virikkeitä, avaten solmuun menneitä ajatuksia.

ÄLÄ SIIRRÄ TULEVAISUUDEN ODOTUKSIA LIIAN KAUKAKSI.  
MUOKKAA VUOSILUKUJA RYHMÄSTÄ RIIPPUEN.  
ENSI VUOSI ON HYVÄ, JOSKUS MASENTUNEELLE HUOMINEN ON  
JO RIITTÄVÄN KAUKANA.

Millainen on tilanteesi viiden vuoden kuluttua?

Millainen on henkilökohtainen tilanteesi viiden vuoden kuluttua?

Millainen on lomamatka, jonka teet vuoden päästä?

Mistä olet kiinnostunut, mitä toivot ja mihin pyrit vuoden päästä?

Millainen on kotisi kahden vuoden päästä?

Millaisen uskot terveytesi olevan vuoden päästä?

Millaiset ovat juhlat, jotka pidät ystäväiesi kanssa vuoden päästä?

Millainen on jokin viikonloppusi kolmen vuoden päästä?

Millainen on asuintalosi vuoden päästä?

Millaisia henkilökohtaisia uusia kokemuksia Sinulla on vuoden päästä?

Mitä teet vapaa-aikanasi kahden vuoden päästä?

Millaisia muistoja Sinulla on kolmen vuoden päästä?

jne.

## Voimavarakäsi

Ihmistä vaivaa monesti alavireisyys. Ei nähdä elämässä tai itsessä oikein mitään hyvää. Reippaan aloitusjumpan ja naurujoogan jälkeen pystytään helpommin löytämään elämästä positiivisia asioita. Kerro ryhmälle, että tehtävänä on piirtää käsi, jonka

- **sormiin** kirjoitetaan asioita, joista saa voimaa, joita harrastaa ja joista pitää
- **kämmeneen** kirjoitetaan hyviä asioita itsestä
- **ranteeseen** kirjoitetaan rakkaiden ja läheisten ihmisten nimet.

### Tarvikkeet

- piirustuspaperia
- vesi- tai muita värejä
- pensseleit
- vettä
- vahakangas pöydän suojaksi.



### Työvaiheet

- piirretään isolle paperille iso käsi tai oman käden ääriviivat, myös ranne
- väritetään käsi, jokainen sormi voi olla erivärinen
- toista ryhmäläisille, mitä asioita mihinkin kohtaan kirjoitetaan
- valmiit työt esitellään ryhmälle ja kerrotaan omasta työstä se, mikä tuntuu luontevalta jakaa toisten kanssa
- kysy myös, miltä tuntui löytää itsestään ja elämästään näin paljon hyvää, miltä tuntui kirjoittaa niitä ja miltä tuntui kertoa ne ryhmässä ääneen. Varsinkin omien positiivisten piirteiden ääneen sanominen on monelle hyvin vaikea kokemus. ”Suomalainenhan ei itteään kehu!” - eikä juuri muitakaan - sen sijaan huonot asiat tulevat huomatuiksi ja sanotuiksi.

*Tunnistetaan ja tunnustetaan omat voimavarat!*





## Aarrekartta

### Tarvikkeet

- aikakauslehtiä
- saksia (vaihtoehtoisesti kuvat voi myös repiä)
- liimaa
- kartonkia tai A3 paperia
- (tusseja)
- vahakangas pöydän suojaksi.

### Tavoitteet

Työskentelyn voi aloittaa esim. seuraavalla alustuksella:

Aarrekartta -työskentelyn tarkoituksena on tulla tietoisiksi omista tarpeista, toiveista, unelmista ja haaveista. Joskus oivaltaa vasta valmista työtä katsellessaan jotain itsestään ja toiveistaan. Kun asioista tulee tietoisiksi ja laittaa ne ”paperille”, todennäköisesti myös huomaa helpommin, kun jotain kivaa tapahtuu tai kun jokin odotus tai toive toteutuu.

*Saatamme kelliä kuin tyytyväinen vauva hyvänolon tunteessa huomaamatta sitä, kunnes taas jotain paikkaa alkaa särkeä, tai laskuihin ei ole rahaa, tai riitelee lapsensa tai naapurinsa kanssa ja TAAS kaikki on vain kurjaa. Eli emme huomaa elämämme hyviä asioita.*

### Työvaiheet

- pyydä ryhmäläisiä etsimään lehdistä kuvia asioista, joita haluaisi tehdä tai toivoisi tapahtuvan itselleen tai tarvitsisi
- kuvat leikataan/revitään lehdistä ja liimataan kartongille. Muista lisätä nimi sekä päivämäärä!

Musiikki voi soida hiljalleen taustalla. Joskus ryhmäläiset haluavat aarrekarttaa tehdessään keskustella toiveistaan ja unelmistaan.



1/2 Aarrekartta

Jokainen näyttää vuorollaan aarrekarttansa ja kertoo siitä mitä haluaa. Ja tahtoessaan voi olla myös kertomatta.

Ohjaaja huolehtii, ettei kukaan arvostelee toisen työtä!

Aarrekartta on hyvä laittaa kotona esille näkyvälle paikalle, jotta se muistuttaa toiveista.

#### Huomioitavaa

- kerro työvaiheiden ohjeistus selkeästi
- ikä-ihmisistä saattaa oikeasti tuntua siltä, ettei heillä ole enää mitään toiveita/unelmia/odotuksia/haaveita
- houkuttele ja anna esimerkkejä. Toive tai odotus voi olla vaikka kuinka pieni (kävelyretki läheiseen puistoon) tai kuinka suuri tahansa (maailman- ympärysmatka) sekä kaikkea siltä väliltä. Anna mahdollisimman monenlaisia esimerkkejä
- jokaisessa ikä-ihmisessäkin asuva lapsi on houkuteltava esille.

*Aarrekartta toimii nuorten ja vanhojen sekä myös dementiaa sairastavien kanssa työskennellessä.*



2/2 Aarrekartta



## Lapsuuden mansikkapaikan muistelu

”Mansikkapaikka” voi olla esim. lehmihaka, juhannus, jouluku, hautajaiset, häät, alakoulu tms. Mansikkapaikka voi olla myös erilaisia tunnetiloja kuten ensirakkaus, suru, kiitollisuus, häpeä, nolostuminen, kiintymys vanhempiin, sisaruksiin, lemmikkieläimeen tms. Muisteltavaksi kannattaa rajata mieluummin suppeampi aihealue, kuin ottaa käsiteltäväksi laaja aihekokonaisuus. Pyydä ryhmäläisiä kaivelemaan muistikuvista eläinten/tuulen/puiden yms. tuoksua/hajuja/ääniä/makuja. Kerro, että jokainen saa mahdollisuuden jakaa muistoistaan ryhmälle sen, minkä haluaa. Ryhmässä kuultuja muistoja ei kerrota ryhmän ulkopuolisille.

1. Pyydä ryhmäläisiä ottamaan mahdollisimman rento/mukava/miellyttävä asento. Jos on mahdollista, anna jalkojen alle palli tms.
2. Laita instrumentaalimusiikki soimaan. Huolehdi siitä, että jokainen kuulee hyvin; musiikki ei saa kuitenkaan olla epämiellyttävän kovalla. Instrumentaalimusiikki on yleensä paras vaihtoehto muisteluissa, mutta joskus, esimerkiksi häitä muistellessa, jotkut kansanlaulut ja hämmarssit ovat parempia. Hautajaisia muistellessa voi taustalla soida esim. laulettu versio hautajaisvirrestä.
3. Hiljentykää muistelemaan rauhassa. Huomaat kyllä, milloin ryhmä on muistellut tarpeeksi (huokauksia, asennonvaihtoja, kuiskauksia).
4. Kehota ryhmäläisiä jakamaan muistoistaan sen, minkä he haluavat jakaa ja mikä tuntuu hyvältä jaettavaksi.
5. Jos ryhmä on iso, voidaan se jakaa pienempiin ryhmiin tai pareiksi, jolloin ohjaajat kiertelevät ryhmästä/parista toiseen ja pitävät huolen, että jokainen saa kerrottua oman tarinansa. Tässä kohdassa on myös mahdollisuus antaa pieni ”alustus” aktiivisesta kuuntelusta ja hyvästä vuorovaikutuksesta (kts. ryhmänohjauksen perusteet).

Muisteluista voit rakennella usean kerran temakokonaisuuden, jolloin aloitetaan varhaislapsuudesta ja kuljetaan eri ikävaiheiden kautta tähän hetkeen.



1/5 Lapsuuden mansikka...

Esimerkiksi:

### Oman elämän muistelut –sarja

Kerro ryhmälle, että esim. seuraavalla kerralla aloitetaan muisteluiden sarja, joko peräkkäisinä kertoina tai silloin tällöin (eli välillä on askartelua, maalausta, retkiä yms.). Suunnittele etukäteen, monellako kokoontumiskerralla haluat käydä elämän läpi.

#### Jokaisen kokoontumiskerran aluksi kerro kokoontumisen ”runko”:

- 1) Kuunnellaan jokin tarina tai musiikkia, ja muistellaan samalla jotakin vaihetta (lapsuus, nuoruus, aikuisuus jne.) omasta elämästä.
- 2) Jaetaan muistot ryhmässä; jokainen kertoo sen minkä haluaa jakaa. Kertominen on vapaaehtoista, mutta kannattaa rohkaista jokaista sanomaan jotain. Tällä tavoin rikastutaan toisten tarinoista ja muistetaan ehkä itsekin lisää jotakin sellaista, mikä on ollut unohduksissa. On myös hyvä mainita luottamuksellisuudesta; tarinat eivät saa lähteä kiertelemään kylille, vaan pysyvät kokoontumishuoneen seinien sisäpuolella.

#### Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi:

1) Kun tarina/musiikki on kuunneltu muistellen, pyydä ryhmäläisiä palautamaan tähän päivään ja anna jokaiselle mahdollisuus kertoa omat muistonsa. Huomioi aika eli varaa jokaiselle riittävästi aikaa oman tarinansa kertomiseen. Muistuta myös kuulluksi tulemisen tärkeydestä eli siitä, että kun joku puhuu, muut kuuntelevat, eikä puhuta päälle. Tähän auttaa, että otetaan käyttöön kertojan hattu tai pallo. Se, kenellä on hattu päässä tai pallo käsissä on oikeutettu puhumaan ja muut kuuntelevat. Jos ryhmä on suuri, jaa se pienempiin ryhmiin. Ohjaajat kiertelevät ryhmästä ryhmään ja pitävät huolen, että jokainen saa puheenvuoron.

2) Kysy tarinoiden jakamisen jälkeen, miltä tuntui muistella, kertoa omaa tarinaa, tulla kuulluksi ja kuunnella muita. Muistuta, että seuraavien öiden uniin voi tulla monenmoisia lapsuusmuistoja. Varaudu myös siihen, että pintaan saattaa nousta myös ikäviä tai surullisia muistoja.



### 1. Varhaislapsuus (alle 7-vuotta)

Kerro ”Jokaisen kokoontumiskerran aluksi” -kohdassa olevat asiat.

Pyydä ryhmäläisiä ottamaan hyvä asento, hengittämään syvään, laittamaan silmät kiinni ja kuuntelemaan, kun kerrot jotain vanhaa satua tai tarinaa lapsista tai lapsuudesta. Valitse tarina niiltä vuosikymmeniltä, kun arvioit ryhmäläistesi eläneen varhaislapsuuttaan. Tarinan tilalle voit valita myös musiikkia, esim. joko vanhoja lastenlauluja tai instrumentaalimusiikkia. Pidä huoli, että kaikki kuulevat tarinan/musiikin, älä kuitenkaan huuda tai huudata musiikkia!

Tee kuten ”Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi” -kohdassa sanotaan.

### 2. Kouluikä (7-14 vuotta)

Kerro ”Jokaisen kokoontumiskerran aluksi” -kohdassa olevat asiat.

Pyydä ryhmäläisiä ottamaan hyvä asento, hengittämään syvään, laittamaan silmät kiinni ja kuuntelemaan, kun kerrot jotain vanhaa satua/tarinaa lapsista, jotka aloittavat koulunkäyntiään/kesälomaa tai mitä tahansa, mikä liittyy tuohon ikään. Valitse tarina niiltä vuosikymmeniltä, kun arvioit ryhmäläistesi eläneen kouluikänsä. Tarinan tilalle voit valita myös musiikkia, joko instrumentaalimusiikkia tai esim. vanhoja koululauluja. Pidä huoli, että kaikki kuulevat tarinan/musiikin, älä kuitenkaan huuda tai huudata musiikkia :o)

Tee kuten ”Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi” -kohdassa sanotaan.

### 3. Nuoruus (15 vuodesta eteenpäin)

Kerro ”Jokaisen kokoontumiskerran aluksi” -kohdassa olevat asiat.

Pyydä ryhmäläisiä ottamaan hyvä asento, hengittämään syvään, laittamaan silmät kiinni ja kuuntelemaan, kun kerrot jotain vanhaa satua/tarinaa nuorista/nuoruudesta/opiskelusta, seurustelusta/rakastumisesta jne., mistä tahansa mikä liittyy tuohon ikään. Valitse tarina niiltä vuosikymmeniltä, kun arvioit ryhmäläistesi eläneen nuoruuttaan. Tarinan tilalle voit valita myös musiikkia, joko instrumentaalimusiikkia tai esim. vanhoja tangoja, valsseja tai balladeja. Pidä huoli, että kaikki kuulevat tarinan/musiikin, älä kuitenkaan huuda tai huudata musiikkia. :o)

Tee kuten ”Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi” -kohdassa sanotaan.





#### 4. Aikuisuus (aikuisuuden voit jakaa useampaan kokoontumiskertaan)

Kerro ”Jokaisen kokoontumiskerran aluksi” -kohdassa olevat asiat.

Tehtävä.

Tee kuten ”Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi” -kohdassa sanotaan.

#### 5. Eläkkeelle jääminen

Kerro ”Jokaisen kokoontumiskerran aluksi” -kohdassa olevat asiat.

Tehtävä.

Tee kuten ”Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi” -kohdassa sanotaan.

#### 6. Vanhuus

Kerro ”Jokaisen kokoontumiskerran aluksi” -kohdassa olevat asiat.

Tehtävä.

Tee kuten ”Jokaisen tarina- tai musiikkituokion päätteeksi” -kohdassa sanotaan.

#### 7. jne.



#### Oman elämän muistelun voi toteuttaa myös seuraavasti:

Kokoontumisten aiheet voivat olla samat kuin edellä. Toteutetaan leikkaa/revi ja liimaa -systeemillä. Varaa ryhmälle

##### Tarvikkeet

- aikakauslehtiä
- sakset
- liimaa
- kartonkia
- vahakangas pöydän suojaksi.

Soita taustamusiikiksi joko instrumentaalimusiikkia tai musiikkia siltä aikakaudelta, jota kussakin kokoontumisessa muistelette. Työskentely tapahtuu hiljaisuudessa. Jokainen muistelee omaa elämäänsä ja leikkaa ja liimaa kuvia ja kirjoituksia lehdistä kartongille. Kartongin taakse voi kirjoittaa runoja tai ajatuksia; mitä tahansa, mitä tulee mieleen työskennellessä.

Ryhmän päätteeksi voidaan jakaa ajatuksia tai vaihtoehtoisesti voidaan sopia jo ensimmäisellä kerralla, ettei mitään jaeta. Ohjaajan on hyvä huomata ryhmäläisten mielialat ja ohjata tarvittaessa ryhmäläinen keskustelemaan tietoisuuteen nousseista ajatuksista ja tunteista jonkun luotettavan ihmisen kanssa. Muistuta myös, että muistelut nostavat yleensä mieleen lisämuistoja ja saattavat tuoda ne uniin.

Jos ryhmäläisillä on näkö- tai kädentaitojen rajoitteita, ”leikkaa-liimaa” -tekniikka voi olla turhauttavaa tai ahdistavaa.



## Huomioitavaa ennen tietokilpailua

### Tarvikkeet

- paperia
- kyniä
- mahdolliset palkinnot
- fläppitaulu tai iso paperi (selkiyttää pistelaskua, koska kaikki näkevät pisteet ja näin tulee kilpailuun ”jännitystä”)
- tusseja
- yksi kysyjä ja yksi pistelaskija.

### Toteutus

- jaa ryhmä kahteen tai useampaan osaan. Kahden ihmisen joukkueessa tilanne on haastavampi kuin jos ryhmä on iso
- yritä saada ryhmät ”samantasoisiksi”
- kysymysten tulisi olla mieluummin liian helpot kuin liian vaikeat, näin jokainen saa onnistumisen kokemuksia
- mukana on hyvä olla myös vaikeampia kysymyksiä - haasteellisuus
- älä aliarvioi osallistujia!

### Huomioitavaa

- varmista, että jokainen kuulee puheen
- suunnittele kilpailu hyvin, sillä kaikki eivät ehkä pysty kirjoittamaan paperille vastauksiaan (osa voi vastata kysymyksiin suullisesti, osa kirjallisesti)
- tarvittaessa tulisi osalla vastaajista olla avustava ohjaaja, tai ryhmien jako tulisi olla sellainen, että ainakin yksi voi kirjoittaa vastaukset paperille.

## Tietokilpailu (1900-luku)

Kilpailla voi joko kahtia jaetulla ryhmällä, pareittain tai yksilökilpailuna.

1. Kuka on laulanut seuraavat 1960-luvun suosikkikappaleet Puhelinlangat laulaa, Tuopin jäljet ja Rakastan sinua elämä?

*Katri Helena, Tapio Rautavaara, Kauko Käyhkö.*

2. Milloin valtamerilaiva Titanic upposi? Montako kuoli?

*1912. Yli 1500 ihmistä menehtyi.*

3. Missä kisoissa Hannes Kolehmainen juoksi Suomen ”maailmankartalle”?

*Tukholman olympialaisissa 1912. Hän voitti kultaa 5 000 m:n ja 10 000 m:n juoksussa ja maastojuoksussa sekä hopeaa maastojuoksun joukkuekilpailussa.*

4. Kuinka paljon arviolta ihmisiä kuoli mustaan surmaan, joka alkoi 1918?

*Musta surma alkoi 1918 ja levisi koko maailmaan. Yhdysvalloissa 25 % väestöstä sairastui. Uhrien määrä oli arviolta yli 20 miljoonaa.*

5. Mikä vieläkin voimassa oleva lautapeli, joka sai heti Yhdysvalloissa suuren suosion, keksittiin vuonna 1934?

*Monopoli.*

6. Mikä tapahtuma muutti Englannin kuningashuonetta 11.12.1936?

*Kuningas Edward VIII luopui kruunustaan, koska ei selvinnyt tehtävistään ”ilman rakastamansa naisen (Wallis Simpson) apua ja tukea”.*

7. Minkä vuonna 1939 valmistuneen menestysfilmin pääosassa on

**Vivien Leigh?**

*Tuulen viemää.*

8. Mikä oli Winston Churchillin kuuluisat sanat kansalleen sodan aikana?

*”En voi luvata muuta kuin hikeä, verta ja kyyneleitä”.*

9. Kuka 79-vuotias ansioitunut maailmankuulu rauhanpuolustaja ammuttiin 1948?

*Mahatma Gandhi. Hän oli juuri lopettanut paastoamisen rauhan puolesta. Hänet ampui hindukiikhoilija ja tekijä teloitettiin vuonna 1949.*

10. Kuinka kauan kesti saarretun Berliinin ilmasilta?

*11 kuukautta. (s. 195)*



11. Kuka on veistänyt Mannerheimin patsaan Mannerheimintielle vuonna 1960?  
*Aimo Tukiainen.*

12. Vuonna 1952 valmistui Hollywoodissa suosittu musikaali. Mikä?  
*Laulavat sadepisarat.*

13. Mikä oli samana vuonna 1952 ilmestyneen suomalaisen filmin nimi, joka herätti huomiota ulkomaillakin?  
*Valkoinen peura.*

14. Kuinka monen valtion päämiehet allekirjoittivat ns. Helsingin päätösasiakirjan vuonna 1975 Helsingissä?  
*35 maan.*

15. Kuka oli Katolisen kirkon ensimmäinen ei-italialainen paavi 450 vuoteen vuonna 1978?  
*Puolalainen kardinaali Karol Wojtyła.*

16. Kenen syntymäpäiväjuhlan valtioneuvosto järjesti vuonna 1987?  
*Arkkiatri Arvo Ylppö täytti 100 vuotta.*

17. Mitä tapahtui Berliinissä 10.11.1989?  
*Berliinin muuri kaadettiin.*

18. Suomen hallitus teki 1990 päätöksen, jossa se muutti yksipuolisesti osaa tekemästään kansainvälisestä sopimuksesta. Mikä oli sopimus?  
*Pariisin rauhansopimuksen sotilaalliset artiklat (eivät enää rajoittaneet Suomen puolustusvoimien vahvuuksia).*

19. Mikä nyt jokapäiväinen esine yleistyi vahvasti vuodesta 1993 alkaen?  
*Matkapuhelimet.*

20. Kauppatorilla vietettiin kansanjuhlaa toukokuussa 1995. Miksi?  
*Suomi voitti jääkiekon maailmanmestaruuden.*

## Kyllin hyvä tietokilpailu

1. Mikä päivä on Pitkäperjantain jälkeen?  
*Lankalauantai.*

2. Mikä päivä on laskiaisen jälkeen?  
*Tuhkakeskiviikko.*

3. Mikä oli Sylvi Kekkosen tytönimi?  
*Uino.*

4. Mikä on Suomen suurin saari?  
*Soisalon saari.*

5. Mikä on Albanian pääkaupunki?  
*Tirana.*

6. Mikä on ihmisen suurin elin?  
*Iho.*

7. Mikä on Waltarin suurteos?  
*Sinuhe Egyptiläinen.*

8. Kuka on kirjoittanut Anna Kareninan?  
*Leo Tolstoi.*

9. Montako osavaltiota on USA:ssa?  
*52.*

10. Mikä on niistä pohjoisin?  
*Alaska.*

11. Helsingin seutuun kuulu Helsingin lisäksi 13 kuntaa. Kuka muistaa niistä useimman?  
*Kirkkonummi, Espoo, Kauniainen, Vantaa, Tuusula, Kerava, Järvenpää, Sipoo, Vihti, Pornainen, Nurmijärvi, Mäntsälä, Hyvinkää.*

12. Ikka Kuusistolla on kaksi muusikkopoikaa. Toisen nimi on Jaakko. Mikä on toisen nimi?  
*Pekka.*

13. Mitä tapahtui 13.3.1940?  
*Talvisota päättyi.*

14. Kuinka monta lääniä on nyky-Suomessa?  
*Kuusi; Etelä-Suomen -, Länsi-Suomen -, Itä-Suomen -, Oulun - ja Lapin lääni sekä Ahvenamaan maakunta.*

# NOSTALGIA PROJEKTI

MUISTELU

MUISTELU

## Ruokavisa

- Mitä aiheuttaa A-vitamiinin puute?**  
Hämäräsokeutta ja silmien valoarkuutta.
- Mitä aiheuttaa K-vitamiinin puute?**  
Mustelmataipumusta ja haavojen hidasta paranemista.
- Mistä saa A-vitamiinia?**  
Maksasta, porkkanasta, munankeltuaisesta, voista.
- Mistä saa K-vitamiinia?**  
Parsakaalista, pinaatista, jogurtista.
- Yksipuolinen ravinto voi aiheuttaa puutosta B2-vitamiinin suhteen. Miten se ilmenee ja mistä tätä vitamiinia saa?**  
Maidosta, vihanneksista, leseistä, sienistä.  
Puutos aiheuttaa suun ja nenänpielien halkeamia, ”tikkuja” kynsinähoissa, silmien valonarkuutta ja silmävaurioita.
- Kuinka lasketaan painoindeksi eli BMI?**  

$$\frac{\text{Paino (kg)}}{\text{pituus (m)} \times \text{pituus (m)}}$$
 esim.  $\frac{65 \text{ kg}}{1,7 \text{ m} \times 1,7 \text{ m}} = 22,4$  (normaali BMI on 20-25 kg/m<sup>2</sup>)



Kuva: Kaisa Isotalon ja Raija Kuittisen Kotiruoka-kirja.

7. Kummassa on enemmän kaloreita (100 grammassa) maapähkinässä vai munkissa?

maapähkinä	358 kcal
munkki	559 kcal

8. Laita ruoat järjestykseen niin, että kevyin on ensin.

linssikeitto	36 kcal
appelsiinitäysmehu	43 kcal
perunasose	86 kcal

9. Laita ruoat järjestykseen niin, että kevyin on ensin.

kalamureke	194 kcal
karjalanpaisti	211 kcal
suolasilli	252 kcal

10. Kuinka monta annosta munakoisoa on syötävä, jotta saadaan sama kalorimäärä kuin avocadosta?

11 annosta. ( 20 kcal ja 218 kcal)

11. Mitä kohtaa vartalosta runsas kalsiumpitoinen ruoka tutkimusten mukaan erityisesti laihduttaa?

Keskivartalolihavuutta.



2/2 Ruokavisa

## Tietokilpailukysymyksiä ravinnosta

1. Kuinka suuri osuus hiilihydraateilla on päivittäisestä energian saannista?

- a) 80%
- B) 50-60 %**
- c) 20 %

2. Kasvisten runsaan käytön hyödylliset vaikutukset?

- auttaa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemisessä ja hoidossa
- alentaa verenpainetta
- helpottaa painonhallintaa
- vähentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen
- helpottaa veren kolesterolitason normaalina pitämistä
- auttaa suoliston toimintaa pysymään hyvänä
- vähentää riskiä sairastua tiettyihin syöpätyyppeihin mm. paksusuolen syöpään, mahasyöpään ja keuhkosityöpään. Runsas kasvisten käyttö saattaa suojata myös rintasyövältä
- parantaa elimistön puolustuskykyä

3. Kuinka paljon päivässä tulisi syödä kasviksia?

- a) 3 kg
- b) 100 g
- C) puoli kiloa**

4. Mistä saat riittävän määrän kalsiumia päivässä?

- A) 2 lasia maitoa, jogurtti ja yksi viipale juustoa**
- b) lasi piimää
- c) banaani

5. Minkä vitamiinin tarve kasvaa ikääntyessä?

**D-vitamiinin**



1/2 Tietokilpailukysymyksiä ravinnosta



6. Olet ollut leikkauksessa. Minkälaista vitamiinia tai hivenainetta tarvitset, jotta haavasi paranevat?

Sinkki (hivenaine; maksa, kokojyvävilja) ja C-vitamiini (marjat ja vihannekset).

7. Mistä saa E-vitamiinia?

- A) kokojyvävilja, lehtivihreät ja kasviöljy
- b) maito
- c) marjat

8. Mitä pidetään päivän tärkeimpänä ateriana?

- A) aamupalaa
- b) päivällistä
- c) iltapalaa

9. Mitä ovat suojaravintoaineet?

Proteiinit ja vitamiinit. Ne esimerkiksi vaikuttavat kudosten muodostumiseen ja säätelevät elimistön toimintoja.

10. Miten suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet parempaan suuntaan? (useampi vaihtoehto)

- a) maitotuotteiden käyttö lisääntynyt
- B) kasvien käyttö on lisääntynyt
- C) eläinrasvojen käyttö vähentynyt
- D) kasvirasvojen käyttö on lisääntynyt
- e) sokerin määrä vähentynyt
- f) perunan syönti lisääntynyt



2/2 Tietokilpailukysymyksiä ravinnosta

## Bingo I

Tavoitteena on saada

- aivoille askareita
- käsille tekemistä
- iloa yhdessä olemiseen, tekemiseen ja kilpailemiseen
- kirvoitettua naurua
- herättää muistoja.

Tarkoituksena on saada mahdollisimman nopeasti omaan (voi myös tehdä pareittain) ruudukkoon rivillinen arvottuja numeroita.



Tarvikkeet

- paperia
- tusseja
- nappeja, pieniä kiviä tms.
- palloja tai lappuja
- kori tai astia palloille tai lappusille
- (palkintoja)
- suurennuslaseja näkörajoitteisille

VOIT myös ostaa bingopakettin (esim. [www.mulletoi.com](http://www.mulletoi.com)), jolloin saat samalla myös ruudukot ja numeroiden peitemerkit.

1/2 Bingo I

## Työvaiheet

- piirrä reilunkokoisille papereille (jokaiselle ryhmäläiselle oma) ruudukko, jossa on 6 x 6 ruutua
- kirjoita jokaiseen ruudukkoon summittain numeroita 1-39 välillä, jokaiseen tulee 36 numeroa
- numeroi pallot tai lappuset 1-39
- laita pallot tai lappuset koriin
- jaa jokaiselle pelaajalle ruudukko ja riittävä määrä nappeja tai kiviä, joilla arvotut numerot voi peittää
- arvo numerot nostamalla korista silmät suljettuna yksi pallo tai lappunen kerrallaan
- sano numero kuuluvalla äänellä
- pyydä jokaista, jolla on ko. numero, peittämään se napilla tms.
- jatka niin kauan numeroiden nostamista, että joku saa ruudukkoon kuusi perättäistä numeroa vaaka- tai pystysuoraan tai kulmittain olevaan riviin (palkintojen jako).



Huomioi ohjaajana, että näkö- ja liikuntarajoitteisilla on avustaja tai että pelataan pareittain, jolloin näkevä on ”kirjurina” ja kuuleva kuuntelee arvotut numerot. Arpojan roolia on hyvä vaihdella.

**Kopioitavat pelilaudat liitteenä.**

2/2 Bingo I

## Bingo II

### Peli 15 henkilölle:

- tulosta Bingo-pelilaudat (15 hlölle, tai haluamasi määrä)
- laminoi pelilaudat tai laita muovitaskuihin
- leikkaa jokaiselle pelaajalle kartongista peittolaput, koko 5,5 cm x 3,5 cm, 25 kpl (pelin kulkua helpottaa, jos eri pelaajien laput ovat erivärisiä ja ne säilytetään erillisissä muovitaskuissa)
- laita läpinäkyvään, kannelliseen purkkiin tavallinen noppa ja värinoppa, jossa yhdellä sivulla tähti.

### Pelin kulku:

- jokainen vetää nipusta oman pelilaudan ja valitsee mieluisan väriset peittolaput (erillisissä muovitaskuissa)
- jokainen laittaa lappuset sopivasti lähelle ja tutustuu omaan pelilautaan
- (jos ryhmä on suuri tai ryhmäläisten kunto on erityisen vaihteleva, voi tehdä myös pareja)
- pelinjohtaja ravistaa noppia ja katsoo numeron ja värin ja ilmoittaa sen pelaajille, esim.: ”sininen, numero neljä”
- pelaajat, joilla on ”sininen numero neljä” peittävät sen lappusella
- jos noppa näyttää tähteä, silloin peitetään vain tähti
- ensimmäisenä viiden suora pystyy tai vaakaan saanut hihkaisee: ”Bingo!” Jos peliin kaippaa haastetta, voi ottaa lisäksi nurkittaiset vinot viiden suorat
- suorien lisäksi voidaan kilpailla, kuka saa ensimmäisenä täyteen pelilaudan. Viimeiset lappuset ovatkin monesti jännittävimmät. Tällä tavoin saadaan samassa pelissä useampia voittajia.
- palkintona: raikuvat aplodit ja hyvä mieli, mikä on jo sinänsä palkinto! Tietystikin jokainen peliryhmä voi sopia palkinnot itse.

# Bingo!!!

**Kopioitavat pelilaudat liitteenä.**

Lähde: [http://www.vanhustenilona.net/?sivu=tietolaari\\_tekemisen&kategoria=&oid=8](http://www.vanhustenilona.net/?sivu=tietolaari_tekemisen&kategoria=&oid=8)



## Taideteospalapelikilpailu

### Tarkoituksena on

- muistella tunnettujen taideteosten avulla menneitä
- antaa aivoille tekemistä leikkimielisen kilpailun avulla
- voimaantua ja saada iloa taiteesta.

### Tarvikkeet

- kopioita / printtejä tunnetuista maalauksista (Haavoittunut enkeli, Rukous, Halla, Toipilas, Kalevala-aiheisia teoksia, jne.) tai kuvia patsaista tms. taideteoksista
- kartonkia
- liimaa
- sakset.

### Työvaiheet

#### Ohjaaja:

- liimaa kopiot maalauksista tai patsaiden tms. kuvista kartongille
- leikkele kuvat palasiksi (huomioi ryhmäläisten rajoitteet)

#### Ryhmässä:

- kootaan joko yksi tai useampi palapeli kerrallaan ja arvuutellaan, mistä teoksesta on kysymys
- ensiksi tunnistanut voittaa!





## Muistipeli korteista

### Tarvikkeet

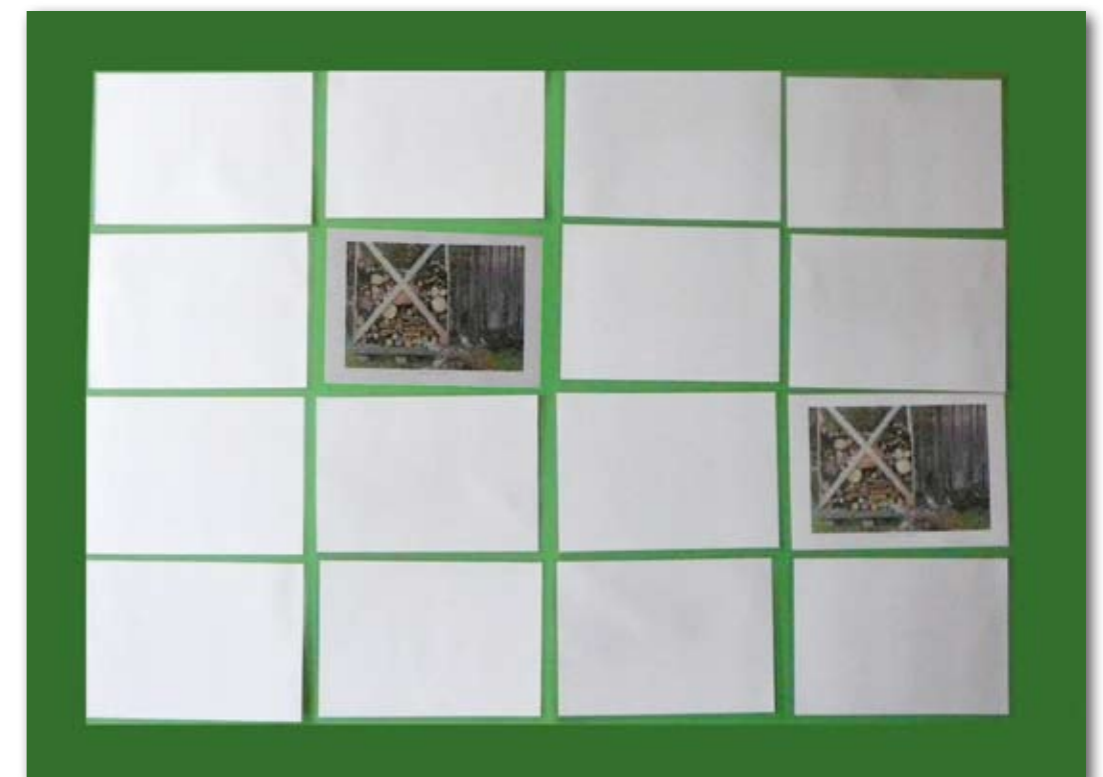
- muistikortit (mitkä tahansa kuvat, jotka ovat samanlaisia nurjalta puolelta, käyvät).

### Tarkoitus

- pitää muisti kunnossa ja luoda hieman jännitystä.

### Toteutus

Ryhmäläiset jaetaan kahden, kolmen tai neljän hengen joukkueisiin. Kortit levitetään pöydälle kuvapuoli alaspäin ja niitä kääntämällä etsitään korteista pareja. Korttien ei tarvitse olla aivan samanlaisia, esim. kaksi puun kuvaa muodostaa parin tai kaksi kahvipannun kuvaa parin. Jos kuvat eivät ole aivan samanlaiset, kuvaparit kannattaa merkitä numeroin. Eniten kortteja kerännyt on voittaja.



## Tarinankerrontaa pehmolelun kanssa

### Tarvikkeet

- pehmopupu tai pehmokoira tms.
- mielikuvitusta.

Tarkoituksena on antaa ryhmäläisille täysi mielikuvituksen vapaus. Turvallisessa ilmapiirissä kerronta lujittaa ryhmää.

**Aivan aloittelevalle ryhmälle työskentely ei ehkä sovi.**

### Toteutus

Ohjaaja alustaa tarinaa, esim. kertomalla, että pehmolelu on töissä pellolla 50-luvulla ja sitten se nukahtaa... tai pehmolelu saa kirjeen... tai se on muuttamassa kaupunkiin...

Pehmolelu siirtyy ryhmäläiseltä toiselle ja jokainen kertoo tarinaan jatkoa.

Jos ryhmällä on käytössään kaksi ohjaajaa, voi toinen ohjaaja kirjata tarinan muistiin.

Yhdessä voidaan miettiä, millaisia asioita tapahtui lemmikille ja mitä se kertoo ryhmästä.



## Sosiaalisten suhteiden kartoitus

### Tavoitteet

Tämän tehtävän tarkoituksena on tulla tietoisiksi omista sosiaalisista suhteistaan ja niiden laadusta. Joskus voimia vievät, katkerat ihmissuhteet ovat olleet ”aina olemassa”, eikä enää tunnista niiden masentavaa tai syrjäyttävää vaikutusta omaan elämäänsä. Aikuinen voi vaikuttaa melko paljon ihmissuhteistaan ja voi joskus jopa rohkaistua irtaantumaan voimia vievästä suhteesta.

Ohjaajan tehtävänä on muistuttaa siitä, jokainen kertoo omista ihmissuhteistaan vain sen mitä haluaa. Mitään ei ole pakko kertoa.

Sosiaalisten suhteiden kartoitus -menetelmää on alkujaan käytetty (ja käytetään) läheisneuvonpidossa (mm. lastensuojelu), mutta toimii kaikenlaisten sosiaalisten suhteiden kartoituksessa.

### Työvaiheet (malli kääntöpuolella).

Kirjoita paperin keskelle:

#### **oma nimesi**

sekä nelikenttään:

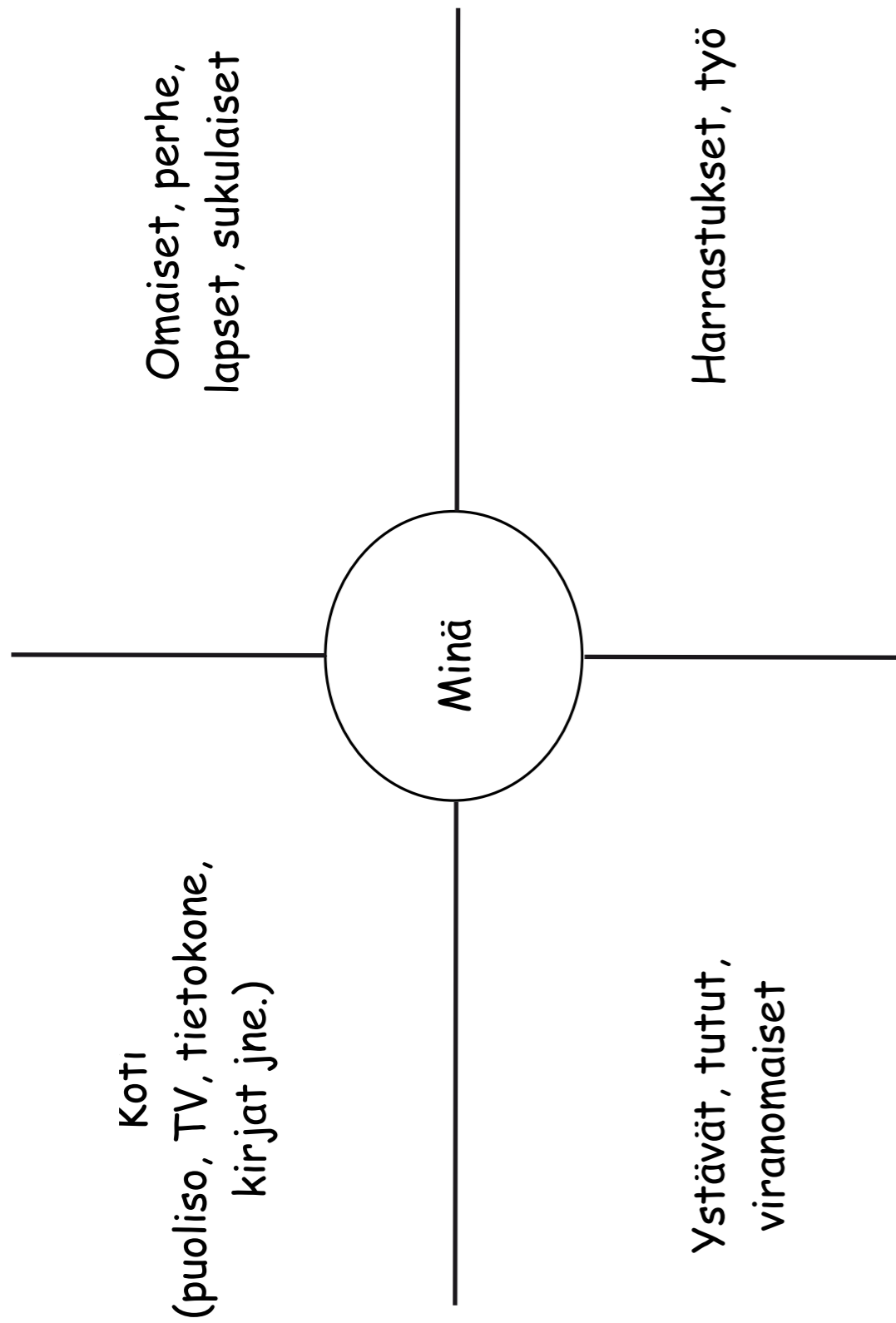
**koti.** Keitä kotona on, keiden tai minkä kanssa vietät aikaasi, kulutat tai saat energiaa. Merkitse positiivisen suhteen kohdalle sydän ja negatiivisen/raskaan suhteen kohdalle salama

**omaiset, perhe, lapset, sukulaiset.** Tähän voi merkitä myös jo kuolleet omaiset sekä sydän- tai salamamerkillä suhteen laatu

**ystävät, tutut, viranomaiset.** Joskus on elämänvaiheita, jolloin tähän kohtaan tulee vain viranomaissuhteita. Antavatko ne voimia ja virikkeitä, vai ovatko miinusmerkkisiä?

**harrastukset ja työ.** Tähän voi merkitä ne ihmissuhteet, jotka ovat syntyneet harrastusten ja työn välityksellä. Jos on joutunut työttömäksi tai eläkkeelle vastoin tahtoaan, voi tähän tulla monta salamamerkintää, varsinkin jos ei ole vielä käynyt asioita mielessään läpi eikä selvittänyt niitä.





(Pia Utria)

## Asenteen valintoja

**Minä en osaa - Minä osaan**

**En minä - Kyllä minä**

**Epäilen, että - Olen varma, että**

**En pysty - Kyllä minä pystyn**

**Pelkäänpä, että - Olen varma, että**

**Ei se onnistu - Kyllä se onnistuu**

**Ei se käy - Kyllä se käy**

**En minä voi - Kyllä minä voin**

**Ei se koskaan - Kyllä se aina**

**Voinhan yrittää - Minä teen sen**

## Oletko oman elämäsi tuntija?

(Soveltaen, Kirsti Ijäs: Sukupuu. Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Kirjapaja 2003)

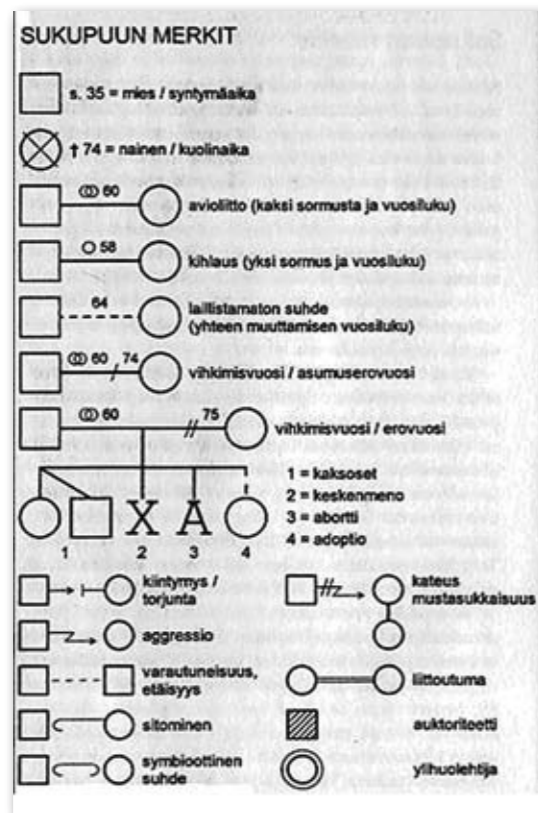
Sisällissota, talvi- ja jatkosota, kiireiset rakentamisen vuodet, hyvinvoinnin vuodet, lama jne. ovat jättäneet haavoja tai ainakin arpia edellisiin sukupolviin. Niistä jäljistä osa on siirtynyt meihin ja siirtyy myös lapsiimme ellemmepysty tunnistamaan, kohtaamaan ja katkaisemaan ”isien pahoja tekoja” (2. Moos. 34:7) -> yhteiset vaietut / traumaattiset kokemukset.

Vanhempien työnarkomania, alkoholismi, fanaattinen uskonnollisuus, perheväkivalta, avioero, läheisen itsemurha tai mielenterveysongelmat, perheen konkurssi jne. ovat voineet olla perheen ja suvun vaiettuja asioita, jotka vaikuttavat tämän hetkiseen elämään ahdistavasti.

### Alustuksessa huomioitavia seikkoja:

- jokainen haluaa kuulua johonkin, olla ”jostain kotoisin”. Ajallemme on kuitenkin ominaista irrallisuuden, juurettomuuden kokemus. Ihminen jää vaille tärkeimpiä tukiverkkojaan, jos hän vieraantuu perheestään ja suvustaan
- menneiden sukupolvien kokemukset ja elämänratkaisut vaikuttavat elämäämme, vaikka emme sitä itse tiedä ja näe
- suvun aineeton perintö säilyy sitkeästi sukupolvien ketjussa ja vaikuttaa usein tiedostamatta. Myös suvun salatut asiat!
- mielikuvamme tai muistomme jostakin ihmisestä kertoo ensi sijassa meistä itsestämme ja vasta toissijaisesti tuosta ihmisestä
- kun perheessä ja suvussa on salaisuuksia, se aiheuttaa ihmissuhteiden vääristymistä
- jos jotkut sukulaiset tietävät salaisuuksia, heitä pelätään (ja heidän pelätään paljastavan salaisuuksia). Jos jollakin on omia salaisuuksia, pelkää hän paljastuvansa, ja se vie paljon voimia. Jännitteet, puhumattomat asiat, vaietut tapahtumat ja ”ontot” kertomukset (peitetarinat) vaikuttavat ahdistavasti, jollei välttämättä järjen tasolla niin ainakin tunneilmastossa
- tarkoitus ei ole analysoida menneisyyttä, vaan yrittää ymmärtää tämän hetkistä tilannetta
- kummalliset perinteet saattavat jatkaa sukupolvesta toiseen (esimerkiksi hylätyksi tuleminen saattaa aiheuttaa sitoutumisen pelon).
- kannattaa uskaltaa katsoa itseensä jossain vaiheessa prosessia; kannattaako minun luottaa toisiin, olenko itse luotettava tms.

- suvun ”salaisuuksien” tutkiminen saattaa nostaa vihan tunteita. Vihan tunne on sallittua ja sen läpikäyminen auttaa anteeksiantamisen prosessissa. Se auttaa myös vääristyneiden käytänteiden ketjun katkaisemisessa
- vaikeiden ja kipeiden asioiden tiedostamisen, kohtaamisen ja prosessoinnin kautta voi antaa anteeksi, voi olla syyttämättä omia vanhempiaan tai sukuaan, ja ottaa vastuu omasta elämästään
- mikään suku ei varmaan ole pelkästään ”saastainen-syntinen-kurja”, eikä mikään suku ole ollut ilman heikkouksia ja salaisuuksia
- kohtaamalla vaikeat asiat ja menneisyyden peikot kasvetaan samalla itse, jolloin selittämätön ahdistus ja kurkun kuristus hellittää. Näin voidaan aloittaa oman elämisen mallin rakentelu, vahvistetaan, rikastutaan ja saadaan iloa elämään.



2/3 Oletko oman elämäsi tuntija?

### Kukin sukupolvi piirretään samalle tasolle:

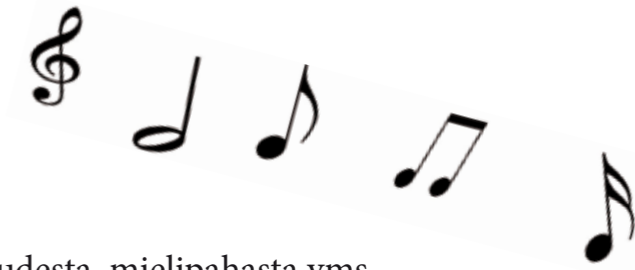
- perheen lapset rinnakkain ikäjärjestyksessä vasemmalta oikealle
- naiset piirretään ympyränä, miehet neliönä
- puolisoista mies piirretään vasemmalle, vaimo oikealle puolelle
- jokaisen kohdalle kirjataan nimi, ammatti, synnyin- ja kuolinvuodet sekä avioitumisvuosi ja mahdolliset erojen ajankohdat
- muut merkinnät; sairaudet, perheiden muutot, eläkkeelle jäännit, mahdolliset keskenmenot tai kuollessa syntyneet lapset, abortit tai adoptiolapset.
- tunnesiteet; esimerkiksi äidin/isän ja jonkun lapsen erikoisen lämpimät/ kylmät välit, sisarusten keskinäiset välit (sydän tai salama). HUOM! Jokainen sisarus on kokenut ja kokee asiat omalla tavallaan!!!

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN AHDISTAVIEN  
TUNTEIDEN JA ASIOIDEN KANSSA,  
VAAN JAA NE YSTÄVÄN,  
TERAPEUTIN, PAPIIN TMS. KANSSA.**

3/3 Oletko oman elämäsi tuntija?



## Runojen ja laulujen käyttö muistelussa



### Tavoitteet

- saada aivoille töitä
- tuottaa mielihyvää
- herättää keskustelua surusta, haikeudesta, mielipahasta yms.
- muistella laulaen
- rohkaista ryhmäläisiä harrastamaan runonluentaa ja laulua myös kotona
- antaa mahdollisuus joukkuekisaan ja kilpailun tuomaan innostukseen
- onnistumisen iloa.

### *Lempiruno tai -laulu*

Ryhmänohjaaja valitsee/tuo ryhmään esim. vanhoja runoja, maakuntalauluja, hengellisiä lauluja tai ryhmäläisiltä voidaan pyytää oma lempiruno tai värssy, jonka haluavat jakaa muille.

Ohjaaja tai ryhmäläinen lukee runon tai lauletaan yhdessä laulu, josta keskustellaan. Onko laulu tai runo tuttu? Missä se on tullut tutuksi? Mitä tunteita ja muistoja se herättää? Kuolinilmoitusten runot ja värssyt ovat monelle tuttuja ja läheisiä. Niistä päästään heti hyvään keskusteluun, varsinkin jos ryhmäläiset ovat ehtineet jo tutustua toisiinsa.

### **Erityistä huomioitavaa**

Ohjaajalta vaaditaan hienotunteisuutta ja kykyä kuunnella jokaisen sanottava loppuun saakka, ettei mitään jää painamaan mieltä, jos keskustelu on kulkenut vaikeissa asioissa. Lopuksi kannattaa kysyä, millä mielellä kukin on. Haikeutta ja surua ei kannata pelätä, se kuuluu elämään siinä kuin ilokin.

### *Muistikilpailu runoilla ja lauluilla*

Lapsuuden, nuoruuden tai muuten vain elämän varrella tutuiksi tulleita runoja, hengellisiä- tai maakuntalauluja voidaan käyttää myös kilpailumielessä. Runon tai laulun alkua muutetaan muutamalla sanalla. Ryhmäläiset muistelevat joko yksin tai joukkueina mikä laulu on kyseessä ja miten sanat menevät oikein. Kilpailua voidaan helpottaa antamalla lauluille sävel.

**Esimerkkejä:**

Jo joutui kylmä (armas) aika ja syksy (suvi suloinen) kalsea...  
 Hei keijutyöt (tonttu-ukot) hyppikää, nyt on riemun raikkahin aika...  
 Hevoshaka (Kotimaani) ompii Suomi, hevoshaka (Suomi armas) synnyinmaa...  
 Turvan (arvon)mekin ansaitsemme Suomenmaassa ...  
 Jo Hämeen (Karjalan) tanhuilla (kunnailla) kukkii puut...  
 Kameli, kameli (etana) nosta sarves, onko huomenna pouta  
 Sua vain yli kaiken mä inhoan (rakastan)...  
 Isäntä (Kukko) kiekuu punahelmta, kanatarhan turva on...  
 Kis, kis kippurahäntä, sika (kissa) tanssi jäällä...  
 jne.

**Musiikkivisa**

- ryhmänohjaaja tai joku ryhmäläinen valitsee lauluja, joiden ajattelee olevan tuttuja muille ryhmässä
- ohjaaja tai ryhmäläinen alkaa hyräillä tai soittaa kitaralla, pianolla tms. laulua tai cd:ltä soitetaan kappaletta siten, ettei sanoja kuulla (instrumentaalimusiikkia)
- ryhmäläiset koettavat tunnistaa kappaleet
- ensimmäisenä tunnistanut on voittaja.

**Ravintoteematehtävä****Tavoite**

- muistuttaa kasvisten terveellisyydestä, monipuolisuudesta ja edullisuudesta
- keskustella kasvisten ja terveellisen ruokavalion vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen
- herätellä keskustelua ja muistelua lapsuuden ja aikuisuuden ruokaan liittyvistä muutoksista
- tarjota uusia makuelämyksiä ja jakaa hintatietoutta.

**Yleistä huomioitavaa**

- ennen tehtävää on kysyttävä, haluavatko kaikki jakaa ruokailutottumuksiin liittyviä asioita toistensa kanssa
- ruokaan liittyvät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia, ja joskus syöminen itsessään saattaa herättää syyllisyyttä ja häpeää
- jokainen ryhmäläinen asettaa itse tavoitteensa ravintotottumuksiin liittyen.

**1. tapaamiskerta: aterian suunnittelu****Tarvikkeet**

- ruokaan liittyviä, lehdistä leikattuja kuvia (ryhmäläiset voivat leikellä kuvat myös itse)
- moniste ruokaympyrän kuudesta eri ruoka-ainelokerosta
- (eksoottisia hedelmiä)
- sakset
- liimaa
- paperia
- kyniä.

Levitä pöydälle lehdistä leikattuja, ruokaan liittyviä kuvia, joiden avulla jokainen suunnittelee ateriakokonaisuuden koko ryhmälle. Mikäli ryhmäläisiä miellyttäviä kuvia ei löydy, voi haluamansa ruoka-aineiden kuvat piirtää tai kirjoittaa niiden nimet, tai asiasta voidaan myös keskustella. Ateriakokonaisuuden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon kaikki kuusi ruokaympyrän osaa ja mahdolliset ryhmäläisten erilaiset ruokavaliot. Suunnitelma liimataan paperille ja esitellään muille. Lisäksi keskustellaan ruoanlaittoon liittyvistä asioista, ja jokainen voi jakaa ryhmälle lempireseptinsä, joka kirjataan ravintokirjaan. (Lopuksi maistellaan eksoottisia hedelmiä, esim. cantaloupe-melonia).

## 2. tapaamiskerta: edellispäivän syömisten muistelu

### Tarvikkeet

- ravintoainetaulukko
- moniste ruokaympyrän kuudesta eri ruoka-ainelokerosta
- kyniä
- (kuivattuja hedelmiä).

Jokaiselle jaetaan moniste ruokaympyrän kuudesta eri ruoka-ainelokerosta. Jokainen kirjaa lohkoihin, mitä on syönyt edellisen päivän aikana. Täytetyistä papereista keskustellaan toisten ryhmäläisten kanssa. Havainnot ja tulokset jaetaan joko pareittain tai ryhmän kesken. (Lopuksi maistellaan kuivattuja hedelmiä, esimerkiksi banaanilastuja ja omenasipsejä mukavan keskustelun lomassa). Ruoan terveellisyyttä voidaan myös verrata ravintoainetaulukkoon (liitteenä).

## 3. tapaamiskerta: makumieltymykset

Vastataan alla oleviin, leikkimielisiin, ruokaan liittyviin kysymyksiin sekä keskustellaan niistä ryhmässä. Tarkoituksena on kopioida jokaisen ryhmäläisen ravintokansioon (askarrellaan 4. kerralla) ryhmäläisten vastaukset. Ohjaaja voi keksiä lisää kysymyksiä, ja myös ryhmäläiset voivat osallistua kysymysten suunnitteluun.

1. Lempimausteesi?
2. Mikä on sellainen ruokalaji, mitä et ole koskaan maistanut, mutta haluaisit maistaa?
3. Jos olisit maailman rikkain ihminen, missä ravintolassa haluaisit syödä?
4. Mikä on nopeatekoinen ruoka, jonka osaat valmistaa vaikka unissasi?
5. Syötkö lisäravinteita, vai saatko tarvittavat vitamiinit ruoasta?
6. Kerro lapsuudestasi jokin mukava ruokamuisto.
7. Noloin ruokamuistosi?
8. Lempiruokasi?
9. Mikä kasvis olisit?
10. Minkä ravintoon liittyvän ajatuksen tai viisauden haluat jakaa muille?

## 4. tapaamiskerta: kansien teko ravintoteeman materiaalille

### Tarvikkeet

- moniste ruokaympyrän kuudesta eri ruoka-ainelokerosta
- kyniä
- sakset
- pahvia/kangasta
- tusseja, värikyniä
- lehtiä kuvien leikkelyä varten
- koristelutarvikkeita.

Ravintoteeman lopuksi valmistetaan kansio paksusta pahvista, joka koristellaan kangastilkuin (kts. ohje ”Kannet ravintoteeman papereille”). Kansioon kerätään ravintoon ja ruokaan liittyviä materiaaleja. Kansiossa voi olla esimerkiksi jokaisen lempiresepti, ilmaisia ruokaesitteitä ja -ohjeita sekä ruokaan liittyvä, leikkimielinen kysely (kolmas tapaamiskerta). Kansio on tarkoitettu kotiin vietäväksi.





## Tietoisku ravinnosta

### **KALA:**

**A-vitamiini, B-vitamiini, D-vitamiini, rauta, seleeni, sinkki, jodi, kupari, magnesium, fosfori, fluori**

### **LIHA:**

**A-vitamiini, B-vitamiini, fosfori, proteiini**

### **KANANMUNA:**

**A-vitamiini, B-vitamiini, D-vitamiini, fosfori, mangaani,**

### **TÄYSJYVÄVILJA:**

**B-vitamiini, E-vitamiini, rauta, magnesium, seleeni, sinkki, mangaani, kupari, proteiini, kuitu**

### **MAITOVALMISTEET:**

**proteiini, kalsium, fosfori, jodi, mangaani, sinkki, B-vitamiini, A-vitamiini, D-vitamiini**

### **Kalsiumin riittävä saanti**

Aikuisille suositellaan nautittavaksi rasvattomia tai vähärasvaisia (< 1 % rasvaa) nestemäisiä maitovalmisteita 5-6 dl päivässä. Nestemäisiä maitovalmisteita ovat maito, piimä, jogurtti ja viili. Jogurteissa ja viileissä on myös mahdollista valita vähemmän sokeria sisältäviä vaihtoehtoja. Maitovalmisteiden käyttöä on hyvä täydentää vielä 2-3 viipaleella vähärasvaista (< 20 %) ja mielellään myös vähäsuolaista (< 0,7 %) juustoa. Arkiruoan valmistuksessa kannattaa suosia vähärasvaisia tuotteita, kun taas harvemmin syötävissä juhlaruoissa voi halutessaan käyttää enemmän rasvaa sisältäviä tuotevaihtoehtoja.

## KASVIKSET (=juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät)

- suosi tuoreita ja värikkäitä kasviksia sellaisenaan. Voit myös käyttää niitä juureslohkoina, leivän päällä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisseleissä. Kasviksista saat myös täytettäviä, maukkaita ja monipuolisia salaatteja
- voit lisätä kasviksia myös piirakoihin, pannareihin ja lämpimiin voileipiin
- pidä jääkaapissa aina saatavilla kasviksia. Ne sekä säilyvät hyvin, sopivat hyvin osaksi välipalaa ja ovat osa terveellistä ruokavaliota
- kasvikset ovat helppoja, mukana kuljetettavia välipaloja. Pakkaa evääksi kokonaisia tomaatteja, porkkanoita, hedelmiä tai juures- ja kurkunpaloja
- pakasteeseen voi kerätä marjoja, joita voi käyttää aamupuuron kanssa
- hedelmät sisältävät enemmän kuitua ja vähemmän rasvaa kuin nopeat välipalapatukat. ne tulevat myös huomattavasti halvemmaksi
- kasviksista saa monipuolisia ja täyteläisiä keittoja. Keitot ovat kevyttä ruokaa. Ne on helppo ja nopea tehdä
- päivässä tulisi syödä puoli kiloa kasviksia. Mitä monipuolisemmin kasviksia syö sitä enemmän saa tarvittavia vitamiineja ja hivenaineita kasvien muodossa
- flavonoidit, kasviksissa yleisesti esiintyvät voimakkaan väriset yhdisteet toimivat myös antioksidanteina (estävät elimistössä vapaiden radikaalien hapettumista eli härskiintymistä). Lisäksi niiden uskotaan parantavan muistia sekä hidastavan vanhenemista



2/6 Tietoisku ravinnosta

## LEIPÄ JA PUUROT

- suosi täysjyväviljavalmisteita, joissa on runsaasti kuitua
- vältä liiallista suolan saantia
- lisää leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja pirtelöihin
- tarjoa leivän päällä vihanneksia ja puuron kanssa tuoreita marjoja tai pilkottuja hedelmiä. Banaani sopii erinomaisesti kaurapuuron kanssa
- terveellinen ja nopea välipala syntyy mannasuurimoista ja puolukoista.



## PASTA JA RIISI

- saatavilla on erilaisia täysjyväpasta ja täysjyväriisiä
- eri käyttötarkoitukseen voi kokeilla erimuotoisia pastoja. Niillä saa näyttävyyttä annokseen.



3/6 Tietoisku ravinnosta

## MAKEAT JA SUOLAISET LEIVONNAISET

- välttä liiallista sokeria, rasvaa ja suolaa!
- kokeile leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan
- suosi makeissa leivonnaisissa pullaa ja pullapohjaisia marjapiirakoita
- viinerit, munkit, pasteijat, lihapiirakat ja croissantit sisältävät paljon piilorasvaa
- karjalanpiirakat ja vähärasvaiset kasvispohjaiset piirakat ovat oiva vaihtoehto piilorasvaa sisältäville herkuille.



## LEIPÄ- JA RUOANVALMISTUSRASVA

- käytä leivän päällä kasvimargariinia tai kasvirasvaveitettä
- ruoanvalmistukseen ja leivontaan sopivat kasviöljyt, juokseva kasviöljyvalmiste tai margariini.



## LEIKKELEET JA MAKARAT

- suosi vähärasvaisia ja vähäsuolaisia leikkeleitä leivän päälle
- käytä leikkeleitä ja makkaroita kohtuudella, täydennä salaatinlehdillä ja kasviksilla.

## JUUSTOT

- suosi vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa
- käytä juustoa kohtuudella. Tarjolla on runsaasti niin sanottuja pehmeitä rasvoja sisältäviä tuorejuustoja, jotka ovat terveellisempi vaihtoehto rasvaiselle juustolle
- vähennä juuston käyttöä suolaisissa leivonnaisissa ja lisää tilalle kasviksia.

## JOGURTIT, VIILIT JA NIIDEN KALTAISET VALMISTEET

- suosi maustamattomia, rasvattomia tai vähärasvaisia jogurtteja ja viilejä, joihin ei ole lisätty ylimääräisiä sokereita
- tarjoa maustamattoman jogurtin ja viilin kanssa marjoja ja pilkkottuja hedelmiä
- lisää jogurttien ja viilien sekaan kuiturikkaita leseitä
- tee jogurtista ja piimästä hedelmäjuomia
- suosi kaakaon teossa rasvatonta tai 1 % -maitoa.





## JUOMAT

- suosi rasvatonta maitoa ja piimää, vettä tai täysmehua
- laimenna täysmehu tarvittaessa
- muista juoda runsaasti vettä päivän aikana!
- muista nyrkkisääntönä juoda aina lasillinen vettä yhtä kahvikuppia kohden, sillä kahvin sisältämä kofeiini poistaa kehosta nesteitä.



### Nettisivuja

[www.ferrosan.fi](http://www.ferrosan.fi) • [www.kotimaisetkasvikset.fi](http://www.kotimaisetkasvikset.fi) • [www.valio.fi](http://www.valio.fi) • [www.finel.fi](http://www.finel.fi)/  
<http://keho.net/ravintolaskuri> • <http://kalorilaskuri.fi/kalorikulutus#tu>

## Ruokamuistelu

### Tarvikkeet

- moniste ruokaympyrän kuudesta eri ruoka-ainelokerosta
- isokokoinen kuva herkuista
- kuvia pellostä sekä leivinuunista, tai muista vanhanaikaisista ruokaan ja ruoanvalmistukseen liittyvistä asioista.

### Tavoitteet

Tavoitteena on muistella erilaisia makuja monisteiden avulla. Kerrotaan ruokamuistoista muille ryhmäläisille. Jokainen saa esim. ravintoympyrästä yhden ravintoaineryhmän muisteltavakseen. Samalla voidaan jakaa ravintotietoa kotona asuville vanhuksille ravintoympyräkuvien kautta.





# Liitteet

Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
3	2	6	3	6
4	6	3	2	5
2	4	*	4	4
1	5	1	1	1
5	1	4	6	2

Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
1	4	2	6	6
3	3	5	5	1
5	2	*	4	4
2	1	3	1	3
4	5	4	2	2

Sininen

Keltainen

Vihreä

Oranssi

Punainen

2	2	2	6	4
3	1	5	3	3
5	4	*	4	1
4	5	1	6	2
1	6	3	2	6



Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
4	4	3	3	5
6	2	5	6	4
1	3	*	4	6
3	3	6	5	2
2	5	4	1	3

Sininen

Keltainen

Vihreä

Oranssi

Punainen

2	3	2	1	2
6	1	6	2	3
5	4	*	6	4
3	6	5	4	5
4	5	1	3	1

Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
3	6	5	4	1
4	4	2	6	5
2	2	*	2	4
1	3	3	1	6
5	1	6	5	3

Sininen

Keltainen

Vihreä

Oranssi

Punainen

1

3

4

5

2

3

6

2

1

5

1

2

\*

3

4

1

3

4

5

6

3

4

6

1

2



Sininen

Keltainen

Vihreä

Oranssi

Punainen

3	6	1	2	3
1	2	4	5	2
5	4	*	3	6
2	1	6	6	4
6	5	3	4	5

Sininen

Keltainen

Vihreä

Oranssi

Punainen

1	4	3	1	1
5	2	6	3	4
3	3	*	6	2
2	1	2	5	3
4	6	1	4	5

Sininen

Keltainen

Vihreä

Oranssi

Punainen

5	4	6	1	1
4	1	3	2	2
1	5	*	3	3
2	5	5	4	4
3	2	2	6	5

Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
4	3	6	4	2
1	6	1	3	1
3	2	*	2	5
2	5	3	1	4
5	1	4	6	6



Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
1	4	3	6	5
2	1	4	3	1
4	3	*	5	3
3	2	5	1	4
5	6	6	2	6

Sininen

3

4

5

1

2

Keltainen

2

1

3

6

4

Vihreä

2

6

\*

3

5

Oranssi

3

4

5

6

2

Punainen

4

3

1

6

2

3	2	2	3	4
4	1	6	4	3
5	3	*	5	1
1	6	3	6	6
2	4	5	2	2

Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
4	6	4	2	3
5	3	6	6	6
3	4	*	3	5
1	1	1	5	1
2	2	2	1	4

Sininen

2

4

1

3

5

Keltainen

6

2

3

1

4

Vihreä

4

3

\*

2

1

Oranssi

1

3

5

4

2

Punainen

3

6

2

1

4

Sininen	Keltainen	Vihreä	Oranssi	Punainen
2	6	4	1	3
4	2	3	3	6
1	3	*	5	2
3	1	2	4	1
5	4	1	2	4



**HEDELMÄT, VIHANNEKSET, JUUREKSET, MARJAT**



---

**VILJA JA VILJAVALMISTEET**



---

**MAITO JA MAITVALMISTEET**



---

**LIHA, KALA, KANANMUNA**



---

**PERUNA**



---

**RAVINTORASVAT**

