

## Ryhmätoiminnan verkostoviesti 3/2018 Tuoleja, pelejä ja kyselyn kuulumisia

Kevättä rintaan, hyvät verkostoviestin lukijat!

RyhmäRengin Kiinnostuskyselyn vastaajia on kuultu, ja toiveita täytetään vuoden mittaan. Vanhoja aineistoja olen täydentänyt toiveiden mukaan jo nyt. Toiminnallinen Millä tuolilla istut? -menetelmä on pidemmän kehittelyn tulos. Viestissä on vinkkiä myös uusista julkaisuista ja hyvistä sivustoista.



### **Millä tuolilla istut?**

Millä tuolilla istut? on voimavaralähtöinen ja ratkaisukeskeinen toiminnallinen menetelmä, jota voi soveltaa esimerkiksi ryhmätoiminnassa, koulutuksessa ja työnohjauksessa. Kokonaisuus sisältää kuvasarjan, harjoitusehdotuksia ja tehtävämonisteita.

Harjoituksia voi käyttää esimerkiksi tunnelman ja mielialan sanoittamiseen, mielen rauhoittamiseen, orientoitumiseen, tavoitteiden asettamiseen ja roolien tarkasteluun. Menetelmän tekijät ovat kouluttaja ja työnohjaajaopiskelija Senja Multala sekä RyhmäRengin emäntä.

Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/>



### **Keväiset kuvapähkinät**

Mikä kuvista puuttuu? Muna vai kana? Saapas vai sateenvarjo? Keväiset kuvapähkinät on lähimuistia harjoittava visa, jonka voi soveltaa ryhmälle sopivaksi.

Kuvia voi heijastaa valkokankaalle tai näyttää näytöltä. Visassa ryhmä painaa

kuvat mieleen ja pohtii yhdessä, mikä kuvista on joukosta poissa.

Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/kevaiset-kuvapahkinat/>



## Uudistettuja aineistoja

Jos Lintubingo, Kevään merkit -kuvalotto ja Kirjain ja kysymys -peli ovat jo viime vuosilta tuttuja, sivuilla kannattaa silti vierailla. Aineistoja on uusittu palautteen perusteella.



**Lintubingoon** on lisätty ääni- ja sanavihjeet, ja niitä voi käyttää myös tietoisana. Linkki Lintubingoon: <https://ryhmarenki.fi/lintubingo/>

**Kirjain ja kysymys** -peliin on tullut mm. toivottu reilun kokoinen tulostettava versio sekä näytöltä tai valkokankaalta näytettävä versio.

Linkki Kirjain ja kysymys -peliin: <https://ryhmarenki.fi/kirjain-ja-kysymys-peli/>

**Kevään merkit 2x2** -lotossa on nyt toivotut helpommat värilliset pelilaudat.

Linkki Kevään merkit -lottoon: <https://ryhmarenki.fi/kevaan-merkit-kuvalotto/>

## Uusi opas Ikäinstituutilta: Pieni myötätunto-opas

Opas ohjaa lempeästi itsemyötätunnon jalossa taidossa. Se sisältää harjoituksia, joista voi ammentaa voimia hankalien kokemusten keskellä tai jotka auttavat tietoisesti ja täysin siemauksin nauttimaan hyvistä hetkistä.

Linkki oppaaseen: <http://bit.ly/Myotatunto-opas>

## Hyvinvoinnin välitystoimiston uudet työkirjat

Kahdessa uudessa työkirjassa annetaan ideoita taiteen hyödyntämiseen sukupolvien välisessä yhteistyössä sekä päihdetyön kentällä:

- Tatu ja Sote sukupolvityössä – ideoita eri-ikäisten yhteistoimintaan osallistavan taiteen keinoin
- Taidetta päihdetyössä – työkirja toiminnan suunnitteluun

Linkki sivulle: <http://www.hvvt.fi/2018/02/07/uusia-tyokirjoja/>

#### RyhmäRengin Kiinnostuskyselyn tuloksia

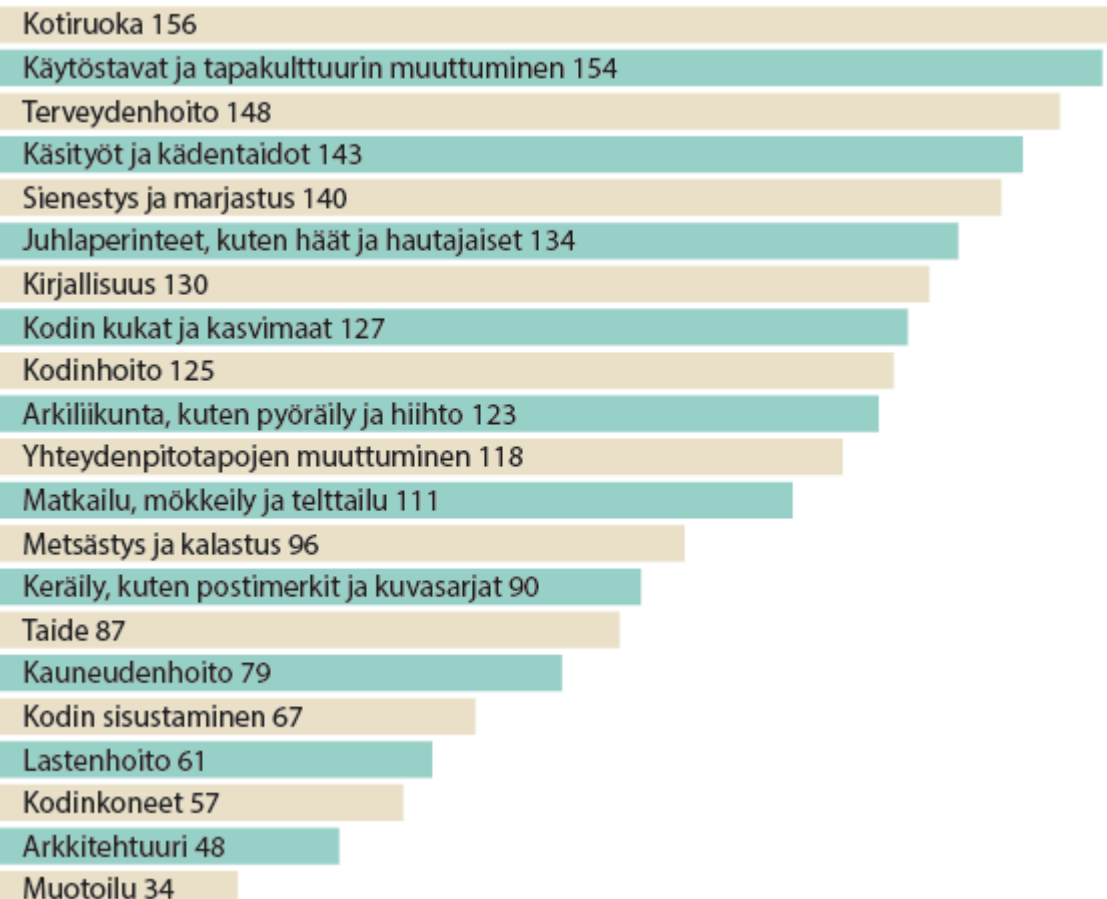
Vastauksia kyselyyn tuli upeat 189, suurkiitos kaikille! Muistoissamme 50-luku -kuvapakat postitin jo voittajille.

Kyselyyn vastasi 171 ryhmää ohjaavaa, 8 ryhmää ja 4 yksittäistä ryhmään osallistujaa sekä muutama muu. Tässä monivalintojen tulokset:

#### Mitä haluatte tehdä yhdessä?



#### Minkä aiheiden lähistoria kiinnostaa?



Vastaajat olivat kirjoittaneet avoimiin kohtiin monia ideoita ja toiveita sekä palautetta runsain mitoin. Ajatuksenne ovat tallessa, ja osaan toiveista vastaan jo tässä verkostoviestissä.

Katsotaan, mitä tulosten pohjalta ponnistaen syntyy!

## Vinkkejä ja ohjeita liikuntaan

Monet kyselyyn vastaajat toivoivat ideoita liikkumiseen ja rentoutumiseen. Muutama liikuttava aarreaitta löytyy netistä, joihin kannattaa tutustua vaikka ryhmän kanssa.

Vahvikkeen Liikunta-laatikosta löytyy eri toimijoiden tekemiä jumppaoppaita, jumppaohjeita ja linkkejä jumppavideoihin. Täältä löydät tien myös monelle erinomaiselle järjestöjen ylläpitämälle liikuntasivustolle.

Linkki sivulle: <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohjeita>

## Suomen urheilun 100 tarinaa -sivusto

Ryhmässä voi lukea jokaisen toivevuoden urheilutarinan vuosilta 1917–2017.

Linkki sivustolle: <http://100tarinaa.blogspot.fi/>

## Vinkkejä ja ohjeita käsitöihin

Käsityövinkkejä vastaajat kaipasivat myös. Seikkailun voi aloittaa vaikka Pinterestissä, josta käsityöideoita tulvii silmille. Alkuun pääsee Pinterest-taulusta RyhmäRengin Kädentaitovinkit: <http://bit.ly/Kadentaitovinkit>

Lisää ideoita on tarjolla sivustoilla:

Elämää käsillä: <http://elamaakasilla.fi/materiaalit/ohjeet/>

Vahvike: <https://www.vahvike.fi/fi/kasityo>

Punomo: <https://punomo.fi/>

Jos viestistä oli iloa sinulle, vinkkaapa siitä vaikka opiskelukaverille!

Virtaavaa kevättä!

toivottaa verkostoemäntä Kirsi Alastalo

---

geronomi, graafinen suunnittelija ja RyhmäRengin emäntä

Verkkosivu: [www.ryhmarenki.fi](http://www.ryhmarenki.fi)

FB-sivut: [www.facebook.com/RyhmaRenki](http://www.facebook.com/RyhmaRenki)

Pinterest: [pinterest.com/RyhmaRenki](http://pinterest.com/RyhmaRenki)

Verkostoviestit: [bit.ly/Verkostoviesti](http://bit.ly/Verkostoviesti)

Palaute, ideat, toiveet sekä verkostoviestin tilaukset ja peruutukset: [emanta@ryhmarenki.fi](mailto:emanta@ryhmarenki.fi)

**Jos lyhennetyt linkit eivät toimi, suorat linkit voi kopioida selaimen osoiteriville:**

- [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI\\_MYOTATUNTO-OPAS\\_UUSI.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI_MYOTATUNTO-OPAS_UUSI.pdf)
- <https://fi.pinterest.com/RyhmaRenki/ryhm%C3%A4rengin-k%C3%A4dentaitovinkit/>