

## Ryhmätoiminnan verkostoviesti 3/2019

### Tunteita, taidetta ja apetta aivoille

Mainiota maaliskuuta!

Maaliskuun verkostoviestissä tunteillaan sanoin ja kuvin. Aivoviikon viettoa varten on välineitä, joilla sydän- ja aivoterveysosaaminen lisääntyy kuin itsestään. Monet toimijat ovat julkaisseet uusia kortteja.



#### **Tunteelliset taidekuvat**

Taidelähtöiset menetelmät sopivat tunteista keskusteluun ja tunnetaitojen harjoitteluun. Osallistujat voivat sanoittaa tunteita yleisellä tai henkilökohtaisella tasolla oman valintansa mukaan. Tunteista keskustelu lähentää ryhmää ja lisää yhteishenkeä.

Kansalliskallerian taidekuvista on koottu 3 kuvasarjaa, jotka voi joko tulostaa tai näyttää valkokankaalta. Valitse ryhmälle sopiva tehtävä tai keksikää yhdessä ihan oma tapa käyttää kuvia.



#### **Tunnesanat**

Tunnesanat-kortteja voi käyttää monin tavoin tunteiden sanoittamiseen tai tunnetaitojen harjoitteluun. Kortteihin on valittu tunteita, joiden avulla voi kertoa fiiliksensä koulutuksissa, kokouksissa ja ryhmätoiminnassa.

Kortteja voi käyttää monin tavoin – pelatkaa vaikka tunnepantomiiimia tai tunteenselityspeliä.

Tunteelliset taidekuvat: <https://ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat/>

Tunnesanat: <https://ryhmarenki.fi/tunnesanat/>



## Aivomatkalaukusta ohjelmaa Aivoviikolle

Aivomatkalaukku on Apetta aivoille -hankkeen materiaalipaketti, jonka avulla voi virittää keskustelua ja toimintaa sydän- ja aivoterveysaiheesta. Pelit, visat ja pulmailut sopivat monenlaiseen ryhmätoimintaan ja tapahtumiin.

Aivomatkalaukun materiaalit perustuvat tutkittuun tietoon ja tietoa esitetään myönteisellä ja toiminnallisella tavalla.

Keski-Suomen Muistiyhdistyksen ja Keski-Suomen Sydänpiirin yhteisen *Apetta aivoille – avaimia aivoterveuteen* -hankkeen tavoitteena on vahvistaa aikuisten tiedollisia ja taidollisia valmiuksia aivoterveuden edistämiseksi sekä muistisairauksien ennaltaehkäisyssä.

Aivomatkalaukku-sivulle: <https://ryhmarenki.fi/aivomatkalaukku/>



## Jeesaan – Vapaaehtoistoiminnan peli

Kansalaisareenan sivuilta löytyy uusi Jeesaan-peli, jonka avulla voi tutustua vapaaehtoistyöhön.

Peliin kuuluu Vahvuuskortit, jotka sopivat sellaisenaan vahvuusbongaukseen.

Linkki sivulle:

<http://www.kansalaisareena.fi/jeesaanpeli/>



## Vahvuuskortit kolmella kielellä

Suomen mielenterveysseuran vahvuuskortit löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Myös ohjeet löytyvät kolmella kielellä.

Vahvuuskorttien tarkoitus on helpottaa vahvuuksista keskustelemistä ja lisätä myönteistä itsetuntemusta.

Linkki sivulle:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>

## Innostaja-korttipakka – En kortpacke full av inspiration

Nuorille suunnattuun korttipakkaan on koottu runsaasti innostavia ideoita, joita voi hyödyntää kaikenikäisten kanssa. Korttipakka on toteutettu osana *Creative and Inclusive Finland (CIF)* -hanketta yhteistyössä nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn välineitä kehittävien hankkeiden kanssa.

Linkki Metropolia sivulle:

<http://osuma.metropolia.fi/sv/2018/08/30/en-kortpacke-full-av-inspiration/>

## Luontoaiheiset keskustelukortit Vihreältä Veräjältä

Luontoaiheisessa korttisarjassa on 26 kpl A5-kokoista korttia, joiden takaosassa on luontoaiheinen kysymys. Korttien hinta on 25 euroa.

Linkki sivulle: <https://www.vihreaveraja.fi/?x178762=380474>



## Oi niitä aikoja -muistelukortit

Helsingin kaupunginmuseo on julkaissut reilun kokoisia (A4), pinnoitettuja muistelukuvia Helsingistä. Pakassa on 30 valokuvaa ja kysymyskortit sekä suomeksi että ruotsiksi.

Pakan hinta on 29 euroa ja niitä saa vain Helsingin Kaupunginmuseon museokaupasta, Aleksanterinkatu 16.

Kevätmieltä ja kevättunteita!  
verkostoemäntä Kirsi Alastalo

---

geronomi, graafinen suunnittelija ja RyhmäRengin emäntä

Verkkosivu: <https://ryhmarenki.fi/>

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

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

Verkostoviestit: <https://ryhmarenki.fi/ryhmatoiminnan-verkostoviesti/>

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