

Ryhmätoiminnan verkostoviesti 3–4/2020

Kevätmielistä aivojumbppaa

Hei ja Hej!

Kevään verkostoviestissä on aivojumbppaa Aivoviikolle (viikko 11), uusia kevätjuttuja, helppoja keskustelun herättäjiä sekä runsaasti tekemistä ja tutkittua tietoa eri toimijoilta. Uusia materiaaleja on saatavilla myös ruotsiksi.

Ota koppi ja kerro – yli 100 helppoa kysymystä kahdella tavalla



Juttu-tuvan juttusalkussa on Ota koppi ja kerro -kortteja ja -kysymyslistoja. Niissä on helppoja kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei vaikka osoittamalla peukkujen kuvia.

Harjoituksessa osallistujat kysyvät kysymyksiä toisiltaan ja ryhmän keskinäinen vuorovaikutus lisääntyy. Samalla osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Harjoitus ilmestyy ruotsiksi kevään aikana.

Juttu-tuvan juttusalkusta löytyy myös uudet ruotsinnokset: *Lära känna bingo* ja *En linje för det egna livet*: <https://ryhmarenki.fi/juttu-tuvan-juttusalkku/>

Tunnesanat ja Muutoskortit ruotsiksi



Fiiliskierrokseen ja palautteen keräämiseen sopivat Tunnesanat on nyt käännetty ruotsiksi kuten myös tutustumiseen ja esittelyyn sopivat, adjektiiveja sisältävät Muutoskortit. Molemmat on saatavilla myös kaksikielisenä. Suurkiitos kääntäjälle!

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

Muutoskortit, Förändringskort: <https://ryhmarenki.fi/tutustumiskortit/>

Mikä on kaunein keväinen ääni?

- puron solina
- mopon pärinä
- lintujen liverrys
- jokin muu ääni



RyhmäRengin keväisiä sivuja on täydennetty uusilla tehtävillä.

Keväisistä kysymyksistä on kolme versiota, joista valmiita vastausvaihtoehtoja sisältävä on helpoin:

<https://ryhmarenki.fi/kevaiset-kysymykset/>

Mikä soitin tavuista syntyy?

jupilpali



Keväiset sanapelit -sivulla on uusia tavupähkinöitä ja yhdistämistehtäviä:

<https://ryhmarenki.fi/kevaiset-sanapelit/>



Lintutietovisasta on nyt näytöllä toimiva versio: <https://ryhmarenki.fi/lintubingo/>

Kukkajuttuja-sivulla on aivojumbppaa:

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

Paina mieleesi -tehtäviä on myös kevät-aiheesta: <https://ryhmarenki.fi/kevaiset-kuvapahkinat/>

Aivomatkalaukussa on uusi makoisa kirja, *Apetta aivoille – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin*, jonka avulla voi haastaa itseään erilaisilla aivoja aktivoivilla pulmailutehtävillä. Tehtävät yhdistävät muisti- ja ajattelutoimintojen harjoituksia sekä sisältävät aina Sydänmerkki-reseptin. Lisää Aivoviikkoon sopivia tehtäviä on tulossa loppuviikosta!

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

Helppo vappunimigeneraattori kertoo vappunimen etunimen alkukirjaimen ja syntymäkuukauden mukaan:

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

VAPPUNIMI

MIKÄ ON VAPPUNIMESI?

1. Millä kirjaimella etunimesi alkaa?
A Touko P Pelle
B Munkkis Q Heila
C Hattara R Rinkeli
D Viiri S Verso
E Riehu T Töötti
F Helium U Huiska
G Mopo V Hyrrä
H Hassu W Poksis
I Pinkki X Rusina
J Vilinä Y Lyyra
K Kippis Z Huvi
L Vaappu Ä Rosetti
M Keikka Å Pilli
N Nuppu Ö Manta
O Vohveli
2. Missä kuussa olet syntynyt?
1. Kuohuvainen
2. Kuoro-Sirkku
3. Hymy-Sieppari
4. Vihermieli
5. Kevätpörriäinen
6. Simasuu
7. Pik-Nikkilä
8. Tuuba-Torvinen
9. Suunapäänä
10. Tuhatmunkkila
11. Helppo-Heikkilä
12. Hilirimpis



Kirsi Alatalo 2020 | RyhmäRenki.fi | Vappujuttuja

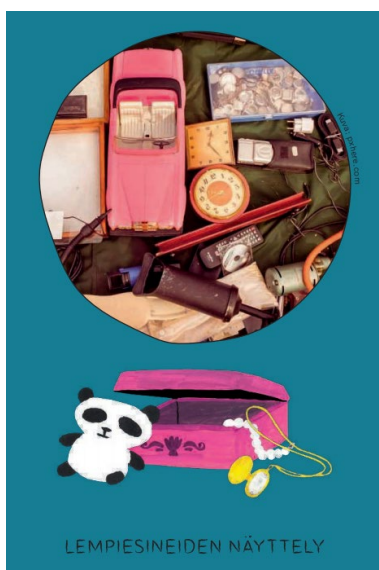


Kortteja eri toimijoilta

Puhetta elämästä -kortit

Palliatiivisen talon Puhetta elämästä -kortit auttavat pohtimaan omaa elämää eri näkökulmista. Korttien tuella on tarkoitus etsiä merkityksiä ja voimavaroja sekä kohdata elämän rajallisuuteen liittyviä tunteita.

<https://www.terveyskyla.fi/palliatiivintalo/pohdi-ja-testaa/puhetta-elämästä-kortit>



Arjen luovuus -kortit

Arjen luovuus -kortit antavat vinkkejä ja kannustavat luoviin oivalluksiin ja tekoihin omassa arjen ympäristössä, yksin tai yhdessä toisten kanssa. Menetelmät ovat taiteen eri aloilta. Myös itseoppineet ITE-taiteilijat antavat innoittavia esimerkkejä. Kortisarjan ovat toteuttaneet Eläkeliiton Kulttuuria kaiken ikää -toiminta ja Maaseudun Sivistysliitto.

<https://msl.fi/arjenluovuus/virikekortit/>

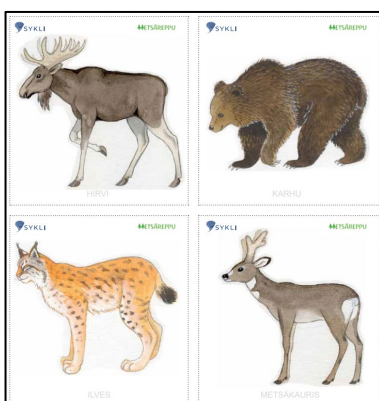


Erätauko – keskustelun ohjaukortit

Hyvä dialogi palkitsee – ja sen vetäminen vaatii harjoittelua ja toistoja. Keskustelukorteista löydät vinkkejä ja sanoituksia dialogin vetämiseen.

Aloita itsestäsi ja opi mestarikuuntelijasta keskustelijan vetäjäksi.

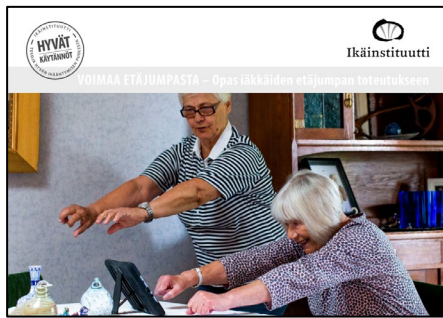
<https://www.sitra.fi/caset/keskustelun-ohjaukortit/>



Mappa.fi:n kortteja luonnosta

Tästä materiaalipankista löytyy hyvät eväät tutkimusretkille luonnon hämmästyttävään monimuotoisuuteen: lajikortteja eri eliöryhmistä sekä vinkkejä, joiden avulla lajintuntemus karttuu tutkien, leikkien ja eläytyen.

<https://mappa.fi/reppu/100>



Oppaita ja tutkimustuloksia

Voimaa etäjumpasta -opas

Opas auttaa kuntia ja järjestöjä toteuttamaan etäjumppaa, joka mahdollistaa liikkumisen niille, jotka eivät pääse liikuntaryhmiin esimerkiksi pitkien etäisyyksien tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi.

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/voimaa-etajumpasta-opas-iakkaiden-etajumpan-toteutukseen/>



Opas Kotikulmilla-toiminnan toteuttamiseen

Kotikulmilla-opas tarjoaa toimintamallin ja vinkkejä iäkkäiden ryhmätoiminnan tukemiseen taloyhtiöissä.

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/opas-kotikulmilla-toiminnan-toteuttamiseen/>



Vinkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan

Opas on suunnattu niille, jotka haluavat järjestää yhteistä toimintaa iäkkäille ja muille asukkaille taloyhtiöiden tiloissa ja lähiympäristössä.

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/vinkeja-taloyhtion-kotikulmilla-toimintaan/>



Elämänote-ohjelman hankkeiden tarinat julkaistu

<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote-tarinat/>

Lyhyt katsaus Löydetyt miehet -hankkeen tuloksiin

Ryhmätoiminta lisäsi kainuulaismiesten arjen hyvinvointia.

<https://www.miinasillanpaa.fi/loydetyt-miehet/osallisuus-ja-vertaisuus-auttavat-arjen-muutoksessa/>

Arvioiva SROI-raportti eläkeläisten ryhmätoiminnan vaikutuksista

Miina Sillanpään Säätiön Virkeyttä ja vireyttä -hankkeessa (2018–2019) vahvistettiin vähän liikkuvien ja yksinäisyyden kokemuksia omaavien eläkeläisten toimintakykyä ryhmätoiminnan avulla.

Hankeraportin mukaan ryhmämuotoinen matalan kynnyksen liikkuminen yhdistettynä mielen hyvinvointiin liittyviin keskusteluihin on toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää. Lisäksi Virkeyttä ja vireyttä -ryhmien taloudellista vaikuttavuutta tarkasteltiin SROI-menetelmällä.

Tutustu pdf-tiedostoon tai tilaa maksuton painettu julkaisu:

<https://www.miinasillanpaa.fi/virkeytta-ja-vireytaa/elakelaisten-toimintakyvyn-yllapitoon-panostaminen-kannattaa/>

Vapaaehtoistoiminnan arvo

Mikä on vapaaehtoistoiminnan arvo? Kuinka vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia voi mitata? Voiko arvoa kuvata taloudellisilla mittareilla? Mikä on vapaaehtois-toiminnan itseisarvo ja sen merkitys yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle? Mitkä hyveet liittyvät vapaaehtoistointaan ja mikä on hyvän tekemisen filosofia?

Valikkoverkoston julkaisu vastaa näihin ja moneen muuhun kysymykseen.

<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/kansalaisareenan-julkaisut/>

Nostetta kansalaisaloitteelle: Iäkkäille suunnatun kuntouttavan päivätoiminnan muuttaminen lakisääteisiksi kunnissa

Jos tämä asia on sydäntäsi lähellä, niin vielä ehtii kannattaa aloitetta:

<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/5227>

Keväisiä ajatuksia toivottaa
verkostoemäntä Kirsi Alastalo

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

FB-sivut: www.facebook.com/RyhmaRenki

Pinterest: pinterest.com/RyhmaRenki

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

Tietosuojaseloste: <https://ryhmarenki.fi/tietosuojaseloste/>

Palaute, ideat, toiveet sekä verkostoviestin tilaukset ja peruutukset: emanta@ryhmarenki.fi
