

Ryhmätoiminnan verkostoviesti 11–12/2020

Jouluperinteitä ja onnenpisaroita

Tervetuloa verkostoviestin pariin!

Pimeää vuodenaikaa on hyvä valaista juhlakauden huippuhetkillä ja arkisilla onnenpisaroilla. Uutta joulusta tekemistä on tarjolla runsaasti. Uudet tehtävät edistävät myönteistä ja rakentavaa ajattelua.



Jouluperinteitä ja jouluarvoituksia vaikka joulukalenteriin

Onko teillä tapana tehdä joulukalenteri? Nyt jaossa on kaksi vaihtoehtoa: arvoitukset tai lyhyet julkaisut. Joulukalenterin numerot voi tulostaa numeroina tai laskutehtävinä.

Joulukalenterituokioiden ei tarvitse vievän paljon aikaa, jos luukuissa on arvoituksia. Arvoitukset sopivat myös ryhmäkertojen tai pikkujoulujen ohjelmanumeroksi. Julgätorna finns även på svenska.

Jouluperinteistä kertovat, kuvitetut selkotekstit sopivat, jos aikaa on n. 20–30 min. Ne sopivat parhaiten

keskustelun ja muistojen herättämiseen sekä kulttuurihistoriaan tutustumiseen. Kaikkia osia voi käyttää luku- ja keskustelutuokioissa myös erikseen.

Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/jouluperinnekalenteri-ja-jouluarvoitukset/>

Uusia nettipelejä ja diasarjoja RyhmäRengin joulusivuilla

- Tonttupeli nettipelinä: <https://ryhmarenki.fi/tonttupeli/>
- Joulukysymykset dioina: <https://ryhmarenki.fi/jouluajan-kysymykset/>
- Joululauluvisoja nettipelinä: <https://ryhmarenki.fi/joululauluvisat/>

ONNEN- PISAROITA



sienien hassut nimet
vastapuristettu omenamehu
puhtaat ja mankeloidut lakanat
uunissa paistuvat sämpylät
korillinen lankakeriä
kauniilla käsialalla kirjoitettu kirje
samettiset oloasut
herkkukorit
vauvojen tossut
tuuliviirit vanhojen talojen katolla

Onnenpisaroita-tehtävät saavat huomaamaan hyvän.

Onnenpisaroita-sivulla on tehtäviä, jotka auttavat kiinnittämään huomiomme pieniin asioihin, jotka tekevät meidät onnelliseksi. Onnenpisarat tuovat mieleen myös myönteisiä muistoja elämän varrelta, ja tämä voi kohentaa mielialaa.

Ne asiat, joihin kiinnitämme huomiota, lisääntyvät ja kasvavat. Harjoittelun myötä onnenpisaroiden etsimisestä saattaa tulla tapa, joka auttaa huomaamaan hyvän sekä lisäämään myönteisiä asioita arkeen.

Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/onnenpisaroita/>

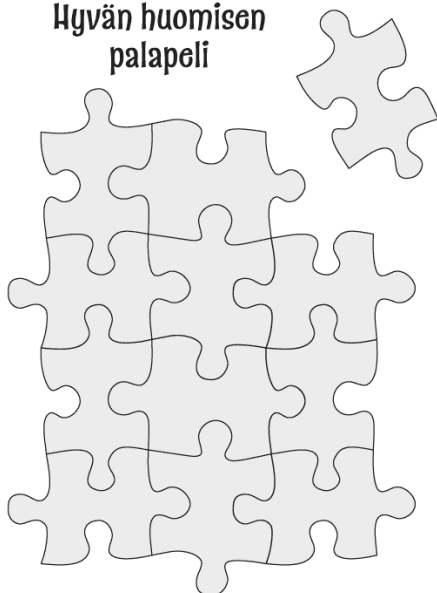
Ystävyyden palapeli



Palapelitehtäviä ajattelun avuksi ja ryhmitöihin

Tehtävät sopivat henkilökohtaiseen pohdiskeluun, parityöskentelyyn ja ryhmitöihin. Suurempia kokonaisuuksia, kuten omaa elämää ja elämänmuutoksia, voi pohtia pala kerrallaan.

Hyvän huomisen palapeli



Sivulla on erilaisia tulostettavia tehtäviä sekä palapelin paloja, joista ryhmä voi koota oman näkemyksensä pohdinnan aiheesta vaikka seinälle.

Keksikää omaan tarpeeseenne vastaavia tehtäviä ja esittäkää toiveitanne. Tehdään palapelimenetelmästä yhdessä parempi!

Linkki sivulle:

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

Uusia julkaisuja eri toimijoilta



Edullinen Onni-keskustelukorttipakka

Vanhustyön keskusliitto on julkaissut Onni-kortit. Korttipakka sisältää muistelu- ja keskustelukysymyksiä, jotka liittyvät onnellisiin hetkiin ja hyvää mieleen, vuorovaikutukseen, muisteluun ja tutustumiseen. Pakassa on 72 kysymyskorttia ja hinta on 8 euroa.

<https://vtkl.fi/tietoa/materiaalipankki/myytavat-tuotteet/virikemateriaalit>

100 leikkiä -julkaisu

Milloin olet viimeksi leikkinyt polttopalloa, kirkonrottaa tai jotain muuta ulkoleikkiä? 100 leikkiä on kahden toimijan yhteistyö: Elo ja iloa Kaakkois-Suomeen – alueellisen kulttuurin kehittämistehtävä ja MLL Kaakkois-Suomen piiri ry. Julkaisun on koonnut Piia Kleimola.

<https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/uutiset/100-leikkia-on-nyt-julkaistu-2/>



Virtuaalisen kulttuuripalvelun opas Vaasasta

Lue kuulumisia virtuaalisesti toteutetusta Virtaa!-monitaidehankkeesta ja tutustu uuteen oppaaseen.

<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/kulttuuripalvelut/virtaa-monitaidehanke/>

Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja Taikelta

Taike on julkaissut käytännönläheisen tietopaketin taiteen käytön mahdollisuuksista hyvinvoinnin ja terveyden tukena. Tekijät: Pia Houni, Isto Turpeinen, Johanna Vuolasto.

<https://www.taike.fi/fi/kulttuurihyvinvointikirja>

Ryhmäytymisen korttipakka

Vallin Vanhustyön Trainee-toiminnassa vuosien aikana toteutettuja tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia on koottu yhteen korttipakaksi. Ryhmäytymisen korttipakan voi tulostaa tai tilata maksutta.

<https://www.valli.fi/uutta-materiaalia-ohjaustyon-tueksi/>

Ajankohtaisia nostoja uutisvirrasta

Itsenäisyyspäivän virtuaalivierailu presidentinlinnaan

Presidentinlinnassa on avoimet ovet nyt virtuaalisesti. Kierroksella voi tutustua Linnan saleihin ja huoneisiin sekä taideteoksiin, kalusteisiin ja historiaan.

<https://presidentinlinna.presidentti.fi/>

Aivoterveyttä eri kielillä

Etnimu-hankkeen hyvät materiaalit löytyvät nyt uudesta paikasta.

<https://www.etnimu.fi/>

Suositus: kulttuuria ja taidetta terveystalouteihin

ArtsEqualin toimenpidesuositus on suunnattu mm. terveystalouteja tuottaville tahoille, taidetta ja taidetoimintaa tuottaville palveluntarjoajille, sote- ja kulttuurialan kouluttajille ja opiskelijoille sekä päättäjille.

https://www.artsequal.fi/fi/ajankohtaista/-/asset_publisher/cQSjTaubBMax/content/id/1248028

Haku päällä kevään Ystäväpiiri-koulutuksiin

Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksia järjestetään keväällä Jyväskylässä, Siilinjärvellä, Kuusamossa ja Helsingissä. Helsingissä on eYstäväpiiri-koulutus, ja myös koulutuspäiviin voi osallistua etänä.

<https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/mita-ystavapiirikoulutus-on>

Sydämiä lämmittävää joulunaikaa teille kaikille!

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
