

Ryhmätoiminnan verkostoviesti 9–10/2020

Luontojuttuja ja hyvää mieltä

Tervetuloa verkostoviestin pariin!

Syksyllä tapahtumia ja teemaviikkoja piisaa, toki uudella tavalla. RyhmäRenki on jatkanut korona-ajalle sopivan yhteisen tekemisen parissa. Tänä syksynä mielen hyvinvoinnin tema on entistä ajankohtaisempi.



Mikä on maailman NOPEIN ELÄIN?

- a. gepardi
- b. purjekala
- c. muuttohaukka
- d. hanka-antilooppi



Luontojuttuja, myös nettipelinä

Luontojuttuja-sivulla on luontoon liittyvää tekemistä ryhmille tulostettavina ja digitaalisina versioina.

Helpot **luontokysymykset** kannustavat keskustelemaan omista luontokokemuksista.

Ennätysvisoissa tutustutaan maapallon, eläinkunnan tai Suomenmaan ennätyksiin.

Arvaa mikä eläin? -kuvavisoissa arvaillaan, mikä kuva paljastuu vähitellen.

Luontoväittämät tarjoavat sekä aivojumbppaa että luontotietoa.

Linkki sivulle:

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

Syksyisiä tehtäviä vaikka koronakirjeisiin

Syksyiset kuvapähkinät -sivu on täydentynyt **väritystehtävillä**.

<https://ryhmarenki.fi/syksyiset-kuvapahkinat/>

Sadonkorjuu, kekri ja halloween -sivulla on uusia juttuja, kuten **Mikä on sinun halloween-nimesi?** <https://ryhmarenki.fi/sadonkorjuu-kekri-ja-halloween/>

Iskelmätähdet ja hitit nyt nettipeleinä

Iskelmätähdet ja hitit -sivulla on uusia nettipelejä, jotka tuovat musiikkimuistoja mieleen. Nettipeleissä **yhdistetään tähtiä ja hittejä** tai pelataan **hirsipuuta**. Pelit on tehty vuosikymmen kerrallaan, jotta ryhmä voi valita heitä kiinnostavan ajankohdan.

ESIMERKKI: Yhdistä tähti ja hitti, 70-luku

Freeman	Rauli Badding Somerjoki	Jamppa Tuominen	Frederik	M. A. Numminen	Vicky Rosti
Tapani Kansa	Juice Leskinen	Jukka Kuoppamäki	Taiska	Matti ja Teppo	Carola
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tsingis Khan	Paratiisi	Kumipallo	Pidä itsestäsi huolta	Tuolta saapuu Charlie Brown	Aamu toi, ilta vei
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Haltin häät	Herrojen kanssa pellon laidalla	Ei itketä lauantaina	Syksyn sävel	Paljon sanomatta jää	Kaksi lensi yli käenpesän

Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/iskelmatahdet-ja-hitit/>



Hyvän mielen materiaaleja

Monille tutussa **Ikäopistossa**, Mielen hyvinvoinnin taitopankissa, julkaistaan uutta sisältöä säännöllisesti.

<https://ikaopisto.fi/>

Mieli – Suomen mielenterveys ry:n sivuilla on paljon julisteita, tehtäviä ja pelejä sekä suomeksi että ruotsiksi. Uusi **Hyvä mieli -työkirja** on julkaistu kesäkuussa.

suomeksi: <https://mieli.fi/fi/materiaalit>

på svenska: <https://mieli.fi/sv/material>

Mielenterveyden keskusliiton sivuilta voi ladata **Voimavaravalmennuksen työkirjan** suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>

Duodecimin Koulun terveyskirjaston **onnen taitojen materiaaleja** voi soveltaa myös aikuisten ryhmissä. Martti Suosalon ja Krisse Salmisen näyttelemä lyhyt **Onnentaidot-video** sopii alustukseksi.

Onnellisuusharjoitteet: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/nosto/uux24491>

Kokoelma uutta ja uudistettua

Sanataideyhdistys Yöstäjän tehtävät ovat houkuttavia ja koukuttavia. Kokeile vaikka tarinankerrontapelikortteja tai Riimipelikortteja. Yöstäjällä on myös oma runorobotti. <https://yostaja.fi/tehtavamateriaalia>



ImproAapinen on uudistunut ja sieltä löytyy helposti harjoituksia tutustumiseen ja lämmittelyyn. Ehdotuskoneella voi kokeilla improvisaatiota tutussa ja turvallisessa ryhmässä. <https://improaapinen.fi/>

Muistipuiston musiikkivisa toimii myös ryhmässä. Visassa kuunnellaan kappaletta ja kun kappaleessa on tauko, muistellaan yhdessä, miten se jatkuu. <https://www.muistipuisto.fi/tietoa/yhdessa-tekeminen/musiikkivisat/>

Varaudu vanhuuteen -ryhmämallin avulla voit käsitellä vanhuuteen varautumisen teemoja erilaisissa ryhmissä. Malli sopii niin vapaaehtoisten kuin ammattilaistenkin käyttöön. Voit valita eri teemoista ryhmää eniten kiinnostavia aiheita. <https://www.vanheneminen.fi/ryhmamalli>

Yle Oppimisen testit sopivat vaikka SeniorSurf-päivän viettoon 6.10. <https://yle.fi/aihe/kategoria/oppiminen/yle-oppimisen-testit>

Teemapäiviä ja -viikkoja

Vanhustenviikko 4.–11.10.2020: Onni on vanheta – Lyckan komma med åldern
<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko>

Voimauttava vuorovaikutus -viikko ja **Puhevammaisten viikko**
5.–11.10.2020: Luodaan mahdollisuuksia! <https://www.puhevammaistenviikko.fi/>

Kymppikymppi eli **Maailman mielenterveyspäivä** 10.10.2020: Vihreää valoa kuuntelemiselle! <https://mieli.fi/fi/maailman-mielenterveyspaiva-2020-vihreaa-valoa-kuuntelemiselle>

Millaista materiaalia kaipaatte korona-aikana?
Toiveita voi laittaa paluupostilla.

Lämpimiä terveisiä ryhmiin osallistujille ja supervoimia teille ohjaajille!
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