

## Ryhmätoiminnan verkostoviesti 1–2/2020

### Tutustumista ja talvista tekemistä

Tervetuloa verkostoviestin ja ryhmätoiminnan pariin!

RyhmäRenki-sivuston sivuja on 2 vuodessa ladattu yli 2 miljoonaa kertaa! Sivuston käyttäjät ovat pitäneet erityisesti vuodenkiertoon liittyvistä jutuista sekä aivojumbasta. Emännän vuodenvaihe onkin mennyt talvien kuvien ja sanojen pyörittelyllä. Ohjaajien ja ryhmien toiveisiin ja tarpeisiin yritän vastata myös vuonna 2020.

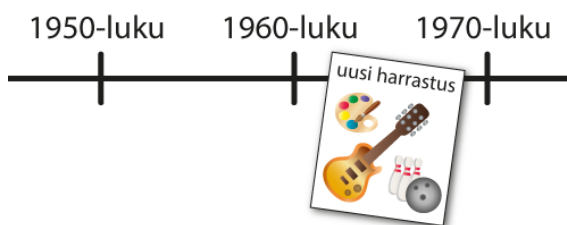
### Uusia ja helppoja tutustumisjuttuja

Juttu-tuvan juttusalkkuun on ilmestynyt uusia ja helppoja tutustumisjuttuja näin vuoden alun kunniaksi. Kuvia ja sanoja sisältävät kortit ja bingot toimivat silloinkin, kun sanat ovat hukassa.



**Tutustumisbingo** on helppo tapa aloittaa kauden ensimmäinen ryhmäkerta. Tutustumisen lisäksi bingo rohkaisee osallistujia juttelemaan toistensa kanssa sekä löytämään ryhmää yhdistäviä asioita.

**Oman elämän jana** -tehtävässä osallistujat voivat kertoa, mitkä elämäntapahtumat ovat olleet heille niin merkityksellisiä, että he haluavat toistenkin niistä tietävän.



Tehtävät ovat syntyneet Aivoliiton Juttu-tupa-toiminnan ja RyhmäRengin yhteistyön tuloksena. Ne ovat tulossa lähiaikoina myös ruotsiksi.

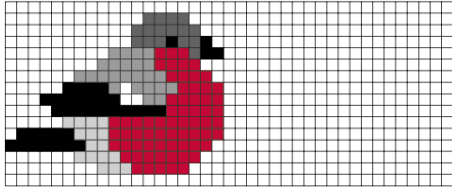
Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/juttu-tuvan-juttusalkku/>



## Uutta talvista tekemistä

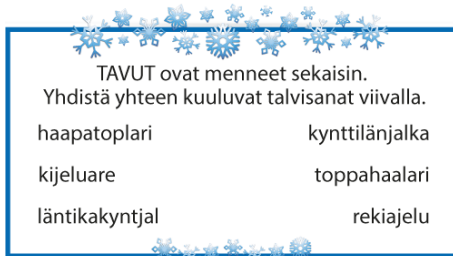
### Talviset kuvapähkinät

Talviset kuvapähkinät on lähimuistia harjoittava visa, jonka voi soveltaa ryhmälle sopivaksi. Visasta on myös ruotsinkielinen versio.



Sivulla on myös hahmotus- ja päättelykykyä harjoittavia väritystehtäviä, joita voi antaa vaikka kotitehtäväksi.

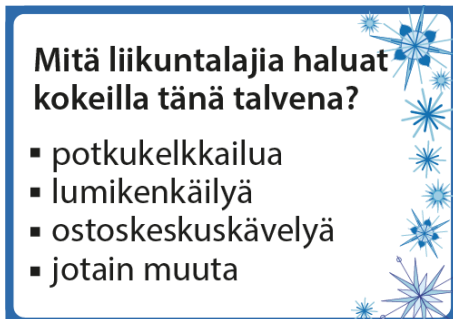
<https://ryhmarenki.fi/talviset-kuvapahkinat/>



### Uusia talvisia sanapelejä

Talviset sanapelit -sivulla on uusi juttuja, mm. eritasoisia yhdistämistehtäviä.

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



### Helppoja versiota talvisista kysymyksistä

Käyttäjät ovat toivoneet helppoja keskustelukurteja. Nyt on myös talvisista kysymyksistä kolme erilaista versiota. Kaikkein helpointa on valita valmiista vastausvaihtoehdoista.

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

## Ystävällistä tekemistä ystävänpäivään



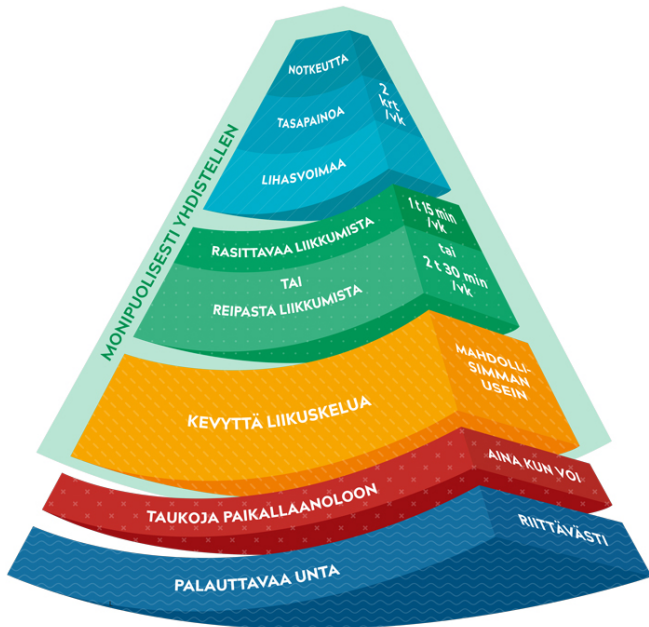
Ystävänpäivä on sopiva aika ystävydestä keskusteluun ja ystävyden syventämiseen vaikka myönteistä palautetta antamalla. Esimerkiksi ystäväkirjat ja muistovärssyt herättävät muistoja, mutta sopivat myös uusiin ystävyysuhteisiin.

<https://ryhmarenki.fi/tag/ystavanpaiva/>

## Liikuntaa ja urheilua ryhmien aiheeksi



### VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti  
www.ukkinstituutti.fi

### Liikkumisen suositus on uudistunut

Kymmenen vuotta täyttänyt liikuntapiirakka on muuttunut *65+ liikumisen suositukseksi*. Suositus tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa.

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>

### Urheilumuistoja-kortteja on nyt 3 osaa

Urheilumuistot-keskustelukorttisarja herättää muistoja ja keskustelua urheilusta. Korttisarjan kolmas osa esittelee 1950- ja 1960-lukujen urheilulajeja ja -välineitä.

<https://verkkokauppa.urheilumuseo.fi/fi/muut-tuotteet/urheilumuistot-keskustelukorttisarja-senioreille-2414.html>

## Internetin aarreaittoja

### Suomalaisen elokuvan arkisto on avautunut!

Kansallisen audiovisuaalisen instituutin Elonet-verkkopalvelu avautui joulun alla ja toi mukanaan iloa kotimaisten elokuvien ystäville. Elonetissä on noin 225 pitkä, teatterilevityksessä ollutta elokuvaa sekä lähes parituhatta muuta filmiä. Elonetin etusivu: <https://elonet.finna.fi/>

### Virtuaalivierailu sotilaskodissa

Millainen oli sotilaskoti ennen? Entä nyt? Vierailkaa ryhmän kanssa virtuaalisessa sotilaskodissa ja verratkaa vuosia 1941 ja 2018.

Linkki etusivulle: <http://virtuaalisotilaskoti.sotilaskotiliitto.fi/index.html>

### Kul med svenska -sivustolta ideoita ruotsinkieliseen ryhmiin

Kul med svenska -sivusto on ruotsinkielinen inspiraatio- ja materiaaliblogi.

Linkki etusivulle: <https://kulmedsvenska.com>

## Selkokielliset verkkojulkaisut on nyt helppo löytää

Selkokiellistä lukemista lukuhetkiin on entistä helpompi löytää, koska Selkokeskus on koonnut verkkojulkaisut sivustolleen. Tästä on iloa varsinkin, jos ilmoittauduite *Minä luen sinulle* -kampanjaan, joka on 10.–14.2.2020.

Selkokielliset julkaisut: <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielliset-julkaisut/>

Minä luen sinulle -kampanja: <https://selkokeskus.fi/mina-luen-sinulle-kampanja/>

Vinkkejä lukuhetkien järjestämiseen: <https://ryhmarenki.fi/yhteiset-lukuhetket/>



## Onko sinulla hyviä ideoita Runebergin päivän viettoon?

Emäntä ideoi seuraavaksi tekemistä Runebergin päivään, mutta olisiko sinulla jo jotain hyviä ideoita ja kokemuksia toisille jaettavaksi? Oletko keksinyt jotain hauskaa tekemistä omaan ryhmääsi?

Onko ryhmälläsi ollut mahtavia ideoita?

Laitapa viestiä, niin kevennetään yhdessä toisten ohjaajien kevättä.

Ilahduttavaa uutta vuotta toivottaa  
verkostoemäntä Kirsi Alastalo

---

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

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

Pinterest: [pinterest.com/RyhmaRenki](http://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](mailto:emanta@ryhmarenki.fi)

---