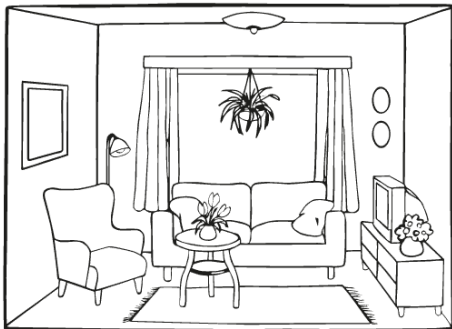


Ryhmätoiminnan verkostoviesti 5–6/2020

Tekemistä koteihin ja pienryhmiin

Erityisen lämmin tervehdys!

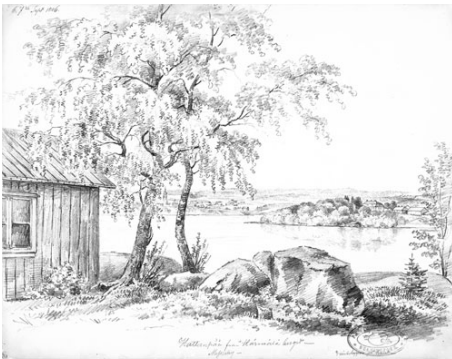
Koronatilanteen verkostoviestissä on helppoa tekemistä pienryhmille sekä sopivia tehtäviä kotona oleville vaikka karanteenikirjeissä lähetettäväksi. Monet toimijat ovat koonneet etäpalveluja eri teemoista.



Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, muokannut Kirsi Alastalo

Värityskuvia

Lapsuudesta tuttu puuha voi rauhoittaa levotonta mieltä ja kotoiset aiheet voivat innostaa muisteluun. Jos värittäminen tuntuu lasten leikiltä, niin taideaiheiset kuvat saattavat toimia. Värityskuvat sopivat myös taiteeseen tutustumiseen.



Värittäminen on yksinkertaista ja rajattua käden ja aivojen yhteistyötä, jossa ei tarvitse tehdä liikaa päätöksiä ja tulosta syntyy heti. Siksi värittäminen tuottaa monille mielihyvää ja lievittää stressiä.

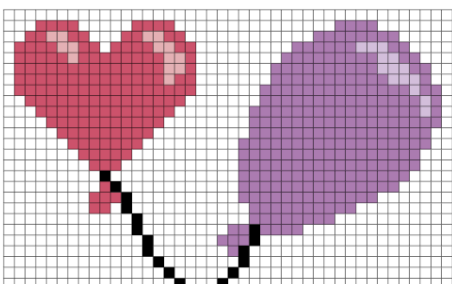
Linkki sivulle:

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



Väritystehtäviä ja ruudukoita

Väritystehtäviä tekemällä voi harjoittaa päättely- ja hahmotuskykyä sekä keskittymisen taitoa.



Tyhjät pohjat sopivat värittämisen lisäksi pelaamiseen sekä käsitöiden suunnitteluun kuten tilkku-, ristipisto-, helmi- ja lasitöihin.

Linkki sivulle:

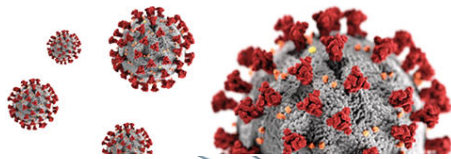
<https://ryhmarenki.fi/varitystehtavia/>

Ötökkälätkä



Koronalätkä

Helppo koronalätkä on pienen porukan seurapeli, jossa pelaajat yrittävät lätkäistä oikeaa viruskorttia ennen toisia.



Kärpäslätkäjumppa

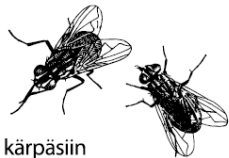


Kesäkärpäslätkä

1 piste
varsi osuu kärpäseen

2 pistettä
lätkä osuu kärpäseen

3 pistettä
varsi ja lätkä osuvat eri kärpäsiin



Ötökkälätkä ja muita kesäisiä pelejä

Ötökkälätkä, Koronalätkä vai Kesäkärpäslätkä – mikä helppo ja hauska peli virkistäisi mieltä näin poikkeustilanteessa?

Liikettä niveliin saa Kärpäslätkäjumppalla.

Ötökkälätkä on pienen porukan seurapeli, jossa pelaajat yrittävät lätkäistä nimetyn ötökän ennen toisia. Koronalätkää pelataan kuten Ötökkälätkääkin, mutta ötökkälajien sijasta lätkitään nimettyä määrää koronaviruksia.

Kärpäslätkäjumppa sopii myös yksin jumppaajalle. Tarkoituksena on lätkiä tilaan levitettyjä kärpäsiä numerojärjestyksessä ensin yhdellä ja sitten toisella kädellä. Jos kärpästen lätkintä ei innosta, niin vaihtoehtona on koronavirusten lätkiminen.

Kesäkärpäslätkässä levitetään kärpästen kuvia lattialle tai maahan sopivan heittomatkan päähän. Pelaajat heittävät vuorotellen 3–5 kärpäslätkää ja yrittävät osua kärpäsiin.

Linkki sivulle:

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

Karanteeniaikaan sopivia bingoja

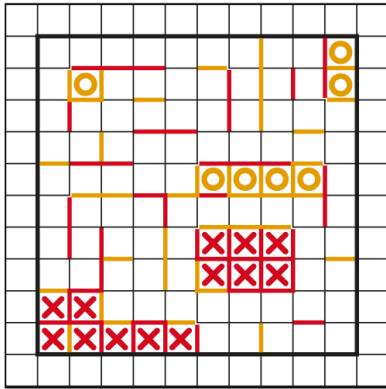
Karanteenibingot virkistävät mieltä koronatilanteessa. Tulostettavien bingoruudukoiden loppuun voi merkitä omia havaintoja tai mukavia tekoja.

Kotoilijan ikkunabingo on helppo bingo, joka ohjaa tekemään havaintoja lähiympäristöstä.

Kotoilijan hyvän mielen bingo kannustaa mielen hyvinvointia lisäävään tekemiseen.

Ulkoilijan ilobingo kannustaa huomaamaan hyvän.

Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/erilaisia-tutustumisbingoja/>



Mökki-peli

Helppoja pelejä pienille porukoille

Yhteistä tekemistä ja aivojumbppaa on helppo järjestää, kun kerää peliporukan yhteisen pöydän äärelle.

Pelisivuille on tullut uutta tekemistä ja vanhat tutut pelitkin lämmittävät mieltä. Kokeilkaa vaikka erilaisia simppeleitä noppapelejä, jätkänshakkia tai mökkiä.

Simppelit noppapelit: <https://ryhmarenki.fi/simppelit-noppapelit/>

Jätkänsakin ja mökin ohje: <https://ryhmarenki.fi/lapsuuden-pelit-pelaaminen-ja-leikkiminen/>



Juhannusjuttuja

Juhannusjuttuja-sivulla on juhannusaiheista tekemistä kuten aivojumbppaa ja Jussin ennustus. Sananselityspelin sanoja voi käyttää vaikka juhannustoiveiden ja -tapojen kertomiseen.

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

Lippunauhoilla hyvän mielen toivotuksia ikkunoihin

Erilaisilla lipuilla ja viireillä voi kirjoittaa toivotuksia ikkunoihin ohikulkijoiden piristykseksi.



Linkki sivulle: <https://ryhmarenki.fi/liput-ja-lippusiimat/>

Julkaisuja ja sivustoja

Ikäinstituutin Tunne vahvuutesi! -vinkkivihko sisältää viisi harjoitusta vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttöönnottoon.

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/tunne-vahvuutesi-vinkkivihko/>

Jos Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n Voimaa ruuasta -sivusto ei ole vielä tuttu, niin tutustu toki. <https://www.voimaaruuasta.fi/>

Pohjois-Savon Muisti ry:n Muistin eväät -hankkeen materiaalit on koottu yhteen: <https://www.muistaevaat.fi/9>

Etätekemistä eri toimijoilta

SeniorSurfin kokoamat digivinkit:

<https://www.seniorsurf.fi/digivinkkeja-iloksesi/>

Ikäinstituutin Kekseliäisyyttä karanteenissa -jumppavinkkejä

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/kekseliaisyytta-karanteenissa/>

Kulttuuria kaikille -sivustolle on koottu kulttuuria:

http://www.kulttuuriakaikille.fi/ajankohtaista_uutiset_kulttuuria_verkossa

Harrasta kotona -sivusto on suunnattu lapsiperheille, mutta paljon tekemistä sieltä löytyy aikuisillekin. Kokeile vaikka virtuaalivierailuja.

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

Valonpilkahduksia päiviinne toivottaa
verkostoemäntä Kirsi Alastalo

P.s. Toimitko Länsi-Helsingissä lähellä Pohjois-Haagaa ja haluaisit lainata yhteisöosi *Apteekkimuseon aarteita* tai *Kahvimuseon aarteita* -kuvasarjan? Kuvat ovat A4-kokoisia tukevia kortteja ja niihin liittyy keskustelua herättävät tietokortit. Niistä voi koota vaikka käytävänäyttelyn. Voin kiikuttaa taatusti koronattoman kansion ovelle.

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