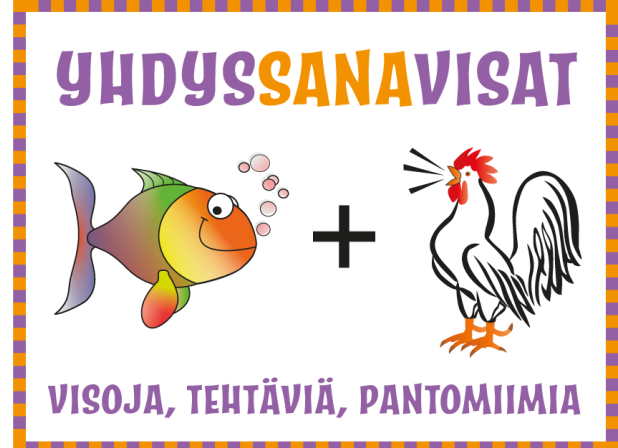


TÄSMÄLÄÄKE TEKEMISEN PUUTTEeseen
RYHMÄRENKI.FI

RyhmäRenki-toiminta lyhyesti

- Sivustollani on eritasoisia materiaaleja ryhmille, kahdenkeskisiin tuokioihin ja itsenäiseen toimintaan.
- Ensisijainen kohderyhmäni on vanhempi väki. Materiaaleja käytetään myös kouluissa, koulutuksissa ja työnohjauksessa.
- Suunnitteluni avainsanoja ovat myönteisyys, osallisuus, vertaistuki, kunnioitus, selkeys sekä arjen ja juhlan kulttuuri.
- Osa materiaaleista pitää tulostaa, osa toimii valkokankaalta tai näytöltä katsottuna. Sivustolla on myös digitaalisia pelejä.
- Materiaalit ovat maksuttomia.
- Olen Kirsi Alastalo ja häärännyt RyhmäRengin emäntänä jo 10 vuoden ajan. Teen vapaaehtoistyötä ja olen sitoutumaton.



Valitse ja sovelle sopivaksi

Eri aihepiireistä on helpompaa ja vaativampaa tekemistä. Monet tehtävät ovat saatavilla sekä tulostettavina että digitaalisesti toimivina tiedostoina.

Tulostettavien korttien etuna on se, että ryhmä keskittyy enemmän toisiinsa, koska katse ei ole näytössä. Kortit antavat tilaa hiljaisille ja pohtiville, koska kaikki eivät näe korttia yhtä aikaa.

Ohjaajana osaat valita, mikä toimii juuri sinun ryhmässäsi. Kysy myös toiveita ja palautetta ryhmältäsi.

Poimi parhaat päältä ja sovelle vapaasti!

Vinkki: Kuva on linkki!

Kumman valitset?

Ajatuksia ja keskustelua herättäviä kysymyksiä



Frågor som väcker tankar och diskussion

Vilket väljer du?



ELÄIMELLISTÄ ELÄMÄÄ

Valokuvia ja kysymysehdotuksia



Musiikkijuttuja

Hauskaa aivojumppaa

Monipuoliset harrastukset, uusien asioiden oppiminen, rutiinien rikkominen ja sosiaalinen elämä edistävät aivoterveyttä.

Aivojumpan kannattaa olla mahdollisimman monipuolista, jotta aivojen eri osat saavat tekemistä. Aivojumppa on mielekästä, kun taso on sopivan haastava ja kaikki kokevat sekä oivalluksia että onnistumisen iloa.

- [Aivojumppaa ja pääasiaa](#) löytyy omalta teemasivultaan.
- Vuodenaikoihin liittyvät [arvoitukset](#) ja [yhdyssanavisat](#) ovat olleet suosittuja.
- [Kuvapähkinät](#) haastavat lähimuistia.
- Itsenäiseen tekemiseen sopivat esimerkiksi [sanasokkelot](#) ja [sanaristikot](#).

AIVOJUMPPAA JA PÄÄASIAA



TALVIARVOITUKSET

ARVOITUS

Mikä talvinen sana olen?

1. Kunniakseni suomalaiset kokoontuvat television luokse kuuntelemaan puhetta.
2. Saan ihmiset lupaamaan, että he parantavat tapansa.
3. Minua juhliitaan ampumalla raketteja ja papatteja.



Vastaus: uusivuosi



HELPOT

NETTIPELIT

Hirsipuita, tietovisoja, piilosanoja
– Pelaa yksin tai yhdessä! –



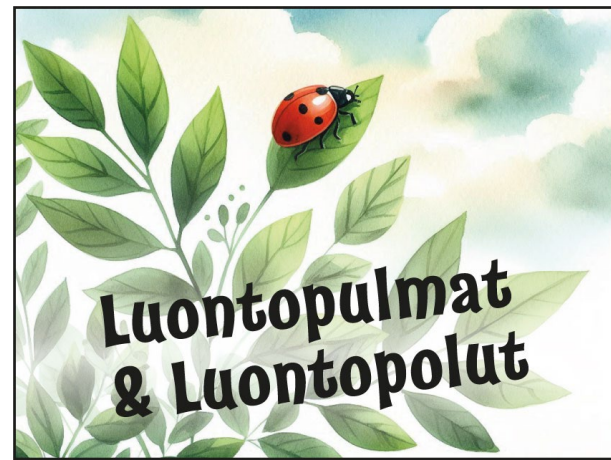
Teemoja laidasta laitaan

Vaihtelevat, ryhmän valitsemat teemat rikastuttavat keskustelua ja tuovat uusia näkökulmia tuttuihin aiheisiin.

- [Aivoterveysteeman](#) kysymykset ja tehtävät kannustavat vertaistuelliseen keskusteluun.
- [Ruoka-aiheesta](#) on kaikilla jotain sanottavaa.
- [Luonto](#), [kasvit](#) ja [eläimet](#) ovat suomalaisten sydäntä lähellä.
- [Taide](#) auttaa sanoittamaan vaikeitakin asioita.
- [Omaehtoinen varautuminen](#) nostaa kissan pöydälle vertaistuellisella tavalla.



72 TUNTIA	SÄHKÖKATKO	VESIKATKO
KOTIVARA	SISÄLLE SUOJAUTUMINEN	
OMAEHTOINEN VARAUTUMINEN		
Vinkkejä ja välineitä varautumissuosituksen käsittelyyn ryhmässä		
TIETOTURVA	HENKINEN KRIISINKESTÄVYYS	
VIESTINTÄ JA OIKEA TIETO	TARTUNTATAUDIT	



Tehtäviä työnohjaukseen

Toiminnalliset menetelmät tiimityössä ja työnohjauksessa auttavat oivaltamaan uutta ja sanoittamaan kokemuksia.

Vahvuuksien vaihtokauppa, Kiitoskukat ja Vahvuuskukat kannustavat myönteisen palautteen antamiseen.

Työelämässä, ja elämässä muutenkin, tulee eteen uusia tilanteita ja käännekohtia. Tällainen olen uuden äärellä -kortit auttavat sanoittamaan omia vahvuuksia ja toiminnan tapoja uusissa elämänvaiheissa.

Parhaat poiminnot ovat sivulla [Tehtäviä tiimityöhön](#).



Helppoa tekemistä

[Helppoja tehtäviä ja pelejä](#) -sivulla on kaikkein helpoimpia mielekkääseen toimintaan kannustavia materiaaleja. Tehtäviä voi hyödyntää ryhmässä tai kahden kesken.

Jos ryhmä nauttii pelihetkistä, niin helpoimmat pelit löytyvät avainsanoilla [helppoja pelejä hoivakoteihin](#).

Jollakulla saattaa olla vaikeuksia puheen kanssa. Sopivaa tekemistä voit löytää avainsanalla [afasia](#).



BINGOJA
moneen menoon

BINGO				
6	9	●	22	7
1	10	24	20	2
12	8	★	14	30
26	18	23	●	15
●	21	29	4	31

- numerobingoja
- tutustumisbingoja
- tehtäväbingoja
- havaintobingoja
- kuvabingoja



Tutustutaan turvallisesti

Kun tutustumisvaihe tuntuu turvalliselta, ryhmä rohkaistuu ja ryhmän keskinäinen vuorovaikutus mahdollistuu. [Tutustumisharjoituksia](#) voi tehdä useammalla kerralla. Osa ryhmästä voi hyötyä rauhassa pohdittavista kotitehtävistä.

Ryhmäytymisvaiheen aikana joukosta tulee ryhmä – yhteishenki ja ryhmän identiteetti muodostuvat.

[Ystävystyminen](#) on avainsana. Mitkä asiat ryhmäläisiä yhdistävät? Entä minkä nimen ryhmä itselleen antaa?



Tutustuminen ryhmässä

Vinkkejä ja välineitä ryhmänohjaukseen



LEMPIKYSYMYKSET



Mikä on sinun lempivaatteesi?

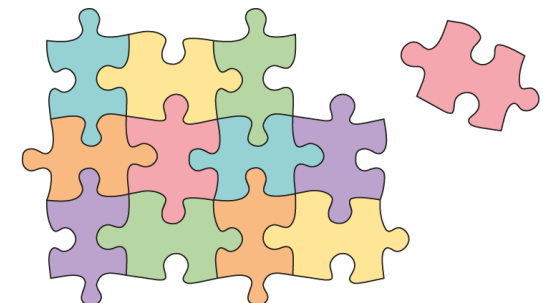
Missä on sinun lempirantasii?

Millainen on sinun lempivenytyksesi?

FAVORITFRÅGOR

PALAPELITEHTÄVIÄ

ajattelun avuksi ja ryhmätöihin



Mitä ryhmä toivoo ja tarvitsee?

Toiveiden kertominen ja valintojen tekeminen on ryhmätilanteessa joskus vaikeaa. Suoraa kysymystä saattaa seurata hiljaisuus, tai vastauksen saa vain kaikkein suorapuheisimmilta. Kokeile silloin toiminnallisia menetelmiä tai kotitehtäviä.

[Mitä teemme?](#) -kysymykset auttavat ryhmää oman toimintansa suunnittelussa.

Runsaasti tekemistä eri toimijoilta olen koonnut sivulle [Materiaalia ryhmätoimintaan](#).



Palaute ohjaa ja yhdistää

Ohjaajan ja varsinkin ryhmäläisten toisilleen antama myönteinen palaute kannustaa, ilahduttaa ja yhdistää ryhmää.

Kokeile vaikka [Suloisia sanoja](#) tai [Kerro se kukkasin](#) -kortteja.

Myös [Vahvuuskukat ja Kiitoskukat](#) lämmittävät saajaansa.

[Fiiliskierroksen](#) avulla ohjaaja saa palautetta ryhmäkerrasta, ja se on hyvä tilaisuus myös ryhmän kannustamiseen.

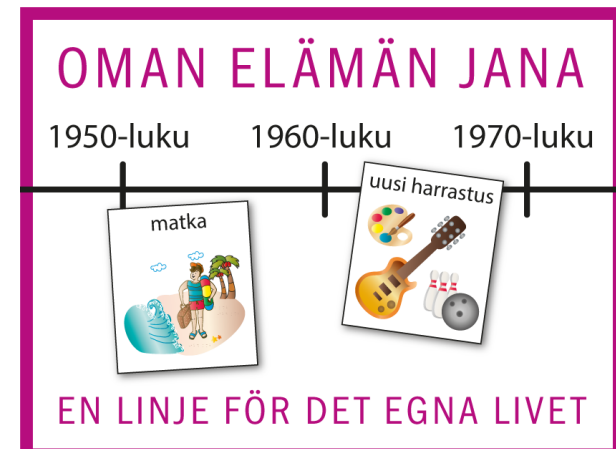


Merkityksellinen muistelu

Eletyn elämän muistelu yhdistää ihmisiä. Myönteisen muistelun kautta voi keskustelua ohjata vahvuuksiin, voimavaroihin, selviytymiskeinoihin, nykyhetkeen ja tulevaan.

Kuva- ja kysymyssarjat, pelit ja käsityöt tuovat muistot ja elämänkokemukset mieleen sekä antavat keskustelulle siivet. Samalla ryhmä voi sivistää ohjaajaa.

Kiinnostaako ryhmää vaikka [lelut](#), [hiihto](#), [karkit](#), [kahvi](#) tai [kansakoulu](#)?



Iloa ohjaajan takataskuun!

Joskus keskustelunaiheet ovat raskaita tai jutut jäävät junnaamaan paikalleen. Erityisen tärkeä vaihe on ryhmäkerran loppu, koska vallitseva tunnetila jää päällimmäiseksi.

Ohjaajan takataskussa on hyvä olla [nostatus](#), jolla saa keskustelun uusille raiteille, tunnelman kohoamaan tai päät tuulettumaan.

Voit kokeilla vaikka [Onnenpisaroita](#), [Pullonpyöritystä](#), [Nokkelaa nostatusta](#) tai [Tauti ja hoito](#) -kortteja.

ONNENPISAROITA



Tehtäviä, jotka saavat meidät huomaamaan pieniä onnenhetkiä



DIGITAALISET SEURAPELIT

Onnenpyöriä, laatikkoleikkejä ja keskustelua yllättävistä aiheista!



OTA KOPPI JA KERRO

Yli 100 helppoa kysymystä, joihin voi vastata kyllä tai ei



TA LYRA OCH BERÄTTA

Över 100 lätta frågor, som besvaras med antingen ja eller nej



Kaikki irti sivustosta!

PORSTUA

AITTA

EMÄNTÄ

[PORSTUA](#)-sivulta eli etusivulta löydät kuusi uusinta sivua.

PORSTUA

AITTA

EMÄNTÄ

[AITTA](#)-sivun päällimmäisenä on ajan-kohtaisia tai äskettäin uusittuja aiheita.

Voit hakea muita aiheita, kun klikkaat eri aihepiirejä. [UUSIMMAT](#)-kategorian alta löydät kaikki sivut uusimmasta vanhimpaan.

Valitse aihe
ja pengo aittaa

HAE AITASTA

KIINNOSTAVA TEKEMINEN

- Tutustuminen
- Keskustelu
- Oppiminen
- Hauskanpito
- Pelaaminen
- Visailu Ja Pähkäily

KIINNOSTAVA AIHEPIIRI

- Toiveet Ja Unelmat
- Elämäkokemukset
- Luonto Ja Ympäristö
- Taide Ja Kulttuuri
- Urheilu Ja Liikunta
- Terveys Ja Hyvinvointi

UUTTA JA AJANKOHTAISTA

- Kevät
- Kesä
- Syksy
- Talvi
- Uusimmat
- Ajankohtainen

Kaikki irti sivustosta!

Jokaisella sivulla on AVAINSANOJA. Kun klikkaat avainsanaa, saat esiin muut sivut, joilla on sama avainsana. [Avainsanat aakkosjärjestyksessä](#) -sivu auttaa etsinnässä.

Tiedätkö jo mitä etsit, mutta et löydä sitä? Oman selaimesi (esim. Googlen) haku toimii yleensä hyvin. Kokeile kirjoittaa hakukenttään *RyhmäRenki + etsimäsi juttu*. Voit kokeilla myös käskyä *site:ryhmarenki.fi + etsimäsi juttu*.

AVAINSANAT

itsetuntemus

kysymyssarja

näyttö tai valkokangas

vappu

yhteishenki

AVAINSANA: PALAUTE



TEHTÄVIÄ TIIMITYÖHÖN



MIKÄ FIILIS?



SEKALAISET SÄILYKKEET



KUKKAJUTTUJA



TUNNESANAT



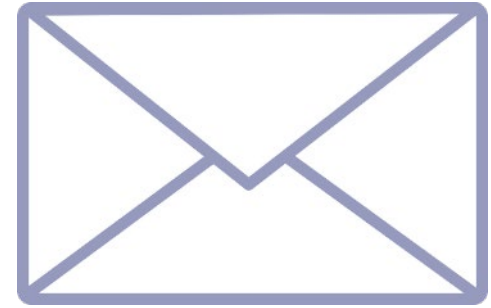
YSTÄVÄNPÄIVÄ



RyhmäRenki Kumman valitset

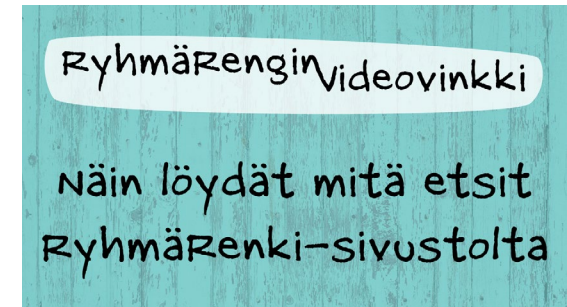
Ryhmätoiminnan verkostoviesti

[Uutiskirje](#) auttaa pysymään kärryillä. Saat tietoa siitä, mitä uutta järjestöt ja eri toimijat ovat julkaisseet, mitä koulutuksia tai seminaareja on tulossa ja millaisia uusia välineitä ryhmänohjaukseen löytyy.



RyhmäRenki somessa

Ajankohtaisimmat ideat, uutiset, koulutukset ja tapahtumat ryhmätoiminnan kentältä löydät Facebookista, RyhmäRenki-sivulta. Jos kertaus kiinnostaa, niin Youtubessa on [sivuston esittelyvideo](#).



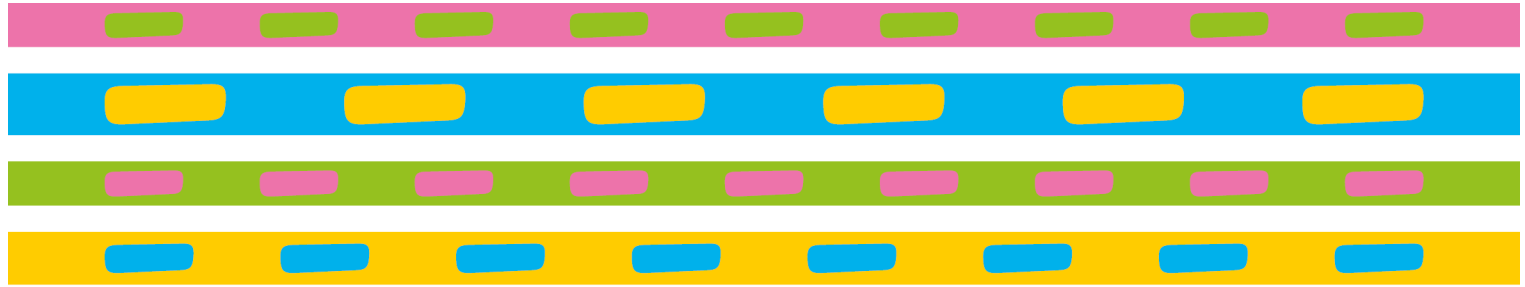
Kanna kortesi kekoon!

- Mikä toimi tai ei toiminut?
- Keksittekö uuden tavan käyttää materiaaleja?
- Syntyikö uusia ideoita?
- Haluatteko auttaa jonkun jutun kääntämisessä vaikka ruotsiksi?

Laittakaa ryhmän terveiset ja ohjaajien toiveet sekä kaikenlaiset kehitysehdotukset [emännälle](#).

Kiitos ja kumarrus jo mukana huhkineelle talkooväelle!





RYHMÄRENKI.FI

