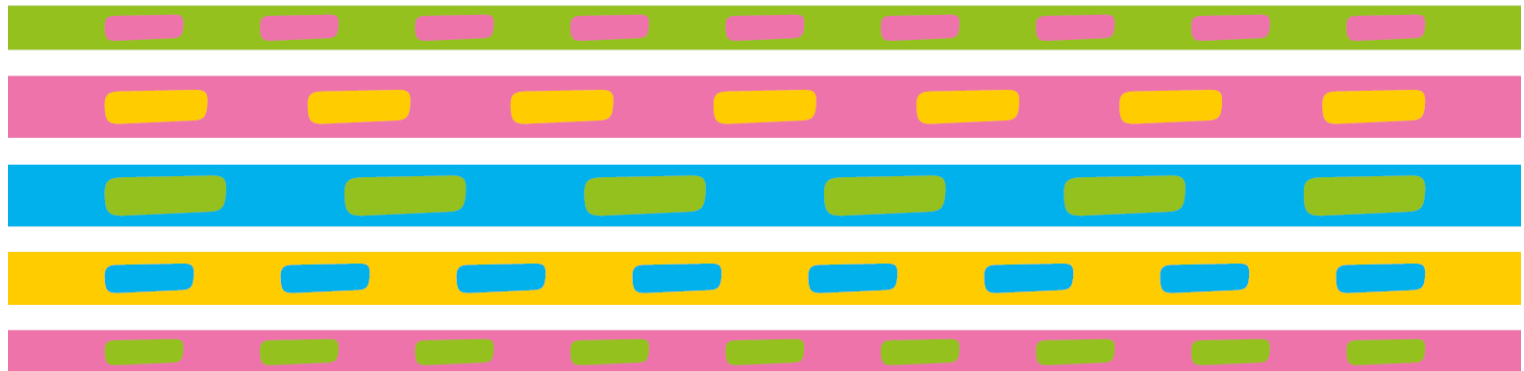


**MATERIAL FÖR GRUPPVERKSAMHET
OCH INDIVIDUELLA MÖTEN**

RYHMÄRENKI.FI



RyhmäRenki i ett nötskal

- På webbplatsen RyhmäRenki.fi finns aktiviteter för grupper, för individuella möten och för självständig verksamhet.
- Min målgrupp är seniorer, men många frågor och uppgifter fungerar även för olika grupper och sociala träffar.
- Nyckelorden i min planering är positivitet, delaktighet, kamratstöd, respekt, tydlighet samt vardagens och festens kultur.
- En del av materialet måste skrivas ut, andra kan visas direkt på skärmen.
- Materialet på webbplatsen RyhmäRenki.fi är gratis och jag har gjort dem som frivilligarbete. Vänligen sälj dem inte vidare och behåll upphovsuppgiften.
- Jag är Kirsi Alastalo och har varit husmor för RyhmäRenki i redan 10 år.

Plocka det bästa och anpassa fritt!

Det finns enklare och mer krävande uppgifter inom olika ämnesområden. Som handledare kan du välja det som fungerar bäst just i din grupp.

Letar du efter färdiga frågor eller diskussionskort?

Du hittar dem på RyhmäRenki-sidan

[Diskussionsuppgifter för gruppverksamhet.](#)

Letar du efter hjärngympa eller sällskapsspel som aktiverar tankeverksamheten?

Du hittar dem på RyhmäRenki-sidan

[Hjärngympa, spel och uppgifter.](#)

VINK: BILDEN ÄR EN LÄNK!



DISKUSSIONS- UPPGIFTER

FÖR GRUPPVERKSAMHET

GRATIS MATERIAL FRÅN RYHMÄRENKI



HJÄRNGYMPA, SPEL OCH UPPGIFTER

GRATIS MATERIAL FRÅN RYHMÄRENKI



LIIKUNTA- JA KUNTOKORTTEJA

MOTIONS-KORT OCH RÖRELSEPASS



Rolig hjärngympa

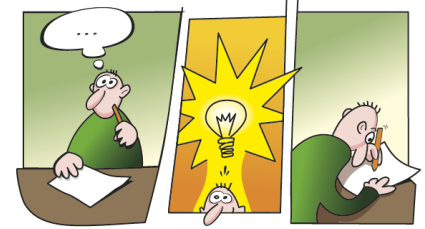
Att träna hjärnan är lika viktigt som att träna musklerna. Hjärnan slits inte av användning och behöver utmaningar.

Hjärngympa bör vara så mångsidig som möjligt så att olika delar av hjärnan får stimulans. Hjärngympa är meningsfull när nivån är lagom utmanande och alla får uppleva både aha-upplevelser och glädjen i att lyckas.

[Tankenötter](#) och [tändsticksgåtor](#) är en utmanande hjärngympa.

Bildgåtor med tema är närminnesövningar som kan göras i grupp, parvis eller på egen hand. Välj ett passande tema: [Motionstema](#), [Vårtema](#), [Sommartema](#), [Höstema](#), [Vintertema](#) eller [Jultema](#).

PÄÄTTELYPÄHKINÄT TANKENÖTTER



Pulmallista aivojumbpaa + ratkaisut

TULITIKKUPÄHKINÄT TIKKU- TEHTÄVÄT TÄNDSTICKSGÅTOR



KESÄISET
KUVAPÄHKINÄT

BILDGÅTOR MED SOMMARTEMA

Nytt till årsklockan

Årstiderna och högtiderna kan utmana handledarens fantasi, då deltagarna önskar något nytt.

Bildlotton är lätta lotton som passar små grupper och skapar en stämning som passar tillfället. I bildlotto täcker spelarna bilderna på sin spelbricka med bildkort. Du kan välja den version som passar din grupp bäst – lätt eller mycket lätt.

Välj en passande bildlotto: [Vårlotto](#), [Sommarlotto](#), [Höstlotto](#), [Vinterlotto](#) eller [Jullotto](#).

Du hittar alla RyhmäRenkis juluppgifter på svenska med nyckelordet [JUL](#).



Känslor och stämningar i tal

[Känsloord](#) passar för att ge uttryck för känslor i bland annat utbildningar, på möten och i gruppverksamhet. Dessutom kan du få värdefull feedback, om ni tar en känslorunda både i början och slutet.

Med hjälp av [Trafikmärken för sinne](#) kan ni reflektera över det förflutna, granska nuläget eller styra vägen framåt.

Med [Varmhjärtade ord](#) kan man ge vänlig respons till en vän, en bekant, bordsgrannen eller till hela gruppen.

En enkel method, Feelismätare, hittar du på [Juttu-tuvan juttusalkku](#).

Tunnesanat

Känsloord Emotion Cards

Les cartes d'émotions

Tunteiden, tunnelman
ja mielialan sanoittamiseen



**MIELEN-
LIIKENNE-
MERKIT**

**TRAFIKMÄRKEN
FÖR SINNE**

**YSTÄVÄNPÄIVÄ
ON JOKA PÄIVÄ**

Menetelmiä myönteisen palautteen
antamiseen ja ystävällisiin tekoihin

Alla hjärtans dag

Så här kan du ge vänlig respons!

Lär känna varandra på ett tryggt sätt

Övningar för att lära känna varandra kan göras vid flera tillfällen. En del av gruppen kan ha nytta av hemuppgifter som kan funderas över i lugn och ro.

En fördel med utskrivbara kort är att gruppen fokuserar mer på varandra, eftersom blicken inte är fäst vid en skärm. Korten ger utrymme för de tystlåtna och eftertänksamma, eftersom alla inte ser kortet samtidigt.

[Favoritfrågor](#) passar bra för att lära känna varandra under de första gruppträffarna under säsongen.

[Spekulativa frågor](#) passar bra för att lära känna varandra, sätta fart på fantasin eller träna språket.

[Vilket väljer du?](#) får gruppen att reflektera och välja mellan två alternativ på ett lekfullt sätt.

LEMPIKYSYMYKSET



Mikä on sinun
lempivaatteesi?

Missä on sinun
lempirantasi?

Millainen on sinun
lempivenytyksesi?

FAVORITFRÅGOR

JOSSITTELUKYSYMYKSET



Jos olisit eläin,
mikä eläin olisit?

Jos olisit opettaja,
mitä opettaisit?

Jos olisit polku,
minne veisit?

SPEKULATIVA FRÅGOR

Kumman valitset?

Ajatuksia ja keskustelua
herättäviä kysymyksiä



Frågor som väcker
tankar och diskussion

Vilket väljer du?

Variation och interaktion

Med hjälp av olika hjälpmedel kan diskussionerna styras på nya spår eller fördjupa dem.

Frågorna [Ta lyra och berätta](#) kan besvaras med antingen ja eller nej. Syftet med frågorna är att öka gruppens inbördes interaktion, även i situationer där talet inte alltid fungerar, till exempel på grund av afasi.

Spelet [Rita – Ijuda – visa](#) uppmuntrar spelarna att använda olika sätt att kommunicera. Spelet passar som gemensam tidsfördriv för alla åldrar.

[Överraskande uppgifter om omgivningen](#) väcker uppmärksamhet på hur den byggda miljön känns, låter eller ser ut.

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

PIIRRÄ-ÄÄNTELE-NÄYTTELE



VISA-LJUDA-RITA

Juttu-tupa-toiminnassa kehitetty peli

YLLÄTTÄVÄT YMPÄRISTÖTEHTÄVÄT



ÖVERRASKANDE UPPGIFTER OM OMGIVNINGEN

Stämningshöjning

Ibland är samtalsämnen tunga eller fastnar på samma spår. Särskilt viktig är slutet av träffen, eftersom den rådande känslan blir det som deltagarna tar med sig.

[Kort för fiffiga frågor och sinnrika svar](#) hjälper till att höja gruppens humör och passar bra i ledarens bakficka.

[Kort för åkommor och botemedel](#) höjer humöret när det behövs eller fungerar som isbrytare i hälsorelaterade samtal.

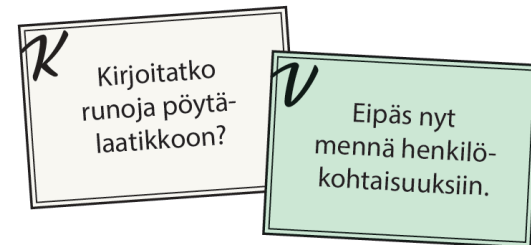
Nyckelordet på svenska

På många sidor på webbplatsen RyhmäRenki.fi finns svenskspråkigt material. Alla sådana sidor hittar du med nyckelordet [på svenska](#).

KOMMER PÅ SVENSKA INOM KORT ➡

NOKKELA NOSTATUS

Tarvittavaa ryhmän mielialan kohottamiseen



FIFFIGA FRÅGOR OCH SINNRIGA SVAR

TAUTI JA HOITO -kortit

Kort för ÅKOMMOR OCH BOTEMEDEL



KLASSIKKO-KARKKIKORTIT



Ta ut allt av sidorna!

PORSTUA

AITTA

EMÄNTÄ

På [PORSTUA](#)-sidan, dvs. förstasidan, hittar du sex av de nyaste materialen.

PORSTUA

AITTA

EMÄNTÄ

På [AITTA](#)-sidan ligger de aktuella teman överst.

Under kategorin [UUSIMMAT](#) hittar du alla sidor i den ordning de har publicerats.

Valitse aihe
ja pengo aittaa

HAE AITASTA

KIINNOSTAVA TEKEMINEN

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

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

KATEGORIER PÅ FINSKA



Ta ut allt av sidorna!

I samband med varje ämne finns AVAINSANAT. Då du klickar på nyckelorden, får du fram andra ämnen kring samma nyckelord.

Med hjälp av nyckelorden hittar du också språkalternativen, vilka är, [på svenska](#) och In English.

AVAINSANAT

gruppverksamhet

gåtor och lösningar

hjärngympa

på svenska

stämningshöjare

AVAINSANA: PÅ SVENSKA

1 2 3 4 »



DISKUSSIONSUPPGIFTER FÖR
GRUPPVERKSAMHET



HJÄRNGYMPA, SPEL OCH
UPPGIFTER



HELPPOJA TEHTÄVIÄ JA PELEJÄ



KESÄISET KUVAPÄHKINÄT



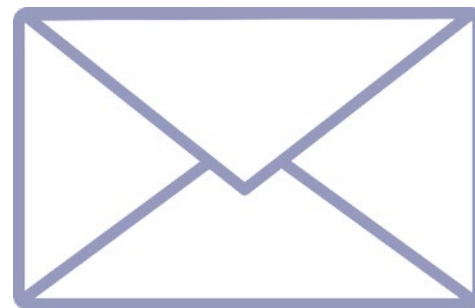
JOULULOTTO



MIKÄ FIILIS?

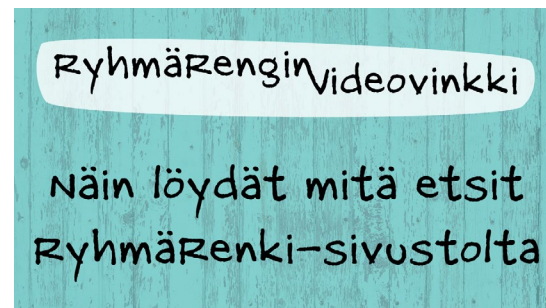
Nyhetsbrev på finska

Med hjälp av [nyhetsbreven](#) får du information om det nyaste som organisationer och föreningar har publicerat, vilka utbildningar och seminarier som är aktuella och vilka nya redskap som finns tillgängliga inom grupphandledning.



RyhmäRenki på sociala medier

Aktuella idéer, nyheter, utbildningar och evenemang inom gruppverksamhet hittar du på Facebook på RyhmäRenki-sidan.



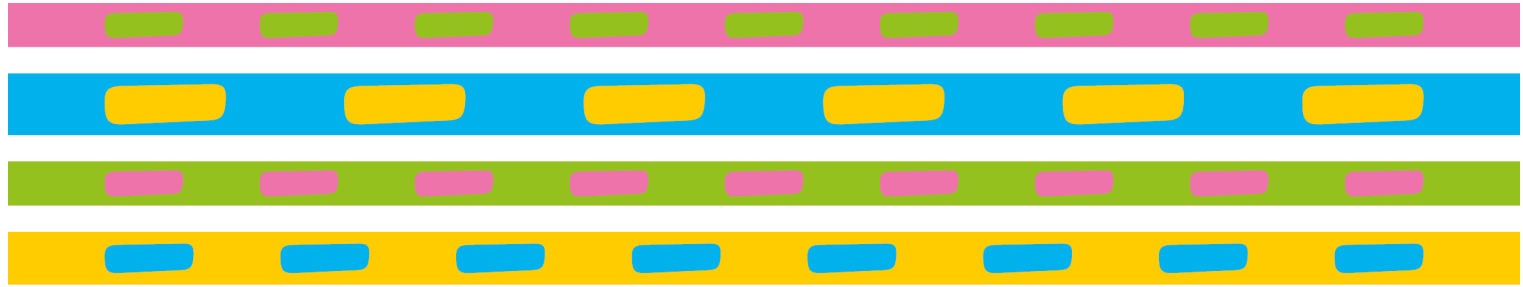
Bär ditt strå till stacken!

- Vad fungerade, vad fungerade inte?
- Hittade du på ett annat sätt att använda materialet?
- Föddes det nya idéer?
- Vill du översätta något till svenska?

Skicka gruppens hälsningar och handledarnas önskemål samt alla utvecklingsförslag till [emäntä](#) (husmor).

Tack till er alla som hjälpte till att översätta texterna till svenska!





RYHMÄRENKI.FI

