



Tea Tikka: Pihapuu -teos
Pyynpirtti, Salo

Arjen kulttuurin

IDEAKANSIO

Salon Muistiyhdistys ry

vanhustyöhön



Julkaisun sähköinen osoite: www.muistisalo.fi

Kansion toteutus: Salon Muistiyhdistys ry Kulttuurin keinoin
muistisairauden haasteita päin -projekti 2012 - 2014

Tekstit: Johanna Vuorikoski

Neuvonantaja: Annika Tavasti / Aurinkoinen tulevaisuus ry

Taitto: Anu Taivainen

Kuvat:

Tea Tikka, kansikuva

Aino Laahisto sivut 13, 21, 25, 30, 31, 35, 39, 45, 48, 52,

Marika Lindholm sivut 16, 18, 22, 26, 27, 28, 29, 42, 51, 53, 55,

Anne Alanko sivu 20

1. painos 2015

Arjen kulttuurin IDEAKANSIO vanhustyöhön

Tämä opas antaa vinkkejä siitä, miten hoitaja tai omainen voi ikäihmisen kanssa luoda "Arjen kulttuuria" hoivakodissa, palvelutalossa, päivätoiminnassa sekä muissa paikoissa, joissa ikäihmisiä on koolla. Aineisto on koottu ja kehitetty osana Salon Muistiyhdistyksen Kulttuurin keinoin muistisairauden haasteita päin 2012-2014 -projektia, yhteistyössä Salon vanhuspalveluiden kanssa.

Projektin alkupuolella tehtiin kartoitus siitä, minkälaista toimintaa hoivakotien arki sisältää ja mitä toiminta antaa asukkaille ja henkilökunnalle. Alukartoituksen tulokset on luettavissa opinnäytetyöstä "Elämän makuista elämää hoivoyksiköiden arkeen". Alukartoituksessa kävi ilmi, että hoitohenkilökunta kaipaa konkreettisia työkaluja hoivakotien arjen rikastuttamiseksi ja tähän toiveeseen tämä opas osaltaan vastaa.

Arjen kulttuuri on moniaistista, muistoja ja tunteita herättävää sekä yhteisten kokemusten jakamiseen kannustavaa toimintaa. Arki elää pienissä hetkissä ja teoissa. Välineet ja materiaalit ovat kaikkien saavutettavissa. Kulttuurin keinoin merkitykselliset asiat luontevasti sujahtavat mukaan hoivan rutiineihin.

Oppaassa olevat toiminnot on jaoteltu kategorioihin: arjen askareet, ruoka, mielenrauha ja aistit, luonto, kirjallisuus, kuvataide, liikunta, musiikki, valokuva ja kädentaidot. Jokaisesta kategoriasta esitellään muutama vinkki. Lisäksi oppaassa on huomioitu vuodenkierto ja juhlapäivät. Kustakin tekniikasta kerrotaan tietyn vuodenajan kohdalla. Toki kaikkea kannattaa

tehdä ja soveltaa aina kun innokasta väkeä on koolla. Kirjasen lopussa on linkki- ja aineistovinkkejä sekä muistilistoja.

Työkaluiksi toiminnan suunnitteluun ja ideointiin oppaasta löytyy vuosikello. Pohja oman suunnittelun avuksi löytyy sivulta 4 -7. Vuosikello syntyi osana Salon kulttuuripalvelujen ja Salon vanhuspalvelujen yhteistä Arjen kulttuuri-työtä, jonka tavoitteena oli kulttuuripalvelujen saavutettavuuden parantaminen ympärivuorokautisen hoidon piirissä olevilla vanhuksilla. Työtä konsultoi Aurinkoinen tulevaisuus ry, joka oli aiemmin toteuttanut vuodenkiertoon pohjautuvaa kulttuurityötä eri-ikäisten kanssa. Työn lopputulos, Arjen kulttuuria-vuosikello otettiin Salon vanhuspalvelujen käyttöön osaksi vanhuspalveluiden ympärivuorokautisen hoidon yksiköiden toimintaa.

Virkistystä tuo ajankohtaisten asioiden seuraaminen paikallislehdistä, keskustelut, muistelut, musiikki-, liikunta-, kädentaito ja taide- tuokiot. Suurta riemua herättää yhteistyö päiväkotien ja koulujen sekä eläinystävien kanssa. Läheiset toivotetaan tervetulleiksi monen sukupolven voimin. Kaupungin kulttuurilaitokset ja toimijat kutsutaan mukaan kehittämään palveluitaan kohtaamaan ikäihmisten maailmaa. Myös näitä asioita käsitellään oppaan sivuilla.

Opasta kannattaa täydentää omilla ohjeilla ja vanhukselle merkityksellisillä asioilla, jolloin siitä tulee käyttäjänsä näköinen.

- Arjen Helmiä, Johanna Vuorikoski
ja Annika Tavasti

Vanhuksen arjen kulttuuri

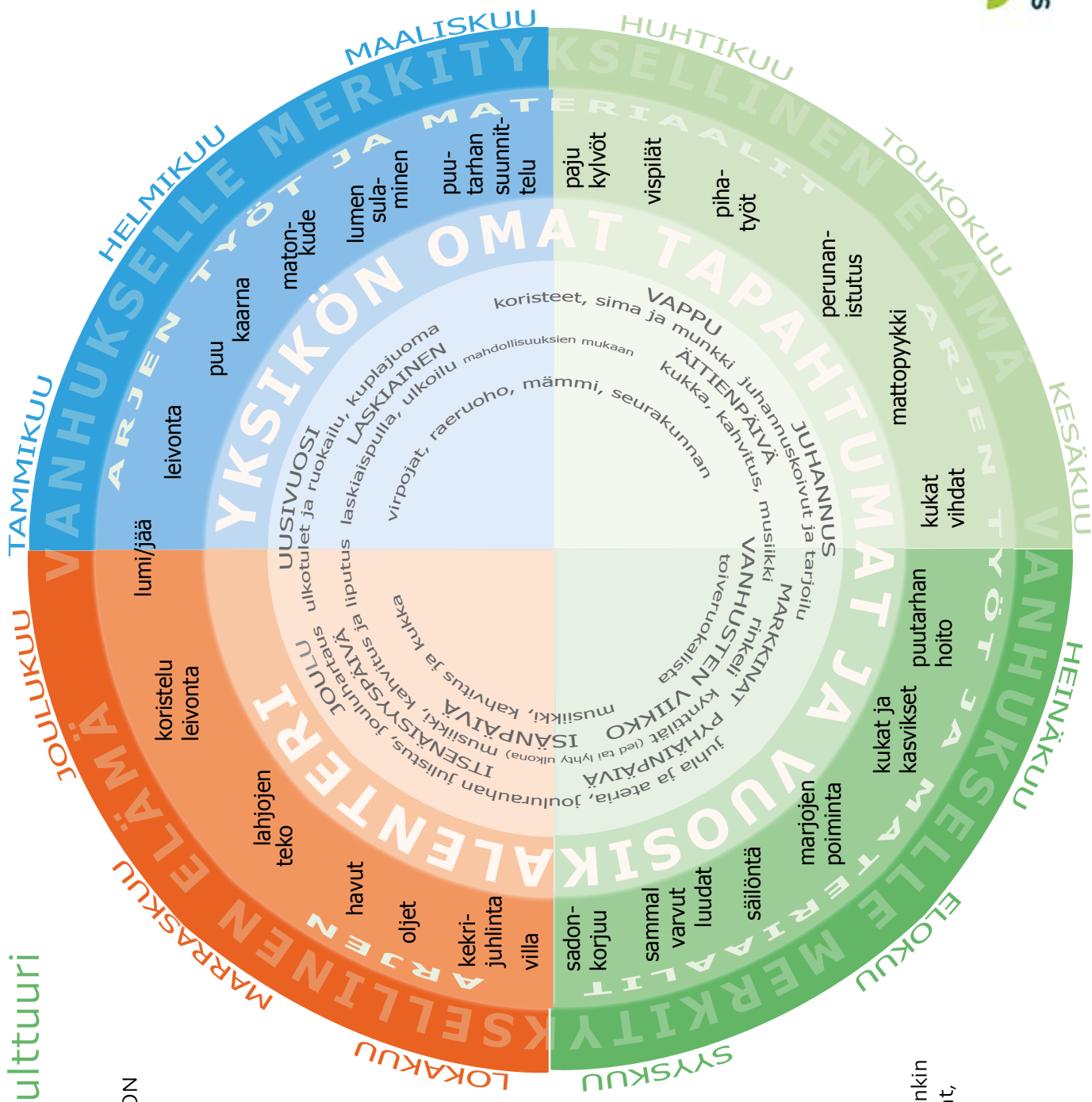
KULTTUURISUUNNITELMA
SALON VANHUSPALVELUIDEN
YMPÄRIVUOROKAUTISEEN HOITOOON

Sisin kehä
YKSIKÖN OMAT TAPAHTUMAT
JA VUOSIKALENTERI
Suunnitelma on kirjoitettuna
toimintasuunnitelma"-osiossa.

Toinen kehä
KALENTERIJUHLAT JA
TAPAHTUMAT
Kaikissa yksiköissä toteutettavat
vuodenkiertoa juhlistavat
kalenterijuhlat ja tapahtumat.

Kolmas kehä
ARJEN TYÖT JA
MATERIAALIT
Kehä tarjoaa vapaavaltaisia aiheita
ja aistimuksia vanhusten kanssa
työskentelyyn ja keskusteluun.

Uloin kehä
VANHUKSELLE
MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ
Kehä auttaa sijoittamaan vuoteen kunkin
vanhuksen omat merkitykselliset asiat,
aistimukset ja tapahtumat.



TAMMIKUU

MEIDÄN ARJEN VUOSIKELLO -TYÖKALUMME

Voitte täyttää tähän pohjaan oman vuosikellonne.

Kirjatkaa kellon vuodenaikoihin liittyvät toimet:

mitä teette, mitä syötte, mikä muu mielestänne on tärkeää.

Kirjoittakaa kellon ympärille yleisesti läpi vuoden toteutuvat teot.

TEEMME

SÄÄNNÖLLESTI

YMPÄRI VUODEN

HELMIKUU

MAALISKUU

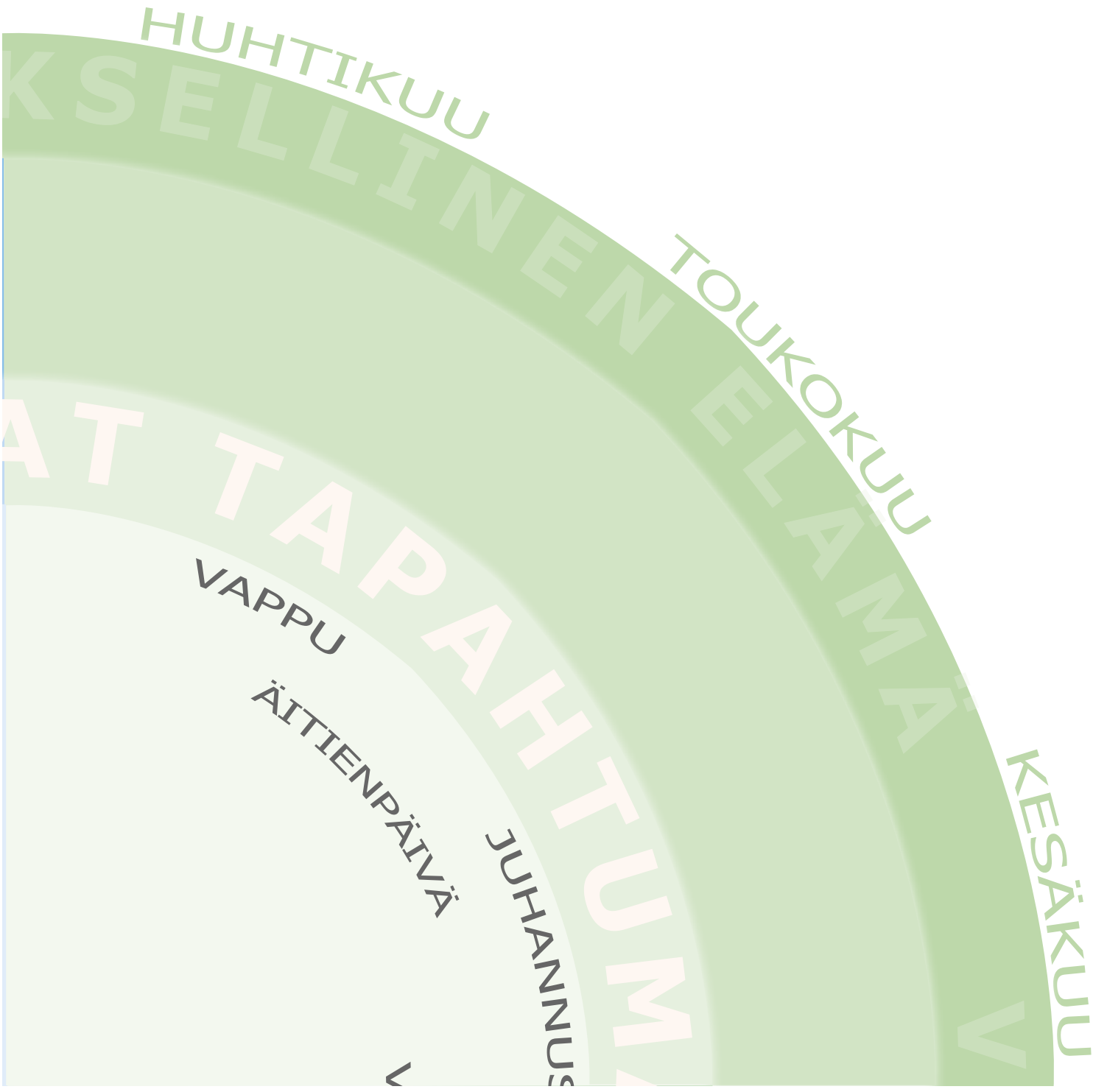
ANHUKSELLE MERKITY

YKSIKÖN OMA

USIVUOSI

LASKIAINEN

MITEN ULKOILEMME?
MITEN RETKEILEMME?





VASTUUHENKILÖT

NIMI OTAN TEHTÄVÄKSENI



MEIDÄN ARJEN VUOSIKELLO -TYÖKALUMME

Voitte täyttää tähän pohjaan oman vuosikellonne.
Kirjatkaa kellon vuodenaikoihin liittyvät toimet:
mitä teette, mitä syötte, mikä muu mielestänne on tärkeää.
Kirjoittakaa kellon ympärille yleisesti läpi vuoden toteutuvat teot.

SISÄHARRASTUKSET

4H:n Lemmikkikerho vierailee
Maatalousnaisten laskiatsipullapäivä

Sanomalehden lukeminen
maanantat-aamuisin,
aamuvuorolainen

Koululaiset kylvässä
kesäkukkia

Vanhainkodin ruusuja
merkkipäiväsankareille

Vanhainkodin kellari-
tiloissa ammatti-
opiston mopokerho,
asukkaat voivat
osallistua

Pöydän kattaminen
ja koristelu

TEEMME SÄÄNNÖLLISESTI YMPÄRIVUODEN

Yhteistaulu
keskiviikkoisin

Kauneuspäivä
ammattikoululaisten
kanssa

Muistelumatkalaukut
lainaksi

Lapsi - vankus
yhteismuskari

MITEN ULKOILEMME? MITEN RETKEILEMME?

Partiolaisten kanssa
solmitaan viikkoa

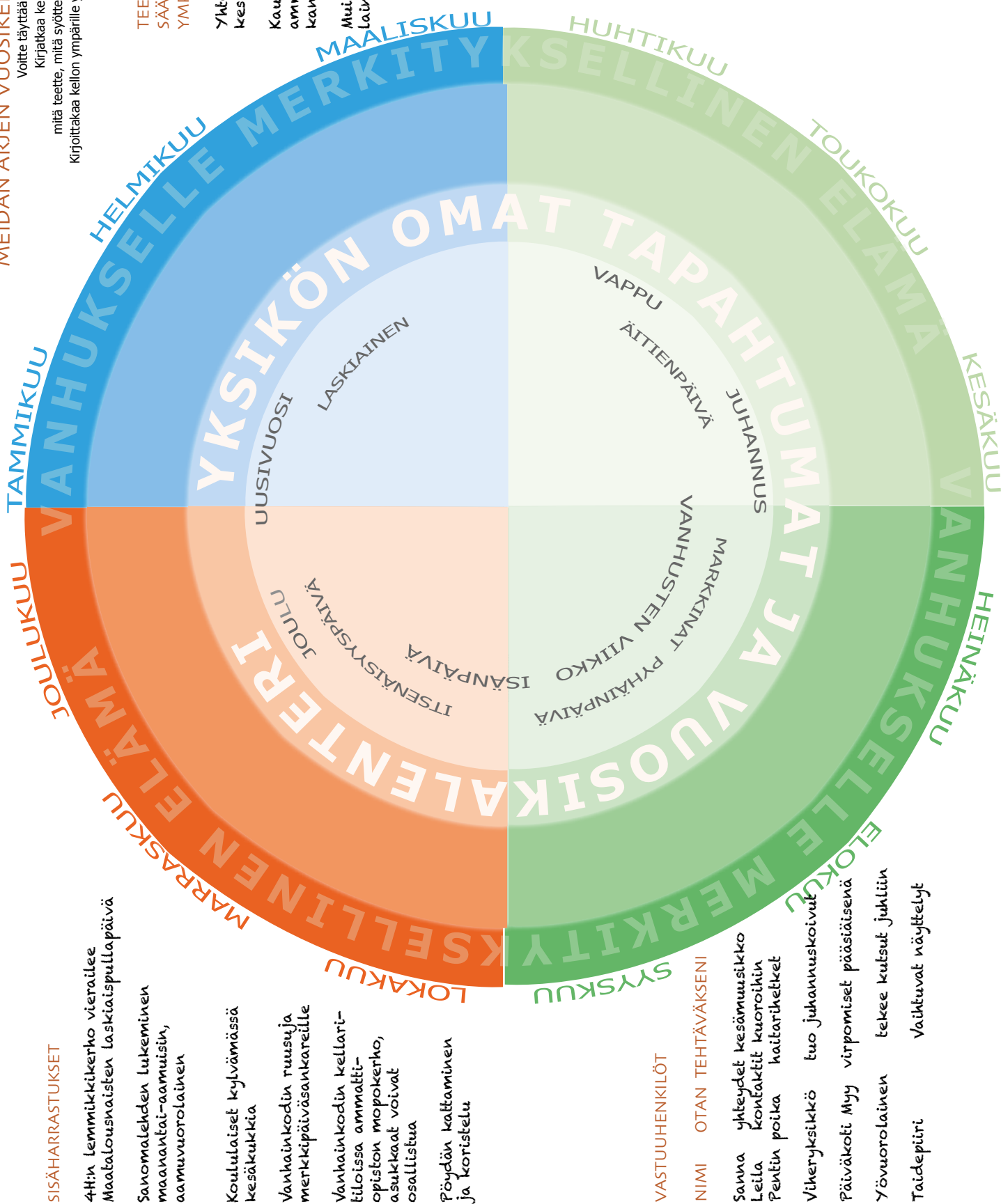
Omaisten kanssa
perunanistutus

Sadonkorjuujuhlat
naapuruston kanssa

Lumityöt

Haravoititalkoot

Kotiseutuyhdistyksen
perennanvaihto



VASTUUHENKILÖT

NIIMI OTAN TEHTÄVÄKSENI

Sanna yhteydet kesämusiikkio
Leila kontaktit kuoroihin
Pentti poika haitariketket

Viheryksikkö tuo juhannuskoivut

Päiväkoti Myy virppomiset pääsiäisenä

Yövuorolainen tekee kutsut juhliin

Taidepiiri Vaihduvat näyttelyt

esimerkki

VIRKISTYSTOIMINTAA JOKAISELLE PÄIVÄLLE

Eräissä hoivakodissa on otettu käyttöön työvuorolistaan merkitty V-kirjain iltavuorolaiselle. V-kirjan työvuorolistassa on saanut alkunsa siitä, että virkistystoimintaa haluttiin jokaiselle päivälle ja että toiminnan järjestäminen jakautuisi tasaisesti henkilökunnan kesken.

Toiminnan toteutumista seurataan kirjamalla mitä on tehty ja kenen kanssa. Virkistystuokio voi olla yhden asukkaan kanssa vietettyä aikaa tai ryhmässä yhdessä tekemistä. Sisältöön vaikuttavat asukkaiden toiveet sekä hoitajien vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet.

Toiminta on pelaamista, laulamista, leipomista, askartelua, ulkoilua ym. Yksi tuokio kestää noin 30 minuuttia, riippuen siitä, miten asukkaat jaksavat olla mukana tuokiossa. Asukkaalle omaa tahtoa kunnioitetaan, eikä ketään pakoteta mukaan. Vuoteeseen hoidettavan asukkaan kohdalla toiminta

voi olla esim. hellävaraista hierontaa, musiikin kuuntelua tai keskustelua ja yhdessäoloa.

Toiminnan suunnittelussa apuna käytetään kalenteria, johon kiinnitetään esim. liimalapuilla suunnitelmat seuraavalle viikolle. Sunnuntaina iltavuorolainen vaihtaa seuraavan viikon suunnitellut toiminnot tauluun. Jokainen yksikkö voi tehdä oman näköisen viikkokalenterin.

Vaihtoehtoisesti kalenteria voi käyttää toteutuneiden toimintojen näkyväksi tekemiseen. Taulun ympärillä voi olla valmiita pahvisia kortteja, joissa on tekstit esim. Askartelu, Lauluhetki, Jumppatuokio ym. Kun toimintahetki on toteutettu, kiinnitetään kyseinen kortti sinitarralla toteutuspäivän kohdalle. Näin niin asukkaat, hoitajat kuin omaisetkin näkevät minkälaista ohjelmaa viikon aikana on ollut.

Esimerkki arjen kulttuurivierailusta ympärivuorokautisen hoidon osastolla.



SISÄLLYSLUETTELO

UUOSIKELLO-TYÖKALU	3	Valokuva	31
Pohja kevättalvi	4	Valokuvia menneiltä vuosilta ja tästä päivästä	31
Pohja kevätkesä	5	Kädentaidot	32
Pohja syyskesä	6	Risutyöt	32
Pohja syystalvi	7	Mölkky	32
Täyttövinkki	8	SYYSKESÄ	34
Esimerkki virkistystoiminnasta	9	Juhla	34
KEVÄTTALVI	12	Ruoka	36
Juhla	12	Raparperi	36
Ruoka	14	Kesän marjat ja jäätelö	36
Runebergin tortut	14	Mielenrauha & Aistit	36
Ystävänpäiväleivokset	14	Sammalmätäs pesuvadissa	36
Mämmi, pasha, kananmunat, suklaamunat	14	Luonto	37
Pullat	15	Marjojen ja omenoiden kerääminen	37
Mielenrauha & Aistit	16	Maljakkoon mustikan varpuja	37
Luonto	17	Säilöntä	37
Pajun oksat maljakkoon	17	Kirjallisuus	37
Rairuohon ja viljan kylvö	17	Sadutus	37
Kesäkukkien kylvö	17	Kuvataide	38
Eläimet	17	Kahvimassapatsaat	38
Kirjallisuus	17	Liikunta	38
Kalevalaiset runot	17	Pelit	38
Runoraati	17	Musiikki	40
Ystävänpäiväkortit	17	Valokuva	40
Pääsiäismunien koristelu	17	Kuvaaminen	40
Kuvataide	18	Kädentaidot	41
Pääsiäismunien koristelu	18	Taulun kehykset rimoista	41
Liikunta	19	Laatoista lasinalusia	41
Mielikuvajumppa talven lajeista	19	Säilykepurkin päällystys tapetilla	41
Musiikki	20	SYYSTALVI	44
Levyraati	20	Juhla	44
Valokuva	20	Ruoka	46
Minun maisemani	20	Kurpitsapiirakka	46
Kädentaidot	22	Joulun leivonnaiset	47
Suolalyhdyt	22	Mielenrauha	48
Tarjottimien päällystys	22	Luonto	49
KEVÄTKESÄ	24	Kasvatus sisätiloissa	49
Juhla	24	Kurpitsat	49
Ruoka	26	Hyasintit ja sipulikukat	50
Munkit	26	Kirjallisuus	51
Lettukestit	26	Kuvakirjat	51
Mielenrauha & Aistit	27	Aleksis Kiven seitsemän veljes	52
Äänimaisemat	27	Kuvataide	52
Luonto	28	Ateneumin arkistot	52
Kesäkukkien kouluminen ja istutus	28	Liikunta	52
Perunoiden istutus	28	Musiikki	54
Ampelimanisikat	28	Valokuva	54
Kirjallisuus	29	Omat tärkeät kuvat	54
Kuvataide	29	Kädentaidot	56
Kivien maalaus	29	Rautalankaenkelit ja -sydämet	56
Liikunta	29	Kynntilät mehiläisvahasta	56
Picnic tai retki	29	Asiasanat	58
Koivunoksien kerääminen	29	Lähteitä virkistystoimintaan	59
Musiikki	31	Virkistyskaappi	60
		Vinkkejä virkistystoimintaan	61

KEVÄTTALVI

Tammikuu

Helmikuu

Maaliskuu

ARJEN ASKAREET

Lumenluonti
Pihan hiekoittaminen
Halkojen hakkuu
Suksien voitelu
Maton kutominen

JUHLAT

- 1.1. Uudenvuodenpäivä
- 6.1. Loppiainen
- 5.2. Runebergin päivä
- 14.2. Ystävänpäivä
- 28.2. Kalevalanpäivä
Laskiainen
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä
- 19.3. Minna Canthin päivä, tasa-arvonpäivä
Pääsiäinen

TAMMIKUU

ANHUKSELLE

HELMIKUU

jää

leivonta

puu
kaarna

maton-
kude

lumen
sula-
minen

puu-
tarhan
suunnit-
telu

YKSIKÖN

USIVUOSI
let ja ruokailu, kuplajuoma

LASKIAINEN
s laskiaispulla, ulkoilu mandollisunh

virpojat, raeruoho, mä

korist

OM

MAT

MAALISKUU



Leipominen on mukavaa yhdessäoloa, se tuo tuoksua ja sen mukana muistoja. Jokainen voi osallistua omien kykyjensä ja halunsa mukaan leivontaan, sekoittaa, jakaa muotteihin, kostuttaa leivonnaisia, laittaa hillosilmät. Ja joku voi toimia uunin vahtina, jollei halua muutoin leipoa. Ja varmaan kaikki haluavat ainakin syödä leivonnaisia.

RUNEBERGIN TORTUT

(ohje Kinuskikissa)

Taikina:

100 g piparkakkuja

2 ½ dl mantelijauhetta

3 dl täysjyvävehnäjauhoja

2 tl leivin jauhetta

1 rkl kardemummaa

1 rkl vaniljasokeria

250 g voita tai margariinia

3 dl sokeria

4 munaa

2 dl kuohukermaa

Kostutus:

2 dl vettä

2 rkl sokeria

4 rkl punsilikööriä (tai mantelilikööriä)

Koristelu:

vadelmahilloa, sokerikuorrutetta

Hienonna piparkakut tehosekoittimella. Sekoita keskenään piparimurut, mantelijauhe, täysjyvävehnäjauhot, leivin jauhe, kardemumma ja vaniljasokeri.

Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi. Lisää yksitellen vatkatun munat. Sekoita joukkoon vuorotellen jauhoseosta ja kermaa.

Lusikoi taikina silikonisiin muffinssivuokiin. Kypsennä 200 asteessa 20 - 25 minuuttia. Jos käytävissäsi on vain 6 vuokaa, kypsennä tämän jälkeen toinen erä.

Leikkaa muffinssien hattu pois, jotta saat taiseisen pinnan. Tästä puolesta tulee tortun pohja.

Mittaa kattilaan vesi ja sokeri ja kuumenna, kunnes sokeri on liuennut veteen. Anna jäähtyä. Sekoita joukkoon likööri.

Upota muffinssi kostukkeeseen puoliväliin saakka. Anna olla nesteessä hetken aikaa (laske suunnilleen viiteen). Ota ylös ja kasta sitten toinen puoli.

Laita päälle teelusikallinen vadelmahilloa. Pursota sokerikuorrutteella reunus ympärille.

YSTÄVÄNPÄIVÄLEIVOKSET

Tarvikkeet:

Valmiita voi- tai torttutaikinalevyjä

Punaista paistonkestävää hilloa

Kananmuna voiteluun

Vaaleanpunaista raesokeria

Leikkaa voi-/torttutaikinalevyt puoliksi. Laita lusikan avulla levyn keskelle hillosilmä. Voitele leivokset kananmunalla ja ripottele hillosilmän ympärille raesokeria. Paista leivokset taikina-paketissa olevien ohjeiden mukaisesti.

MÄMMI, PASHA, KANANMUNAT, SUKLAAMUNAT

Pääsiäiseen kuuluu mämmi, pasha, keitetyt kananmunat koristeltuna tai ilman sekä tietenkin suklaamunat. Suklaamunien yllätysten muovikotelot kannattaa säästää myöhempää käyttöä varten.

Pullataikina on helppo tehdä itse, mutta se vaatii hieman aikaa. Mikäli aikaa ei ole, keskuskeittiolta voi tiedustella valmista taikinaa tai pakastepullia. Myös kaupasta saa pakastetaikinaa tai pakastepullia. Jokainen voi täyttää laskiaispullan itse paistamisen jälkeen hillolla tai marsipaanilla sekä kermalla.

LASKIAISPULLAT

(ohje Valio)

5 dl maitoa
50g hiivaa
2 munaa
2 dl sokeria
2 tl suolaa
1 rkl kardemummaa
n. 16 dl vehnä jauhoja
150-200 g voita
Voiteluun munaa

Murena hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita. Lisää munat, sokeri, mausteet ja osa jauhoista. Sekoita tasaiseksi. Lisää vähitellen loput jauhot taikinaan ja alusta, kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista. Lisää pehmeä voi. Anna taikinan kohota liinan alla kaksinkertaiseksi. Jaa kohonnut taikina 40 osaan ja pyöritä niistä pikkupullia. Laita leivinpaperin päälle ja anna kohota hyvin. Paista alla olevan ohjeen mukaan. Täytä valmiit pullat kermavaahdolla sekä hillolla tai marsipaanilla.

PAISTO-OHJE KAIKILLE PIKKUPULLILLE

Paista pullat uunin keskiosassa 200 asteessa noin 10 min tai kunnes kypsä. Paistoaika vaihtelee pullan koon mukaan.

PULLAVARIAATIOITA VOISILMÄPULLAT

Voitele kohonneet pullat munalla. Paina sormella syvennys / kolo pullan keskelle. Lisää koloon n. 1 tl voita, 1/2 tl sokeria, 1/2 tl vehnä jauhoja ja 1 tl mantelirouhetta tässä järjestyksessä.

PERINTEISET PIKKUPULLAT

Voitele kohonneet pullat munalla. Ripota halutessasi pinnalle mantelirouhetta tai raesokeria.

HELPOIT RAHKAPULLAT

Paina juomalasin pohjalla syvennys kohonneisiin pikkupulliin. Voitele pullien reunat munalla. Lusikoi syvennykseen maustettua rahkaa esim. sitruuna. Yhdestä purkista (200 g) maustettua rahkaa riittää täytettä 6 - 9 pikkupullaan pullan koosta riippuen.

MUSTIKKAPULLAT

Paina kohonneisiin pikkupulliin lasilla syvennys. Kasta lasin pohjaa välillä vehnä jauhoihin, ettei se tartu pullaan. Voitele pullien reunat munalla. Lisää syvennykseen n. 1 rkl mustikoita. (Jos käytät pakastemustikoita, sekoita jäisiin marjoihin ensin perunajauhoja 1 rkl / 3 - 4 dl mustikoita.) Ripota kypsennyksen jälkeen mustikoille vielä hiukan sokeria.

KORVAPUUSTIT

Kauli kohonneesta taikinasta suorakaiteen muotoinen levy. Levitä sille pehmeää voita. Ripota sen päälle sokeria ja kanelia. Kääri taikinalevy rullaksi pitkältä sivulta. Jätä saumakohta alapuolelle. Leikkaa rulla terävällä veitsellä vinottain paloiksi. Nosta palat pystyyn kapea kohta ylöspäin. Paina sormilla kapea kohta alas pöytään saakka. Näin leikkauspinnat nousevat ylös. Kohota liinan alla.

MIELENRAUHA & AISTIT

KEVÄTTALVI

Tammikuu

Helmikuu

Maaliskuu

KÄSIHIERONTA TUOKSUVILLA ÖLJYILLÄ

Tuoksuvan hierontaöljyn pohjana voi käyttää manteliöljyä tai kylmäpuristettua oliivi- tai rypsiöljyä. Tiputa öljyyn tuoksuvaa esim. ruusu, laventeli, appelsiini tms. öljyä muutama tippa.

Istutaan rauhassa kasvokkain alas. Mikäli asukas on vuoteessaan niin nosta tuoli vuoteen viereen. Tiputa öljyä hieman hierottavan kämmenelle. Hiero kämmenet, käden selkäpuoli, sormet erikseen. Kannattaa hieroa varovasti, ettei riko vanhuksen haurasta ihoa. Vuoteessa olevan ihmisen jalat voi myös hieroa öljyllä samalla tavoin kuin kädet. Kävelevän ihmisen jalkojen hieronta kannattaa ajoittaa iltatoimien jälkeen, koska öljyiset jalat voivat olla sukissa epämukavat.

UPOTA KÄDET JA JALAT ORAASEEN

Kylvä suureen astiaan, esim. pesuvatiin viljaa. Viljan oraaseen on mukava sukeltaa, kokeilla käsin tai upottaa jalat. Oras on kaunis koriste ja se tuo vihreyttä tilaan.

Huomioi, että viljan vihneet jäävät helposti kurkkuun, joten viljan ei kannata antaa kasvaa tähkävaiheeseen asti. Vehnässä ja kaurassa ei ole vihneitä kun taas ohrassa ja rukiissa on.

PÄÄSIÄISEN HENGELISET HETKET

Seurakunta järjestää monissa paikoissa hartautilaisuuksia. Vinkkejä hartautilaisuuksiin löydät esimerkiksi Muistisairaana messu –kirjasta, joka on ladattavissa osoitteesta www.evl.fi.



PAJUN OKSAT MALJAKKOON

Pajukkojen harvennushakkuilta voi käydä keräämässä pajunoksia, joissa on pieniä pajunkissoja. Oksia voi halutessaan koristella tai niitä voi laittaa esim. keltaisten narsissien kaveriksi kukkamaljakkoon.

ELÄIMET

Pyydä ystäväkoira tai omainen koiransa. kisansa, pupunsa tai sopivankokoisen eläimensä kanssa vierailulle.

Ystäväkoiria ja yhteystietoja lähimmästä kaverikoiraryhmästä löytyy Kennelliiton sivuilta.

Laamoja ja alpakoita on käytetty terapia-eläiminä menestyksekkäästi. Lisätietoja löytyy www.alat.fi sivustolta.

RAIRUOHON JA VILJAN KYLVÖ

Tarvitaan multaa (hätätilassa talouspaperikin käy), rairuohon siemeniä tai ohran siemeniä sekä astia johon ruohot kylvetään. Astia voi olla laakea tarjotin, pesuvati, ruukku tai vaikka korkea lasipurkki.

KESÄKUKKIEN KYLVÖ

Tarvitaan multaa ja siemeniä sekä kylvöalusta, keskuskeittiöiltä kannattaa kysellä esim. muovirasioita joissa toimitetaan leikkeleitä yms. (n. 20x30 cm).

Kylvöohjeet löytyvät siemenpussien päältä. Muista pitää multa kosteana, jotta siemenet itävät.

KIRJALLISUUS

KALEVALAISET RUNOT

Kalevalasta löytyy useita erilaisia versioita. Saatavilla on myös äänikirjoja.

Kirjastoista löytyy paljon asiantuntemusta siitä, mitä kaikkea on tarjolla. Kannattaa kysyä rohkeasti.

RUNORAATI

Varaa runoja vähintään yhtä paljon, kun on runoraatiin osallistujia. Runot voivat olla tietystä aiheesta tai tietyn runoilijan teoksia tai sopiva sekoitus eri runoilijoiden teoksia, niin uusia kuin vanhoja. Jokainen osallistuja valitsee runon ja lukee sen kahteen kertaan ääneen,

(mikäli osallistuja ei pysty itse lukemaan runoa, voi avustaja lukea runon).

Ryhmäläiset kuuntelevat runon, antaa sille pisteet (voi olla myös lapuilla) ja perustelee vuorollaan mielipiteensä.

Vinkkinä runon arviointiin, kerro mikä runossa viehättää tai ärsyttää. Minkälaisia aistielämyksiä runo saa aikaan esim. hajuja, makuja, värejä, tunteita, muistoja, ajatuksia.

RUNEBERGIN TEOKSET

Runebergin teoksia, joista tunnetuin on varmaan Vänrikki Stoolin tarinat, on saatavilla kirjastoista. Myös äänikirjoja löytyy.

PÄÄSIÄISMUNIEN KORISTELU

Varaa joko muovimunia tai oikeita kananmunan kuoria. Valitse pienikuviainen servietti, josta otat päällimmäisen kerroksen irti. Levitä servietti munan päälle ja sivele päälle maitoliimaa. Kauniin koristemunan saat myös käyttämällä ohutta koristepaperia. Tällöin liimaa saa laittaa reilusti, että paperi vettyy läpi.

Maitoliiman ohje

6 osaa vettä

4 osaa liimaa (esim. Erikerper)

Sekoita tasaiseksi

YSTÄVÄNPÄIVÄKORTIT

Tarvitset korttipohjia, kahvipusseja, värikkäitä papereita tai valmiita kuvia. Leikkaa kahvipusseista (tai papereista) sydämiä. Käytä saplunana sydämen muotoista piparkakkumuottia, jonka avulla piirretään ja leikataan jokaiselle osal-

listujalle pahvista malli. Mallia käyttämällä saa kahvipussiin tai paperiin piirrettyä sydämen, joka leikataan viivaa pitkin irti.

Kiinnitä sydämet kaksipuoleisen teipin avulla korttipohjaan. Jos haluat hieman perspektiiviä, voit käyttää 3D-tarratyynyjä, jotka kohottavat hieman kuvaa alustastaan. Lisää mieleisesi teksti tai kuva ääriiviatarroilla.

Vinkki

Ääriviivatarroja voi myös värittää haluamansa väriksi tusseilla, tarkista kuitenkin ensin, etteivät tussit leviä tarrapinnasta.

Käytä vanhoista korteista, lahjapaperista tai koristepaperista leikattuja kuvia. Käyttämällä kuviosaksia, saat hieman erilaisen reunan.



MIELIKUVAJUMPPA TALVEN LAJEISTA

Istukaa tai seiskää ringissä ja varatkaa tilaa ympäriltä.

Lähdetään ulos. Vedä toppahousut jalkaan, pue takki päälle, pistä pipo päähän, kaulaliina kaulaan, vedä monot jalkaan ja kintaat käteen. Sitten voidaankin marssia reippaasti ulos. Ulkona laitetaan sukset jalkaan ja otetaan sauvat käsiin.

Hiihdetään perinteistä tyyliä vuorotahtiin, tulee alamäki, jossa kyyristytään laskuasentoon. Taas hiihdetään perinteistä tasatahtiin, tulee yllämäki, jossa tampataan v-tyyllillä ylös mäkeä. Hiihdetään tasamaata vuorotahtiin. Tulee alamäki, kyyristytään laskuasentoon, ja liuutaan pitkälle. Käy istumaan ja vaihda suksien tilalle luistimet. Luistellaan järven jäällä pitkiä potkuja kädet selän takana. Väliillä tehdään pyörähdyksiä.

Jos on mahdollista, niin voi myös kokeilla pariluistelua vieruskaverin kanssa. Kun jäällä ollaan, niin kaivetaan esiin pilkit ja lähdetään pilkille. Ensin kairataan jäähän reikä, sitten istahdetaan pilkkimään. Tulee iso made, joka nostetaan ylös jälle. Vaihda pilkkipaikkaa ja kairaa uusi avanto. Kun on pilkitty, nostetaan kaira olalle ja lähdetään kävelemään kotia kohti. Riisutaan ulkovaatteet.

PUNTTISALI

Ota käsipainot. Mikäli sinulla ei ole käsipainoja käytössä, voit käyttää puntteina esim. puolen litran juomapulloja. Täytä pullot vedellä tai hiekkalla haluamasi painon mukaan. Myös vastuskuminauha on hyvä väline lihaskuntotreeniin.

KULMASOUTU

Seiso noin hartioiden levyisessä haara-asennossa. Mikäli liike ei onnistu seisten, voit istua käsinojattomassa tuolissa. Työnnä lantio taakse ja taivuta ylävartalo pieneen etukenoon pitäen selkä kuitenkin suorana. Kädet ovat suorana ja käsipainot ylävartalon alapuolella. Vaihtoehtoisesti voi käyttää myös vastuskuminauhaa, jonka toinen pää menee jalan alta. Nosta käsipainoa ylös lantion tasolle pitäen kädet lähellä kylkiä koko liikkeen ajan.

Purista yläasennossa lapoja yhteen. Palauta kädet hallitusti takaisin alas. Keskity tuntemaan liike yläselässä. Liikkeen voi tehdä joko yhdelle puolelle kerrallaan tai molemmat kädet yhtä aikaa.

PYSTYPUNNERRUS

Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa. Vaihtoehtoisesti voit myös istua. Nosta käsipainot hartioiden tasolle. Punnerra käsipainot vuortellen suoraan kehon yläpuolelle. Jätä kädet pieneen koukkuun kyynärpäistä yläasennossa. Pidä keskivartalo tiukkana.

HAUISKÄÄNTÖ

Istu tukevasti tuolilla. Pidä olkavarsi kiinni vartalossa. Huomioi, että painot ovat ala-asennossa pitkästä, ja nostettaessa paino yläasentoon, paino käännetään poikittain. Nosta painoja joko molemmilla käsillä yhtä aikaa tai vuorotahtiin. Laske jarruttaen alas. Pidä ranteet suorina.

KEVÄTTALVI

Tammikuu

Helmikuu

Maaliskuu

MUSIIKKI

LEVYRAATI

Valitse osallistujien nuoruuden aikaisista levyistä muutamia kappaleita.

Artisteja: Henry Thiel, Olavi Virta, Dallape, Harmony sisters, Viljo Vesterinen, Laila Kinnunen, Lasse Liemola, Mauno Kuusisto, Tapio Rautavaara, Reijo Taipale, Eino Grön, Taisto Tammi, Danny, Paul Anka, Tom Jones, Elvis Presley.

Lisää joukkoon joku tämän päivän artisti, esim. Cheek, Jukkapoika, Suvi Teräsniska.

Arvostelkaa kappaleet ja antakaa niille pisteitä. Miksi joku kappale miellytti, miksi toinen ei miellyttänyt ollenkaan. Kirjaston musiikkiosastolta kannattaa kysyä apua levyjen valinnassa.

VALOKUVA

MINUN MAISEMANI

Valitse valmiiksi kuvia esim. vanhoja postikortteja, aikakauslehtien kuvia, vanhoja valokuvia tai muikkulaatikon valmiita kuvia. Osallistajat valitsevat mieleisensä kuvan.

Keskustelkaa,

Miksi valitsit juuri tämän kuvan?

Mistä kuva voisi olla? Mitä kuvan ulkopuolella tapahtuu?

Miltä kuvassa tuoksuu, tuntuu, kuulostaa?

Tuoko kuva muistoja jostain menneestä?

Lisää vinkkejä löytyy Ateneumin Taidepakan ideavihkosesta, joka on tulostettavissa Ateneumin sivuilta.





SUOLALYHDYT

Tarvitset lasipurkkeja, joita on etiketit otettu pois sekä liimaa ja karkeaa tai hienoa merisuolaa.

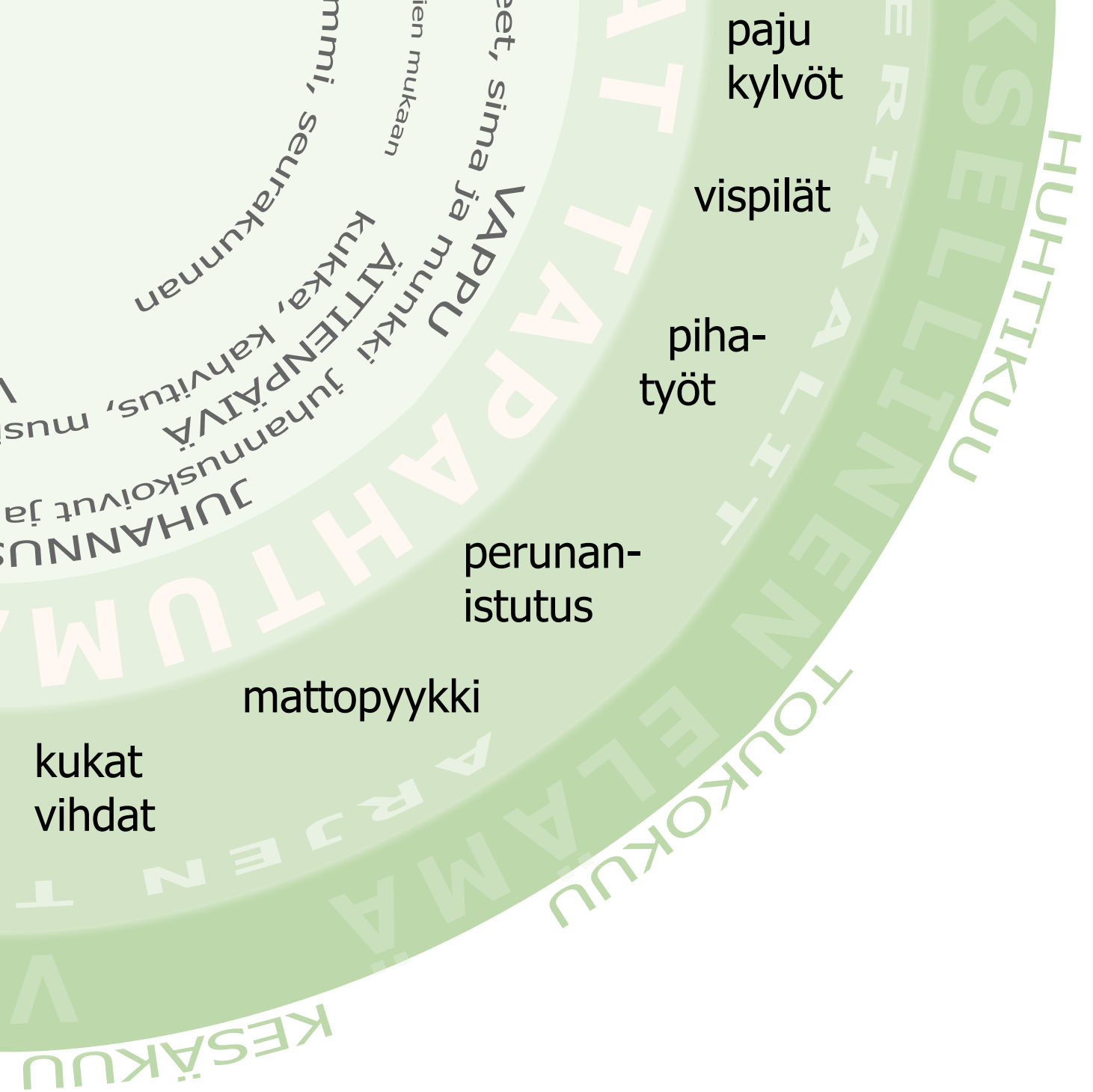
Levitä liimaa lasipurkin ulkopintaan, joko haluamasi kuvion mukaisesti, tai kokonaan ympäri. Laita suolaa esim. lautaselle, ja kieritä liimainen lasipurkki suolassa niin, että sitä tarttuu joka paikkaan. Anna kuivua. Aseta esim. led-kynttilä purkkiin.

TARJOTTIMIEN PÄÄLLYSTYS

Tarvitset vaneri- tai puutarjottimen sekä kangaspalan joka on hieman tarjottimesta suurempi. Valmista maitoliimaa ks. ohje s. 18. Sivele maitoliimaa tarjottimen pintaan. Levitä liimapinnalle kangas tasaisesti, poista ilmakuplat huolellisesti. Sivele liimaa myös kankaan päälle. Leikkaa kuivuneesta tarjottimesta yli menevä kangas pois esimerkiksi mattoveitsellä.

Lakkaa tarjottimen pinta kalustelakalla ainakin kahteen kertaan, anna välillä kuivua. Lakattu tarjotin kestää hyvin kostealla pyyhkimisen.





ARJEN ASKAREET

Kukkien istutus
Kukkakimput
Kasvimaan muokkaus
Juhannussiivous
Mattojen pesu
Ikkunoiden pesu
Kasvimaan kylvä
Vihtojen teko

JUHLAT

- 9.4. Mikael Agricolan päivä, suomen kielen päivä
- 27.4. Kansallinen veteraanipäivä
- 1.5. Vappu
- 9.5. Eurooppa-päivä
- 12.5. J.V. Snellmannin päivä, suomalaisuuden päivä
Äitienpäivä (toukokuun toinen sunnuntai)
Kaatuneitten muistopäivä (toukokuun kolmas sunnuntai)
- 4.6. Puolustusvoimain lippujuhla
Juhannus (juhannuspäivä lauantai 20.6.-26.6.)

KEVÄTKESÄ

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu



MUNKIT

Pullataikinaa (ks. ohje s. 15). Öljyä paistamiseen. Pyöritä taikinasta pikkupullia ja anna kohoaa. Kuumenna öljy 180 asteiseksi. Tee sormilla reikä pullan keskelle, ja laske rinkiä varovasti öljyyn esim. reikäkauhaa apuna käyttäen. Paista kauniin ruskeaksi ja nosta nosta kypsä munkki pois reikäkauhalla. Sokeroi välittömästi.

Munkeja voi myös ostaa pakasteena, jotka lämmitetään uunissa ja sokeroidaan. Näin saa tuoreen munkin tuoksun ja maun helposti.

GRILLAUS

Sähkögrillillä grillaaminen onnistuu parvekkeella. Myös savustaminen sähkösavustimella onnistuu parvekkeella ja näin saa esim. lämmintä vastasavustettua kalaa tai kanaa ruokapöytään. Kannattaa kysyä saisiko keskuskeittiöltä makkaraa, kalaa tms.

LETTUKESTIT

Lettujen tekeminen onnistuu sähkögrillillä parvekkeella, tai pihagrillissä ulkona. Tarvitset muurinpohjapannun tai valurautaisen lettupannun.

LETUT (ohje Valio)

4 munaa
1 l maitoa
5 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
1 dl sulatettua voita tai juoksevaa margariinia
Paistamiseen voita tai juoksevaa margariinia
Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito. Lisää joukkoon kuivat aineet ja voi. Anna taikinan turvota 30 min. Paista letut paistinpannulla tai muurinpohjapannulla. Tarjoa hillon, mansikoiden, kermavaahdon tai jäätelön kanssa.

Asukkaat kannattaa ottaa mukaan lettujen paistoon ja taikinan tekemiseen. Joku voi neuvoa miten lettuja paistetaan, joku toinen ehkä pystyy myös osallistumaan paistamiseen itse.



MIELENRAUHA & AISTIT

KEVÄTKESÄ

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

LINNUNLAULU

Kuunnelkaa lintujen ääniä esim. Lintukaraokes-
ta. Arvuutelkaa mikä lintu on kyseessä.

Kirjosieppo, lapinpöllö, naurulokki,
sepelkyyhky, kurki, kukankeittäjä,
helmipöllö, kuikka, peippo.

Lintukaraoke löytyy sivulta www.suomenluonto.fi. Sivulla on lisäksi muitakin lintujen ääniä.

ÄÄNIMAISEMAT

Erilaisia äänimaisemia löytyy kirjastosta (Luonnon suvisinfonia), Ylen Tehostosta sekä esim. Mielenrauhaa cd-levyistä.

Luonnon ääniä kuunnellen voi istahtaa hetkeksi silmät kiinni. Lisäksi Ylen Elävästä arkistosta löytyy kuunnelmia, tv-ohjelmia ja uutispätkiä

KOIVUVIHDAN TUOKSUA

Pistä tuoreita koivunlehtiä lämpimään veteen, saat mukavan tuoksun huoneeseen. Vielä kun upottaa varpaat pehmeään sammaleeseen tai lämpimään veteen, kuuntelee linnun laulua ja haastelee koivuvihdan tuoksua, niin mikä sen parempaa.....



AMPELIMANSIKAT

Ampelimumansikoita voi kasvattaa ampelissa, parvekelaatikossa tai ruukussa. Taimet istutetaan puutarhamultaan samaan syvyyteen jossa ne ovat olleet istutettuna ostoastiassa. Varmista, että ruukun pohjassa on reikiä. Kastele hyvin istuttamisen jälkeen. Ampelimumansikan veden- tarve kasvaa, kun raakileita alkaa ilmaantua. Muista myös lannoittaa ampelimumansikkaa sen jälkeen kun se on kunnolla juurtunut ja taimi on lähtenyt kasvamaan. Osa lajikkeista rönsyilee paljon. Rönsyt kannattaa ottaa talteen ja niistä istuttaa uusia taimia. Ampelimumansikat voivat talvehtia joko maahan istutettuna, tai kellarissa omissa ruukuissaan. Istuta taimet maahan, kun lehdet ovat saaneet syysvärinsä. Peittele taimet siinä vaiheessa, kun maa alkaa kohmettua, kuivilla puunlehdillä ja turpeella. Kellarissa talvehtivia taimia ei tarvitse kastella, mikäli lämpötila on lähellä nollaa. Tarkkaile, etteivät taimet ala kasvamaan liian aikaisin. Maalis-huhtikuussa kellarissa talvehtineet taimet tuodaan valoisaan paikkaan 10 - 15 asteen lämpöön. Ulkona talvehtineet taimet nostetaan amppeleihin toukokuussa, kun kasvukausi on alkanut.

KESÄKUKKIEN KOULIMINEN JA ISTUTUS

Siirrä taimet yksittäisiin purkkeihin. Sopivia astioita saat esim. maito-, jogurtti- tai viili- purkeista. Taimet koulitaan, kun sirkkalehtien jälkeen tulevat ensimmäiset varsinaiset lehdet ovat puhjenneet.

PERUNOIDEN ISTUTUS

Idätä perunat huhti-toukokuun aikana sisällä, jättämällä perunat viileään pahvilaatikossa. Kun perunoissa on muutaman sentin mittaiset idut, ne istutetaan ämpäriin. Täytä ämpäri mullalla hieman yli puolen välin. Varmista että pohjassa on reikä. Peitä 2 - 3 itänyttä siemenperunaa multaan. Lisää multaa sitä mukaa kun varret kasvavat. Mukuloiden on pysyttävä hyvin mullan alla, etteivät ne viherry. Pidä multa kosteana koko kasvun ajan. Varo ylikastelemasta.



KIRJALLISUUS

KEVÄTKESÄ

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

OMAT UUTISET

Valitkaa mielenkiintoisia otsikoita lehdistä, myös kuvia voi leikata. Yhdistelkää otsikoita, sanoja ja kuvia ja liimatkaa ne isolle paperille sellaiseen järjestykseen kun ne parhaiten taipuu. Tulokseksi tulee hauska ja mielenkiintoinen tarina tai lööppi.



KUVATAIDE

KIVIEN MAALAUUS

Tarvitset vain kiviä, maalipensseleitä tai siveltimiä sekä esim. akryylimaalaa ja paperilautasia paleteiksi. Lisäksi kiviä voi koristella erilaisilla kimalleväreillä sekä liimaamalla kuumaliimalla paljetteja tai nappeja. Mikäli haluat, että kivet pysyvät kauniina kauan, kannattaa ne lakata. Maaliset paperilautaset hyödynnetään liimaa

malla kulta tai hopeafoliota paletille. Liimaa levitetään väriläiskien päälle sinne tänne ja päälle painetaan foliota. Leikkaa haluamasi muotoinen pala lautasesta ja liimaa pala korttipohjan päälle, näin saat kauniin pienen taulun tai kortin. Foliotekniikkaa voi käyttää myös esim. rasioiden tuunaamiseen.

LIIKUNTA

PIKNIC TAI RETKI

Kerätkää mukaan vähän juomaa ja naposteltavaa. Levittäkää huopia pihamaalle ja tuoleille tai muulle retkipaikalle. Tee verhoista tai lakannoista teltta aurinkosuojaksi ripustamalla niitä puiden väliin pingotetuille naruille. Mitä erilaisempia ja värikkäämpiä kankaat ovat, sen hienompi teltasta tulee.

KOIVUNOKSIEN KERÄÄMINEN

Käykää läheisessä metsässä (maanomistajan luvalla) keräämässä koivunoksia ennen kuin niihin puhkeaa lehdet. Laita oksat maljakkoon odottamaan hiirenkorvia tai säilö ne risutöitä varten. Ks. risutyöt s. 32.



MUSIIKKI

KEVÄTKESÄ

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

OMA ORKESTERI

Soittimina käytetään rytmimunia, sadekeppettä, rytmikapuloita, piensitraa, kosketinsoittimia, mitä ikinä sattuu olemaan. Jokainen voisi soit-

taa soitinta niin kuin osaa. Lauletaan tuttuja-kansansävelmiä ja muita kappaleita.

VALOKUVA

VALOKUVIA MENNEILTÄ VUOSILTA JA TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ

Valokuvat ovat hyvä muistelun apuväline. Jokainen voi kertoa oman tarinan tai muiston kuvasta. Kuvasta voi miettiä, mistä se on otettu ja mitä kyseisellä paikalla on nykyään, miten ympäristö on muuttunut.

Oman asuinympäristön kuvia menneiltä vuosilta ja tältä päivältä löydät esim. koti-

seutuyhdistysten arkistoista sekä netistä. Esim. Salo-Uskelaseuran valokuva-arkistosta ja www.halikko.com

Videotykillä saa kuvia heijastettua seinälle. Mikäli käytössä ei ole videotykkiä, tulosta kuvat suurennettuna ja laminoi ne, tai sujauta muovitaskuun, niin kuvat pysyvät katselukelpoisina pitkään.



OMAT SOITTIMET

Kutsukaa esim. päiväkotilapsia tai koululaisia valmistamaan yhdessä soittimia ja perustakaa Bändi joka soittaa omavalmisteisilla soittimilla tuttuja kappaleita.

RYTMIMUNAT

Laita pääsiäismunan muovikotelon sisään riisiä, herneitä, makaronia tms. Päälystä liimaamalla maitoliimalla paperin palasia tai kankaan palasia muovikotelon päälle.

SADEKEPIT

Naulaa pahvirulliin nauvoja ristiin rastiin, nauvoja saa olla tiheästi. Pistä pahvirullan sisään herneitä, tms. ja sulje tiiviisti rullan molemmat päät. Päälystä pahvirulla kankaalla. Kun käännät sadekeppiä, tipahtelevat herneet osuen nauloihin, jolloin ääni muistuttaa sadetta. Pahvirullia saat kangasrullista, julisterullista tms.

RYTMIKAPULAT

Sahaa puurimasta noin 15 cm. pätkiä. Pyöristä terävät päät/kulmat hiomalla hiekkapaperilla. Maalaa haluamasi väriksi, maalaukseen voit käyttää sormivärejä, akryylimaaaleja tms.

MÖLKKY

Mölkkyepelin voi tehdä itse. Välineeksi tarvitset vain sahan, mielellään jiirisaha, mutta myös tavallinen saha kelpaa. Sahaa pyöreästä (tai neliskanttisesta), halkaisijaltaan 6 - 7 cm rimasta 30 cm mittaisia paloja 6 kappaletta. Sahaa rimat keskeltä 45 ° kulmassa viistoon. Numeroi kapulat 1 - 12 maalamalla tai piirtämällä pakulla tussilla viistokulmaan. Tee vielä heittokappala 20 cm pitkistä rimasta.

RISUTYÖT

Koivun risut sopivat hyvin erilaiseen askarteluun. Risut kerätään siihen aikaan, kun niissä ei ole lehtiä. Paras aika risujen keräämiseen on maaliskuuhuhtikuu. Risut säilyvät viileässä ja kosteassa paikassa, mutta jos risut ovat kuivahtaneet, voi niitä liottaa vedessä jonkin aikaa.

Huomioithan, kun keräät risuja, tarvitset keuruuseen maanomistajan luvan.

Rauduskoivun oksat ovat hyviä juuri koriste-esineiden tekemiseen kun taas hieskoivun oksat sopivat esim. luutien ja vispilöiden valmistusmateriaaliksi.

Rautalangan avulla risuista saa muotoiltua erilaisia koriste-esineitä, esim. kransseja, sydämiä, risunoita.

Voit myös maalata risutöitä esim. spray maalilla ja koristella haluamallasi tavalla.

RISUNOITA

Risunoita valmistuu koivun oksista. Noin puukalon paksuinen nippu oksia sidotaan yhteen rautalangalla. Paksummasta päästä tulee noidan pää, johon sidotaan kankaan palasta tehty huivi. Noin lyijykynän paksuisista oksista kiinnitetään kädet esim. rautalangan avulla. Luutaa varten otetaan hieman käsiä paksumpi oksa, jonka päähän kiinnitetään ohuista oksista luuta rautalangalla. Luuta kiinnitetään noidan vartaloon esim. rautalangan avulla. Päähän vielä lanka, josta noidan saa kattoon lentelemään.

RISUSYDÄN JA RISUKRANSSI

Kranssit ja sydämet saa muotoiltua risuista rautalangan avulla. Koristele kranssit haluamallasi tavalla esim. maalamalla spray maalilla, kuiva-kukilla, nauhoilla yms.

SYYSKUU

SYYSKUU

sadon-
korjuu

sammal-
varvut
luudat

säilöntä

marjojen
poiminta

kukat ja
kasvikset

puutarhan
hoito

JUHLAT

- 6.7. Eino Leinin päivä, runon ja suven päivä
- 25.7. Jaakon päivä
- 27.7. Unikeonpäivä

SYYSKESÄ

ARJEN ASKARET

- Sadon korjuu
- Lehtien haravointi
- Marjojen poimiminen
- Sienien kerääminen
- Säilöntä
- Mehustaminen



RUOKA

RAPARPERI

Leivotaan yhdessä piirakka.

Mumman raparperipiirakka (ohje ruokala.net)

Pohja:

2 munaa

2dl sokeria

100 g voisulaa

2 dl kermaa

1 tl leivinjauhetta

4 dl vehnä jauhoja

Päälle:

1½ l pilkottuja raparpereja

50 g pehmeää voita

1½ dl vehnä jauhoja

1dl sokeria

SYYSKESÄ

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

Laita uuni kuumentamaan 200-asteeseen. Seikoita pohjan aineet keskenään ja kaada voideltuun piirakkavuokaan. Levitä pilkotut raparperit taikinan päälle. Nypi voi, vehnä jauhot ja sokeri murumaiseksi seokseksi. Ripottele muruseos raparperien päälle. Paista ensin 15 min 200 asteessa jonka jälkeen laske lämpötila 175 asteeseen ja paista vielä 15 - 25 minuuttia. Piirakka kannattaa paistaa uunin keski- tai alatasolla, jottei se pala. Tarjoile jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

KESÄN MARJAT JA JÄÄTELÖ

Mansikoita, vadelmia, mustikoita ym. marjoja joita lähistöltä löytyy. Lado niitä jälkiruokamaljan pohjalle sopiva kerros ja pyöräytä vaniljajäätelöpallo päälle. Laita päälle vielä loraus kinuskikastiketta ja nokare kermavaahtoa.

MIELENRAUHA & AISTIT

SAMMALMÄTÄS PESUVADISSA

Pesuvatiin haetaan metsästä pehmeää vihreää sammalta. Upota paljaat varpaat tai kädet sammaleeseen ja tunnustele miltä se tuntuu.

LUONTO

MARJOJEN JA OMENOIDEN KERÄÄMINEN

Puutarhaan kannattaa istuttaa monenlaisia marjapensaita ja hedelmäpuita sekä raparperia. Esimerkiksi pensasmustikka tuo helpotusta pahimpaan mustikanhimoon, vaikkeivät ne aivan yhtä ihanan makuisia olekaan kuin aidot oikeat metsän mustikat.

Mikäli lähellä ei ole puutarhaa, jonne on helppo kulkea, pystyy myös parvekkeelle tekemään pienen hyötypuutarhan. Pilariomenukku sekä rungollinen marjapensas sopivat kasvatettaviksi parvekkeella. Myös muiden hyötykasvien kuten mustikoiden tai tomaattien kasvattaminen onnistuu ruukussa.

SYYSKESÄ

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

MALJAKKON MUSTIKAN VARPUJA

Kerätkää yhdessä ympäristöstä erilaisia kauniita mustikan ja puolukan varpuja, sammaleita ja oksia, viljelyhteitä. Tuo varpuja maljakoihin vuoteiden vierelle tai yhteisten tilojen pöydille.

SÄILÖNTÄ

Marjahillojen valmistaminen on helppoa hillosokeerin avulla. Omenahillon valmistaminen onnistuu vaikka mikrossa. Kurkkujen ja sienten säilöntä on aika yksinkertaista. Moni pystyy vielä auttamaan viipaloinnissa. Keskustelkaa mitä kaikkea olet säilönyt?

KIRJALLISUUS

SADUTUS

Sadutus kahden kesken. Kehoitetaan osallistujaa ”Kerro satu tai juttu”. Kirjoita tarina sanasta saanaan ylös. Lopuksi, kun tarina on valmis lue se kertojalle, jolloin hän voi vielä muuttaa tai korjata tarinaa, mikäli itse haluaa.

Sadutus ryhmässä. Valitkaa yhdessä teema tai aihe, johon tarina liittyy. Rohkein aloittaa tarinan. Jaa tarinankerronta vuoroja myös hiljaisemmille osallistujille. Vaikka tarinalle on annettu teema, niin aihe voi muuttua tarinan edetessä, mutta se ei haittaa. Lopuksi, lue valmis tarina sen kertojille, jolloin sitä voidaan vielä muuttaa tai korjata.

Vinkki

Tarinan voi aloittaa esimerkiksi muistosta ”Kerro lapsuutesi kesistä?” Tarinaa voi johdattaa kysymyksillä, mikäli kertoja ei saa muutoin vietyä tarinaa eteenpäin.

KUVATAIDE

ASETELMA

Varaa asetelmaa varten erilaisia materiaaleja luonnosta sekä ruukku tai muu astia johon haluat asetelman tehdä. Käytettyjä ruukkuja voit saada esim. syksyllä kanervien mukana. Ruukun pohjalle kannattaa laittaa sammalta, kanaverkkoa tai pala oasis sientä, jotta asetelman saa pysymään hyvin paikallaan. Hyviä materiaaleja asetelmaan ovat: sammal, meriheinä, kuivakukat, viljan tähkät, pihlajan oksat, mustikan ja puolukan varvut, kävyt, oksat ym.

Vinkki: Voit tehdä asetelman myös kokonaan esimerkiksi kanaverkkoon.

SYYSKESÄ

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

KAHVIMASSAPATSAAT

(ohje Taika-lehti)

1 kkp käytettyjä kahvinporoja

1 kkp ruis- tai vehnä jauhoja

½ kkp kylmää kahvia

½ kkp suolaa

loraus ruokaöljyä

Sekoita kuivat aineet huolellisesti. Lorauta kavin joukkoon tippa öljyä ja sekoita kahvi/öljyseos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita huolellisesti. Vaivaa taikinaa käsin, jolloin taikina tiivistyy ja muuttuu taikinamaiseksi. Anna tekeytyä muovin alla mielellään seuraavaan päivään.

Muotoile taikinasta patsaita tai vala muotteihin. Muottien pohjalle kannattaa laittaa tuorekelmua, ettei massa tartu siihen.

Anna töiden kuivua leivinpaperin päällä tai laita ne 70 asteiseen uuniin. Käänteile kuivumisprosessin välillä. Valmiit työt voi lakata vedellä ohennetulla Eri Keeperillä, jolloin pinnasta tulee kiveä muistuttava

LIIKUNTA

PELIT

Ulkona kannattaa pelata aina kun se on mahdollista. Mukavia ulkopelejä ovat Mөлкky, Pentanque ja saappaanheitto. Pelatkaa yksinpelinä tai joukkueena.

Saappaanheittoa voi heittää pituutta, niin kuin virallisessa pelissä, tai peliä voi pelata tarkkuuspelinä. Pelialueen laidalle kannattaa tehdä katsomo, jossa pystyy istahtamaan ja kannustamaan muita odottaessaan omaa pelivuoroa.

Petanquen pelaaminen onnistuu niin ulkona, kuin sisällä.

Sisäpeliiä varten on olemassa omat pehmeät kuulat. Keilapelin pystyy rakentamaan esimerkiksi tyhjästä juoma- tai ketsuppullloista. Lisäksi peliä varten tarvitaan riittävän suuri pehmo pallo. Koripalloa varten tarvitset korin esim. tyhjästä ämpäristä tai pesuvadista. Sijoita kori lattialle sopivan matkan päähän. Käytä hettovälineenä hernepusseja tai pehmeitä palloja.



MUSIIKKI

SYYSKESÄ

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

MUSIIKILLISIA ARVOITUKSIA

Miten jatkuu laulun sanat...

Muistattekos Vesivehmaan jenkkää, pojat, vielä?.....Harvoin on niin lystiä, niin kuin oli siellä!

Talvella Talikkalan markkinoilla ja

kesällä Tampereella

Lapsena tuntenut murheita en,

riemuja vain, kohdata sain

Aurinko kun päätti retken, ...

siskoistaan jäi jälkeen hetken päivänsäde viimeinen.

Nyt tuulet nuo viestin jo toivat,

mä purtehen astua saan.

Juokse sinä humma ...

kun tuo taivas on niin tumma ja taival on pitkänlainen.

Mä oksalla ylimmällä

oon Harjulan seljanteen,

Honkain keskellä mökkini seisoo

Suomeni soreassa salossa.

Mä tässä kerran ullakolle yksin kapusin ja

sattumalta vanhan kaapin siellä aukaisin.

Aavan meren tuolla puolen...

jossakin on maa,

Taas leivoset ilmassa leikkiä lyö, ...

kevätvirsiä viidakko kaikaa.

Tähtinen taivas ja kuutamoyö ...

tien viittana kulkurin on.

Vinkki

Samaan tapaan voi jatkaa sananlaskuja.

VALOKUVA

KUVAAMINEN

Kulkekaa pihalla ja ottakaa kuvia ympäröivästä. Katkkaa kuvista valokuvanäyttely, tai katsekkaa kuvia esim. tv:stä. Ne jotka eivät pääse tai halua ulos, voivat ottaa kuvia sisällä. Tulosta kuvat A4 kokoisina ja laminoi ne, tai laita muovitaskuihin niin kuvia on helppo katsella myös

vuoteessa olevan ihmisen kanssa. Mikäli käytössä on kannettava tietokone ja videotykki, saa niiden avulla heijastettua kuvia asukkaan huoneen seinälle, juuri sellaiselle korkeudelle, josta hän ne näkee.

TAULUN KEHYKSET RIMOISTA

Vanhat käytöstä poistetut kukkalaudat, jalkalistat sekä kuljetusrimat kannattaa hyödyntää taulun kehyksinä. Tarvitset rimojen lisäksi mielellään jiirisahan, mutta tavallinen sahakin kelpaa. Lisäksi tarvitset joko hyvän nitojan, pieniä nauvoja tai liimaa, joilla saat riman päät yhdistettyä. Kehyksien avulla voi kehystä muistitauluja, valokuvia, kaakeleita. Jos haluat kiinnittää kaakelin kehykseen, kiinnitä kehyksen taustalle esim. vaneri johon kiinnität kaakelin. Kaakeli kannattaa kiinnittää kuumaliiman avulla vaneriin. Mikäli haluat liitu- tai magneettitaulun, kiinnitä kehyksen taustalle liitutaulu- tai magneettimaalilla maalattu vaneri. Muistitaulun saat tehtyä kiinnittämällä kehyksen taustalle sopivan kokoisen kanaverkon nitojan avulla. Kanaverkkoon voi kiinnittää muistilappuja ja valokuvia pyykkipoikien avulla.

SÄILYKEPURKIN PÄÄLLYSTYS
TAPETILLA

Valitse haluamasi kokoinen säilyke- tai muu peltipurkki. Leikkaa tapetista purkin ympärille sopiva pala. Teippaa pala kaksipuolisella teipillä kiinni purkkiin. Koristele purkki erilaisilla nauhoilla tai paljeteilla. Käytä purkkia kynätelinäänä, pikkutavaroiden säilytykseen tai istuta purkkiin esimerkiksi hyasintti.

LAATOISTA LASINALUSIA

Tarvitset: kaakeleita (10 x 10 cm), kuviopaperia, kaksipuolista tarrakalvoa (leveä kaksipuoleinen teippi sopii myös), kulutusta kestävää lakkaa, huonekaluhuopaa, kaakeleille sopivaa askartelumaalia.

Poista kaakelista mahdolliset kiinnikkeet sekä irtolika. Halutessasi voit maalata kaakelin reunat ja pohjan. Leikkaa kuviopaperista sekä tarrakalvosta hieman kaakelia pienemmät kappalet ja kiinnitä kuviopaperi ja tarrakalvo toisiinsa. Poista tarrakalvosta suojapaperi ja kiinnitä kaakelin keskelle, painele kunnolla kiinni. Lakkaa paperin pinta huolellisesti. Lakkaa tarvittaessa myös kaakelin reunat. Anna kuivua. Mikäli tarpeellista, lakkaa pinta kahteen kertaan. Kiinnitä huonekaluhuovasta (noin 2 x 2 cm paloja) neljä kappaletta kaakelin nurjalle puolelle. Mikäli käytössäsi on huopaa jossa ei ole tarrakalvoa pohjassa voit käyttää samaa tarrakalvoa kuin kuviopaperin kiinnittämisessä.

Isommista (15 x 15) kaakeleista saat kehystämällä pannunalusia tai tauluja. Taulun ripustimen saat tehtyä liimaamalla kuumaliimalla juuttinarusta lenkin sopivaan kohtaan.

KANKAANPAINANTA

Tarvitset kangasvärejä sekä 45 x 35 cm tabletikankaan. Käytä kankaana vanhoja keittiöpyyhkeitä tai vanhaa lakanakangasta pitsireunoineen. Ne herättävät varmasti muistoja ihmisissä. Jos käytät uutta kangasta, pese se ennen painamista.

Kankaasta saa helposti tehtyä tabletteja, tyynyliinoja, kenkäpusseja, kauppakasseja, ihan mitä vaan. Mikäli käytössä ei ole ompelukonetta voi esim. tabletin reunat taittaa ja silitää väliin tarranauhaa, joka on tarkoitettu käänneiden tekemiseen. Käytä kankaan painannassa luonnosta löytyviä lehtiä, tai valmiita sabluunoita. Levitä kangasväriä lehden pintaan ja paina lehti kankaalle haluamaasi kohtaan. Jos käytät sabluunaa, teippaa maalarinteipillä sabluuna paikalleen ja töpöttele kangasväriä esimerkiksi superlonista tehdyn töpöttimen avulla kankaalle.

Kankaanpainannassa on olemassa erilaisia tekniikoita, joita kannattaa kokeilla. Monotypia tekniikassa tarvitset piirtoheitinkalvon, jolle levitetään kangasväriä. Väriä poistetaan kalvolta esimerkiksi vanupuikon avulla. Näin voidaan tehdä erilaisia kuvioita. Kun kuvio on valmis, painetaan kalvo kankaalle tiiviisti. Näin saadaan siirrettyä kuvio kalvolta kankaalle.

Pese kalvo käytön jälkeen, niin pystyt käyttämään sitä uudestaan seuraavalla kerralla. Sakuratekniikassa kankaalle levitetään ensin vaaleampaa väriä, jonka annetaan kuivua. Tämän jälkeen päälle levitetään tummempaa väriä, jota kuvioidaan esimerkiksi kertakäyttöhaarukan, -veitsen, erilaisten lastojen tai esimerkiksi jääskrapan avulla.



Vinkit on otettu CuRec –verkkolehdestä sekä Sydäimestä sormenpäihin blogista.
sydamestasormenpaihin.blogspot.fi

SYYSTALVI

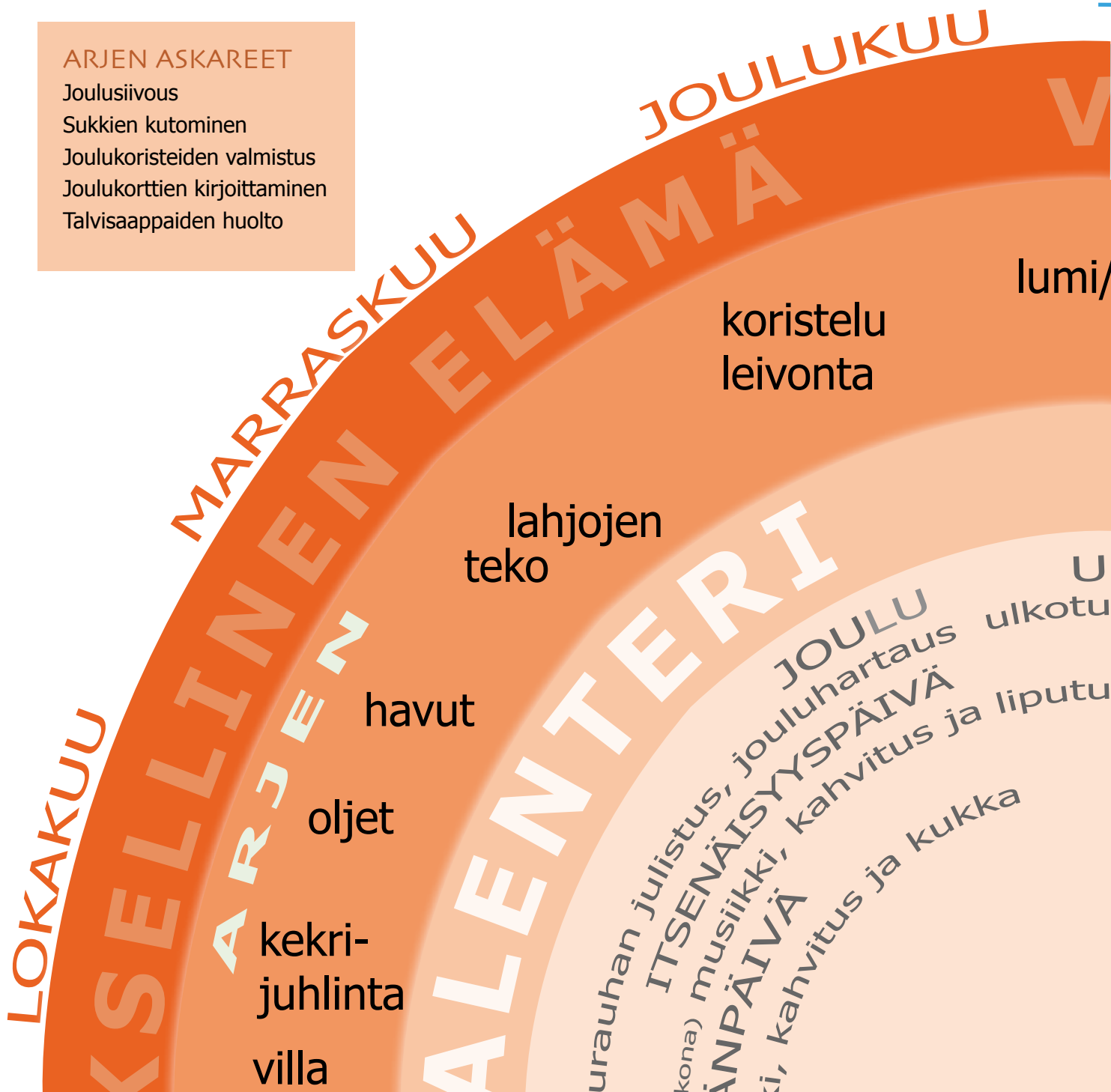
Lokakuu Marraskuu Joulukuu

JUHLAT

- 10.10. Aleksis Kiven päivä, suomalaisen kirjallisuuden päivä
- 1.11. Pyhäinpäivä
Marraskuun toinen sunnuntai Isänpäivä
Adventtisunnuntai 1.-4.
- 6.12. Itsenäisyyspäivä
- 8.12. Jean Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä
- 24.-26.12. Joulu

ARJEN ASKAREET

- Joulusiivous
- Sukkien kutominen
- Joulukoristeiden valmistus
- Joulukorttien kirjoittaminen
- Talvisaappaiden huolto





KURPITSAPIIRAKKA

(Ohjeet Arla)

Ainekset

3 dl vehnä jauhoja
2 rkl sokeria
125 g Arla Ingman Meijerivoita
1 kananmunan keltuainen

Täyte

400 g kurpitsaa karkeasti pilkottuna
2 kananmunaa
2 dl sokeria
1 tl kanelia
1 tl jauhettua inkivääriä
1 ripaus suolaa
2 rkl vehnä jauhoja
2 dl kuohukermaa

Nypi jauhot, sokeri ja voi ryynimäiseksi mas-saksi. Lisää munankeltuainen ja sekoita taiki-naksi. Painele taikina pyöreään uunivuokaan, jonka halkaisija on noin 24 cm. Anna tasoittua jääkaapissa noin 30 minuuttia. Kuumenna uuni 200-asteiseksi. Keitä kurpitsanpalasia vähäsu-laisessa vedessä 5 - 8 minuuttia. Kaada siivilään ja valuta kaikki vesi pois.

Sekoita kurpitsa hienoksi soseeksi esim. mikserillä ja anna sen jäähtyä hieman. Lisää munat yksi kerrallaan. Lisää loput ainekset ja kaada seos piirakkataikinän päälle vuokaan. Paista uunin alaosassa 40–50 minuuttia. Jääh-dytä. Siivilöi päälle hieman tomusokeria ja tar-joile kermavaahdon kanssa.

JOULUN LEIVONNAISET

JOULUTORTUT

Pakastealtaasta löytyy valmiiksi kaulittuja torttutaikinal Levyjä, joista saat meheviä joulutorttujen ja luumumarmeladi tai omenakanelimarmeladi täytteellä. Halutessasi voit myös tehdä suolaisia pasteihoita. Täytteen teet helposti esimerkiksi sekoittaen kinkkua, juustoraastetta ja purjosipulia.

PIPARKAKUT

Piparkakkutaikinaa myydään valmiina pakasteena. Varaa riittävästi kaulimia sekä erilaisia piparkakkumuotteja. Silikoni leivinalusta toimii hyvin, mutta voit kaulia myös puhtaalla hyvin jauhotetulla pöydällä, mikäli leivinalusta ei löydy. Tee pieni reikä piparkakun ylläreunaan. Pujota reiästä ripustusnaru, josta saat herkut ripustettua joulukuuseen.

KARAMELLIT JOULUKUUSEEN

(ohje Kotikokki)

Raaka-aineet

4 dl kuohukermaa
2,5 dl sokeria
1 dl siirappia
1 dl kuorittuja, hienonnettuja manteleita

Valmistusaika 120 min

Laita kerma, sokeri ja siirappi paksupohjaiseen kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen. Kun tiputat tipan kylmään veteen ja se kovettuu, on seos valmista.

Sekoita hienonnetut mantelit sekaan. Kaada seos voidellulle vadille tai marmorilevyille jäähtymään.

Kun seos alkaa jäähtyä, tasoita reunat tasaisiksi. Ennen kuin seos kokonaan jähmettyy, leikkaa veitsellä viipaleita (esim. 2,5-3x7cm).

Kääri jäähtyneet viipaleet ensin voipaperiin ja sitten koristepaperiin. Leikkaa paperin reunat hapsullisiksi, kiinnitä ripustusnaru ja ripusta kuuseen.

Joulun jälkeen (mikäli karamelleja on jäljellä) karamellit voi syödä.

TAATELIKAKKKU

(ohje Myllyn Paras, Seijan taatelikakku)

1½-2 l kakkuvuoka
1½ dl vettä
1 pkt taateleita (n. 300 g)
200 g voita
2 munaa
2-3 dl sokeria
½ dl kermaa tai maitoa
n.4½ dl Erikoisvehnäjauhoja
1 tl ruokasoodaa
1 tl leivinjauhetta
1-2 tl vaniljasokeria

Leivitykseen: voisulaa tai margariinia korppujauhoja

Kiehauta vesi ja taatelit kattilassa. Lisää voisulaseokseen ja munat yksitellen ja sekoita. Oikein kuohkea kakku tulee, kun kiehautetut taatelit jäähdytetään sähkövatkaimella sekoittaen. Lisää taikinaan sokeri, kerma tai maito sekä vehnäjauhot, joihin on sekoitettu sooda, leivinjauhe ja vaniljasokeri. Sekoita varovasti tasaiseksi taikinaksi.

Kaada taikina korppujauhoilla leivitettyyn kakkuvuokaan. Paista 175-asteisen uunin alatasolla 45 min - 1 tunti.

MIELENRAUHA & AISTIT

SYYSTALVI

Lokakuu Marraskuu Joulukuu

TALVEN ENSILUMI

Tuo pesuvadissa lunta sisälle. Miltä lumi tuntuu? Miltä kuulostaa pakkaslumi jalkojen alla? Mitä lumesta voi tehdä. Ne joiden kanssa pysyy, lähde ulos tunnustelemaan ja kuulostelemaan lunta. Tehkää lumilyhty.

MIELIKUVAMATKA OMASSA PIHAPIIRISSÄ JA KODISSA

Ota kaveria kädestä. Johdattele hänet lapsuuden maisemiin. Esittele hänelle millainen on lapsuudenkodin pihapiiri. Talon sisäänkäynti. Millaista on sisällä, huoneet, millaisia kalusteita, millaiset tapetit, ketä siellä asui.



KASVATUS SISÄTILOISSA

HERNEENVERSOT

Herneenversoja kannattaa kasvattaa ympäri vuoden. Kasvatukseen tarvitaan: kasvatusastia (mikä vain purkki tai lautanen kelpaa), multaa tai talouspaperia, kuivattuja herneitä (saa mistä tahansa ruokakaupasta), sanomalehtipaperia tai kelmua.

Tapa 1.

Herneiden kasvattaminen mullassa:

1. Liota herneitä vedessä yön yli tai päivän ajan.
2. Laita muutaman sentin kerros multaa kasvatusastian pohjalle ja kastele hyvin.
3. Painele lionneet herneet mullan pinnalle ja peitä sanomalehtipaperilla. Paperia kannattaa laittaa useampi kerros, jotta herneet eivät saa valoa.
4. Anna olla pari päivää ja huolehdi kastelusta, kunnes herneet ovat itäneet ja vartta alkaa näkyä. Ota tällöin sanomalehtipaperi pois herneiden päältä ja laita valoisaan paikkaan kasvamaan.
5. Anna kasvaa sopivan pituisiksi, noin kaksi viikkoa. Muista pitää multa koko ajan hyvin kostutettuna!

Tapa 2.

Herneiden kasvattaminen talouspaperin päällä:

1. Liota herneitä vedessä yön yli tai päivän ajan.
2. Laita muutamia kerroksia talouspaperia kasvatusastian pohjalle ja kastele.
3. Painele lionneet herneet paperin päälle ja peitä kelmulla. Kelmun voi ottaa pois, kun herneen vihreät varret ovat jonkin verran kasvaneet.

4. Anna kasvaa valoisassa sopivan pituisiksi, noin kaksi viikkoa. Muista pitää koko ajan hyvin kostutettuna!

Leikatut versot voi jättää uudestaan kasvamaan. Ainakin multaan istutetuista herneistä saa vielä toisen sadon.

Herneet itävät paremmin pimeässä.

SIITAKESIENIEN KASVATUS

Sienet kuuluvat syksyyn. Sieniä pystyy kasvattamaan kotona sisätiloissa. Siitakesieniä saa kasvatettua hankkimalla kasvualustan siitakesieniä kasvattavasta paikasta. "Tolpassa" kasvavia sieniä on mukava seurata ja sadosta voi tehdä vaikka sienipiirakan.

KURPITSAT

Asetelkaa pieniä koristekurpitsoita pöydille. Isoista kurpitsoista saa taitava veitsenkäsittelijä kaiverrettua lyhdyn. Mikäli kukaan ei rohkene kaivertaa lyhtyä, käyttäkää mustaa teippiä, jolla saa tehtyä kurpitsoille silmät, nenän ja suun.

HYASINTTIEN JA MUIDEN SIPULI-KASVIEN KASVATUS

(ohje Suomela)

Kasvatetaan 10 - 12 viikkoa

Kasvata hyasintin sipuleita ruukussa, päällystetyssä säilykepurkissa tai lasissa. Jos kasvatat sipulit ruukuissa, valitse pieniä ruukkuja ja laita niihin läpäisevää, kevyttä ja kosteaa multaa. Peitä sipulit mullalla siten että kärki ja yksi senttimetri sipulia jäävät näkyviin. Jos kasvatat sipulit lasissa, lisää lasiin vettä niin vähän, että sipulin juuri ylittää (juuri ja juuri) veteen. Nyt voit jättää sipulit kasvamaan itsekseen 10 - 12 viikon ajaksi.

Kasvatettavat sipulit tulee pitää aluksi viileässä ja pimeässä kasvuympäristössä. Sopiva lämpötila on noin 5–10 astetta. Kukan varsi ei kasva tarpeeksi pitkäksi liian valoisassa paikassa, ja kukka jää liian alas lehtien väliin. Jos sipuleille ei löydy tarpeeksi pimeää paikkaa, voit suojata sipulit hupulla, joka ei päästä valoa nupulla olevaan kukkaan. Tee paperista reilun kokoinen kartio ja laita se sipulin päälle.

10 viikon jälkeen itu on kasvanut noin viiden senttimetrin korkuiseksi. Nosta sipulit lämpimään, mutta älä poista huppua ennen kuin kärki on työntynyt kunnolla esiin sipuleista. Lehdet näyttävät vielä valjuilta ja oudoilta, mutta ne vahvistuvat valossa ja niistä tulee upean vihreät. Odota vielä 3 - 4 viikkoa, jonka jälkeen sipulit alkavat kukkia.

Hyasintit puhkeavat kukkaan jouluna, kun muistat käyttää esikäsiteltyjä sipuleita. Niille on tehty erityinen lämpökäsittely, jolloin sipulit puhkeavat kukkaan aiemmin kuin ne sipulit, jotka on tarkoitettu istutettavaksi puutarhaan. Voit tietenkin käyttää sipuleita, joita ei ole esikäsitelty, mutta ne eivät kuki jouluna.

Voit kasvattaa jouluksi muitakin kasveja kuin hyasintteja. Krookuksia ja pieniä punaisia joulutulppaneja kasvatetaan samaan tapaan, noin kuukauden ajan. Laita sipulit ruukkuihin tai lasikulhoon koristekivien kanssa. Aseta ne viileään paikkaan, jotta ne eivät kasva liikaa ja liian nopeasti.

KUVAKIRJOJA KALENTEREISTA JA LEHDISTÄ

Tee kuvakirjoja itse vanhoista kalentereista, aikakauslehtien kuvista tai omista valokuvista joista on otettu kopio Liimaa tai teippaa kaksipuoleisella teipillä kuvat värikkääseen paperiin. Kuvat tulevat molemmin puolin. Laminoi sivut, sopiva määrä sivuja on 4 - 5 sivua. Tee myös kansilehti. Sivuille voi kirjoittaa esim. runoja, laulunpätkiä tai vaikka muistoja. Sido kirjat yhteen matonkuteella. Kirja on tarkoitettu luettavaksi, katseltavaksi ja kosketeltavaksi.

Kirjaa voi katsella yksin, kaksin tai ryhmässä. Kuvakirjaa voi hyödyntää muistelussa. Kuvista voi keskustella, niitä voi ihmetellä ja ihastella. Kuviin voi mennä mielikuvitusmatkalle, mitä kuulet, tunnet, miltä tuoksuu, mitä muuta näet kuvan vieressä? Kuvista voi arvuutella esim. mitä kuva esittää? Kuvista voi keksiä oman tarinan. Kuviin voi yhdistää tutun laulun tai runon. Läheinen voi katsella kuvakirjaa yhdessä omainsensa kanssa.



ALEKSIS KIVEN SEITSEMÄN VELJESTÄ

Lainaa Aleksis Kiven seitsemän veljestä kirja tai äänikirja.

Keskustelkaa kirjasta, oletteko lukeneet kyseistä kirjaa koulussa? (Seuraavat tiedot haettu wikipediasta). Nimetkää seitsemän veljestä: Veljekset järjestyksessä vanhimmasta nuorimpaan ovat:

Juhani Veljeksistä vanhin on tarinan alussa 25-vuotias. Luonteeltaan hän on äkkipikainen, määräälevä ja hidasoppinen.

Tuomas Aapon kaksosveli, veljessarjan harteikkain ja luonteeltaan vakaa ja sovitussa pysyvä. Aapo Veljeksistä pisin, Tuomaan kaksosveli, harkitsevainen ja järkevä, veljesten puhemies. Usein vertauksia käyttävä veljesten paras tarinankertoja.

Simeoni Veljesten ruokahuollosta vastaava, hengellisen herätyksen kokenut saarnamies ja juoppo.

Timo Yksinkertainen, mutta suosittu Laurin kaksosveli.

Lauri Käsistään taitava, hiljainen, yksinään metsässä viihtyvä veljessarjan taiteilija ja Timon kaksosveli.

Eero Veljeksistä nuorin ja lyhyin, tarinan alussa 17-vuotias, on älykäs toisinajattelija, joka mielellään seuraa sivusta vanhempien veljiensä hölmöilyjä.

KUVATAIDE

ATENEUMIN ARKISTOT

Ateneumin sivuilta löytyy kuvia suomalaisista maalauksista. Videotykin tai kannettavan tietokoneen avulla pääsee johdattamaan viedä asukkaat Ateneumin taidenäyttelyyn. Sivuilta löytyy myös selostus eri murteilla. Keskustelun apuna voi käyttää tekstiä, joka löytyy Ateneumin sivuilta.

LIIKUNTA

TANSSI

Huivitanssi
Paritanssi
Istumatanssi
Sormitanssi

Tanssia voi yksin, parin kanssa tai ryhmässä, seisten, istuen tai maaten. Hyödynnä tanssissa erilaisia välineitä, kuten huiveja, palloja, höyheniä. Tyyli on vapaa. Myös sormin voi tanssia, jos jalat eivät kannaa. Liikkeet voivat olla pieniä tai laajoja. Tarvittaessa pari voi auttaa liikkeen tekemisessä, ottaa kädestä kiinni ja ohjata rytmin mukaan. Laita sopivaa musiikkia soimaan. Aloita naputtamalla tahtia jalalla tai kädellä. Keinuta itseäsi musiikin tahdissa. Anna musiikin viedä.

SYYSTALVI

Lokakuu Marraskuu Joulukuu

PIIMÄMAALAUKSELLA LUNTA IKKUNOIHIN

Piimällä saa maalattua lunta ikkunoihin pensselin tai vaikka itse tehdyn leimasimen tai saplunan avulla. Piimä tuoksahtaa hieman maalatesa, mutta haju haihtuu piimän kuivuttua.





YHTEISLAULUA

Musiikkituokioiden ohjaamista helpottavat valmiit taustamusiikit joita on saatavissa erilaisia. Esimerkiksi Muistaakseni laulan, laulukirjassa on mukana taustanauha, sekä ohjaajan käsikirja. Muista säestetyistä laulukirjoista esimerkkinä Selkolaulukirja, Lassi laulattaa ja Selkolaulukirja. Lisäksi kirjastosta löytyy karaokelevyjä tai voit käyttää YouTuben musiikkitarjontaa taustalla. Ja aina parempi, jos yksiköstä löytyy soitin ja soittotaitoinen ihminen. On mukavaa laulaa oikean säestyksen tahtiin.

SUOMALAINEN MUSIIKKI

SUOMALAISEN MUSIIKIN HISTORIA

Suomalaista musiikkia löytyy levyistä ja you tubeista. www.suomalaisenmusiikinhistoria.fi nettipalvelusta löytyy yli 40 000 kappaletta vuosien varrelta 1900 luvun alusta tähän päivään, palvelun käyttö vaatii Spotify-ohjelman lataamisen.

SIBELIUS

Mikä oli Jean Sibeliuksen kutsumanimi?

V: Janne

Mikä oli hänen vaimonsa nimi?

V: Aino

Kuinka monta lasta hänellä oli?

V: 6, kaikki tyttäriä

Minkä niminen oli Sibeliuksen koti?

V: Ainola

Missä Ainola sijaitsee?

Tuusulassa

Mikä on Sibeliuksen kuuluisin teos?

V: Tähän kysymykseen ei ole oikeaa vastausta. Finlandia on varmaankin yksi tunnetuimmista.

VALOKUVA

OMAT TÄRKEÄT KUVAT

Valitkaa omista albumeista jokaisen omat tärkeät kuvat. Kertokaa ja keskustelkaa, miksi juuri nämä kuvat ovat tärkeitä. Keitä tai mitä on kuvassa. Mitä kuvassa tapahtuu? Miksi kuva on otettu? Minkä ikäinen olet itse ollut, kun kuva on otettu? Mitä tapahtuu kuvan ulkopuolella? Miltä kuvan paikka näyttää tänä päivänä? Kootkaa omat tärkeät kuvat kehyksiin seinälle,

huom! kannattaa ottaa kopiot kuvista. Myös muita, kuin asukkaan omia kuvia voi käyttää esim. lehmätillallisen taulussa lehmien kuvia. Näistä kuvista jokainen asukkaan luona käyvä ihminen näkee mitkä asiat ovat juuri tälle ihmiselle olleet tärkeitä. Ks. taulun kehysten tekeminen s. 41.



Syyskuu 2014

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
1	2	3	4	5 <small>Ystävänpäivä</small>	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 <small>Ampumapäivä</small>	24	25	26	27	28
29	30					

KALENTERI

Tehkää joka kuukaudelle yhdessä seinäkalenterin sivu, joko yksi yhteinen tai jokaiselle oma. Koristelussa voi hyödyntää erilaisia menetelmiä ja aiheeseen liittyviä koristeita. Voit kopioida valmiista kalenterista kuukausinäköymän päivämäärineen ja nimipäivineen. Liimaa se isolle paperille, pahville, tapetin palalle tai muulle alustalle. Tehkää vuodenaikaan ja kuukauteen liittyviä koristeita kalenteriin käyttäen erilaisia kierrätysmateriaaleja. Voit käyttää nappeja, pullonkorkkeja, kankaan paloja, tapetin paloja, pitsejä, aaltopahveja, narunpätkiä mitä ikinä keksitkin. Projektin kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, että kuukauden alussa on kalenterin sivu valmis. Lähes jokainen pystyy tekemään jonkin osion, ja on mukava katsoa yhdessä tehtyä kalenteria. Mikäli jokainen asukas tekee oman kalenterin, voi sitä hyödyntää siten, että kirjaa siihen virkistystapahtumat (lehden luku, musiikkihetket, leivontatuokioiden yms.), joihin kyseinen henkilö on osallistunut. Näin myös läheiset näkevät mitä kaikkea asukas on tehnyt ja saa samalla keskustelun aiheita.

MUISTORASIA

Kokoa tärkeitä kuvia ja pieniä esineitä. Varaa laatikko, esim. kenkä- tai saapaslaatikko (saapaslaatikoita kannattaa kysellä syksyllä kenkäkaupoista), matkalaukku, instrumenttikotelo, itse tehty rasia tms. Vuoraa laatikko tapetilla, kankaalla, paperilla tai maalaa mieluisen väriseksi ja oloiseksi. Asettele tärkeät esineet ja kuvat laatikkoon. Kiinnittämiseen voi käyttää nuppineuloja, liimaa, teippiä tai sinitarraa. Keskustelkaa esineistä ja kuvista, joita laatikkoon tulee, miksi ne ovat tärkeitä. Kirjoitakaa tarinat ja muistot talteen ja tallentakaa ne muistorasiaan. Rasiasta saa ja pitääkin tulla omis-

tajansa näköinen, sellainen joka kertoo sen tekijän eletystä elämästä. Se voi kertoa yhdestä suuresta hetkestä matkan varrelta tai koko pitkästä elämäntaipaleesta.

RAUTALANKAENKELIT JA -SYDÄMET

Ota riittävän taipuisaa, mutta kuitenkin jäykkää rautalankaa josta muotoilet enkelille vartalon ja siivet. Pään voit muotoilla joko rautalangasta, tai puuhelmestä. Koristele enkeli erilaisin helmin. Myös sädekehän saa tehtyä pujottamalla kullankeltaisia helmiä rautalankaan pään ympärille.

Sydämen saa muotoiltua käyttäen apuna piparkakkumuottia. Pujota ohueen rautalankaan erivärisiä helmiä ja kiedo rautalankaa edestakaisin ympäri sydäntä. Kauniin mobilen saat, kun ripustat rautalankakoristeet siiman avulla oksaan roikkumaan.

KYNTTILÄT MEHILÄISVAHASTA

Erivärisiä mehiläisvahalevyjä löytyy askartelu-kaupoista. Lisäksi tarvitset sydänlankaa. Laita sydänlanka alkuun. Rullaa suorasta kaitaleesta suoria pyöreitä kynttilöitä tai leikkaa levy kahtia noin pari senttiä kulmasta viistoon vastakkaiseen kulmaan (taas noin pari senttiä kulmasta), jolloin saat kolmion muotoisen levyn, aloita rullaaminen tällöin leveämmästä päästä. Mehiläisvahalevystä voi myös painaa esim. piparkakkumuotilla tähtiä. Pujota paksuun parsinneulaan sydänlanka ja pujota tähdet lankaan. Kasaa tähdet päällekkäin.

SISÄLLYSLUETTELO

AIHEALUEITTAIN

Juhla	12, 24, 34, 44	Kuvakirjat	51
		Aleksis Kiven seitsemän veljestä	51
Ruoka	14, 15, 26, 34, 46, 47	Kuvataide	18, 29, 38, 52
Runebergin tortut	14	Ystävänäpäiväkortit	18
Ystävänäpäiväleivokset	14	Pääsiäismunien koristelu	18
Laskiaispullat	15	Kivien maalaus	29
Mämmi, pasha, munat	14	Asetelma	38
Munkit	26	Ateneumin arkistot	52
Grillimakkara	26	Piimämaalaus	52
Lettukestit	26		
Raparperi	34	Liikunta	19, 29, 38, 52
Kesän marjat ja jäätelö	34	Mielikuvajumppa	19
Kurpitsapiirakka	46	Punttisali	19
Joulun leivonnaiset	47	Picnic tai retki	29
		Koivunoksien kerääminen	29
Mielenrauha ja Aistit	16, 27, 36, 48	Pelit	38
Käsihieronta tuoksuvilla öljyillä	16	Tanssi	52
Upota kädet ja varpaat viljaan	16		
Pääsiäisen hengelliset hetket	16	Musiikki	20, 31, 40, 54
Linnunlaulu	27	Levyraati	20
Koivuvihdan tuoksu	27	Oma orkesteri	31
Sammalmätäs pesuvadissa	36	Musiikillisia arvoituksia	40
Talven ensilumi	48	Yhteislaulua	54
Mielikuvamatka lapsuusmaisemiin	48	Suomalainen musiikki	54
Luonto	17, 28, 37, 49, 50	Valokuva	20, 31, 40, 54
Pajunoksat maljakkoon	17	Minun maisemani	20
Rairuohon kylvä	17	Valokuvia menneiltä vuosilta	
Eläimet	17	ja tästä päivästä	31
Viljan kylvä	17	Valokuvaaminen	40
Kesäkukkien kylvä	17	Omat tärkeät kuvat	54
Perunoiden istutus	28		
Ampelimensikat	28	Kädentaidot	22, 32, 41, 56
kesäkukkien koulinta ja istutus	28	Suolalyhdyt	22
Marjojen ja omenoiden kerääminen	37	Tarjottimien päällystys	22
Maljakkoon mustikan varpuja	37	Omat soittimet	32
Säilöntä	37	Mölkky	32
Kurpitsat	49	Risutyöt	32
Herneenversot	49	Taulun kehykset rimoista	41
Siitakesienien kasvatusta	49	Laatoista lasinalusia	41
Joulun sipulikasvit	50	Säilykepurkin päällystys tapetilla	41
		Kankaanpainanta	42
Kirjallisuus	17, 29, 37, 51	Kalenteri	56
Kalevalaiset runot	17	Muistorasia	56
Runoraati	17	Rautalankaenkelit ja -sydämet	56
Runebergin teokset	17	Kynttilät mehiläisvahasta	56
Omat uutiset	29		
Sadutus	37		

LÄHTEITÄ VIRKISTYSTOIMINTAAN

Tietoa muistisairauksista ja kohtaamisesta

Muistiliitto: www.muistiliitto.fi

Suomen muistiasiantuntijat:
www.muistiasiantuntijat.fi

Ikääntyminen

Vanhustyön keskusliitto www.vtkl.fi
Aineistopankki on luotu ikääntyneiden ihmisten ja vanhusten viriketoimintaa www.vahvike.fi

Liikunta

Ikäinstituutti: Voitas.fi
Ikäinstituutin sivuilta voi ladata jumppaohjeita ja raportteja. Lisäksi sieltä voi tilata erilaista materiaalia ikäihmisten hyvinvointiin liittyen.

Musiikki

Muistaakseni laulan, Miina Sillanpää -säätö
Selkolaulukirja, Vanhustyön keskusliitto
Lassi laulattaa, www.virikekirjat.fi
karaokelevyt
Nettipalvelusta löytyy yli 40 000 kappaletta vuosien varrelta 1900 luvun alusta tähän päivään, vaatii Spotify-ohjelman lataamisen.
www.suomalaisenmusiikinhistoria.fi

Luonto ja eläimet

Ystäväkoirat: Kennelliitto
Terapialaamat: www.alat.fi
Kukkien ja kasvien kasvatsohjeet:Suomela
www.suomenluonto.fi/videot
Jokamiehenoikeudet: ymparisto.fi
Myrkytystietokeskus 09 471 977

Askartelu

Taika-lehti
www.taikalehti.fi/joulukalenteri/8-luukku-2013
www.lahtisenvahavalimo.fi/mehilaisvahakynttiloiden-valmistusohje
Askartele kaunista kotiin luonnon materiaaleista,
Paavilainen Maija, WSOY

Kuvat

Taidepakka ideavihkonen on tulostettavissa Ateneumin sivuilta. Taidepakkaa saa tilata Ateneumista Ateneumin ääniopas löytyy netistä www.ateneum.fi/aaniopas
Salo-Uskelaseuran valokuva-arkistot
Kuvia Halikosta www.halikko.com

Kirjoja ja aineistopankkeja

Kirsti Koivulan kirjat
www.virikekirjat.fi
Leikkipihakortisto, nettiosoite
api.ning.com/files/.../LV_pihakortit_katselu.pdf
VirkistysVerso -materiaalit
Salon kirjasto: Kommunikoinnin konstit -kirjanen koottuja aineistovinkkejä
Vanhustyön keskusliitto
Aineistopankki on luotu ikääntyneiden ihmisten ja vanhusten viriketoimintaa www.vahvike.fi
Celia-kirjasto
Kirjasto, joille tavallisen painetun kirjan lukeminen on vaikeaa.
www.celia.fi
papunet.net

Hengellisyys

www.evl.fi

Vinkki

Kirjastot ovat aarreaittoja. Ideoita löytyy joka läh-töön, musiikkia, elokuvia, pelejä kannattaa kysellä kirjastosta.

VIRKISTYSKAAPPI

Siivous

Siivousliinoja
Harja ja rikkalapio

Suoja

Essuja
Vahaliina/muovi
Sanomalehteä

Kankaat

Kankaan paloja
Tyynyliinoja, kangaskasseja,
tabletteja tms.
Lakanaa

Langat & narut

Matonkuteita
Kalastajalankaa
Villalanka
Ompelulanka
Sisal/hamppunaru
Pyykkinaru
Rautalankaa

Pyykkipojat

Neulat

Ompeluneuloja
Kanavaneuloja
Parsinneuloja
Hakaneuloja

Astiat

Pesuvateja
Ämpäreitä
Syviä lautasia
Erilaisia lasi- ja säilykepurkkeja
Purkin kansia
Kertakäyttölusikoita ja lautasia

Paperitavara

Erilaisia papereita (kuviollisia,
silkkipaperi, kreppipaperi)
Korttipohjia
Tapettien jämiä
Pahvirullia
Aikakauslehtiä, joissa kuvia
Vanhoja joulu- tms. kortteja
Kalentereita
Ääriivatarroja
Kulta/hopeafoliota

Työkalut

Saksia (tavallisia, kuviosaksia)
Jousitettuja saksia
Pensseleitä, suteja ja siveltimiä
Sabloneja
Töpöttimiä vaahtomuovista
Vasara
Pihdit
Saha
Porakone ja teriä

Värit

Kyniä
Lyijykyniä
Puuvärejä
Paksuja kyniä
Vesivärejä
Sormivärejä
Kangasvärejä

Liimat & teipit

Liimaa (puikkoliimaa, Eri keper)
Maalarinteippi
Kaksipuoleinen teippi
Kuumaliimapistooli & liimaa

Musiikki

CD-levyjä
Laulukirjoja tai laulun sanoja

Puutarha

Erilaisia siemeniä
Ruukkuja
Istutuslapio/lusikka

Luonnon materiaalit

Puun paloja
Oksia
Risuja
Käpyjä

Puutyötarvikkeet

Nauloja
Rimoja
Vanerin paloja

Muut askartelutarvikkeet

Helmiä
Pääsiäismunan muovikoteloita
Suolaa

Pelit

Muistipeli
Pelikortit
Seurapelejä
Petanque
Keilat (esim. ketsuppipulloista)
Mölkky
Värikkäitä huiveja
Palloja
Hernepusseja

Jutun aiheet

Ideakirjoja (Kirsti Koivulan
kirjat)
Muikkulaatikko tai vastaavia
kuvia
Luontokuvia

VINKKEJÄ VIRKISTYSTOIMINTAAN

Helppoja viljellä ja kerättäviä siemeniä

Auringonkukka
Herne
Krassi
Kehäkukka
Samettikukka

Monivuotisia yrtejä ja ruokakasveja

Piparminttu
Timjami
Väriminttu
Ruohosipuli
Lipstikka
Raparperi (lehdet myrkyllisiä)

Muistojen monivuotiset

Juhannusruusu
Villiruusu
Jasmike
Syreeni
Malvat

Pesuvatiin aistimuksia varpaille & käsille

Kylvyt (koivu, ruusu, kuusenkerkät, yrtit)
Sammal
Lumi
Viljan jyvät
Pyykki
Taikina

Punonta- ja oksatöiden materiaaleja

Pajut
Koivunrisut
Havut
Varvut
Olki
Osmankäämin lehdet

Pesuvadin käyttö

Asetelmiin (pohjalle sammalta)
Tavaroiden säilytykseen
Leivontaan
Kylpyihin

Pyykkinarun käyttö

Pyykin ripustukseen
Näyttelyripustuksiin ja somistuksiin
Aurinko- ja sadekatoksiin

Kankaiden käyttö

Aurinkokatoksena
Verhona
Liinana
Taustana näyttelyille&asetelmille
Sylissä, harteilla ja sängyllä värikylpynä
Viikkaiksessa ja pyykkäämisessä
Matonkuteena

Matonkude

Leikataan tai revitään vanhoista lakanoista ja vaatteista.
Keritään tiiviiksi palloksi.
Solmimiseen esim. kukkakimput

ja kranssit
Pallot heittelyyn
Letitetään nauhoja, nauhat yhdistetään ommellen pannunalusiksi tai matoiksi
Kudontaan

Lapsia hoivakoteihin

Pihalle hiekkalaatikko ja keinu
Sisälle lelulaatikko ja piirustusvälineitä
Yhteistyö päiväkodin ja koulun kanssa
Musiikkileikkikoulu ja soittotunteja hoivakodin tiloihin
Yhteistä toimintaa lapsille ja vanhuksille

Vapaaehtoiset

Lukuystäviä kirjaston kautta
Seurakunnan ystävätoiminta
Kulttuurikaverit
Muistikaverit
Oppilaitosten kautta

Tilojen hyötykäyttö

Kansalaisopiston, kulttuuri- ja liikuntapalveluiden sekä yhdistysten toimintaa hoivakotien tiloissa
Soittoryhmien kevät- ja syysesitykset hoivakoteihin

Apua ulkoiluun

Liikunta-avustusten vastineeksi vanhusten ulkoilutusta

Vinkki

Suosi istutuksissa syötäviä kukkia, yrtejä, marjoja ja hedelmiä. Puutarhaliikkeistä saa lahjoituksena väistyvän sesongin kasveja esim. vanhentuvia siemeniä.

Huom!

Tarkista kasvien myrkyllisyys myrkytystietokeskuksen sivuilta jos on mahdollisuus, että kasvi päättyy suuhun.

Materiaalilahjoitusten saaminen

Keräykset yhteistyössä kirjaston kanssa esim. kalenterit & kasvit
Omaisille tieto hoivakodin ilmoitustaulun avulla
Hoivakotien tarpeista tieto kaupungin intra-sivuille ja tiedotuslehteen

Vinkki

Kysy paikallisilta museoilta, kulttuuri- ja liikuntapalveluilta ja yhdistyksiltä mitä hoivakoteihin suunnattuja palveluita tai lainattavaa välineistöä heiltä löytyy. Esim. kierrätettäviä näyttelyitä tai lainattavia teoksia, muistelupakkeja, pelejä, kesämusikko...

