



## **IKÄIHMISTEN VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN**

**Toimintatuokioiden ohjekansion tuotteistaminen Onnela-kotiin**

**Opinnäytetyö**

**Virpi Lumpo  
Anneli Valtanen**

**Sosiaalialankoulutusohjelma**

Hyväksytty \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Koulutusala:</b><br>Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  |                                      |
| <b>Koulutusohjelma:</b><br>Sosiaalialan koulutusohjelma   | <b>Suuntautumisvaihtoehto:</b>       |
| <b>Työntekijä/tekijät:</b><br>Lumpo, Virpi. ja Valtanen, Anneli.  |                                      |
| <b>Työn nimi:</b><br>Ikäihmisten voimavarat käyttöön<br>Toimintatuokioiden ohjekansion tuotteistaminen Onnela-kotiin  |                                      |
| <b>Päiväys:</b> 24.5.2009   | <b>Sivumäärä/liitteet:</b><br>45 / 2 |
| <b>Ohjaaja/ohjaajat:</b><br>Kärnä, Sirpa  |                                      |
| <b>Toimeksiantaja:</b><br>Yrjö & Hanna Oy   |                                      |
| <b>Tiivistelmä:</b> <p>Yhteiskuntamme ikärakenne on muuttumassa. Ikääntyvien osuus tulee kasvamaan ja heidän toimintakykyisyys tulee säilymään pidempään. He tulevat tarvitsemaan erilaista toimintaa elämän mielekkyyden kokemiseksi. Yhteiskunnan tarjoamien palveluiden lisäksi tähän toimintaan tarvitaan myös muita palveluntarjoajia.</p> <p>Yrjö ja Hanna Oy:n toiminta-ajatuksena on edistää ja ylläpitää ikäihmisten, erityisryhmien ja vammaisten hyvinvointia ja laadukasta elämää. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada aikaan ikäihmisten tavoitteellisen ryhmätoiminnan ohjeistaminen Yrjö ja Hanna Oy:n Kajaanin Onnela-kotiin. Ohjekansio tulee osaltaan auttamaan ikäihmisten tavoitteellisen ryhmätoiminnan kehittämistä.</p> <p>Opinnäytetyö on kaksiosainen sisältäen työn raportin toimintatuokioiden ohjekansion tekemisestä sekä erillisen paperisen toimintatuokioiden ohjekansion. Opinnäytetyön teoriaosuus perustuu voimavaralähtöisyyteen ja sosiokulttuuriseen työtoteeseen vanhustyössä sekä ryhmätoiminnan mahdollisuuksista tukea ikäihmisten voimavaroja. Oppaan tekeminen on kuvattu sosiaali- ja terveysalan tuotteistamisen mukaisesti. Ohjekansion prosessointiin hyödynsimme Onnelakodin työntekijöiden ideoita, keskusteluja ja palautteita. Työmme laadullisen tavoitteen saavuttamisessa pidimme ensiarvoisen tärkeänä ohjekansion testaamista sen todellisessa käyttöympäristössä kehitysprosessin luonnostelu- ja kehittälyvaiheissa.</p> <p>Ohjekansion toimintatuokioiden aihealueiksi valitsimme musiikin, luovan tanssin ja liikunnan, muistelun sekä luovan toiminnan ja kädentaidot. Toimintatuokioiden ohjekansio sisältää muutamia valmiita ohjeita kultakin aihealueelta ja arviointilomakkeen. Jatkossa toimintatuokioiden ohjekansio täydentyy työntekijöiden suunnittelemissa ohjeilla.</p> |                                      |
| <b>Avainsanat:</b><br>Ikääntyneet, sosiokulttuurisuus, seniori- ja vanhustyö, toiminnalliset menetelmät, ohjekansio   |                                      |
| <b>Luottamuksellisuus:</b>  |                                      |

**Field of study:**

Social Services, Health and Sports

**Degree Programme:**

Degree Programme in Social Services

**Option:**

**Author(s):**

Lumpo, Virpi and Valtanen, Anneli

**Title of Thesis:**

Bringing resources of the elderly into play

Processing of instruction manual for activity sessions to Onnela residential home

**Date:** 24.5.2009

**Pages/appendices:** 45 / 2

**Supervisor(s):**

Kärnä, Sirpa

**Project/Partners:**

Yrjö & Hanna Ltd

**Abstract:**

The age structure of our society is changing. The number of the ageing persons will increase and their functional ability will last for a longer time. They will need different activities in order to experience life as meaningful. In addition to the services offered by the society, other such service providers are needed too.

The business idea of Yrjö and Hanna Ltd is to promote and maintain welfare and good life quality of the elderly, special groups and mentally disabled. The aim of our study was to create instructions for goal-oriented group activity for the elderly in Onnela residential home of Yrjö and Hanna Ltd in Kajaani. The instruction manual will have a contributory influence on the development of the goal-oriented group activity of the elderly.

Our study is in two parts including the report of processing the instruction manual and a separate instruction manual for the activities. The theoretical part of the study is partly based on the thinking of resources and sociocultural working method in the work with the elderly. The other theoretical part handles the possibilities to support the resources of the elderly with the help of group activities. The processing of the instruction manual has been described according to the development process of the social and health care sector. In processing the manual the ideas and feedback from discussions with the employees in Onnela residential home were utilized. When thinking of reaching the quality aims of our study it was extremely important for us to test the instruction manual in its real environment during the drafting and development phases of the process.

As activities for the instruction manual we chose music, creative dance and physical exercise, reminiscence as well as creative activities and handcraft. The instruction manual includes some ready made instructions from each activity and an evaluation form. In future the instructors of Onnela residential home will be supplemented by new instructions into the manual.

**Keywords:**

Elderly, sociocultural, work with the elderly and seniors, functional methods, instruction manual

**Confidentiality:**

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 JOHDANTO .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2 VOIMAVARALÄHTÖISYYS VANHUSTYÖSSÄ.....</b>                 | <b>6</b>  |
| 2.1 Ikäihmisen elämänlaatu .....                               | 6         |
| 2.2 Ikäkäsityksiä.....   | 7         |
| 2.3 Ikääntyneiden voimavarat .....                             | 8         |
| <b>3 SOSIOKULTTUURINEN TYÖOTE VANHUSTYÖSSÄ.....</b>            | <b>11</b> |
| 3.1 Moniammatillinen seniori- ja vanhustyö .....               | 11        |
| 3.2 Vanhustyötä Onnela-kodissa .....                           | 12        |
| 3.3 Sosiokulttuurinen lähestymistapa .....                     | 12        |
| <b>4 IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄTOIMINTA.....</b>                      | <b>14</b> |
| 4.1 Ryhmätoiminnan mahdollisuudet ja tavoitteet.....           | 14        |
| 4.2 Tavoitteellinen ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaaminen .....   | 14        |
| 4.3 Voimavaroja tukevia toiminnallisia menetelmiä .....        | 17        |
| 4.3.1 Musiikki .....   | 18        |
| 4.3.2 Luova tanssi ja liikunta .....                           | 20        |
| 4.3.3 Muistelu.....  | 22        |
| 4.3.4 Luova toiminta ja kädentaidot.....                       | 24        |
| <b>5 OHJEKANSION TUOTTEISTAMISPROSESSI .....</b>               | <b>27</b> |
| 5.1 Ohjekansion tuotteistamisen lähtökohdat ja tavoitteet..... | 27        |
| 5.2 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi.....           | 28        |
| 5.3 Luonnosteluvaihe .....                                     | 29        |
| 5.4 Kehittelyvaihe.....  | 32        |
| 5.5 Viimeistelyvaihe .....                                     | 35        |
| <b>6 POHDINTA .....</b>  | <b>36</b> |
| <b>LÄHTEET .....</b>   | <b>39</b> |

## LIITTEET

Toimintatuokioiden ohjekansio  
Työn aikataulu

## 1 JOHDANTO

Vanhusväestön elinikä pidentyy ja samalla vanhusten määrä kasvaa voimakkaasti. Toisaalta vanhusten toimintakykyisyys tulee säilymään entistä pitempään, toisaalta korkean iän myötä riski sairastua lisääntyy ja terveydentilassa tapahtuu äkillisiä muutoksia. Peruspalvelujen tarpeeseen vaikuttaa tulevaisuudessa muun muassa se, minkä kuntoisina ikäluokat vanhenevat. Tulevaisuuden kysymykset vanhuudesta kaipaavat ennaltaehkäiseviä ja ennen kaikkea asenteellisia muutoksia. (Oulasvirta, Ohtonen & Stenvall 2002, 114.)

Kolmannen ja neljännen iän käsitteet ovat tuoneet oman lisänsä vanhenemisen tarkasteluun. Vanhenemisen rinnalla puhutaan ikääntymisestä ja ikääntyneistä, jolloin eläkkeelle jäänyt ikäihminen voi viettää rikasta, aktiivista ja harrastusten täyttämää aikaa. Palveluntarjoajat ja seniori- ja vanhustyön ammattilaiset tietävät jo, että tulevaisuuden ikäihmiset odottavat palveluilta laatua ja yksilöllisyyttä. Asiakaslähtöiset palvelut huomioivat ikäihmisen yksilöllisiä tarpeita ja voimavaroja.

Tämän päivän vanhustyön haasteisiin on kehitetty Ikääntymisen resurssikeskusmalli, jossa ikääntyville tarjotaan erilaista toimintaa ja yhteisöjä elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemiseksi, turvattomuuden ja yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Ennalta ehkäisevää vaikutusta haetaan harrastus- ja viriketoimintojen rinnalla olevalla tavoitteellisella toiminnalla. Lähtökohtana palveluiden ja toiminnan kehittämisessä on ikääntyvien tarpeiden ja toiveiden kuumeminen. (Aalto 2008, 15–16.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda tavoitteellisen ryhmätoiminnan ohjeistaminen Yrjö ja Hanna Oy:n Kajaanin Onnelan palvelukotiin. Ikäihmisten resurssikeskustoiminnan myötä ryhmätoimintaan Onnela-kodissa osallistuu palvelukodin asukkaiden lisäksi myös kotona asuvia eläkkeelle jääneitä ikäihmisiä. Tavoitteenamme on tehdä Onnelan-kodissa tapahtuvaan ryhmätoimintaan

konkreettiset toimintatuokioiden ohjeet, jotka auttavat työntekijöitä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Työssä olemme hyödyntäneet Onnela-kodin työntekijöiden ideoita, keskusteluja ja palautteita. Henkilökunnan kanssa käymissä keskusteluissamme tuli esille nykyisen ryhmätoiminnan epäsäännöllisyys ja spontaanisuus. Ryhmätoiminta ei ole ollut suunniteltua ja tavoitteellista. Tähän on ollut syynä toimintaa ohjaavan ja sitä tukevan ohjeistuksen puuttuminen.

Opinnäytetyön teoriaosuus perustuu voimavaralähtöisyyteen ja sosiokulttuuriseen työotteeseen vanhustyössä sekä ikääntyneiden ryhmätoiminnan mahdollisuuksiin tukea ikäihmisten voimavaroja. Tavoitteelliseen ryhmätoimintaan pääsemiseksi ohjaajalla täytyy olla tietoa ikäihmisten ryhmätoiminnan tavoitteista, menetelmistä, ryhmädynamiikasta ja ohjaajan roolista ryhmässä. Sosiokulttuurisella työotteella ohjaaja kannustaa ja tukee ikäihmisten voimavarojen löytämistä.

Ohjeistuksen tekeminen on kuvattu tuotteistamisprosessina, jonka eri vaiheita ovat: kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi-, luonnostelu-, kehittäely- ja viimeistelyvaiheet (Jämsä & Manninen 2000, 85). Ohjekansioon olemme ottaneet ohjeistetuiksi toimintatuokioiksi musiikin, tanssin ja liikunnan, muistelun sekä luovan toiminnan tuokiot. Opinnäytetyö on kaksiosainen sisältäen opinnäytetyön raportin ja tavoitteellisten toimintatuokioiden ohjekansion.

## 2 VOIMAVARALÄHTÖISYYS VANHUSTYÖSSÄ

### 2.1 Ikäihmisen elämänlaatu

Voimavarojen ja toimintakyvyn tukemisen rinnalla puhutaan nykyisin enemmän ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisestä ja elämänlaadun parantamisesta. Hyvinvoinnin ja elämänlaadun käsitteiden käyttö vanhustyössä on suositeltavaa, koska ne ottavat paremmin huomioon vanhan ihmisen elämän kokonaisuuden kuin toimintakyky. (Koskinen 2006.)

Elämänlaatu on monimutkainen käsite, joka muotoutuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Elämänlaatuun kuuluvat ikääntyneiden aineelliset elinolot ja ikäihmisen subjektiivisesti koettu elämän tyytyväisyys kuten terveys, onnellisuus, toimeentulo ja sosiaaliset suhteet. Elämänlaadun eri ulottuvuudet otetaan huomioon tuettaessa ikäihmisen voimavaroja. (Koskinen 2006.)

Hyvästä vanhuudesta puhuttaessa voidaan käyttää sanoja elämänlaatu, elämäntyytyväisyys, elämäntähtäminen, sopeutuminen ja mielenterveys. Hyvää vanhuutta määriteltessä puhutaan myös kyvystä selviytyä erilaisista sairauksista sekä elämän varrella esiintyvistä ja koetuista menetyksistä. Tutkimuksia, jotka ovat painottaneet ikääntymiseen liittyviä sairauksia ja ongelmia, on kritisoitu vanhuuden stereotyyppien luomisesta. Ne tutkimukset, jotka perustuvat vanhusten omiin muistikuviiin ja kertomuksiin, antavat sen sijaan paremman ja kasvattavamman kuvan ikääntyneen elämästä. Voidaankin sanoa, että vanhuksen elämä on hyvä, jos hän itse sen niin määrittelee. (Öberg & Ruth 1994, 45.)

Jokaisen täytyy nähdä vaivaa hyvän elämän saavuttamisen eteen. Oma panosta ja aktiivisuutta voi vaatia kasvu ihmisenä, henkilökohtaisen onnen löytäminen, tyydyttävien ihmissuhteiden ylläpitokyky, elämän kriiseistä selviytyminen ja suhtautuminen omaan ikääntymiseen. Ihmisen elämänsä kulun kannalta on tärkeää,

miten hän suhtautuu vaikeuksiin. Omalla suhtautumistavallaan ihminen määrittelee kohdatun asian merkityksen omalle elämälleen ja miten elämä muotoutuu sen jälkeen. (Hämäläinen 2004, 134–142.)

## 2.2 Ikäkäsityksiä

Ikä määrittelee ja luokittelee ihmisiä, ja ikävuosiin liitetyt merkitykset vaihtelevat ajasta ja yhteiskunnasta toiseen. Elämänaikaisia tapahtumia voidaan kutsua ikävuosiksi, iäksi, elämänvaiheiksi, ikääntymiseksi tai vanhenemiseksi ja tällöin nämä käsitteet saavat sosiaalisen merkityksen. Kronologisella ikäerottelulla on määritelty täysi-ikäisyyttä, oppivelvollisuutta ja vanhuseläkeikää. Ikäkategorioidiin liittyy usein stereotyyppisiä käsityksiä nuoruudesta ja vanhuudesta. (Julkunen 2008, 15–16.)

Nykyisin ikään liittyviä käytäntöjä ja merkityksiä on alettu työstää uudelleen. Iäkkäistä ihmisistä puhuttaessa erilaisten nimitysten käyttämisellä vaikutetaan käytäntöihin ja käyttäytymiseen. Vanhuuden ja vanhenemisen kaltaiset leimavat käsitteet on vaihdettu ikääntymiseen ja ikääntyneisiin. Eläkeläisten ja ikääntyneiden rinnalle on otettukäyttöön käsitteet senioriteetti, seniorikansalainen ja kolmas ikä. (Julkunen 2008, 18–19.)

Käsitettä kolmas ikä on alettu käyttämään nykyisin puhuttaessa elämänvaiheesta työelämän jälkeen ennen vanhuuden alkamista (Koskinen 2006). Kolmas ikä korostaa iäkkäiden voimavaroja, elämän ja harrastusten jatkumista sekä hyvää terveydentilaa. Neljännen iän käsitteellä tarkoitetaan varsinaista vanhuuden alkamista noin 80 vuoden iässä. Tälle ikävaiheelle on ominaista itsenäistä selviytymistä vaikeuttavien toimintarajoitteiden ilmaantuminen ja ulkopuolisen avun tarpeen kasvu. Ajanjaksosta, jolloin ollaan toisista ihmisistä riippuvaisia ja osa iäkkäistä ihmisistä joutuu palvelutaloon tai laitoshoitoon, käytetään nimitystä viides ikä. (Helin 2002, 37–38.)



Tässä työssä olemme päätyneet käyttämään käsitettä ikäihminen, koska ikäihmisten resurssikeskuksessa tavoitteellisella ryhmätoiminnalla tavoitellaan kotona asuvia kolmannessa iässä olevia ihmisiä, joiden voimavaroja halutaan tukea. Kuitenkin käyttämässämme lähdekirjallisuudessa käsitteitä vanhus ja ikäihminen kirjoittajat ovat käyttäneet vaihtelevasti.

Koskinen (2007, 44) toteaa kuinka uudet ikäkäsitykset lähestyvät ikääntymistä myönteisestä ja voimavaralähtöisestä näkökulmasta. Näissä käsitteissä on tärkeää sosiaalinen aktiivisuus, terveys ja ajattelutapa, jossa huomio kiinnittyy ikääntyvien vahvuuksiin ja hyviin puoliin.

### 2.3 Ikääntyneiden voimavarat

Koskinen (2006) käyttää voimavara-analyysissään Lars Torstamin määritelmää seuraavasti: ”Ikääntyneiden voimavaroilla tarkoitetaan ikäihmisen aineellisia, persoonallisia ja henkisiä ominaisuuksia tai ilmiöitä, jotka tunnetaan ja joita tietoisesti voidaan käyttää ja halutaan käyttää yhteiskunnallisen tai yksilöllisen päämäärän saavuttamiseksi”.

Ikäihmisiä voimaannuttava arki ja elämäntapa pohjautuvat yleiseen hyvinvointiin, jossa keskeistä on toimintakyky ja voimavarat. Elämäntapojen laaja-alaisuuden johdosta toimintakyvyn käsitettä täytyisi tarkastella laajalaisemmin kuten psykososiaalisesta näkökulmasta. (Hakonen 2008, 121–122.) Jyrkämä (2007, 201) on samaa mieltä, että tarvitaan näkökulman muutosta. Toimintakyvystä tulisi siirtyä toimijuuteen, jolla tarkoitetaan toimintakyvyn muotoutumista, rakentumista ja ymmärtämistä sosiaalisena ilmiökokonaisuutena. Tutkimuksen pääpainon tulisi olla siinä, miten ikäihmiset käyttävät tai eivät käytä toimintakykyään ja miten ikäihminen käyttää arjessa ja eri yhteyksissä toimintakykyään. Katsetta pitäisi kohdistaa toimintaan, toimintatilanteisiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin sen sijaan, että tarkasteltaisiin vain asiakkaalle jollakin toimintakyvyllä saatua pistemäärää.

Senioriteetin sosiokulttuuriseen tarkasteluun sopii voimavara-käsite, joka on laaja-alainen ja ikääntymistä myönteisesti lähestyvä. Fyysisiin voimavaroihin kuuluvat terveydentila ja biologiseen ikään koskevia asioita. Huomioitavaa on, että ikäihmisten omat arviot terveydentilastaan ovat yleensä myönteisempiä kuin sairauden mittareilla saadut tulokset. Psykkisiin voimavaroihin katsotaan kuuluvaksi elämän tarkoituksellisuus, mieliala, suuntautuminen tulevaisuuteen, yksinäisyyden kokeminen ja suhtautuminen omaan vanhenemiseen. Sosiaalisiin voimavaroihin sisältyy senioreiden kuuluminen yhteisöön tai osallistuminen johonkin merkitykselliseen toimintaan. Kollektiiviset voimavarat; taloudellinen ja inhimillinen osaaminen sekä osallisuuteen ja vaikuttamiseen kiinnittyvä pääoma, katsotaan myös kuuluvan sosiaalisiin voimavaroihin. (Hakonen 2008, 122–130.)

Gqthoni (2007,12) toteaa, kuinka ihmisen eletyt vaiheet ovat joko hänen voimavaransa tai painolastinsa. Riippuu ihmisen asenteesta, saako hän muistoista voimia vai vetävätkö ne mielen voimattomaksi. Tarinoiden tulkinnan yhteydessä muistot näyttävät toivona, ilona, tyytyväisyytenä tai ahdistuksena ja katkeruutena.

Korkiakangas (2002, 202–203) pitää muistelua voimavarana. Muistelu on menneen ja nykyisyyden välistä keskustelua, joka elämäntilanteen mielessä vaatii menneiden asioiden ymmärtämistä ja yksityiskohtaisempaan selvittelyä. Muistelu kuuluu kaikkiin ikävaiheisiin. Muistelutyötä voidaan tehdä yhdessä muiden kanssa tapahtuvana ja oman identiteetin lujittamisen ja elämän hallinnan resursseina tähtäävänä henkilökohtaisena muisteluna.

Heikkinen (2002, 226) korostaa iäkkäiden ihmisten voimavaroja tarkastellessaan mielen voimavarojen tärkeyttä. Kasvatus, kokemus, taloudelliset ja sosiaaliset olosuhteet ovat muovanneet ikäihmisiä. Elämän merkitykset ovat syntyneet arjessa ja elämää eläen. Luotettavuus, turvallisuus, uskollisuus, läheisyys, uskonnollisuus ja kiintymys ovat edelleen iäkkäille kertojille arvokkaita ja voimavaroja luovia asioita.

**Myönteisten asioiden ja tunteiden voima on suuri myös ikääntyneen elämässä. Ongelmien muuttuminen tavoitteiksi ratkaisukeskeisesti tulevaisuuteen suuntautuminen ja voimavarojen etsiminen antavat ihmiselle energiaa. Unelmien ja haaveiden ylläpito lisää toivoa. Toivo on tärkeä voimavara ja se lisää motivoitumisen taitoa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 129, 173–174.)**

### 3 SOSIOKULTTUURINEN TYÖOTE VANHUSTYÖSSÄ

#### 3.1 Moniammatillinen seniori- ja vanhustyö

”Ammatillinen vanhustyö on toimintaa, jonka päämääränä on edistää iäkkään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua, lisätä hänen elämönhallintaansa ja turvallisuuttaan sekä luoda edellytyksiä mielekkäälle toiminnalle ja osallisuudelle tasa-vertaisena kansalaisena korostaen erityisesti vanhan ihmisen omia voimavaroja” (Koskinen, Aalto, Hakonen, & Päivärinta 1998, 55). Nykyisin käytetään enemmän käsitettä seniori- ja vanhustyö, koska työtä tehdään nuorempienkin kuin vanhusten kanssa (Koskinen 2006).

Seniori- ja vanhustyö on moniammatillista ja monitieteellistä asiantuntijatyötä. Sen tavoitteena on tukea ikääntyvän ihmisen arkea ja elämäntilannetta. Lisäksi otetaan huomioon ikäihmisen kokemukset, tunteet ja elämänhistoria. Työssä eri ammattilaiset toimivat ja käyttävät eri työmenetelmiä riippuen omasta tietopohjasta. Arjen kulttuuri ja siihen sisältyvät elämän merkitykset korostuvat sosiaalialan ammatillisuudessa. Sosiaalialan seniori- ja vanhustyön ammattilaiset tukevat ikäihmistä kulttuuriseen toimintaan käyttäen työmenetelmiä, jotka vahvistavat ikääntyvien omia voimavaroja ja identiteettiä. (Hakonen 2003, 112, 116.)

Vanhusten palvelujärjestelmä rakentuu nykypäivänä laatutietoisuuteen, jossa huomioidaan yhä enemmän ikäihmisten omia mielipiteitä ja tarpeita. Asiakaslähtöinen palvelujärjestelmä huomioi ikäihmisten muuttuvat elämäntilanteet, omat voimavarat ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuden. Tämä puolestaan edellyttää moniammatillista ja käytännönläheistä yhteistyötä, saumatonta palvelukokonaisuutta ja toimintakulttuurin muutosta. (Paasivaara 2004, 31–32.)

### 3.2 Vanhustyötä Onnela-kodissa

Yrjö ja Hanna Oy:n laatukäsikirjassa todetaan, että yhtiön toiminta-ajatuksena on edistää ja ylläpitää ikääntyvien, erityisryhmien ja vammaisten hyvinvointia ja laadukasta elämää. Yhtiö kehittää ja tuottaa edellä mainituille ryhmille korkealuokkaisia, yksilöllisiä hyvinvointi- ja sosiokulttuurisia palveluja. Yhtiö toimii valtakunnallisesti ja Onnela-koti Kajaanissa on yksi yhtiön kymmenestä palvelukodista. (Laatukäsikirja 2008, versio 1.)

Onnela-koti tarjoaa asukkaille yksilölliset mahdollisuudet oman fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Palvelujen antaminen asukkaille ja ulkopuolisille perustuu Yrjö ja Hanna Oy:n eettisille ohjeille. Näitä ovat: itsemääräämisoikeus, yksilöllisyys, turvallisuus ja omatoimisuus. Toiminnan periaatteena on kuntouttava työote. Palvelutalon toimintoja suunnitellaan yhdessä talon asukkaiden, heidän omaistensa ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. (Toimintasuunnitelma 2008.)

### 3.3 Sosiokulttuurinen lähestymistapa

Seniори- ja vanhustyössä tavoitteena on seniори-ikäisen voimaantuminen. Sosiokulttuurinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että keskitytään arjessa oleviin voimavaroihin, sosiaalisen ja kulttuurisen kompetenssin vahvistamiseen. (Hakonen 2003, 111–112.) Työskentelyssä on perustana laaja-alainen sosiokulttuurinen vanhenemiskäsitys. Ongelmien ja menetysten sijasta kiinnitetään huomiota ikäihmisen pätevyteen, osaamiseen ja vahvuuksiin. (Koskinen 2006.)

Sosiokulttuurinen työ lähtee ikäihmisen omista voimavaroista, niiden löytämisestä ja hyödyntämisestä. Luovalla toiminnalla ikäihmiset saavat iloa, mielekkyyttä ja merkitystä elämälle. Sosiokulttuurinen seniори- ja vanhustyössä tuetaan luonnollisia sosiaalisia verkostoja ja annetaan ikäihmiselle mahdollisuus osallistua yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Pilkama 2007.) Sosiokulttuurinen ei tarkoita vält-

tämättä pelkästään sosiaalisen yhteydessä tapahtuvaa taiteellista toimintaa tai korkeakulttuuria, vaan se voi olla myös esimerkiksi elämäntapaa ja arkeen liittyvää (Sederholm 2002, 9).

Sosiokulttuurisella innostamisella vanhustyössä tavoitellaan inhimillisesti ja elämänlaadultaan hyvää arkipäivää. Innostamisen ideassa käytetään yhteisön ja ihmisen elämäkertaa sekä sisäisiä tarinoita. Sosiaalinen, kasvatuksellinen ja kulttuurista toimintaa yhdistetään erilaisilla menetelmillä ja työtavoilla. Kulttuurisen innostamisen tapoja ovat konsertit, erilaiset taidetapahtumat, yhteisötaide sekä museokäynnit. Suomalaisesta kulttuurista löytyy myös hyviä innostamisen lähteitä kuten runonlaulu- ja arkkiviisuperinteet, juhlat, leikit ja tarinat. (Semi 2007, 43–45.)

Öystilän (2006) mielestä taide ja kulttuuri kuuluvat jokaisen ihmisen perusoikeuksiin. Asenteilla ja toimintamahdollisuuksilla luodaan vanhustyössä onnistumiset taiteen ja kulttuurin kohtaamiselle. Tämä puolestaan edellyttää henkilöstön kouluttamista, työjärjestelyjä, asennemuutosta ja sosiokulttuurista innostamista. Tavoitteena on, että sosiokulttuurista työtä tehdään yhdessä hoitotyön kanssa arkirutiineissa. Koti on ensisijaisesti ihmisen koti ja henkilöstön työkuva tulisi muuttaa elämykselliseksi. Työtä tehdään pilke silmäkulmassa ja siitä tulee heijastua rentous, välittäminen, aitous ja empatia.

## 4 IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄTOIMINTA

### 4.1 Ryhmätoiminnan mahdollisuudet ja tavoitteet

Ikäihmisten toiminnassa on suuria eroja. Heistä aktiivisimmat voivat toimia ryhmissä ryhmän ohjaajina. Heidän voimavarojen käyttö on myös toimintakykyä ylläpitävää, ennaltaehkäisevää toimintaa. Mitä huonompikuntoisimmista ikäihmisistä on kysymys, sitä enemmän tarvitaan ulkopuolisen antamia virikkeitä aktivoivien toimintojen aikaansaamiseksi. (Airila 2002, 18–19.) Ikääntyneille tarkoitetun ryhmätoiminnan on todettu ylläpitävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky tukee ihmisen edellytyksiä suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa. Ihmisten väliset suhteet tuovat mukanaan myös elämänlaatua antaen elämälle merkityksen ja arvon. (Blomqvist & Hovila 2005, 20–23, 25.)

Toimivalla ryhmällä on yhteiset tavoitteet ja pyrkimykset. Ryhmätoiminnalle asetettu tavoite saavutetaan parhaiten silloin, kun osallistujat kokevat toiminnan omakseen ja itselleen mielekkääksi. Ryhmän tärkein tunnusmerkki on turvallisuuden tunne, jonka myötä jokainen voi kehittää itseään. Jokaisella ryhmän jäsenellä on omia ryhmään liittyviä tavoitteita ja kaikkien näiden eri tavoitteiden muodostaminen yhteiseksi tavoitteeksi vaatii aikaa. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2004, 35–37.)

### 4.2 Tavoitteellinen ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaaminen

Ryhmät, joissa ihminen toimii, muodostavat osan hänen sosiaalista verkostoa. Sosiaalinen tuki ymmärretään yksilön käytettävissä olevina voimavaroina. Mitä kiinteämpi, turvallisempi ja yhteenkuuluvampi ryhmä on, sitä enemmän tukea ja apua ryhmän jokainen jäsen saa toisiltaan. Merkittävin ryhmän turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä on vuorovaikutus ryhmän ohjaajan ja ryhmäläisten välil-

lä. Ryhmän turvallisuutta lisää koko ajan ryhmän jäsenten syvenevä vuorovaikutus oman itsensä kanssa sekä ryhmän jäsenten välillä kehittyvä rakentava vuorovaikutus. (Aalto 2000, 27.)

Ryhmädynamiikka alkaa ja elää ryhmän vuorovaikutuksen kautta. Onnistunut vuorovaikutus on elävä prosessi, jossa yhdistyvät sanalliset ja sanattomat viestit. Hyvässä vuorovaikutusprosessissa osoitetaan kunnioitusta toista ihmistä ja asiaa kohtaan sekä annetaan tilaa toisille ihmisille. Vuorovaikutus onnistuu, kun ilmaistaan ajatuksia selkeästi, kysytään, havainnoidaan, kuunnellaan ja katsotaan silmiin. (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 31.)

Ryhmän koolla on merkitystä vuorovaikutustilanteiden syntymiseen. Vuorovaikutustilanteet syntyvät helpoimmin ryhmässä, jossa on 5–8 henkilöä. Pienissä ryhmissä syntyy vuorovaikutusta myös ryhmäläisten kesken eikä vain ohjaajan ja ryhmäläisten välillä. Ryhmänohjaajan on pienessä ryhmässä helpompi tukea ryhmän jäseniä yksilöllisesti. (Hintsala 1997, 29.)

Ryhmässä on hyvä tilaisuus oppia tiedostamaan sekä ymmärtämään tunteita ja niiden merkitystä. Turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä voi saada kosketuksen pelon, vihan ja jännityksen tunteisiin samoin kuin välittämisen ja yhteenkuuluvuuden tunteisiin. Ryhmässä tunteiden jakaminen ja yhdessä kokeminen on antoisaa. Tosin ryhmän toimintakyky saattaa kärsiä, jos liian voimakkaat tunteet hallitsevat ryhmää pitkään. Kun oppii lisää tunteista, oppii lisää itsestään ja ymmärtää paremmin myös toisten tunteita ja käyttäytymistä. Kun antaa itsensä ja muiden elää tunnetasolla, oppii elämään täydemmin. Tunteet ovat voimavara. Yhteys aitoihin tunteisiin ohjaa ihmistä saavuttamaan tavoitteitansa. Ilmaisematta jääneet ja kielletyt tunteet, kuten pelko, syyllisyys, häpeä ja masennus usein rajoittavat toimintaa. Negatiivisten tunteiden myöntäminen helpottaa oloa. Esimerkiksi, myöntäessään, että tuntee itsensä heikoksi tai pelottaa, on jo osoittanut vahvuutta ja rohkeutta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41–42.)



Yhdessä elämyksiä arkeen teoksessa esitetään näkemyksiä ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamisesta. Ryhmätoiminnan ohjaajalta edellytetään tuntemusta gerontologiasta ja ikääntyneiden psykososiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn eri ulottuvuuksista. Tavoitteellisessa ja toimintakykyä ylläpitävässä toiminnassa keskeistä on myös toiminnan arvioiminen ja mittaaminen. Ryhmädynamiikan ja ilmiöiden ymmärtäminen on tärkeää erityisesti suljettujen ryhmien ohjaamisessa. (Blomqvist & Hovila 2005, 50.)

Ryhmänohjaajalla on päävastuu ryhmän tehtävän suorituksesta ja sen toimintakyvyn edistämisestä. Ryhmän yhteisen edun tulee ohjata hänen toimintaansa. Hän ei voi käyttää ryhmää omien tarpeidensa tyydyttämiseen kuten muut ryhmän jäsenet yhteisten sopimusten rajoissa voivat. Ryhmänohjaajan tulee toimia siten, että ryhmällä on mahdollisuus edetä omien voimavarojen mukaan. Ohjaajalla on oltava selvä näkemys tehtävänsä eettisistä rajoista. Ryhmä on erittäin vahva väline sekä oikein että väärin käytettynä. Ohjaaja voi helpostikin säädellä ryhmädynamiikka omien tarpeittensa ja tarkoitustensa mukaan. (Himberg & Jauhiainen 2004, 179–180, 188–189.)

Ryhmäohjauksen aloituksessa ohjaajan on huomioitava oma vireystilansa. Ohjaajan on keskityttävä ohjaustehtäväänsä ja muut asiat on siirrettävä syrjään ryhmäohjauksen ajaksi. Tämä ei tarkoita omien tunteiden tai ajatusten kieltämistä tai eristämistä vaan suuremman tilan antamista tulevalle tehtävälle. (Niemi 2004, 79–80.) Keskittyminen on erityisen tärkeää luovissa menetelmissä, joissa ohjaajan tuki ja innostaminen toimintaan on välttämätöntä (Andreev & Salomaa 2005, 175).

Onnela-kodissa ikäihmisten ryhmissä toiminta toteutetaan viikko-ohjelman mukaisesti. Toiminta koostuu porinapiiristä, tiistain toimintatuokiosta, tasapainojumpasta, rentoutuksesta, Muisku-ryhmästä, luovasta ryhmästä ja ulkoilusta. Toimintatuokioissa on hyödynnetty työvälineenä Audio Riders Oy:n Sävelsirkkulaitetta. Laitteessa on valmiita toimintatuokioreseptejä kuten, jumppaa, musiikkia ja muistelutuokioita. Toimintatuokioita työntekijät toteuttavat spontaani-

nisti omien työvuorojensa mukaan. Spontaanisuus tarkoittaa sitä, että työntekijät eivät ole välttämättä suunnitelleet tuokioita ja ovat heti työvuoroonsa tultuaan alkaneet pitämään tuokioita. Koska tavoitteellisen ryhmätoiminnan tavoitteena on edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia, on toiminnan edellytyksenä suunnitelmallisuus. Toimintatuokioiden ohjeistaminen jäsentää toimintatuokioiden toteuttamista ja tällä päästään tavoitteelliseen ryhmätoimintaan.

#### 4.3 Voimavaroja tukevia toiminnallisia menetelmiä

Seni- ja vanhustyössä käytettäviä työmenetelmiä voidaan jäsentää ja luokitella monella tavalla. Sosiaalityössä ja sosiaalipalvelutyössä asiakastyön kohteena on sekä yksittäinen ihminen että ne yhteisöt, joihin hän kuuluu kuten perhe, suku tai asuinalue. Tällöin työmenetelmiä voidaan tarkastella yksilö- ja yhteisötasolla sekä yhteiskunnan tason työmenetelminä. Seni- ja vanhustyön työmenetelmiin katsotaan kuuluvaksi muistelutyö, kirjallisuus, puhe- ja tunnetyö, kirjoittaminen, luovat työmenetelmät (musiikki, draama ja kuvallinen ilmaisu), perhe- ja sukupolvia ylittävä työ, verkostosuuntautunut työ, yhteisösuuntautunut työ sekä ympäristön eheyttävä voima. Yhteistä näille työmenetelmille on, että niistä löytyy sosiaalista identiteettiä ja toimintakykyä vahvistavia teemoja kuten mielekäs ja merkityksellinen elämä ja verkostot. (Suomi 2003, 107.)

Luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin liittyy elämyksellisyys ja yhteisöllisyyden kokemus. Luovuus ja elämyksellisyys ovat keinoja antaa onnistumisen ja hyvän yhdessäolon kokemuksia myös niille ikäihmisille, jotka ovat huonomuistisia tai hitaita ja arkoja vastaamaan. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukevat ikäihmistä kokonaisvaltaisesti, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Ikäihminen voi ryhmässä jakaa avoimesti kokemuksiaan ja tunteitaan sekä pohdita yhdessä muiden ihmisten kanssa niiden merkityksiä. (Andreev & Salomaa 2005, 161.)

### 4.3.1 Musiikki

Vanhustyön keskusliitossa käydyssä Yhdessä elämyksiä arkeen-projektissa on selvitetty ikääntyneiden ryhmätoimintaa ja sen edellytyksiä Erityisesti musiikin käyttö eri muodoissa on ollut ryhmissä suosittua (Blomqvist & Hovila 2005, 51; Leijala 1977, 180–191). Musiikki toimii luovana ilmaisukeinona, ja se tukee persoonallisuuden kehitystä (Ahonen 1993, 56). Musiikin harrastaminen voi merkitä lepoa, toipumista ja virkistystä (Anselhel & Kipper 1988, 145–155). Pollockin (1990, 195–208) mukaan musiikilla on myös tärkeä merkitys ikääntyneille nuoruuden muistelemissa. Lisäksi musiikki vaikuttaa ihmisten tunteisiin, antaa iloa sekä rikastuttaa elämää (Ahonen 1993, 57).

Ikääntyvien ryhmä on hyvin heterogeeninen. Musiikkia valittaessa tulisi ottaa huomioon sen käyttötarkoitus. Musiikkia voidaan käyttää rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, mielikuvien ja muistojen synnyttämiseen sekä kehon ja mielen stimulointiin. Musiikin stimuloivuus ja vastaavasti rauhoittavuus riippuvat musiikin rakenteellisista ominaisuuksista. Kuunneltavalla musiikilla on merkitystä, sillä merkityksellisiksi koetut kappaleet herättävät muistoja ja virittävät keskustelua muita paremmin. Musiikki palauttaa elävästi mieleen menneen elämän vaiheita ja samalla tapahtumat voivat saavuttaa aivan uuden merkityksen vanhusen elämässä. (Jukkola 2003, 174.)

Musiikilla voidaan hyödyntää tukemaan fyysisiä toimintoja, jotka vaikuttavat kehoamme eri tavoin psyykkisen elämän eheyttäjänä ja sosiaalisena vuorovaikutuksena. Vaikeutunutta puheen tuottamista voidaan helpottaa laulamisella. Rytmikäs musiikki, laulettuna tai kuunneltuna, stimuloi kehoamme motorisesti. Psyykkisen elämän eheyttäjänä musiikki voi toimia silloin, kun se stimuloi ajatuksia, tunteita ja muistoja. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa musiikkia voidaan käyttää kommunikoinnissa, missä merkityksessä musiikki on ollut jo pitkään ihmisen historiassa. Musiikki mahdollistaa osallisuuden tunteen, vaikka henkilö ei itse sen tuottamiseen osallistuisikaan. (Jukkola 2003, 175–176.)

Musiikin kuuntelu, laulaminen, soittaminen ja musiikkiliikunta ovat työtapoja, joita voidaan soveltaa terapeuttisesti vanhustyössä. Musiikkia voidaan käyttää terapeuttisesti masennuksen hoitoon, sosiaalisen kanssakäymisen ja elämänlaadun lisäämiseen, muistin ja muistojen virittämiseen sekä itsetunnon ja omanarvontunnon parantamiseen. Musiikki voi myös helpottaa eletyn elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa sekä tunteiden purkamisessa ja läpityöskentelyssä. (Koskinen ym. 1998, 201–202.)

Henkilökohtaisten muistojen ja merkitysten kannalta musiikin valintaan vaikuttaa, onko tavoitteena löytää keinoja helpottaa keskustelua ja vuorovaikutusta vai tukea asioiden tietoista jäsentämistä. On löydettävä musiikkia, jonka kuulijat kokevat itselleen tärkeäksi ja joka liittyy jollain tavalla omaan elämäänsä. Tutkimuksessa (Rubin, Rahhal & Poon 1998, 3–19) pyrittiin selvittämään, mistä elämänvaiheesta ihmiselle on jäänyt mieleen eniten merkityksellisiä asioita. Tulos osoitti, että ikääntynyt ihminen muistaa elämästään selvästi eniten asioita, jotka tapahtuivat kymmenen ja 25 ikävuosien välillä. Muistumien jakauma oli samanlainen riippumatta siitä, oliko muistelija terve vai sairastiko hän Alzheimerin tautia. Musiikin löytäminen omasta itsestä avaa tietä musiikilliselle ilmaisulle ja vuorovaikutukselle. (Jukkola 2003, 173–178.)

Musiikilla ja laululla voi olla keskeinen merkitys ikäihmisen henkiseen hyvinvointiin. Laulu lievittää kärsimystä ja pelkoa sekä yhdistää ihmisiä. Sen avulla voi valaa uutta elämuskokoa toiseen ihmiseen. Kuunteluun kannattaa valita musiikkia, joka oli suosiossa ikäihmisten nuoruusaikana. Iskelmät, lavatanssimusiikki, kansanlaulut ja muu tämän musiikki toimivat hyvin sellaisen ilmapiirin luomisessa, jossa menneisyys voi alkaa elää. Klassinen ja hengellinen musiikki voivat vielä parantaa menneen ajan ilmapiirin luomista. (Koskinen ym. 1998, 202.)

Musiikki on ollut olennainen osa taidetoimintaa. Se on ollut omalta osaltaan luomassa tunnelmaa maalaamisprosesseihin ja virittämässä osallistujien ajatuksia, mielikuvia ja muistoja. Musiikki on ollut tukemassa kuvalliseen ilmaisuun ja

muisteluun liittyvää prosessia. Sitä on käytetty sekä suoraan mielikuvien herättäjänä, että taustalla muistoja virittävänä ja tunnetiloja herättävänä. (Ahonen 1994, 77–78.)

Omaa elämänkaarta ja identiteettiä voi rakentaa kertomuksin, kuvin ja tarinoin, mutta myös musiikilla, äänellä ja muistoilla. Nämä tuovat mieleen laulettu laulut, aikuisuuden vaiheet, parisuhteen ja vanhemmuuden. Eri aistihavaintoihin perustuvat muistelut antavat lisäväriä muisteluun ja identiteetin rakentamiseen sekä tuovat mieleen uusia muistoja. (Lehtonen 1983, 413–417.)

#### 4.3.2 Luova tanssi ja liikunta

Liikunnan harrastamisessa on elämänsä elämänkulun mukaista vaihtelua. Eri-ikäisten liikunta merkitsee eri asioita. Lapset ja nuoret kokevat liikunnan lähinnä sosiaalisena toimintana, jossa opitaan uusia taitoja. He eivät vielä ajattele liikuntaa hyvinvointia edistävänä tai sairauksia ehkäisevänä toimintana vaan lähinnä hauskana vapaanajanviettona. Työikäinen liikunta lisää työkykyä ja toimii hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Usein nämä motiivit ovat taustalla aikuisten liikuntaharrastuksessa. Ikääntyvillä liikunta pidentää toimintakykyä ja voi turvata itsenäistä selviytymistä pidempään. Kaikilla ikäryhmillä liikunta tuottaa erityisesti myös sosiaalisia kokemuksia ja sisältöä vapaa-aikaan. (Lintunen 2003, 27–28.)

Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta sosiaalisen liikkumisen idea on yhdessä tekeminen. Motivaation virittämisen ja uskon vahvistamisen perusta on herkistymisessä, heräämisessä ja liikkeelle lähtemisessä. Yhteisölle tutuista ja kiinnostavista toimintamuodoista on hyvä aloittaa. Liikunnalla voidaan saavuttaa viihtyvyyttä, hyvää oloa, sosiaalisen tarpeen tyydyttymistä, hyvää kuntoa ja terveyttä. (Kinnunen, Penttilä, Rantala, Salonen & Tervo 2003, 49–56.)

Liikunnan hyödyt iäkkäille ovat monenlaiset. Fyysisesti liikunnalla vaikutetaan terveyteen ja kroonisten sairauksien ehkäisyyn. Omasta kunnosta huolehtiminen ja liikunta lisäävät itsearvostusta, auttavat sopeutumaan vanhuuden muutoksiin ja suojaavat masennukselta. Lisäksi liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia muistiin ja yleiseen vireyteen. Erityisesti iäkkäiden arjen sujumista parantaa tasapainoharjoittelu ja jalkojen voimaharjoittelu. (Salminen & Karvinen 2006, 9.)

Tanssi kuuluu kaikille. Tanssilla voi ilmaista itseään liikkeiden kautta. Se kokoaa ihmisen ruumiin, mielen ja tunteet, joita tarvitaan liikuttaessa musiikin tahdissa. Tanssi edistää tasapainokykyä, lihasten hallintaa, antaa voimaa ja itsensä kontrolloinnin tunteen. Jokaisella on myös oma tanssi, jossa ei pakoteta asentoihin tai liikkeisiin. Tanssissa ei ole myöskään väärää liikettä, vaan kuunnellaan omaa kehoa. Yhteisötanssissa on mahdollisuus eri aistikanavien käyttöön, jolloin sanallisen ilmaisun ja rationaalisuuden ylivallasta irrottautuminen korostuu. Yhteisötanssissa kohdataan liikkeen välityksellä muita ihmisiä. (Pylkkänen & Aunola 2006, 2.)

Tanssitaiteilija Jorma Uotinen (2007) toteaa, että tanssi tuottaa hyvää oloa ja johon kaikilla on oikeus. Liikunta ja tanssi kehittävät keskittymiskykyä ja muistia. Motorinen muisti kehittyy toiston kautta. Toisto palautuu ruumiin muistista. Tanssi harjaannuttaa tasapainoa ja voi estää kompurointia. Tasapainoharjoittelulla ihminen pysyy pystyssä epävarmoilla alustoillakin ja osaa korjata asentoaan kaatuessaan.

Tanssi on myös paljon muuta kuin pelkkää virkistäytymistä. Liike on kieli, jota kaikki käyttävät päivittäin. Liikkeen avulla voidaan tavoittaa esimerkiksi muistoja tai asioita, joista on vaikea puhua ja joita ei ole tunnistanut sanoiksi asti. Liike kertoo mielen liikkeistä. Keho ja mieli kuuluvat erottamattomasti yhteen ja muutos liikekielessä vaikuttaa mielen muutokseen ja päinvastoin. Tanssi ja leikki ovat luovaa kehollista kokemusmaailmaa. (Uotinen 2007.)

### 4.3.3 Muistelu

Ikääntyneellä ihmisellä on usein tarve katsoa elämäänsä taaksepäin, arvioida sitä ja jäsenellä irralliselta vaikuttavia kokemuksia ja tapahtumia jatkumoksi. Samalla elämä asettuu laajempaan sosiaali- ja kulttuurihistorialliseen kehykseen. Muistelu- ja elämäntarinallisissa ryhmissä osallistujat käyvät elämäänsä läpi muun muassa esineiden ja valokuvien avulla. Eletyn elämän ja koettujen vaiheiden jonkinasteinen hyväksyminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä. Muistelu on usein arkista ja spontaania, mutta se on myös ammatillinen työmuoto. Taide, esimerkiksi musiikki, kuvat ja kirjallisuus, voivat virittää muistelua. Kaikilla on myös tarinoita, joita voidaan työstää taiteeksi. Muistelutyö on yksilö- tai ryhmäkohtaisesti räätälöityä ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä työtä. Muistelu on paitsi minän, myös kulttuurin rakentamista. Se luo siltaa menneestä nykyisyyteen. (Hakonen 2003, 130–132.)

Muistelu on aktiivista ja luovaa toimintaa, jonka myötä ikäihminen varmistaa oman menneisyytensä hänelle itselleen sopivimmassa muodossa. Muistellessaan elämäänsä ihminen tarkastelee menneisyyttä tämän hetken näkökulmasta, valikoiden ja uusia merkityksiä antaen. Tällöin muistoissa mieleen palaavat kokemukset kuin tulkinta jostain jo eletystä. Näin nykyhetki ja menneisyys ovat jatkuvassa dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään ja tässä vuorovaikutustapahtumassa myös menneisyys on jatkuvassa uudelleenmuotoutumisen tilassa. Muistoihin ja menneisyyteen palaaminen voi olla vanhukselle yhtä aikaa yritys paeta itseään ja löytää itsensä. Muistellessaan vanha ihminen kartoittaa elämän varrella muuttuneen minuutensa eri puolia ja tutkii, mitä pysyvää monet elämäkokemukset ovat siihen jättäneet. Menneen elämänsä tutkimusmatkalla ihminen oppii itsestään jotain uutta, mutta johon liittyy myös omat vaaransa. Menneeseen uppoutuminen voi johtaa todellisuudentajun hämärtymiseen ja muista vieraantumiseen. Tästä voi olla seurauksena vakavia psyykkisiä häiriöitä. (Malassu, Ruth & Saarenheimo 1992, 220–221.)

Muistelu eletystä elämästä on ikääntyneen voimavaran lähde, sillä vanhetakseen tasapainoisesti on ikääntyneen pystyttävä jäsentämään omaa elämäänsä muistellen ja pohdiskellen. Ikäihmisen on hyvä käydä läpi niin vaikeat kuin myönteisetkin elämäkokemukset. Myönteisten tapahtumien muistelu ystävien ja läheisten kanssa on tässä suhteessa hyvin merkittävää. (Kivelä 1997, 168.) Tähän asti eletyn elämän rikkaudet ja myönteiset elämäkokemukset tuovat ikäihmisen elämään vakautta ja pohjaa ottaa vastaan tulevat haasteet ja muutokset. Eletty elämä ei näyttäydy enää vain tavanomaisina arjen iloina, suruina tai vastoinkäymisinä, vaan erityisinä asioina ja tapahtumina, jotka saavat merkityksiä muistelun hetkestä käsin. Mennyt ja nykyisyys punoutuvat toisiinsa. Elämän muistot yhdistävät sukupolvia. Menneistä kertominen nuoremmalle sukupolvelle toimii yhteisen kulttuurisen identiteetin ja jatkuvuuden tunteen turvaajana. Vanhukset puolestaan ovat kokeneet puutteen ajan, sodan ja yhteiskunnan nopean muutoksen. Vanhuksia keskenään yhdistää heidän yhteinen kokemusmaailmansa. (Korkiakangas 2002, 176–177.)

Ammatillisena toimintana muistelutyö on ohjattua, jäsentynyttä ja persoonallista oman elämän tarkastelua ja tulkintaa. Muistelutyöllä saadaan esiin voimavaroja omasta elämän historiasta. Se vahvistaa oman elämän hallintaa ja lisää itseymmärrystä. Muistelu on oman elämän uudelleen hahmottamista. Ikääntyvä löytää elämästään uusia asioita ja tulkintoja, jotka saavat uuden merkityksen kertomistilanteessa. Merkitysten avulla hän rakentaa minuuttaan. Muistelulla on myös sosiaalinen ulottuvuus. Muisteluryhmät ovat vuorovaikutuksellisia ja vastavuoroisia. Vuorovaikutus lisää elämän laatua. Oman elämän tarkastelu on myös sosiaalinen aktiivisuuden muoto, joka haastaa tarinoimaan. Muistelu voi hoitaa ja parantaa sosiaalisia katkoja ja säröjä vanhojen ihmisten elämässä. Muistelun ja tarinoiden merkitys vanhustyössä on moninainen. Yleensä muistelemisen ja hyvinvoinnin välillä on todettu positiivisia vaikutuksia. Muistelutyössä ihminen tulee tietoiseksi itsestään, hänen arvostuksensa ja identiteettinsä vahvistuvat. Hän tiedostaa oman elämänsä merkityksiä ja voi ylläpitää niiden jatkuvuutta. (Koskinen ym. 1998, 185–186.)



Muistorasiatyöskentely on yksi muistelutyön konkreettisia menetelmiä. Muistorasiat ovat tekijöilleen tärkeä kanava tulla näkyväksi. Ikääntynyt pohtii elämänsä eri vaiheita ja tapahtumia ohjaajan ja muiden ryhmäläisten kanssa. Tältä pohjalta muistorasiaa lähdetään kokoamaan. Rasiaan kootaan ikääntyneen elämänhistoriaan liittyviä kuvia, valokuvia ja esineitä. Muisteluprosessin tuloksena syntyy konkreettinen rasia, matkalaukku tai taulu Tästä on visuaalisesti nähtävissä ikääntyneen elämäntarina. (Taipale 2006, 14.)

#### 4.3.4 Luova toiminta ja kädentaidot

Keskeistä luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä on elämyksellisyyden ja yhteisöllisyyden kokemus. Vanhukselle mahdollistetaan elämyksellisillä kokemuksilla vanhuksen oman kokemusmaailman tulkitsemista. Tämän ohella työmuotojen käyttäminen ryhmissä vahvistaa vanhuksen yhteisöllisyyden kokemusta. (Andreev & Salomaa 2005,169.)

Luovuuteen ja toimintaan perustuvilla työmenetelmillä tuetaan vanhuksia, joille itsensä ilmaiseminen on vaikeaa. Vanhukset, jotka ovat huonomuistisia tai hitaita, antaa luovuus ja elämyksellisyys onnistumisen ja hyvän olon kokemuksia. Toiminnallisissa työmuodoissa pyritään vahvistamaan vanhuksen sisäistä elämänhallintaa, kykyä sopeutua elämän vaiheisiin ja muutoksiin. Kun ryhmissä käsitellään tunteita, tarjoaa se oivalluksia elämänlaadun parantamiseen. (Andreev & Salomaa 2005, 161, 170.)

”Kädentaidot” on metaforinen ilmaisu, jolla tarkoitetaan sekä käsin tekemistä että tekemiseen vaadittua taitoa. Käsite on positiivisesti latautunutta. Arkipuheessa käytetään termiä ”käsityö”. Kädentaidoilla ei kuitenkaan tarkoiteta taitoja vain teknisessä mielessä, vaan nämä taidot ovat osa laajempaa merkityksen kenttää. (Heikkinen 2004,73.) Kädentaidoilla on terapeuttinen ja aktivoiva vaikutus. Käsityö viihdyttää ja mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä harrastajil-

le, mutta erityisesti se vastaa kuitenkin ihmisen tarpeeseen luoda uutta ja ilmaista itseään. (Weckroth 1999, 37–38.)

Terapeuttisia piirteitä voidaan hyödyntää myös kädentaidoissa. Weckroth (1999, 38–39) tuo esille sosiaalisen merkityksen, mikä liittyy yhdessäoloon ja ryhmään kuulumisen tunteeseen, yhdessä työskentelyyn ja toisen auttamiseen. Kokonaisvaltainen toiminta vaatii ja kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja sekä edistää vuorovaikutusta. Oman toiminnan merkitys ja myönteisen minäkuvan muodostuminen ovat toiminnassa tärkeitä. Toiminnasta saadaan osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksia sekä kokemusta omasta arvosta ja tarpeellisuudesta. Lopputulos ei ole tärkein, vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Myönteinen palaute lisää onnistumisen kokemusta.

Kädentaitoja ja hiljaista tietoa on monissa töissä. Nurmisen (2004) mukaan sisäinen tunne, intuitio, ei synny tyhjästä, vaan sen perustana on ihmisen oma subjektiivinen, käsitteellinen ja empiirinen tietämys ja hiljainen tieto sekä myös inhimillinen elämän muokkaama kokemus. Kokemustieto karttuu ajallisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti elämänsä aikana. Hoitotyössä hiljainen tieto on ammattitaitoa ja intuitio tuo tietoisuuteen tätä hiljaista tietoa. Hiljainen tieto auttaa ihmistä toimimaan vaistonvaraisesti oikein erilaisissa tilanteissa. Hiljainen tieto ja intuitio ovat merkittävä osa ihmisläheistä työtä, sillä ne tuottavat käsityksen olennaisesta. Sitä ei pysty muodostamaan ainoastaan järjen ja todistusaineistojen valossa.

Käsitys olennaisesta syntyy sisäisenä tunteena yksilönä ja ihmistä arvostavassa kohtaamisessa (Nurminen 2004, 133–141). Tietäväinen (2003, 31) toteaa Koivusen (1997, 76) näkemyksenä hiljaisen tiedon auttavan silloin, kun pyritään ihmistä kunnioittavaan kohtaamiseen. Ihmistä kunnioittavassa kohtaamisessa toteutuu dialogisuus. Dialogi syntyy luonnollisella tavalla ja sitä määrittävät kahdenkeskisyys, sitoutuneisuus, aitous ja joustavuus. Tietäväinen näkee dialogisuuden eli aidon vuorovaikutteisen yhteistyösuhteen ikääntyvän kanssa mahdollisuutena löytää uusia ja luovia ratkaisuja iäkkään ihmisen hyvän olon lisäämiseksi.

Aitoa vuorovaikutteisuutta tarvitaan myös silloin, kun käytetään luovaa toimintaa ja kädentaitoja ikäihmisen voimavaroja vahvistavana menetelmänä. Ikäihmiselle pitää antaa aikaa omien valintojen tekemiseen ja häntä pitää tukea ja kannustaa tekemissään valinnoissa. Monesti on paljon helpompaa ja vaivattomampaa antaa tarkat ja valmiit työohjeet sen sijaan, että kannustaisi ikääntynyttä tarvittavaan omatoimisuuteen. Itsestä lähtevä tekemisen into ja onnistumisen kokemus vahvistavat ihmisen itsetuntoa.

Taiteen luonne sosiaalisena ja kulttuurisena vuorovaikutuksena toteutuu hyvin muistelutyössä. Taiteen keinoin vanhuksat käyttävät omaa osaamistaan oman historiansa kertomiseen. Toiminta lähtee heistä, ohjaaja toimii taustalla. Sisäiset ja terapeuttiset elementit korostuvat työskentelyssä, joka lähtee tästä hetkestä, vapaasta ilmaisutavasta ja välineiden valinnasta. Vanhuksen kuvallinen ilmaisu on oman elämänsä hahmottamista ja kuvaamista sekä nykyhetken jäsentämistä. Erilasten myönteisten ja kielteisten tunteiden ilmaisu ovat tässä työskentelytavassa oleellisempia kuin valmis lopputulos. (Koskinen ym. 1998, 209.)

Muistelutyöllä ikäihmisen mieli- ja muistikuvat saadaan aktivoitua. Yhtenä muistelutyön ilmaisukeinona on kuvallinen ilmaisu. Ryhmätoiminnassa kuvallisella ilmaisulla saavutetaan monia sosiaalisia tavoitteita, kuten oma ja toisen työn arvostaminen, kokemuksen vaihto, toisen tuki ja luottamus. Valmiiden kuvien, taide- ja lehtikuvien käyttö, on yhtä tärkeä osa kuvallista ilmaisua kuin tekeminen itse. Kuvat herättävät mielleyhtymiä, muistoja, ihailua ja inhoa. Ne inspiroivat mielikuvitusta, antavat virikkeitä omien tuntemusten pohdinnalle ja itseymmärrykselle. Tavoitteena on liittää kuva omaan elämään ja hakea henkilökohtaista merkitystä. (Koskinen ym. 1998, 210.)

## 5 OHJEKANSION TUOTTEISTAMISPROSESSI

### 5.1 Ohjekansion tuotteistamisen lähtökohdat ja tavoitteet

Yrjö & Hanna Oy oli mukana Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n Ydinprojektissa ja tämän projektin myötä loi oman mallin Ikääntymisen resurssikeskukselle. Yrjö & Hanna Oy: n näkemyksen mukaan Ikääntymisen resurssikeskus on alueellinen voimavarakeskus, jokapäiväistä elämää tukeva yhteisöllisyyden paikka lisäten henkistä vireyttä sekä uusia kulttuurillisia, yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta lisääviä toimintamuotoja. Lisäksi mallin ideana on voimavaran vaihtoa tarvitsevien ikääntyvien ihmisten tavoittaminen juuri eläkkeelle jääneiden joukosta. (Rantakokko 2007, 3.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä ohjaajien käyttöön tarkoitettu ohjekansio, jossa toimintatuokiot ohjeistetaan. Ohjekansio tulee osaltaan auttamaan Yrjö ja Hanna Oy:ssä jo olemassa olevan palvelutuotteen, ikäihmisten tavoitteellisen ryhmätoiminnan, edelleen kehittämistä. Nykyisinkin palvelutalossa järjestetään ikäihmisille toimintatuokioita, mutta toiminta ei ole suunnitelmallista. Suurelta osalta syynä tähän on toimintaa ohjaavan ja tukevan ohjeistuksen puuttuminen. Ohjekansion kohderyhmänä ovat ikäihmisten toimintatuokioiden ohjaajat, mutta varsinaisina hyödynsaajina ovat tuokioihin osallistuvat ikäihmiset. Pitemmän ajan tavoitteena on ikääntyneiden elämänlaadun parantaminen. Tämä saadaan aikaan tunnistamalla ja aktivoimalla ikääntyneen ihmisen omia voimavaroja.

Sosiaali- ja terveysalan tuotteen keskeisiin ominaisuuksiin kuulu se, että tuote ostetaan terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi. Sosiaali- ja terveysalan palvelutuotteeseen sisältyy lähes aina tuotteen sisältöä tukeva vuorovaikutustilanne, jota teknologinen kehityskään ei voi korvata. Tämä inhimillinen näkökohta auttavan vuorovaikutuksen hallinnasta on tärkeää ottaa huomioon palvelutuotetta kehitettäessä. (Jämsä & Manninen 2000, 14.)

Laadukas, kilpailukykyinen ja elinkaareltaan pitkäikäinen aineeton tai aineellinen tuote syntyy tuotekehitysprosessin kautta. Tuotteeseen liittyvä visio tai innovaatio voi olla kannustava alkuvoima, mutta tuotteistamisen lähtökohtana on aina asiakas, tuotteistamisen päähenkilö (Jämsä & Manninen 2000, 16.)

Luonteeltaan ohjekansion tuotteistamisprosessi on verrattavissa tuotekehitysprosessiin. Molemmissa prosesseissa edetään samojen vaiheiden kautta. Niissä on tunnistettava ongelma ja kehittämistarve. Molemmissa on idea, luonnostelu, kehittämis- ja viimeistelyvaiheet. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Opinnäytetyömme eteni liitteen yksi mukaisesti.

## 5.2 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi

Kajaanin Onnela-kodin henkilökunnan kanssa käymissämme keskusteluissa tuli voimakkaimmin esille nykyisen ryhmätoiminnan epäsäännöllisyys ja spontaaniuus. Toiminta ei ole ollut organisoitua. Tähän on ollut syynä toimintaa ohjaavan ja sitä tukevan ohjeistuksen puuttuminen. Aivoriiheen osallistuneet ja kyselyyn vastanneet työntekijät olivat yksimielisiä ikäihmisten tavoitteellisen ryhmätoiminnan kehittämisen tarpeellisuudesta. Työntekijät olivat sitä mieltä, että ryhmätoiminta palvelee ikääntyneiden hyvinvointia. Toimintatuokioissa Onnela-kodin asukkaat ovat yhdessä kodin ulkopuolelta toimintatuokioihin osallistuvien ikäihmisten kanssa. Tämä auttaa heitä ylläpitämään vuorovaikutussuhteitaan ja hidastamaan vanhenemisen vaikutusta niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin toimintakykyyn. Yhteistoiminnassa muiden kanssa ikäihminen pystyy muodostamaan itsestään positiivisen minäkuvan. Työntekijätkin toivat esille, että toiminnan suunnitteluun tarvitaan aikaa ja toiminnan vetäminen vaatii kehittämistä. Tarkastelemalla opinnäytetyötämme tätä taustaa vasten oli työllämme ollut selvästi tiedostettu kehittämistarve.

Työssämme hyödynsimme Onnela-kodissa työskentelevien työntekijöiden asiantuntemusta antamalla heille mahdollisuuden pohtia yhdessä sitä, millaista ikään-tyneiden tavoitteellisen ryhmätoiminnan pitäisi olla. Luovista ongelmanratkaisumenetelmistä aivoriihi oli mielestämme sopivin työskentelytapa toiminnan sisällön ideoinnissa. Aivoriihi on työskentelytapa, jonka avulla etsitään ratkaisuvaihtoehtoja nimettyyn ongelmaan tai luodaan uusia toimintatapoja. (Jämsä & Manninen 2000, 35–36). Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman monta laadullisesti hyvää ja käyttökelpoista ideaa.

Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli pitää Onnela-kodin koko henkilökunnalle yhteinen aivoriihitapaaminen, jossa alustuksen jälkeen ryhmä olisi jaettu pienryhmiin miettimään ideoita. Ryhmissä työntekijät olisivat esitelleet ideat toisilleen, jolloin heillä olisi ollut mahdollisuus kommentoida ja esittää muunnelmahdotuksia. Tämä suunnitelma ei kuitenkaan onnistunut, koska kaikille yhteistä ajankohtaa oli vaikea löytää. Jouduimme toimimaan seuraavalla tavalla: toimimme työntekijöille etukäteen tiedon aivoriihen ajankohdasta. Olimme suunnitelleet aivoriihen työskentelytavat sekä etenemisen. Tilaisuuteen saapui neljä työntekijää. Tapaamisen alussa keskustelimme siitä, mikä on meidän opinnäyte-työmme tavoite ja tarkoitus. Sen jälkeen johdattelimme keskustelun toiminnan tämän hetkiseen tilanteeseen. Kysyimme paikallaolijoilta, mikä nykyisessä toiminnassa on hyvää, mitä kehitettävää olisi ja miten kehittämistä pitäisi tehdä. Työntekijät saivat vapaasti esille ajatuksiaan ja ideoitaan. Jämsä & Mannisen (2000,36) mukaan aivoriihi työskentelyllä pitää olla puheenjohtaja ja sihteeri. Näissä tehtävissä toimimme vuorotellen. Huolehdimme aikataulusta sekä siitä, että ideat kirjattiin seinällä olevalle paperille kaikkien nähtäville Koska aivoriiheen osa henkilökunnasta ei päässyt tulemaan, annoimme heille kirjallisesti ne kysymykset, mitkä käytiin läpi aivoriihessä. Kirjallisia vastauksia saimme neljä. Vastaamatta jätti kolme henkilöä.

### 5.3 Luonnosteluvaihe

Onnela-kodissa nykyisin järjestettävä ikääntyneiden ryhmätoiminta ei ole tavoitteellista ja organisoitua. Kaikki työntekijät eivät tiedä, millaista toiminta on. He, jotka siitä tietävät ja sitä järjestävät, toimivat kukin omalla tyylillään. Systemaattisuus puuttuu.

Henkilökunta on kokenut hyvänä, että toimintaa on yleensäkin pystytty järjestämään arjen keskelle. Aukkaat ovat olleet iloisia. Heillä on ollut lystiä ja he ovat pystyneet rentoutumaan. Yhtenä hyvänä esimerkkinä tämän päivän toiminnasta työntekijät pitivät Sävelsirkkulaitetta. Tälle toiminnalle oli jo olemassa ohjeet.

Tuotteistamisprosessin luonnostelulle on ominaista analyysi siitä, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Ottamalla huomioon eri osa-alueiden ydinkysymykset juuri suunniteltavana olevan tuotteen kannalta turvataan tuotteen laatu. Laatu syntyy, kun eri näkökohdista tehdään synteesi ja ne optimoidaan tukemaan toisiaan. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Aivoriihessä tuli esille paljon ideoita ikäihmisten tavoitteellisen ryhmätoiminnan aktivoimiseksi. Moni työntekijä esitti ulkopuolisia esiintyjiä ja esiintyjäryhmiä kuten tanssiesityksiä ja pikku virpoja. Työntekijät kertoivat, että asukkailla on ollut erityisenä toiveena paikallisen harmonikkakerhon esiintymistapahtumat. Muita toiminnan muotoja voisivat olla kekri- ja sukkatanssit, musiikkikuorot, kokki- ja puuhasteluryhmät sekä hengelliset toimintapiirit. Kehityslistalle tuli vielä esitykset asukkaiden vierailuista muihin yhteisöihin ja tapahtumiin sekä erilaiset tietoisuuskampanjat, kuten aamupalan tärkeys, kuitujen merkitys ruokavaliassa ja suun hoito. Näitä asioita voisivat tulla kertomaan talon ulkopuoliset asiantuntijat. Lisäksi esitettiin sosiokulttuuristen menetelmien runsaampaa käyttöä. Opiskelijoita, muitakin kuin vain lähi- tai sairaanhoitajaopiskelijoita, pitäisi saada enemmän harjoittelijoiksi. Tästä hyötyisivät niin opiskelijat, asukkaat kuin työntekijätkin.

Kaikkia esitettyjä ideoita emme olisi pystyneet ohjeistamaan. Käytyämme läpi Onnela-kodin työntekijöiden kanssa aivoriivessä esille tulleita toimintatuokioideoita, päädyimme yhdessä valitsemaan ohjekansioon sisällytettäväksi ne tuokiot, joita Onnela-kodissa nykyisinkin toteutetaan. Näitä ovat musiikki-, muistelu-, liikunta- ja kädentaitotuokiot. Tosin tuttuihinkin tuokioihin tarvittiin mielestämme enemmän sisältöä. Musiikkituokioihin valitsimme eri musiikkilajeja sen mukaan, millaisia eri merkityksiä musiikin kuuntelulla halutaan ikäihmisille tuottaa. Musiikkia voidaan käyttää myös muiden toimintatuokioiden yhtenä elementtinä. Liikuntaan sisällytimme luovan tanssin huomioiden sen, että ikäihminen voi toteuttaa sitä sekä yksilö että yhteisötanssina riippuen ikäihmisen omista voimavaroista. Muistelutuokioihin tarvittiin toimintaa, millä ikäihminen saataisiin luomaan omasta muistelustaan jotain näkyvää ja konkreettista. Muistorasiaan tai tauluun voi rakentaa muistelutuokioissa vanhoista esineistä, kuvista, laulun sanoista ja muista oman elämänsä rakkaista hetkistä elämänsä tarinan. Kädentaitotuokioissa huomioimme savityöskentelyn, nukketeatterin, seniori-teatterin ja kirjoittamisen monet mahdollisuudet ikäihmisen oman luovuuden ja ideoiden toteuttamiselle.

Valituilla toimintatuokioilla ylläpidetään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Pitemmän aikavälin tavoitteena on, että ohjekansion käyttöönoton jälkeen Onnela-kodin ohjaajat tulevat lisäämään kansioon uusia toimintatuokioiden ohjeita samalla rakenteella, millä nyt kansioon kuuluvat ohjeet on tehty.

Ohjaavana periaatteenamme ohjekansiota luonnostellessamme oli se, että sen tulisi olla mahdollisimman selkeä ja helposti omaksuttava. Tämä tuli esille myös työntekijöiden kanssa käymissä keskusteluissamme. Tähän päästäksemme ensimmäisenä periaatteena pidimme sitä, että ohjekansioon tulevien eri toimintatuokioiden ohjeistuksen rakenteiden tulee olla samanlaiset. Toiseksi tekstiosien pitää olla selkokielliset ja kuvien havainnolliset.

Ohjekansion rakenteessa päädyimme ratkaisuun, että jokaisen toimintatuokion ohjeessa tulee kertoa tuokiolle asetettu tavoite, tekemisessä tarvittavat välineet,



tuokion läpiviemiseen tarvittavat menetelmät ja yksityiskohtaiset työohjeet tuokion toteutukselle sekä toteutetun toimintatuokion arviointi.

Tavoiteosiossa tulee kertoa se, miten kukin toimintatuokio tukee ikäihmisen voimavaroja ja mihin kullakin toimintatuokiolla pyritään. Tästä meillä oli jonkin verran tietoa oman työkokemuksemme pohjalta. Lisätietoa haimme alan kirjallisuudesta. Toimintatuokioissa tarvittavien välineiden ohjeistuksen osalta saimme työntekijöiltä neuvon, että tarvittavat välineet tulee esitellä ohjeessa hyvin selkeästi.

Eri toimintatuokioiden läpiviemiseen tarvitaan erilaisia menetelmiä. Onnelakodissa toteutettujen menetelmien lisäksi haimme lisää vaihtoehtoisia menetelmiä kirjallisuudesta. Toimintatuokioiden toteutusohjeiden tulee kuvata selkeästi ja loogisesti toimintatuokion suorittamista. Arviointiosuuden tarkoituksena on oppiminen. Toimintatuokioiden jälkeen keskustellaan ryhmäläisten kanssa pidetystä toimintatuokiosta. Ryhmäläisiltä pyritään saamaan palautteita tuokiosta. Ryhmän ohjaaja arvioi myös pidettyä tuokiota. Palautteet ryhmän ohjaaja kirjaa erilliseen arviointilomakkeeseen. Saatujen palautteiden pohjalta edelleen kehitetään toimintatuokioita.

Saatuamme ohjekansioluonnoksen esittelykelpoiseen muotoon, pidimme Onnelakodin työntekijöille kansion esittelytilaisuuden. Työntekijöiltä saaduissa palautteissa korostettiin erityisesti ohjeiden visuaalisuutta, kuvien käyttöä ohjekansion eri toimintatuokioiden toteutusohjeissa. Tähän kiinnitimmekin erityistä huomiota kansion kehittämissä vaiheissa.

#### 5.4 Kehittelyvaihe

Tuotteen kehittäminen etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Kun tuotteen kes-

keinen ominaisuus on sen välittämä informaatio, kehittelyvaiheessa keskityimme ohjeistuksen asiasisällön jäsentelyyn. Keskeisin sisältö muodostuu tosiasioista, jotka pyritään kertomaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja vastaanottajan tiedontarve huomioiden. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Ohjekansioon sisällytimme neljä aihealuetta: musiikin, luovan tanssin ja liikunnan, muistelun sekä luovan toiminnan, jossa toiminta painottuu kädentaitoihin. Kukin aihealue jakaantuu useampiin erilaisiin toimintatuokioihin. Ohjekansion rakenne aihealueiden ja niiden kuuluvien erilaisten toimintatuokioiden osalta on samanlainen. Jokaisella neljällä aihealueella on tähän aihealueeseen soveltuvat yleiset tavoitteet, välineet, menetelmät, toteutusohjeet ja arviointiosuus. Kunkin aihealueeseen kuuluvien erilaisten toimintatuokioiden ohjeissa on kerrottu yksityiskohtaisemmin ja tarkemmin juuri siihen toimintatuokioon soveltuvat tavoitteet, välineet, menetelmät, toteutusohjeet ja arviointi. Esimerkiksi luovan tanssin ja liikunnan aihealueen tavoiteosuudessa kerrotaan tanssin ja liikunnan vaikutuksesta yksilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Yksi luovan tanssin ja liikunnan aihealueen toimintatuokioista on huivitanssi. Sen tavoitteeksi ohjekansioon asetimme luovuuden, mielikuvituksen liikkeelle pääsemisen, tunteiden ilmaisun, motoriikan ylläpitämisen ja tilan hahmottamisen.

Kun olimme saaneet ohjeistuksen omasta mielestämme lopputestauskelpoiseen muotoon, pyysimme Onnela-kodin työntekijöitä ja yhtä opiskelijaryhmää pitämään ohjekansioomme perustuvat omat toimintatuokionsa ikäihmisille. Itse emme olleet mukana näissä tuokioissa. Saadaksemme kattavan palautteen ohjeistuksemme käyttökelpoisuudesta pyysimme tuokion vetäjiä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: mikä oli ryhmän koko ja ryhmätuokion aihe, millaisista asiakkaista ryhmä muodostui, millaista oli vetää tuokio ohjeistuksen mukaan. Lisäksi pyysimme tuokion vetäjää antamaan oman arvionsa tuokiosta.

Onnela-kodin työntekijä veti ryhmälleen musiikkipainotteisen liikuntatuokion. Hänen mukaansa ohjeistuksen noudattaminen ”orjallisesti” ei toteutunut. Tämä johtui ryhmän heterogeenisuudesta. Kaikki ryhmäläiset eivät pystyneet teke-

mään samoja suoritteita. Työntekijä toivoikin ohjeistukseen enemmän sovellettavuutta. Tätä palautetta pohdimmekin monelta näkökannalta. Lopulta päädyimme siihen, että jokaiseen toimintatuokion ohjeeseen lisäsimme erityiskohdan, missä kerrotaan kussakin tuokiossa huomioon otettavia erityisseikkoja, kuten esimerkiksi osallistumista haittaavat tekijät, toimintakyvyn heikkenemisen ja kulttuuriset taustat. Kaikkia mahdollisia variaatioita ei kuitenkaan ollut mahdollista sisällyttää ohjeeseen. Ohjaajalla onkin suuri vastuu tuokion vetämisessä. Hänellä tulee olla riittävästi ammattitaitoa ohjeiden soveltamiseen ja luovuuden hyödyntämiseen. Toinen seikka, mihin Onnela-kodin työntekijä kiinnitti huomiota, oli se, että ikäihmiset eivät tehneet mitään oma-aloitteisesti. He tarvitsivat koko ajan mallia ja tukea. Olemme itsekin tuoneet tämän asian esille opinnäytetyössämme. Mutta pelkällä ohjeistuksella tätä asiaa ei korjata. Ikäihmisen aktivointiin ja mukaan saantiin ryhmätuokioihin vaatii ohjaajalta osaamista ja ammattitaitoa.

Opiskelijaryhmä painotti palautteessaan ohjeistuksen tarpeellisuutta. Heidän mukaansa ohjekansio auttaa miettimään tuokioiden tavoitteet huolellisesti. Tuokion sisältöön tutustutaan tarkemmin etukäteen ja tuokion toteutuksessa ohjekansio on ohjaajan tukena tuokion toteutuksessa. Tuokioon osallistuvat ikäihmiset huomaavat, että tuokiot ovat hyvin suunniteltuja. Arvioinnin osuutta opiskelijaryhmä piti erityisen hyvänä. Arvioinnista näkee aikaisempien tekemisten onnistumiset ja kehittämistä vaativat asiat. Arviointi toteutuu toimintatuokion jälkeen, jossa ohjaaja ja ryhmäläiset arvioivat tuokion sisältöä. Ryhmäläiset antavat palautetta siitä, mikä toiminnassa oli hyvää, mikä ei toiminut ja miten tulisi toimintatuokiota muuttaa. Ryhmäläisiä autetaan ja tuetaan kertomaan tunteuksensa oma-aloitteisesti. Ohjaaja kirjaa palautteen arviointilomakkeeseen, johon kirjattu palaute huomioidaan seuraavalla kerralla vastaavan toimintatuokion toteutuksessa. Ohjaaja arvioi myös omaa toimintaansa toimintatuokion toteutuksesta - mikä meni hyvin ja mitä pitäisi muuttaa. Ohjaajan tulee arvioida myös itseään kriittisesti ammatillisesta näkökulmasta, vuorovaikutustaidoissa, ryhmäohjauksessa, ryhmäläisten toimintakyvyn ja rajoitteiden huomioon ottamisessa. Se, että ohjaajalla on näitä taitoja, vaikuttaa suuresti siihen, että toiminnassa mukana olevat kokevat toiminnan hyödyllisyyden ja että heidän olisi

mukava osallistua tuokioon toisenkin kerran. Ohjaajan oma arvio omasta toiminnasta antaa pohjaa omien vahvuuksien ja kehittämisalueiden arviointiin ja edelleen lisä- ja täydennyskoulutuksen tarpeeseen. Ohjekansioon sisältyvään arviointilomakkeeseen teimmekin saatujen palautteiden perusteella parannuksia.

Kaikkien tuotemuotojen kehittelyn eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja testausta. Parhaita keinoja on koekäyttää tai esitellä tuotetta sen valmisteluvaiheessa. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Ohjeistuksen tekemisen eri vaiheissa teimme arviointia ja saimme palautetta. Jämsän ja Mannisen (2000, 80) mukaan palaute- ja tuotteen koekäyttötilanteiden tulisi olla mahdollisimman lähellä todellisia arjen tilanteita. Palautteen antamista helpottaa, mikäli rinnalla on entinen tuote tai toimintaa tarkastellaan siinä valossa, että tuotetta ei ole lainkaan. Vertailussa tuotteen edut ja puutteet korostuvat ja uuden tuotteen korjaamis- ja kehittämistarve konkretisoituu.

### 5.5 Viimeistelyvaihe

Opinnäytetyömme viimeistelyvaiheessa pidimme perehdyttämistilaisuuden ohjekansion käytöstä Onnela-kodin työntekijöille. Tilaisuuden aluksi kävimme läpi opinnäytetyömme tavoitteet, lähtökohdat ja ikääntyneen ihmisen omien voimavarojen merkityksen seniorityössä. Tämän jälkeen kerroimme yksityiskohtaisesti ohjekansion sisällön.

Työntekijöiden mielestä ohjekansio tulee selkeyttämään toimintatuokioiden vetämistä. Tuokioista tulee suunniteltuja ja niistä laadittavat arvioinnit tulevat auttamaan toiminnan kehittämistä. Ohjekansion sisältöön varsinaisia parannusehdotuksia saimme toimintatuokioiden arviointiosuuteen. Toimintatuokioiden osallistujien joukossa saattaa olla henkilöitä, jotka eivät halua tai pysty antamaan palautetta sanallisesti. Heiltä saatavaa palautetta varten ehdotuksena tuli palautteen antaminen kirjallisesti mielialaa kuvaavilla kasvokuvilla.

**Kuten aivoriihessä esille tulleista ajatuksista voimme päätellä, työntekijät aina ole tienneet, mitä toimintatuokiolla on edellisellä kerralla tehty ja toiminnan suunnitteluun ei ole aina aikaa. Opinnäytetyömme tärkeimpänä laadullisena tavoitteena pidämme sitä, että ikäihmisten toimintatuokioista tulisi suunnitelmallisia ja tavoitteellisia. Tosin ohjeistus vaatii rinnalle työkuulttuurin muutoksen. Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijät tuntevat ohjeet, hyväksyvät ne ja sitoutuvat noudattamaan niitä. (Jämsä & Manninen, 2000, 81). Tämän pyrimme omalta osaltamme varmistamaan Onnela-kodin työntekijöille pidettävässä perehdyttämistilaisuudessa. Olisimme vielä itse halunneet osallistua ohjekansion pohjalta pidettävään toimintatuokioon. Vasta tällä tavalla olisimme pystyneet täydellisesti varmistamaan ohjekansion toimivuuden.**

## 6 POHDINTA

Onnela-kodin työntekijöiltä saamamme palautteet kertovat sen, että olemme onnistuneet suhteellisen hyvin työssämme. Mielestämme toiminnallisten tuokioiden ohjeistuksella toiminnan sisältö kehittyy ja paranee. Lisäksi ohjeistaminen tuo palvelukodin työntekijöiden työskentelyyn uutta näkemyksellistä pohjaa. Ohjekansio on hyvä työväline tuokioiden kokonaisvaltaisessa suunnittelussa. Tulevaa ryhmän ohjaustilannetta edesauttaa huomattavasti, kun ohjaaja huomioi tuokion tavoitteet, menetelmät, välineet ja toteutuksen. Näin työntekijällä on mahdollista kehittyä omassa työssään ja rutiininomaisesta työskentelystä on mahdollista siirtyä suunnitelmalliseen ja ammatillisesti työntekijää kehittävään suuntaan.

Työntekijöiden erilaisten toimintatuokioiden suunnittelujen ja toteutusten myötä ohjekansioon tulee lisää uusia ohjeita hyödynnettäväksi jatkossa palvelukodin arjessa. Etukäteen suunniteltuja ohjeita on täten helppo toteuttaa oman työnsä lomassa ja näin ryhmätoiminta ei ole vain toiminnasta toiseen siirtymistä. Toimissamme työyhteisössä tällä tavalla ikäihmisten virikkeellinen toiminta koetaan yhtä tärkeänä kuin esimerkiksi haavanhoito. Olemme huomanneet myös sen, että suunnittelun ja ohjaamisen lisäksi oleellista on toimintatuokion arviointi. Tämä on tärkeää juuri oman työn jatkuvuuden kannalta, kun tietää mitä edellisellä kerralla on tehty ja mitä mieltä osallistujat ovat olleet tuokiosta. Perustelemme tätä sillä, että ikäihmisen elämänlaatuun voidaan vaikuttaa vain tavoitteellisella työskentelyllä. Jos emme tiedä mitä tavoitellaan, emme pysty arvioimaan työn tuloksia. Toimintatuokioilla kerätyistä palautteista voidaan huomioida, onko ikäihmisen kohdalla saatu jotain aikaiseksi, esimerkiksi ystäväystymistä tai voitaisiinko kokeilla jotain uutta menetelmää, jolla päästäisiin tavoitteeseen. Kirjaamalla asiat ohjeen muotoon, käyttämällä arviointilomaketta ja keskustelemalla näistä asioista työyhteisössä, voidaan työtä kehittää ja työn laatu parane.

Oman haasteensa tuokioiden ohjaamiseen ja tavoitteiden suunnitteluun asettaa ryhmään osallistuvat palvelukodin ulkopuoliset ikäihmiset. Kolmannessa iässä

olevat ikäihmiset odottavat toimintaa, joka lähtee heidän tarpeistaan. He ovat aktiivisia ja ovat tottuneet käymään monenlaisia palveluita. Heidän tarpeisiinsa vastaaminen lisää ohjaajan työn haasteellisuutta. Ohjaajan on ymmärrettävä ikäihmisen elämänkaarta, ikääntymiseen kuuluvia asioita ja elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Hänellä pitää olla tietoa ryhmän muodostumisesta, vuorovaikutuksen tärkeydestä ryhmässä ja siitä miten ikäihmistä tuetaan. Ohjaajalla tulee myös olla innostunut työote, jotta kaikki ryhmätuokioihin osallistuvat ikäihmiset saadaan osallistumaan toimintaan.

Luovien ja ilmaisullisten menetelmien käyttö on meille opinnäytetyön tekijöille tuttua työelämästä ja vapaa-ajalta. Työssämme olemme ohjanneet käsitöiden tekemistä ja eri materiaalien käyttämistä luovasti sekä olemme tuottaneet elämyksiä kehitysvammaisille ja ikäihmisille. Tästä johtuen ohjeiden tekeminen tavoitteellisen ryhmätoimintaan opinnäytetyönä oli meille luontevaa ja mielenkiintoista. Pystyimme hyödyntämään aikaisemmin oppimaamme.

Toisaalta opinnäytetyön tekeminen on tukenut omaa ammatillista kasvuamme ja kehitystämme. Ohjekansiossa esitetyillä, vähemmän käytetyillä menetelmillä kuten draamalla, kirjallisuudella, nukketeatterilla ja luovalla tanssilla innostamme työntekijöitä rohkeasti käyttämään näitä menetelmiä omien vahvuuksien ja mielenkiinnon mukaan. Teoriatiedon ja käytännön kokemuksemme kautta toteamme, että tärkeää ei ole tuotos vaan elämysten aikaansaaminen ikäihmisille. Eri-laiset luovat menetelmät mahdollistavat ikäihmisen aistien, tuntemuksien ja eletyn elämän esille tuomisen ja sisäisten lukkiutumisten avautumisen. Elämän viisaus ja matkan varrella koetut elämän rikkaudet siirtyvät tarinoiden, keskustelemisen ja muisteluiden kautta nuoremmalle sukupolvelle ja tämä on ikäihmisten voimavarojen käyttöönottamista. Rohkaiseminen ja kannustaminen ikäihmisiä toimimaan omien voimavarojen mukaan toimintakyvyssä oleviin heikkouksiin ei kiinnitetä huomiota. Ikäihminen ei aina saa omia voimavarojansa yksin käyttöön. Ryhmässä tämä onnistuu paremmin. Sosiaalinen puoli työssämme korostuu erityisesti siinä, että toiminnan suunnittelussa otamme huomioon myös ikäihmisen läheiset; naapurit, omaiset ja ystävät. Pitämällä erilaisia vuodenaikoihin ja

juhliin liittyviä tilaisuuksia kuten pihatalkoita ja juhannusjuhlia, tuemme ikäihmistä omaan kulttuuriseen ympäristöönsä.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti omaa osaamistamme sosiaalialan tuotteistamisprosessista ja seniori- ja vanhustyön ammattilaisille asetetuista vaatimuksista. Vastaavanlaista tuotteistamisprosessia emme olleet aikaisemmin tehneet. Tärkeää osaamista saimme prosessin kaikista eri vaiheista. Työn loppuvaiheissa ymmärsimme hyvän suunnitelman merkityksen, joka ei omassa työssämme ollut riittävän hyvä. Tämän olemme saaneet kokea opinnäytetyön tekemisen pitkittymisenä. Hyvä suunnitelma vähentää prosessiin tarvittavaa aikaa ja vaikuttaa parantavasti työn laatuun. Hyvä lähtökohta työllemme oli sen käytännön läheisyys. Tätä pystyimme hyödyntämään koko prosessin ajan. Ideoita saimme Onnelakodin työntekijöiltä. Työn edetessä pystyimme testaamaan kehitettävää tuotetta sen todellisessa käyttöympäristössä. Olisimme vielä halunneet ohjata ryhmätuokion tekemäämme ohjekansioon perustuen ja näin olisimme saaneet palautetta opinnäytetyömme varsinaisilta hyödynsääjiltä eli toimintatuokioon osallistuvilta ikäihmisiltä.

Sosiaalialan ammattilaisina tiedämme, että ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys tulee kasvamaan tulevaisuudessa. Ikäihmisissä on tulevaisuudessa enemmän niitä, jotka haluavat harrastaa ja toivovat erilaisia elämyksiä tuottavia palveluita. On kuitenkin myös niitä ikäihmisiä, joiden elämään sisältyy yksinäisyyttä, masennusta, sairautta tai alkoholin käyttöä. Näiden ikäihmisten kanssa sosionomi voi työskennellä resurssikeskustyyppisissä yksiköissä ohjausta ja tukea tarjoten ja ohjaten erilaisia tavoitteellisia ryhmiä. Tavoitteelliset ja toiminnalliset ryhmät vahvistavat ikäihmisten toimintakykyä ja tukevat heidän voimavarojaan. Tämä on ennaltaehkäisevää työtä parhaimmillaan. Olemme sitä mieltä, että yhteiskunnassa tulisi panostaa entistä enemmän voimavara-ajatteluun myös ikääntyneiden kohdalla.



## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Aalto, S. 2008. Resurssikeskukset vastaavat vanhustyön haasteisiin. Teoksessa Aalto, S. & Marjakangas, S. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Kehittyvät vanhushpalvelut julkaisuja 2/2008, 15–18.

Ahonen, H. 1993. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Loimaan kirjapaino.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Airila, A. 2002. Vanhustyön viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Teoksessa Karvinen, E. & Oikarinen, U. (toim.) Kuntokallio. Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus. SLU-paino, 18–19.

Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 16, 161–175.

Anshel, A. & Kipper, D. A. 1988. The influence of group singing on trust and cooperation. *Journal of Music Therapy*, 25 (3), 145–155.

Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen kartoitusraportti. Ituja vanhustyöhön. Vanhustyön keskusliiton raportti 1/2005. Saarijärvi: Gummerus.

Gothi, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Opetus-, kasvat- ja koulutusalojen säätiö, 11–17.

**Hakonen, S. 2003. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyön arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 111–121.**

**Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–152.**

**Heikkinen, K. 2004. Käsillä tekemisen merkitykset. Teoksessa Kupiainen, T. (toim.) Käsillä tehty. Helsinki: Edita, 73–81.**

**Heikkinen, R.-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 207–231.**

**Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 35–67.**

**Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2004. Suhteita. Minä, me ja muut. 1–5. p. Helsinki: WSOY.**

**Hintsala, S. 1997. Tuettua vuorovaikutusta. Selkoryhmän ohjaajan opas. Kehitysvammaliitto Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Hakapaino.**

**Hämäläinen, P. 2004. Rohkeuden voima, Ikaroksen kutsu innostuksen siiville. Helsinki: Tammi.**

**Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyön arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–177.**

**Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.**

**Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–217.**

**Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.**

**Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavara käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.**

**Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Teoksessa Raatikainen, M. (toim.) Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitseville. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 31–42.**

**Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J., Salonen, K. & Tervo, T. 2003. Sosiokulttuurisen toiminnon polunpäitä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi. Vantaa: Painotalo Suomenmaa.**

**Kivelä, S.-L. 1997. Vanhuus – arvioinnin aikaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 151–169.**

**Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.**

**Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 173–203.**

Koskinen, K. 1995. Musiikkiharrastus ikääntyneiden psyykkissosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Erkkilä, J. & Heinonen, Y. (toim.) *Avaa mielesi musiikille. Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: Tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 161–172.

Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) *Vanhuuden monet kasvot*. Helsinki: Opetus-, kasvatust- ja koulutusalojen säätiö, 18–49.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. *Vanhustyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laatukäsikirja 2008, versio 1. Yrjö & Hanna Oy.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2004. *Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla*. 4. uud. p. Helsinki: WSOY.

Lehtonen, K. 1983. Musiikkinautinto musiikin harrastajan virittäjänä. *Psykologia*, 28, 413–417.

Leijala, M. 1997. Taidetoiminta vanhusten hoitolaitoksissa. *Kulttuurin ja taiteen merkityshoidossa*. *Gerontologia*, 11, 180–191.

Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänsä aikana. Teoksessa Heikunaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 1. p. Helsinki: WSOY, 24–29.

Malassu, P.-L., Ruth, J.-E. & Saarenheimo, M. 1992. Vanhuus kehitysvaiheena. Teoksessa Niemelä, P. & Ruth, J.-E. (toim.) Ihmisen elämänkaari. Helsinki: Ota-va, 207–222.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Nurminen, R. 2004. Hiljainen tieto ja hoitotyö. Teoksessa Kupiainen, T. (toim.) Käsillä tehty. Helsinki: Edita, 133–142.

Oulasvirta, L., Ohtonen, J. & Stenvall, J. 2002. Kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon ohjaus. Tasapainoista ratkaisua etsimässä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2002:19. Helsinki: Edita Prima Oy.

Paasivaara, L. 2004. Kuuleeko palvelujärjestelmä vanhuksia? Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. 2. p. Helsinki: Tammi, 19–34.

Pollock, G. 1990. Mourning and memorialization through music. Teoksessa Feder, S., Karmel, R. & Pollock, G. (toim.) Psychoanalytic explorations in music. Madison, CT: Second Series, 195–208.

Rantakokko, L. 2007. Ydin-väliraportti. Yrjö ja Hanna-säätiö.

Rubin, D., Rahhal, T. & Poon, L. 1998. Things learnt in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26 (1), 3–19.

**Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) 2006. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti. Helsinki: Kyriiri Oy.**

**Sederholm, H. 2002. Taiteilijuus murroksessa. Teoksessa Taiteen mahdollisuuksista enemmän. Taide- ja taiteilijapoliittisen ohjelmaehdotuksen oheisjulkaisu. Helsinki: Opetusministeriö 2002, 39–45.**

**Semi, T. 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen – Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö, 143–154.**

**Suomi, A. 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyön arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 107–121.**

**Taipale, M. 2006. Elämän tarinoita – muistot taiteeksi. Kaakkois-Suomen taide-museoiden tiedotuslehti Kaakkuri 1/2006, 14. Mikkeli: AO-PAINO.**

**Tietäväinen, S. 2003. Yksilöllisyys ja sosiaalinen vanhustyössä – vaihtoehtoja medikalisaatiolle. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja A 6. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.**

**Uotinen, J. 2007. Tanssii tuottaa hyvää oloa, johon, kaikilla on oikeus.**

**Reuma-lehti 2/2007, 4–5.**

Weckroth, M. 1999. Askartelu vanhustyössä. Toimintatutkimus askartelutoiminnankehittämisestä. Vireyttä vuosiin. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Tyyli-paino.

Öberg, P. & Ruth, J.-E. 1994. Hyvä vanhuus – kaikesta huolimatta. Teoksessa Uutela, A. & Ruth, J.-E. (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: Tammer-paino Oy, 45–65.

#### **Painamattomat lähteet**

Koskinen, S. 2006. Ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa (Vakka Verkostoon). Tampereella 1.9.2006. [Viitattu 26.9.2008]. Saatavissa: [http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus/vakka\\_verkoston/Simo%20Koskinen.doc](http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus/vakka_verkoston/Simo%20Koskinen.doc)

Pilkama, A. 2007. Ikäihmiset tulevat kulttuurisesti näkyviksi. Vanhustenhuollon uudet tuulet 5/2006. [Viitattu 14.5.2008]. Saatavissa: [http://www.valli.fi/lehti\\_5\\_2006.htm](http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm)

Pylkkänen, L. & Aunola, A. 2006. Tanssi vanhustyön voimavarana. Terve Kuopio / tanssin aluekeskus Kuopio 2006–2008. Moniste.

Toimintasuunnitelma 2008. Yrjö & Hanna Oy, Onnela-koti. Moniste.

Öystilä, K. 2006. Taide ja kulttuuri ovat jokaisen ihmisen perusoikeus, joka on henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin keskeinen tekijä [Viitattu 14.5.2008]. Saatavissa: <http://www.lieksa.fi/Resource.phx/sivut/sivut-lieksa-karpalohanke/kehittamisosaalueet/sosiokulttuuri/sosiokulttuuri.htx>

|     | <b>TEHTÄVÄN NIMI</b>   |                         |
|-----|--|-------------------------|
| 1.  | Perehtyminen aiheeseen   | syksy 2007              |
| 2.  | Teoreettinen tieto   | joulukuu 2007           |
| 5.  | Projektin laatukriteerien asettaminen työntekijöitä haastatteleamalla nykyisestä toiminnasta | helmikuu2008            |
| 6.  | Toimintatuokioiden ohjeiden sisällön määrittely  | helmikuu2008            |
| 7.  | Toimintatuokioiden ohjeiden prosessointi ja ohjeiden luonnostelu                             | huhtikuu-toukokuu 2008  |
| 8.  | Ohjekansioluonnoksen esittely Onnela-kodin työntekijöille. Palaute työntekijöiltä            | kesäkuu 2008            |
| 9.  | Ohjekansion kehittäminen   | heinäkuu- lokakuu 2008  |
| 10. | Ohjekansion lopputestaus Onnela-kodissa  | marraskuu 2008          |
| 11. | Toimintatuokioiden ohjeiden viimeistely  | joulukuu 2008           |
| 12. | Ohjekansion läpikäynti- ja perehdyttämistilaisuus Onnela-kodin työntekijöille                | tammikuu 2009           |
| 13. | Loppuraportin kirjoittaminen   | tammikuu-helmikuu 2009  |
| 14. | Lopputyön esitys raportti toimintaohjekansiosta  | maaliskuu-huhtikuu 2009 |

### **Liite 1. Työn aikataulu**





## OHJAAJALLE

Ohjekansio sisältää toimintatuokioiden ohjeistuksen. Ohjekansiossa kuvatut toimintaohjeet on tarkoitettu Yrjö & Hanna Oy:n Onnela-kodissa toimintatuokioita vetäville ohjaajille tuokioiden suunnittelu- ja toteutusvaiheiden tueksi.

Tämän ohjekansion tarkoituksena on yhtenäistää tuokioiden suunnittelua, toteutusta ja arviointia sekä saada aikaan tavoitteellista työskentelyotetta, jossa otetaan huomioon ikääntyvän ihmisen voimavarat.

Ohjekansio sisältää neljä osa-aluetta: muistelu, luova tanssi ja liikunta, musiikki, luova toiminta ja kädentaidot. Ohjeissa käytettyjen kuvien valokuvaajat löytyvät liitteestä kansion loppuosasta.

Ohjaajan tehtävänä on toimintatuokion jälkeen huolehtia tuokion arvioinnista sekä lisätietojen ja ehdotusten antamisesta. Tiedot kirjataan arviointilomakkeeseen.

Ohjekansion ovat tehneet opinnäytetyönä Savonia ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) opiskelijat Virpi Lumpo ja Anneli Valtanen.

© Virpi Lumpo ja Anneli Valtanen 2009



Kuva 1. Rukki

# Muistelu 1



Kuva 2. Kantele

# Musiikki 2



Kuva 3. Paperirusut

# Luova toiminta ja kädentaidot 3



Kuva 4. Tanssihame

# Luova tanssi ja liikunta 4



# Muistelu



Sitten, kun en enää muista nimeäni.  
Sitten, kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen.  
Sitten, kun aikuiset lapseni ovat kasvaneet  
muistoissani pieniksi jälleen.  
Sitten, kun en enää ole tuottava yksilö.

Kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä.  
Välittäkää minusta, antakaa rakkautta,  
koskettakaa hellästi.  
Kello hidastaa, eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan,  
mutta siihen on vielä aikaa.  
Antakaa minulle arvokas vanhuus.

- tuntematon -

## MUISTELU

Muistelulla on henkilökohtaisia ja sosiaalisia tavoitteita, jotka vaihtelevat tilannekohtaisesti. Tärkeää on oivaltaa muistelun yksilölliset merkitykset. (Hakonen 2003, 130-132.)

Muistelussa:

- ylläpidetään itsemääräämisoikeutta ja voimavaroja
- etsitään yksilöllisiä kokemuksia
- kertoja tuntee itsensä arvostetuksi
- herätellään luottamusta työntekijöihin ja uuteen ympäristöön
- säilytetään ja siirretään kulttuurista perintöä ja sukupolvien välillä
- säilytetään oman elämän hallintaa
- tunnetaan kuuluvan yhteisöön

(Hakonen 2003, 130-132).

**Menetelmä:** Keskustelua, vuorovaikutusta, muistin virittämistä eri keinoin: musiikki, liike, tanssi, draama, kirjallisuus, tarinat.

**Toteutus:** Selkeä aloitus ja lopetus. Yksilö, parityöskentely tai ryhmätyöskentely. Rauhallinen tila, yksilöllinen huomioiminen tärkeää, ryhmän kokoon kiinnitettävä huomiota. Muistisairaille oma ryhmä.

**Arviointi:** Arvioidaan ryhmäläisten tulemista kuulluksi ja ryhmän kokoa.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:** Muistisairaitten kohdalla ohjaajalta vaatii erityistä paneutumista tuokion toteuttamiseen. Poimi ideoita seuraavaa kokoontumista varten.

**Pvm, milloin tehty viimeksi:**

## MUISTOJEN TAULU



Kuva 1. Muistojen taulu

**Tavoite:** Henkilökohtaisten muistojen virittäminen, elämän merkityksellisyyden kokeminen, elämän eri vaiheiden muisteleminen.

**Välineet:** Kerätään kaappien kätköistä elämän varrella kertyneitä tavaroita; nappeja, koruja, itse tehtyjä tai lasten tekemiä piirustuksia, lusikoita, vanhoja pitsejä, erilaisia merkkejä, vanhoja rahoja ja leluja. Valmis kehys.

**Toteutus:** Yksin tai parityöskentelynä asetellaan kehyksen sisään tavarat. Kiinnityksen apuna käytetään nuppineuloja. Työskentelyn aikana keskustellaan, mitä muistoja esineet tuovat mieleen.

**Arviointi:**

**Lisätietoja ja ehdotuksia:** Tavaroita voi etsiä omaisen yhdessä ikäihmisen kanssa. Muistelua esineistä voi jatkaa seuraavalla kokoontumiskerralla.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

## MUSIIKILLINEN MUISTELU



Kuva 2. Muistelu

**Tavoitteet:** Mielen virkistys, muistin aktivointi ja viihtyvyyden parantaminen. Henkilökohtainen huomaaminen ja kohtaaminen. Miettiä, miten musiikki liittyy kuluneeseen elämään: lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. (Elämänkaarityöskentely).

**Välineet:** Musiikin eri lajit: kevyestä musiikista taidemusiikkiin. Ennen kuuntelua annettu erilaisia virikkeitä (avainsanat, runot ja kuvat) helpottamaan mielikuvien syntyä.

**Menetelmät:** Musiikin aktiivinen kuuntelu, laulaminen, kirjoittaminen, keskusteleminen, maalaaminen ja savityöskentely.

**Toteutus:** Aluksi jokin muisteluun orientoituva tekeminen esimerkiksi laulaminen tai vanhojen valokuvien katsominen. Musiikin aktiivista kuuntelua 10-15 minuuttia silmät auki tai kiinni hyvässä kuunteluasennossa istuen tai maaten. Ennen kuuntelua liitetään kuunneltava musiikki tiettyyn elämänvaiheeseen virikkeiden avulla. Kuuntelutilannetta voi edeltää myös rentoutuminen. Kuuntelun jälkeen tapahtuu muistojen ja mielikuvien purkaminen. Jokaisella kuuntelijalla tulee olla riittävästi aikaa kertoa, kirjoittaa tai maalata mielikuvistaan. On myös oikeus olla kertomatta mitään. Musiikillinen muistelu ei ole musiikkiterapiaa. Yhteinen lopetus: lauletaan merkityksellinen laulu tai virsi, kuunnellen mielilaulu, lukien mieliruno tai tanssien piirissä lopputanssi.

**Arviointi:**

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

**Ideoinut:** © KM Merja Männikkö

## OMAT KAHVIKUPIT



Kuva 3. Kahvikupit

**Tavoitteet:** Arkipäivän laadun kehittäminen ja vanhuksen osallistuminen. Vuorovaikutuksen lisääminen ja yhteisöllisyyden kokeminen. Kahvikuppi toimii myös muistin kuntouttajana.

**Väline:** Oma kahvikuppi + valmis kahvi ja leivonnainen. Rauhallinen tila, jossa pöytä ja tuolit.

**Menetelmä:** Muisteleminen ja keskusteleminen.

**Toteutus:** Vietetään yhteinen erilainen kahvihetki ikäihmisten kanssa, joiden muisti on alentunut. Oman kahvikupin ääressä viritellään muistoja: miten ennen joi kahvia, mistä on tykännyt, mitä kahvihetkiin ennen liittyi.

Työntekijä innostaa kahvikupin ääreen keräämällä etu käteen asukkaiden huoneista heidän oman kahvikuppinsa. Kahvikupit viedään pöytään, josta jokainen asukas etsii omansa. Ohjaaja auttaa tarvittaessa. Istutaan saman pöydän ääreen. Ohjaaja aktivoi keskustelua ja virittää muistelemaan havainnointia apuna käyttäen.

**Arviointi:**

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**



# Musiikki



Matka mielikuviin...

Musiikki voi muuttaa ja rikastuttaa elämääsi  
Se voi nostaa esiin kätkeytyjä tunteitasi ja saada sinut  
· laulamaa ilosta tai itkemään surusta. Se voi antaa sinulle  
inspiraatiota ja voimaa paneutua vaikeisiin tehtäviin. Ja se voi  
pehmentää sydämesi niin, että pystyt tuntemaan rakkauden suloisuuden.

”Benjamin Britten”

# MUSIIKKI

**Tavoite:** Musiikin laaja-alainen symbolikielen käyttäminen inhimillisen kasvun ja eheytyksen välineenä liittyy musiikin läheisesti sekä psyykkisen että fyysisen terveyden edistämiseen. Musiikilla on positiivinen vaikutus ihmisen toimintakykyyn. Musiikki soveltuu monipuolisesti rikastuttamaan elämää, se tuottaa iloa ja mielihyvää. Musiikillisena kokemuksena voimme tunnistaa turvallisuutta, uhkaa, ymmärrystä ja empatiaa. Musiikkia valitessa tulisi ottaa huomioon sen käyttötarkoitus, halutaanko stimuloida, synnyttää mielikuvia ja muistoja, rauhoittaa vai rentouttaa. ( Lehtonen 1989, 37.)

Musiikin rytmi vaikuttaa sydämemme sykintään ja koko elimistömme toimintaan. Voimme nähdä luonnossa paljon erilaisia rytmejä: vuorokauden ajat, vuodenaajat, säätilat.

Musiikki toimii fyysisten toimintojen tukena. Musiikki avaa tietä musiikilliselle ilmaisulle ja vuorovaikutukselle. Musiikki vaikuttaa kehoomme monin eri tavoin. Voimakkaat ja varsinkin matalataajuiset äänet saavat kehomme värähtelemään omaan ominaistahtiinsa. Laulamiseen rentouttaa elimistöä sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Sopivan rytmikäs musiikki laulettuna tai kuultuna stimuloi kehoamme motorisesti. Jalka alkaa napsuttaa musiikin tahtiin ja yhteislaulu tuottaa liikeaistillisen kokemuksen. Musiikin avulla voimme herätellä muistoja ja mielikuvia. ( Ahonen 1994, 45-47.)

**Välineet:** Erilaiset musiikkilajit ja soittimet. Ryhmän ohjaaja valitsee ryhmätuokiolla tarvittavat välineet.

**Menetelmä:** Musiikkia käytetään toiminnallisissa tuokioissa kuten taide, musiikki, liike, tanssi, elokuva, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinallisuus. Luovat terapiat ovat toiminnallisimmillaan silloin, kun osallistuja luo itse: maalaa, musisoi, liikkuu, tanssii, näyttelee, tekee elokuvaa, työstää savea tai kirjoittaa. Yhtä hyvin ryhmässä voidaan käyttää myös valmiita tuotoksia: elokuva-, musiikki-, kirjallisuus-, tanssi- tai kuvataidetta.

**Toteutus:** Toimintatuokioon valitaan sopivan musiikkilaji/sävelen, joka aktivoi ryhmäläisiä haluttuun toimintaan esimerkiksi musiikkimaalaamiseen, vuorovaikutuksen aktivointiin, rentoutusharjoituksiin, mielikuvi- ja matkalle. Musiikki on yhdistävä tekijä ja musiikkia voi myös kuunnella muuhun toimintaan yhdistettynä. Yhteislaulut on monelle ikäihmiselle sydäntä lähellä, koska moni on laulanut nuoruudessaan paljon. Laulaminen rentouttaa, lähentää ja yhdistää ikäihmisiä sekä on hauskaa yhdessäoloa.

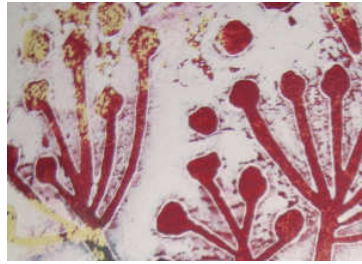
**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omia tuntemuksiaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

**Lisävinkkejä työskentelyyn:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeää.
- Ohjaajalla oma- arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

# MUSIIKKIMAALAUUS



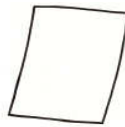
Kuva 1. Maalaus

**Tavoite:** Musiikin kuuntelu herättää erilaisia mielikuvia ja tuntemuksia sekä musiikin herättämä ajatus on hyvin henkilökohtainen. Näitä voidaan tuoda konkreettiseen ja näkyvään muotoon maalaamalla. Joskus pelkkä väri tai abstrakti muoto auttaa hahmottamaan musiikin herättämää tunnetta. Musiikkimaalauksessa ei pyritä maalaamaan täsmälleen ”oikeaa näkymää”, vaan tärkeämpää on tavoittaa tunnelma ja ajatus.

**Välineet:** Ryhmän ohjaaja valitsee ryhmätuokioon sopivat välineet, joita tuokion aikana tarvitsee. Musiikkia tai pianon soittoa. Vesivärejä ja siihen tarvittavat vesikupit ym. A3-kokoisia paperiarkkeja. Sanomalehdellä voidaan suojata pöydän pinnat.



Kuva 2. Vesivärit



Kuva 3. Paperiarkki



Kuva 4. Pensselit

**Menetelmä:** Aiheeseen valitaan sopivaa musiikkia. Standardina voisi pitää 5–10 kappaleen kuuntelemista. Tuokioon sopii erinomaisesti myös jokin pitkä kuunnelma, esimerkiksi 20 minuuttia kestävä musikaali, luonnon ääniä tai vuoden aikaan liittyvää musiikkia

**Toteutus:** Ideana on kuunnella taustalla soivaa musiikkia ja maalata vesiväreillä, mitä mieleen tulee. Vain mielikuviutus on rajana. Jos joku osallistuja ei saa musiikista mitään mielikuvia, häntä voi kehottaa maalaamaan muuten vain. Myös tuokion ohjaajan olisi hyvä mennä mukaan näyttämään esimerkkiä. Tämä tuokio sopii kaikille, jotka pystyvät pitämään pensseliä kädessään.

**Arviointi:** Musiikin loputtua ja maalausten valmistuttua maalaajat voivat kertoa, mitä kuva esittää, ja miksi juuri heidän piirtämänsä kuva tuli mieleen. Ohjaaja voi rohkaista osallistujia kertomalla ensin itse, mitä musiikki toi mieleen. Ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen palautteen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.



Kuva 5. Maalaukset

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa mm. motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeätä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

## LEVYRAATI



**Kuva 6. Levyraati**

**Tavoite:** Löytää sellaista musiikkia, jonka jokainen osallistuja muistaisi. Tällä pyritään siihen, että syntyisi vilkasta keskustelua ja saataisiin mukava ja rentouttava vuorovaikutus.

**Välineet:** Valitaan musiikkikappaleet, mitkä soitetaan levyraadoin aikana. Musiikkikappaleita tulisi olla 5–7 kappaletta. Aikaa varataan puolesta tunnista tuntiin. Tarvitset: cd- soittimen, numerolaput (esim. 1–5) jokaiselle osallistujalle. Kirjanpitovälineet.

**Menetelmä:** Soitetaan musiikkikappaleita. Musiikki voi olla esim. iskelmämusiikkia tai erilaista musiikkia. Musiikin kuuntelu ja arviointi.

**Toteutus:** Osallistujat istuvat niin, että kaikki kuulevat musiikin sekä toisensa. Ohjaaja jakaa kaikille numerolaput. Soitetaan musiikkikappaleet. Jokaisen kappaleen jälkeen osallistujat antavat pisteensä ja saavat halutessaan arvioida kappaleita myös suullisesti. Annetut pisteet lasketaan yhteen ja katsotaan voittajakappale. Lopuksi voidaan myös jatkaa keskustelua kappaleista. Joillekin saattaa musiikki herättää suuria tunteita.

## SOITETTAVAT KAPPALEET

**1. ANNA MULLE TÄHTITAIVAS,  
VUODELTA -92**



Kuva 7. Katri-Helena

**2. ETHÄN MINUA UNHOITA  
VUODELTA -57**



Kuva 8. Metrotytöt

**3. CARMEN SYLVA,  
VUODELTA -50**



Kuva 9. Olavi Virta

**4. RAKASTAN SINUA  
ELÄMÄ, VUODELTA -65**



Kuva 10. Mauno Kuusisto

**5. MUISTATKO MONREPON,  
VUODELTA -58**



Kuva 11. Annikki Tähti

**6. MEKSIKON PIKAJUNA,  
VUODELTA -63**



Kuva 12. Reino Helismaa

**7. SUKLAASYDÄN,  
VUODELTA -56**



Kuva 13. Briitta Koivunen

**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omia tuntemuksiaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky
- joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti
- sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi
- huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli)
- ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia
- kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä
- ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**



## KANSAKOULUNLAULUT



Kuva 13. Nuotit

**Tavoite:** Viritellä muistoja kouluajoilta. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen ja lisääminen.

**Välineet:** Cd-soitin, ”Arvon mekin ansaitsemme – vanhoja koululauluja muistellen”-cd-levy, Luovi-kone. Laulujen sanat.

Tein minä pillin pajupuusta  
Pilvien paimen  
Täällä pohjan tähden alla  
Kalliolle, kukkulalle  
Sä kasvoit neito kaunoinen  
Kotimaani ompe Suomi



Kuva 14. Sävel

**Menetelmä:** Musiikin kuunteleminen ja yhdessä laulaminen. Keskusteleminen ja muisteleminen.

**Toteutus:** Aluksi kerrotaan mitä lauluja lauletaan. Kuunnellaan kappale kerrallaan ja lauletaan yhdessä. Lopuksi voidaan keskustella, mitä kappaleet tuovat mieleen.

**Arviointi:**

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

# Luova toiminta ja kädentaidot



Koska luovuus on sisäsyntyistä,  
ihmisen perusolemuksesta kumpuavaa tietoisuutta ja henkeä,  
niin sitä ei niinkään tarvitse opettaa,  
vaan mahdollistaa, luoda tilaa sen ilmenemiselle ja näkymiselle.  
Parhaimmillaan luovuus ilmenee – ei suinkaan ns. taiteellisissa  
teoksissa,  
kuten usein luulemme, vaan arkielämän tilanteissa, ihmissuhteissa,  
kyvyssämme selviytyä ja ratkaista sekä sisäisiä,  
että ulkoisia kysymyksiä ja ristiriitoja.

# LUOVA TOIMINTA JA KÄDENTAIIDOT

**Tavoite:** Ikäihmisten kädentaitojen ja kaiken luovan toiminnan tavoitteena on ikäihmisen rauhallinen mieli, hyvän olon tunne, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. Työskentelyn tavoitteita vanhusryhmässä voivat olla elämäntarinan kertominen, kokemusten jäsentäminen, luovuuden elvyttäminen, tekemisen ja kokemisen ilo, aistielämykset ja yhdessä oleminen sekä yhteenkuuluvuuden kokeminen. (Pulkkinen 2003, 158.)

## Muita tavoitteita:

- vahvistaa ja tukee ikäihmisen identiteettiä ja itseymmärrystä
- ylläpitää sosiaalisia suhteita
- mielikuvien tuottaminen
- tukee sukupolvien välisiä yhteyksiä
- tukee voimavaroja, voimavaroista lähtevät tavoitteet
- aistien ja muistin virittäminen, vuorovaikutuksen lisääminen
- luottamuksen edistäminen
- aktivoi mielikuvia



Kuva 1. Luovuuden väline

**Välineet:** työskentelyn virittäjinä voivat olla tarinat, kuvat, esineet, valokuvat, värit, hajut, sanoma- ja aikakauslehdet, runot.

**Menetelmät:** maalaaminen, piirtäminen, käsityöt, kirjoittaminen, seniori- teatteri, nukketeatteri, tarinointi, savityöskentely.

**Toteutus:** yksilö tai ryhmätyöskentelynä, sekaryhmänä teemoittain (kalavesillä, luonto, matkailu, historia). Toiminnan pohjana kunkin elämänhistoria, joka tukee voimavaralähtöistä työskentelyä.

**Arviointi:** Erilliselle lomakkeelle; ryhmäläisten palaute ja ohjaajan arvio tuokiosta.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:** huomio tilankäyttö (pääsee helposti apuvälineillä, tarpeeksi lähellä), kuljetusjärjestelyt, silmälasit, lukutelineet, valaisu.

## KANKAANPAINANTA TUPUTTAMALLA



Kuva 2. Painettu tyynyliina

**Tavoite:** Toiminnan avulla pyritään tukemaan sosiaalisia taitoja ja itsenäistä työskentelyä. Mielekästä puuhaa yksin ja yhdessä toisten kanssa. Oman luovuuden käyttö suunnitella kuviomallia sekä värien valinnassa. Päästä mielikuvituksesi valloilleen ja koristele vaatteesi persoonallisesti.

**Välineet:** Kangasta/tyynyliina/t-paita/essu/kassi. Superlonpaloja tai levyjä tai pensseleit. Maalarinteippiä, piirtoheitinkalvo/sapluunamuovia. Suoja pöydälle ja jos työ on suuri myös töpsyköille ja väreille sen päälle. Askarteluveitsi kuvion leikkaamiseen. Silitysrauta/ sähköuuni värien kiinnitykseen.

**Menetelmä:** Tuputustekniikka



Kuva 3. Tuputus

**Toteutus:**

Leikkaa sapluuna piirtoheitin kalvolle tai sapluunamuoville.



Kuva 4. Sapluuna

2. Kiinnitä sapluuna maalarinteipillä muutamasta kohtaa kiinni haluamaasi kohtaan. Kuvioden välin voi määrittellä silmämääräisesti tai mitalla – kumpi sopii itsellesi paremmin.

3. Jokaiselle värille on hyvä olla oma töpsykkä tai pensseli, jotta värit pysyvät puhtaina.



Kuva 5. Värit ja välineet

Värityksessä on tärkeää, että se miellyttää itseä!

4. Tällä tekniikalla, jossa kaikki värit laitetaan samalla kertaa, limittyvät ne helposti toisiinsa muodostaen uusia värejä. Värejä voi töpsötellä myös tietoisesti päällekkäin.



Kuva 6. Tekniikka

5. Kun työ on kuivunut, kiinnitä väri silittämällä nurjalta puolelta. Tarkista kiinnitys värien ja materiaalin mukaan. Jos et tiedä, kokeile ensin pienellä palalla tai huomaamattomaan kohtaan.



Kuva 7. Työskentely



Kuva 8. Valmis työ

(Ohjeet: Tuunainen 2005–2007.)

**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omia tuntemuksiaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeätä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

## NEULAHUOVUTETTU PORKKANA



Kuva 9. Huovutettu porkkana

**Tavoite:** Tukee luovaa ajattelua ja toimintaa, vahvistaa aistitoimintoja. Lisää sosiaalista kanssakäymistä ryhmässä että sen ulkopuolella. Panostetaan perinteisten tekniikoiden ja taitojen opettelua. Villalla on myös hoitavat ominaisuudet kuten reumaatikkojen, diabeetikkojen ja erilaisista kiputiloista kärsivien henkilöiden yöunen ja elämänlaadun parantaminen.

**Välineet:** Villaa, huovutusneula, juuttia, liimaa. Vaahtomuovia, jonka päällä huovutetaan.

**Menetelmät:** Kuivahuovutus on kuitujen takerruttamista toisiinsa erityisen huopaneulan avulla. Neulahuovutus on tekniikka, jossa käytetään apuna erityistä huovutusneulaa. Voit valmistaa työsi kokonaan neulaamalla, mutta voit myös lopuksi huovuttaa työtä normaaliin tapaan.

**Toteutus:** Huovuta suoperlonin päälle esim. porkkanoita, jääpuikkoja tai pääsiäismunat. Pidä huovutuksen alla vaahtomuovia.

1. Porkkana vaahtomuovista, naatit juutista



Kuva 10. Työvaihe 1.

2. Naatit paikalleen liimaama



Kuva 11. Työvaihe 2.

3. Villan kiertäminen vaahtomuovinpäälle



Kuva 12. Työvaihe 3.

4. Villan tikutus huovutusneulalla



Kuva 13. Työvaihe 4.

5. Porkkanan, alustan ja käsien kostutus.  
käytetään niukasti vettä, jossa on  
mäntysaippuaa esimerkiksi sumutuspullo



Kuva 14. Työvaihe 5.

6. Porkkanan huovutus valmiiksi.  
Tikutus, alusta (pellavakangas + verkko) ja  
porkkanan kääntely tehostavat huopumista



Kuva 15. Työvaihe 6

(Ohjeet: Paavilainen 1998, 39–42.)



**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo "vapaehtoisesti" omia tuntemuksiaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistimukset ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

# Luova tanssi ja liikunta



Tässä on tarina matkalla liikkeen ja tanssin maailmassa;  
hyvänolon ja elämän löytämisestä ja kehon olemisen  
riemusta, joka syvenee koko ajan.

## LUOVA TANSSI JA LIIKUNTA

**Tavoite:** Liikunta vaikuttaa yksilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Liikunta korostaa toimintaa, joka auttaa kohentamaan terveyttä ja psyykkistä tasapainoa, parantaa ajattelukykyä, kasvattaa ihmisen positiivista ja sosiaalista luonnetta.

Säännöllisellä liikunnalla voidaan parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa, myös ikääntyvillä henkilöillä. Liikunta vaikuttaa luumassan säilymiseen ja luiden lujuteen sekä parantaa tasapainoa ja asennon hallintaa. Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia. Yhdessä tekeminen parantaa hyvinvointia. Sisältörikas ja vaihteleva liikunta pitää aivot vireänä ja toimintakunnossa. ( Ahonen & Huovinen 2001, 49-50.)

Tanssi parantaa liikehallintaa. Tanssi perustuu vartalon ja sitä kautta liikkeen hallintaan, ja siinä on runsaasti liikesuunnan muutoksia. Nämä kaikki vaativat runsaasti hermoston, lihasten ja eri aistikanavien yhteistyötä, johon esimerkiksi tasapainon paraneminen suurilta osin perustuu.

Ikäihmisten hiljainen tieto ei aina pääse sanojen kautta näkyväksi, mutta liike ja tanssi ovat siihen hyvä kanava. Tanssissa on mahdollisuus osallistua ja ilmaista itseään liikkeen tai tanssin kautta tai niitä katselemalla. Olennaista on pyrkimys oman kehon kuuntelemiseen. (Pylkkänen & Aunola 2006, 46.)

**Välineet:** Työskentelyssä käytettävät välineenä on musiikki, soittimet, tanssi, peli- ja liikuntavälineet. Ryhmän ohjaaja valitsee ryhmätuokiotilanteessa tarvittavat välineet.

**Menetelmät:** Luova liike ja tanssi. Luovan liikkeen ja tanssin innoittajina ovat musiikki, hiljaisuus, äänet, kuvat, värit, tuoksut ja tunteet. Hengitys ja rentoutuminen ovat osa luovaa liikettä. Fyysisen kestävyyttä ylläpitäviä aktiviteettejä ovat kävely, sauvakävely pyöräily, uinti, hiihto. Lihaksiston ja nivelten liikkuvuutta ylläpitäviä toimintoja ovat: kotijumppa, taukojumppa, kuntovoimistelu. Liikuntavarmuutta ja tasapainoa ylläpitäviä menetelmiä ovat tasapainojumppa, tanssi, pallopelit.

**Toteutus:** Ryhmäläisille valitaan sopiva musiikki tanssiin ja liikkeisiin. Yleensä tanssi on paritanssia. Lisäksi on tansseja, jotka tanssitaan suljetussa piirissä, jonoissa tai yksin. Tanssia voi myös istumatanssina. Ryhmäläisen kohdalla joudutaan ottamaan huomioon iän ja sairauden aiheuttamat rajoitteet toiminnassa. Mitään cha-cha-csaata ei voi tanssia. Tanssin täytyy olla rauhallista ja hidasta. Tanssin ja liikkeen voi yhdistää johonkin välineeseen esim. huiviin, kravattiin tai sanomalehtirullaan. Toimintatuokio voidaan aloittaa ”välinetanssilla”, jossa tuokio käynnistyy hausvasti piirissä tai avorivistössä joko parin kanssa tai yksin. Tanssi jakautuu useaan osuuteen, jotka voidaan yhdistää

muistin vahvistuessa tanssikokonaisuudeksi. Välinetanssit soveltuvat mainiosti myös erilaisiin esiintymistilaisuuksiin.

Tuokion osiot jakautuvat alkulämmittelystä lihaskunto-, ketteryys- ja koordinaatio- osuuksiin. Lopuksi tapahtuu venyttely. Lihaskunto osuuksien liikkeissä on tärkeää suorittaa liikkeet mahdollisimman oikeaoppisesti. Huomioidaan hyvä lähtöasento, ryhti ja koko liikelaajuus kiirettä ja hätäisyyttä välttäen. Helppotuntuisetkin liikkeet alkavat tuntua raskailta, kun lisätään toistojen ja sarjojen määrää. Venytykset ovat tärkeä osa jokaista liikuntakertaa auttaen palautumaan rasituksesta ja rentouttamaan lihakset.

Ohjaajan on hyvä muistuttaa aina jokaista liikuntaryhmään osallistuvaa kuuntelemaan oman kehonsa tuntemuksia ja keventämään tarvittaessa harjoittelua.

**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omia tuntemuksiaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

#### **Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa mm. motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**



Kuva 1. Tanssi

## TANSSILLINEN KOHTAAMINEN: TANSSI- JA LIIKETUOKIO



Kuva 2. Tanssi ja liiketuokio

**Tavoitteet:** Ihmisten luontevan yhdessäolon lisääminen ja ryhmää yhdistävien tekijöiden etsiminen. Tarjoaa toiminnallisia mahdollisuuksia: iloa ja virkistystä sekä itsetutkistelua oman kehon ja psyyken välillä.

**Välineet:** Lempeä ja rauhallinen liike musiikin mukaan. Liikkeessä voi olla mukana huivi, höyhen tai viuhka.

**Menetelmät:** Luova tanssi ja siihen liittyvä mielikuva-, rentoutumis- ja improvisaatioharjoituksia. Piiritanssi ja -leikki.

**Toteutus:** Ensin sopivasti lämmitellen musiikin tahdissa. Sitten tanssia sanojen sijaan, oman itsensä ja kehonsa kuuntelemista. Pysähtymistä. Luovassa tanssissa ei ole oikeaa eikä väärää tekemistä, vaan jokaisen omannäköistä liikettä. Välillä rentoutumista yksin tai parityöskentelynä.

**Arviointi:**

**Erityistä huomioitavaa ja ehdotuksia:**

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

**Ideoinut:** ©KM Merja Männikkö

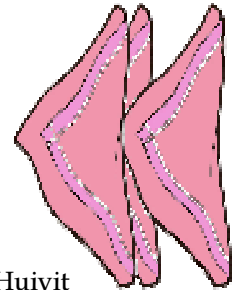
# HUIVITANSSI



Kuva 3. Huivitanssi

**Tavoite:** Huivitanssi saa aikaan luovuuden ja mielikuvituksen liikkeelle pääsemisen ja tunteiden ilmaisun. Motoriikan ylläpitäminen ja tilan hahmottaminen.

**Välineet:** Huivi



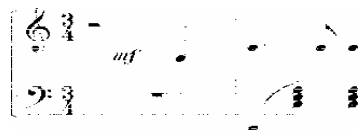
Kuva 4. Huivit

**Menetelmä:** Musiikki on valssi. Tahtilaji 3/4 tahti lasketaan 1-2-3 = 1 isku.

**Toteutus:** Tanssijat seisovat rivissä, piirissä, vapaasti tilassa tai pareittain vastakkain. Huivi on vartalon edessä, molemmilla käsillä otetaan kiinni huivin päistä.

**Alkusoitto: 16 tahtia (16 iskua)**

**Tahdit**



Kuva 5. Piirivalssi

- 1-8 (8 iskua) askel viereen keinuen, oikea jalka astuu sivulle, vasen painottomana viereen, kädet avautuvat sivuille (hartiatasoon) linnun siiviksi, tehdään yhteensä 4 kertaa edestakaisin (oikealle ja vasemmalle = 1 kerta)
- 9-16 (8 iskua) askel - polvennosto, oikea jalka astuu eteen, vasen polvi nousee ylös (= valssin askel eteen - taakse, nouseva jalka vaihtuu joka kerta). Huivi nousee vartalon eteen, sama toisin päin, yhteensä 4 kertaa

- 17-20 (4 iskua) oikealla kädellä kahdeksikko 2 kertaa, jousto jaloista
- 21-24 (4 iskua) vasemmalla kädellä kahdeksikko 2 kertaa, jousto jaloista
- 25-32 (8 iskua) 8 valssin askeleella pyöriminen myötöpäivään kerran ympäri omalla paikallaan, oikea jalka aloittaa astumalla eteen, huivi heiluu vartalon edessä puolelta toiselle.

Tanssi alkaa alusta. Sarja tehdään viisi kertaa peräkkäin

(Tanssien ohjeet Saarela, T. & Turunen, S. 2007. Tanssien tahdit Taipale, M. 2007.)

**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omista tuntemuksistaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.



Kuva 6. Tanssikengät

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa mm. motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökiemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

# ISTUMATANSSI 1



Kuva 7. Istumatanssi

**Tavoite:** Istumatanssi on mukava ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto, jota voi harrastaa niin liikuntarajoitteiset kuin muutkin ikäihmiset. Istumatanssit koostuvat omasta musiikista ja niihin sovellettavista liikkeistä. Istumatanssia voi tanssia missä ja milloin vain

**Välineet:** Hyvä tuoli



Kuva 8. Tuoli

**Menetelmät:** Musiikki on Sampa/Ticotico. Tahtilaji 4/4, tahdit lasketaan neljään.

**Toteutus:** Tanssijat istuvat tuolissa piirissä, rivissä tai vapaasti tilassa. Osallistujat ovat tansseissa, jossa he etsivät uuden parin, tanssivat ja taputtavat orkesterille

**Alkusoitto:** 2 tahtia (8 iskua)



Kuva 9. Tahdit

**Tahdit**

1-2 (8 iskua) 8 marssia paikallaan (oikea jalka aloitta)kädet heiluen sivulla (kävellään ja etsitään itselle tanssipari.

3-4 (8 iskua) käsien vienti/kiertoliike oikealle käsiä heilutellen ja takaisin keskelle, 4 laskien taakse - 4 laskien keskelle (tanssitaan helmat heiluen/lahkeet vipattaen)

5-6 (8 iskua) käsien vienti/kiertoliike vasemmalle, käsiä heilutellen ja takaisin keskelle, 4 laskien taakse - 4 laskien keskelle (tanssitaan helmat heiluen/lahkeet vipattaen)

7 (4 iskua) taputus reisiin ja taputus omat kädet yhteen vieden samalla kädet oikealle (aplodit orkesterille)

8 (4 iskua) taputus käsillä reisiin ja taputus omat kädet yhteen vieden samalla kädet vasemmalle (aplodit orkesterille)

Tanssi alkaa alusta. Sarja tehdään 9 kertaa. Kappaleen rakenne on A,B,A,B,C,C,B,B,A.

(Tanssien ohjeet Saarela, T. & Turunen, S. 2007. Tanssien tahdit Taipale, M. 2007.)



**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omista tuntemuksistaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa mm. motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresursseja.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

## ISTUMATANSSI 2



Kuva 10. Istumatanssi

**Tavoite:** Istumatanssi on mukava ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto, jota voi harrastaa niin liikuntarajoitteiset kuin muutkin ikäihmiset. Istumatanssit koostuvat omasta musiikista ja niihin sovellettavista liikkeistä. Istumatanssia voi tanssia missä ja milloin vain.

**Välineet:** Hyvä tuoli

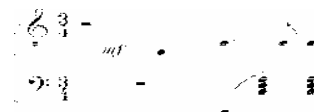


Kuva 11. Tuoli

**Menetelmä:** Musiikki on polkka Viipurin Vihtori. Tahtilaji 4/4, tahdit lasketaan neljään. Tanssissa on tarina mukana.

**Toteutus:** Tanssijat istuvat tuolissa piirissä, rivissä tai vapaasti tilassa. Tanssijat viettävät kesäpäivää maaseudulla. Aamulla he lähtevät kalaan, veneeseen tulee vettä, joka pitää äyskäröidä pois. Äyskäröinnistä huolimatta vene uppoaa, täytyy uida rantaan. Iltapäivällä tehdään heinät ja saunotaan.

**Alkusoitto: 4 tahtia (16 iskua)**



Kuva 12. Tahti

**Tahdit**

- 1-8 (32 iskua) tee käsillä isoa soutu liikettä 8 kertaa
- 9-16 (32 iskua) virvelöinti, tee heittoliike ja kela, yhteensä 4 kertaa (heitto + kelaus, 8)
- 17-24 (32 iskua) äyskäröinti, vuorotellen molemmille puolille, yhteensä 8 kertaa
- 25-32 (32 iskua) uinti (rinta- tai selkäuinti), rintauintia tehdään 8 kertaa
- 33-40 (32 iskua) heinän niitto vuorotellen molemmilta puolilta, 8 kertaa

41-48 ( 32 iskua) seipäille nosto vuorotellen molemmilta puolilta, 8 kertaa

49-56 (32 iskua) vihtominen omaan tahtiin

57-64 (32 iskua) veden kaataminen päälle, neljään laskien ämpärin nosto ylös ja 4 täritystä = vesi valuu alas, yhteensä 4 kertaa

Tanssi tehdään yhden kerran. Tanssin voi tehdä myös nopeammin, jolloin liikemäärät kaksinkertaistuvat.

(Tanssien ohjeet Saarela, T. & Turunen, S. 2007. Tanssien tahdit Taipale, M. 2007.)

**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. . Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omista tuntemuksistaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.



#### **Lisätietoja ja ehdotuksia:**

Kuva 13. Tanssikengät

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa mm. motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

#### **Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

## TUOLIJUMPPA



Kuva 14. Jumppa

**Tavoite:** Liikkeet sopivat niin kuntoliikuntaharjoitteiksi kuin taukovoimisteluksi. Sopii kaikille, joilla jalat ja kädet toimivat. Harjoittelun vaikuttavuuden kannalta on tärkeä säännöllisyys; harjoitusohjelmaa kannattaa tehdä vähintään pari, kolme kertaa viikossa.

Tuolilla voi jumpata monella tavalla. Sopii hyvin ikääntyneille. Liikkeet ja toistot pitää tehdä oman kunnon ja tuntemusten mukaan. Toistojen määrää voi lisätä kunnon kasvaessa. Turvallisinta on aloittaa muutamalla toistolla per liike.

**Välineet:** Hyvä jumppatuoli on tukeva, jossa on selkänoja, mutta ei käsinoja. Pehmustettu istuinosa tekee jumpasta miellyttävämmän. Lattia ei saa olla liukas. Jos tuoli on maton päällä, on huolehdittava, ettei kompastu matonreunaan.

**Menetelmät:** Jumpataan tuolilla istuen. Kehon liikkeet toistuvat eri osioista. Liikkeet voidaan myös toistaa osio kerrallaan.

**Toteutus:**

**Lämmittely:** Istuen viedään polvea vuorotellen kohti vastakkaista.



Kuva 15. Jumppa vaihe 1

Liike toimii alkuverryttelynä, harjoittaa koordinaatiota ja vahvistaa vatsalihaksia.

**Ryhtiä ja liikkuvuutta:** Ajurinasennosta (kynärvarret reisien päällä, ranteenvapaina) kierretään yläraajaa kyynärpäätä koukussa taakse yläviistoon. Toinen yläraaja pysyy kierron aikana reiden päällä. Liikettä tehdään vuoroin vasemmalla, vuoroin oikealla yläraajalla.

Liike lisää rangon liikkuvuutta ja vahvistaa hartia- ja lapaseudun lihaksia, ja tätä kautta parantaa ryhtiä.



Kuva 16. Jumppa vaihe 2

**Reisivoimaa:** Seisoma-asennosta tehdään kyykky niin, että peppu hipaisee tuolin istuinosaa, jonka jälkeen ojentaudutaan takaisin seisomaan.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia.



Kuva 17. Jumppa vaihe 3

**Käsivoimaa punnertamalla:** Seisten, toinen polvi istuinosalla, kädet selkänojalla: koukistetaan ja ojennetaan kyynärniveliä. Ylävartalon paino pysyy liikkeen aikana yläraajoilla, ja koko selkä pidetään ryhdikkäänä.

Mikäli polvet eivät kestä kyseistä alkuasentoa, punnerruksen voi tehdä istuen, kädet istuinosalla reisien vieressä. Tästä kohotaudutaan käsienvaraan ja palataan alkuasentoon.

Liike vahvistaa olkavarren ojentajalihaksia sekä rintalihaksia



Kuva 18. Jumppa vaihe 4

**Pakaravoimaa:** Seisten, toinen polvi istuinosalla, kädet selkänøjalla: nostetaan lattialla olevaa alaraajaa suorana ylös. Liikesarja tehdään ensin toisella alaraajalla, sitten vaihdetaan alkuasentoa eli toinen polvi istuinosalle ja tehdään liikesarja toisella alaraajalla.

Mikäli polvet eivät kestä kyseistä alkuasentoa, liike voidaan tehdä lattialla seisten tuolin takana ja tukeutuen selkänöjaan. Tällöin nostetaan alaraajaa suorana taaksepäin.

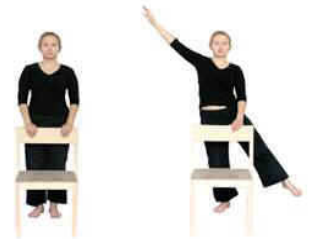
Liike vahvistaa pakaralihaksia ja harjoittaa lonkkanivelen liikkuvuutta.



Kuva 19. Jumppa vaihe 5

**Tasapainoilua:** Seisten, tuki tarvittaessa selkänøjasta: nostetaan samanaikaisesti vastakkaista ala- ja yläraajaa sivulle. Liike toistetaan vuorotellen kummallakin puolella.

Liike harjoittaa tasapainoa, vahvistaa lonkan loitontaja- ja olkaseudun lihaksia sekä ylläpitää nivelliikkuvuutta.



Kuva 20. Jumppa vaihe 6

**Heilurirentoutus:** Seisten tuolin vieressä, toinen käsi selkänøjalla: heilautetaan alaraajaa rennosti eteen ja taakse. Heiluriliikettä toistetaan ensin toisella alaraajalla, sitten toisella.

Liike toimii loppurentoutuksena, ja se harjoittaa tasapainoa sekä lonkan liikkuvuutta.



Kuva 21. Jumppa vaihe 7

(Ohjeet Kervinen, K. & Piironen, K. 2007.)

**Arviointi:** Ryhmäläisten kanssa puretaan ryhmätuokio yhdessä. Jokainen ryhmäläinen kertoo vapaaehtoisesti omista tuntemuksistaan, jotka ryhmäohjaaja kirjaa arviointilomakkeeseen. Palaute huomioidaan seuraavalla ryhmätuokiolla.

**Lisätietoja ja ehdotuksia:**

- Otettava huomioon osallistumista haittaavat tekijät, kuten heikentyneet aistitoiminnot ja toimintakyky.
- Joudutaanko ryhmä jakamaan kahteen ryhmään toimintakyvyn mukaisesti.
- Sitoutuminen toimintaan voi olla hankalaa mm. motivaation, terveysongelmien ja jaksamisen vuoksi.
- Huomioi erilaiset jännitteet, joita ryhmässä muodostuu (kateus, henkilökemiat, sukupuoli).
- Ryhmänkoko/toimintamuoto, tarvitaanko lisäresurssia.
- Kulttuuriset taustat, arvot, asenteet ja niiden ymmärtäminen tärkeitä.
- Ohjaajalla oma-arvio tuokion valmistelusta.

**Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

# TASAPAINOHARJOITUS



Kuva 22. Tasapaino

**Tavoite:** Tasapainon ylläpitäminen

**Välineet:** Tuoli tai puolapuut, rentouttava musiikki, Cd-soitin

**Menetelmä:** Tasapainoharjoitukset ohjeen mukaan.

**Toteutus:** Aluksi lihasten venyttelyä joko istuen tai seisoen. Tee tasapainoharjoitteet kuvien 1-4 mukaan. Toista harjoitteet 2-3 kertaa. Lopuksi rentoutuminen istuen musiikkia kuunnellen.

1. Istu tuolilla selkä suorana.

Ojenna vuorotellen oikea ja vasen polvi suoraksi.  
Toista liikettä 10-15 kertaa.

*Vahvistaa reiden päällä olevia lihaksia.*



Kuva 23.

2. Seiso ja ota tukea edestä tai sivulta.

Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.  
Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa.

*Vahvistaa lonkan koukistamisessa tarvittavia lihaksia  
ja painonsiirtoa jalalta toiselle.*



Kuva 24.



### **3. Seiso ryhdikkäänä ja ota tukea vasemmalta sivulta.**

Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen ja tuo jalka takasin viereen. Samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takasin viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Käänny ja tee sama toisella jalalla. Maalarinteipillä tai liukuestomuovilla merkityt askelten kohdat auttavat liikkeen tekemistä.

*Helpottaa kävelyä ja kääntymistä.*



**Kuva 25.**

### **4. Aseta tuoli seinää vasten.**

Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 5 kertaa.

*Vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa.*



**Kuva 26.**

(Tasapainoharjoitukset Koivula, Pitkänen, Räsänen & Kettula 2006, 46–47.)

### **Arviointi:**

**Lisätietoja ja ehdotuksia:** Varaa riittävästi tilaa harjoitusten tekemiseen. Seuraa ryhmäläisten harjoitteiden tekemistä, korjaa tarvittaessa asentoa. Liikkeiden toisto tärkeää.

### **Päivämäärä, milloin tehty viimeksi:**

## LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Kirjayhtymä.

Ahonen, J. & Huovinen, M. 2001. Kävelemällä terveyttä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hakonen, S. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–137.

Hakonen, S. Kirjallisuus-kumppani ja elämän tulkki. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyön arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–145.

Koivula, M., Pitkänen, T., Räsänen, J. & Kettula, A. 2006/2008. Hyviä voima- ja tasapainoharjoitteita. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E.(toim.) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti: Kyriiri Oy s, 44–53.

Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Juva: WSOY.

Paavilainen, M. 1998. Painan, maalaan, huovutan. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pulkkinen, P. Kuvallinen ilmaisu Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyön arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 155–160.

### Painamattomat lähteet

Kervinen, K. & Piironen, K. 2007. Tuolilla tule- terveys paremmaksi. Tules-toimintapäivä. Polvijärvellä 10.10.2007 [Viitattu 15.1.2009] Saatavissa: [www.tules-vuosikymmen.org/Vuosikymmen/Tiedotteet/041007.doc](http://www.tules-vuosikymmen.org/Vuosikymmen/Tiedotteet/041007.doc)

Pylkkänen, L. & Aunola, A. 2006. Tanssi vanhustyön voimavarana. Terve Kuopio/ tanssin aluekeskus Kuopio 2006–2008. Moniste.

Saarela, T. & Turunen, S. 2007. Suomen reumaliitto. Tanssi tavallasi, rytmiä liikuntahetkiin. Moniste.

Taipale, M. 2007. Suomen reumaliitto. Tanssi tavallasi, rytmiä liikuntahetkiin. Moniste.

Tuunainen, L. 2005–2007. Vanhusten ilona – projekti. Kukkaisia kankaanpainantasapluunoita. Ilomantsi. [Viitattu 10.7.2008] Saatavissa: [www.vanhustenilona.net/pdf/Kankaanpainantaan\\_sapluunoita.pdf](http://www.vanhustenilona.net/pdf/Kankaanpainantaan_sapluunoita.pdf)

## ARVIOINTILOMAKE

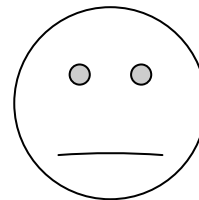
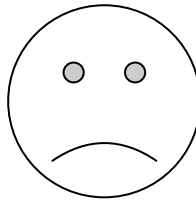
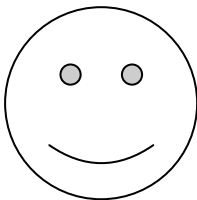
1. Ryhmän koko ja koostumus

2. Mikä asia/asiat vaikeuttivat ryhmän toimintaa

3. Mikä oli toiminnassa positiivista

4. Päästiinkö toimintatuokiossa asetettuun tavoitteeseen/välitavoitteeseen

5. Ryhmäläisten palaute



6. Mitä pitäisi ottaa huomioon seuraavaa toimintatuokiota suunniteltaessa

7. Ohjaajan oma arvio tuokion ohjaamisesta

## Kuvaluettelo

Kansikuva           Puu                           Virpi Lumpo

### Sisällysluettelo:

Kuva 1.               Rukki                       Anneli Valtanen  
Kuva 2.               Kantele                   Anneli Valtanen  
Kuva 3.               Paperiruuusut           Virpi Lumpo  
Kuva 4.               Tanssihame               Virpi Lumpo

### Muistelu:

Kuva 1.               Muistojen taulu           Virpi Lumpo  
Kuva 2.               Muistelu                   Virpi Lumpo  
Kuva 3.               Kahvikupit               Virpi Lumpo

### Musiikki:

Kuva 1.               Maalaus                   Anneli Valtanen.  
Kuva 2.               Vesivärit                 Daavid Varner.  
Kuva 3.               Paperiarkki               Elina Vanninen.  
Kuva 4.               Pensselit                 Anna-Kaisa Ojanen.  
Kuva 5.               Maalaukset               Anneli Valtanen.  
Kuva 6.               Levyraati                 Elina Vanninen  
Kuva 7.               Katri-Helena             Martti Hautamäki  
Kuva 8.               Metrotytöt               Markku Vuorela  
Kuva 9.               Olavi Virta               Pressfoto  
Kuva 10.              Mauno Kuusisto           Kuvakansi,ex/vg  
Kuva 11.              Annikki Tähti            Kalle Kultala  
Kuva 12.              Reino Helismaa           Warner Music  
Kuva 13.              Briitta Koivunen         Markku Vuorela  
Kuva 14.              Nuotit                    Clip Art  
Kuva 15.              Sävel                     Eila Kostamo

### Luova toiminta ja kädentaidot:

Kuva 1.               Luovuuden väline         Clip Art  
Kuva 2.               Painettu tyynyliina      Liisa Tuunainen  
Kuva 3.               Tuputus                  Clip Art  
Kuva 4.               Sapluuna                 Liisa Tuunainen  
Kuva 5.               Värit ja välineet        Anneli Valtanen  
Kuvat 6.              Tekniikka                Liisa Tuunainen  
Kuva 7.               Työskentely              Liisa Tuunainen  
Kuva 8.               Valmis työ                Liisa Tuunainen

|             |                     |               |
|-------------|---------------------|---------------|
| Kuva 9.     | Huovutettu porkkana | Pirjo Sinervo |
| Kuvat 10-15 | Työvaiheet          | Pirjo Sinervo |

Luova tanssi ja liikunta:

|             |                        |                                  |
|-------------|------------------------|----------------------------------|
| Kuva 1.     | Tanssi                 | Clip Art                         |
| Kuva 2.     | Tanssi- ja liiketuokio | Virpi Lumpo                      |
| Kuva 3.     | Huivitanssi            | Tinja Saarela ja Sari Turunen    |
| Kuva 4.     | Huivit                 | Elina Vanninen                   |
| Kuva 5.     | Piirivalssi            | Eila Kostamo                     |
| Kuva 6.     | Tanssikengät           | Clip Art                         |
| Kuva 7.     | Istumatanssi           | Tinja Saarela ja Sari Turunen    |
| Kuva 8.     | Tuoli                  | Elina Vanninen                   |
| Kuva 9.     | Tahdit                 | Eila Kostamo                     |
| Kuva 10.    | Istumatanssi           | Tinja Saarela ja Sari Turunen    |
| Kuva 11.    | Tuoli                  | Elina Vanninen                   |
| Kuva 12.    | Tahti                  | Eila Kostamo                     |
| Kuva 13.    | Tanssikengät           | Clip Art                         |
| Kuvat 14.   | Jumppa                 | Kirsi Kervinen ja Kaija Piironen |
| Kuvat 15-21 | Jumpan vaiheet         | Kirsi Kervinen ja Kaija Piironen |
| Kuva 22.    | Tasapaino              | Virpi Lumpo                      |
| Kuvat 23-26 | Harjoitukset           | Virpi Lumpo                      |