



Vinkkejä ikäihmisten ja lasten / nuorten yhteistoimintaan

”Kivaa kun on eri-ikäisiä yhdessä.”

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysturva ry
Yhteispelillä kohtia arjen hyvinvointia -hanke
www.kumppanuusverkosto.fi

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysturva ry
Yhteispelillä kohti arjen hyvinvointia –hanke 2016-2018
Rahoittajana Ray ja STEA

Kädessäsi on vinkkivihko, jonka toivomme innostavan ja helpottavan sukupolvien välisen yhteistoiminnan käynnistämistä. Toivottavasti eri toimijat innostuvat yhdessä käynnistämään ikäihmisille ja lapsille/nuorille säännöllisesti yhteisiä toimintatuokioita arjen iloksi.

Toiminnan käynnistämiseen ei tarvitse hankkia vapaaehtoisia tai muita lisäresursseja. Ikäihmisten ja lasten/nuorten ryhmien parissa toimivat ammattilaiset ovat riittävä resurssi omatoimisten ryhmien toteutukseen.

Eri-ikäisillä on paljon annettavaa toisilleen. Historia ja perinne sekä uudet käytännöt siirtyvät sukupolvelta toiselle parhaiten kokemusten ja yhdessä toimimisen avulla.

Sukupolvien väliset suhteet ja ihmisten keskinäinen arvostus, välittäminen ja yhteisymmärrys tukevat hyvinvointia ja terveyttä.



Sukupolvien välisen yhteistoiminnan vaikutukset

Yhteistoiminta

- lisää elämyksiä, osallisuutta ja kokemuksia
- kasvattaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta
- lisää turvallisuuden tunnetta ja yhteyttä toiseen ihmiseen
- vahvistaa itsensä tärkeäksi kokemista ja itsetuntoa
- rohkaisee ja kannustaa vuorovaikutukseen
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- vaikuttaa positiivisesti ikäasenteisiin
- lisää ymmärrystä erilaisuuden hyväksymiseen
- tukee tiedon ja perinteen siirtoa
- auttaa ryhmässä uuden oppimista
- tuo arkeen iloa ja hyvää mieltä

”Se on sillä lailla niinku hauskanpitoa.”



Vinkkejä ikäihmisten ja lasten yhteistoimintaan

- Muistipelit ja lautapelit
- Askartelu
- Leipominen
- Laululeikit ja lorutuokiot
- Kim –leikki
- Saippuakuplien puhaltelu
- Oman lelun esittely
- Leikit; eläimillä, autoilla, nukeilla, keittiötarvikkeilla
- Rairuohon kylväminen, kukkien istutus
- ...

Ikäihmisen ja koululaisten tai nuorten kanssa

- Mөлkkyy
- Tuolijumppa
- Sananlaskut
- Kivi, paperi, sakset
- Lautapelit
- Ulkoilu
- Luonnon tutkiminen
- Retket
- Valokuvaus
- Yhteislaulut
- Tanssi
- Tietotekniikkaan tutustuminen
- Tietovisa
- ...

Yhteistoiminnan suunnittelu ja käynnistäminen

Yhteisten tuokioiden käynnistämiseksi on löydettävä sopivat kumppanit esim. päiväkotit, palvelutalo, koulu, eläkeläiskerho jne. Yhteistoiminnan käynnistymisen ja toimivuuden edellytyksenä on yhteinen tarve.

Yhteistyökumppanin valinnassa on tärkeää kiinnittää huomiota sijaintiin ja aikataulutuksiin.

Eri toimijoiden on syytä miettiä yhteistyökumppanin etsinnässä seuraavia asioita.

Tarve

Mitkä ovat tarpeet yhteistyölle?

Mitä pitää saada aikaiseksi?

Toiveet

Millaista yhteistyötä toivotaan?

Mitä kohderyhmä toivoo?

Yhteistoiminta

Mitä yhteistoimintaan ollaan valmiita panostamaan?

Millaisesta yhteistoiminnasta on kokemusta?

Millaista osaamista, kykyä ja taitoa löytyy?

Millaisia tiloja on käytettävissä?

Millaista apua, tukea ja koordinoitua yhteistyön käynnistäminen vaatii?

Aikataulutus

Mikä viikonpäivä ja kellon aika on sopivin omaan toimintaan nähden?

Kuinka usein kokoonnutaan ja mikä on kokoontumisen kesto?

Yhteiset pelisäännöt

Miten tiedotetaan kohderyhmälle?

Kuka vastaa kustannuksista?

Mitä materiaaleja tarvitaan?

Miten sovitaan työnjako?

Tarpeen mukaan sovitaan myös valokuvaus, tilastointi, palautteen keräys ja kehittämisen käytännöt.

Jatko

Kuinka pitkäksi aikaa sitoudutaan yhteistyöhön?

Milloin tarkastellaan tilannetta uudelleen?



Ikäihmisten ja lasten/nuorten yhteistoiminta

Tavoitteena on mielekäs yhdessä tekeminen, joka antaa lisäarvoa kummallekin kohderyhmälle. Toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus seurata tuokioita sivummalta antaa aremmille ja heikompikuntoisille tunteen yhteenkuuluvuudesta.

Tuokioiden suunnittelun lähtökohtana on kohderyhmä. Sisällön suunnitteluun vaikuttaa muun muassa osallistujien toimintakyky, ikä, fyysiset rajoitteet, toimintaympäristö/-tila, osallistujien määrä ja ulkotapahtumissa sääolosuhteet.

Yksittäisten tuokioiden rakenteessa on hyvä kiinnittää huomiota tuttuun aloitukseen ja lopetukseen. Yhteinen selkeä rakenne luo turvallisuutta, auttaa tilanteesta seuraavaan siirtymisessä sekä helpottaa yhteistoiminnan käynnistymistä. Yhteistoimintaan rauhoittuminen helpottuu kun on tiedossa mitä seuraavaksi tapahtuu.



Päiväkotilasten ja ikäihmisten tuokiorunko

Pienten päiväkotilasten ja ikäihmisten tuokioissa on huomioitava tarkasti kesto ja sisältö. Malliesimerkki puolen tunnin tuokioon mahdollistaa teemojen, vuodenaikojen ja tilan mukaiset variaatiot.

Aloitus 5min

Tuokion sisällön/teeman kertominen ja lämmittelyleikki.

Toiminnallinen leikki 7min

Energian purkua, iloa ja hauskaa sekä vauhdikasta yhteistoimintaa.

Loru/laulu 3min

Perinteen siirtoa, yhteisöllisyyttä, kielenkehitystä, muistin vahvistamista ja tukemista.

Toiminnallinen osuus 7min

Uuden oppiminen, perusliikuntataitojen kehittäminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen

Loru/laulu 3min

Uuden oppiminen, musiikin ilon herättäminen.

Loppurauhoittuminen 5min

Itsen rauhoittaminen, yhdessä olo, hyvän mielen lisääminen.



Tuokiosuunnitelmia päiväkodin ja ikäihmisten yhteistoimintaan

Talvituokio

Nimipiiri (nimistä tavut taputtaen)

Pakkasloru (hitaasti, nopeasti...)

Karhunukkuu –leikki

Talvilaulu

Mielikuvituslumiukon rakentaminen, lumienkelit

Lumiukkolaululeikki

Halausrinki

Loppurentoutus, hallaharso, sadekeppi...

Loppuloru (Nyt on leikit leikitty ja lähdevä on, hei vaan heipä hei! Toisen kerran tavatessa uudet leikit on.)



Tuokiosuunnitelmia päiväkodin ja ikäihmisten yhteistoimintaan

Eläintuokio

Nimipiiri (nimistä tavut taputtaen)

Eläinloru esim. Hevonen se kävellä lönkyttellöö....

Ikäihmiset kertovat minkä eläimen mukaan lapset liikkuvat (jänis, hirvi, hiiri, käärme...)

Lasten ikätason mukaan Onko koira kotona, Harakka huttua keittää, Körö körö kirkkoon (lorut)

Eläinkuvat leikki (Ikäihmisillä on kädessään eläinkuvat ja lapsille jaetaan eläinkuva kerrallaan. Lapset etsivät saman eläimen kuin heillä)

Eläinlaulu esim. Vaarilla on saari se oma saari on

Halausrinki

Loppurentoutus esim. silitystä käsillä tai maalipensseleillä sivelyä.

Loppuloru



Kevätretki – lähiluonto tutuksi

Palvelutalon läheisyydessä, kevään heräämiseen tutustuminen.

Ikäihmisten voinnin mukaan luonnon tutkiminen retkellä puistoon, metsään, pihalle tai sisällä.

Kevään herääminen; Valkovuokot, sinivuokot, kielot
Koivujen hiirenvirnat, ruoho, linnunlaulu...

Aistit; näkö, kuulo, haju, tunto, maku

- ▶ Luonnossa mieluisia paikkoja ja kasveja voidaan kuvata tai piirtää ja ne tulostetaan palvelutalon seinille.
- ▶ Oksia ja kukkia voidaan ottaa sisälle maljakkoon. Yksittäisiä kiviä ja käpyjä voi kerätä muistoksi (muista jokamiehen oikeudet)
- ▶ Ulkona voi retkeillä kävelyn lisäksi Riksalla, rollaattorilla tai pyörätuolilla.
- ▶ Retkelle voi ottaa eväskorin mukaan
- ▶ Yhdessä muisteluja, mitä luonto tuo mieleen
- ▶ Luonnossa voi piirtää, maalata tai tehdä maastoon luontoaskarteluja.

Vaihtoehtoisesti historiateemalla tutustuminen vanhaan rakennukseen, -alueeseen tai tapahtumaan.

Esim. kotiseutumuseo, seurantalo, kirkko, kallio, markkinat.



Joulutapahtuma – yhteinen jouluhetki

Ikäihmisten ja koululaisten yhteinen Lucia -kulkue palvelutalossa

Yhteislaulu; Lucialaulu

Joululaulu

Pöydän kattaminen joulupuurolle,
lautasliinojen taitteleminen

Joulupuuron syönti

Joululaulu

Ruokailutilan siistiminen

Askartelutuokio; Joulukoriste

(esim. Karjalankäki, lumihiutaleet, joulukuusi käsikuvista)

Tilan koristaminen askarteluilla

Joululaulu

Tonttuleikki

Vaihtoehtona:

Joulutorttujen tai

pipareiden leipominen ja syönti.

Joulukorttien askartelu ja

Joulupukin vierailu.



Sananlaskut

Sananlaskuista peitetään yksi sana ja lauseet täydennetään yhdessä.

Keskustelun aiheena:

Mitä sananlaskut tarkoittavat?

Onko niillä vielä käyttöä?

Hyvä kello kauas kuuluu, paha vielä kauemmas.

Se koira älähtää, johon kalikka kalahtaa.

Mikä laulaen tulee se viheltäen menee.

Ei ole koiraa karvoihin katsomista.

Vahinko ei tule kello kaulassa.

Nuorena on vitsa väännettävä.

Maasta se pienikin ponnistaa.

Tyhjästä on paha nyhjästä.

Vierivä kivi ei sammaloidu.

Odottavan aika on pitkä.

Vanhuus ei tule yksin.

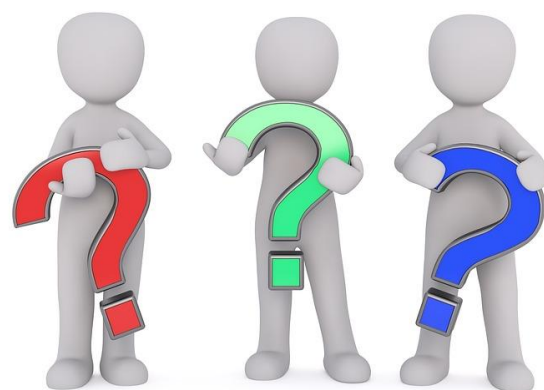
Rohkea rokan syö.

Ei kysyvä tieltä eksy.

Ei työ tekemällä loppu.



Ei mitään niin pahaa ettei jotain hyvää.
Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.
Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.
Rakkaudesta se hevonenkin potkii.
Mitä isot edellä, sitä pienet perässä.
Tie miehen sydämeen käy vatsan kautta.
Vähiin käy ennen kuin loppuu.
Happamia, sanoi kettu pihlajanmarjoista.
Kyllä luonto tikanpojan puuhun ajaa.
Aamun virkku, illan torkku, se tapa talon pitää.
Ei omena kauas puusta putoa.
Ei savua ilman tulta.
Sopu sijaa antaa.
Paha saa aina palkkansa.
Se ei pelaa joka pelkää.
Routa porsaan kotiin ajaa.
Kertaus on opintojen äiti.
Uusi lumi on vanhan surma.
Hädässä ystävä tunnetaan.
Alku aina hankalaa ja lopussa kiitos seisoo.



Arvoitukset

En voi elää ilman valoa, mutta jos valo osuu minuun, kuolen. Mikä olen? Varjo

Mikä tulee kerran maanantaisin, kolmesti tiistaisin, muttei kuitenkaan koskaan marraskuussa? i-kirjain

Mikä sana on jokaisessa sanakirjassa kirjoitettu väärin? sana väärin

Olen aina paikalla, mutten koskaan lähellä. Voit tulla kohti, mutta olen silti aina etäällä. Mikä olen? Horisontti

Mikä lentää syntyessään, makaa eläessään ja juoksee, kun se on kuollut? Lumi

Kastun, kun kuivataan. Mikä olen? Pyyhe

Menet sisälle yhdestä reiästä ja tulet ulos kolmesta. Mitä teet? Puseron pukeminen

Kuuluu sinulle, muut sitä eniten käyttävät. Mikä se on? Nimesi

Edestakaisin kulkee, paikaltaan ei pääse. Mikä se on? Ovi

Kaksi nälkäistä toisiaan narrailee. Mitä ne ovat? Kala ja kalastaja

Se on pohjaton, se on kanneton. Se on tuoretta lihaa täynnä. Mikä se on? Sormus

Kaksi keskellä juoksee, kaksitoista ympärillä seisoo, mikä se on? Kello

TONTTU JOULUSAUNASSA- Satuhieronta

(Pidä hetki käsiä selän päällä aloituksen merkiksi).

Tänään tonttu on menossa joulusaunaan
(sormilla tontun askeleita).

On mukava istua saunan lämpöön.

Lämpö tuntuu varpaista päähän saakka
(painellaan selkää, käsiä ja jalkoja pehmeästi kämmenellä).

Tonttu heittää vettä kiukaalle. Kiukaasta kuuluu ”Tshhh”.

Vesi pirskahtelee kiuasta vasten (tehdään selkään, ensin sormet yhdessä ja avataan sormet selkää vasten).

Tontulle tulee kuuma ja tonttu päättää siirtyä pesulle
(sormilla tontun askeleita).

Tonttu ottaa piparin tuoksuista shampooa ja hän alkaa pestä hiuksia (hiuksia hierotaan sormilla).

Tonttu kaataa lämpöistä vettä hiuksiin ja vesi valuu ylhäältä alas
(sormilla veden valumista ylhäältä alas päätä ja selkää pitkin).

Sitten tonttu ottaa suklaan tuoksuisen saippuan ja peseytyy
(kämmenellä pyörivää liikettä) käsiin, jalkoihin ja selkään.

Lopuksi tonttu huuhtelee lämpöisellä vedellä saippuasta tulleen vaahdon pois (veden valumista sormilla ylhäältä alas).

Tonttu hakee pyyhkeen (sormilla tontun askeleita) ja kietoo pyyhkeen lämpimästi ympärillensä (painellaan kämmenellä selkää, käsiä ja jalkoja ja lopuksi jätetään kädet yläselkään).

Tontulla on nyt puhdas, hyvä ja raukea olo.

Sen pituinen se (kädet selän päälle lopetuksen merkiksi).

Satuhieronnan kirjoittajat satuhierontaohjaajat Heli Mäkelä, Marika Evikoski ja Minna Kantoniemi

Loruleikit

Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:

Harakka hyppii maassa – hypitään paikallaan.
Västäräkki keikkuu kivellä – keinutaan puolelta toiselle.
Varpunen nokkii katolla – koputetaan sormilla päätä.
Kissa köyristää selkäänsä – köyristetään selkää.
Kaikki linnut pelkää – vapistaan.
Tuolla ne jo lentää – heilutetaan käsiä kuin siipiä.
Omaan pikku pesään – tehdään käsistä pesä.

Körötystä maantiellä

Hoetaan seuraavia sanoja ja tehdään samalla liikkeet:

Maantie, maantie, maantie... – lapsi istuu aikuisen sylissä
ja häntä töyssytetään.
Ylämäki, ylämäki, ylämäki...- nostetaan lasta ylös ja
hoetaan ääntä vähitellen nostaen.
Alamäki, alamäki, alamäki...- lapsi lasketaan hitaasti
takaisin polvelle.
Kuoppa – lapsi pudotetaan polvien väliin.



Hiiri keittää puuroa

Hoetaan runoa ja tehdään liikkeit:

”Hiiri keittää puuroa” – etusormella hämmennetään kämmenenkuppia.

”Antaa tuolle” – annetaan peukalolle (puristetaan sitä).

”Antaa tuolle” – annetaan keskisormelle.

”Antaa tuolle” – annetaan nimettömälle.

”Loput viekin varastoon” – aikuisen sormet kulkevat käsivartta pitkin lapsen kainaloa kutittamaan.

Kierrän, kierrän kaupunkia.

Hoetaan runoa ja tehdään liikkeit:

”Kierrän, kierrän kaupunkia” – kierretään sormella lapsen kasvoja.

”Katson ikkunasta” – viedään sormi toisen silmän alle.

”Katson akkunasta” – siirretään sormi toisen silmän alle.

”Astun alas portaita” – sormi siirtyy nenänvartta pitkin nenänpäähän.

”Pirisytän kelloa” – painetaan nenänpäästä.

”Pyyhin jalat” – pyyhitään sormella leukaa.

”Astun sisään” – lapsen suu aukeaa ja sormi ”astuu” suuhun.

”Istun tuoliin” – sormi asettuu alahampaan päälle

”istumaan”.

Linkit leikkeihin

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/leikkivinkit/>

<https://www.xn--leikkipiv-12ac.fi/sata-leikkia/>

Vinkkejä leikkeihin



Katsotko minua?

Leikkijät seisovat hetken pareittain vastakkain ja katsovat toisiaan tarkkaan päästä jalkoihin. Tämän jälkeen he kääntyvät toisistaan poispäin ja vaihtavat kaksi asiaa ulkonäöstään, esim. avaavat paidan napin tai vaihtavat kellon toiseen ranteeseen. Hetken kuluttua parit kääntyvät toisiinsa päin ja yrittävät keksiä muutokset.

Sanaleikki

Kukin sanoo vuorollaan yhden sanan. Seuraavan on aloitettava oma sanansa samalla kirjaimella, johon edellinen sana päättyy. Esim. ensimmäinen sanoo "talo", seuraava "onki", sitä seuraava "ihminen" jne.

Laulut

<http://www.suomalainenjoulu.fi/joulunperinteet/joululaulut>

<http://lastenlaulut.com/>

Laulut kuvakortteina

<http://papunet.net/materiaalia/laulut-kuvakortteina>

Sadut

<http://papunet.net/taxonomy/term/18285>

(kuvat ja äänite)

Sananlaskut

<http://www.uppa.sukuseura.fi/9>



Hankkeeseen toteutetut opinnäytetyöt

Kun iällä ei ole väliä

Kahden eri sukupolven yhteistyön pohjaksi tuotettu toimintatuokion mallinnus; Jäntti Inna, Peippo Kerttu ja Viljaranta Karita.

Vanhusten kokemukset hyvinvoinnista Terhokerhossa;
Kerttu Rantanen

Eri-ikäisten yhteistoiminta ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisyä keinona - ammattilaisten näkökulmasta
Hanna-Mari Herranen ja Hanna Vesanen





**Päijät-Hämeen
sosiaali- ja terveysturva ry**



Vinkkejä ikäihmisten ja lasten / nuorten yhteistoiminnan käynnistämiseen eri toimijoiden yhteistyönä. Vihkoseen on kasattu kokeilujen perusteella hyväksi havaittuja vinkkejä ja tuokiomalleja.

Ikäihmiset ja koululaiset istuvat palvelutalon oleskelutilassa pöytäryhmittäin. Jokaisessa pöytäryhmässä istuu kaksi ikäihmistä ja kolme koululaista. Pöydissä pelataan lautapelejä ja jutellaan leppoisesti. Yhteisen pelin lomassa on helppo löytää keskustelun aiheita. Yhteinen hetki on odotettu ja tuo arkeen kaivattua vaihtelua ja herättää uusia näkökulmia.

Koululaiset ja ikäihmiset ovat myös istuttaneet yhdessä kukkasia, tanssineet, askarrelleet ja pelanneet mölkkyä sekä ulkoilleet yhdessä.

Päiväkodin lapset ja ikäihmiset laulavat ja leikkivät yhdessä sekä kertovat kuulumisia. Yhdessä on jumpattu, askarreltu, pelattu muistipelejä ja tutkittu luontoa. Palaute kuukausittain tapahtuvista yhteistoiminnoista on ollut positiivista. Lapset ja ikäihmiset ovat odottaneet yhteisiä tuokioita.