

TEE, TUNNE, OIVALLA – OPAS



Sisällys

TEE, TUNNE, OIVALLA – OPAS	1
Tee, tunne, oivalla on matka parempaan itsetuntemukseen	3
Tapaamisten teemat	3
Tapaamisen rakenne	3
Tapaamisten kieli	3
TAPAAMISTEN SISÄLLÖT	3
HARJOITUKSET	5
Oman nimen tarina	5
Lempipaikka	5
Tutustumispiiri	6
Minä tykkään – piiri	6
Kello (Uni ja lepo – tapaamiskerta)	6
Selät vastakkain	7
Kehon pyyhkiminen	7

Aistien herättelyä	7
Muutoksen askel.....	8
Mielenterveyden käsi	8
Stressitesti	8
Rentoutus- ja läsnäoloharjoitukset	9
Valokuvat.....	9
Ryhmän aiempien kertojen muistelu	9
Palautteen kerääminen	10
Jana	10
Mitä ryhmä antoi minulle - pohdinta	10
Mistä tulee hyvä olo - kuvakortit.....	10
Mitä ryhmän jälkeen?	10
Kiitospiiri.....	11
Lopetuspiiri.....	11
TILATTAVAT PALVELUT	12
LIITTEET	13
LINKIT	13

Tee, tunne, oivalla on matka parempaan itsetuntemukseen

Etsitkö ideoita ja tukea siihen, miten voit ohjata mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa osana ryhmää?

Tämän oppaan on tarkoitus antaa tukea ohjaajille suunnitella ja toteuttaa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n TOIVO-ryhmätoimintaa mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Toiminta on suunnattu Suomessa pidempään asuneille maahanmuuttajille.

TOIVO-ryhmätoimintaa kehitetään MIELI Suomen Mielenterveys ry:n MIOS-hankkeessa vuosina 2018-2020 Euroopan Sosiaalirahaston tuella.

Tapaamisten teemat

Tapaamisten järjestys on vapaa, mutta aloitusilmoitus pitää tehdä ryhmän alussa, ja lopetusilmoitus lopussa.

1. Aloitustapaaminen
2. Oman hyvinvoinnin kartoitus
3. Uni ja lepo
4. Kehon hyvinvointi
5. Retki luontoon tuo rauhaa
6. Hyvä ruoka, parempi mieli
7. Liikuntaa ja hyvää mieltä
8. Stressistä rentoon oloon
9. Taide synnyttää uutta
10. Päätöskerta

Tapaamisen rakenne

aloitusrituaali
hengitys- tai rentoutusharjoitus
tieto ja toiminta
lopetusrituaali

Tapaamisten kieli

TOIVO-ryhmä on mahdollista toteuttaa selkosuomeksi tai osallistujien omalla kielellä. Jokaisen tehtävän yhteyteen on merkitty kielitaitosuositus. Vaikeusasteikko on yhdestä tähdestä kolmeen tähteen. Yksi tähti (*) tarkoittaa helppoa ja kolme tähteä (***) tarkoittaa kielellisesti haastavampaa harjoitusta.

TAPAAMISTEN SISÄLLÖT

Aloitustapaaminen

- Aloitusilmoitus
- Yhteiset säännöt
- Sovitaan ohjelmasta ja aikataulusta eri tapaamiskerroille

Oman hyvinvoinnin kartoitus

- Kykyviisarin täyttäminen
- Keskustelu Kykyviisarin täyttämisestä heränneitä ajatuksista

Uni ja lepo

- Rentoutus- ja hengitysharjoitus pidemmän kaavan mukaan
- Kello-tehtävä, eli harjoitus oman arkipäivän rytmistä (ks. tehtävät – osio - Kello)
- Unisiepparin askartelu (katso harjoitukset)

Kehon hyvinvointi

- Vieraileva fysioterapeutti tai kehotietoisuusohjaaja, ks. tilattavat palvelut

Retki luontoon tuo rauhaa

- Tehdään retki lähiluontoon tai kauemmas
- Rentoutus- ja hengitysharjoitus tai aistiharjoitus luonnossa (katso harjoitukset-osio)
- Mahdollisuus myös ohjattuun rauhalliseen metsäretkeen (ks. tilattavat palvelut)

Hyvä ruoka, parempi mieli

- Ruokakurssi (teemana esim. kasvisruoka tai vaikkapa aasialainen keittiö) tai nyyttärit
- Keskustelua mieluisasta ruoasta, katsotaan kuvia ja videoita eri ruokalajien valmistuksesta
- Laitetaan yhdessä ruokaa (jos mahdollista)

Liikuntaa ja hyvää mieltä

- Varataan liikuntatuokio jostain osallistujille mieluisasta paikasta
- Kuntosali, uimahalli, liikuntahalli, tanssitunti, joogatunti, keilaus, kiipeily sali, juoksulenkki, sauvakävely...
- Mahdollisuus myös ohjattuun vesiliikuntaan, vesijumpaan tai uintiharjoitteluun, ks. tilattavat palvelut.

Stressistä rentoon oloon

- Stressitesti toiminnallisesti (katso harjoitukset)
- Keskustelua stressin vaikutuksista
- Perusteellisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia (ks. harjoitukset)

Taide synnyttää uutta

- Vierailu museossa, teatterissa, tanssiesityksessä, konsertissa
- Kuvataideterapiatyöpaja, ks. tilattavat palvelut

Päätöskerta

- Palautteen kerääminen (palautelomakkeet + harjoitukset)
- Lopetusilmoitukset

HARJOITUKSET

Mikä saa minut voimaan hyvin - harjoitus

Kielitaitosuositus*

Ohjaaja on tulostanut tai leikannut lehdistä valmiiksi kuvia hyvinvointia tuottavista asioista (kävely, metsä, uiminen, musiikki, lasten kanssa leikkiminen, puhelimesta puhuminen, nukkuminen, pyöräily, ystävät, perhe jne). Kuvat löytyy liitteistä tulostettavassa muodossa. Jokainen osallistuja saa valita kolme asiaa, jotka tuottavat hyvää mieltä. Sitten kaikkien valinnat katsotaan yhdessä. Tässä on mahdollista myös käyttää kortteja KEPELI-hankkeen pelistä Mieltymysmittari. Kuvissa on erilaisia tekemisiä (ompelu, ruoan laittaminen, urheilu, jne.), joita voi tässä tehtävässä hyödyntää. Nämäkin löytyvät liitteistä.

Toiveet ryhmän tapaamiselle

Kielitaitosuositus **

Yhdessä ensin keskustellaan siitä, millaisia asioita ryhmässä on tarkoitus tehdä. Jos ryhmäläiset ovat arkoja kertomaan toiveistaan, voi ohjaaja kirjoittaa lapuille erilaisia vaihtoehtoja, ja sitten niitä saa äänestää pienillä paperilapuilla. Vaihtoehdot voi kirjoittaa isolle paperille, ja jokainen käy laittamassa vaikka tähden niiden asioiden perään, mitä itse haluaisi tehdä. Usein on helpompaa valita valmiista vaihtoehdoista, joten ohjaajien kannattaa varautua tähän.

Oman nimen tarina

Kielitaitosuositus **

Jokainen kirjoittaa nimensä paperille haluamallaan tavalla. Omien nimien kirjoittamisesta voi tehdä taidetta! Varaa tusseja ja muita kyniä, sekä värillisiä papereita. Oman nimen saa kirjoittaa omalla kielellä ja oman kielen aakkosilla. Kun kaikki ovat valmiita, esitellään taideteokset kaikille ja kerrotaan omasta nimestä jotain. Omasta nimestä voi kertoa vaikka sen, että miksi vanhemmat ovat tämän nimen antaneet (jos tietää miksi). Lisäksi sen, pitääkö omasta nimestään, onko omalla nimellä joku merkitys, tai onko oma nimi ollut aina sama vai muuttunut elämän aikana, ja mitä vain kukin omasta nimestään haluaa kertoa. Lisäksi kaikki voivat harjoitella ääntämään koko nimen sukunimen kanssa.

Lempipaikka

Kielitaitosuositus **

Liikutaan janalla sen mukaan, mistä tykkää enemmän. Harjoituksessa joutuu tekemään valintoja ja pohtimaan mieltymyksiään. Aina toinen ääripää on toisella puolella huonetta kuin toinen, joten joutuu myös liikkumaan. Jos sanoja on vaikea ymmärtää, voi keksiä symboleita esimerkiksi kuvia, jotka selittävät eri sanoja.

*kuuma – kylmä
valoisa – pimeä
tyhjä – täynnä tavaraa
hiljainen – meluisa
värikäs – valkoinen
paljon ihmisiä – vähän ihmisiä
kaupunki – maaseutu
kerrostalo – omakotitalo
yhdessä ison perheen kanssa – yksin
iso tila – pieni tila*

Tutustumispiiri

Kielitaitosuositus **

Poimittu KEPELI-hankkeen sivuilta:

http://kepele.metropolia.fi/harjoitteet_post/tutustumispiiri/

Hauska toiminnallinen harjoite, jossa osallistujat tutustuvat toisiinsa ilmapalloa/rantapalloa pompottamalla. Katso ohje sivustolta.

Minä tykkään – piiri

Kielitaitosuositus *

Tämä on monenlaisille ryhmille sopiva harjoitus. Parhaiten tämä toimii jos osallistujia on enemmän kuin kuusi. Harjoitus kirvoittaa naurua ja kisailua istumapaikoista. Tämä sopii myös ihmisille, joilla liikkuminen on heikkoa, koska paikkaa voi vaihtaa vaikka vaan seuraavaan penkkiin. Tätä on testattu todella monenlaisissa ryhmissä, ja todettu toimivaksi. Tässä harjoituksessa pääsee harjoittelemaan kieltä, mutta myös valintojen tekemistä, reaktiokykyä. Lisäksi se rentouttaa ryhmää ja vapauttaa tunnelmaa.

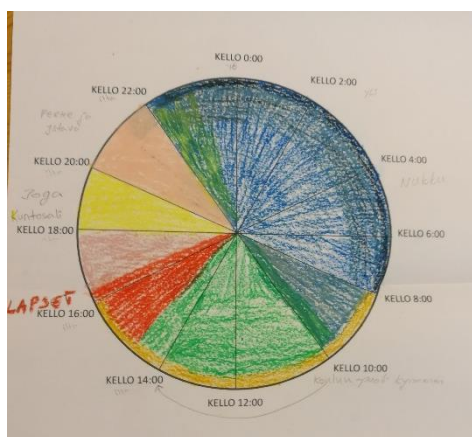
1. Puhutaan hetki yhdessä asioista, joista kukin osallistuja tykkää. Kirjoitetaan näitä asioita isolle paperille tai jonnekin, mistä kaikki näkevät ne. Varmistetaan, että kaikki ovat mukana ja että jokainen sanoo ainakin yhden asian.
2. Järjestäydytään piiriin, ja otetaan tuoleja yksi vähemmän kuin osallistujia.
3. Ohjaaja menee seisomaan keskelle, muut istuvat piirissä ympärillä.
4. Ohjaaja aloittaa sanomalla yhden asian, josta hän tykkää. Sanotaan aina koko lause: Minä tykkään... jäätelöstä.
5. Ohjaaja pyytää kaikkia, jotka pitävät jäätelöstä nousemaan seisomaan ja vaihtamaan paikkaa keskenään. Yksi jää ilman tuolia, ja hän menee keskelle seisomaan.
6. Keskellä olija jatkaa: Minä tykkään... , ja näin peli jatkuu.

Ryhmästä riippuen menee yleensä muutamia kierroksia niin, että kaikki eivätkin oikein ymmärrä mistä on kyse, mutta pikkuhiljaa saadaan kaikki mukaan.

Kello (Uni ja lepo – tapaamiskerta)

kielitaitosuositus *

Jokainen osallistuja saa paperin, jolle on tulostettu ympyrä, joka on jaettu sektoreihin. Tämä löytyy MIOS-materiaalipankki-sivustolta. Osallistujien tehtävänä on tehdä 24-tunnin kello omasta tavallisesta päivästä. Kellossa on koko vuorokausi niin, että ylhäällä on kello 00:00, oikealla, 06:00, alhaalla 12:00, vasemmalla 18:00. Ohjeistus: Tee kelloon kuvaus omasta päivästä ja yöstä tavallisena päivänä. Aloita siitä kellonajasta, milloin heräät - piirrä kelloon viiva tai osa, joka tarkoittaa heräämistä. Merkitse kelloon myös esimerkiksi työ/opiskelu, lepo, ruokailut, kotityöt, kavereiden ja perheen kanssa vietetty aika. Lopuksi voit merkitä ajan, jolloin nukut. Lopuksi yhteisesti voidaan katsella kelloja ja keskustella niistä. Millainen on oma päiväsi? Mitä teet? Mitä haluaisit tehdä mutta et vielä tee? Millainen on ihannepäiväsi?



KUVA: Valmis Kello väritettynä.

Selät vastakkain

Kielitaitosuositus -

Jos osallistujille sopii koskettaminen, niin tämä harjoitus rauhoittaa hyvällä tavalla ryhmän tähän hetkeen ja paikkaan. Mennään pareittain istumaan selät vastakkain. Tämän voi tehdä lattialla istuen tai sitten tuoleilla (tuolit käännettynä sivuttain, etteivät selkänojat estä koskettamista). Aloitetaan hengittämistä. Keskitytään hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos. Tunnetaan kaverin selkä omaa vasten ja keskitytään omaan hengittämiseen. Harjoituksen voi jättää jo tähän. Jos haluaa jatkaa, voi pyytää kaikkia tekemään mmmm-ääntä ihan hiljaa. Tämä värähtelee kehossa ja tarjoaa pienen hieronnan myös parin selälle.

Kehon pyyhkiminen

lainattu Serene-hankkeen harjoitteet-osuudesta

Harjoitus numero 15: Katso <http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/05/Keho-ja-mieli--harjoitukset.pdf>

Aistien herättelyä

Kielitaitosuositus *

- Keskitytään yhteen aistiin kerrallaan.
- Suljetaan silmät ja kuunnellaan – mitä kuulet?

- Katsotaan ympärille, mitä näet?
- Suljetaan silmät ja maistellaan suussa olevaa makua (annetaan kaikille jotain maisteltavaa, esimerkiksi suklaata, rusinoita tai vaikkapa mintun lehtiä)
- Suljetaan silmät ja haistellaan.
- Lopuksi laitetaan kädet maahan ja (tai kivi käteen, kädet samallaseeseen, jne) tunnustellaan hetki maata. Voidaan myös ottaa käteen joku mieluisa esine kivi tai käpy, tai mennä makaamaan selälleen ja tunnustella sillä tavalla, tyyli on vapaa.

Serene-hankkeen aistiharjoitus:

<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/05/Keho-ja-mieli-harjoitukset.pdf>

Aistien herättely, Mielenterveystalo:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/Itsehoitoa_aistien_avulla_SUOMI.pdf

Muutoksen askel

Seistään piirissä, ja jokainen astuu askeleen eteenpäin vuorollaan, ja sanoo samalla yhden asian, jonka aikoo muuttaa omissa elintavoissaan. Ohjaaja voi näyttää mallia. Vaihtoehtoisesti voi tehdä vauhdikkaamman version niin, että laittaa jotain rytmikästä musiikkia taustalle, ja pyytää osallistujat ringiin liikkumaan, tanssimaan. Aina vuorotellen yksi osallistuja menee keskelle ja sanoo samalla tanssien minkä asian haluaa muuttaa omassa elämässä. Sitten kaikki taputtaa ja hurraa, ja henkilö palaa omalle paikalleen.

Mielenterveyden käsi

Kielitaitosuositus *

Jokainen saa paperin, jolle piirtää ensin oman käden ääriviivat. Ohjaajat käyvät sitten sormi sormelta läpi, mitä jokainen sormi tarkoittaa. Peukalo: Uni ja lepo. Sitten jokainen osallistuja värittää mieluisella värillä oman peukalon sen verran kuin kokee tällä hetkellä saavansa lepoa ja unta. Tässä voi ohjaaja näyttää mallia. Jos koko peukalon värittää, tarkoittaa se että saa tarpeeksi lepoa ja unta. Jos värittää puolet, on se viesti siitä, että kokee saavansa vain puolet tarvitsemastaan levon määrästä. Näin edetään kaikki sormet läpi.

Kun kaikki sormet on käyty läpi ja väritetty, voidaan oma käsi esitellä kaikille (tai omalle parille, jos parikeskustelu toimii menetelmänä). Omasta kädestä voi kertoa, mitä siitä huomasi ja mihin asioihin haluaisi omassa elämässään laittaa enemmän energiaa.

Katso mielenterveyden käsi – kuva (myös monikielisenä) tästä linkistä:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

Stressitesti

Kielitaitosuositus *

Seisotaan ympyrässä niin, että kaikki näkevät toisensa. Ohjaaja kertoo, että puhumme nyt stressistä. Ohjaaja sanoo yhden asian kerrallaan, esimerkiksi kuinka paljon sinua stressaa

- puhua suomea?
- ajaa autoa?
- matkustaa junalla?
- tehdä ruokaa?
- puhua vieraille ihmiselle?
- siivota?
- ajatella rahaa?
- ...

Jokainen liikkuu ympyrässä lähemmäs keskustaa aina mitä enemmän stressiä asia herättää. Jos sanottu asia ei stressaa ollenkaan, voi jäädä piirin ulkokehälle. Tarkoitus on, että harjoitus on hauska, joten tässä ei kannata ottaa vaikeita asioita esiin. Harjoitus saa huomaamaan, että eri ihmisiä stressaa eri asiat, ja osallistuja voi tunnustella, mikä juuri hänelle on stressaavaa.

Rentoutus- ja läsnäoloharjoitukset

Suomen Mielenterveysseuran sivuilta löytyy paljon harjoituksia
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

Mielenterveystalon sivuilta löytyy eri kielisiä tietoisuustaitoharjoituksia
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/harjoituksia.aspx>

Unirentoutus: <http://www.rentoutusstudio.fi/?p=406>

Paras keino on itse muokata jotain olemassa olevaa rentoutusharjoitusta sellaiseksi, että se palvelee juuri sinun ryhmää ja osallistujien tarpeita.

Valokuvat

Kielitaitosuositus **

Jokainen käy ottamassa valokuvia kauniista asioista ympärillään. Kuvat voi lähettää ohjaajalle ja yhdessä voidaan katsoa ne seuraavalla kerralla.

Kuvien työstämistä voi jatkaa seuraavalla kerralla halutessaan niin, että jokainen miettii yhden lohduttavan lauseen omalla kielellä tai suomeksi. Tavoitteena on tehdä näistä lohduttavista lauseista voimakortteja, joissa pohjalla on luontokuva ja päällä teksti.

Ryhmän aiempien kertojen muistelu

Kielitaitosuositus *

Katsotaan kuvia aikaisemmista tapaamiskerroista ja muistellaan mitä milloinkin tehtiin ja mikä jäi mieleen. Jos ei ole kuvia tapaamisista voi aivan hyvin myös kirjoittaa kerran teema paperille (esimerkiksi metsäretki tai vierailu kuntosalille).

Palautteen kerääminen

Kielitaitosuositus *

Jokaiselle jaetaan kolme äänestyslappua. Asetellaan kuvat tapaamiskerroista pöydän päälle. Ohjeistetaan osallistujia äänestämään nyt itselleen mieluisimpia kertoja. Äänestystapoja on monia. Joko voi laittaa kaikki laput eri kuvien päälle, tai sitten kaikki kolme yhden itselle kaikkein mieluisimman kerran kohdalle. Äänestyksen ideaa voi selittää vaali-esimerkin avulla. Eli kyse on vähän samasta asiasta. Äänestetään sitä, mikä on omasta mielestä paras.

Lopuksi, kun äännet on annettu, lasketaan ne jokaisen teeman kohdalta yhteen. Tässä kohdassa voidaan vielä keskustella lisää, jos osallistujilla on tarve siihen.

Jana

Kielitaitosuositus ***

Ohjaaja puhuu ääneen väitteen kerrallaan. Osallistujat liikkuvat kuvitteellisella janalla sen mukaan, onko väite heidän mielestä totta vai ei. Toinen janan pää tarkoittaa totta, toinen ei-totta.

Väitteet

- Tulin aina TOIVO-ryhmään mielelläni
- Tykkäsin keskustella ryhmässä
- TOIVO-ryhmä auttoi minua
- Sain uusia kavereita
- Löysin uuden harrastuksen
- jne.

Mitä ryhmä antoi minulle - pohdinta

Kielitaitosuositus ***

Yhteinen keskustelu siitä, mitä kukin ryhmästä sai itselleen

- Tehtiinkö ryhmän aikana jotain, mitä haluaisit tehdä myös Tee, tunne, oivalla – ryhmän jälkeen?
- Millä tavalla näitä ryhmässä tehtyjä asioita voi viedä eteenpäin omassa elämässä?
- Kenen kanssa voit puhua näistä teemoista?

Mistä tulee hyvä olo - kuvakortit

Vaihtoehtoharjoitus edelliselle, jos kielitaito on heikohko

Kielitaitosuositus *

Kuvakortit: mikä tuottaa hyvää oloa sinulle (samat kuin alussa) levitetään pöydälle. Jokainen valitsee vuorollaan kortit, jotka kertovat siitä, mikä hänelle tuottaa hyvää oloa. Kysymyksiä: Ovatko valintasi muuttuneet ryhmän aikana? Valitsitko samat kortit?

Mitä ryhmän jälkeen?

Kielitaitosuositus *

Voitte vielä viimeisellä kerralla katsoa yhdessä mahdollisuuksia tehdä ryhmässä kokeiltuja asioita ryhmän ulkopuolella. Jos joku esimerkiksi innostui maalaamisesta tai askartelusta, voitte katsoa kansalaisopiston kursseja aiheesta. Tai jos jollekin

kehollisuus, tanssi tai liikunta tuntui omalta, niin voitte etsiä paikan, jossa voisi käydä vaikka tanssitunnilla tms.

Kiitospiiri

Kielitaitosuositus **

Istutaan piirissä ja laitetaan joku esine kiertämään. Jokainen saa vuorollaan, kun esine on hänen kädessään sanoa jotain kaikille yhteisesti, mitä haluaa sanoa. Kun yhdellä on esine kädessään, toiset eivät saa keskeyttää puhujaa.

Lopetuspiiri

Kielitaitosuositus **

Tullaan piiriin, voidaan laittaa joku esine kiertämään tai heittää pientä pehmeää palloa, ja aina se, jolla pallo/esine on, kertoo millaisella mielellä lähtee tänään kotiin.

TILATTAVAT PALVELUT

Alla on lista tilattavista työpajoista ryhmiin. Nämä kaikki ohjaajat ovat hyväksi havaittuja, ja osaavat ottaa huomioon osallistujien tarpeita myös monikielisessä ryhmässä.

Fysioterapeutin työpaja

Lotta Carlsson työskentelee Psykotraumakologian keskuksessa fysioterapeuttina. Tapaamiskerta vahvistaa osallistujien kontaktia omaan kehoon ja sen rajoihin. Lotan yhteystiedot: Lotta.Carlsson@hdl.fi.

Kehoterapiatuokio

Gabriela toimii kehollisen työskentelyn ohjaajana Suomessa ja ulkomailla. Gabriela on myös tanssin ja joogan opettaja, tanssi -ja ympäristötaiteilija, luontomeditaation ohjaaja, ja kansanparantaja. Kehoterapiatuokiossa tehdään erilaisia liike-hengitys – harjoitteita ja vahvistetaan osallistujien yhteyttä itseensä. Gabrielan sähköposti: juurakonvoima@gmail.com.

Kuvataideterapiatuokio

Ohjaajana on Kristina Svensson, sähköpostiosoite: creastinas@gmail.com.

Luonnonkosmetiikkapaja

Luonnonantimista voi valmistaa monenlaisia aineita itsensä hemmotteluun ja ihon- ja hiustenhoitoon. Työpajassa tutustutaan värikkäisiin ja tuoksuviin luonnonkosmetiikan raaka-aineisiin. Osallistujat valmistavat ohjatusti helpon hoitotuotteen, jonka saavat mukaansa. Mahdollisuuksien mukaan vietetään myös hemmotteluhetki itsetehdyn tuotteen parissa. Ohjaaja on Kaisa Vermasheina. Sähköpostiosoite: kaisa.vermasheina@gmail.com.

Rauhallinen luontoretki

Nautitaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tutustutaan vuodenajan tarjoamiin luonnonantimiin. Syksyllä voidaan löytää sieniä ja tuoksetella kosteaa sammalta. Talvella koetaan hiljainen, ikivihreä metsä. Keväällä lumoavat lintujen laulu ja herkkä viherrys, jonka joukossa pilkottaa villiyrttejä. Kesän yltäkyläisessä luonnossa saamme maistaa metsän marjoja. Ohjaaja on Kaisa Vermasheina. Sähköpostiosoite: kaisa.vermasheina@gmail.com.

Liikunnanohjaus (uinti, jumppa)

Marja Matikainen ohjaa uintia, vesijumppaa, vesirentoutusta tms erilaisille kohderyhmille. Häneltä onnistuu myös hyvän mielen ryhmäliikunta, jossa käytetään mm. jooga-asanoita, peruslihaskuntoliikkeitä, helppoja tanssillisia ja luovia liikkeitä, jotka avaavat tunnekehoa ja mieltä. Marja on psykiatrinen sairaanhoitaja kokonaisvaltaisiin hoitomuotoihin perehtynyt personal trainer, uimaohjaaja, runoilija/sanataiteilija. Sähköpostiosoite: niskanen.marja@gmail.com

Runo liikkeeksi – tuokio

Liikkeestä runoksi workshop. Ohjatun, luovan liikkeen kautta avataan itseämme runolliselle/sanalliselle ilmaisulle. Workshop on mieltä ja tunteita eheyttävää toimintaa, jossa kohdataan turvallisesti sisimmän viisasta sanomaa. Ohjaaja on Marja Matikainen. Sähköpostiosoite: niskanen.marja@gmail.com

LIITTEET

Liitteet löytyvät MIOS-materiaalipankista (www.mieli.fi/miosmateriaalipankki)

Toimintakertojen palautehymiöt
Kello
Palautelomake

LINKIT

Kykyviisari -video

https://www.youtube.com/watch?time_continue=76&v=8rwOtjymHmY

Luovuutta-opas

http://siperia.info/luovuutta_opas_nettiin.pdf

Ohjaajan opas ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmätoiminnan ohjaamiseen

https://naistari-fi-bin.directo.fi/@Bin/26828fe5b71deaec43649e1a045b37f1/1531907199/application/pdf/122322/Ryhm%c3%a4nohjausopas_v1.pdf

KEPELI-hankkeen materiaaleja ja harjoituksia

<http://kepelimetropolia.fi/>

SERENE-hankkeen materiaaleja

<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>