Reumaliitto

REU
MA
TROPPI

# REUMATROPPI

## -RYHMÄTOIMINTAMATERIAALI

# REUMATROPPI

## -RYHMÄTOIMINTAMATERIAALI

Reumaliitto

REU MA TROPPI

**Tekstit ja tehtävät:** Projektipäällikkö, TtM Jenni Karvonen, Suomen Reumaliitto

**Kuvat:** Canva.com, Adobe Stock

**Piirrokset:** Eeva Säilä

**Kiitokset:** Satu Marjakangas ja Heta Rissanen, Reumatroppi-ryhmiä järjestäneet yhdistykset, vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja ryhmäläiset, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

**Taitto:** Marja Vierimaa

**Copyright:** Kirjoittajat ja Suomen Reumaliitto

**Painopaikka:** Suomen Uusiokuori Oy, Somero 2023

ISBN 978-952-7534-02-1 (nid)
ISBN 978-952-7534-03-8 (PDF)

# LUKIJALLE

*Tarkastelet parhaillaan Reumatroppi-ryhmätoimintamateriaalia. Materiaalin avulla pääset luotsaamaan omaa Reumatroppi-ryhmääsi ja edistämään itsesi ja muiden hyvinvointia.*

*Materiaali sisältää 30 valmista ryhmätoimintakertaa. Jokaisella ryhmäkerralla on hyvinvointiaiheinen teema ja siihen liittyvä tavoite. Ryhmäkerroilla tutustutaan käsiteltävän teeman tutkittuihin terveysvaikutuksiin, keskustellaan ja tehdään yhdessä toiminnallisia tehtäviä sisällä ja ulkona. Materiaali on suunniteltu ensisijaisesti kasvokkain järjestettäviin tapaamisiin, mutta sitä voi soveltaa myös verkossa kokoontuen.*

*Monipuolinen liikkuminen, kulttuuriharrastukset, terveelliset elintavat ja luontoelämykset edistävät tutkitusti terveyttä ja toimivat voimavaroina jokapäiväisessä elämässä. Siksi nämä teemat muodostavat myös Reumatroppi-toiminnan ytimen. Reumatroppi-toiminnassa hyvinvointia ja terveyttä lähestytään ilon kautta, yhdessäolo ja yhteinen tekeminen edellä.*

*Hyvinvointi ja terveys koostuvat pienistä valinnoista ja teoista, joita jokainen meistä tekee päivittäin. Reumatroppi-toiminnan tavoitteena on auttaa kiinnittämään huomiota hyvinvoinnin lähteisiin omassa arjessa ja innostaa kokeilemaan uutta. Toiminnan järjestäminen ei vaadi erityistaitoja eikä esimerkiksi liikkumiskyvyn rajoite ole este osallistumiselle.*

*Reumatroppi-toiminnan periaatteita ovat toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja maksuttomuus. Reumatroppi-ryhmässä tutustutaan oman paikkakunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin, jaetaan tietoa ja kokemuksia ja rohkaistutaan kokeilemaan uusia asioita yhdessä muiden kanssa.*

*Reumatroppi-ryhmätoimintamallia testattiin reuma- ja tuki- ja liikuntaelinyhdistyksien kanssa syksyllä 2020. Mallia kehitettiin vapaaehtoisilta ryhmänohjaajilta ja ryhmäläisiltä saadun palautteen avulla vuosina 2021–2022. Lämmin kiitos kaikille kehittämistyöhön osallistuneille!*

*Reumatroppi-ryhmätoimintamalli on kehitetty Suomen Reumaliitossa reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville ikääntyneille henkilöille. Toiminta soveltuu kuitenkin kaikenikäisille ja -kuntoisille, ja sen sisällöistä löytyy taatusti jokaiselle jotakin.*

## *Innostavia ryhmähetkiä Reumatropin parissa!*

## REUMATROPPI-RYHMÄTOIMINTAMATERIAALI SISÄLTÄÄ:

- 30 valmista ryhmätoimintakertaa, joita voi hyödyntää sellaisenaan tai soveltaa omaan yhdistykseen ja ryhmään sopiviksi.
- Tutkittua tietoa eri liikkumismuotojen, kulttuuriharrastusten, luontoelämysten ja elintapojen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista.
- Inspiroivia ja omien kokemusten jakamiseen kannustavia keskustelunaloituksia.

## VAIHTOEHTOJA MATERIAALIN HYÖDYNTÄMISEEN:

### 1. HYÖDYNNÄ VALMIS JÄRJESTYS

- Järjestä ensimmäinen Reumatroppi-ryhmä ottamalla materiaalista ensimmäiset 8–10 teemaa annetussa järjestyksessä.
- Ryhmä voi kokoontua kurssimaisesti peräkkäisinä viikkoina tai esimerkiksi 4–5 kertaa yhdistyksen kevätkaudella ja 4–5 kertaa syyskaudella.
- Järjestä seuraava ryhmä ottamalla materiaalista seuraavat 8–10 teemaa tai poimi teemat vapaavalintaisesti jäljellä olevista teemoista.

### 2. KOKOA TEEMATROPPI

- Poimi materiaalista yhteen teemaan liittyvät ryhmäkerrat ja rakenna ryhmä niiden ympärille. Esimerkkejä: kulttuuritroppi, liikuntatroppi, elintapatroppi, hyvän mielen troppi.
- Kokoontukaa teemaan liittyvissä kohteissa omalla paikkakunnallanne.

### 3. SEKOITA JA SOVELLA

- Tutustu materiaaliin ja poimi sieltä omiin tarpeisiisi parhaiten sopivat teemat ja tehtävät.
- Materiaalia ja sen tehtäviä voi hyödyntää esimerkiksi ulkoilupäivän tai muun tapahtuman ohjelmana, kokouksien virkistystauoilla tai jäsenilloissa.
- Tehtäviä voi hyödyntää myös jäsenistön aktivointiin hiljaisempina kausina tai järjestämällä leikkimielisen kisan, jossa aktiivisimmat palkitaan.

## REUMATROPPI-RYHMÄKERRAN KULKU LYHYESTI:

- Tavataan esimerkiksi yhdistyksen tiloissa, kirjastossa tai verkkoalustalla.
- Käydään läpi edellisviikon tehtävät ja tunnelmat.
- Esitellään uusi teema ja siihen liittyvä tavoite.
- Tutustutaan teeman hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin valmiin tekstin avulla.
- Keskustellaan teeman herättämistä ajatuksista ja kokemuksista yhdessä.
- Tehdään yhteinen toiminnallinen tehtävä.
- Käydään läpi itsenäinen tehtävä, jota työstetään seuraavaan tapaamiseen asti.
- Lähdetään ulos liikkumaan yhdessä tai tutustumaan paikkakunnan mahdollisuuksiin.

## VINKKEJÄ RYHMÄNOHJAAJALLE:

- Mieti mainostamista: Mistä tai miten tavoitatte haluamanne kohderyhmän? Missä ja milloin kokoonnutte? Kenelle ilmoittaudutaan ja mihin mennessä?
- Kerää ryhmäläisten sähköpostiosoitteet ja/tai puhelinnumerot jo ilmoittautumisvaiheessa. Jos haluatte, luo ryhmälle yhteinen ryhmä esimerkiksi WhatsAppiin ennen ensimmäistä tapaamista. Harjoitelkaa WhatsAppin käyttöä tarvittaessa etukäteen.
- Jos tapaatte verkossa, luo tapahtuma valitsemallesi verkkoalustalle ja jaa sen linkki ryhmäläisille. Harjoitelkaa tarvittaessa tapaamiseen liittymistä ja kuvan ja äänen toimintaa etukäteen. Varmista ryhmäkerran alussa, että mikrofonisi ja kamerasi toimivat ja että ryhmäläiset kuulevat ja näkevät toisensa.
- Pyydä ryhmäläisiltä suullinen tai kirjallinen lupa valokuvien ottamiseen ja kuvien käyttöön esimerkiksi yhdistyksen viestinnässä. Kuvat ovat hyvää markkinointimateriaalia yhdistyksen tärkeälle toiminnalle.

- Tutustu ryhmäkerran teemaan ja tavoitteeseen etukäteen. Katso, mistä puhutaan ja millaisia tehtäviä on luvassa. Varaudu tarvittavilla välineillä ja ohjeista tarvittaessa myös ryhmäläisiä.
- Halutessasi tulosta etukäteen itsenäiset tehtävät ja jaa ne ryhmäläisille ennen ryhmäkerran päättymistä.
- Pidä kiinni annetusta teemasta ja huolehdi, että jokainen ryhmäkerta sisältää keskustelun lisäksi ainakin jonkinlaista yhteistä tekemistä. Aikataulutuksen avuksi jokaiselle osiolle on annettu ohjeajat.
- Jos käytössänne on WhatsApp-ryhmä (tai muu vastaava sovellus), herättele keskustelua ja jaa omia kokemuksiasi muiden kanssa ennen seuraavaa tapaamista. Niin muutkin rohkaistuvat jakamaan omiaan.

- Pyri luomaan ryhmään myönteinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa kaikki pääsevät osallistumaan toimintaan omalla tavallaan. Sopikaa tarvittaessa yhteisistä pelisäännöistä.
- Luota omiin kykyihisi ja sovella valmista materiaalia omaan tyyliisi sopivaksi. Inspiroidu ja kehitä luovasti uutta.
- Hyödynnä ryhmäläisten osaamista ja jaa vastuuta. Kysy myös mielipiteitä ja pyydä palautetta ryhmäläisiltä. Tehkää yhdessä teidän näköisenne ryhmä.
- Kannustakaa toisianne ja pitäkää yhdessä hauskaa!

# Sisältö


Troppitoiminta tutuksi.....7
Tavoitteista toimintaan.....13
Liikkeestä terveyttä ja hyvinvointia.....19
Kulttuuria kaikille.....27
Levähdä luonnossa.....33
Valitse arjessa fiksusti.....41
Vahvista lihaksiasi.....51
Merkityksellinen musiikki.....69
Löydä luontokosketus.....74
Aktiivisuutta aivoille.....81
Kestävyysliikkumalla kuntoon.....86
Lumoudu lukemisesta.....92
Lähde luontoon.....98
Hullaannu hyvän tekemiseen.....105
Tarpeellinen tasapaino.....110
Kokeile kuvataidetta.....118
Ruoki ja ravitse.....123
Vapauta luovuutesi.....130
Liikkumalla tule-terveyttä.....135
Kirjoittaminen kannattaa.....157
Panosta palautumiseen.....163
Pysy liikkeessä.....171
Laulamisen iloa.....178
Pidä huolta sydämestäsi.....186
Lisää liikkuvuutta.....192
Tanssin taikaa.....200
Rakastu ravitsemukseen.....206
Tietoisuustaitoja.....212
Troppia tulevaan.....218
Luontopolulla.....222

# Troppitoiminta tutuksi

Tällä kerralla **tutustutaan Reumatroppi-toimintaan ja toisiin ryhmäläisiin**.
**Tavoitteena** on tutustua toisiin ja siihen, mistä Reumatropissa on kyse.

## Tervetuloa Reumatroppiin | noin 10 min

Toivota ryhmäläiset tervetulleeksi Reumatroppiin!

**Käykää yhdessä läpi, mistä ryhmätoiminnassa on kyse, ja mistä hyvä ryhmä muodostuu.**

- *Reumatroppi-toiminta on iloista yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin parissa.*
- *Reumatroppi-toiminnan tavoitteena on esitellä ja auttaa löytämään erilaisia omahoidollisia keinoja, joiden avulla jokainen pystyy edistämään omaa hyvinvointiaan.*
- *Näitä keinoja kutsutaan tropeiksi. Troppien tarkoituksena on toimia mahdollisen lääkehoidon tukena ja tuoda lisää mielekkyyttä arkeen.*
- *Tropit ovat esimerkiksi monipuolista liikkumista, kulttuuriharrastuksia, luontohetkiä tai jokapäiväisiä terveysvalintoja. Tropit suuntaavat ajatuksia elämän myönteisiin puoliin ja auttavat jaksamaan.*
- *Reumatroppi-toiminta innostaa katselemaan omaa lähiympäristöä ja totuttuja tapoja uudella tavalla. Arjen seikkailut innostavat ja pitävät mielen virkeänä.*
- *Ryhmäkerroilla tutustutaan vaihtuviin hyvinvointiteemoihin ja tehdään erilaisia hauskoja tehtäviä porukalla. Ryhmäkertojen välillä työstetään itsenäistä tehtävää ja siihen liittyviä kokemuksia jaetaan muiden kanssa.*
- *Reumatroppi-ryhmässä on turvallista haastaa itseä ja kokeilla uusiakin asioita. Antoisat keskustelut ja toiminnallinen yhdessä tekeminen tasapainottavat toisiaan.*
- *Reumatroppi-ryhmässä pääsee jakamaan oivalluksia ja onnistumisia muiden kanssa. Jokaisella on oma henkilökohtainen Reumatroppi-matkansa, mutta matkaa taitetaan myös yhdessä.*

**Onnistuneen ryhmän ydin on, että ryhmäläiset ja ryhmänohjaaja:**

- *Sitoutuvat ryhmään ja sen toimintaan koko ryhmän keston ajan.*
- *Osallistuvat aktiivisesti ja avoimin mielin ryhmätoimintaan.*
- *Pitävät kiinni ryhmän luottamuksellisuudesta: muiden asioita ei jaeta eteenpäin.*
- *Antavat kaikille tilaa ja mahdollisuuden osallistua ryhmään omalla tavallaan.*
- *Kuuntelevat ja kunnioittavat toisten mielipiteitä ja näkemyksiä.*
- *Kehuvat ja kannustavat toisiaan pitkin matkaa.*

## Keskustelu | noin 15 min

- Palatkaa tropin käsitteeseen. Mitä teidän troppinne ovat? Mistä saatte iloa, voimaa ja jaksamista?
- Onko olemassa jokin troppi, joka on viime aikoina jäänyt vähemmälle huomiolle, mutta jonka pariin haluaisitte palata? Mitä uutta voisitte kokeilla?

- Millaiset ovat alkutunnelmanne? Mikä teidät toi ryhmään ja millaisia odotuksia teillä on Reumatroppi-toiminnalle ja omalle ryhmällenne?
- Mikä teidän mielestänne tekee ryhmästä hyvän? Millainen ryhmän pitää olla, että sinne tulee mielellään?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Mikä meitä yhdistää

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi sekuntikello tai jokin muu väline, josta ottaa aikaa.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tässä tehtävässä tarkoituksena on etsiä ryhmäläisiä yhdistäviä tekijöitä. Jakautukaa pieniin, noin 3–4 hengen ryhmiin ympäri kokoontumistilaanne. Kerro sitten, että ryhmien tehtävä on löytää keskustelemalla yksi terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä asia, joka on heille kaikille yhteistä. Yrittäkää välttää itsestäänselvyyksiä, kuten ”Jokaisella meistä on lenkkikengät.”

Keskeytä keskustelu sopivassa kohdassa (esimerkiksi 3–5 minuutin jälkeen) ja ohjeista ryhmäläisiä jakautumaan uusiin ryhmiin. Uuden ryhmän tehtävänä on löytää yksi sen kaikkia jäseniä yhdistävä kulttuuriin, luontoon, liikkumiseen tai elintapoihin asia. Yrittäkää keksiä jokin muu asia kuin se, mikä keksittiin jo aiemmassa pienryhmässä.

Keskeytä keskustelu taas muutaman minuutin päästä. Ohjeista ryhmäläisiä jakautumaan vielä kerran uudelleen ja keksimään vielä yksi yhdistävä tekijä. Keskustelkaa lopuksi yhdessä tekemistänne havainnoista. Mikä teitä yhdistää? Löysittekö asioita, jotka ovat kaikille ryhmäläisille yhteisiä?

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Tutustumisjumppa.

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tämä tehtävä sopii hyvin tutustumiseen tai ryhmän ensimmäiselle kerralle. Jumpan voi tehdä seisten tai istuen.

Lue alla olevat väitteet yksi kerrallaan ryhmäläisille ja anna heille hieman aikaa reagoida.

Jos haluatte haastetta, voitte sopia, että liike ”jää päälle” siirtyessänne seuraavaan. Voitte keksiä myös omia hyvinvointiin liittyviä liike-väiteyhdistelmiä.

- Nouse ylös tai tee pieni kyykky, jos luet mielelläsi lehtiä ja kirjoja.
- Kumarra, jos tykkäät liikkumisesta.
- Nosta vasen käsi ylös, jos viihdyt luonnossa.
- Nyökkää, jos olet käynyt oopperassa.

- Nosta molemmat kädet ylös, jos syöt päivittäin kasviksia.
- Heiluta käsiä ilmassa, jos liikut mieluummin seurassa kuin yksin.
- Nosta vuorotellen molempia jalkoja, jos juot päivittäin ainakin litran vettä.
- Pyöritä hartioita, jos marjastat tai sienestät mielelläsi.
- Nosta oikea jalka ilmaan, jos nautit taiteesta.
- Pyörähdä ympäri, jos tykkäät tehdä puutarha-, piha- tai puutöitä.
- Irvistä, jos katsot mielelläsi elokuvia.
- Nyrkkeile käsillä eteenpäin, jos harrastat teatterissa käymistä tai näyttelemistä.
- Pyöritä lantiota, jos tykkäät seikkailuista.
- Askella sivulta sivulle, jos harrastat laulamista tai soitat jotain soitinta.
- Kurkota kohti kattoa, jos kokeilet mielelläsi uusia reseptejä.
- Ravista koko vartaloa, jos pidät tai olet joskus pitänyt tanssimisesta.
- Levitä kädet oikein leveälle, jos olet innolla mukana ryhmän menossa!

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Uudet ja unohtuneet taidot

Reumatroppi-toiminnan yhtenä tarkoituksena on haastaa menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja kokeilemaan uusia asioita.

Tämän kerran itsenäisenä tehtävänä on keksiä uusi tai vuosien saatossa unohtunut taito, jota haluaisi lähteä opettelemaan tai kehittämään ajan kanssa. Taito voi olla mitä tahansa: ruoanlaittoa, vieraiden kielten opiskelua, pitsinnypläystä, kitaran soittoa, parempi ryhti, jne. Taitoa ei tarvitse missään nimessä opetella täydellisesti. Tärkeämpää on ottaa aikaa itseä kiinnostavalle asialle ja panostaa siihen täysillä.

**Kertokaa toisillenne, mitä lähdette kokeilemaan, ja jakakaa kokemuksianne keskenänne. Kannustakaa toinen toisianne pitkin matkaa!**

*Muistiinpanoja:*

# UUDET JA UNOHTUNEET taidot

REUMA TROPPI

Mikä on sellainen taito, jonka olet aina halunnut oppia tai joka on päässyt vuosien varrella ruostumaan?

Mieti ensin taito, jonka haluat omaksua tai muistuttaa mieleen. Käytä sitten aikaa sen harjoitteluun.

Valitsemasi taito voi olla pieni tai suuri, eikä sinun tarvitse missään nimessä oppia sitä täydellisesti. Pääasia on, että yrität tosissasi ja haastat itseäsi. Seuraa edistymistäsi ja tunnelmiasi 4 viikon ajan alla olevien asteikkojen avulla.

Taito, jota harjoittelen:

_____

| Kuinka harjoittelu edistyy? | | Tunnelmat: | |
|---|---|---|---|
| Viikko 1 | ★ ★ ★ ★ ★ | Viikko 1 | ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ |
| Viikko 2 | ★ ★ ★ ★ ★ | Viikko 2 | ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ |
| Viikko 3 | ★ ★ ★ ★ ★ | Viikko 3 | ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ |
| Viikko 4 | ★ ★ ★ ★ ★ | Viikko 4 | ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ |

Muita huomioita:

_____

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Etsi joku, ...

**Tavoite:** Tutustutaan toisiin ja löydetään ehkä uusia puheenaiheita yhteisiin hetkiin jatkossa. Leikkimielinen kisailu saa vieraskoreuden unohtumaan ja käynnistää ryhmäytymisen.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Jokaiselle Etsi joku, ... -tehtäväpaperi ja kynä.

**Ohjeet:**

- Lähtekää ulos kokoontumispaikkanne läheisyyteen. Esimerkiksi pieni metsäpalsta, puisto tai nurmikenttä käy hyvin.
- Kerro ryhmäläisille, että tarkoituksena on täyttää tehtäväpaperi etsimällä jokaiseen ruutuun joku toinen ryhmäläinen, joka sopii kuvaukseen. Kun sopiva henkilö löytyy, kirjoitetaan hänen nimensä ruutuun.
- Huom. Yhdeltä henkilöltä saa kysyä vain yhtä kohtaa kerrallaan. Jos henkilö siis käy kuvaukseen, pitää seuraavaksi etsiä joku toinen ja kysyä häneltä toinen kysymys. Vasta tämän jälkeen saa halutessaan palata ensimmäisen luo. Saman henkilön kanssa ei siis saa viettää koko tehtäväaikaa, vaikka hän sopisikin useampaan kohtaan.
- Sopikaa yhdessä, miten pelaatte: Onko jokin tietty aika (esim. 20–30 min), jossa nimiä pitää kerätä mahdollisimman monta, vai voittaako se, joka saa ensimmäisenä koko ruudukon täyteen?
- Jaa sitten jokaiselle tehtäväpaperit ja kynät. Kerro vielä yhteisesti, paljonko on aikaa ja anna lupa aloittaa.
- Kokoontukaa pelin päätteeksi käymään läpi vastauksianne. Löytyikö jokaiseen kohtaan joku?

*Muistiinpanoja:*

REUMA TROPPI

# ETSI JOKU, ...

| | | | |
|---|---|---|---|
| joka ei juo kahvia. | joka pitää sääpäivä-kirjaa. | jonka vanhemman nimi alkaa T:llä. | joka on käynyt Amerikassa. |
| jolla on vihreät sukat. | jolla on enemmän kuin 2 sisarusta. | joka kuuntelee äänikirjoja. | joka harrastaa avantouintia. |
| joka on enemmän kissa- kuin koiraihminen. | joka halusi lapsena lääkäriksi. | joka osaa suunnistaa tähdistä. | jonka toisessa nimessä on 3 tavua. |
| joka tykkää ulkoilla sateella. | joka pitää aasialaisesta ruoasta. | jonka lempiväri on oranssi. | joka on kokeillut hot joogaa. |
| joka laulaa mielellään karaokea. | joka kiipeili lapsena puihin. | jolla on kotona enemmän kuin 5 viherkasvia. | jolle ikä on vain numero. |
| joka tykkää turkin-pippureista. | joka kuuntelee rock-musiikkia. | joka osaa kolmea vierasta kieltä. | jonka paras lapsuusmuisto liittyy ruokaan. |

# Tavoitteista toimintaan

Tällä kerralla **tutustutaan tavoitteisiin**.
**Tavoitteena** on havahtua pohtimaan tavoitteita omassa elämässä.
Lisäksi asetetaan hyvinvointitavoitteet, joita kohti lähdetään kulkemaan.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Herätä ryhmäläiset pohtimaan omia tavoitteitaan alla olevan tekstin avulla.

- *Tavoitteet kertovat arvoistasi ja toiveistasi ja auttavat saavuttamaan ne. On helpompi päästä perille, kun tietää, mihin on menossa.*
- *Tavoitteet ja päämäärät lisäävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka kokevat elämänsä tarkoitukselliseksi, kokevat enemmän myönteisiä tunteita ja ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin muut.*
- *Myös heidän toimintakykynsä on parempi ja he tekevät todennäköisemmin hyviä terveysvalintoja kuin ihmiset, jotka eivät koe elämäänsä tarkoitukselliseksi.*

**Tavoitteen asettamisessa auttaa TARMO-malli. Hyvä tavoite on:**

- ***Täsmällinen:*** *Tavoite on riittävän yksinkertainen ja tarkasti sanoitettu.*
- ***Aikataulutettu:*** *Mitä tapahtuu tänään, mitä huomenna, entä viikon päästä? Valmiiksi mietitty aikataulu ja selkeät välitavoitteet auttavat matkalla päämäärää kohti.*
- ***Realistinen:*** *Hyvä tavoite on riittävän haastava, mutta sellainen, jonka saavuttaminen on mahdollista. Varsin usein asetamme liian haastavia tavoitteita lyhyelle ajalle, mutta myös liian vaatimattomia tavoitteita pitkälle aikavälille.*
- ***Mitattava:*** *Mistä tiedät, oletko oikealla tiellä? Mikä muuttuu, kun kuljet tavoitetta kohti? Pienetkin askeleet vievät perille – jopa isoja harppauksia varmemmin.*
- ***Oma teko:*** *Onko tavoite sinulle tärkeä? Muiden takia tehdyt muutokset jaksavat innostaa vain hetken.*

- *Tavoitteiden kanssa porkkana toimii usein paremmin kuin keppi: kulje siis ennemmin jotakin kohti kuin jostakin poispäin.*
- *Kun tavoite on selvillä, kannattaa se sanoa ääneen tai kirjoittaa ylös. Niin se muuttuu todennäköisemmin todeksi.*
- *Luota omaan itseesi ja onnistumiseesi. Muista myös palkita itsesi hyvin tehdystä työstä.*

***Lähteet:***

*Absetz, P. & Hakonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133(10), 1015–1021.*

*Cooper, M. 2018. The psychology of goals: A practice-friendly review. Teoksessa M. Cooper & D. Law (toim.), Working with goals in counselling and psychotherapy. Oxford: Oxford University, 35–71.*

*Jaakkola, M. & Rovio, E. 2018. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 2. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Turenki: Hansaprint, 137–148.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Mitä hyötyä tavoitteiden asettamisesta mielestänne on? Muuttuvatko tavoitteet tai niiden rooli elämän eri vaiheissa?
- Onko teillä terveyteen tai hyvinvointiin liittyviä tavoitteita? Minkälaiset tekijät tukevat tavoitteen saavuttamista? Entä miten mahdollisista haasteista pääsee yli? Jakakaa parhaat vinkit keskenänne.
- Mikä teitä motivoi? Teettekö asioita oman itsenne vuoksi vai useammin siksi, että joku toinen kehottaa tai käskee?
- Mitä mieltä olette seuraavasta mietelauseesta? ”Mitä, jos sen sijaan, että ottaisit itseäsi niskasta kiinni, ottaisitkin itseäsi kädestä kiinni?”

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Ahaa-elämyksiä

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperilappuja ja kyniä.

**Esivalmistelut:** Tulosta jokaiselle ryhmäläiselle ohjeiden lopussa olevat sanat ja leikkaa sanat erillisiksi lapuiksi. Sanat voi myös kirjoittaa pienille lapuille etukäteen. Kaikkia sanoja ei ole pakko käyttää. Varmista kuitenkin, että jokaiselta osallistujalta löytyy samat sanat. Voitte myös lisätä omia lappuja, jos jotain olennaista mielestänne puuttuu.

Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Paperilapuilla on erilaisia arjen hyödykkeitä ja valintoja. Ohjeista ryhmää asettamaan laput eteensä pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Kerro sitten, että tämän leikkimielisen tehtävän tarkoituksena on kirkastaa itselle tärkeitä asioita karsimalla lappujen määrää yksitellen. Aikaa valinnan tekemiseen on viisi sekuntia. Kun viisi sekuntia on kulunut, lapuista vähiten tärkeä käännetään ylösalaisin pöydälle. Kun kaikki ovat ymmärtäneet tehtävän, aloita ensimmäinen kierros:

Laske rauhallisesti ääneen viidestä alaspäin: ”5–4–3–2–1”. Laskettuasi varmista, että jokainen on ottanut yhden lapuistaan pois. Laske sitten uudelleen viidestä alaspäin ja varmista taas lopuksi, että yksi lapuista on käännetty ylösalaisin. Jatkakaa samaan malliin, kunnes jäljellä on 3 tärkeintä asiaa tai ehkä jopa se kaikkein tärkein.

Mitkä asiat teillä nousevat tärkeimmiksi? Onko jokin asia, joka on kaikkein ”top kolmosessa”? Omia valintoja ei ole pakko paljastaa, jos se tuntuu liian henkilökohtaiselta.

Jos haluatte lisähaastetta peliin, nopeuttakaa kierrosten tahtia. Tarkoitus on, ettei kukaan jää miettimään valintaansa liian pitkäksi aikaa, vaan tekee valinnan mahdollisimman nopeasti. Niin lisätään hauskuutta peliin ja ehkä myös opitaan lisää omasta itsestä.

| | | |
|---|---|---|
| kirjat/lukeminen | auto | radio |
| musiikki | kävelysauvat | polkupyörä |
| (äly)puhelin | lenkkarit | hammasharja |
| televisio | taide | vuodevaatteet |
| luonto | suihkussa käyminen | tietokone/netti |
| suklaa | ystävät | (alus)vaatteet |
| kahvi/tee | sauna | liikunta |
| oma sänky | salmiakki | hiusharja/meikit |

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Arvot arvaamattomat

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperilappuja, joissa lukee suomalaisia sanontoja. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Valmistele ennakkoon paperilappuja, joissa on suomalaisia sanontoja. Ohjeiden lopussa on annettu esimerkkejä, mutta voit keksiä myös omia. Tärkeintä on, että sanontaan liittyisi jokin arvo. Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Henkilökohtaiset arvot liittyvät keskeisesti tavoitteisiin. Arvot kertovat, mitä pidämme tärkeänä ja miten haluamme asioiden olevan. Niinpä ne myös ohjaavat sitä, mihin pyrimme ja mitä tavoittelemme. Arvoja ovat esimerkiksi viisaus, rakkaus, toimintakyky, luottamus, rehellisyys, tieto, totuus, avoimuus, terveys, valta, ekologisuus, muiden auttaminen, vauraus, kauneus tai itsenäisyys.

Suomen kieli on täynnä sanontoja, joihin liittyy arvoja. Tunnistatteko ne pelkän elekielen avulla?

Jakautukaa kahteen ryhmään tai pelatkaa koko porukalla. Sopikaa sitten, kuka aloittaa. Aloittajan tehtävänä on esittää jotain suomalaista sanontaa. Voitte sopia yhdessä, saako esittämisessä käyttää vain eleitä vai myös puhetta. Sanontaan liittyviä sanoja ei kuitenkaan saa sanoa ääneen. Muiden tehtävä on arvata, mikä sanonta on kyseessä. Oikein arvannut saa pisteen. Voitte myös pelata niin, että jakaudutte joukkueiksi ja joukkueista yksi esittää vuorollaan kaikille ja kaikki saavat arvata, mistä sanonnasta on kyse.

**Esimerkkisanontoja:**

- Illan virkku, aamun torkku.
- Kiitollisuus maan perii.
- Aika on rahaa.
- Aikainen lintu madon nappaa.
- Ei kysyvä tieltä eksy.
- Älä jätä huomiseksi sitä, minkä voit tehdä jo tänään.
- Oppia ikä kaikki.
- Eteenpäin, sanoi mummo lumessa.
- Luulo ei ole tiedon väärti.
- Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo.
- Ahkeruus kovan onnen voittaa.
- Hätä keinot keksii.
- Vierivä kivi ei sammaloidu.
- Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.
- Rahalla saa ja hevosella pääsee.
- Tyvestä puuhun noustaan.
- Valheella on lyhyet jäljet.
- Älä nuolaise ennen kuin tipahtaa.
- Ken kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa.
- Parempi pyy pivossa kuin kymmenen oksalla.

Voitte myös lopuksi keskustella sanonnoista. Millaisia arvoja sanontojen taakse mielestänne kätkeytyy? Huom. Tähän ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Reumatropin arvoja ovat toiminnallisuus, innostuminen ja yhteisöllisyys. Mitä teidän henkilökohtaiset arvonne ovat? Entä teidän yhdistyksenne? Omia arvoja ei ole pakko paljastaa, jos se tuntuu liian henkilökohtaiselta.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Tavoitteet tutuiksi

Tällä kerralla mietitään, mitä itse kukin tavoittelee ja mitä tulevat viikot voisivat tuoda omaan elämään. Tavoitteet tutuiksi -tehtäväsivulle kirjoitetaan omat tavoitteet, niiden tiellä olevia haasteita sekä matkan varrella tarvittavia tai hyödyksi olevia voimavaroja. Lisäksi pohditaan, keneltä saa voimaa, apua tai tukea, jos oma tahdonvoima meinaa loppua. Kannattaa myös miettiä jo ennakkoon, miten palkitsee itsensä sitten, kun tavoite on saavutettu.

**Jakakaa keskenänne kuvia ja videoita teoista, joita olette tehneet tavoitteidenne eteen. Kannustakaa toinen toisianne kohti tavoitteita!**

REU MA TROPPI

# TAVOITTEET TUTUIKSI

**Mitä tavoittelet tulevilta viikoilta tai esimerkiksi tältä vuodelta? Kirjaa tavoitteesi ylös ja mieti myös niiden saavuttamista edistäviä ja hidastavia tekijöitä.**

## TAVOITTEET: .....

.....

.....

## VOIMAVARAT

## HAASTEET:

1.

2.

3.

4.

## APUKEINOT

## KENELTÄ SAAN TUKEA TAI APUA?

.....

## MITEN JUHLISTAN SAAVUTUKSIANI?

.....

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Tavoitteiden tuumausta

**Tavoite:** Pohditaan ryhmän yhteisiä tavoitteita ja liitetään tavoite lihasmuistiin. Yhteisen tavoitteen pohtiminen vahvistaa ryhmän yhteishenkeä. Luontoympäristössä liikkuminen lisää luovuutta ja kirkastaa ajatuksen juoksua.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Vähintään yhdelle ryhmäläiselle älypuhelin, jossa on kamera.
- Tarvittaessa muistiinpanovälineitä.

**Ohjeet:**

- Jakautukaa pareiksi. Parin ei tarvitse olla ennestään tuttu. Halutessasi voit jakaa jokaiselle parille pienet muistiinpanovälineet tai ohjeistaa käyttämään puhelimen muistikirjasovellusta.
- Lähtekää sitten yhdessä kävelemään pareittain esimerkiksi puistoon, lähimetsän poluille tai pururadalle. Se, joka tietää hyvän reitin, voi oman parinsa kanssa johtaa joukkoa.
- Kävelkää omaan tahtiinne eteenpäin ja keskustelkaa pareittain seuraavista asioista:
  - Tutustukaa ensin lyhyesti.
  - Millaisella mielellä olette tänään mukana ryhmässä?
    Miksi olette lähteneet mukaan ja mitä odotatte ryhmältä?
  - Millaisessa ryhmässä tai tilaisuudessa te viihdytte?
    Mikä ryhmästä tekee sellaisen, että sinne tekee mieli palata?
  - Miksi tämä ryhmä teidän mielestänne kokoontuu?
    Mikä voisi olla ryhmän yhteinen tavoite?
- Vaihtakaa sitten pareja ja käykää läpi samoja aiheita uuden parin kanssa.
- Kokoontukaa lopuksi yhteen esimerkiksi puiston penkille tai muuhun mukavaan paikkaan ja avatkaa keskustelujanne: Millainen kuva teille yhdessä muodostuu siitä, miksi ryhmä on olemassa? Mikä teidän mielestänne tekee jostain ryhmästä hyvän ja turvallisen? Pitäkää huolta, että keskustelu on avointa ja jokainen pääsee halutessaan ääneen.
- Kirjatkaa keskeiset ajatuksenne ylös paperille ja jakakaa esimerkiksi kuvana kaikille.
- Ottakaa lopuksi iloinen yhteiskuva koko porukasta ja jakakaa se esimerkiksi WhatsAppin kautta toisillenne. Voitte myös lähettää muita kuvia ja ajatuksia kävelynne varrelta. Huom. Tämä on myös oiva tilaisuus harjoitella WhatsAppin käyttöä, jos siihen on tarvetta.

*Muistiinpanoja:*

# Liikkeestä terveyttä ja hyvinvointia

Tällä kerralla tutustutaan **terveysliikuntaan** ja liikkumisen suosituksiin. **Tavoitteena** on lisätä tietoutta terveyttä edistävästä liikkumisesta ja arvioida sen osuutta omassa elämässä.

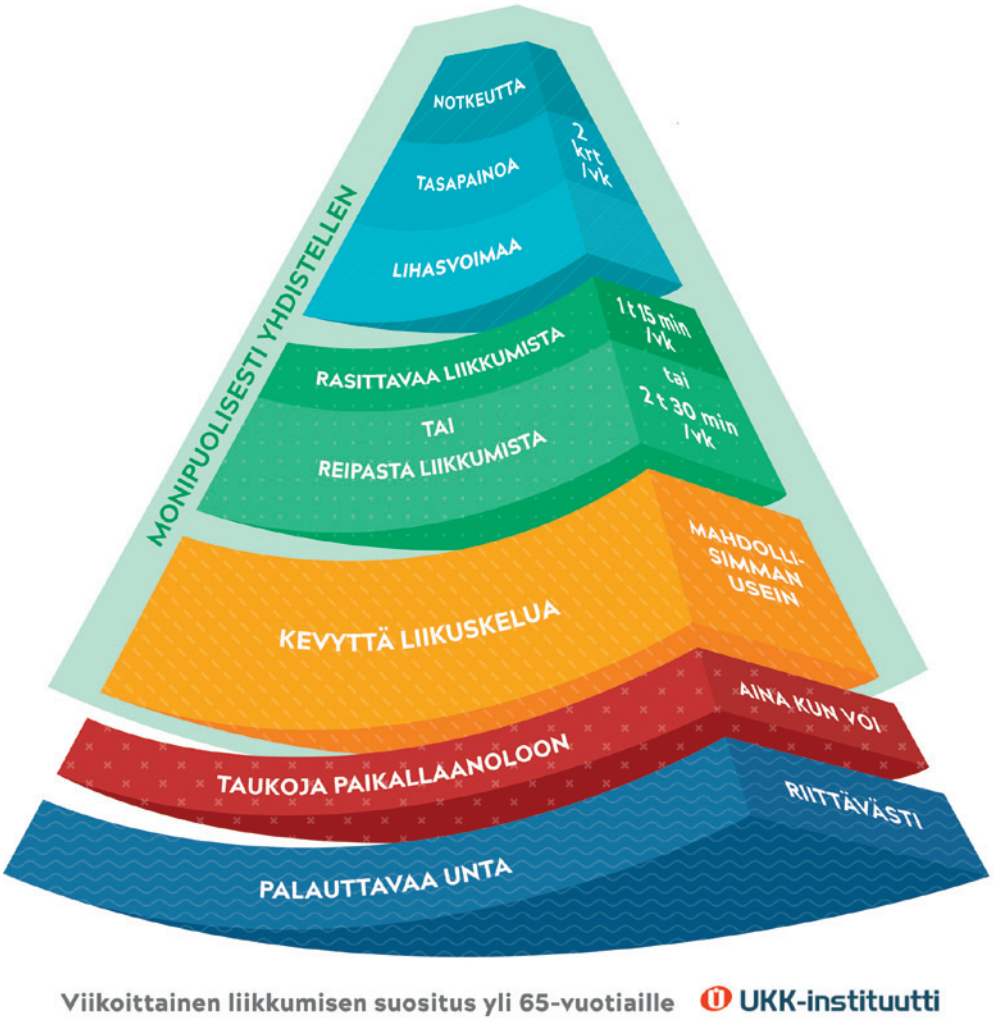
## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle liikkumisen ja lihaskunnon harjoittamisen tärkeyttä alla olevan tekstin avulla.

**Vinkki:** Jos haluatte, voitte katsoa Lisää liikettä -verkkoluennon tallenteen Reumatropin YouTube-kanavalta osittain tai kokonaan (kesto n. 1 h).

- *Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikkumista, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Siis liikkumista, joka ylläpitää ja edistää esimerkiksi aivo-, sydän- ja verisuoniterveyttä, normaalipainoa, tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä ja nivelten liikkuvuutta.*
- *Myös esimerkiksi kaatumisten ja muistisairauksien riski pienenee, kun liikkuu riittävästi ja pitää huolta fyysisestä kunnosta. Liikkuminen lisää myös hyvää mieltä ja antaa lisää energiaa arkeen.*
- *Liikunta on tärkein keino pysyä toimintakykyisenä vanhetessa. Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selvitä oman arjen normaaleista vaatimuksista, kuten sängystä ylösnousemisesta, ruoanlaitosta ja harrastuksista. Siis kaikista niistä asioista, jotka ovat itselle merkityksellisiä tai välttämättömiä hyvän elämän kannalta.*
- *Liikunta toimii täsmälääkkeen tavoin ja tuottaa myönteisiä vaikutuksia juuri niihin kehonosiin, joita sillä kuormitetaan. Esimerkiksi tuolilta nouseminen helpottuu siis harjoittamalla erityisesti jalkojen ja keskivartalon lihasvoimaa ja tasapainoa.*
- *Säännöllinen ja omaan kuntotasoon nähden riittävän tehokas liikunta edistää terveyttä. Mikä tahansa määrä liikkumista on kuitenkin parempi kuin ei mitään. Jo ensimmäinen liikkumiskerta vilkastuttaa verenkiertoa ja voi esimerkiksi antaa paremmat yöunet. Toistuessaan tarpeeksi usein suotuisat vaikutukset korostuvat.*
- *Kansallinen liikkumisen suositus kertoo, paljonko viikossa tulisi liikkua terveyden ylläpitämiseksi. Suositusta vähempikin liikkeen määrä on hyväksi terveydelle ja suositukset ylittävä liikkuminen puolestaan tuo lisähyötyjä.*
- *Yli 65-vuotiaille henkilöille suunnattu suositus kannustaa liikkumaan monipuolisesti. Suosituksessa korostuu lihasvoiman ja tasapainon osuus, sillä niillä on tutkitusti vaikutusta esimerkiksi toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kaatumisten ehkäisyssä. Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.*
- *Sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikkumista tulisi kuulua viikkoon yhteensä vähintään 2,5 tuntia. Samat hyödyt saavutetaan lisäämällä liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Silloin vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia liikettä viikossa riittää.*

- *Päivään ja viikkoon tulisi kuulua myös mahdollisimman usein kevyttä liikuskelua. Lisäksi pitkää paikallaanoloa kannattaa tauottaa aina, kun vain voi. Pienikin liike tekee hyvää!*
- *Riittävä ja palauttava uni muodostaa liikkumisen suosituksen perustan.*
- *Vähäinenkin liikkeen lisääminen omaan arkeen kannattaa ja omia tavoitteita kohti voi edetä hiljalleen. Parhaimmillaan mielekäs liikuntaharrastus toimii arjen voimavarana ja antaa energiaa vaikeisiinkin hetkiin.*




***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja ikääntyminen. www.ukkinstituutti.fi. 16.3.2021.*

*Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 16.6.2022.*

*Warburton, E. & Bredin, S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology 32 (5), 541–556.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. www.ukkinstituutti.fi. 9.5.2022.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

*UKK-instituutti. 2021. Reumaa sairastava hyötyy liikunnasta monella tavalla. www.ukkinstituutti.fi. 9.11.2021.*

*World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.*

*Reumatroppi-hanke. 2022. Reumatropin verkkoluento: Lisää liikettä - Liikkumisen lukuisat terveyshyödyt www.youtube.com.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millaisesta liikkeestä teidän viikkonne koostuu? Onko liikkumisen suositus teille tuttu entuudestaan? Keksittekö esimerkkilajin jokaiseen suosituksen ”palikkaan”?
- Miten liikuitte lapsuudessa tai nuoruudessa? Mitä silloin harrastettiin? Mitä kukin teistä harrastaa nykyisin?
- Onko teillä ns. “salaisia aseita”, jotka auttavat lähtemään liikkeelle kurjallakin säällä tai väsyneenä (esim. lenkkikaveri, lemmikkieläin, askelmittari)? Jakakaa parhaat vinkkinne!
- Millaisia hyviä liikuntapaikkoja tiedätte omalta paikkakunnaltanne? Oletteko kuulleet puhuttavan jostain liikuntapaikasta, jossa ette itse kuitenkaan vielä ole käyneet?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Riviin järjesty

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tarvittaessa kaksi esinettä tai ulkona esimerkiksi puuta, joilla merkitä alku- ja loppupiste. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Päätä, missä on pelialueen alku ja loppu. Aseta tarvittaessa esineet merkiksi. Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Liikuntaan liittyy usein erilaisia mielipiteitä tai käsityksiä, jotka voivat auttaa tai toisaalta estää liikkeelle lähtemistä. Tässä tehtävässä ilmaistaan omia mielipiteitä liikunnallisesti. Samalla tutustutaan paremmin toisiin ja ehkä löydetään yhtäläisyyksiäkin. Tehtävässä on mukana sekä liikuntaan liittyviä väittämiä että yleisiä faktoja, jotka auttavat oppimaan lisää toisista.

Kerro ensin ryhmälle, että tilan toinen pää (tai valitsemasi esine tai puu) tarkoittaa ensimmäistä vaihtoehtoa ja tilan toinen pää (tai valitsemasi esine tai puu) tarkoittaa toista. Kerro sitten, minkä kriteerin tai väittämän mukaan ryhmäläisten tulee järjestäytyä riviin alku- ja loppupisteen väliin (pienimmästä suurimpaan jne.). Mikäli kriteerinä esimerkiksi on kengännumero, pitää ryhmäläisten järjestäytyä niin, että toisessa päässä tilaa on se, jolla on pienin kengännumero ja toisessa päässä se, jonka kengännumero on suurin. Muut asettautuvat heidän väliinsä kokojärjestykseen. Väittämissä asteikkona on täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä.

Anna hetki aikaa toteuttamiselle ja siirry sitten seuraavaan kriteeriin/väittämään. Voitte myös keksiä itse lisää kriteerejä ja väittämiä. Keskustelkaa väittämistä ja näkemyksistänne.

Jos haluatte haastetta, sopikaa, että järjestäytymisen pitää tapahtua **täysin hiljaa**, sanoja käyttämättä. Käykää kierroksen lopuksi läpi, miten hyvin onnistuitte!

**Kriteerejä:**

- pituus lyhimmästä pisimpään (helppo, toimii lämmittelynä)
- kengännumero pienimmästä suurimpaan
- ikä nuorimmasta vanhimpaan (haastava puhumatta)
- toisen nimen ensimmäinen kirjain aakkosjärjestykseen A-Ö
- syntymäkuukausi tammikuusta joulukuuhun
- harrastusten lukumäärä harvimmasta lukuisimpaan

- peukalon leveys kapeimmasta leveimpään
- hiustenväri vaaleimmasta tummimpaan

**Väittämiä (täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä):**

- Mietin liikunnan terveysvaikutuksia, kun liikun.
- Liikkuminen on mukavaa.
- Koen olevani liikunnallinen.
- Liikun mieluummin muiden kanssa kuin itsekseni.
- Suhteeni liikkumiseen on muuttunut elämän varrella.
- Liikkeellä oleminen pitää mielen ja kehon virkeänä.
- Liikkuminen auttaa lievittämään jäykkyyttä tai kipua.
- Liikkumisen jälkeen on hyvä mieli.
- Liikkumisen suositukset ovat hyödylliset.
- Liikkumiseen on vaikea löytää aikaa.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Arpajaisjumppa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Kynä ja paperia. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Tutustu liikeohjeisiin etukäteen, jotta tiedät suurin piirtein, mitä on tiedossa. Voit myös keksiä itse lisää mieluisia tai ryhmälle sopivia liikkeitä.

**Ohjeet:** Liikkumisen ei tarvitse olla pakkopullaa, ja siihen on ihan hyväkin välillä keksiä uudenlaista jännitystä. Liikkuminen onnistuu myös ilman minkäänlaista välineistöä ja isoja tiloja. Kehonpainolla tehdyt liikkeet parantavat liikkuvuutta ja oikeaa suoritustekniikkaa.

Tehkää jumppa, jonka liikkeet ovat sattuman kauppaa – siis arvottuja. Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen. Mukana ei ole lattiatasossa tehtäviä liikkeitä, mutta voit lisätä niitä itse, jos se ryhmällenne sopii. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.

Alla on luettelo liikkeistä ja niitä vastaavat numerot. Pyydä ryhmäläisiä sanomaan umpimähkään numeroita väliltä 1–30. Kirjoita numerot ylös. Sopiva määrä liikkeitä on 8–10 kappaletta. Jos haluatte tehdä useamman kierroksen samoilla liikkeillä, vähempikin määrä riittää.

**Tehkää aluksi lyhyt lämmittely (noin 3–5 min) esimerkiksi näillä liikkeillä:**

- Ota hieman hartioita leveämpi haara-asento. Pidä keskivartalo napakkana ja lähde kurottamaan käsillä vuorotellen vartalon edestä ristiin kohti vastakkaisia seiniä. Toisen jalan kantapää voi nousta kierron aikana hieman ilmaan. Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen.
- Ota hieman hartioita leveämpi haara-asento. Pidä keskivartalo napakkana ja kurota vuorokäsin pään yläpuolelle. Taivuta samalla ylävartaloa kevyesti vastakkaiselle puolelle. Hae pituutta kylkiin.
- Ota tukea penkin selkänojasta tai seinästä, jos tarpeen. Nostele sitten jalkoja oikein korkealle kohti napaa. Tee ensin suoraan eteenpäin ja avaa sitten lonkkaa hieman ulkokiertoon, jolloin liike tuntuu myös kyljen puolella.

- Ota hartianlevyinen haara-asento. Koukista polvia ja kyykkää kevyesti alaspäin. Ojentaudu takaisin ylös ja pyöräytä samalla hartiat ympäri. Jos haluat, voit pyöräyttää kädet myös suorina ympäri. Hae soljuvaa, luontevaa liikettä.
- Ota hartianlevyinen haara-asento. Pyöristä yläselkä ja tuo kädet suoriksi rintakehän eteen kämmenselät toisiaan vasten. Avaa sitten kädet peukalot edellä taakse. Pyöristä taas eteen ja avaa taakse. Hae tilaa lapaluiden väliin ja rintakehään.

**Jumppaliikkeitä:**

1. Varjonyrkkeily
2. Askel viereen ja hauiskääntö (jalat askeltavat, kädet tekevät hauiskääntöä)
3. Kyynärpää polveen -askellus
4. Sivutaivutus (kylkiliike)
5. Hyvää huomenta -liike (taivutus lantiosta eteenpäin suoralla selällä)
6. Sormet varpaisiin -rullaus
7. Ilmapunnerrus
8. Ojentajaliike (kädet kylkiin kiinni 90 asteen kulmassa, siitä suoristus taakse)
9. Kapea ilmakyykky (jalat hartianlevyisessä asennossa)
10. Varpaille nousu/keinuttelu kantapäiltä varpaille ja takaisin
11. Kyykky ja kädet suoriksi eteen
12. Vipunosto (käsien nosto sivukautta vaakatasoon hartialinjaan)
13. Pystypunnerrus (kädet korvien tasolta suoriksi pään päälle)
14. Askelkyykky eteen
15. Loitonnus taakse (suoralla jalalla nosto taakse, tuntuma pakaralihaksessa)
16. Rintauintiliike
17. Soutuliike
18. Rangankierto (kädet ristiin rintakehälle, hallittu kierto sivulle, lantio eteenpäin)
19. Varvaskosketus vuorotellen eteen, sivulle, taakse
20. Sumokyykky (selvästi hartioita leveämpi haara-asento, pakaroilla puristus ylös)
21. Selkäuinti (vuorotellen käsien pyöritys taakse)
22. Loitonnus sivulle (suoralla jalalla nosto sivulle, tuntuma pakaralihaksessa)
23. Tuplahauis (kädet vaakatasoon hartioiden tasolle, sieltä hauiskääntö yhtä aikaa)
24. Puolikas haarahyppy (toinen jalka askeltaa sivulle, saman puolen käsi nousee ylös)
25. Olkapääpyöritys (kädet vaakatasoon hartianlinjaan, pyöritetään pientä ympyrää)
26. Vatsarutistus (toisen jalan polvi kohti napaa, kädet pään yläpuolelta polveen)
27. Olankohautus (nostetaan hartiat korviin, lasketaan alas)
28. Suorin jaloin maastaveto (kurotetaan varpaisiin, puristetaan pakaroilla ylös)
29. Aitakävely (nostetaan jalka ylös ja pyöräytetään etu- tai takakautta alas)
30. Askelkyykky taakse (pitkä askel taakse, kyykyssä polvi ja varvas samaan suuntaan)

**Verrytelkää lopuksi kevyesti**

- ravistelemalla käsiä ja jalkoja
- rullaamalla sormia varpaisiin nikama nikamalta
- pyörittelemällä lantiota, hartioita ja kiertämällä selkää
- venyttelemällä kevyesti takareidet, hartiaseutu ja kyljet

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Liikkumiskortti

Tällä kertaa tehtävänä on pitää kirjaa omasta liikkumisesta ja huomioida, miten se suhtautuu kansallisiin liikkumisen suosituksiin. Liikkumiskorttiin on merkitty erilaisia liikkumisen muotoja ja annettu niihin sopivia esimerkkilajeja.

Liikkumiskorttiin merkitään, miten ja kuinka paljon liikkuu viikon aikana, värittämällä vastaava määrä palloja oikeasta kohdasta sivua. Yksi pallo tarkoittaa viittä minuuttia liikettä. Kaikki liike kuitenkin lasketaan ja viidenkin minuutin pätkiä voi kerryttää vielä lyhyemmistä liikuntahetkistä.

**Jakakaa edistymistä toistenne kanssa. Lisätehtävänä on esitellä oma lempilaji tai liikkumismuoto ja haastaa muutkin kokeilemaan sitä.**

*Muistiinpanoja:*

# LIIKKUMISKORTTI

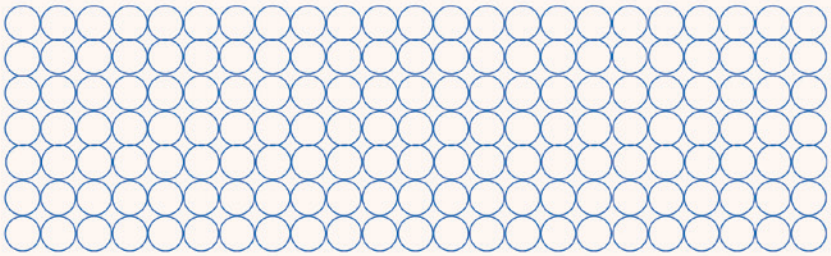
**5 min = ◯**

REUMA TROPPI

**Liiku monipuolisesti eri tyylejä yhdistellen. Väritä palloja ja seuraa, millä tyylillä ja kuinka paljon liikut viikossa. Kuuntele vointiasi ja valitse liikkumismuoto sen mukaisesti. Harrasta tuttu suosikkeja, mutta kokeile myös rohkeasti uutta. Ennen kaikkea liiku omaksi iloksesi ja löydä liikunnan ilo!**

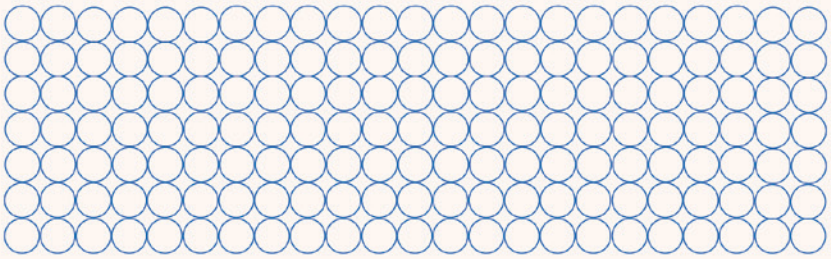
## REIPAS LIIKKUMINEN

**= hikoiluttaa, hengästyttää, mutta puhuminen onnistuu.**
Esim. kävely, uinti, pyöräily, pihatyöt, geokätköily, jne.



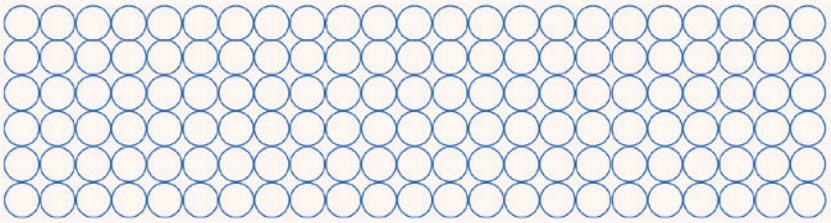
## RASITTAVA LIIKKUMINEN

**= hikoiluttaa, hengästyttää, puhuminen hankalampaa.**
Esim. (vesi)juoksu, pallopelit, ryhmäliikunta, vesijumppa, jne.



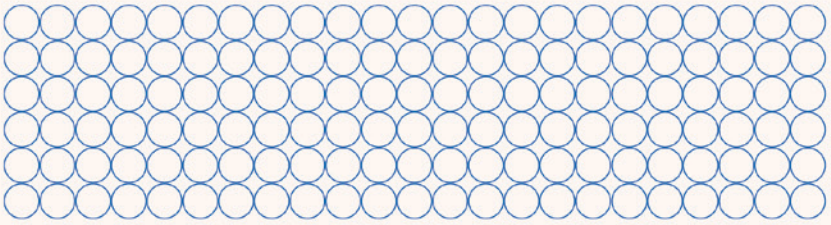
## KEVYT LIIKUSKELU

**= ei hikoiluta eikä hengästytä, mutta olet liikkeellä.**
Esim. arkiaskareet, ulkoilu, porraskävely, ostoksilla käynti, lemmikin ulkoilutus, jne.



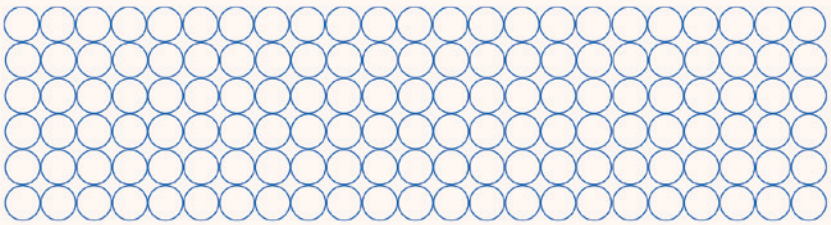
## LIHASVOIMA JA -KUNTO

Esim. kotijumppa, kuntosali, raskaat arkiaskareet ja pihatyöt, kauppakassien kantaminen, soutu, hiihto, vesijumppa, jne.



## NOTKEUS, TASAPAINO

Esim. jooga, pilates, tanssi, venyttely, tasapainoharjoittelu, asahi, polkukävely, jne.



# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Portaisiin mars!

**Tavoite:** Tehdään porrastreeni kuntoportaissa tai lähirappusilla. Porraskävely on täydellistä terveysliikuntaa, koska se vahvistaa lihaksia, kehittää kuntoa ja sitä tulee tehtyä arjessa muutenkin.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Paikalliset kuntoportaat tai mitkä tahansa muut portaat tai loiva mäki.

**Ohjeet:**

- Kävelkää valitsemienne portaiden tai mäen luo. Kun pääsette perille, verrytelkää hetki pyörittelemällä käsiä, tekemällä vartalonkiertoja, ravistelemalla jalkoja ja pyörittelemällä niskaa.
- Ottakaa myös muutama lyhyt, noin 3–5 sekunnin venytys alaraajoille, esimerkiksi:
  - Asettakaa toisen jalan varpaat esimerkiksi puuta, lyhtypylvästä tai muuta tukea vasten. Nojatkaa sitten kevyesti eteenpäin. Venytys tuntuu pohkeessa. Vaihtakaa puolta.
  - Ottakaa toisella jalalla pieni askel eteenpäin ja kumartukaa suoralla selällä etummaisen jalan puoleen. Venytys tuntuu etummaisen jalan takareidessä. Vaihtakaa puolta. Liikkeen voi myös tehdä eteentaivutuksena molemmille jaloille yhtä aikaa.
  - Ottakaa tukea puusta, lyhtypylväästä tai kaiteesta. Ottakaa sitten toisen jalan nilkasta kiinni ja tuokaa kantapää lähelle pakaraa, polvi toisen polven vierelle. Venytys tuntuu koukussa olevan jalan reiden etuosassa. Vaihtakaa puolta.
  - Ottakaa toisella jalalla askel eteenpäin. Kääntäkää häntäluu lantion alle ja työntäkää lantiota kevyesti eteenpäin. Venytys tuntuu taaimmaisen jalan reiden yläosassa, lonkankoukistajassa. Vaihtakaa puolta. Etummaisen jalan voi myös laittaa korokkeelle.
- Sitten portaisiin! Askeltakaa haluamallanne tavalla portaita ylös ja alas sen verran kuin teille tänään sopii. Astukaa portaalle koko jalalla ja pitäkää hyvä ryhti. Pitäkää kiinni kaiteesta, jos tarpeen. Muistakaa myös pitää taukoja ja tankata vettä.
- Halutessanne voitte kokeilla näitä:
  - Askeltakaa niin, että molemmat jalat käyvät samalla askelmalla.
  - Askeltakaa vuorotahtiin yksi jalka yhdellä portaalla kerrallaan.
  - Askeltakaa joka toiselle portaalle.
  - Askeltakaa kaksi porrasta ylös ja yksi alas.
  - Askeltakaa ylhäältä alaspäin takaperin. Huom. Pitäkää kiinni kaiteesta.
  - Ottakaa askel portaalle ja nostakaa toisen jalan polvi ylös. Laskekaa polvi alas ja askeltakaa samalla jalalla seuraavalle askelmalle, jossa puolestaan vastakkainen polvi nousee.
  - Askeltakaa sivuttain.
- Vinkki: Portaita vasten voi tehdä myös muita lihaskuntoliikkeitä, kuten pohjenousuja, punnerruksia tai kyykkyjä.
- Ottakaa lopuksi yhteiskuva muistoksi!

# Kulttuuria kaikille

Tämän kerran teemana ovat **kulttuurin hyvinvointivaikutukset**. **Tavoitteena** on miettiä omia kulttuuritottumuksia ja löytää lisää kulttuuria omaan arkeen.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle kulttuurin harrastamisen terveys- ja hyvinvointihyötyjä alla olevan tekstin avulla.

- *Mitä sinun mielestäsi on kulttuuri? Kulttuuria on vaikea määritellä. Yleisesti sen ajatellaan olevan jotain, mille ei välttämättä löydy erityistä käyttötarkoitusta, mutta mikä silti on itsessään tärkeää ja merkityksellistä.*
- *Kulttuuritoimintaan osallistuminen ehkäisee erilaisia mielen ja kehon kiputiloja ja hoitaa ja kuntouttaa sairauksia. Kulttuuriharrastus voi myös olla tärkeä voimavara ja tuki haastavissa elämäntilanteissa.*
- *Kaikki kulttuuri ei ole ns. korkeakulttuuria, vaan myös arjessa on monenlaisia mahdollisuuksia olla luova ja päästä osaksi kulttuurin hyvää tekevistä vaikutuksista. Esimerkiksi lukeminen ja musiikin kuuntelu ovat arjen kulttuuria parhaimmillaan.*
- *Kulttuuriharrastukset aktivoivat kokonaisvaltaisesti aivoja ja virkistävät aistitoimintoja. Kulttuurin harrastamisella onkin havaittu olevan yhteys mm. pienempään muistisairauksien ja masennuksen riskiin. Kulttuuriharrastukset lievittävät myös stressiä, mikä on erityisen hyväksi sydämen terveydelle.*
- *Kulttuurin harrastaminen edistää myös fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Esimerkiksi tanssiminen ja näytteleminen sisältävät monipuolista liikettä ja museoissa tai näyttelyissä käyminen kerryttävät askelia.*
- *Erilaiset kulttuurikokemukset voivat myös toimia väylänä ilmaista omia tunteita ja oppia käsittelemään niitä. Esimerkiksi musisointi, maalaaminen tai askartelu kehittävät uusia taitoja ja antavat onnistumisen kokemuksia.*
- *Kulttuurin kokeminen tai siitä keskusteleminen muiden kanssa vähentää yksinäisyyden tunteita ja kerryttää ns. sosiaalista pääomaa. Hyvät ihmissuhteet ja sosiaalisen tuen saaminen muilta edistävät mm. henkisen, fyysisen ja motorisen toimintakyvyn säilymistä.*
- *Tutkimusten mukaan kulttuuria harrastavat ihmiset arvioivat terveytensä paremmaksi kuin muut ja saattavat jopa elää muita pidempään. Kulttuuria harrastavilla ihmisillä on myös todennäköisemmin terveellisemmät elintavat kuin heillä, jotka eivät sitä harrasta.*

***Lähteet:***


*Hyyppä, M.T. 2021. Kulttuuri ja terveys. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 4.2.2021.*

*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Fancourt, D. & Steptoe, A. 2019. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. BMJ 2019 367, l6377.*

*Groot, B. 2021. The Value of Active Arts Engagement on Health and Well-Being of Older Adults: A Nation-Wide Participatory Study. International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (15), 8222.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millainen merkitys kulttuurilla on teille? Oletteko havainneet kulttuuriharrastuksilla olevan yhteyttä siihen, miten terveeksi tai hyvinvoivaksi koette itsenne?
- Mikä kulttuurin muoto tuntuu itse kullekin teistä ominaisimmalta? Entä vieraimmalta? Miten vieraampaakin kulttuurin muotoa uskaltautuisi kokeilemaan?
- Millaisia kulttuurin kokemisen tai tekemisen paikkoja teidän paikkakuntanne tarjoaa? Millaista ilmaista kulttuuria paikkakunnallanne voi kokea?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Tulkinnan varaa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Kaksi paperiarkkia ja kynät tai esimerkiksi liitu- tai fläppitaulu, johon piirtää.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Kuvataide on yksi keskeinen kulttuurin muoto. Teoksen kauneus tai kuvasta tehty tulkinta ovat kuitenkin aina lopulta katsojan silmässä. Testataan, miten samanlainen näkemys tällä ryhmällä on.

Jakautukaa kahteen joukkueeseen. Sopikaa joukkueissa piirtojärjestys ja asettautukaa jonoon sen mukaisesti. Taaimmaiset aloittavat ja jonon ensimmäiset päättävät tehtävän. Anna jonojen ensimmäisille paperiarkki ja kynä. Kerro sitten, että jonojen taaimmaiset näkevät seuraavaksi kuvan. Tehtävänä on jäljentää kuva mahdollisimman tarkasti edessä seisovan selkään sormella piirtäen.

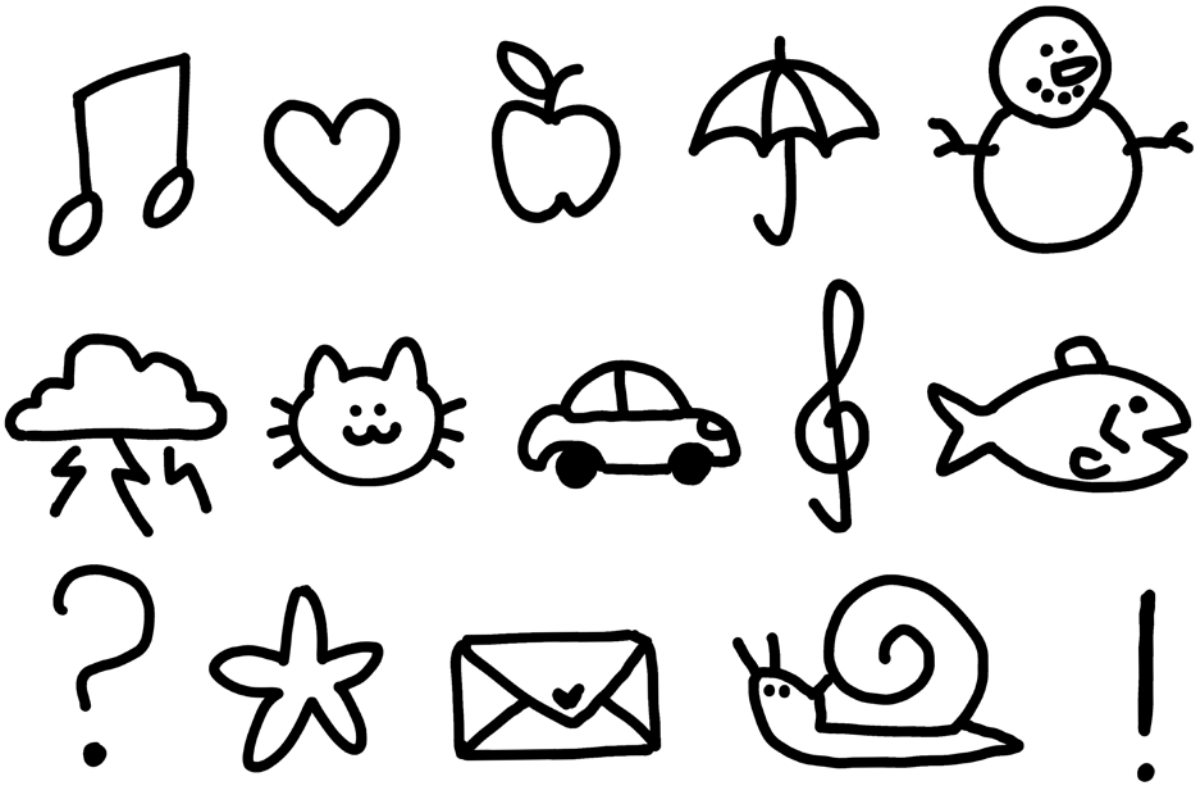
Näytä sitten jonojen taaimmaisille jokin esimerkkikuvista (molemmille sama) tai itse piirtämäsi kuva. Anna sitten lupa aloittaa. Yrittäkää selvitä piirroskierroksesta puhumatta!

Jonon seuraava odottaa, että hänen selkäänsä on piirretty ja jäljentää sitten sen, mitä tunsi, taas edessään seisovan selkään. Näin jatketaan, kunnes jäljellä on enää jonon ensimmäinen. Jonon ensimmäinen piirtää selkäänsä piirretyn kuvion kynällä paperille ja/tai yrittää suullisesti arvata, mitä kuva esittää.

Katsokaa lopuksi, kumpi joukkue pääsi lähemmäksi alkuperäistä kuvaa. Pelatkaa sitten toinen kierros toisella kuvalla. Vaihtakaa myös jonon järjestystä ja joukkueita, jos haluatte.

Jos haluat helpottaa tehtävää, voit näyttää lopuksi kaikki alla olevat esimerkkikuvat. Jonon ensimmäisen pitää arvata, mitä kuvista piirrettiin.

**Esimerkkikuvat:**



## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Ajatuksenlukija

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi kynä ja paperilappuja sekä hattu, astia tai pussi, johon laittaa laput. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Halutessasi voit kirjoittaa etukäteen paperilapuille erilaisia kulttuuriharrastuksia ja kulttuurin merkkihenkilöitä.

**Ohjeet:** Myös näyttämötaide on kulttuuria. Pääsemme silti vain harmillisen harvoin heittäytymään arjessa toisen henkilön rooliin. Tarkoituksena tässä tehtävässä on arvuutella erilaisia kulttuuriharrastuksia ja kulttuurin merkkihenkilöitä – keholla näytellen.

Sopikaa, kuka aloittaa. Voitte myös jakautua pareiksi tai joukkueiksi ja kisailla arvuuttelussa. Aloittaja keksii hiljaa mielessään kulttuuriin liittyvän harrastuksen, asian tai henkilön ja esittää sitä pelkkiä eleitä ja ilmeitä käyttäen muille. Puhua ei siis saa. Voitte myös käyttää valmiiksi kirjoitettuja lappuja, jonka arvuuttelija nostaa omalla vuorollaan. Muiden tehtävä on yrittää arvata, mitä esitetään. Oikein arvannut saa pisteen ja vuoro siirtyy seuraavalle. Kierroksia pelataan niin kauan, kunnes joku saavuttaa 5 pistettä.

**Arvuuteltavan asian tai henkilön voi ottaa esimerkiksi näistä kategorioista:**

- näyttelijät: suomalaiset tai kansainväliset
- tunnetut patsaat ja veistokset Suomesta ja maailmalta
- kulttuuriharrastukset: lukeminen, kirjoittaminen, oopperalaulu, videokuvaus ym.
- tunnistettavat taiteilijat, poliitikot, laulajat
- tunnetut näytelmä- tai elokuvakohtaukset

Jos pelkkien eleiden tai ilmeiden avulla esittäminen on liian haastavaa, voitte ottaa mukaan myös repliikit: silloin arvuuttelija saa eleiden ja ilmeiden lisäksi sanoa yksittäisiä lauseita, joita hänen esittämänsä henkilö sanoisi tai joita voisi kuulla sanottavan harrastuksen tai asian yhteydessä.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Kulttuuribingo

Tällä kerralla pelataan kulttuuribingoa ja tutustutaan erilaisiin kulttuurin muotoihin. Tehtävä-sivulle on kerätty erilaisia tapoja harrastaa kulttuuria omassa arjessa. Tarkoituksena on valita taulukosta yksi rivi (pystyyn, vaakaan tai kulmasta kulmaan) ja tehdä kaikki sillä olevat tehtävät ennen seuraavaa tapaamista tai esimerkiksi kuukauden aikana. Kun yksi rivi täyttyy, voi valita toisen tai täyttää vaikka koko taulukon. Taulukon keskimmäisessä ruudussa kulttuuriteon saa valita itse.

**Jakakaa kuvia kulttuuriteoistanne. Suositelkaa myös toisillenne esimerkiksi kokeilemisen arvoisia reseptejä, hienoja paikallisia nähtävyyksiä, ajankohtaisia tilaisuuksia ja kirjoja tai podcasteja. Jakakaa kulttuuritietämystä ja vinkkejä!**

*Muistiinpanoja:*

# KULTTUURIBINGO

REUMA TROPPI

**Valitse alla olevasta taulukosta yksi viiden ruudun rivi ja yritä tehdä sen kaikki kulttuuritehtävät.**

**Kun yksi rivi täyttyy, voit valita toisen tai täyttää vaikka koko taulukon. Taulukon keskimmäisessä ruudussa saat valita kulttuuriteon itse. Kirjaa se annetulle viivalle. Antoisia hetkiä kulttuurin parissa!**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Käy katselemassa patsaita. | Lue kirjaa, runoja tai paperista sanomalehteä. | Laula lapsuutesi lempilaulu. | Kirjoita mietelmä, aforismi tai runo. | Soita jotain soitinta. |
| Tanssi lempimusiikkisi tahtiin. | Kuuntele radiota tai podcastia. | Piirrä, askartele tai väritä jotain. | Valokuvaa kotiseutusi maisemia. | Kokeile uutta reseptiä. |
| Kirjoita blogia, muistelmia tai päiväkirjaa. | Käy elokuvissa. | Omavalintainen kulttuuriteko: _____ | Kuuntele uutta musiikkia. | Mene konserttiin tai katso tallennetta netistä. |
| Vieraile näyttelyssä tai museossa. | Tee käsi- tai puutöitä. | Käy kirjastossa. | Ratko ristikoita, palapelejä tai pulmatehtäviä. | Kuuntele äänikirjaa. |
| Kokeile uutta reseptiä. | Etsi itsellesi voimabiisi. | Tee jotain luovaa. | Käy urheilutapahtumassa. | Kirjoita mietelmä, aforismi tai runo. |

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Kulttuuria kotiseudulla

**Tavoite:** Tutustutaan paikallisiin kulttuurikohteisiin ja tuntemattomiksi jääneisiin nähtävyyksiin yhteisellä kävelykierroksella. Lisätään samanaikaisesti kotiseututuntemusta ja saadaan lisää liikettä päivään.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Vähintään yhdelle ryhmäläiselle puhelin, jossa on kamera.
- Tarvittaessa puhelimessa Google Maps -karttasovellus ja sijaintipalvelu päällä.

**Ohjeet:**

- Tehkää sopivan mittainen kävelykierros, jonka varrella tutustutte paikkakuntanne keskeisiin kulttuurikohteisiin.
- Jos mahdollista, yrittäkää sisällyttää kierrokseenne ainakin
  - kirjasto
  - museo tai taidegalleria
  - paikkakunnan vanhin rakennus
  - 3 patsasta tai veistosta
  - kirkko
  - paikkakunnan suosituin kokoontumispaikka
  - teatteri
  - vastavalmistunut tai teille muuten uusi kohde
- Käyttäkää tarvittaessa apunanne esimerkiksi Google Maps -sovellusta. Reitin voi halutessaan suunnitella etukäteen tai vasta paikan päällä ja tutustua lähialueeseen ryhmäläisten toiveiden ja aikataulun sallimisissa rajoissa.
- Jos olette syntyperäisiä paikallisia, voitte myös esitellä toisillenne lapsuutenne lempipaikkoja tai muita kohteita, joihin liittyy muistoja. Voitte myös pitää yhteisen muistelutuokion esimerkiksi puistossa.
- Napatkaa kuva ryhmästänne mielenkiintoisen, uuden, erilaisen tai jännittävän kulttuurikohteen äärellä niin, että sekä ryhmä että kohde näkyvät kuvassa. Valokuvatkaa myös muita paikallisia kulttuurikohteita ja lähettäkää niitä esimerkiksi yhteiseen WhatsApp-ryhmäänne.

*Muistiinpanoja:*

# Levähdä luonnossa

Tämän kerran teemana on **luonto** ja sen hyvää tekevä voima. **Tavoitteena** on oppia lisää luonnon hyvinvointia tukevista vaikutuksista ja herkistyä tarkkailemaan luontoa omassa arjessa.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle luonnon hyvinvointivaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

**Vinkki:** Jos haluatte, voitte katsoa Luonnossa liikkuminen ja hyvinvointi -verkkoluennon tallenteen Reumatropin YouTube-kanavalta osittain tai kokonaan (kesto n. 1 h).

- *Luonto on monipuolinen hyvinvoinnin lähde kaikissa elämänvaiheissa. Tutkimuksissa on havaittu, että jo lyhytkin luonnossa vietetty hetki tekee hyvää erityisesti mielen hyvinvoinnille. Isot metsäalueet ja vesistön läheisyys koetaan erityisen rentouttavina.*
- *Jo viisi minuuttia luontoympäristössä oleskelua riittää kohentamaan mielialaa. Runsas vartti luonnossa puolestaan madaltaa sydämen sykettä ja verenpainetta ja lisää elinvoimaisuuden tunnetta.*
- *Luonnon hyvinvointivaikutuksiin listataan usein elpymisen tunne. Elpymisellä tarkoitetaan stressin vähenemistä ja elimistön palautumista kuormituksesta. Stressistä palautuminen on tärkeää, sillä pitkäkestoinen kuormittuneisuus altistaa elimistöä mm. tulehdukselle ja erilaisille sairauksille.*
- *Luonnossa muutokset tapahtuvat hitaasti, ja siksi se tarjoaa täydellistä vastapainoa esimerkiksi älylaitteiden aiheuttamalle jatkuvalle ärsyketulvalle. Kauniit maisemat, luonnon äänet ja tuoksut kiinnittävät huomion automaattisesti. Tämä antaa tietoista käsittelyä vaativien aivotoimintojen, kuten tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn, levätä. Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelu rentouttaa elimistöä tehokkaammin kuin sisätiloissa tai rakennetussa ympäristössä oleskelu.*
- *Pelkän luontokuvien katselun ja luonnon äänien kuuntelun on tutkimuksissa havaittu madaltavan elimistön stressitasoa. Luonnon hyvinvointivaikutuksista pääsee siis nauttimaan sisätiloissakin, jos luontoon lähteminen ei syystä tai toisesta ole mahdollista.*
- *Luontoa löytyy metsien lisäksi mm. puistoista, poluilta, pelloilta, puutarhoista ja omalta pihalta. Lähiluontoa on olemassa moneen lähtöön ja kaikki se edistää hyvinvointia.*
- *Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat sitä suurempia, mitä useammin luonnossa viettää aikaa. Sillä, mitä luonnossa tekee, ei ole merkitystä – kaikenlainen luonnossa oleskelu kannattaa.*

***Lähteet:***

*Tyrväinen, L. ym. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (13), 1397–1403.*

*Twohig-Bennett, C. & Jones, A. 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research 166, 628–637.*

*Kuo, M. 2015. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. Frontiers in Psychology 6, 1093.*

*White, M. P. ym. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Science Reports 9, 7730.*

*Jimenez, M.P. ym. 2021. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. International journal of environmental research and public health 18 (9), 4790.*

*Reumatroppi-hanke. 2022. Reumatropin verkkoluento: Luonnossa liikkuminen ja hyvinvointi. www.youtube.com.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Mitä luonto merkitsee teille? Millaisia tuoksuja, ääniä, muistoja ja tunnelmia luonnosta tulee teille ensimmäisenä mieleen?
- Miten luonto on läsnä teidän asuinympäristössänne? Onko luonnon määrä tai laatu muuttunut vuosien varrella siellä, missä asutte?
- Millaisia hyvinvointivaikutuksia olette huomanneet, kun olette liikkuneet luonnossa? Oletteko huomanneet, että luonnolla olisi esimerkiksi surua lievittäviä, energiaa lisääviä tai terapeuttisia vaikutuksia?
- Millaisia näkemisen arvoisia luontokohteita teidän paikkakunnaltanne löytyy? Oletteko käyneet tutustumassa niihin?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Luontoaiheinen mielikuvajumppa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Pitäkää yhdessä luontoaiheinen jumppahetki. Ohjeista alla olevat liikkeet ryhmälle yksi kerrallaan. Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti. Sopiva toistomäärä on 10–15 toistoa per liike. Voitte tehdä liikkeitä myös aikaa vastaan, esimerkiksi minuutin kutakin.

**Liikkeet:**

- **Uimassa.** Tuo kädet rintakehälle. Lähde uimaan rintauintia tuomalla kädet ensin suorina rintakehän eteen kämmenet alaspäin ja levittämällä ne sitten kaukaa sivukautta takaisin rintakehälle. Ota ylävartalo mukaan liikkeeseen. Liike tuntuu venytyksenä lapaluissa ja rintakehässä.
- **Pöllö.** Oikaise ryhti suoraksi. Käännä pää ja katse ensin rauhallisesti oikealle, palauta keskelle ja kierrä sitten rauhallisesti vasemmalle. Yritä pitää muu vartalo paikallaan ja liikuta vain niskaa ja päätä. Yritä kurkata jokaisella kerralla hiukan pidemmälle selkäsi taakse. Tunne, miten kaula ja hartialinja venyvät.
- **Suokävely.** Kävelet märällä ja upottavalla suolla. Nostelet jalkojasi korkealle ja pidät myös kädet korkealla, etteivät ne kastuisi. Liike haastaa tasapainoa ja aktivoi keskivartaloa.

- **Marjametsässä.** Ota toisella jalalla pieni askel eteenpäin. Kyykisty alaspäin ja kauhaise vastakkaisen puolen kädellä läheltä maanpintaa. Nouse sitten takaisin ylös. Kyykisty taas ja kauhaise tällä kertaa toisella kädellä maata. Liike tuntuu reisissä ja käsivarsissa.
- **Soudellaan**. Olet kuvitteellisen soutuveneen airoissa. Pyöräytä airoja laajalla kaarella ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin. Liike tuntuu olkapäissä ja hartioissa.
- **Puuhun kurkotus.** Kurkota vuorokäsin korkealle ylöspäin kuin poimisit sieltä jotain. Tunne, miten kyljet venyvät pituutta.
- **Ongella.** Kuvittele, että pitelet molemmilla käsillä kiinni virvelin vavasta. Heilauta vapa laajalla liikkeellä vartalosi taakse ja sieltä pitkälle horisonttiin vartalosi etupuolelle. Lähde sitten kelaamaan siimaa isolla liikkeellä takaisin. Kun saat siiman kelalle, heilauta vavalla seuraava laaja kaari. Vaihda kelaavaa kättä.
- **Kalliokiipeilyä.** Kuvittele, että edessäsi on kallionseinämä. Lähdet kiipeämään kalliota kurkottamalla oikeaa kättä ylös ja nostamalla samanaikaisesti vasenta polvea. Laske käsi ja jalka alas. Tee sitten sama toisinpäin niin, että vasen käsi kurkottaa ylös ja oikea polvi nousee. Liike haastaa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa.
- **Pyöräillen.** Istu penkille ja nojaudu hiukan taaksepäin. Nosta jalat hiukan irti lattiasta ja ala pyörittää jalkoja pientä ympyrää kuin pyöräilisit. Halutessasi voit myös laittaa kädet suoriksi eteesi kuvitteelliselle tangolle. Tunne, miten keskivartalo työskentelee koko liikkeen ajan.
- **Tuumaushetki.** Kuvittele, että istut kannolla. Sulje silmät ja anna käsien levätä sylissäsi. Tunnustele, miltä maa tuntuu jalkapohjiesi alla. Kuulostele myös muita kehosi tuntemuksia. Voit liikehtiä sinulle sopivalla tavalla, pyöritellä päätä ja verrytellä raajojasi. Rauhoitu sitten vielä hetkeksi vain kuuntelemaan ja hengittämään. Tee viisi syvää hengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kun olet valmis, voit avata silmäsi.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Rentouttava metsäkävely

**Tarvittavat välineet/tilat:** YouTube. Tehtävän voi tehdä sisällä tai aidossa luonnossa ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi halutessasi etukäteen YouTubesta luontoaiheisia videoita esimerkiksi hakusanoilla ”luonto”, ”luontoääniä” tai ”metsä”.

**Ohjeet:** Luontovideoiden katselulla ja luontoäänien kuuntelulla on tutkimuksissa havaittu samanlaisia terveysvaikutuksia kuin luonnossa oleskelulla. Pyydä ryhmäläisiä miettimään hetken aikaa hiljaa mielessään, millainen heidän olotilansa on tällä hetkellä. Laita sitten valitsemasi luontovideo pyörimään. Katsokaa videota noin viisi minuuttia. Kysy ryhmäläisiltä videon katsomisen jälkeen uudelleen tuntemuksia. Huomaatteko eroa mielialassa tai esimerkiksi stressin tai jännittyneisyyden tunteissa?

Jos käytössänne ei ole YouTubea, voitte tehdä tehtävän ulkona. Siirtykää ulos ja etsikää rauhallinen paikka, johon istuutua tai käydä makuulleen. Havainnoikaa hiljaa viiden minuutin ajan, miten raitis ilma ja luonnon näkeminen ja sen äänien kuunteleminen vaikuttaa mielialaan ja muihin kehon tuntemuksiin. Keskustelkaa lopuksi tuntemuksistanne.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Eläimiä etsimässä

Tällä kerralla tarkoituksena on liikuskella mahdollisimman paljon luonnossa ja havainnoida sitä omassa ympäristössä. Yksi hauska keino luonnon tarkkailuun on eläinten bongaaminen ja niiden touhujen seuraaminen. Haastakaa toisenne leikkimieliseen kisaan, jossa on tarkoituksena löytää mahdollisimman monta eri eläintä viikon aikana. Eniten eri eläimiä bongannut voittaa!

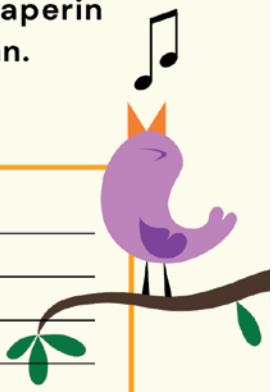
**Yrittäkää napata näkemistänne eläimistä kuvia ja jakakaa niitä keskenänne. Jakakaa myös muita luontoon liittyviä ajatuksianne, kokemuksianne ja tietysti myös luontokuvia.**

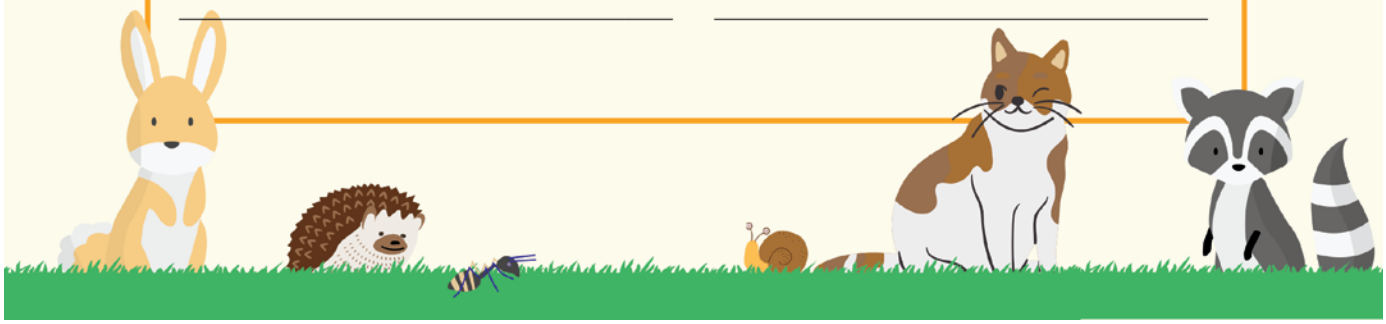
*Muistiinpanoja:*

# Eläimiä etsimässä

REUMA TROPPI

**Kuinka monta eri eläintä onnistut löytämään viikon aikana? Kirjaa tekemäsi eläinhavainnot riveille. Voit jatkaa listaa myös paperin toiselle puolelle. Kaikki eläimet ja hyönteiset lasketaan. Löydätkö enemmän kuin toiset?**





# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Luova luontokävely

**Tavoite:** Yhdistetään tarinan kerronta, liikkuminen ja luonto. Luonnossa liikkuminen itsessään rentouttaa ja yhdistettynä tarinankerrontaan myös mieli saa uudenlaista ärsykettä.

**Tarvittavat välineet:**

- Luontokävelyn käsikirjoitus. Voit halutessasi tutustua tarinan kulkuun etukäteen, jotta osaat ohjata ryhmäläisiä.
- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo. Halutessanne voitte myös ottaa mukaan pienet eväät.
- Ennakkoluulotonta asennetta ja uskallusta eläytyä tarinaan!

**Ohjeet:**

- Siirtykää ulos kokoontumispaikkanne läheisyyteen. Esimerkiksi metsä tai puisto käy hyvin.
- Aloita lukemaan alla olevaa luontokävelytarinaa selkeällä äänellä pätkä kerrallaan. Yksi pätkä päättyy ***-merkkiin. Toimikaa sitten ryhmänä tarinassa kuvatulla tavalla. Tarkennettu ohjeistus löytyy hakasulkeiden sisältä.
- Pätkien välissä kävelkää omaan tahtiinne eteenpäin joko merkittyä polkua pitkin tai oman mielenne mukaan. Pysykää kuitenkin koko ajan ryhmässä. Etenemisvauhti saa olla rauhallinen, jotta kaikki ehtivät keskittyä annettuihin tehtäviin.
- Pyrkikää liikkumaan luonnossa mahdollisimman avoimin aistein ja mielin. Kävelyn aikana voi halutessaan olla täysin hiljaa ja vain nauttia kokemuksesta.
- Tarinaa ei ole pakko käydä kokonaisuudessaan läpi, jos aika ei meinaa riittää. Tärkeämpää on keskittyä täysillä omiin aistimuksiin ja heittäytyä mukaan tarinaan. Voitte myös käyttää luovuutta ja keksiä omia tapojanne aistia ympäröivää luontoa.
- Noin puolessa välissä kävelyä voi olla hyvä alkaa suunnata takaisin lähtöpaikkaa kohti. Päättäkää kävely sinne, mistä lähdittekin ja nauttikaa eväät päätepisteessä.
- Napatkaa ryhmästänne lopuksi yhteiskuva.

## Luontokävelyn käsikirjoitus

Lähdimme kävelemään luonnon siimekseen. Heti alkumatkasta panimme merkille säätilan: sen lämpötilan, tuoksun ja miltä se tuntuu iholla.

*[Havainnoikaa säätä yksin tai yhdessä. Havainnointi voi olla sanatonta tai tunteiden jakamista ääneen muiden kanssa.]*

***

Hetken matkaa kuljettuamme herättelimme kehojamme pienellä jumppahetkellä. Jokainen meistä keksi vuorollaan yhden liikkeen ja näytti siitä esimerkin muille. Teimme liikkeitä yhdessä, kunnes jokainen halukas oli saanut näyttää liikkeen.

*[Asettautukaa väljästi niin, että kaikki näkevät toisensa. Tehkää kutakin liikettä esimerkiksi 10 kertaa ja siirtykää sitten seuraavaan. Liikkeet voivat olla erilaisia heilutteluja, pyörityksiä, venytyksiä, askelluksia, tasapainoilua tai avauksia.]*

Huh, siinähän tuli melkein hiki. Jumppatuokion jälkeen matka jatkui.

***

Pienen kävelymatkan päästä löysimme rauhallisen paikan. Koska arjessa pysähtyminen ja hetkessä eläminen meinaavat usein unohtua, teimme lyhyen tietoisuusharjoituksen.

*[Asettautukaa harjoitusta varten erilleen toisistanne, mutta niin, että kaikki kuulevat ohjeet. Lue alla oleva harjoitus rauhalliseen tahtiin ryhmälle. Pidä lauseiden välillä sopivia taukoja, jotta jokainen ehtii toimia.]*

”Istu kivelle, kannolle tai muulle sopivalle paikalle. Voit myös olla seisaallaan, jos haluat. Etsi hyvä asento ja sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Havainnoi, miten sisäänhengityksellä keuhkosi ja rintakehäsi laajenevat ylös- ja ulospäin. Myös hartiat nousevat kevyesti ja keho saa lisää pituutta. Uloshengityksellä keuhkot tyhjenevät ja rintakehä laskeutuu. Tee vielä muutama syvä hengitys omaan tahtiisi.

Kiinnitä sitten huomiosi siihen, mitä tunnet. Pidä edelleen silmät kiinni ja nimeä hiljaa mielessäsi viisi asiaa, jotka tunnet kehollasi parhaillaan. Esimerkiksi maa kengänpohjiesi alla voi olla näistä yksi.

Kiinnitä seuraavaksi huomiosi kuuloaistiin. Nimeä hiljaa mielessäsi viisi asiaa, jotka parhaillaan kuulet.

Viimeisenä kiinnitetään huomio näköaistiin. Voit nyt avata silmäsi. Nimeä hiljaa mielessäsi viisi asiaa, jotka näet ympärilläsi.

Noin, harjoitus on nyt valmis. Miltä nyt tuntuu? Tätä harjoitusta voit helposti hyödyntää missä ja milloin tahansa, kun tarvitset hetken itsellesi.”

Pieni pysähtyminen tulikin tarpeeseen. Levollisella ja kirkkaalla mielellä on hyvä jatkaa matkaa eteenpäin.

***

Hetkinen, tässähän onkin mainio paikka tutustua lähemmin ympäristöön ja siihen, miltä se tuntuu. Lapsena erilaisten luonnon materiaalien tunnustelu oli arkipäivää, mutta nykyisin sitä tulee tehtyä harmillisen vähän. Erilaiset maanpinnassa, kasvien lehdillä ja ilmassa olevat luonnolliset yhdisteet rauhoittavat elimistöä ja lisäävät joidenkin tutkimusten mukaan vastustuskykyä. Niinpä poimimme maasta erilaisia lehtiä ja tutkimme niiden väriä ja pintaa. Tunnustelimme myös kasvustoa ja puun runkoja – uskaliaimmat meistä jopa halasivat niitä.

*[Tarkkailkaa erilaisia luonnon materiaaleja ja pintoja ja hypistelkää niitä sormissanne. Vinkki: silmien sulkeminen terävöittää sormien tuntoaistia entisestään.]*

Hetken pysähdyksen jälkeen matkamme jatkui kohti päätepysäkkiä.

Hei! Emme olekaan täällä yksin. Luonto elää kaiken aikaa, ja siellä liikkuu meidän lisäksemme kaikenlaisia muitakin kulkijoita. Tarkastellaan niitä hetki. Osa meistä kapusi tarkastelemaan ympäristöään korkealta, kun taas osa meistä tekeytyi mahdollisimman pieneksi ja tähysti yläilmoihin sieltä käsin.

*[Tarkkailkaa maanpintaa, puun latvoja ja ilmaa. Mitä näette? Onko lähistöllänne esimerkiksi eläimiä tai niiden jättämiä jälkiä? Tunnistatteko näkemiänne lintuja ja hyönteisiä? Taivaalle katselu kyykyssä tai matalalla kivellä istuen saa näkemään maailman lapsen näkökulmasta. Isolle kivelle kiipeäminen tai pelkästään varpaille nouseminen ja sieltä maanpinnan katseleminen puolestaan antaa uudenlaista näkökulmaa omaan itseen ja ympäristöön.]*

Luontokävelymme alkaa lähestyä loppuaan. Vielä viimeinen siirtymä jäljellä.

***

Perillä! Nyt olemme kokeneet, haistaneet, nähneet ja kuulleet luonnon. Retki on hyvä päättää aisteista viimeiseen, eli makuaistiin. Asetuimme mukavasti kukin omalle mättäällemme nauttimaan mukana tuoduista eväistä. Nam! Luonnossa kaikki todella maistuu paremmalta.

*[Etsikää sopiva paikka eväiden nauttimiselle. Jos haluatte, keskustelkaa luontokävelyn annista. Miltä tarinan seuraaminen tuntui? Tuntuvatko aistinne terävämmiltä?]*

Napatkaa vielä lopuksi koko porukasta iloinen yhteiskuva.

*Muistiinpanoja:*

# Valitse arjessa fiksusti

Tällä kerralla perehdytään **hyvinvoinnin peruspilareihin** ja pieniin arjen terveystekoihin.
**Tavoitteena** on pysähtyä hetkeksi miettimään omia tottumuksia ja kokeilla pienen terveyttä edistävän teon lisäämistä omaan arkeen.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle hyvinvoinnin peruspilareita ja elintapojen merkitystä terveydelle alla olevan tekstin avulla.

**Vinkki:** Jos haluatte, voitte katsoa Muutosta elintapoihin -verkkoluennon tallenteen Reumatroppin YouTube-kanavalta osittain tai kokonaan (kesto n. 1 h).

- *Hyvinvoinnin peruspilareiksi kutsutaan terveellistä ruokavaliota, monipuolista liikkumista ja riittävää lepoa. Hyvinvointia tukee lisäksi tupakoimattomuus ja alkoholin kohtuukäyttö. Kaikki edellä mainitut ovat elintapoja eli terveysvalintoja, joita jokainen meistä tekee joka päivä.*
- *Arkiset valinnat vaikuttavat yleisesti terveenä pysymiseen ja ovat myös hyödyksi erilaisten sairauksien hoidossa ja niistä kuntoutumisessa. Esimerkiksi terveellinen ravitsemus ja säännöllinen liikkuminen ovat avainasemassa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.*
- *Terveellisten elintapojen noudattamisen on tutkimuksissa havaittu mm. ylläpitävän ja jopa parantavan fyysistä toimintakykyä, aivojen ja mielen hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita vanhetessa. Sillä, miten päivämme vietämme, on myös luonnollisesti yhteys elinvuosien määrään.*
- *Elintapojen merkitys terveydelle säilyy läpi elämän, eikä muutosten tekeminen ole siis koskaan liian myöhäistä. Elintapojen suhteen pitkäjänteisyys on hyvästä, sillä nopeat ja jyrkät muutokset ovat vain harvoin pysyviä.*
- *Pysyviä muutoksia on helpompi saavuttaa, kun tietää, a) miksi haluaa muutosta, b) taidot esimerkiksi terveellisen ruokavalion koostamiseen ovat riittävät ja c) myös elinympäristö ja läheiset tukevat päätöstä.*
- *Myös sopivan kokoiset tavoitteet ja omaan onnistumiseen uskominen ovat tärkeitä tekijöitä matkalla onnistuneeseen muutokseen. Uusia tapoja voi ohjelmoida itselleen toistamalla niitä tarpeeksi usein samassa tilanteessa. Muutokseen voi myös saada apua ja tukea vertaiselta tai ammattilaiselta.*
- *Vaikka omissa elintavoissa löytyisi parannettavaa, on hyvä muistaa, että mikään yksittäinen valinta ei pilaa muttei myöskään pelasta terveyttä. Pienistä puroista koostuu suuria virtoja, ja pieneltäkin tuntuvat teot ovat merkittäviä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.*
- *Sanotaan, että terveyden kannalta on riittävää, että noin 80 prosenttia valinnoista on laadukkaita. Loput 20 prosenttia voivat sisältää esimerkiksi herkuttelua tai rentoutumista reporankana television ääressä. Myös tällaiset ns. huonommat tavat hellivät omalla tavallaan kehoa ja mieltä, kunhan niitä nauttii kohtuudella. Terveysvalinnoissa kokonaisuus ratkaisee.*

*Lähteet:*

*Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (8), 729–736.*

*Visser, M. ym. 2019. A Healthy Lifestyle in Old Age and Prospective Change in Four Domains of Functioning. Journal of Aging and Health 31 (7), 1297–1314.*

*Absetz, P. & Hakonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (10), 1015–1021.*

*Reumatroppi-hanke. 2021. Reumatropin verkkoluento: Muutosta elintapoihin. www.youtube.com.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Keskustelkaa omista elintavoistanne. Mitkä asiat ovat kunnossa? Entä mikä hyvinvoinnin peruspilareista voisi vielä kaivata lisähuomiota?
- Mitä mieltä olette terveyteen ja elintapoihin liittyvästä viestinnästä nykypäivänä? Pitäisikö viestintätyyliä mielestänne muuttaa jotenkin?
- Onko kenelläkään ryhmäläisellä kokemusta elintapamuutoksesta? Mitkä tekijät auttoivat onnistumaan?
- Millaisia pieniä tekoja keksitte, joilla jokainen voisi helposti lisätä omaa terveyttä ja hyvinvointiaan arjessa?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Tropin taukojumppa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tehkää yhdessä kevyt taukojumppa. Liikkeet voi tehdä istuen tai seisaaltaan. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet sen mukaisesti.

**Liikkeet:**

- **Marssia:** Marssi paikallasi. Nosta polvia reippaasti ylös ja rytmitä askelia heiluttamalla myös käsiä vartalon vierellä. Ota yhteensä 20 askelta.
- **Rinnan avaus:** Uloshengityksellä pyöristä yläselkä ja vie kädet suorina eteen, kämmenselät vastakkain. Venytys tuntuu yläselässä ja lapaluiden välissä. Ojenna sitten selkä ja vedä kädet kyynärpäät edellä taakse. Venytys tuntuu rintalihaksissa. Toista 10 kertaa.
- **Rangan kierto:** Risti kädet rintakehälle, vastakkainen kämmen vastakkaisen olkapään päälle. Pidä selkä suorassa ja lähde kiertämään ylävartaloa sivulle niin paljon kuin pystyt. Katse seuraa käsiä, mutta napa pysyy koko ajan eteenpäin. Toista 8 kertaa molemmille puolille.
- **Varpailta kantapäille:** Nosta kantapäät irti lattiasta ja nouse päkiöille. Laske kantapäät takaisin alas ja nosta varpaat vuorostaan ylös. Toista 10 kertaa.
- **Köydenveto:** Kurkota käsiä vuorotellen eteenpäin ja vedä ne taakse kuin vetäisit kuvitteellisesta köydestä. Liike tuntuu yläselässä ja lapaluissa. Tee 10 vetoa molemmille käsille.

- **Kylkien venytykset:** Nosta vasen käsi ylös ja taivuta ylävartaloa kevyesti sivulle niin, että tunnet venytyksen kyljessäsi. Toista sitten sama toiselle kyljelle. Tee 5 rauhallista venytystä molemmille puolille.
- **Niskalihasten aktivointi:** Suorista ryhti. Vedä sitten päätäsi vaakatasossa taaksepäin ns. kaksoisleuka-asentoon. Yritä pitää hartiat rentoina liikkeen ajan. Pidä hetki ja palauta pää takaisin alkuasentoon selkärangan jatkeeksi. Toista rauhallisesti 10 kertaa.
- **Hartioiden pumppaukset ja pyörittelyt:** Anna käsien roikkua rentoina vartalon vierellä. Nosta ensin hartioita kohti korvia 10 kertaa. Pyöräytä sitten hartioita 10 kertaa eteenpäin ja 10 kertaa taaksepäin.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Tietovisa elintavoista

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tarvittaessa paperia ja kyniä. Mahdollisesti pienet terveelliset palkinnot voittajille ja lohdutuspalkinnot muille.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Alla on tietovisakysymyksiä elintavoista, eli liikunnasta, unesta, palautumisesta ja ravinnosta. Jakautukaa pareiksi, joukkueiksi tai pelatkaa yksilöinä. Sopikaa jokaiselle pelaajalle, parille tai joukkueelle jokin eläin, jota heidän pitää matkia eleillä ja äänillä vastatessaan. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi pupu, lehmä, koira, kana tai vuohi.

Esitä sitten kysymys ja vastausvaihtoehdot yksi kerrallaan. Nopeimmin omaa eläintään esittämään alkanut saa vastausvuoron. Oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen. Jos vastaus ei osunut oikeaan, saavat muut vastata ja yrittää varastaa pisteen. Paljasta lopuksi oikea vastaus ja vastauksen perässä kerrotut lisätiedot. Eniten pisteitä kerännyt pelaaja, pari tai joukkue voittaa. Keskustelkaa lopuksi väittämistä.

Voitte myös pitää perinteisen ”suljetun” tietovisan niin, että kaikille ryhmäläisille, pareille tai joukkueille jaetaan paperia ja kynä. Lue silloin kysymykset ja vastausvaihtoehdot yksitellen ja anna hetki aikaa vastata. Siirry sitten seuraavaan kysymykseen. Kun kaikki kysymykset on esitetty, parit vaihtavat vastauspapereita ja tarkistavat toisensa vastaukset. Oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen. Eniten pisteitä kerännyt voittaa.

**Kysymykset:**

**1. Jos ei liiku paljon, täydellä teholla ja suunnitelmallisesti, ei kannata liikkua ollenkaan.**
   A. Totta.
   B. Tarua.

**2. Proteiinia on vain punaisessa lihassa.**
   A. Totta.
   B. Tarua.

**3. Paljonko ihmiskehosta on nestettä? Noin**
   A. 20 %
   B. 40 %
   C. 60 %?

**4. D-vitamiinia saa eniten**

A. leivästä
B. kasviksista
C. maitotuotteista

**5. Mitä tarkoitetaan liikuntaharjoittelun progressiivisuudella?**

A. Sitä, että kaikki liikunta ei vaikuta kaikkiin samalla tavalla.
B. Sitä, että liikunta tuottaa hyötyjä juuri niihin kehon osa-alueisiin, joita sillä kuormitetaan.
C. Sitä, että kuormitusta ja haastetta pitäisi nostaa vähitellen.
D. Sitä, että liikkumalla saadut hyödyt palautuvat ennen pitkää lähtötasolle, jos liikkuminen lopetetaan.

**6. Puoli kiloa kasviksia vastaa noin**

A. 5–6
B. 8–9 kourallista päivässä

**7. Palautua voi vain nukkumalla.**

A. Totta.
B. Tarua.

**8. Kummassa on enemmän kuitua?**

A. keitetty peruna
B. kaurahiutale

**9. Liikkumista sanotaan rasittavaksi silloin, kun syke nousee ja hengästyttää, mutta puhuminen liikunnan lomassa sujuu edelleen.**

A. Totta.
B. Tarua.

**10. Millaista ruokavaliota noudattaa fleksaaja?**

A. Suosii ruokavaliossaan kasvispainotteisuutta ja esimerkiksi pitää kasvisruokapäiviä, mutta ruokavalio ei ole varsinainen kasvissyönnin tyyppi.
B. Syö ainoastaan kypsentämätöntä kasvisruokaa, joka on tyypillisesti lämmitetty korkeintaan 40 celsiusasteeseen.
C. Ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita kuten lihaa, kalaa, munia, maitotuotteita ja niiden johdannaisia.

**11. Riittävä suolan määrä päivässä on enintään**

A. 5 g
B. 10 g
C. 15 g

**12. Unen tarve**

A. on sama kaikilla ja ikään katsomatta.
B. vaihtelee elämän aikana.

**13. Falafel valmistetaan**

A. lampaanlihasta.
B. ohrasuurimoista.
C. kikherneistä.

**14. Pomelo on**

A. sitrushedelmä.
B. liikuntalaji.
C. mindfulness-menetelmä.

**15. Mikä tai mitä on padel?**

A. Mailapeli.
B. SUP-lautailuun tarkoitettu mela.
C. Eräs paljasjalkakenkäilyn muoto.

***Oikeat vastaukset:***

1. *B, tarua. Kaikki liikkuminen kannattaa. Arjen askareet, asiointimatkat ja lyhyet liikuntahetket muodostavat merkittävän osan viikon kokonaisaktiivisuudesta. Kevyelläkin liikkumisella on lisäksi merkittävä vaikutus esim. sydän- ja nivelterveydelle.*

2. *B, tarua. Proteiinia saa myös mm. kalasta, kananmunasta, pavuista, linsseistä, herneistä, pähkinöistä, soijasta ja sienivalmisteista. Myös viljavalmisteissa on jonkin verran proteiinia. Punaisen lihan saantisuositus on puoli kiloa viikossa. Ainakin osa eläinperäisestä proteiinista kannattaa korvata kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla, sillä kasviproteiinien nauttiminen edistää mm. sydän- ja verisuoniterveyttä.*

3. *C. Ihmiskehosta jopa yli puolet on nestettä. Nesteen määrä vaihtelee yksilöllisesti mm. sukupuolen, iän, pituuden ja painon mukaan. Nestettä tulisi tankata noin 1–1,5 litraa päivittäin. Kova fyysinen rasitus ja lämmin ilma lisäävät nesteen tarvetta hieman.*

4. *C, maitotuotteista, erityisesti kasvirasvalevitteistä, joihin sitä lisätään mm. tehostamaan kalsiumin imeytymistä. Tätäkin enemmän D-vitamiinia saadaan kuitenkin kalasta. Parhaita D-vitamiinin lähteitä ovat nahkiainen ja ankerias, mutta myös kotimaiset kalat ovat D-vitamiinirikkaita. Kalaa olisi hyvä nauttia ainakin 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.*

5. *C. Progressiivisuus tai nousujohteisuus tarkoittaa sitä, että kunnon kasvaessa keho tottuu rasitukseen. Vain sopivan rasittavalla liikkeellä on mahdollista saada hyötyjä. Siksi haastetta on hyvä lisätä sopivassa suhteessa. Jos siis aiemmin raskaalta tuntunut paino on nyt sopiva tai jopa liian kevyt, pitäisi harjoittelua jatkaa isommalla kuormalla. Vaihtoehtoa A kutsutaan liikunnan yksilöllisyydeksi, vaihtoehtoa B spesifisyydeksi ja vaihtoehtoa D palautuvuudeksi. Yhdessä vaihtoehdot A-D muodostavat liikunnan perusperiaatteet, joiden huomioiminen liikuntaharjoittelussa auttaa saavuttamaan halutut tavoitteet.*

6. *5–6 kourallista. Yksi kourallinen eli annos on suhteellinen käsite. Yhtä annosta vastaa esimerkiksi yksi keskikokoinen tomaatti tai porkkana, 1,5 dl raastetta tai kypsennettyjä kasviksia, 1 dl marjoja tai yksi hedelmä. Yksi keskikokoinen omena painaa jo 170 grammaa, eli kasvissuositus täyttyy jo melkein kolmella omenalla! Helpoimmin suosituksen saa täyteen*

*lisäämällä kasviksia jokaiseen ateriaan. Hyvä haaste on nauttia jokaisella aterialla viittä eri väristä kasvista, eli vihannesta, marjaa tai hedelmää.*

7. *B, Tarua. Palautuminen tapahtuu pääosin nukkumalla, mutta myös päivänaikaiset tauot ja levähdyshetket edistävät sitä tehokkaasti. Levon aikana keho ja mieli palautuvat päivän kuormituksesta takaisin tasapainotilaan, homeostaasiin. Palautumista edistävät esim. terveellinen ruoka, ystävät, saunominen, hyvä kirja tai musiikin kuuntelu. Usein esimerkiksi kevyt liikunta voi olla parempi vaihtoehto kuin täyslepo, josta liikkeelle lähteminen voi olla haastavaa.*

8. *B, kaurahiutale. 2 desilitrassa kaurapuuroa on ravintokuitua n. 2,6 grammaa, kun taas yhdessä perunassa sitä on noin 1 gramma. Kuitua tarvitaan päivittäin vähintään 25–35 g. Sitä saa tehokkaasti esimerkiksi täysjyväviljavalmisteista. Riittävä kuidun saanti esim. auttaa painonhallinnassa, alentaa verenpainetta ja veren kolesterolitasoa, tehostaa ruoansulatusta ja pitää huolta suoliston omista hyvälaatuisista mikrobeista ja vastustuskyvystä.*

9. *A, totta. Rasittavaksi liikkuminen muuttuu siinä vaiheessa, kun puhuminen liikkeen aikana on vaikeaa tai mahdotonta. Molempia kestävyysliikunnan muotoja kannattaa harrastaa oman kunnon mukaan. Kestävyystyyppinen liikunta tekee hyvää erityisesti sydämelle, verisuonille ja keuhkoille ja auttaa painonhallinnassa.*

10. *A. Vaihtoehto B kuvaa raakaruokailijaa ja vaihtoehto C vegaania.*

11. *A, enintään 5 grammaa. Aikuisille suositellaan suolaa vajaa teelusikallinen päivässä. Päivittäisestä suolasta noin 80 % tulee elintarvikkeista, kuten leivästä, juustosta, leikkeleistä ja mausteista, piilosuolana. Suolaa kannattaa käyttää kohtuudella, sillä se nostaa verenpainetta, eikä lisättyä suolaa oikeastaan tarvittaisi lainkaan. Makuaisti myös tottuu vähäsuolaiseen ruokaan nopeasti.*

12. *B. Tyypillisesti 7–9 tuntia yöunta riittää täyttämään aikuisen henkilön unentarpeen. Liian vähäinen tai toisaalta liiallinen uni aiheuttaa aivosumua ja heikentää esimerkiksi keskittymis- ja reaktiokykyä. Riittävästä unen saannista kertoo parhaiten se, kun heräät aamulla virkeänä ja levänneenä.*

13. *C. Falafel on Lähi-idästä kotoisin oleva härkäpavuista tai kikherneistä valmistettu kasvispyörykkä.*

14. *A, sitrushedelmä. Suomalaisille tuntemattomampi pomelo sisältää paljon mm. C-vitamiinia, joka suojaa flunssalta.*

15. *A, mailapeli. Padel on eräänlainen yhdistelmä tennistä ja squashia. Sitä pelataan kaksin- tai nelinpelinä.*

***Lähteet:***

*Pelkonen, L. 2020. Kasvisruokavaliot. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 5.10.2020.*

*Pusa, T. 2021. Suolaa vain kohtuudella. www.sydan.fi. Sydänliitto. Viitattu 14.9.2022.*

*Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Artikkelin tunnus: nix02713. Viitattu 14.9.2022.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

*Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.*

*Fineli. 2022. www.fineli.fi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki.) Viitattu 14.9.2022.*

*Hulmi, J. 2014. Fyysisen harjoittelun pääperiaatteet. www.lihastohtori.wordpress.com. Viitattu 14.9.2022.*

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Jätä yksi, ota yksi

Tällä kerralla lisätään viikkoon yksi pieni hyvää tekevä valinta ja jätetään yksi haitallisempi valinta pois. Valinnat voivat liittyä samaan asiaan tai kahteen erilliseen terveystekoon. Tärkeintä on, että ne on muotoiltu selkeästi ja tarkasti ja ne liittyvät keskeisesti omaa arkeen.

Jätä yksi, ota yksi -tehtäväsivulla on kaksi purkkia.

- Vasemmanpuoleiseen purkkiin kirjoitetaan yksi vanha huono tapa, jota vähennetään tai joka jätetään viikon ajaksi kokonaan pois. Se voi olla esimerkiksi ”Vähennän jokaisesta juomastani kahvikupillisesta yhden sokeripalan.” tai ”Jätän yhden tupakan päivässä polttamatta.”.
- Oikeanpuoleiseen purkkiin kirjoitetaan yksi uusi teko, joka on hyväksi terveydelle ja edistää hyvinvointia. Se voi olla esimerkiksi ”Käyn päivittäin lounaan jälkeen 10 minuutin kävelyllä.”, ”Syön jokaisella aterialla yhden omenan/porkkanan/tomaatin.” tai ”Laitan älylaitteet iltaisin kiinni klo 20.00.”.

**Jakakaa valintanne toisillenne. Valintojen jakaminen muiden kanssa lisää niiden toteutumisen todennäköisyyttä. Tsempatkaa toisianne, jos päätöksissä pysyminen tuntuu hankalalta!**

*Muistiinpanoja:*

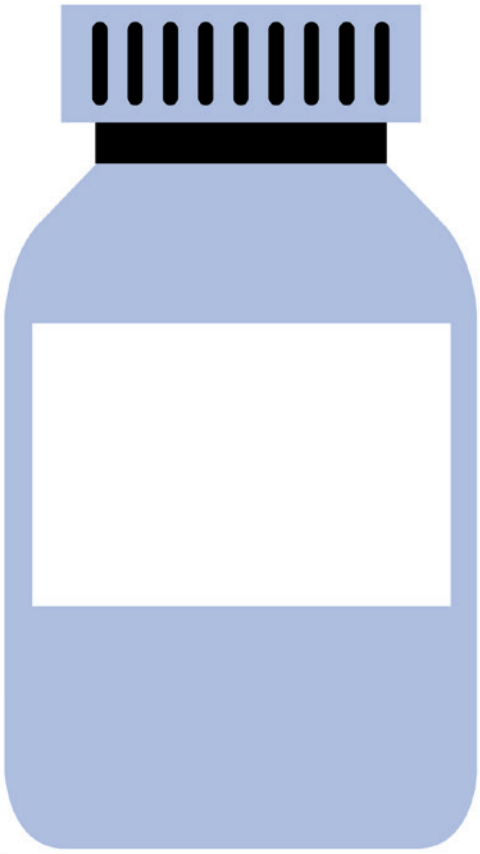
# JÄTÄ YKSI, OTA YKSI

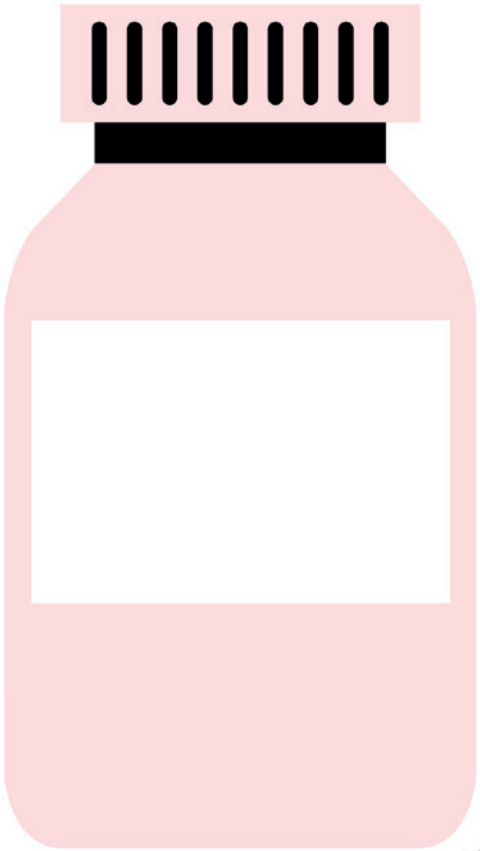
**Suuret muutokset lähtevät liikkeelle pienistä teoista.**

**Aseta itsellesi kaksi pientä hyvinvointitekoa ja seuraa niiden toteutumista viikon ajan**

**Jätä pois yksi HAITALLINEN tapa ja kirjaa se purkin etikettiin. Esimerkki: Vähennän jokaisesta juomastani kahvikupista yhden sokeripalan.**

**Omaksu itsellesi yksi uusi HYVÄ tapa ja kirjaa se purkin etikettiin. Esimerkki: Käyn päivittäin 20 minuutin kävelyllä.**





REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Tuumasta toimeen

**Tavoite:** Mietitään omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita raittiissa ulkoilmassa ja konkretisoidaan niihin liittyviä tekoja liikkeen kautta. Omien mietteiden yhdistäminen liikkumiseen vahvistaa samalla muistijälkeä.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Lyhyt polku, jonka varrella on 3–5 maamerkkiä (puita, kantoja, isoja kiviä jne.) Tehtävän voi myös tehdä portaissa.

**Ohjeet:**

- Suunnatkaa lähialueellanne sijaitsevalle rauhalliselle tienpätkälle, polulle tai portaille. Jos teette tehtävän portaissa, huomioikaa, että ne soveltuvat teidän kuntotasollenne ja niissä on vähintään 10 askelmaa.
- Jakautukaa pareiksi. Miettikää pareittain matkan aikana nykytilannetta:
  - Mitä parannettavaa teidän elintavoissanne ehkä on tai millaista muutosta haluaisitte saada niissä aikaiseksi?
  - Onko olemassa jokin pidemmän aikavälin terveystavoite tai -toive, jonka haluaisitte elämässänne vielä saavuttaa?
  - Yrittäkää keksiä molemmille ainakin yksi kehityskohde ja/tai tavoite.
- Kun saavutte polun päähän tai portaiden juurelle, voitte vielä varmistaa, että jokaisella on jokin muutoskohde mielessä.
- Lähtekää sitten kirkastamaan tietänne muutokseen alla olevien ohjeiden avulla. Lue ohjeita ryhmälle yksi kerrallaan ja anna sitten hetki aikaa toteuttamiselle. Edetkää ryhmänä, mutta niin, että jokainen peilaa kysymyksiä omaan tilanteeseensa. Tehtävän aikana ei ole välttämätöntä puhua, mutta ajatuksia saa toki halutessaan jakaa, jos aikaa riittää. Ohjeita kannattaa soveltaa polun tai portaiden pituuden mukaan. Voitte myös siirtyä maamerkiltä maamerkille (esimerkiksi kahden puun välinen matka) askelten ottamisen sijaan ja pohtia matkalla kysymystä.
- Ohjeet:
  - Astu/nouse 1–5 askelta sen mukaan, kuinka monta tekijää keksit, jotka tukevat muutoksessa onnistumista tai tavoitteesi saavuttamista.
  - Palaa sitten 1–5 askelta alaspäin sen mukaan, kuinka monta asiaa keksit, jotka voivat olla hidasteena tai jopa esteenä matkallasi.
  - Astu/nouse sitten jokaista keksimääsi hidastetta vastaava määrä askelia eteen-/ylöspäin ja mieti jokaiselle askeleelle yksi teko, miten pääset niistä yli.
  - Astu/nouse sitten 3 askelta ja mieti jokaisen askeleen kohdalla, millaisia luonteenpiirteitä tai henkisiä voimavaroja tarvitset matkallasi onnistuneeseen muutokseen.
  - Ota sitten 1–3 askelta takaisinpäin ja mieti, mistä asioista voit joutua luopumaan matkallasi.
  - Huippu häämöttää jo: Mieti jokaiselle jäljellä olevalle askeleelle teko, jonka voit tehdä onnistuneen muutoksen tai tavoitteen saavuttamisen eteen a) tänään, b) tällä viikolla, c) tässä kuussa, d) tänä vuonna.

    - Viimeisellä askeleella mieti, miten palkitset itsesi onnistumisista matkan varrella ja kun pääset maaliin.
    - Astu viimeinen askelma ylöspäin ja tuuleta voiton merkiksi!
- Keskustelkaa lopuksi harjoituksesta ja napatkaa iloinen ryhmäkuva, jonka jaatte toisillenne.

*Muistiinpanoja:*

# Vahvista lihaksiasi

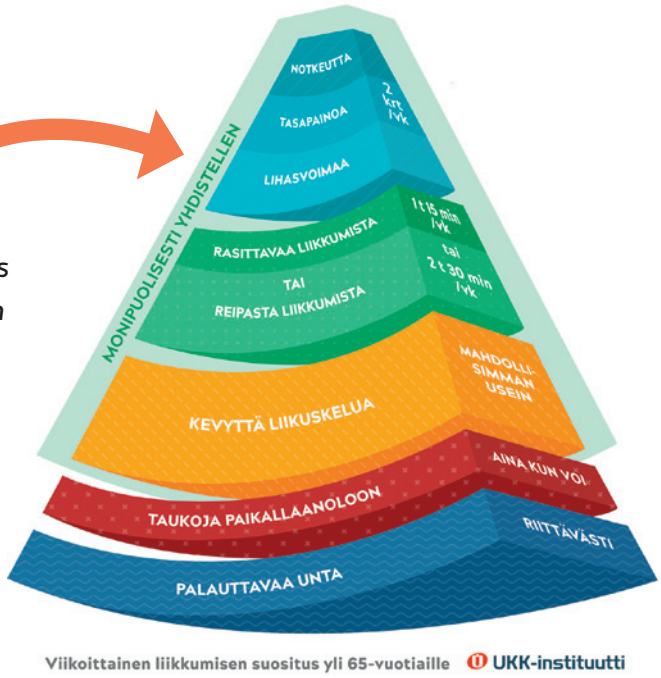
Tällä kerralla teemana on **lihaskunnon merkitys terveydelle ja toimintakyvylle**.
**Tavoitteena** on lisätä tietoutta lihaskuntoharjoittelun tärkeydestä ja innostaa etsimään liikuntapaikkoja omalta paikkakunnalta.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle liikkumisen ja lihaskunnon harjoittamisen tärkeyttä alla olevan tekstin avulla.

- *Sanotaan, että meidät ihmiset on luotu liikkumaan. Liikkuminen pitää kehomme käynnissä ja terveenä. Myös useat pitkäaikaissairaudet pysyvät poissa tai lievittyvät liikkumalla säännöllisesti ja sopivan tehokkaasti.*
- *Kaikkiin kehon liikkeisiin tarvitaan lihaksia. Riittävä lihaskunto mahdollistaa arkisten askareiden suorittamisen, kuten sängystä tai tuolilta ylösnousemisen ja pukeutumisen. Se, että lihaksissa riittää voimaa, auttaa elämään itsenäistä elämää ja esimerkiksi liikkumaan paikasta toiseen oman mielen mukaan.*
- *Lihakset ovat myös siksi tärkeitä, että ne suojaavat ja vahvistavat luita, tukevat niveliä ja ylläpitävät elimistön toimintaa. Omista lihaksista kannattaakin pitää hyvää huolta.*
- *Lihasvoima on parhaimmillaan ennen 30:ttä ikävuotta ja heikkenee kiihtyvällä tahdilla 50-vuotiaasta lähtien. Lihasvoimaa ja -massaa lähtee etenkin jaloista ja keskivartalosta, joissa niitä juuri tarvittaisiin eniten. Naisilta lihasmassaa lähtee miehiä nopeammin muun muassa hormonaalisten muutosten vuoksi ja siksi, että sitä on alun perinkin vähemmän kuin miehillä.*
- *Ikääntyessä lihaskudos tuppaa korvautumaan rasvalla ja myös lihasten koko pienenee (sarkopenia). Tämä altistaa muun muassa kaatumisille ja liikkumisvaikeuksille. Lihasvoiman ja -massan vähenemistä voi ehkäistä liikkumalla monipuolisesti ja ylipäätään teettämällä lihaksilla töitä.*
- *Tutkimuksissa on havaittu, että lihasvoimaa voi parantaa säännöllisellä harjoittelulla vielä yli 90-vuotiaanakin. Koskaan ei siis ole liian myöhäistä aloittaa!*
- *Lihaskunnon heikkenemistä ja sen seuraamuksia ehkäisee myös monipuolinen ja terveellinen ravinto, josta saadaan riittävästi proteiinia. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. vähärasvaiset liha- ja maitotuotteet, kananmuna, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Helpoimmin riittävän määrän proteiinia saa kasaan nauttimalla jokaisella aterialla jotain proteiinipitoista.*
- *Kansalliset liikkumisen suositukset suosittelevat yli 65-vuotiaille henkilöille lihasvoimaa harjoittavaa liikettä vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoittelu onnistuu mm. kotijumpalla, ryhmäliikunnassa, kuntosalilla tai raskaita kotitöitä tehden.*
- *Lihaskuntoharjoittelu on turvallinen liikkumismuoto kaikenikäisille ja -kuntoisille, kunhan liikkeet suoritetaan hallitusti ja rauhallisesti ja kiinnitetään huomiota oikeanlaiseen suoritustekniikkaan.*

*Lihasvoimaharjoittelun osuus yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumisen suosituksissa.*




***Lähteet:***

*Fragala, M. ym. 2019. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association, Journal of Strength and Conditioning Research 33 (8), 2019–2052.*

*Sundell, J. 2021. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 30.3.2021.*

*Komulainen, P. & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 15.10.2015. Artikkelin tunnus: nix01182.*

*Grgic, J. ym. 2020. Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Sports Medicine 50, 1983–1999.*

*Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Miten kukin teistä harjoittaa tällä hetkellä omaa lihaskuntoaan? Miten lihaksia voisi vahvistaa arjessa, jos ei esimerkiksi voi tai halua lähteä kuntosalille?
- Oletteko huomanneet, että teidän lihasvoimanne olisi vuosien saatossa heikentynyt? Miten se näkyy arjessa ja mitä asialle voisi tehdä?
- Millaisia lähiliikuntapaikkoja paikkakunnaltanne löytyy? Oletteko hyödyntäneet niitä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Aivolihas töihin – 10 kysymystä lihaskunnosta

**Tarvittavat välineet/tilat:** Mahdollisesti pienet terveelliset palkinnot voittajille ja lohdutuspalkinnot muille.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Alla on lihaskuntoon liittyviä tietovisakysymyksiä. Jakautukaa pareiksi, joukkueiksi tai pelatkaa yksilöinä. Istuutukaa alas. Kerro sitten ryhmäläisille, että esität kohta yksitellen tietovisakysymyksiä. Vastausvuoron saa nousemalla seisomaan mahdollisimman nopeasti. Voitte myös sopia vastausvuoron saamiseksi jonkin toisen liikkeen, joka sopii kaikille (esimerkiksi käsien läpsäytys yhteen pään yläpuolella, lantion pyöritys, jne.).

Esitä sitten kysymys ja vastausvaihtoehdot yksi kerrallaan. Oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen. Jos vastaus on väärin, saavat muut pelaajat tai toinen joukkue yrittää varastaa pisteen. Paljasta lopuksi oikea vastaus ja vastauksen perässä kerrotut lisätiedot. Keskustelkaa väittämistä.

**Kysymykset:**

**1. Kuinka monta lihasta ihmiskehossa on?**

A. noin 200
B. hieman alle 500
C. yli 600

**2. Lihakset kasvavat heti ensimmäisestä harjoituskerrasta lähtien. Totta vai tarua?**

A. Totta.
B. Tarua.

**3. Mikä seuraavista on synonyymi lihaskuntoharjoittelulle?**

A. vastusharjoittelu
B. painoharjoittelu
C. voimaharjoittelu

**4. Pysyäkseen kunnossa pitää lihaksia harjoittaa joka päivä.**

A. Totta
B. Tarua

**5. Mitkä seuraavista ovat hyviä fyysisen toimintakyvyn mittareita ikääntyneille henkilöille?**

A. penkkipunnerrus maksimipainoilla
B. käden puristusvoima -testi
C. yhdellä jalalla seisominen
D. tuolilta ylösnousu

**6. Proteiini on lihasten rakennusainetta. Missä näistä on eniten proteiinia 100 grammassa?**

A. kanan rintafilee
B. vähärasvainen maitorahka
C. soijarouhe

**7. Mikä on ihmiskehon voimakkain lihas?**

A. hauislihas
B. iso pakaralihas
C. leveä selkälihas
D. iso rintalihas

**8. Lihaskunto ei kasva enää 80 ikävuoden jälkeen.**

A. Totta.
B. Tarua.

**9. Mikä seuraavista väittämistä EI pidä paikkaansa?**

A. Lämmittely lihaskuntoharjoituksen alussa vähentää loukkaantumisriskiä.
B. Tuottaakseen hyötyjä harjoituksessa pitää aina olla lisäpainoa mukana.
C. Lihakset kuluttavat energiaa levossakin enemmän kuin rasvakudos.

**10. Mitä tarkoittaa lihasten reservikapasiteetti?**

A. Lihasten kykyä palautua rasituksesta.
B. Sitä, että mitä enemmän on lihasmassaa lähtötilanteessa, sitä enemmän on mitä menettää esimerkiksi sairastelun seurauksena.
C. Erityisesti alaraajojen ja keskivartalon lihaksiin kohdistuvaa surkastuttavaa sairautta.

***Oikeat vastaukset:***

1. *C. Ihmiskehossa on yli 600 lihasta, jotka toimivat yhteistyössä ja osallistuvat mm. liikkeiden tuottamiseen ja elinjärjestelmien ylläpitämiseen.*
2. *A. Lihakset todellakin kasvavat heti ensimmäisestä oikein tehdystä harjoituksesta lähtien. Eikö olekin hienoa? Kasvun suuruus riippuu mm. siitä, kuka harjoittelee, harjoituksen luonteesta, syödystä ravinnosta ennen ja jälkeen sekä harjoitettavista lihasryhmistä.*
3. *Kaikki ovat oikein. Rakkaalla lapsella on monta nimeä.*
4. *Totta ja tarua. Molemmat ovat tavallaan oikein, tämä on siis kompakysymys. Toisaalta liikkumalla saavutettuja hyötyjä ei ole mahdollista varastoida kehoon, vaan harjoittelun päätyttyä alkaa kehokin palautua hiljalleen lähtötasolle. Toisaalta lihakset tarvitsevat lepoa palautuakseen rasituksesta ja kasvaakseen.*
5. *B ja D. Käden puristusvoima kertoo hyvin yleisestä lihasvoimatasosta. Molemmat testit ennustavat mm. ennenaikaista kuolleisuutta ja liikkumiskykyä.*
6. *C. Kanassa proteiinia on 26,5 g/100 g, maitorahkassa 9,8 g/100 g ja soijarouheessa jopa 49,2 g/100 g. Yli 65-vuotiaille henkilöille proteiinia suositellaan 1,2–1,4 g/kg päivässä.*
7. *B. Tilavuuteen suhteutettuna voimakkain lihas kuitenkin on ulompi puremalihas. Kestävyydessä voiton puolestaan vie sydänlihas.*
8. *Tarua. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että lihasvoima karttuu oikeanlaisella, säännöllisellä harjoittelulla vielä hyvin iäkkäänäkin.*
9. *B. Oman kehon paino riittää mainiosti lihasvoiman harjoittamiseen, varsinkin aluksi. Harjoittelun edetessä vastusta voi nostaa asteittain, sillä lihas vaatii kuormitusta kehittyäkseen. Lisäpainon sijaan kannattaa panostaa hyvään suoritustekniikkaan.*
10. *B. Esimerkiksi vuodelepo, sairastelu tai aktiivinen tulehdus kehossa syövät tehokkaasti lihasmassaa ja yleistä kuntotasoa. Mitä enemmän lihasmassaa on alun perin, sitä enemmän sitä on ”varaa” menettää ilman, että esimerkiksi arjen toimintakyky tai liikkuminen vaikeutuvat.*

***Lähteet:***

*Grgic, J. ym. 2020. Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Sports Medicine 50, 1983–1999.*

*Kilokalori.net. 2022. www.kilokalori.net. Viitattu 14.9.2022.*

*Stenholm, S. ym. 2013. Käden puristusvoima. www.terveysportti.fi. TOIMIA-mittarit.*

*Suomen Reumaliitto. 2021. Reumataudit ja liikunta. www.reumaliitto.fi. Viitattu 14.9.2022.*

*Laaksovirta, H. 2005. Onko kieli ihmisen vahvin lihas? Tiede 2/2005.*

*Hulmi, J. 2014. Fyysisen harjoittelun pääperiaatteet. www.lihastohtori.wordpress.com. Viitattu 14.9.2022.*

*Sundell, J. 2021. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 30.3.2021.*

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Liikuntatroppi

**Tarvittavat välineet/tilat:** Kokoa oma liikuntatroppisi -tehtäväsivu (itsenäisen tehtävän jälkeen) ja siihen liittyvät liikeohjeet (10 sivua).

**Esivalmistelut:** Tutustu ennakkoon tehtäväsivun liikkeisiin, jotta tiedät suurin piirtein, millaisia liikkeitä on luvassa.

**Ohjeet:** Käykää läpi tehtäväsivulla nimetyt liikkeet yhdessä jumpaten. Soveltakaa tarvittaessa ja keksikää halutessanne myös lisää hyviä liikkeitä. Tärkeintä on, että lihakset pääsevät töihin.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Kokoa oma liikuntatroppisi

Tällä kertaa jokainen saa koota itselleen oman lihaskuntojumpan. Liikkeet ovat samoja, jotka käytiin yhdessä läpi edellisessä tehtävässä.

Kokoa oma liikuntatroppisi -tehtäväsivulla on taulukko, jonka yläreunassa on nimetty kehon osa-alue, jota pystyrivin liikkeet kuormittavat. Jokaiselta pystyriviltä valitaan yksi liike, jolloin lopputulokseksi saadaan viiden liikkeen kokonaisvaltainen jumppa. Jokaiselle liikkeelle on annettu sanalliset ohjeet ja esimerkkikuvat tehtävän sivun jälkeen. (Myös nämä voi tulostaa ryhmäläisille.)

Jumpan pystyy tekemään ilman välineitä tai kotoa löytyvien jumppavälineiden (käsipainot, jumppakuminauha, keppi jne.) kanssa. Kansalliset liikkumisen suositukset kannustavat harjoittamaan lihaskuntoa vähintään kahdesti viikossa, ja tämäkin jumppa on siksi tarkoitus tehdä **ainakin kaksi kertaa** viikon aikana. Hyvä toistomäärä on 8–12 toistoa per liike. Liikkeitä voi tehdä 2–3 kierrosta ja pitää kierrosten välillä 1–2 minuutin tauon.

**Jakakaa toisillenne kuvia ja videoita liikuntasuorituksistanne ja kotoanne löytyvistä kotijumppavälineistä. Voitte myös jumpata yhdessä!**

*Muistiinpanoja:*

# KOKOA OMA LIIKUNTATROPPISI

REUMA TROPPI

**Kokoa viiden liikkeen lihaskuntoharjoitus:**
**1. Valitse jokaiselta pystyriviltä yksi liike. Liikeohjeet löydät taulukosta.**
**2. Harjoittele suunnittelemallasi ohjelmalla 2-3 kertaa viikossa.**

Sopiva toistomäärä on 8-12 toistoa per liike. Tee liikkeitä 2-3 kierrosta.
Pidä liikkeiden ja kierrosten välissä 1-2 minuutin tauko.

| LIIKKU-VUUS | ALA-VARTA-LO | KESKI-VARTA-LO | YLÄ-VARTA-LO | TASA-PAINO |
|---|---|---|---|---|
| Tuuli-mylly | Peppu penkkiin | Lankku | Kurkota puuhun | Täppäys |
| Rangan rullaus | Potku eteen | Mittari-mato | Vilun-väristys | Moikkaa kaveria |
| Ladulla | Marjan-poiminta | Vuori-kiipeilijä | Nyrkkeily | Tähti tuikkii |
| Hyvää huomenta | Luistelu | Koneen käynnistys | Nosto eteen | Viiva-kävely |
| Jousi-ampuja | Lantion-nosto | Ilmaa siipien alle | Punnerrus | Askellus ja polven-nosto |

# 1. PYSTYRIVI: LIIKKUVUUS

## Tuulimylly

***(käsien pyöritys: olkanivel, rintaranka, hartiaseutu)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Ota toisella jalalla askel eteen. Aseta saman puolen käsi vastakkaiselle puolelle rintakehää.
- Lähde sitten pyöräyttämään toista käsivartta eteen- tai taaksepäin. Käsi piirtää suurta ympyrää ja kulkee mahdollisimman läheltä korvaa. Voit myös tuoda sormet olkapäälle ja piirtää ympyrää kyynärpäällä.
- Tee molemmille puolille erikseen tai pyöritä molempia käsivarsia yhtä aikaa. Vaihda myös suuntaa ja kokeile pyörittää käsiä yhtä aikaa eri suuntiin.

## Rangan rullaus

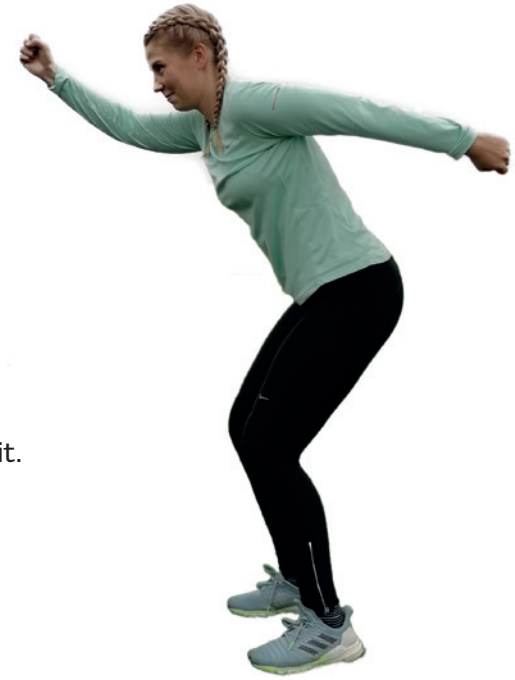
***(hartiat, selkälihakset, takareidet, pakarat, pohkeet)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Lähde rullaamaan selkärankaa nikama nikamalta alaspäin ja tuo sormia kohti varpaita.
- Rullaa niin pitkälle kuin tuntuu hyvältä, pysähdy hetkeksi ja rullaa sitten rauhallisesti nikama nikamalta takaisin ylä-asentoon. Pää suoristuu viimeisenä.
- Jos haluat, voit jäädä hetkeksi ala-asentoon ja keinutella selkää puolelta toiselle.

## Ladulla

***(hiihtoliike: olkanivel, hartiat, rintaranka, reidet, tasapaino)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo ja nojaudu ylävartalosta hieman eteenpäin. Lähde sitten heilauttamaan käsivarsia vuorotahtiin eteen ja taakse kuin hiihtäisit.
- Jousta jokaisella heilautuksella polvista hieman alaspäin, niin saat jalatkin mukaan liikkeeseen.



## Hyvää huomenta

***(lanneselkä, rintaranka, takareidet, pakarat)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aseta sormet korvien taakse, kyynärpäät osoittavat sivuille.
- Lähde viemään takapuolta taakse ja taivuta lantiosta eteenpäin. Rintakehä laskeutuu maata kohti. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.
- Laskeudu niin alas kuin sinulle sopii. Nouse pakaroita ja takareisiä puristamalla takaisin aloitusasentoon.

## Jousiampuja

***(yläselkä, hartian takaosa)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Nosta käsivarret suoriksi eteesi. Pidä kuitenkin hartiat alhaalla.
- Lähde vetämään toista kyynärpäätä selkäsi taakse kuin virittäisit jousipyssyn. Katse seuraa kättä.
- Pidä hetki taka-asennossa. Palauta käsi sitten takaisin aloitusasentoon. Toista toiselle puolelle.

## 2. PYSTYRIVI: ALAVARTALO

### Peppu penkkiin

***(kyykky: etu- ja takareidet, pakarat, keskivartalo)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat hieman hartioita leveämmässä asennossa. Polvet ja varpaat voivat osoittaa hieman ulospäin.
- Aseta sormet korvien taakse, risti käsivarret rinnalle tai pidä käsivarret suorina edessäsi.
- Koukista polvia ja lähde viemään takapuolta taakse kuin istuisit penkille. Pidä selkä suorassa ja katse eteenpäin. Huomioi myös, etteivät polvet mene sisäkiertoon, vaan osoittavat varpaiden kanssa koko ajan samaan suuntaan.
- Laskeudu sinulle sopivaan kyykkyyn ja nouse pakaroita puristaen takaisin alkuasentoon. Jos käytössäsi on penkki, laskeudu niin alas, että takareidet hipaisevat penkin reunaa.

### Potku eteen

***(etureidet, keskivartalo, pakarat)***

- Istu penkin etureunaan. Selkä on suorassa ja jalkapohjat lepäävät tasaisesti maassa.
- Aktivoi keskivartalo ja lähde suoristamaan toisen jalan polvea suoraksi. Yritä saada varpaat osoittamaan kohti taivasta.
- Pidä hetki ja palauta takaisin alkuasentoon. Toista toiselle puolelle.
- Huomioi koko liikkeen ajan, ettei lantio keinu puolelta toiselle, vaan pakarat ovat tukevasti kiinni penkissä.

### Marjanpoiminta

***(askelkyykky: etu- ja takareidet, pakarat, pohkeet, keskivartalo, hauislihas)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Ota toisella jalalla pitkä askel eteen ja laskeudu jalkojen väliin. Takana olevan jalan polvi laskeutuu lähelle maata.
- Kauhaise ala-asennossa toisella kädellä kuin poimisit maasta marjoja.
- Ponnista takaisin alkuasentoon ja vaihda jalkaa. Kyykyn voi tehdä eteen- tai taaksepäin.

## Luistelu

***(kyykky ja loitonnus: etu- ja takareidet, pakarat, keskivartalo, lonkan loitontaja, tasapaino)***

- Laskeudu sinulle sopivan syvyiseen kyykkyyn ja nouse pakaroita ja takareisiä puristamalla takaisin ylös.
- Yläasennossa nosta toinen jalka hieman irti maasta ja vie jalkaterää sivulle tai hieman takaviistoon.
- Voit näpäyttää varpailla maata tai pitää jalan koko ajan ilmassa.
- Tee sitten taas kyykky ja ylös noustuasi loitonna toista jalkaa.

## Lantionnosto

***(pakarat, etu- ja takareidet, alaselkä)***

- Asetu selinmakuulle niin, että yläselkäsi on tuettuna penkin, sohvan tai muun tukevan tason reunaa vasten.
- Tasapainota asentoa avaamalla kädet T-asentoon vartalon sivuille.
- Lähde sitten laskemaan takapuoltasi kohti maata. Palaa takaisin aloitusasentoon puristamalla pakaroita. Pidä selkä suorassa ja keskivartalo aktiivisena koko liikkeen ajan. Huomioi, ettet yliojenna lantiota yläasennossa.
- Lisähaastetta saat nostamalla yläasennossa toisen jalan ilmaan tai pitämällä toista jalkaa ilmassa koko liikkeen ajan.

## 3. PYSTYRIVI: KESKIVARTALO

### Lankku

***(staattinen pito: keskivartalo, pakarat, olkapäät)***

- Asetu etunojaan penkkiä tai muuta tasoa vasten. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike. Liikkeen voi myös tehdä maassa suorin käsin tai kyynärvarsien varassa.
- Aktivoi keskivartalo ja tuo häntäluu lantion alle, ettei alaselkä pyöristy. Pidä yläselkä leveänä ja niska selkärangan jatkeena.
- Pidä asento, kunnes tunnet keskivartalossa tärinää. Rentouta hetkeksi ja toista.

### Mittarimato

***(vatsarutistus: keskivartalo, tasapaino)***

- Asetu istumaan penkin reunalle. Nojaudu hieman taaksepäin ja ota käsillä tukea penkistä. Pidä hartiat alhaalla ja niska rentona koko liikkeen ajan.
- Aktivoi keskivartalo ja tuo jalat yhteen. Nosta sitten jalat irti maasta ja vedä polvia rintakehää kohti. Palauta jalat suoraksi ja toista.
- Liikkeen voi myös tehdä yhdellä jalalla kerrallaan. Lisähaastetta saat nojaamalla kauemmas taakse ja nostamalla jalkoja korkeammalle. Voit myös pitää jalkoja ilmassa niin kauan kuin jaksat.

### Vuorikiipeilijä

***(vinovatsarutistus: keskivartalo, tasapaino, pakarat)***

- Asetu etunojaan penkkiä tai muuta tasoa vasten. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike. Liikkeen voi myös tehdä maassa suorin käsin tai kyynärvarsien varassa.
- Aktivoi keskivartalo ja tuo häntäluu lantion alle, ettei alaselkä pyöristy. Pidä yläselkä leveänä ja niska selkärangan jatkeena.
- Nosta toinen jalka irti maasta ja lähde tuomaan polvea vatsan alle. Pidä hetki ja palauta toisen jalan viereen. Toista toisella jalalla. Huomioi, ettei lantio keinu puolelta toiselle.

## Koneen käynnistys

***(kulmasoutu: yläselkä, hartian takaosa, hauislihas)***

- Aseta toinen käsi penkille tai muulle tasolle. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike. Ota saman puolen jalalla askel kohti penkkiä. Toinen jalka on tukevasti maassa vartalon takapuolella.
- Lähde vetämään vapaana olevan käden kyynärpäätä takaviistoon kuin vetäisit ruohonleikkurin käynnistysnarusta. Pidä kyynärpää hetki yläasennossa ja palauta takaisin alas. Toista toiselle puolelle.
- Pidä keskivartalo aktiivisena ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.

## Ilmaa siipien alle

***(vipunosto etunojassa: yläselkä, hartian takaosa, käsivarret)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo ja taivuta lonkista hieman eteenpäin. Käsivarret ovat rentoina vartalon etupuolella.
- Lähde sitten levittämään käsivarsia sivulle. Kyynärpäät voivat olla hieman koukussa. Pidä hetki yläasennossa ja palauta alas.
- Pyri pitämään hartiat rentoina ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.

## 4. PYSTYRIVI: YLÄVARTALO

### Kurkota puuhun

***(pystypunnerrus: hartiat, käsivarret, rintalihaksen yläosa, keskivartalo)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta sitten kädet noin korvien tasolle, rystyset taivasta kohti. Kyynärpäät osoittavat sivuille.
- Suorista sitten kädet pään yläpuolelle kuin yrittäisit kurottaa korkeaan puunoksaan. Palauta kädet sitten takaisin korvien tasolle.
- Jos haluat lisähaastetta, nouse varpaille samalla, kun nostat kädet ylös.

### Vilunväristys

***(hartioiden nosto ja vienti taakse: hartiat, yläselkä)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Alkuasennossa käsivarret lepäävät rentoina vartalon vierellä.
- Nosta sitten hartiat kohtia korvia ikään kuin sinulla olisi todella kylmä. Pidä hetki yläasennossa.
- Vie sitten hartiat taakse ja avaa rintakehä. Pyri vetämään olkapäitä yhteen vartalosi takana. Pidä hetki ja palauta käsivarret rennoiksi takaisin vartalon vierelle.

## Nyrkkeily

***(hartiat, käsivarret, keskivartalo)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Nosta kädet rintakehän korkeudelle. Aktivoi keskivartalo. Lähde sitten suoristamaan käsiä vuorotellen eteen ikään kuin nyrkkeilisit mielikuvitusvastustajaa vastaan.
- Pidä lantio koko liikkeen ajan eteenpäin. Ylävartalo kiertyy rennosti iskujen mukana.

## Nosto eteen

***(vipunosto: olkapäät, keskivartalo)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Tuo käsivarret vartalon etupuolelle. Kämmenet lepäävät reisillä.
- Aktivoi keskivartalo. Lähde sitten nostamaan käsivarsia suorina vartalon eteen, noin rintakehän korkeudelle. Pidä hetki yläasennossa ja palauta takaisin alas.
- Voit myös nostella käsiä vuorotellen ja kokeilla myös nostoja etuviistoon tai suoraan sivulle.

## Punnerrus

***(penkkiä vasten: rintalihakset, ojentajat, hartiat, keskivartalo)***

- Asetu etunojaan penkkiä, muuta tasoa tai seinää vasten. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike.
- Tuo kädet hieman hartioita leveämmälle. Koko kämmen osuu maahan ja sormet osoittavat eteenpäin.
- Aktivoi keskivartalo. Laske sitten rintakehä käsiesi väliin. Kyynärpäät leviävät samalla sivulle. Punnerra itsesi takaisin aloitusasentoon.
- Pidä keskivartalo tiukkana ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.

## 5. PYSTYRIVI: TASAPAINO

### Täppäys

***(tasapainon siirto: tasapaino, keskivartalo, pakarat, lonkan seutu)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta sitten toinen jalka hiukan irti maasta ja lähde koskettamaan sen varpailla ensin eteesi, sitten sivulle, sitten taakse ja lopuksi sisäkiertoon vartalon keskilinjan yli. Ota tukea tarvittaessa!
- Huomioi, että lantio on koko ajan eteenpäin ja tukijalan pakara on aktiivisena.
- Katseen kohdistaminen yhteen paikkaan helpottaa tasapainon säilyttämistä. Lisähaastetta saat pitämällä liikkuvaa jalkaa koko ajan ilmassa tai nostamalla jalan korkeutta.

### Moikkaa kaveria

***(kylkivenytys ja -taivutus: kylkilihakset, keskivartalo, pakarat, tasapaino)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Aktivoi keskivartalo. Siirrä sitten toinen jalka toisen taakse vartalosi takaviistoon. Nosta saman puolen käsi suoraksi ylös. Ota tukea tarvittaessa!
- Jos haluat, voit taivuttaa vartaloa hieman sivusuunnassa alhaalla olevan käden puolelle.
- Palauta käsi alas ja jalka toisen vierelle. Toista toiselle puolelle.

## Tähti tuikkii

***(keskivartalo, tasapaino, pakarat)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta toinen jalka irti maasta. Nosta samalla vastakkaisen puolen käsi suoraksi yläviistoon. Pidä selkä suorassa ja vartalo pitkänä koko liikkeen ajan. Palauta takaisin alkuasentoon. Vaihda puolta.
- Jos haluat lisähaastetta, tuo polvi ja kyynärpää yhteen vartalon edessä. Pidä hetki ja palauta alas. Ota tukea tarvittaessa!

## Viivakävely

***(tasapaino)***

- Aseta jalkaterät peräkkäin kuin kävelisit suoralla viivalla. Taaimmaisen jalan varvas koskettaa etummaisen jalan kantapäätä jokaisella askeleella.
- Kävele ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin. Ota tarvittaessa tukea tai tuo kädet sivuille tasapainottamaan.
- Lisähaastetta saat koskettamalla sormilla maata jokaisen askeleen jälkeen.

## Askellus ja polvennosto

***(etu- ja takareidet, pakarat, keskivartalo, tasapaino)***

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Ota askel portaalle tai korokkeelle. Ojentaudu ylhäällä suoraksi ja palaa rauhallisesti takaisin alas. Toista toiselle puolelle.
- Jos haluat lisähaastetta, nosta yläasennossa toisen jalan polvi ylös. Pidä hetki ja palauta jalka toisen viereen. Ota tukea tarvittaessa!

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Punttia ulkona

**Tavoite:** Lähdetään yhdessä tutustumaan paikkakunnan liikuntapaikkoihin. Yhdessä tekeminen antaa tsemppiä harjoitukseen. Muilta voi myös saada hyviä ideoita omaan liikepankkiin tai jopa uuden treenikaverin!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Mahdollisesti älypuhelin ja Google Maps -sovellus.
- Halutessanne äänentoistolaite ja sopivan menevää taustamusiikkia.

**Ohjeet:**

- Suunnatkaa etsimään oman paikkakuntanne ulkoliikuntapaikkoja. Kiertäkää keskeiset ulkokuntosalit, kuntoportaat ja muut liikuntapaikat ja tutustukaa niiden tarjontaan. Jakakaa keskenänne kokemuksia ja vinkkejä jumppaamiseen.
- Kun löydätte hyvän paikan, tehkää siellä lyhyt yhteinen kiertoharjoitus. Monella ulkokuntosalilla kirjalliset liikeohjeet ja esimerkkikuvat löytyvät laitteiden kyljistä. Voitte myös hyödyntää esimerkiksi Kokoa oma liikuntatroppisi -tehtävän liikkeitä tai netistä löytyviä vinkkejä.
- Napatkaa kuvia löytämistänne liikuntapaikoista ja jakakaa niitä toisillenne vinkeiksi tulevaisuuden liikuntahetkiä varten.
- Ottakaa myös yhteiskuva aktiivisesta porukastanne!

*Muistiinpanoja:*

# Merkityksellinen musiikki

Tämän kerran teemana ovat **musiikin kuuntelun ja soittamisen hyvinvointivaikutukset**.
**Tavoitteena** on, että ryhmäläiset löytävät enemmän musiikkia elämäänsä ja harjaantuvat ilmaisemaan itseään musiikin avulla.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle musiikkiteemaa alla olevan tekstin avulla.

- *Mieti hetki, millainen maailma olisi ilman musiikkia.*
- *Musiikki on yksi keskeinen kulttuurin muoto, ja musiikin kuuntelulla ja soittamisella on monenlaisia tutkittuja terveyshyötyjä. Musiikin hyvää tekevät vaikutukset alkavat välittömästi, kun ihminen kuulee musiikkia.*
- *Musiikki aktivoi laaja-alaisesti eri aivoalueita ja niiden hermosoluja. Musiikin kuuntelu ja musisointi vilkastuttavat aivojen ja kehon verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.*
- *Säännöllinen musiikkiharrastus ylläpitää ja voi jopa kehittää aivojen ns. normaalia toimintaa, kuten tiedonkäsittelyä, tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja muistia. Myös uusien asioiden oppiminen voi helpottua.*
- *Instrumentin soittaminen on tutkimuksissa yhdistetty parempaan fyysiseen toimintakykyyn ja motoriikkaan sekä parempaan hengityselimistön terveyteen.*
- *Musiikilla voi myös säädellä mielialaa: Lähellä sydämen sykettä oleva musiikin rytmi rauhoittaa ja sydämen sykettä nopeampi rytmi antaa energiaa. Rasittavan liikunnan yhteydessä musiikin on havaittu aktivoivan aivojen mielihyvä- ja palkitsemisjärjestelmää ja auttavan jaksamaan pidempään.*
- *Itselle mieluisa musiikki madaltaa verenpainetta, hidastaa sydämen sykettä ja palauttaa elimistöä kuormituksesta. Musiikkia onkin käytetty lievittämään stressiä ja ahdistuneisuutta esimerkiksi lääkärin vastaanotolla tai leikkauksen jälkeen. Musiikin kuuntelulla on myös havaittu olevan kipua lievittäviä vaikutuksia.*
- *Musiikki on kaikille ihmisille yhteinen ilmiö, jonka ymmärtämiseen tai josta nauttimiseen ei välttämättä tarvita sanoja. Juuri musiikin onkin todettu yhdistävän ihmisiä toisiinsa tehokkaammin kuin muut sosiaaliset harrastukset. Tutkimuksissa on jopa havaittu, että samassa tilassa musiikkia kuuntelevien ihmisten kehot alkaisivat toimia samaan tahtiin.*

***Lähteet:***


*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Sihvonen, A.J. ym. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130 (18), 1852–1860.*

*Balbag, M.A. ym. 2014. Playing a Musical Instrument as a Protective Factor against Dementia and Cognitive Impairment: A Population-Based Twin Study. International Journal of Alzheimer's Disease, 836748.*

*Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 9.10.2021.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millaisesta musiikista te pidätte? Jos teidän pitäisi valita jokin musiikkikappale piristämään, kun mieli on maassa, minkä valitsisitte? Entä millaisen kappaleen valitsisitte lenkkipolulle?
- Soittaako joku teistä jotain soitinta? Oletteko koskaan olleet mukana esimerkiksi bänditoiminnassa tai soittaneet orkesterissa?
- Käyttekö konserteissa? Onko musiikkimakunne muuttunut vuosien varrella?
- Miten musiikki tuntuu kehossa? Saako kukaan teistä kylmiä väreitä musiikkia kuunnellessaan?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Musiikki tunteiden tulkkina

**Tarvittavat välineet/tilat:** älylaite ja YouTube tai muu äänentoistolaite ja esim. CD-levyjä.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi valmiiksi mahdollisimman erilaisia musiikkikappaleita YouTubesta tai esimerkiksi CD-levyiltä. Sopiva määrä on 6–8 kappaletta, riippuen käytettävissä olevasta ajasta ja kappaleiden pituuksista. Ideana on, että musiikkikappaleita on useista eri tyylilajeista ja aikakausilta.

Alla on esimerkkikappaleita, joita löydät YouTubesta, mutta voit myös soittaa täysin omia valintojasi tai esimerkiksi tämän hetken kuumimpia hittikappaleita.

**Esimerkkikappaleita**

- Rajaton – Eleanor Rigby
- Eddy Kenzo – So good
- Lordi - Hard Rock Hallelujah
- Paleface - Miten historiaa luetaan?
- Chopin – Spring Waltz
- John Denver - Country Road
- Eppu normaali – Puhtoinen lähtöni
- Alan Walker - Faded

**Ohjeet:** Soita ryhmälle erilaisia musiikkityylejä edustavia kappaleita. Voit päättää, kuunteletteko kappleet kokonaan vai vaihdatteko kappaletta esimerkiksi minuutin kuuntelun jälkeen. Voitte kuunnella musiikkia paikallanne silmät kiinni tai tanssia omalla tyylillänne. Erilaiset musiikkityylit kirvoittavat varmasti myös erilaisia tanssityylejä!

Hetken kuunneltuanne pysäytä kappale ja ohjeista ryhmälle äänestystyyli: nouskaa seisomaan ja ojentautukaa pystyyn sen mukaan, mitä mieltä olette kappaleesta: **Menemällä matalaksi/kyykkyyn** ei pidä kappaleesta lainkaan (kouluarvosana 4). Puolestaan **ojentautumalla oikein pitkäksi**, jopa varpaille asti, tykkää kappaleesta todella paljon (kouluarvosana 10).

Keskustelkaa lopuksi kuulemastanne musiikista. Mitkä kappaleista olivat teidän mielestänne parhaita? Millainen vaikutus eri musiikkityyleillä oli kehoon: antoiko jokin kappale esimerkiksi ”virtapiikin” ja tuottiko jokin toinen puolestaan selkeästi rentoutuneemman tunnelman?

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Peilaustanssi

**Tarvittavat välineet/tilat:** Laite, josta soittaa musiikkia. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi valmiiksi muutama menevä musiikkikappale. Esimerkiksi marssi- tai diskomusiikki soveltuu tehtävään hyvin.

**Ohjeet:** Jakautukaa pareiksi ja asettautukaa kasvokkain, noin 1–1,5 metrin päähän toisistanne. Ohjeista ryhmälle, että tarkoituksena on, että toinen parista alkaa liikehtiä ja tanssia haluamallaan tyylillä. Toisen tehtävä on matkia liikkeitä mahdollisimman tarkasti ja toimia toisen peilikuvana. Laita sitten musiikki soimaan. Tanssikaa muutaman minuutin ajan ja vaihtakaa sitten rooleja niin, että äsken tanssittanut matkii nyt toisen tanssia. Voitte myös vaihtaa lennosta pareja.

Tehtävän voi tehdä myös yhteisesti koko ryhmän kesken: Laittakaa musiikkia soimaan. Päättäkää, kenen liikehdintää matkitaan ensimmäisenä. Vaihtakaa sitten seuraavaan henkilöön jne., kunnes kaikki halukkaat ovat päässeet olemaan esikuvana.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Mitä musiikki sinulle merkitsee?

Tällä kerralla jaetaan omaa lempimusiikkia ja merkityksellisiä musiikkikappaleita muiden kanssa. Musiikkia löytyy kattavasti YouTubesta, mutta sitä voi kuunnella myös CD- tai levysoittimella ja radiosta. Omien kestosuosikkienne lisäksi tutustukaa uuteen musiikkiin ja testatkaa myös aivan uudenlaisia musiikkityylejä. Sellaisiakin kappaleita saa jakaa, joista ei itse niin välitä!

Lisätehtävänä on haastatella oman lähipiirin nuorta henkilöä ja jakaa hänen lempikappaleensa muille. Onko teidän ja nuorison musiikkimaussa eroja? Mitä mieltä olette nykynuorison musiikkimausta?

**Jakakaa keskenänne myös tunnelmia ja muistoja, joita musiikki teissä herättää.**

*Muistiinpanoja:*

# MITÄ MUSIIKKI SINULLE MERKITSEE?

**Täytä tämä viikko musiikilla!**

**Kuuntele musiikkia esimerkiksi YouTubesta, radiosta, CD-levyltä tai vinyyliltä.**

**Etsi**

**1) Sinulle merkityksellinen musiikkikappale**

**2) Unohdettu suosikki**

**3) Uusi mukaansa tempaava hitti**

**Haastattele lisäksi lähipiirisi nuorta ja kysy, mikä hänen lempikappaleensa on.**

**Jaa löydöksesi muille ryhmäläisille ja tutustu muiden valintoihin.**

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Keho-orkesterit kilpasilla

**Tavoite:** Heittäydytään musisoimaan yhdessä ja kokeillaan samalla erilaisia luovia tapoja tuottaa ääntä. Erilaisten äänien ja rytmien tuottaminen ilman soittimia ruokkii mielikuvitusta ja kekseliäisyyttä. Yhdessä musisoiminen hitsaa ryhmää paremmin yhteen ja tuottaa taatusti hauskoja muistoja, joista riittää puhuttavaa tulevaisuudessakin!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Iloista ja heittäytyvää asennetta sekä ripaus luovuutta!

**Ohjeet:**

- Siirtykää ulos kokoontumispaikkanne lähistölle. Esimerkiksi nurmialue, metsäpalsta tai puisto sopii hyvin.
- Jakautukaa kahdeksi yhtyeeksi. Kumpikin yhtye valmistelee luovan musiikkiesityksen käyttämällä soittimina omia kehojaan ja ympäristöstä löytyviä esineitä tai asioita (puunrungot, kivet, maanpinta jne.). Halutessanne voitte myös laulaa.
- Ääniä voi tuottaa esimerkiksi:
  - taputtamalla tai hieromalla käsiä yhteen.
  - koputtamalla kepillä puuta tai kiviä toisiaan vasten.
  - tömistelemällä tai raahaamalla jalkoja maanpintaa vasten.
  - läpsyttelemällä käsillä reisiä, vatsaa tai rintakehää.
  - rummuttamalla onttoa puunrunkoa.
  - kahisuttamalla vaatteita.
  - viheltämällä, hyräilemällä ja laulamalla.
- Musiikkiesitys voi olla täysin omasta päästä keksitty tai sitten musiikkikappale, jonka kaikki tuntevat. Säestäkää silloin musiikkikappale keksimillänne soittimilla ja laulakaa tai hyräilkää sanat.
- Sopikaa yhdessä, kuinka kauan esitysten valmisteluun käytetään aikaa. Sopiva aika on noin 15–20 minuuttia.
- Valmisteluajan päätyttyä esittäkää musiikilliset mestariteoksenne toiselle joukkueelle. Toinen joukkue voi videoida esityksen ja lähettää sen muistoksi esimerkiksi yhteiseen WhatsApp-ryhmään.
- Älkää olko liian kriittisiä, vaan heittäytykää rohkeasti mukaan ja kokeilkaa luovasti erilaisia tapoja tuottaa ääntä keholla ja luonnonesineillä – musiikkiesitys on kertaluontoinen elämys ja se saa näkyä! Tärkeintä ei ole lopputulos, vaan hauskanpito.
- Toinen joukkue voi videoida esityksen ja lähettää sen muistoksi esimerkiksi yhteiseen WhatsApp-ryhmään.

# Löydä luontokosketus

Tällä kerralla teemana on **luontokosketus ja luonnon terveyttä edistävät vaikutukset**.
**Tavoitteena** on nauttia luonnosta kaikilla aisteilla: tunnustellen, haistellen, katsellen, kuulostellen – ehkä jopa maistellen!

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle luonnon terveysvaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Tiesitkö, että luonto on täynnä mikroskooppisen pieniä eliöitä, joilla on terveysvaikutuksia?*
- *Näitä eliöitä eli mikrobeja sijaitsee runsaasti maaperässä ja kasvien rungoilla ja lehdillä. Esimerkiksi tiheässä metsässä tien raivaaminen, puista tuen ottaminen tai marjastaminen siirtää mikrobeja iholle, josta ne päätyvät myös muualle elimistöön.*
- *Monet kasvit myös erittävät ilmaan antimikrobisia yhdisteitä ja haihtuvia öljyjä, fytonsideja. Fytonsidit on mahdollista haistaa, ja esimerkiksi pihkan ja mäntymetsän tuoksu johtuvat niistä. Fytonsidit päätyvät hengityksen mukana keuhkoihin ja muualle elimistöön ja vaikuttavat kemiallisesti esimerkiksi muistia sääteleviin aivoalueisiin.*
- *Fytonsideilla on tutkimuksissa havaittu mm. verenpainetta alentavia, hermostoa rauhoittavia ja kehon vastustuskykyä tehostavia yhteyksiä. Myös ahdistuneisuus ja alakulo saattavat lieventyä raitista ilmaa hengittelemällä.*
- *Niin sanotun biodiversiteettihypoteesin mukaan monipuolinen luontokosketus rikastuttaa ihmiskehon luonnollista mikrobistoa ja auttaa elimistöä erottamaan haitalliset taudinaiheuttajat hyödyllisistä bakteereista.*
- *Luonnossa oleskelun on joissain tutkimuksissa havaittu mm. laskevan elimistön tulehdustilaa ja helpottavan hengitys- ja astmaoireita.*
- *Eräässä tutkimuksessa metsäpohjaisen kasvuston tuominen päiväkodin pihalle monipuolisti lasten ihon ja suoliston mikrobistoa ja lisäsi heidän vastustuskykyään. Vaikka vastustuskyky luodaan pitkälti jo lapsuudessa, tekee luontoaltistus hyvää myös myöhemmissä elämänvaiheissa. Esimerkiksi istutustyöt pihalla tai puutarhassa, multien vaihtaminen ja viherkasvien hoitaminen lisäävät luontokosketusta arjessa.*
- *Luonnon hyvää tekevää voimaa voi nauttia myös sisäisesti esimerkiksi marjojen ja muiden luonnonantimien kautta. Marjat ja sienet sisältävät runsaasti erilaisia vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, mutta vain vähän energiaa. Marjoissa on lisäksi ihmiselle hyödyllisiä fenoliyhdisteitä ja antioksidantteja. Säännöllisen marjojen nauttimisen on havaittu olevan hyödyllistä mm. sydämen, verisuonien ja aivojen terveydelle.*

***Lähteet:***

*Haahtela, T. ym. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (1), 19–26.*

*Kuo, M. 2015. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. Frontiers in Psychology 6, 1093.*

*Piippo, S. 2017. Elinvoimaa puista. Minerva Kustannus Oy: Helsinki.*

*Andersen, L. ym. 2021. Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health 18 (4), 1416.*

*Törrönen, R. 2017. Kirjallisuusselvitys: Tutkimustietoa mansikan, vadelman, mustaherukan, mustikan ja puolukan terveysvaikutuksista. Hyvinvointia elintarvikkeista -hanke. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö: Itä-Suomen yliopisto.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Keskustelkaa luontokosketuksesta: Mitä se tarkoittaa teille? Miten luonnossa liikkuminen tai sen kokeminen ehkä mielestänne eroaa nyt ja ennen?
- Mitä teitte luonnossa lapsina? Millaisia leikkejä tai pelejä pelasitte? Teettekö samoja asioita nyt? Miksi tai miksi ette?
- Harrastatteko jotain, missä saatte konkreettista luontokosketusta maaperään tai kasveihin (esimerkiksi puutarhanhoito, puutyöt, marjastus, sienestys, viherkasvien hoito, joulukuusen haku metsästä)?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Jokamiehenoikeudet-visa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Jos haluatte kisailla perinteisessä tietovisassa, varatkaa joukkueille paperia ja kynä vastauksien kirjaamista varten.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Ohessa on jokamiehenoikeuksiin liittyviä väitteitä. Väitteisiin vastataan joko kyllä tai ei. Keksikää yhdessä ensin jokin liike, joka kuvastaa kyllä-vastausta ja jokin toinen, joka kuvastaa ei-vastausta. Kyllä-vastaus voi esimerkiksi olla lantion pyöritys ja ei-vastaus puolestaan mielikuvitushiihto.

Lue alla olevat väitteet yksi kerrallaan ryhmäläisille ja anna aikaa vastata liikkeellä. Paljasta oikea vastaus (suluissa) ennen seuraavaa väitettä. Voitte myös kisailla visassa joukkueina: Joukkue voi napata vastausvuoron itselleen tekemällä valitsemanne liikkeen mahdollisimman nopeasti. Voitte myös käydä kaikki väittämät läpi, kirjata vastauksenne paperille ja käydä oikeat vastaukset lopuksi läpi.

Lue alustukseksi tämä lause: ”Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan kaikkien yhteistä oikeutta käyttää luontoa ja esimerkiksi liikkua siellä ilmaiseksi riippumatta siitä, kuka alueen omistaa. Luen seuraavaksi yksi kerrallaan asioita, joita saa tai ei saa tehdä luonnossa jokamiehenoikeuksien puitteissa. Sallivatko jokamiehenoikeudet...

- poimia sieniä ja marjoja? (Kyllä)
- yöpyä teltassa? (Kyllä. Tilapäinen oleskelu ja yöpyminen sallittu, kunhan sen tekee riittävän etäällä asumuksesta. Kansallispuistossa telttailla saa vain merkityillä paikoilla.)
- katkoa oksia puista? (Ei)
- hiihtää talvella järven jäällä? (Kyllä)
- poimia luonnonkukkia? (Kyllä)

- rikkoa linnunpesiä? (Ei)
- kaataa puita? (Ei)
- onkia tai pilkkiä lammella? (Kyllä. Onkimista tosin voidaan rajoittaa joissakin vesistöissä.)
- poimia jäkälää tai sammalta? (Ei)
- tehdä nuotion? (Kyllä/ei. Vain maanomistajan luvalla, kielletty palovaroituksen aikana, kansallispuistossa sallittu merkityillä paikoilla.)
- ulkoiluttaa koiraa kuntopolulla ilman talutushihnaa? (Ei)
- veneillä tai uida? (Kyllä)
- ottaa kaatunutta puuta tai oksia askartelutarpeiksi? (Ei)
- oikaista pihan tai viljelyspellon poikki? (Ei)
- kalastaa ja metsästää? (Ei. Vaatii asianomaiset luvat.)
- ajaa mopolla metsässä? (Ei. Vaatii asianomaiset luvat.)
- kulkea luonnossa kävellen tai pyöräillen? (Kyllä. Kuitenkin esim. ”läskipyöräilylle” on osoitettu omat reittinsä, joita tulee käyttää.)

Muistattehan myös, että jokamiehenoikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa luonnonsuojelualueilla.

***Lähde:*** *Metsähallitus. 2022. www.luontoon.fi.*

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Mielikuvajumppa - luontohommissa

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tehkää yhdessä luontoaiheinen mielikuvajumppa. Jumpan voi tehdä seisten tai istuen. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.

Lue ryhmäläisille liikeohjeet yksi kerrallaan. Liikkeet ovat varmasti tavalla tai toisella tuttuja, ja jokainen voi tehdä ne niin kuin ymmärtää. Sopiva toistomäärä on noin 10–15 toistoa per liike/puoli. Liikkeitä voi tehdä myös aikaa vastaan, esimerkiksi yhden minuutin per liike.

- **Puun sahaaminen.** Kuvittele eteesi puu. Onko se pystyssä vai jo kaadettu? Ota sopiva etukeno ja jännitä keskivartalo. Tartu sahaan vahvemmalla kädelläsi ja ala sahata puuta poikki, ensin kevyemmin ja kunnon loven saatuasi jo rivakammin. Liike tuntuu erityisesti selän puolella lapaluiden välissä. Kokeile vaihtaa saha myös toiseen käteen. Pyyhi lopuksi molemmilla käsillä hikeä otsaltasi.
- **Halonhakkuu.** Nyt, kun puu on sahattu, täytyy se vielä pilkkoa polttopuiksi talvea varten. Kyykisty ja nosta puupölli tasolle, josta se on helpompi pilkkoa. Tartu sitten kirveeseen. Pidä jaloissa hartianlevyinen haara-asento, jännitä keskivartalo ja heilauta kirves vartalon edestä pään yli taaksesi ja takaisin alas pölliin. Tee vielä muutama vahva heilautus. Nosta sitten seuraava iso pölli korokkeelle ja pilko sekin klapeiksi.
- **Haravoiminen.** Pihatyöt sen kuin jatkuvat. Nappaa seuraavaksi autotallin nurkalta harava. Ala haravoida pitkin vedoin nurmikolla olevaa hiekoitussoraa tai syksyisiä lehtiä, kumpia siinä vain näet. Haravoi ensin toiselta puolelta, vaihda sitten kädet toisinpäin haravan varrella ja haravoi myös toiselta puoleltasi.

- **Mullan möyhintä.** Seuraavaksi siirryt kasvimaalle. Tänä vuonna laitat kasvamaan lempivihanneksiasi. Mitä ne ovat? Kauhaise kädellä syvä kuoppa maahan, aseta istutettavat siemenet kuoppaan ja peitä kuoppa kauhaisemalla maata päälle laajalla liikkeellä molemmilta puolilta. Tee mieleisesi kasvimaa ja peittele siemenet huolella.
- **Lypsäminen.** Hei hetkinen, nyt olet maatilalla! Edessäsi odottaa suuri, uljas lehmä lypsämistä. Oletko lypsänyt aikaisemmin? Jos olet, tiedätkin, miten homma toimii. Jos et ole, tartu rohkeasti mutta lempeästi utareisiin ja näytä taitosi.
- **Omenanpoiminta.** Omenoita on taas tullut enemmän kuin olisi tarpeen. Kurkota poimimaan kypsä omena korkealta puusta. Kurkota varpaille asti, jos pystyt. Nappaa hedelmä ensin käteesi oikealla, sitten vasemmalla ja taas oikealla kädellä.
- **Sienten tai marjojen keräily.** On sadonkorjuuaika. Poimit aineksia piirakkaan, jonka aiot nauttia iltapäiväkahvin tai -teen kanssa. Mitä piirakkaasi tulee? Poimi sopivia aineksia joko metsämättäältä tai puutarhastasi. Poimiminen on tarkkaa sormityötä, etteivät marjat litisty tai sieniin jää ylimääräistä likaa. Jos olet nopea, ehdit palata keittiöön ja vielä pyöräyttää taikinankin.
- **Kukkien poimiminen.** Päiväkahvipöytään sopii kivasti myös tuore kukkakimppu. Edessäsi avautuukin sopivasti kukkaketo. Kukkia on silmänkantamattomiin kaikissa sateenkaaren väreissä. Kyykisty niin, että saat poimittua maasta kukkakimpun. Ota kimppuun useita erilaisia kukkia eri kohdista niittyä. Nosta lopuksi valmis kimppu eteesi ja nuuhkaise sitä oikein antaumuksella. Ah, onpa ihana tuoksu!
- **Vihtominen.** Kaiken puuhastelun jälkeen on kiva pestä pölyt pois saunan lämmössä. Istut saunan lauteilla. Ota käteesi vedessä liotettu tuore koivuvihta ja ala vihtoa sillä itseäsi rintakehästä aina varpaisiin saakka. Vaihda välillä kättä ja vihdo myös toinen puoli kehosta. Tunnet, miten verenkierto kiihtyy ja lämpö leviää koko kehoon.
- **Laiturilla.** Ja mikä olisikaan mukavampaa saunan jälkeen kuin vilvoitella hetki aurinkoisessa kesäillassa. Istut mökkirannassa laiturilla. Jalkasi roikkuvat laiturin reunan yli sääriä myöten vedessä. Heiluttele jalkojasi vuorotahtiin. Tunne veden miellyttävä vastus ja virtaus varpaidesi välistä. Rentoudu hetki ja nauti olostasi.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Mielenmaisemaa metsästämässä

Tällä kerralla tehtävänä on etsiä ja valokuvata oma mielenmaisema. Maisema voi olla mikä tahansa maisema, joka tuntuu itselle tärkeältä, missä sielu lepää tai mikä vetää puoleensa kerta toisensa jälkeen. Se voi olla jokin tietty paikka, tunnelma tai hetki. Olennaisinta on, että se on itselle tärkeä ja merkityksellinen.

**Jakakaa toisillenne kuvia mielenmaisemistanne. Kertokaa omista maisemistanne ja kommentoikaa toisten kertomaa. Tehkää kokemuksesta yhteinen!**

# Mielenmaisemaa metsästämässä

REUMA TROPPI

**Lähde ulos etsimään omaa mielen maisemaasi.**

**Missä paikassa tai maisemassa sinun sielusi lepää ja tunnet olosi kotoisaksi?**

**Kuvastaako paikka, maiseman värit tai siellä vallitseva tunnelma esimerkiksi luonnettasi tai olotilaasi?**

**Mikä paikassa puhuttelee sinua?**

**Kun löydät mielen maisemasi, nappaa siitä kuva ja jaa se muiden ryhmäläisten kanssa.**

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Liikkeelle luontoon

**Tavoite:** Viritetään aistit herkimmilleen ja lähdetään tutustumaan lähiluontoon erilaisten luontotehtävien kautta. Luonnon kokeminen eri aistien välityksellä vahvistaa luontoyhteyttä ja edistää samalla terveyttä.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Liikkeelle luontoon -tehtäväsivu.
- Halutessanne eväät luonnossa nautittaviksi.

**Ohjeet:**

- Lähtekää ulos luontoon, esimerkiksi lähimetsään.
- Tehkää yhdessä Liikkeelle luontoon -tehtäväsivun lehdissä olevia tehtäviä.
- Keksikää myös lisää tehtäviä ja muistelkaa, mitä teitte luonnossa, kun olitte lapsia. Voisiko jotain sellaista tehdä porukalla?
- Jos mielenne tekee kisailla, jakautukaa pareihin tai kahteen joukkueeseen ja katsokaa, kuka saa suoritettua ensin jonkin annetuista tehtävistä. Nopein ja luovin toteutus voittaa!
- Ottakaa valokuvia luontotehtävien tekemisestä ja jakakaa niitä esimerkiksi ryhmänne yhteiseen WhatsAppiin.

*Muistiinpanoja:*

# Liikkeelle luontoon

**Lähtekää tutustumaan lähiluontoon tekemällä lehdissä olevia tehtäviä. Keksikää myös yhdessä lisää!**

REUMA TROPPI

# Aktiivisuutta aivoille

Tämän kerran teemana on **aivoterveys**.
**Tavoitteena** on kiinnittää huomiota tekoihin, joilla kukin meistä voi itse pitää huolta aivoistaan ja edistää niiden terveyttä.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle aivoterveysteemaa alla olevan tekstin avulla.

- *Aivot vastaavat monipuolisesti erilaisista kehon toiminnoista, kuten ajattelusta, aisteista, liikkeestä, tunteista ja käyttäytymisestä.*
- *Vanhetessa aivoissa tapahtuu rakenteellisia muutoksia ja mm. reaktiokyky ja muistin toiminta hidastuvat. Esimerkiksi muistisairaudet eivät kuitenkaan ole osa normaalia ikääntymistä.*
- *Aivojen muovautumiskyky säilyy läpi elämän. Aivojen terveyttä ja toimintakykyä on mahdollista ylläpitää ja parantaa pitämällä aivoista huolta päivittäin.*
- *Aivot rakastavat terveellistä ravintoa, säännöllistä liikkumista, päihteettömyyttä ja riittävää unta.*
- *Säännöllinen ateriarytmi varmistaa aivoille tasaisen energian saannin ja pitää ajatukset ja keskittymisen kasassa. Erityisesti riittävä pehmeiden rasvojen saanti, vähäsuolaisuus ja riittävä nesteytys ovat aivojen kannalta tärkeitä.*
- *Monipuolinen liikkuminen puolestaan auttaa pitämään verisuonet terveinä ja verenpaineen kurissa. Terveet verisuonet avustavat sydäntä kuljettamaan aivoille riittävästi happea ja ravinteita.*
- *Säännöllinen liikkuminen voi jopa lisätä aivojen hermosolujen määrää ja edistää ajattelu- ja muistitoimintojen säilymistä. Lihaskunnosta huolehtiminen voi lisäksi ehkäistä kaatumisia ja myös sillä tapaa suojella aivoja kolhuilta.*
- *Laadukas uni on tärkeää, sillä aivot puhdistavat, huoltavat ja korjaavat itseään syvän unen vaiheissa. Esimerkiksi uusien asioiden muistiin painaminen tapahtuu nukkuessa. Myös riittävä lepo ja rentoutuminen on tärkeää aivojen hyvinvoinnin kannalta.*
- *Sosiaalisuus ja hyvät ihmissuhteet tekevät hyvää aivoille. Mukava yhdessäolo ja puuhastelu muiden ihmisten kanssa laskee kehon stressitasoa, pitää aivot käynnissä, hellii sydämen terveyttä ja pitää mielen korkealla.*
- *Sanotaan, että aktiiviset aivot ovat terveet aivot. Aivot tarvitsevatkin myös tekemistä ja riittävästi haasteita voidakseen hyvin. Uusien asioiden kokeileminen ja rutiinien rikkominen aktivoi monipuolisesti eri aivoalueita ja vahvistaa niiden välisiä hermoyhteyksiä. Kannattaa siis mennä, tehdä, osallistua, kokea, harrastaa ja kokeilla – siitä aivot pitävät! Aristoteles sen jo sanoi: ”Jos haluaa ajatella, täytyy ensin kävellä, että ruumis lämpenee.”*

***Lähteet:***

*Lisko, I. ym. 2020. How can dementia and disability be prevented in older adults: where are we today and where are we going? Journal of Internal Medicine 289 (6), 807–830.*

*Wang, Y. ym. 2020. What is brain health and why is it important? BMJ 371, m3683.*

*Aivosäätiö ja Merck Oy, Finland. 2021. Mitä ovat aivoterveelliset elintavat? www.rakkaataivot.fi. Viitattu 19.10.2021.*

*Lääkärikirja Duodecim ja Suomen Akatemia. 2020. Konsensus 2020 Aivot ja mieli.*

*Céne, C. ym. 2022. Effects of Objective and Perceived Social Isolation on Cardiovascular and Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Journal of the American Heart Association 11 (16), e026493.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Mietittekö aivoterveyttä, kun teette päivittäisiä ruokailuun, liikkumiseen tai uneen liittyviä valintoja? Onko teillä aivoterveyttä edistäviä harrastuksia?
- Kokeiletteko mielellänne uusia asioita vai oletteko tapojenne orjia? Miten arkeen saisi lisättyä uusia kokeiluja ja rohkeutta heittäytyä hetkeen?
- Koetteko, että ryhmätoiminnalla ja yhdessä tekemisellä on vaikutusta hyvinvointiinne? Millaista?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Jumppaa aivoille

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Aivot tarvitsevat jumppaa siinä missä lihaksetkin. Ohjeista ryhmälle alla olevat aivojumppaliikkeet rauhallisesti yksi kerrallaan. Testatkaa liikettä hetken aikaa ja siirtykää sitten seuraavaan. Voit valita liikkeistä hauskimman oloiset, jos aika ei riitä kaikkiin.

Liikkeet voivat ensilukemalta tuntua helpoilta, mutta osoittautua yllättävän haastaviksi. Ei silti kannata hermostua, vaikkei liike menisi kerralla nappiin – aivot tykkäävät haasteista ja uuden opettelusta!

- Tuo kämmenet takamuksesi päälle. Siirrä ne sitten vatsasi päälle, sitten olkapäidesi päälle ja lopulta pääsi päälle. Tuo sitten kädet samaa reittiä takaisin, ensin olkapäille, sieltä vatsalle ja sieltä takamukselle. Kun tuntuu helpolta, kokeile nopeuttaa tahtia. Lisähaastetta saat aloittamalla toisella kädellä päälaelta ja toisella kädellä takamukselta ja liikuttamalla käsiä yhtä aikaa.
- Tämä liike tehdään istuen. Taputa vasemmalla kädellä vasenta reittä. Silitä samanaikaisesti oikealla kädellä oikeaa reittä edestakaisin lonkasta polveen ja takaisin. Yritä pitää tahti rauhallisena. Kokeile myös toisinpäin: vasen silittää, oikea taputtaa.
- Taputa oikealla kädellä lempeästi päälakeasi. Hiero samanaikaisesti vasemmalla kädellä vatsaa ympyränmuotoisella liikkeellä. Vaihda kädet toisinpäin.
- Tuo käsivarret suoriksi eteesi. Piirrä ensin toisella kädellä i-kirjainta viemällä kättä ylös-alas. Piirrä sitten toisella kädellä kolmiota. Piirrä sitten yhtä aikaa molemmilla käsillä,

toisella i-kirjainta ja toisella kolmiota. Vaihda myös kolmiota piirtävää kättä. Jos tämä tuntuu helpolta, kokeile piirtää toisella kädellä neliötä ja toisella kolmiota. Voit myös kokeilla muita kuvio- tai kirjainyhdistelmiä.

- Nappaa vasemmalla kädellä kiinni nenästä. Nappaa sitten oikealla kädellä toisen käden yli kiinni vasemmasta korvasta. Vaihda sitten käsien paikkaa: oikea käsi nappaa kiinni nenästä ja vasen käsi toisen käden yli oikeasta korvasta.
- Nappaa vasemmalla kädellä kiinni nenästä. Oikea käsi kiertää pään takaa ja nappaa kiinni vasemmasta korvasta. Suorista sitten kädet vartalon eteen ja tee sama toisinpäin: oikea käsi nappaa kiinni nenästä ja vasen käsi kiertää pään takaa ja nappaa kiinni oikeasta korvasta. Lisää vauhtia, jos tuntuu liian helpolta.
- Suorista kädet eteesi. Piirrä ilmaan numerot nollasta yhdeksään suorilla käsillä niin, että oikea käsi piirtää normaalisti ja vasen käsi kirjoittaa saman numeron peilikuvana.
- Suorista kädet eteesi. Piirrä toisella kädellä isoa kahdeksikkoa ja toisella kädellä samanaikaisesti nollaa. Vaihda kädet toisinpäin.
- Käsien/olkapäiden pyöritys eri suuntiin. Vasen käsi pyörii eteen, oikea käsi pyörii taakse. Vaihda myös suuntaa.
- Pyöritä toista jalkaterää edessäsi myötäpäivään. Kokeile sitten pyörittää saman puolen kättä edessäsi vastapäivään.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Työmuistille treeniä

**Tarvittavat välineet/tilat:** Erilaisia esineitä (8–10 kpl) ja sekuntikello tai muu ajanottoväline. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi läheltäsi erilaisia pieniä esineitä ja asioita ja kokoa ne yhteen esimerkiksi pöydälle tai kannon päälle. Mitä enemmän esineitä on, sitä vaikeampi peli. Varaa viereesi myös kello tai varaudu arvioimaan itse noin 20 sekuntia esineiden katsomiseen.

**Ohjeet:** Lue ensin ryhmälle tämä lause: ”Työmuisti tarkoittaa kykyä pitää asioita mielessä lyhyen aikaa. Työmuisti auttaa uusien asioiden oppimisessa, päätösten tekemisessä ja vaikkapa sen muistamisessa, mitä kaupasta piti ostaa.”

Kokoontukaa sitten esineiden ympärille. Pyydä ryhmäläisiä katsomaan esineitä tarkasti 20 sekunnin ajan. Ota aikaa kellosta. Kun aika on kulunut, pyydä kaikkia sulkemaan silmät. Kun kukaan ei katso, ota yksi esineistä pois ja laita se taskuusi tai selkäsi taakse huomaamattomasti. Kun olet piilottanut esineen, pyydä kaikkia avaamaan silmät.

Kysy sitten, mikä esineistä puuttuu. Se, joka hoksaa puuttuvan esineen ensimmäisenä, saa pisteen. Näytä oikean vastauksen jälkeen esine, jonka otit, ja laita sen takaisin muiden joukkoon. Pyydä sitten taas kaikkia sulkemaan silmät ja ota toinen esine pois. Ryhmäläiset arvaavat taas, mikä esineistä puuttuu. Jos haluat itse mukaan peliin, voit antaa kellon ja arvuutteluvuoron jollekin toiselle ja liittyä pelaajiin.

Voitte pelata niin monta kierrosta kuin haluatte. Välillä esineitä voi ottaa pois kerrallaan vaikka 2–3 kappaletta, ja jokaisesta oikein muistetusta saa pisteen. Esineiden paikkojen vaihtaminen kierrosten välillä tai uusien esineiden lisääminen joukkoon tuo peliin lisähaastetta.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Aivoterveelliset teot

Tällä kerralla tarkoituksena on kiinnittää huomiota omiin aivoterveellisiin tekoihin. Tekoja on kerätty Aivoterveelliset teot -tehtäväsivulle, mutta niitä saa myös keksiä itse lisää. Eniten hyötyä saa, kun tekee tekoja mahdollisimman usein ja muodostaa niistä itselleen tavan.

Koska aivot pitävät sosiaalisesta kanssakäymisestä, on viikon aikana tarkoitus lisäksi vaalia läheisiä ihmissuhteita eri tavoin. Perheen tai läheisen voi esimerkiksi ottaa mukaan ulkoilemaan tai valmistaa yhdessä herkullista aivoterveellistä ruokaa.

**Jakakaa kuvia ja videoita tekemistänne aivoterveellisistä teoista. Kertokaa myös, millaisia aktiviteetteja olette keksineet läheistenne, ystävienne tai tuttavienne kanssa.**

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Aivoille apetta

**Tavoite:** Lähdetään liikkumaan ja haastamaan aivoja aakkossuunnistuksen avulla. Yhdessä pohdiskelu hellii myös sosiaalista hyvinvointia.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Mahdollisesti älypuhelin ja Google Maps -sovellus.
- Halutessanne aivoterveelliset eväät (esimerkkejä alla).

**Ohjeet:**

- Päättäkää ensin yhdessä jokin sana. Se voi olla esimerkiksi ”Reumatroppi”, ”aivoterveys” tai paikkakuntanne nimi. Mitä pidempi sana, sitä haastavampi tehtävä.
- Lähtekää sitten etsimään kirjain kirjaimelta paikkoja, katukylttejä tai rakennuksia, joiden nimissä on sanaanne vaadittavat kirjaimet. Jos sananne on esimerkiksi ”troppi”, voitte ensin suunnistaa teatterille, sieltä R-kioskille, sitten tielle tai kadulle, joka alkaa O-kirjaimella jne., kunnes kaikki valitussa sanassa olevat kirjaimet on löydetty.
- Aakkossuunnistusta voi myös pelata pareittain tai joukkueina ja tehdä suunnistuksesta leikkimielisen kisan. Valitkaa silloin yhteinen sana, johon kuuluvia kirjaimia parit tai joukkueet lähtevät etsimään. Löydetyistä kirjaimista otetaan todistusaineistoksi valokuva. Nopeimmin sanan kokoon saanut pari tai joukkue voittaa!
- Voitte myös ottaa mukaanne aivoterveelliset eväät tai käydä hankkimassa ne porukalla suunnistuksen päätteeksi. Eväät voivat olla esimerkiksi:
  - täysjyvästä tehty voileipä, jonka välissä vähärasvaisia ja -suolaisia täytteitä ja kasviksia.
  - pähkinöitä tai siemeniä, erityisesti saksanpähkinöitä (ei paahdettuja, suolattuja tai suklaakuorrutteisia.)
  - värikkäitä marjoja, vihanneksia tai hedelmiä halutessanne valmiiksi pilkottuina.
  - juomaksi vettä, kahvia, vihreää teetä tai kaakaota.
  - jälkiruoaksi pari palaa tummaa suklaata.

# Aivoterveelliset teot

**Helli aivojasi tekemällä mahdollisimman monta alla olevista aivoterveyttä edistävistä teoista viikon aikana. Lisää myös omasi. Jaa kokemuksiasi muiden kanssa.**

- ◯ lukenut kirjaa
- ◯ syönyt kasviksia
- ◯ ulkoillut luonnossa
- ◯ nauttinut jotain aivoterveellistä
- ◯ tavannut ystäviä tai sukulaisia
- ◯ valmistanut kalaa ruoaksi
- ◯ tehnyt ristisanoja, sudokuja tai käsitöitä
- ◯ antanut mielen levätä
- ◯ käyttänyt ruoanlaitossa kasviöljyä
- ◯ opetellut uutta
- ◯ kuunnellut musiikkia/soittanut/tanssinut
- ◯ kiinnittänyt huomiota kuidun saantiin
- ◯ juonut vettä
- ◯ käynyt kävelyllä, pyöräilemässä, uimassa jne.
- ◯ nukkunut riittävästi
- ◯ syönyt säännöllisesti
- ◯ herkutellut kohtuudella
- ◯ vähentänyt suolan käyttöä
- ◯

REUMA TROPPI

# Kestävyysliikkumalla kuntoon

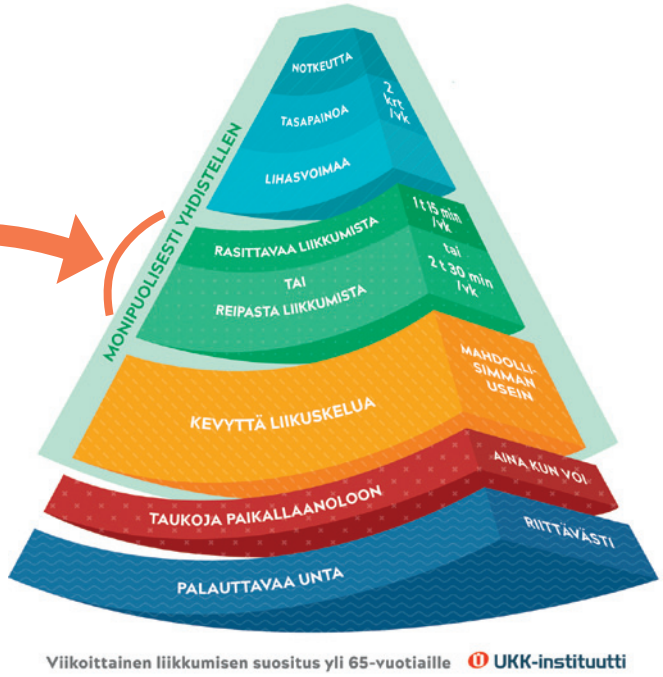
Tämän kerran teemana on **kestävyystyyppinen liikkuminen** ja sen merkitys erityisesti sydän- ja verisuoniterveydelle ja jaksamiselle. **Tavoitteena** on kylvää siemen kunnon kohotukselle ja kannustaa jokaista lisäämään askeleitaan ja aktiivisuuttaan arjessa.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle kestävyysliikunnan hyötyjä alla olevan tekstin avulla.

- *Suomalaisten suosikkilaji ympäri vuoden on kävely. Kävely kuormittaa erityisesti jalkojen isoja lihaksia, saa sykkeen kohoamaan ja verenkierron kiihtymään. Ripeä kävely onkin esimerkillistä kestävyysliikuntaa.*
- *Kestävyysliikunnalla tarkoitetaan yhtäjaksoista liikettä, jossa hyödynnetään isoja lihasryhmiä ja jossa sydämen syke nousee ja hengitys tihenee.*
- *Kestävyystyyppinen liikkuminen on hyväksi erityisesti hengityselimistön terveydelle. Säännöllinen kestävyysliikunta mm. vahvistaa sydäntä ja keuhkoja, laskee verenpainetta ja parantaa verenkiertoa kehossa. Kestävyysliikunta polttaa lisäksi rasvaa, helpottaa painonhallintaa ja muokkaa kehonkoostumusta.*
- *Kun sydän on paremmassa kunnossa, jaksaa se pumpata enemmän happipitoista verta lihaksille ja elimistölle, jotka puolestaan pystyvät hyödyntämään saamansa hapen paremmin. Puhutaan kunnon kasvamisesta. Sen myötä esimerkiksi arjen askareet tai portaiden nouseminen eivät enää tunnu niin rasittavilta ja yleinen jaksaminen on parempaa.*
- *Sydän pumppaa verta verisuonia pitkin aivoihin asti, ja kestävyysliikunta tekeekin hyvää myös aivojen terveydelle.*
- *Myös useat hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet pysyvät loitolla tai niiden kanssa eläminen helpottuu, kun harrastaa säännöllisesti itselle sopivaa ja tarpeeksi kuormittavaa kestävyysliikuntaa.*
- *Kestävyystyyppinen liikunta valoisan aikaan tai alkuillasta voi myös helpottaa unen saamista ja parantaa unen laatua.*
- *Yli 65-vuotiaille henkilöille suositellaan sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa kasvattavaa liikettä 2,5 tuntia viikossa reippaasti tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti.*
- *Liikkuminen on reipasta silloin, kun pystyt helposti puhumaan liikkumisen lomassa ja hengästyt vain kevyesti. Rasittavaksi liikkuminen muuttuu siinä vaiheessa, kun hengästyt ja hikoilet huomattavasti ja puhuminen liikkumisen lomassa on selvästi hankalampaa.*
- *Kestävyyskunnon kasvattamisessa on tärkeää lähteä liikkeelle rauhallisesti ja lisätä liikkumiseen käytettyä aikaa ja kuormitusta asteittain, omaa kuntoa ja vointia kuunnellen.*

*Kestävyysliikunnan osuus yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumisen suosituksissa.*





***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2020. Kestävyyskunto. www.ukkinstituutti.fi. 24.11.2020.*

*Bouaziz, W. ym. 2016. Health benefits of aerobic training programs in adults aged 70 or over: A systematic review. Archives of Gerontology and Geriatrics 69, 110–127.*

*Warburton, E. & Bredin, S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology 32 (5), 541–556.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*


# Keskustelu | noin 15 min

- Millaista kestävyysliikuntaa harrastatte? Missä kestävyysliikunnan hyödyt tuntuvat?
- Mitä mieltä olette omasta kunnostanne? Uskotteko arviossa eniten omia tuntemuksia, urheilukelloa vai lääkäriä? Onko kukaan teistä testauttanut kuntoaan? Missä ja miten?
- Onko joukossanne nykyisiä tai entisiä urheilijoita? Onko joku teistä joutunut luopumaan syystä tai toisesta jostain nuoruuden suosikkilajista? Onko tilalle löytynyt jotain muuta?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Mielikuvaolympialaiset

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Yhdistetään tarinankerronta ja liikkuminen. Lue alla oleva tarina ääneen ja pyydä ryhmäläisiä eläytymään ja heittäytymään mukaan kuulemaansa kehollaan näytellen. Tarinan aikana ei tarvitse puhua tai liikkua paikaltaan.

*”On olympialaisten aika! Poikkeuksellisesti olympialaisissa on tänä vuonna vain kolme lajia, ja sinä pääset näyttämään kyntesi niissä kaikissa.*

*Tuttuun tapaan olympialaiset alkavat avajaisilla. Sinulla on kunnia kantaa olympiasoihtua. Marssit ryhdikkäästi soihdun kanssa, kun koko maailma katsoo sinua. Vilkuttelet samalla toisella kädellä kiljuvalle yleisölle. Tunnelma ympärilläsi on juhlallinen ja odottava. Nostat polviasi hieman korkeammalle, sillä edessä ovat rappuset Astelet reippaasti ylöspäin. Lasket soihdun ja sytytät olympiatulen. Olympialaiset voivat alkaa!*

*Ensimmäinen laji on soutu. Kyseessä on pikamatka. Lähtöpamauksen jälkeen sinulla on 15 sekuntia aikaa soutaa mahdollisimman nopeasti mahdollisimman kauas. Olet nyt lähtöalueella. Laitat kädet valmiiksi airoille eteesi. Paikoillenne – valmiit - hep! Souda, souda! [Arvioi tai katso kellosta noin 15 sekuntia]. Vielä viimeiset vedot. Noin, viimein maalissa! Huh huh! Ravistelet käsiäsi rankan suorituksen jälkeen ja pyyhkäiset hikeä otsaltasi. Kisa meni hyvin, ja ylitit maaliviivan ensimmäisten joukossa. Otat hörpyn vettä ja siirryt seuraavan lajin pariin.*

*Toisena lajina on koripallo. Pilli soi ja peli käynnistyy. Saat pallon heti. Pomputat palloa yhdellä kädellä. Olet todella taitava ja vaihtelet välillä kättä. Osaat jopa pompauttaa pallon jalkasi alta hämätäksesi vastustajaa. Jatkat pomputtelua, koska haluat pakottaa vastustajan liikkumaan luoksesi. Vastustajan liki kaksimetrinen pelaaja lähestyy sinua. Syötät pallon joukkuekaverillesi ja lähdet juoksemaan kohti koria. Pidät kuitenkin katseen pallossa ja viitot joukkuekaverillesi olevasi vapaana heittämään korin. Sieltä syöttö tuleekin. Nappaat pallon taitavasti kiinni ja tähtäät sen koriin. Huti, voi ei! Pallo pomppii takaisin luoksesi, ja saat uuden yrityksen. Heität uudestaan. Tällä kertaa pallo menee kuin meneekin koriin, ja vieläpä juuri samalla hetkellä, kun summeri soi ja peliaika päättyy! Joukkueesi on voittanut ottelun! Annat läpsyn joukkuekaverillesi ja taputat toista selkään. Matkalla pukuhuoneeseen kirjoitat vielä nimikirjoituksen fanille.*

*Vuorossa on olympialaisten kolmas ja viimeinen laji eli yleisurheilu. Siinä taitojasi kuitenkin koetellaan useissa lajeissa ja koko kehosi on oltava valmiina viimeiseen koitokseen. Ensimmäisenä lajina on pituushyppy. Harpot kohti lankkua pitkin askelin. Osut lankulle ja loikkaat mahdollisimman pitkälle hiekkalaatikkoon. Venytä, venytä! Tulipa pitkä hyppy. Putsaat hieman hiekkaa vaatteistasi ja siirryt juoksuradalle.*

*Seuraavaksi vuorossa on 400 metrin aitajuoksu. Pyssy pamahtaa ja syöksyt matkaan. Nostat jalkaa ja loikkaat aidan yli - HOP! Jatkat juoksua... ja HOP! Ja vielä... HOP! Enää yksi aita edessä... HOP! Vielä viimeiset juoksuaskeleet ennen maalia. Ylitit maaliviivan. Jes!*

*Viimeisenä edessä on suomalaisten kestosuosikki, keihäänheitto. Johdat kilpailua, mutta tarvitset vielä pitkän heiton varmistaaksesi voiton. Taputat käsiäsi yhteen pääsi päällä innostaaksesi yleisön mukaan heittoosi. Sitten otat keihään käteesi ja keskityt. Tämä on tilaisuutesi. Lähdet kiihdyttämään juoksua kohti heittoviivaa. Ojennat keihästä pitelevän käden pitkälle vartalosi taakse ja vastakkaisen käden eteen tähtäimeksi. Heitossa tuot keihään läheltä korvaa ja saatat heiton loppuun asti koko vartaloa käyttäen. Sinne meni! Keihäs lentää niin kauas, että hädin tuskin näet sitä enää. 85-metrinen! Se taatusti sinetöi voittosi! Nyt on lupa juhlia.*

*Olympialaisten viimeinenkin laji on nyt ohi. Sinä todella voitit! Astut palkintokorokkeelle ja tuuletat riehakkaasti voiton merkiksi! Suorastaan liikutut, kun Maamme-laulu kajahtaa ilmoille. Kaikki haluavat saada kuvan uudesta mestarista, joten poseeraat myös hetken median edustajille ja faneille. Rehtinä kilpailijana kättelet vielä muut mitalistit vierelläsi ja annat isot aplodit itsellesi ja muille urheilijoille.*

*Tämän vuoden kisat olivat tässä. Toivottavasti seuraavat olympialaiset voidaan jo järjestää perinteisemmän kaavan mukaan."*

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Penkkiurheilijan knoppitietoa

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Jakautukaa kahteen joukkueeseen ja valitkaa joukkueille jokin urheilullinen nimi. Kerro sitten joukkueille, että sanot kohta tunnetun suomalaisen urheilijan nimen ja heidän tehtävänsä on alkaa mahdollisimman nopeasti esittää pantomiimina sitä lajia, jota kyseinen urheilija edustaa. Kaikkien joukkueen jäsenten tulee esittää samaa lajia. Nopeimmin oikeaa lajia esittävä joukkue saa pisteen. Pelatkaa esimerkiksi kymmeneen pisteeseen asti.

**Urheilijoita ja heidän edustamansa lajit (voit myös keksiä itse lisää):**

- Lasse Virén – juoksu
- Janne Ahonen – mäkihyppy
- Sylvi Saimo – melonta
- Jari Litmanen – jalkapallo
- Hannes Kolehmainen – juoksu
- Siiri Rantanen – maastohiihto
- Tanja Poutiainen – alppihiihto
- Mika Poutala – pikaluistelu
- Nooralotta Neziri – pikajuoksu/aitajuoksu
- Matti Mattsson – uinti
- Harri Säteri – jääkiekko
- Teemu Pukki – jalkapallo
- Ursula Wikström – golf
- Ville Lång – sulkapallo
- Krista Pärmäkoski – hiihto
- Minna Kauppi – suunnistus
- Heikki Sorsa – lumilautailu
- Lauri Markkanen – koripallo
- Tinja-Riikka Korpela – jalkapallo
- Tiina Lillak – keihäänheitto
- Emil Ruusuvuori – tennis
- Laura Lepistö – taitoluistelu

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Lihasvoimin maailman ympäri

Tällä kertaa kerrytetään yhteistä matkaa harrastamalla erilaisia kestävyysliikuntalajeja. Jokainen ryhmän jäsen laskee tai arvioi lihasvoimin kulkemaansa matkaa seuraavaan yhteiseen tapaamiseen asti. Matkaa kerryttävät kaikki kestävyyskuntoa kohottavat lajit, kuten kävely, pyöräily, uinti, soutu, hiihto, suunnistus, jne.

Kaikkien ryhmäläisten kulkemat matkat lasketaan yhteen seuraavassa tapaamisessa. Saatua lopputulosta verrataan karttaan ja katsotaan, miten pitkälle päästiin. Esimerkiksi Google Maps on hyvä apukeino tähän.

Toinen vaihtoehto on, että alussa tavoitteeksi asetetaan yhteinen (puoli)maraton, jonka matkaa kaikki kerryttävät omilla liikuntasuorituksillaan. Maratonin pituus on tarkalleen ottaen 42,195 kilometriä ja puolimaratonin puolet siitä.

**Muistakaa, että kerrytätte matkaa yhdessä. Tsempatkaa ja tukekaa siis toisianne. Jokaisen panos on arvokas! Jakakaa myös liikuntahetkiin liittyviä kuvia ja videoita keskenänne.**

LIHASVOIMIN
MAAILMAN YMPÄRI
**Liiku** tällä viikolla monipuolisesti
ja **laske tai arvioi** kulkemasi
metrit yhteen.
Kaikki lihasvoimin tehty liike
lasketaan!
N
W
E
S
**Ilmoita** kulkemasi matka muille
ryhmäläisille.
Kaikkien kulkema matka
lasketaan lopuksi yhteen.
REU
MA
TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Valloita vuori

**Tavoite:** Kiivetään lähialueen korkeimmalle kohdalle ja ”valloitetaan” se! Mäen kipuamisella saadaan harjoitusta erityisesti alavartalon lihaksille ja hengitys- ja verenkiertoelimistölle. Samalla tutustutaan lisää oman lähialueen antiin. Ylhäältä avautuvat maisemat ovat palkinto itsessään!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Ripaus periksiantamattomuutta kiipeämistä varten.

**Ohjeet:**

- Kiivetkää porukalla lähialueenne korkeimpaan paikkaan ja valloittakaa se! Paikka voi olla mäki, kukkula, harju, pitkät portaat, laskettelurinne tai muu nyppylä – vain mielikuvitus on rajana.
- Ennen kiipeämisen aloittamista voitte miettiä, millaisia voimavaroja tarvitsette matkalla huipulle. Olisiko näistä voimavaroista auttamaan myös muiden elämässä eteen tulevien ”vuorien” kanssa?
- Napatkaa mukaan ripaus periksiantamattomuutta ja tsempatkaa matkalla toinen toisianne.
- Tarvittaessa voitte myös jakautua kahteen porukkaan ja valloittaa kaksi eri kokoista tai vaatimustasoltaan eritasoista kohdetta.
- Perille päästyänne napatkaa kuva avautuvasta maisemasta ja iloinen voimakuva koko ryhmästänne. Lähettäkää kuvat toisillenne muistoiksi.
- Tuntekaa rajanne, mutta älkää pelätkö hengästyä!

*Muistiinpanoja:*

# Lumoudu lukemisesta

Tämän kerran teemana on **kirjallisuus** ja erityisesti lukemisen hyvinvointivaikutukset.
**Tavoitteena** on löytää lisää kirjallisuutta omaan elämään ja tutustua uudenlaisiin kirjallisuuden muotoihin.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle kirjallisuuden harrastamisen hyötyjä alla olevan tekstin avulla.

- *Lukeminen on taito, joka auttaa oppimaan uutta ja pysymään mukana maailman menossa. Monelle se on myös mukava ajanviettotapa ja rentouttava rutiini. Lukemisesta on tutkitusti hyötyä terveydelle ja hyvinvoinnille.*
- *Säännöllinen lukuharrastus kehittää maailmankuvaa, laajentaa sanavarastoa ja ruokkii mielikuvitusta. Kirjallisuus voi myös tarjota uudenlaista näkemystä tai vastakaikua omille ajatuksille ja jopa kipinän tehdä asioita toisin kuin aiemmin.*
- *Erityisen hyödyllistä lukeminen on aivoille. Lukeminen aktivoi molempia aivopuoliskoja ja tehostaa niiden välistä yhteistyötä. Juonen seuraaminen tai luettujen asioiden yhdistely pään sisällä ylläpitää muistin toimintaa ja muita tärkeitä ajattelutoimintoja, kuten ongelmanratkaisu-, oppimis- ja keskittymiskykyä.*
- *Erilaisista henkilöhahmoista lukeminen voi lisätä ymmärrystä toisia ihmisiä kohtaan ja kehittää kykyä asettua heidän asemaansa. Myös keskustelutaidot paranevat lukemalla. Nämä taidot tukevat olemassa olevien ihmissuhteiden ylläpitoa ja uusien solmimista.*
- *Lukeminen voi tarjota pakopaikan omilta ajatuksilta ja toimia tukena ja voimavarana haastavassa elämäntilanteessa. Lukemisella onkin merkittävä rooli myös mielen hyvinvoinnin edistäjänä.*
- *Viihdyttävään lukuelämykseen uppoutuminen laskee tutkitusti sydämen sykettä ja verenpainetta ja tasaa hengitysrytmiä. Niinpä lukemisella on myös stressiä lieventävä ja sydänterveyttä edistävä vaikutus.*
- *Mukavassa asennossa vietetty lukuhetki rentouttaa ja voi vähentää lihasjännitystä ja kipuja. Rentoutunut olotila edesauttaa myös unen saamista.*
- *Lukeminen kaikissa muodoissaan kannattaa, mutta ääneen lukeminen tuo lisähyötyjä. Ääneen lukeminen yhdistää sukupolvia toisiinsa ja sen myötä myös äänentuotto ja puhekyky vahvistuvat.*

***Lähteet:***

*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Kourkouta, L. ym. 2018. Reading and Health Benefits. Journal of Healthcare Communications 3 (4), 39.*

*Valtonen, J. 2021. Terveys, sairaus ja kirjoittaminen. Lääkärilehti 12–13/2021 vsk 76, 792–796.*

# Keskustelu | noin 15 min

Löytyykö teistä aktiivisia lukijoita? Millainen lukeminen on kullekin teistä mieluisinta? (esim. sanomalehdet, tietokirjallisuus, kaunokirjallisuus, sarjakuvat, runot, dekkarit, rakkausromaanit jne.)

Oletteko kokeilleet e- ja äänikirjoja? Mitä mieltä olette niistä?

Millä perusteella valitsette sen, mitä luette seuraavaksi? Onko olemassa jokin teos, jonka voisitte lukea aina vain uudestaan ja uudestaan?

Oletteko tutustuneet paikkakuntanne kirjastopalveluihin? Mitä kaikkea paikkakuntanne kirjasto tarjoaa kirjojen lainaamisen lisäksi?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Aakkosjumppa

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Luettele ensin rauhallisesti aakkoset ja jokaiselle kirjaimelle nimetty jumppaliike (kirjaimen perässä). Liikkeet voi tehdä niin kuin itse kukin ne ymmärtää. Kaikki liikkeet voi tehdä seisaaltaan tai istuen. Jumpatkaa sitten sanoja, esimerkiksi jokaisen ryhmäläisten nimet, ”reumatroppi” tai paikkakuntanne tai yhdistyksenne nimi.

Voitte myös esittää kirjaimia kehollanne yksin tai pareittain. Kirjaimet I, K, Y ja X onnistuvat melko helposti, mutta miten esittäisitte esimerkiksi kirjaimia M, P tai S?

A Sormet nyrkkiin ja haralleen
B Askellus sivulta sivulle
C Olan yli vilkaisu vuorotellen
D Jousipyssyn viritys
E Lantion pyöritys
F Niskan rullaus sivulta sivulle
G Kylkitaivutus
H Varpaille nousu
I Käsien nosto kohti kattoa
J Tasatyöntö käsillä
K Rintauinti
L Sormet varpaisiin
M Ilmakyykky/penkiltä nousu
N Punnerrus seisten
O Rintakehä auki ja kiinni
P Hauiskääntö
Q Mielikuvitussoutu
R Polvennostomarssi
S Pakaroiden puristus yhteen
T Hartioiden nosto korviin
U Puuronkeitto
V Tasapainoilu yhdellä jalalla
W Varjonyrkkeily
X Jalan vienti eteen/taakse
Y Käsien/hartioiden pyörittely
Z Hiihto vuorotahtiin
Å Leuka eteen/kaksoisleuka
Ä Painonsiirto jalalta toiselle
Ö Rintarangan kierto

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Reumatroppi-runo

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Myös runot ovat yksi perinteinen kirjallisuuden muoto. Pyydä ryhmäläisiä “heittelemään” nopeasti keksimiään sanoja alla oleviin vihjeisiin. Kirjaa heitot ylös ja sijoita ne sitten valmiiseen runoaihioon. Lue lopuksi yhdessä luomanne runo ryhmälle.

1. Paikkakunta
2. Minne? Johonkin paikkaan.
3. Minkä? Jokin esine/asia/tavara.
4. Mikä? Jokin esine/asia/tavara.
5. Millainen? Adjektiivi.
6. Tehdä mitä? Verbi.
7. Millainen? Adjektiivi.
8. Tehdä mitä? Verbi.
9. Jonkun ryhmäläisen etunimi.
10. Toisen ryhmäläisen etunimi.
11. Mihin? Johonkin paikkaan.
12. Jonkun ryhmäläisen etunim
13. Jonkun ryhmäläisen etunimi.
14. Jokin ”meno”, mikä voisi olla kalenterissa merkittynä.
15. Jonkun ryhmäläisen etunimi.
16. Tehdä mitä? Verbi.
17. Mihin? Johonkin paikkaan.
18. Mikä? Jokin asia tai henkilö.
19. Tehdä mitä? Verbi.
20. Jonkun ryhmäläisen etunimi.
21. Mihin? Johonkin paikkaan.
22. Ryhmänohjaajan nimi.
23. Kuka auttaa, jos tulee tiukka paikka?
24. Jonkun ryhmäläisen etunimi.
25. Jokin soitin.
26. Jonkun musiikkikappaleen nimi.
27. Jokin hyvä retkieväs.
28. Jokin juoma.
29. Jotain taivaalta tippuvaa.
30. Jokin tunne.
31. Jokin kotityö.
32. Jokin liikuntalaji.
33. Jokin tapa liikkua? Verbi.
34. Jokin elämänviisaus.

*Muistiinpanoja:*

**Sijoita sanat sitten runoaihioon:**

_____:n (1) Reumatroppi-ryhmä lähti _____ (2) ja otti mukaansa _____ (3). Koska _____ (4) oli _____ (5), oli mahdotonta _____ (6). Reumatropin _____ (7) ryhmänohjaajat yrittivät parhaansa mukaan _____ (8).

Ryhmän tehokkain _____ (9) ja vilkkain _____ (10) halusivat kiivetä ensin _____ (11). _____ (12) sanoi, että ”Ei kyllä onnistu, koska _____:lla (13) on _____ (14) ja _____ (15) _____ (16) puun takana”.

Muu ryhmä päätti lähteä _____ (17), mutta vastaan tuli _____ (18), joka _____ (19). _____ (20) säikähti ja lähti juoksemaan _____ (21). _____ (22) otti puhelimen ja näppäili _____:n (23) numeron. Samaan aikaan _____ (24) kaivoi repustaan esiin _____ (25) ja alkoi soittaa. Koko ryhmä alkoi yhdessä laulaa _____ (26) ja syödä evääksi _____ (27) ja juoda _____ (28).

Taivaalta alkoi tippua _____ (29) ja kaikki olivat taas _____ (30). Lopuksi ryhmänohjaajat antoivat kotitehtäväksi _____ (31) ja _____ (32). Ryhmäläiset lähtivät _____ (33) kotiin ja halusivat vielä kertoa tämän tärkeän elämänviisauden nuoremmalle sukupolvelle: _____ _____ (34).

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Uppoudu kirjallisuuden maailmaan

Tällä kerralla laitetaan sana kiertämään ja jaetaan omia kirja- ja runovinkkejä muille. Tehtävänä on jakaa ainakin yhden sellaisen kirjan nimi, jota suosittelisi muille sekä ainakin yksi itseä koskettava runo. Luovimmat kirjoittavat oman runon ja lähettävät sen muiden iloksi.

Kirjoja ja runoja löytää monista lähteistä, esimerkiksi netistä, perinteisistä kirjastoista ja niiden verkkopalveluista tai vaikka omasta tai ystävän kirjahyllystä. Myös kirjallisuuden uudempia muotoja, eli e- ja äänikirjoja saa suositella.

**Jakakaa keskenänne kirja- ja runovinkkejä. Keskustelkaa yhdessä jakamistanne vinkeistä.**

# Uppoudu kirjallisuuden maailmaan

Pohdi tällä viikolla lukutottumuksiasi.
Milloin viimeksi olet lukenut jotain?
Voisitko aloittaa ehkä unohtuneen
lukuharrastuksen uudestaan?

**Mene nettiin, kirjastoon tai kirjahyllylle ja etsi sieltä**

1) **Kirja**, jota haluaisit suositella muille.
2) **Runo**, joka jollain tapaa koskettaa sinua.

Jaa vinkkisi muiden kanssa ja perehdy
muiden vinkkaamaan kirjallisuuteen.

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Satukävely

**Tavoite:** Siirrytään hetkeksi jonkun toisen rooliin ja unohdetaan oman arjen kuormitustekijät. Toisen olemuksen omaksuminen kehittää myös mielikuvitusta ja on yksinkertaisesti hauskaa!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Avointa ja heittäytyvää asennetta!

**Ohjeet:**

- Siirtykää ulos kokoontumispaikkanne läheisyyteen. Varmista, että kaikki ovat ymmärtäneet tehtävän idean ennen kuin aloitatte kävelyn.
- Pyydä jokaista ryhmäläistä miettimään hiljaa mielessään jokin satuhahmo. Hahmo voi olla tuttu esimerkiksi piirretyistä, kansansaduista, Disney-elokuvista tai kirjoista. Satuhahmoa ei saa paljastaa muille.
- Kysy sitten ryhmäläisiltä, kuka haluaisi aloittaa. Aloittaja lähtee johdattamaan ryhmää eteenpäin sillä tavalla, jolla ajattelisi oman satuhahmonsa liikkuvan. Reitti voi olla täysin vapaavalintainen. Muut ryhmäläiset seuraavat esimerkkiä ja matkivat liikkumistyyliä kukin omalla tavallaan ja oman kuntonsa mukaisesti.
- Hetken matkaa käveltyänne muut ryhmäläiset voivat arvata, mikä satuhahmo on kyseessä. Vaihtakaa sitten johdattajaa.
- Uskaltakaa hassutella, älkääkä välittäkö, vaikka joku näkisi teidät!

*Muistiinpanoja:*

# Lähde luontoon

Tällä kerralla tutustutaan siihen, miten **luonnossa liikkuminen** voi edistää terveyttä ja hyvinvointia. **Tavoitteena** on lisätä luonnon parissa vietettyä aikaa ja löytää siitä uusia puolia.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Luontoympäristö mahdollistaa monenlaisen liikkumisen ja usein vieläpä ilmaiseksi. Metsät, polut, ladut ja marjastusmaastot tarjoavat vaihtelua ja haastetta keholle ja mielelle.*
- *Erilaisista maastoista voi valita mieleisensä ja liikkua juuri sillä tavalla kuin itselle sopii. Luonnon kuntosali on auki ympäri vuorokauden ja oikein pukeutumalla luonnon monimuotoisuudesta pääsee nauttimaan vuoden jokaisena päivänä.*
- *Luonnon äänet, värit, tuoksut ja maisemat tarjoavat aisteille monipuolista ärsykettä ja houkuttelevat liikkumaan. Usein luonnossa tuleekin kuljettua pidempiä matkoja ja ripeämmin kuin tasamaalla.*
- *Tutkimuksissa on havaittu, että luonnossa liikkuminen tuntuu usein kevyemmältä kuin sisätiloissa tai kaupungissa liikkuminen. Esimerkiksi luontoretki läheisten kanssa tai kävelylenkki metsän siimeksessä voivat ajatuksena tuntua mukavilta, mikä voi helpottaa liikkeelle lähtemistä ja auttaa myös jaksamaan pidemmälle.*
- *Luonnossa saat myös liikkumisesta enemmän irti: Luonnon eri alustoilla liikuskelu haastaa tasapainoa ja tuki- ja liikuntaelimistöä tavalla, johon tasamaa tai asvaltoitu tie eivät pysty. Loivatkin ylä- ja alamäet haastavat jalkojen lihaskuntoa. Juurakot, sammalmättäät, kannot ja pururadat puolestaan ovat kuin luotuja koordinaation, liikehallinnan ja ketteryyden kehittämiseen.*
- *Myös esimerkiksi marjastus ja sienestys edellyttävät kykyä kumartua ja kallistua alaspäin ilman, että muksahtaa nurin. Luonnossa liikkumisen hyödyt karttuvat kuin huomaamatta muun toiminnan lomassa.*
- *Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen edistää henkistä hyvinvointia paremmin kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen. Monesti luonnossa liikkuessa ahdistuksen tunteet vähenevät, energiataso kohenee ja mieliala paranee tehokkaammin kuin esimerkiksi kaupungin keskellä liikkuessa.*
- *Yli kaksi tuntia luonnossa oleskelua viikossa on havaittu lisäävän yleistä terveyden ja hyvinvoinnin tunnetta. Lyhyetkin hetket luonnossa riittävät kuitenkin lisäämään hyvää mieltä ja oloa.*
- *Luontoliikuntaa voi harrastaa metsien ja puistojen lisäksi esimerkiksi omalla pihalla, kasvimaalla ja kukkapenkissä.*

***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2021. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. www.ukkinstituutti.fi. 4.10.2021.*

*Pasanen, T. ym. 2014. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. Applied Psychology: Health and well-being 6 (3), 324–346.*

*Wolf, I. D. & Wohlfart, T. 2014. Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and well-being benefits. Landscape and Urban Planning 130, 89–103.*

*White, M.P. ym. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports 9, 7730.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millaista luontoliikuntaa harrastatte? Harrastaako kukaan esimerkiksi luontokuvausta, vaellusta, avovesiuintia tai geokätköilyä? Mikä on uskaliain luontoliikuntalaji, jota olette kokeilleet?
- Millaisia luontoliikuntaan innostavia kohteita paikkakunnaltanne löytyy? Miten luonnon hyvistä vaikutuksista voisi päästä osalliseksi, jos omassa pihapiirissä ei ole esimerkiksi metsää?
- Millaisia ovat luontoon liittyvät lempimuistonne? Kenties huikea kalasaalis tai ikimuistoinen mökkireissu?
- Onko teillä jotain luontoon liittyviä unelmia, jotka haluaisitte vielä toteuttaa, tai retkikohteita, joissa haluaisitte käydä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Uimataito tallella

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tehkää yhdessä luontoliikunta-aiheinen jumppa. Ohjeista ryhmälle alla olevat liikkeet, jotka liittyvät tavalla tai toisella päivään rannalla. Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.

**Alkulämmittely:**

- Aurinkoisena päivänä on hyvä huolehtia riittävästä aurinkosuojasta. Levität aurinkovoidetta ihollesi hieromalla kämmenellä käsivarsiasi, reisiäsi ja rintakehääsi. Vaihda kättä ja levitä myös toiselle puolelle kehoa.
- Levität pyyhkeen maahan auringonottohetkeä varten. Nostat kädet pään yläpuolelle, jottei pyyhe osuisi hiekkaan. Otat vauhtia pienellä taaksetaivutuksella ja kumarrut sitten kädet suorina eteenpäin, aivan varpaisiin saakka. Pyyhe meni vähän ruttuun, joten otat vielä pari samanlaista heilautusta löytääksesi parhaan paikan pyyhkeellesi.
- Tuulenpuuska nappaa kiinni hellehatustasi ja yrittää viedä sen mennessään. Nosta kädet pääsi yläpuolelle kuin pitäisit kiinni hatun reunoista. Kallistele sitten sivuille, eteen ja varovaisesti taaksepäin kuin menisit tuulen mukana.
- Istuudut laiturille ja lasket jalkasi vilpoisaan veteen. Poljet vettä vuorojaloin ja heiluttelet sääriä ylös-alas ja sivulta toiselle totutellaksesi veden lämpötilaan.

**Jumppaliikkeet:**
Pulahdat virkistävään veteen ja testaat, vieläkö muistat tutut uimatekniikat. Jos istut, muista potkia jaloilla koko ajan pysyäksesi pinnalla!

- **Koira:** Koukista käsivarret rintakehän eteen. Pidä sormet yhdessä. Lähde sitten kauhomaan vuorokäsin ilmaa pyörivin liikkein. Tee kymmenen isoa kahmaisua molemmilla käsillä.
- **Rintauinti:** Tuo kädet ensin suorina eteesi kämmenet alaspäin. Levitä kädet sitten kaukaa sivukautta ja pyöräytä ne takaisin rintakehälle. Toista kymmenen kertaa.
- **Vapaauinti:** Tuo toinen käsi kyynärpää edellä taakse. Kahmaise sitten yläkautta ilmaa ja tuo käsi rintakehälle. Toista toisella kädellä. Pidä niska-hartiaseutu rentona. Tee kymmenen kertaa kummallekin puolelle.
- **Perhosuinti:** Anna käsien olla rentoina vartalon vierellä. Lähde sitten tuomaan molempia käsiä selän takaa pään yli ja palauta vartalon etukautta takaisin alas. Yritä pitää hartiat rentoina ja keskivartalo tiukkana. Toista kymmenen kertaa.
- **Selkäuinti:** Kuvittele, että olet selälläsi. Anna käsien olla rentoina vartalon vierellä. Lähde sitten tuomaan käsiä vuorotellen vartalon etukautta pään yli ja laske selän puolelta takaisin alas. Yritä pitää käsi mahdollisimman suorana. Tee kymmenen kertaa molemmille puolille.
- **Kissa:** Tuo kämmenet rintakehän eteen, kämmenpuoli vartaloosi päin. Lähde pyörittämään käsiä toistensa ympäri ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin. Toista 15 kertaa molempiin suuntiin.
- Lopuksi haluat vähän leikitellä. Tarkistettuasi, että vettä on riittävästi ja pohja tyhjä uppotukeista, hyppäät pää edellä laiturilta kuin entisaikoina konsanaan. Tuot kädet suoriksi yhteen pääsi päälle. Taivutat sitten lantiosta eteenpäin ja sukellat sormenpäät edellä sulavasti veteen ja ojentaudut takaisin pinnalle. Kapuat takaisin laiturille ja teet vielä muutaman loistokkaan hypyn.

**Loppuverryttely:**

- Nyt saa uiminen riittää. Palaat kuivalle maalle ja kuivaat itsesi pyyhkeeseen. Otat pyyhkeen päistä kiinni, levität kädet oikein leveälle ja hierot pyyhettä selkääsi, niskaasi ja takapuoltasi vasten liikuttamalla käsiä vasemmalta oikealle ja takaisin. Lopuksi sivelet kaikki raajat pyyhkeen peittämällä kämmenellä. Hyvä tuli, nyt muihin hommiin.

Keksittekö muita liikkeitä, jotka sopisivat päivään rannalla?

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Luontolistoja

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperia ja kyniä. Sekuntikello tai esimerkiksi puhelimen ajastin. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Luonnossa liikkuminen herättää aistit ja sen ihmeiden katselu aktivoi monipuolisesti aivoja. Ulkoilun jälkeen olo on virkeä ja innostunut. Hakekaa samaa vaikutusta kisailemalla nopeita hoksottimia vaativassa tehtävässä.

Jakautukaa pareiksi tai joukkueiksi. Jaa jokaiselle parille tai joukkueelle paperi ja kynä. Kerro, että tehtävänä on listata mahdollisimman nopeasti ja mahdollisimman paljon eri kategorioihin liittyviä asioita yhdessä minuutissa. Jos haluatte lisähaastetta, aika voi olla myös lyhyempi, esimerkiksi 30 tai 45 sekuntia. Kategoriat on annettu alla. Voit myös keksiä itse lisää luontoon liittyviä ja aivotyöskentelyä herätteleviä kategorioita.

Valitkaa sitten parille tai joukkueelle kirjuri. Kun kaikki ovat valmiina, kerro ensimmäinen kategoria ja laita kello käyntiin. Kun minuutti on kulunut, lukekaa listaukset ääneen ja katsokaa, kuka sai eniten. Tämä pari tai joukkue saa pisteen. Siirtykää sitten seuraavaan kategoriaan. Jatkakaa tähän tyyliin kaikki kategoriat läpi. Lopulta eniten pisteitä kerännyt pari tai joukkue voittaa.

**Kategoriat:**

- luonnonvaraisia kukkia
- asioita, joita voi harrastaa luonnossa
- kaksitavuisia kalalajeja
- suomalaisia kansallispuistoja
- k-kirjaimella alkavia puulajeja
- a-kirjaimeen päättyviä eläimiä
- Suomen luonnon lintuja
- hyönteisiä
- luontoon liittyviä asioita, joissa on viisi kirjainta
- retkeilyvarusteita

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Luontoelämysbingo

Tällä kertaa tarkoituksena on liikkua mahdollisimman paljon luonnossa ja havainnoida sitä omassa ympäristössä. Luontoelämysbingoon on kerätty erilaisia tapoja nauttia luonnosta. Tehtävänä on valita yksi viiden tehtävän suora ja yrittää tehdä siltä kaikki tehtävät. Rivin voi valita vaakariviltä, pystyriviltä tai vinosti kulmasta kulmaan. Halutessaan saa tehdä vaikka kaikki tehtävät!

**Jakakaa keskenänne kuvia ja tarinoita luontoelämystenne taustalta. Keskustelkaa yhdessä, miten te nautitte luonnosta mieluiten.**

*Muistiinpanoja:*

# LUONTOELÄMYS-BINGO

REU MA TROPPI

KERÄÄ VIIDEN SUORA TAI TEE VAIKKA KAIKKI TEHTÄVÄT!

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Suljin silmät ja kuuntelin hiljaisuutta. | Makoilin maan pinnassa. | Halasin puuta. | Keskityin katselemaan maaston muotoja. | Katselin pilviä. |
| Seurasin polkua. | Nautin eväät luonnossa. | Haistelin luonnon tuoksuja. | Kuuntelin yön ääniä. | Ulkoilin aamutuimaan. |
| Tunnustelin käsillä erilaisia pintoja. | Kiipesin katsomaan maisemia. | VAPAAVALINTAINEN ELÄMYS! | Löysin uuden ulkoilureitin. | Huusin tuuleen. |
| Ulkoilin illalla. | Kävin uimassa luonnon vedessä. | Nukuin ulkona. | Hengitin syvään. | Kävelin paljain jaloin. |
| Tuijotin kauas. | Kävin retkellä. | Tunsin tuulen ihollani. | Seurasin eläintä tai hyönteistä. | Nojasin puuta vasten. |

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Luontobongausta

**Tavoite:** Vahvistetaan mahdollisesti heikentynyttä tai tyystin kadonnutta luontoyhteyttä etsimällä luonnosta erilaisia asioita joukkueina. Samalla herätellään luovuutta ja innostutaan leikkimielisestä kisailusta!

**Tarvittavat välineet:**

- Luontobongauslomakkeet molemmille joukkueille. (Lomakkeet voi laminoida tai laittaa muovikuoriin.)
- Molempiin joukkueisiin vähintään yhdelle ryhmäläiselle puhelin, jossa on kamera.
- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Leikkimielistä kisailuasennetta!

**Ohjeet:**

- Siirtykää lähiluontoon ja jakautukaa siellä joukkueiksi. Sopikaa kellonaika, milloin palaatte takaisin lähtöpaikkaan.
- Joukkueiden tehtävänä on bongata luonnosta luontobongauslomakkeessa olevia asioita ja napsia niistä kuvat todisteiksi. Jos käytössänne on WhatsApp, voitte lisätä kuvat sinne saman tien ja kirjoittaa kuvan yhteyteen, mistä kohdasta on kyse.
- Huom. Kuvaksi ei käy kuva itsestä tai omista tavaroista (esim. kuva hiuksista/parrasta tai vaatteista). Yhtä löydöstä voi hyödyntää vain yhdessä kohdassa.
- Palatkaa sovitun ajan päätteeksi lähtöpaikkaan ja käykää läpi ratkaisunne. Eniten bongauksia ja luovimpia ratkaisuja tehnyt joukkue voittaa!

*Muistiinpanoja:*

# Luontobongausta

**Tehtävänä on bongata luonnosta mahdollisimman monta alla olevaa asiaa ja ottaa niistä valokuvat todisteiksi.**

**Huom. Kuvaksi ei käy kuva itsestä tai omista tavaroista (esim. kuva hiuksista/parrasta tai vaatteista). Yhtä löydöstä voi hyödyntää vain yhdessä kohdassa.**

**Eniten bongauksia ja luovimpia ratkaisuja tehnyt joukkue voittaa!**

**Etsikää ja ottakaa kuva tai video jostakin:**

1. punaisesta
2. mikä pitää ääntä
3. neliönmuotoisesta
4. ihmiselle hyödyllisestä
5. tahmeasta
6. S-kirjaimella alkavasta
7. vaaksan mittaisesta
8. mikä ei kuulu luontoon
9. mitä voisi hyödyntää jumppahetkessä
10. rapisevasta
11. mitä voisi syödä
12. missä on ainakin kolme kulmaa
13. hyvän tuoksuisesta
14. millä voisi musisoida
15. mikä on eläimen tekemä

REUMA TROPPI

## BONUSPISTE:

**Ottakaa ryhmäkuva, jossa näkyy**
**a) kaikki joukkueen jäsenet, b) 5 jalkapohjaa ja c) jotain taiteellista.**

# Hullaannu hyvän tekemiseen

Tällä kertaa teemana on **vapaaehtoisuus ja hyvän tekeminen**. **Tavoitteena** on lisätä myönteistä virettä elämään ja alkaa huomata pieniä tai suuria hyvän tekemisen mahdollisuuksia omassa arjessa ja ympäristössä.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle vapaaehtoisuuden hyvinvointivaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvoinnille. Vapaaehtoisuus antaa enemmän kuin ottaa ja tekee maailmasta paremman paikan elää.*
- *Vapaaehtoisuudesta on myös terveydellistä hyötyä: tutkimusten mukaan vapaaehtoistoimintaa harrastavilla henkilöillä on muun muassa vähemmän fyysisen toimintakyvyn rajoitteita ja kivun tunteita kuin heillä, jotka eivät toimi vapaaehtoisina.*
- *Vapaaehtoistoimintaan liittyy usein siirtymistä paikasta toiseen ja toimimista yksin tai yhdessä muiden kanssa. Siksi ei liene yllättävää, että tutkimuksissa on havaittu vapaaehtoistoimintaa harrastavien henkilöiden liikkuvan enemmän ja kokevan itsensä myös keskimäärin terveemmiksi kuin henkilöt, jotka eivät ole mukana vapaaehtoistoiminnassa.*
- *Vapaaehtoisuuden ydin on, että se tuottaa saman verran hyvää antajalleen ja saajalleen. Tutkimusten mukaan vapaaehtoisuus lisää hyvän mielen kokemuksia, vähentää masentuneisuutta ja voi myös johtaa muiden myönteisten tunteiden, kuten elämän tyytyväisyyden, merkityksellisyyden ja toiveikkuuden, lisääntymiseen arjessa.*
- *Vapaaehtoisuus lisää myös ns. sosiaalista hyvinvointia, vähentää yksinäisyyttä ja auttaa solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin. Erilaisiin vapaaehtoisuustempauksiin osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden kokeilla ja oppia uutta ja löytää uusia puolia omasta itsestä.*
- *Pyyteettömät hyvät teot ovat arjen vapaaehtoisuutta parhaimmillaan. Pieneltäkin tuntuva teko, esimerkiksi vastaantulijalle suotu hymy tai myyjälle lausuttu kiitos, voi olla hyvinkin merkityksellinen.*
- *Hyvillä teoilla on myös tapana kertautua: kun on muille ystävällinen, on hyvin todennäköistä, että saa myös itse vastaavaa kohtelua osakseen. Tekemäsi hyvä teko voi myös antaa toiselle ihmiselle kipinän jatkaa hyvän tekemistä.*

***Lähteet:***


*Kansalaisareena. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. www.kansalaisareena.fi. Viitattu 13.9.2021.*

*Ikäinstituutti. Vapaaehtoiseksi seniorille -infosivusto. www.vapaaehtoiseksi.fi. Viitattu 13.9.2021.*

*Kim, E.S. 2020. Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. American Journal of Preventive Medicine 59 (2), 176–186.*

*Yeung, J. ym. 2018. Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. BMC Public Health 18 (8).*

*Wang, Y. ym. 2020. Altruistic behaviors relieve physical pain. PNAS 117 (2), 950–958.*
*Infurna, F.J. ym. 2016. Volunteering Is Associated with Lower Risk of Cognitive Impairment. Journal of the American Geriatrics Society 64, 2263–2269.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millaista vapaaehtoistoimintaa teette tai olette aiemmin tehneet. Millaisia kokemuksia teillä on vapaaehtoisuudesta?
- Millaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia paikkakunnallanne on? Miten niihin pääsee mukaan? Onko omassa reumayhdistyksessänne avoimia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia?
- Teettekö ns. epävirallista auttamistyötä omassa yhteisössänne? Toimiiko joku teistä esimerkiksi omaishoitajana, lastenhoitoapuna, läheisten autokuskina, kauppa-apuna tai digiavustajana?
- Tulevatko hyvät teot teille luonnostaan vai pitääkö niiden tekemistä miettiä? Millaisia pieniä hyviä tekoja voisitte tehdä arjessa? Esimerkiksi avata oven toiselle, tervehtiä bussikuskia, nostaa roskan maasta, kiittää lähikaupan myyjää jne.

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Voimavarojen käsi

**Tarvittavat välineet/tilat:** Jokaiselle A4-kokoinen paperi ja kynä.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Hyvän tekeminen ei ole vain muiden auttamista. Myös omasta hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta, sillä silloin omista voimavaroista riittää paremmin myös muille jakamiseen. Tässä tehtävässä tarkoituksena on pohtia hetki omia voimavaroja.

Jaa jokaiselle ryhmäläiselle paperi ja kynä. Ohjeista sitten kohta kerrallaan, mitä piirretään. Anna aikaa reagoida ja siirry sitten seuraavaan kohtaan.

- **Ensimmäisenä tehtävänä** on jäljentää oman käden ääriviivat paperin keskelle.
- Kun käden ääriviivat ovat valmiit, kirjoitetaan
  - **Peukaloon** yksi tai useampi asia tai henkilö, joka antaa voimaa arjessa.
  - **Etusormeen** yksi keino hemmotella itseä. Mistä sinä pidät?
  - **Keskisormeen** yksi tai useampi kehu itselle. Mistä olet itsessäsi ylpeä?
  - **Nimettömään** oma elämänohje tai voimalause.
  - **Pikkusormeen** liike, joka rauhoittaa ja antaa voimaa nyt ja tulevaisuudessa. Jokainen keksii liikkeen omasta päästään, omien tarpeidensa ja vointinsa mukaisesti. Se voi esimerkiksi olla itsensä halaaminen, käsien heiluttaminen, käden painaminen rinnalle, hiusten harjaus, jalan polkaisu jne. Lisävinkki: Jokainen voi ohjata oman liikkeensä muille, niin saadaan samalla tehtyä nopea yhteinen kuntopiiri.

Voitte lisäksi antaa toisillenne hyvää palautetta seuraavalla tavalla:

- Asettakaa kaikkien kehystetyt käsien kuvat esimerkiksi pöydän ympärille.
- Asettautukaa sitten niin, että jokaisen edessä on paperi, joka ei ole hänen omansa.
- Kirjoittakaa sitten kehu toisen ryhmäläisen paperiin kämmenen kohdalle tai paperin reunoille, jos tilasta on puutetta.
- Vaihtakaa sitten paikkaa myötäpäivään ja kirjoittakaa kehu uuteen paperiin.
- Jatkakaa, kunnes jokainen on kirjoittanut jotain mukavaa jokaiseen paperiin. Myös omaan paperiin saa ja kannattaa kirjoittaa sen tullessa kohdalle.

Antakaa myönteistä palautetta pienistä tai isommista asioista; esimerkiksi kivasta hymystä, jostain tehdystä tai sanotusta tai taidoista, joissa olette toistenne mielestä hyviä. Tärkeintä on, ettei kukaan jää ilman kehua.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Kilokaupalla kannustusta

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperilappuja ja kyniä. Halutessanne aikakauslehtiä, paperiliimaa ja saksia. Lisäksi teippiä tai sinitarraa, jos haluatte jättää laput esille esimerkiksi kokoontumispaikkanne seinälle.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Kootkaa yhdessä tsemppilauseiden ja mukavien ajatusten kollaasi. Ohjeista ryhmäläisiä kirjoittamaan lapuille kannustavia ajatuksia, rohkaisevia viestejä ja kivoja tervehdyksiä, jotka antavat energiaa ja auttavat jaksamaan. Ajatuksia voi myös leikata lehdistä ja liimata lapuille.

Kootkaa sitten lappuset yhteen paikkaan ja valokuvatkaa ne muistoiksi tätä hetkeä ja tulevaisuutta varten. Jos kokoonnutte vakiintuneissa tiloissa, kiinnittäkää laput seinälle muiden kävijöiden iloksi.

Jos olette oikein rohkeita, käykää jakamassa lappuja ympäri paikkakuntaanne ja jakakaa iloa ja voimaa sitä kautta! Lappuja voi jättää esimerkiksi ilmoitustauluille, piilottaa yllättäviin paikkoihin tai jakaa kadulla vastaantulijoille.

*Muistiinpanoja:*

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Poimi hyvän mielen pisteitä

Arjen pienet hyvät teot ja myönteinen elämänasenne saavat hymyn huulille ja tekevät elämästä mukavampaa. Hyvät teot voivat olla nimettömiä tai kohdennettuja ja niillä voi ilahduttaa oman lähipiirin jäsentä tai tuiki tuntematonta.

Tällä kerralla poimitaan hyvän mielen pisteitä tekemällä pieniä tai isompia hyviä tekoja. Teot voivat olla esimerkiksi tutuille tai tuntemattomille lausuttuja kehuja ja kiitoksia, muiden auttamista, jonkun yllättäminen iloisesti tai tavaroiden lahjoittamista eteenpäin hyvään tarkoitukseen. Hyvien tekojen tekemiseen voi ja kannattaa ottaa myös oma perhe tai ystävä mukaan. Laitetaan hyvä kiertämään!

**Jakakaa toisillenne kuvia ja videoita tekemistänne hyvistä teoista. Keskustelkaa myös, millaisia tuntemuksia hyvän tekeminen teissä herättää.**

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Hyvää luonnolle

**Tavoite:** Yhdistetään iltapäivälenkki ja vapaaehtoistoiminta keräämällä roskia luonnosta. Roskien poimiminen kiinnittää huomion ympäristön siisteyteen ja ojanvarsiin. Samalla tulee tehtyä kyykkyjä ja liikkuvuusharjoitteita kuin huomaamatta.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Muovipusseja roskien keräämistä varten.
- Mahdollisesti kertakäyttöhanskoja ja/tai poimintaväline.
- Avointa ja pirteää mieltä!

**Ohjeet:**

- Lähtekää kävelylle lähiympäristöönne ja poimikaa kävelyreittinne varrelta roskia muovipussiin.
- Tavoitteena on kerätä jokaisen ryhmäläisen ”viikon roskat” eli vähintään seitsemän roskaa per henkilö. Jo yhdenkin roskan saaminen pois luontoa likaamasta on hyvä teko!
- Voitte myös kisailla: Eniten roskia viidessä minuutissa kerännyt voittaa! Enkä kuka löytää ”erikoisimman” roskan?
- Hävittäkää lopuksi keräämänne roskat asianmukaisesti.
- Roskien keräämistä voi jatkaa vaikka koko viikon ajan tai ottaa sen päivittäiseksi tavaksi.

# Poimi hyvän mielen pisteitä

**Tee erilaisia arjen hyviä tekoja ja kerrytä leikkimielistä pistepottia. Pidä kirjaa hyvistä teoistasi merkitsemällä ne sopivaan kohtaan esim. tukkimiehenkirjanpidolla. Voit myös kirjoittaa, minkä teon teit, ketä kiitit jne. Laske lopuksi hyvät tekosi yhteen.**

Sanoin jollekin toiselle jotain mukavaa

Sanoin kiitos

Tein hyvän teon

Kannustin tai kuuntelin toista ihmistä

Keräsin, lahjoitin tai kierrätin jotain

Yllätin jonkun iloisesti

REU MA TROPPI

# Tarpeellinen tasapaino

Tämän kerran teemana on **tasapaino**.
**Tavoitteena** on kiinnittää huomiota tasapainoharjoittelun tärkeyteen ja omaksua tapoja, joilla sitä voi vahvistaa osana omaa päivittäistä arkea.

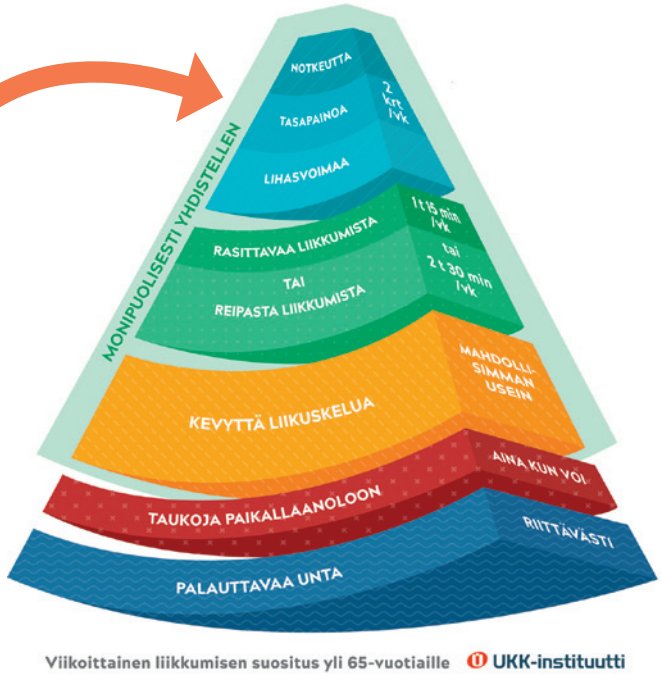
## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle tasapainon hallitsemisen tärkeyttä alla olevan tekstin avulla.

**Vinkki:** Jos haluatte, voitte katsoa Tasapaino ja liikkeenhallinta -verkkoluennon tallenteen Reumatropin YouTube-kanavalta osittain tai kokonaan (kesto n. 30 min).

- *Tasapaino tarkoittaa kykyä pysyä pystyssä ja hallita oman kehon asentoa paikallaan ja liikkeessä. Tasapaino on osa liikehallinnan taitoa.*
- *Liikehallinnalla tarkoitetaan kykyä reagoida esimerkiksi yllättävään esteeseen tai maanpinnan epätasaisuuteen tai liukkauteen nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti.*
- *Kyky hallita omaa tasapainoa on sujuvan ja turvallisen liikkumisen edellytys kaiken ikäisille. Tasapainoa myös tarvitaan päivittäin. Esimerkiksi monet arkiset toimet eivät olisi mahdollisia ilman kykyä pysyä tukevasti paikallaan istuen tai seisten.*
- *Tasapainon säilyttäminen opitaan lapsena, mutta sitä voi ja kannattaa ylläpitää ja harjoittaa läpi elämän. Monipuolinen liikkuminen erilaisilla nopeuksilla ja alustoilla aktivoi keskushermostoa, kehittää tietoisuutta oman kehon liikkeistä ja antaa lisää liikkumisvarmuutta.*
- *Erityisesti jalkojen lihasvoima on tärkeää tasapainon säilyttämisen ja kaatumisten ehkäisyn kannalta. Erilaiset jalkalihaksia vahvistavat harjoitteet vaihtelevissa asennoissa ovatkin tehokkaita niin itsenäisen liikkumiskyvyn säilyttämiseksi kuin ylipäätään pystyssä pysymiseksi.*
- *Kansallisten liikkumisen suositusten mukaan yli 65-vuotiaiden henkilöiden kannattaisi tehdä tasapainoa ja liikehallintaa kehittäviä harjoitteita vähintään kahdesti viikossa. Harjoittelu onnistuu esimerkiksi kuntosalilla, tanssitunnilla, pyöräillen tai joogan, taijin tai asahin parissa. Lähes liike kuin liike haastaa tasapainoa.*
- *Tasapainoharjoitteita on helppo yhdistää myös arkiaskareisiin: ruokaa laittaessa voi tehdä esimerkiksi varpaille nousuja tai puhelimessa puhuessa painon siirtoja jalalta toiselle.*
- *Harjoitteissa tärkeintä on säännöllisyys ja turvallisuus. Harjoitteissa voi aivan hyvin ottaa tukea tai käyttää apuna esimerkiksi kävelysauvoja. Tasapaino ja liikehallinta kohenevat nopeasti, kunhan vain alkaa harjoittelemaan.*

*Tasapainon osuus yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumisen suosituksissa.*





***Lähteet:***

*Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 22.12.2016.*

*Ikäinstituutti. 2006. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. U. Salminen & E. Karvinen (toim.). Helsinki: Ikäinstituutti.*

*Saarikoski, R. 2016. Alaraajojen kunnon yhteys pystyasentoon ja kehon hallintaan. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 22.12.2016.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

*UKK-instituutti. 2020. Liikehallinta. www.ukkinstituutti.fi. 24.11.2020.*

*Reumatroppi-hanke. 2021. Reumatropin verkkoluento: Tasapaino ja liikkeenhallinta. www.youtube.com.*


# Keskustelu | noin 15 min

- Keskustelkaa teidän suhteestanne tasapainoon. Mietittekö koskaan tasapainon tärkeyttä, vai onko pystyssä pysyminen itsestäänselvyys?
- Miten, missä ja milloin te harjoitatte tasapainoa? Minkä arkiaskareen oheen tasapainoharjoitteet sopisivat hyvin?
- Millaisia apuvälineitä on olemassa heikentyneen tasapainon tueksi? Miten te tai lähipiirinne suhtautuvat apuvälineiden käyttöön?
- Pelottaako kaatuminen? Mitä kaatumisen pelolle voisi tehdä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Tasapainottelutuokio

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tehkää yhdessä tasapainoa kehittävä jumppa. Kerro ryhmäläisille, että liikkeet tehdään sukkasillaan tai avojaloin. Niin aktivoidaan tehokkaimmin jalkapohjan pienimmätkin lihakset. Ottakaa sopivasti tilaa ympärillenne ja varmistakaa, että jokaisella on lähellä jotain tukevaa, josta ottaa tarvittaessa tukea. Muistuta vielä, että tasapaino kehittyy juuri silloin, kun ”jalkapohjan alla kuplii” eli tasapaino hakee paikkaansa ilman, että kaatumista tapahtuu.

Nouskaa sitten seisomaan ja tehkää yhdessä alla olevat tasapainoa harjoittavat liikkeet. Liikkeitä voi tehdä esimerkiksi noin 30–60 sekuntia kutakin. Katseelle kannattaa ottaa kiintopiste muutaman metrin päästä seinältä tai lattialta.

Liikkeet ovat sitä tehokkaampia, mitä hitaammin ne tehdään. Keskittykää siis täysillä. Lisähaastetta liikkeisiin tuo epätasainen alusta (esimerkiksi paksu matto) tai silmien sulkeminen. Näitä suositellaan kuitenkin vain, jos harjoitteet tuntuvat muuten helpoilta.

**Liikkeet:**

- **Painonsiirto.** Seiso jalat hartianlevyisessä asennossa. Siirrä painoa jalalta toiselle ikään kuin olisit heiluri, joka keinuu rauhallisesti sivulta sivulle. Jos haluat, voit tehdä pienen kyykyn, kun paino on vartalon keskellä.
- **Puolitandem.** Aseta toisen jalan kantapää toisen jalan rinnalle lattiaan niin, että takimmaisen jalan isovarpaan tyvi on etummaisen jalan kantapään sisäosaa vasten. Jalat ovat yhdessä ja jalkaterät osoittavat eteenpäin. Yritä pysyä horjumatta tässä asennossa. Kädet voi tarvittaessa nostaa vartalon sivuille tasapainottamaan asentoa. Vaihda myös jalkojen paikkaa.

- **Nuoralla kävely.** Kuvittele, että lattiaan on piirretty suora viiva, jota pitkin kävelet eteen- ja taaksepäin. Astu niin, että etummaisen jalan kantapää ja takimmaisen jalan varpaat koskettavat jokaisella askeleella toisiaan. Kokeile myös peruuttamista.

- **Rullaus.** Seiso jalat hartianlevyisessä asennossa. Rullaa painoa ensin rauhallisesti kantapäiltä varpaille ja sieltä takaisin kantapäille. Kasvata liikettä ja keinu sen verran kuin itsestäsi tuntuu turvalliselta.
- **Yhdellä jalalla.** Nosta toinen jalka sentin verran irti lattiasta ja yritä pitää tasapaino. Huomioi, ettei lantio kippaa sivulle, vaan pakara on tiukkana. Vaihda myös jalkaa. Jos haluat haastetta, voit viedä ilmassa olevaa jalkaa vuorotellen vartalon etupuolelle, sivulle ja takapuolelle. Näpäytä varpaan kärjellä lattiaa kaikissa ilmansuunnissa tai pidä jalka koko ajan ylhäällä.
- **Päkiänousu.** Seiso jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Nouse päkiöille ja yritä pitää tasapaino. Jos haluat haastetta, nosta myös kädet korkealle pään päälle. Palaa rauhallisesti alas ja tuo kädet takaisin vartalon vierelle.
- **Vaaka.** Seiso aluksi jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Irrota sitten toinen jalka lattiasta ja taivuta lantiosta suoralla selällä eteenpäin kohti maassa olevaa jalkaa. Nosta kädet sivuille tasapainottamaan. Voit pitää taaimmaisen jalan varpaankärjen maassa tai nostaa jalkaa ylös sen verran kuin sinusta tuntuu turvalliselta. Vaihda myös maassa olevaa jalkaa.

Ravistelkaa jumpan lopuksi vielä molemmat jalat rennoiksi.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Valintojen maailma

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Myös elämässä tekemämme valinnat ovat välillä aikamoista tasapainoilua. Tässä tehtävässä tarkoituksena on valita kahden asian väliltä. Sopikaa ensin, missä sijaitsee vaihtoehto A ja missä vaihtoehto B (esim. kokoontumistilan vastakkaiset päädyt tai ulkona kaksi sopivan kaukana toisistaan olevaa puuta).

Kysy sitten ryhmäläisiltä alla olevia kysymyksiä yksi kerrallaan. Ryhmäläiset siirtyvät huoneen päästä päähän tai puulta puulle sen mukaan, mitä mieltä ovat. Voitte myös keksiä yhdessä lisää kysymyksiä. Muistakaa, että oikeita vastauksia ei ole.

**Kumman valitset?**

| A | vai | B |
|---|---|---|
| jauhopeukalo | | viherpeukalo |
| yrittää, vaikka menisikin pieleen | | olla kokonaan yrittämättä |
| puhuminen | | kuunteleminen |
| valoisat kesäyöt | | tunnelmalliset talvi-illat |
| kaikki säilyy ennallaan | | jokin muuttuu |
| osallistujana Selviytyjissä | | osallistujana Temptation Islandissa |
| ylämäki | | alamäki |
| täällä | | tuolla |
| kokemus | | koulutus |
| jokin toiveesi täyttyy odottamatta | | olet itse ponnistellut ja saanut sen aikaan |
| tapaisit Sauli Niinistön | | tapaisit kuningas Charles III:n |
| kaupunkiloma | | reppureissu |
| kissa | | koira |
| matka Mount Everestille | | matka Mariaanien hautaan |
| museokortti | | kirjastokortti |
| osaat lentää | | omaat röntgennäön |
| tieto | | taito |
| oopperaesitys | | pesäpallomatsi |
| menneisyys | | nykyisyys |
| iso kaveripiiri | | muutama sydänystävä |
| olet tunnettu lauluäänestäsi | | olet tunnettu tanssitaidoistasi |

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Lähde retkelle

Tällä kertaa tehtävänä on lähteä luontoretkelle ja harjoittaa sen aikana tasapainoa omalla tyylillä tai tehtäväsivun vinkkien avulla. Muistakaa turvallisuus ja huomioikaa päivän vointi. Mukaan retkelle kannattaa kutsua myös ystävä tai läheinen ja pakata reppuun maistuvat eväät. Jos haluatte haastetta, riisukaa kengät ja kokeilkaa, miten tasapainon hallinta muuttuu!

**Jakakaa toisillenne kuvia ja kokemuksia retkiltänne. Vinkatkaa myös toisillenne tapoja harjoittaa tasapainoa arjessa.**

*Muistiinpanoja:*

# LÄHDE RETKELLE

REU MA TROPPI

Seuraa polkua

Nouse kivelle

Tasapainoile rungolla

Kävele paljain jaloin

Kyykkää kannolle

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Puistonpenkkijumppa

**Tavoite:** Jalkojen ja keskivartalon lihasvoima on erityisen tärkeää tasapainon säilyttämisen kannalta. Tehdään yhdessä jumppa, joka vahvistaa lihaksia ja ehkä antaa myös vinkkejä tulevien kävelylenkkien varalle.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.

**Ohjeet:**

- Lähtekää liikkeelle kokoontumispaikaltanne. Suunnatkaa esimerkiksi liikuntapuistoon, kuntopolulle tai muulle paikalliselle kävelyreitille. Reitin varrelta olisi hyvä löytyä pari kappaletta penkkejä tai esimerkiksi sopivan kokoisia korokkeita. Tarvittavien penkkien tai korokkeiden lukumäärä riippuu ryhmänne koosta.
- Jos kävelyreitillenne osuu esimerkiksi juurakkoinen metsäpolku tai kuoppainen hiekkatie, havainnoikaa, miten epätasainen alusta vaikuttaa tasapainon säilyttämiseen.
- Kun löydätte sopivan paikan, tehkää yhdessä puistonpenkkijumppa. Voitte valita mieleisenne liikkeet alla olevista tai keksiä liikkeet itse. Jokaista liikettä voi tehdä esimerkiksi 10–15 toistoa tai minuutin verran. Kierroksia voi tehdä 1–3 kappaletta.
- Liikeohjeet:
  - Ottakaa kädellä tukea penkin selkänojasta, puusta tai lyhtypylväästä. Nostakaa toinen jalka ilmaan ja lähtekää heilauttamaan sitä rennosti eteen ja taakse. Vaihtakaa myös jalkaa.
  - Kääntykää sitten niin, että voitte heilauttaa jalan vartalon edestä ensin ulkokiertoon ja sitten maassa olevan jalan edestä ja ohi sisäkiertoon. Pitäkää keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Liike kehittää lonkan seudun liikkuvuutta ja keskivartalon hallintaa. Vaihtakaa myös jalkaa.
  - Nouskaa seuraavaksi varpaille ja kurottautukaa niin pitkäksi kuin mahdollista. Palatkaa sitten rauhallisesti takaisin alas. Liike vahvistaa pohkeita ja nilkkoja.
  - Kyykätkää penkille tai sopivalle korokkeelle. Kun takareidet hipaisevat penkin tai korokkeen reunaa, nouskaa takareisiä ja pakaroita puristamalla takaisin ylös. Liike vahvistaa alavartalon lihaksia. Liikettä voi vaikeuttaa nousemalla ylös yhdellä jalalla.
  - Istukaa penkille ja ottakaa käsillä tukea penkin reunasta. Nostakaa sitten polvia kohti vatsaa ja palauttakaa ne takaisin maahan. Liike haastaa keskivartalon lihaksia ja tasapainoa. Liikkeestä saa kevyemmän tekemällä noston yhdellä jalalla kerrallaan. Enemmän haastetta saa pitämällä käsiä koko ajan ilmassa.
  - Askeltakaa penkille tai esimerkiksi katukiveyksen reunalle. Jos kokonainen nousu on liian raskas, jalkoja voi myös nostella vuorotellen penkille ja hipaista varpailla penkin reunaa. Pitäkää pakara tiukkana ja lantio eteenpäin, kun nostatte jalkaa.
  - Asettautukaa lankkuasentoon penkin istuinta tai selkänojaa vasten. Pitäkää keskivartalo tiukkana ja selkä suorassa koko liikkeen ajan. Jos haluatte lisähaastetta, nostelkaa jalkoja vuorotellen hieman ylös maasta.

    - Nouskaa seisomaan. Ottakaa tukea toisella kädellä penkin selkänojasta, puusta tai lyhtypylväästä. Tuokaa sitten vapaana oleva käsi ja sen vastakkainen jalka vatsan edessä yhteen. Pitäkää keskivartalo tiukkana ja hallitkaa tasapainoa koko ajan. Vaihtakaa sitten puolta: toinen käsi tukee, toisen puolen käsi ja vastakkainen jalka kohtaavat vartalon edessä.
- Mitä hitaammin teette liikkeet, sitä enemmän lihakset ja tasapaino saavat haastetta.
- Rentouttakaa lihakset jumpan päätteeksi esimerkiksi
    - ravistelemalla käsiä ja jalkoja aivan rentoina,
    - kiertämällä rankaa puolelta toiselle,
    - venyttelemällä kylkiä ja
    - pyörittelemällä lantiota, niskaa ja hartioita.
- Napatkaa jumpan päätteeksi iloinen ryhmäkuva muistoksi!

*Muistiinpanoja:*

# Kokeile kuvataidetta

Tällä kerralla syvennytään **kuvataiteen** hyvää tekeviin vaikutuksiin. **Tavoitteena** on herkistyä huomaamaan taidetta omassa elinympäristössä ja rohkaistua etsimään omaa sisäistä taiteilijaa.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle kuvataiteen harrastamisen hyötyjä alla olevan tekstin avulla.

- *Sanotaan, että taide ei tunne rajoja. Taiteen avulla on esimerkiksi mahdollista ilmaista vaikeasti sanoitettavia tunteita, löytää ymmärrystä omille tai toisten ajatuksille ja siirtyä hetkeksi pois arjesta aivan johonkin muuhun aikaan ja paikkaan.*
- *Kuvataidetta voi kokea esimerkiksi piirtämällä, valokuvaamalla tai maalaamalla itse tai katselemalla muiden tekemiä teoksia galleriassa tai näyttelyssä.*
- *Sen, että pääsee ilmaisemaan itseään esimerkiksi maalaamisen keinoin, on havaittu lisäävän onnellisuuden ja elinvoimaisuuden tunteita ja lievittävän alakuloa. Maalaaminen on tutkitusti yhteydessä myös parempaan koettuun terveyteen ja parempaan toimintakykyyn vanhetessa.*
- *Taide tekee myös hyvää aivoille. Säännöllisen museoissa ja gallerioissa käymisen on havaittu olevan yhteydessä hitaampaan aivotoimintojen heikkenemiseen ja pienempään muistisairauden riskiin ikääntyneillä henkilöillä. Säännöllinen maalaus- tai muu luova harrastus voi tutkimusten mukaan myös hidastaa jo alkanutta aivotoimintojen heikkenemistä.*
- *Kuvataiteen tekeminen ja katseleminen aktivoivat kehoa ja mieltä, minkä lisäksi ne voivat myös toimia siltana muistoihin ja herättää terapeuttisiakin tunnereaktioita.*
- *Kuvataiteen kokeminen tai tuottaminen muiden ihmisten kanssa lisää sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa ihmissuhteita. Samalla tarjoutuu mahdollisuuksia tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi.*
- *Maalaamisen on myös havaittu vahvistavan itsearvostusta ja luottamusta omiin kykyihin. Myönteinen suhtautuminen itseen auttaa esimerkiksi käsittelemään stressiä ja kielteisiä tunteita ja selviämään haastavista elämäntilanteista.*

***Lähteet:***

*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa K. Lehikoinen & E. Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Miten kuvataide näkyy teidän elämässänne? Harrastaako joku teistä maalausta tai piirtämistä tai tykkää käydä taidenäyttelyissä?
- Millaista taidetta kodeistanne löytyy? Liittyykö taideteoksiin tarinoita? Millaisia tunnekokemuksia taide teissä herättää?
- Pidättekö valokuvaamisesta? Otatteko usein kuvia kameralla tai puhelimella? Onko joku teistä koonnut ottamistaan kuvista valokuva-albumeita tai kuvakirjoja?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Öhmötin

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperia ja kyniä. Halutessasi voit ottaa pelivälineeksi nopan.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Jaa jokaiselle ryhmäläiselle paperi ja ainakin yksi kynä. Kerro, että tarkoituksena on piirtää paperille ”öhmötin” sinun antamiesi ohjeiden mukaan. Lopputuloksen ei tarvitse olla millään tapaa looginen, vaan omaa luovuutta ja tulkintaa saa käyttää vapaasti. Anna ohjeiden välillä hetki aikaa suunnittelulle ja piirtämiselle. Siirry sitten seuraavaan ohjeeseen.

**Ohjeet (lue yksi kerrallaan ja anna hetki aikaa toteuttamiselle):**

1. Ensin piirretään nenä.
2. Sitten piirretään raajat. (Jokainen arvioi itse raajojen lukumäärän, paikan ja ulkonäön.)
3. Seuraavaksi piirretään jotain karvaista. (Voit myös valita jonkun toisen adjektiivin.)
4. Sitten piirretään pää ja loput kasvoista.
5. Nyt vuorossa on keskivartalo. (Jokainen piirtää oman tulkintansa keskivartalosta.)
6. Sitten piirretään silmät. (Kyllä, toinen pari silmiä, jos sellaiset oli jo entuudestaan.)
7. Piirrä sitten öhmöttimelle jokin hauska piirre, esim. (tunto)sarvet, häntä, siivet, kärsä.
8. Lopuksi piirrä öhmöttimen viereen asia, joka on sille tärkeä.

Voit myös itse keksiä lisää piirrettäviä asioita. Kun kaikki ohjeet on käyty läpi ja piirretty, vertailkaa tulkintojanne samoista ohjeista. Näyttävätkö kaikki öhmöttimet samoilta? Onko jotkut ryhmäläiset ”veistetty samasta puusta” ja heidän öhmöttimensä ovat kuin sisaruksia?

Tehtävän voi tehdä myös noppaa heittämällä. Silloin nopan silmäluku määrää, mitä piirretään. Voitte hyödyntää alla annettuja ohjeita tai keksiä nopan silmäluvuille omat vastineenne. Jos sama silmäluku tulee useasti, voitte joko heittää uudelleen tai piirtää saman asian toistamiseen. Silloin lopputuloksesta tulee varmasti hauska ja hullunkurinen!

**Nopan silmäluvut ja mitä piirretään:**

| | |
|---|---|
| 1 = suu | 4 = vartalo |
| 2 = raajat | 5 = asuste (laukku, talutushihna, kävelykeppi jne.) |
| 3 = jotain kulmikasta | 6 = pää ja loput kasvoista |

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Etätaidenäyttely

**Tarvittavat välineet/tilat:** Nettiyhteys ja laite, jolla jakaa kuvia ryhmäläisten nähtäville. Halutessasi musiikkisoitin ja tunnelmaan sopivaa musiikkia.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi netistä kuvia taideteoksista, veistoksista ja maalauksista (esimerkiksi 3–5 kappaletta). Löydät niitä esimerkiksi Googlen kuvahausta tai Kansallisgallerian nettisivuilta. Avaa taideteokset internetselaimesi välilehtiin. Jos haluat soittaa taideteoksien katselun yhteydessä tunnelmaan sopivaa musiikkia, etsi siihen sopiva soitin ja musiikkikappaleet valmiiksi.

**Ohjeet:** Kerro ryhmäläisille, että lähdette seuraavaksi yhdessä taidekriitikoiksi etätaidenäyttelyyn. Jos haluatte tai se tulee teiltä luontevasti, voitte omaksua roolit taidenäyttelynne ajaksi ja tulkita teoksia roolienne kautta (esimerkiksi läänintaiteilija, ranskalainen kuvanveistäjä, askartelukerhon ohjaaja päiväkodissa, eksentrinen taidemaalari jne.)

Näytä sitten laitteeltasi ensimmäinen taideteos. Voit myös halutessasi laittaa tässä vaiheessa taustamusiikkia soimaan. Katsokaa kuvaa 1–2 minuuttia ja keskustelkaa sitten teoksesta.

Esimerkkejä keskustelun käynnistämiseen:

- Mitä teille tuli teoksesta ensimmäisenä mieleen? Muuttuivatko ajatuksenne, kun katselitte teosta pidempään?
- Mistä teos mielestänne kertoo?
- Miten teoksen värit vaikuttavat siitä huokuvaan tunnelmaan?
- Mitä teos saa teissä aikaan? Tuleeko teoksesta esimerkiksi levollinen/huvittunut/virkistynyt/ahdistunut olo?
- Miltä aikakaudelta luulette/tiedätte teoksen olevan?
- Tunnetteko taiteilijan tai muita hänen töitään?

Jaa sitten toinen taideteos ja anna taas ryhmäläisten katsoa kuvaa pari minuuttia. Keskustelkaa sitten teoksesta ja sen herättämistä tuntemuksista ja ajatuksista. Jos haluatte, voitte lopuksi äänestää suosikkiteostanne.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Koe kulttuuria kotona

Tällä kerralla tehtävänä on täyttää viikko kulttuurilla ja taiteella. Tarkoituksena on etsiä netistä erilaisia virtuaalisen kulttuurin muotoja ja jakaa niistä vinkkejä muille. Kulttuuritapahtuma voi olla esimerkiksi virtuaalinen näyttely tai museokierros tai ooppera-, teatteri- tai musiikkiesitys. Vielä luovempiakin vaihtoehtoja takuulla löytyy!

**Jakakaa vinkkejänne ja kokemuksianne keskenänne. Tutustukaa muiden vinkkaamiin kulttuuriteoksiin ja -tapahtumiin ja keskustelkaa niistä yhdessä. Voitte myös esitellä toisillenne kuvia tai linkkejä omiin suosikkitaideteoksiinne. Rohkeimmat taiteilijat jakavat omia taideteoksiaan muiden nähtäväksi!**

# KOE KULTTUURIA KOTONA

**Tutustu** tällä viikolla erilaisiin virtuaalisen kulttuurin muotoihin ja etsi uusia suosikkeja!

Vieraile esimerkiksi taidenäyttelyssä tai virtuaalimuseossa Suomessa tai ulkomailla tai nauti konsertista, oopperasta tai teatteriesityksestä oman kotisi rauhassa.

**Jaa** tapahtumavinkkisi muille ja tutustu myös muiden jakamiin vinkkeihin.

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Luontotaidetta

**Tavoite:** Lähdetään hakemaan inspiraatiota lähiympäristöstä ja taiteilemaan sen antimilla. Samalla kiinnitetään erityistä huomiota omaan lähiympäristöön ja sen taiteellisiin yksityiskohtiin.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Ainakin yhdelle ryhmäläiselle puhelin, jossa on kamera.

**Ohjeet:**

- Siirtykää luontoympäristöön. Esimerkiksi lähimetsä käy hyvin.
- Jakautukaa pareiksi tai etsikää porukalla maahan pudonneita oksia, käpyjä, havuja, kiviä ja rauhoittamattomia kukkia. Poimikaa niitä mukaanne tai kerätkää yhdessä sopimaanne paikkaan. Muistattehan jokamiehenoikeudet materiaaleja kerätessänne.
- Luokaa sitten taideteos keräämistänne materiaaleista. Hyvä alusta taideteokselle on tasainen maa tai esimerkiksi kannon nokka. Alueen ei tarvitse olla täysin paljas, mutta on hyvä, jos se on melko tasainen eikä rehevän kasvillisuuden peitossa.
- Taideteoksen voi tehdä jokainen yksin, pareittain tai yhdessä koko porukalla. Jos taiteilette yhdessä, voitte rajata maahan alueen esimerkiksi kivien, puiden, juomapullojen tai muiden tavaroiden avulla siten, että rajojen keskelle jää noin 2x2 metrin alue.
- Nimetkää lopuksi taideteoksenne ja pitäkää taidenäyttely, jossa esittelette teokset ja tarinat niiden taustalla. Jos teitte yhteistaideteoksen, miettikää sille taustatarina ja mitä teos ilmentää.
- Kuvatkaa taideteokset ja lähettäkää ne muistoiksi esimerkiksi ryhmän WhatsAppiin.

*Muistiinpanoja:*

# Ruoki ja ravitse

Tällä kerralla teemana on **terveellisen ravitsemuksen kulmakivet**. **Tavoitteena** on tutustua siihen, mistä terveellinen ruokavalio koostuu, ja tehdä pieniä muutoksia myös omaan ruokavalioon.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle terveellisen ravitsemuksen kulmakiviä alla olevan tekstin avulla.

- *Ruoka ei ole pelkkää polttoainetta tai nautinnon lähde. Riittävästi energiaa sisältävä, laadukas ja terveellinen ravitsemus ehkäisee lukuisia eri sairauksia ja toisaalta myös nopeuttaa sairauksista toipumista.*
- *Sillä, mitä laitamme suuhumme, on merkitystä erityisesti sydän- ja verisuoniterveydelle. Esimerkiksi kohtuullinen suolan määrä pitää verenpaineen maltillisena ja kasvirasvojen nauttiminen veren kolesteroliarvot kurissa.*
- *Hyvä ravitsemustila edistää myös arkiaskareista suoriutumista ja pitää kehon ja mielen virkeänä.*
- *Kohtuulliset annoskoot ja tasainen ateriarytmi ovat terveyttä ja painonhallintaa edistävän ruokavalion peruspalikoita. Riittävä ja tasainen energiansaanti pitää elimistön käynnissä ja vähentää ahmimista ja napostelua. Useimmille sopii ruokailu noin 3–5 tunnin välein.*
- *Päivään olisi hyvä kuulua kolme pääateriaa (aamiainen, lounas, päivällinen) ja pari-kolme terveellistä välipalaa.*
- *Nesteen tarve on yksilöllinen, mutta keskimäärin 5–8 lasillista nestettä (ruoasta saadun nesteen lisäksi) päivässä pitää elimistön nestetasapainon hyvänä ja ehkäisee kuivumista. Helteellä ja kovan liikuntasuorituksen jälkeen lisälasillinen voi olla tarpeen.*
- *Lautasmalli on hyvä apu tasapainoisen pääaterian koostamiseen. Ikääntyneille suunnattu lautasmalli on jaettu kolmanneksiin: yksi kolmannes täytetään kasviksilla, kuten salaatilla, raasteilla tai lämpimällä kasvislisukkeella. Toinen kolmannes lautasesta on varattu perunalle, riisille, pastalle tai muulle viljavalmisteelle. Viimeinen kolmannes jää proteiinipitoiselle kala-, liha- tai munaruoalle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle. Tasapainoiseen annokseen kuuluu myös öljypohjainen salaatinkastike, ruokajuomaksi maito, piimä tai vesi ja aterian kylkeen täysjyväleipäpala, jonka päällä on kasvirasvalevitettä. Jälkiruoaksi sopii kipollinen marjoja tai hedelmä.*
- *Toinen hyvä ohjenuora terveellisen ja monipuolisen ruokavalion koostamiseen on ruokakolmio. Kolmio kertoo, missä suhteessa eri ruoka-aineryhmiä kannattaa syödä. Pääperiaate on, että mitä ylempänä kolmiossa ruoka-aine on, sitä harvemmin sitä kannattaa syödä. Alimpana kolmiossa ovat kasvikset, marjat ja hedelmät ja niitä suositellaankin nautittaviksi vähintään puoli kiloa päivässä. Kolmion keskikastia ovat vilja- ja maitotuotteet, rasvat, siipikarja ja kala. Kolmion huipulla ovat punainen liha, kananmuna ja runsassuolaiset, -rasvaiset ja -prosessoidut ruoat, joita voi kyllä nauttia silloin tällöin, mutta jotka eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon.*

- *Mikään yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä, vaan keskeistä on kokonaisuus. Kaikista suosituksista huolimatta on myös hyvä muistaa, että ruoka on iloinen asia ja kohtuus kaikessa vie pitkälle.*

***Lähteet:***

*Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.*

*Lääkärikirja Duodecim. 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 10.11.2020.*

*Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 22.4.2020.*

*Ruokavirasto. 2022. www.ruokavirasto.fi.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Onko ruoka teille polttoainetta, nautinto vai jotain muuta? Mikä tekee ruokailuhetkestä onnistuneen ja kiinnitättekö huomiota esimerkiksi viihtyisyyteen? Onko sillä vaikutusta, syökö yksin vai seurassa?
- Syöttekö mielestänne terveellisesti? Miltä osin menee hyvin ja missä on ehkä vielä parantamisen varaa? Miten omia tapoja voisi muuttaa?
- Oletteko huomanneet sillä, mitä syötte tai juotte, olevan vaikutusta esimerkiksi jaksamiseen, kipuoireisiin tai muihin tuntemuksiin?
- Myönnättekö joskus kokeilleenne iltapäivälehtien palstoilta tuttuja ruokavaliovinkkejä tai jopa ihmedieettejä? Millaisia kokemuksia teillä on niistä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Näpit palaa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Pehmeä esine, esimerkiksi pehmeä pallo, pehmolelu, sukka- tai lapasmytty jne.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Jakautukaa kahdeksi joukkueeksi ja asettautukaa eri puolille huonetta niin, että välissänne on tilaa. Kerro sitten ryhmäläisille, että sanot kohta teeman. Joukkueiden tehtävä on keksiä mahdollisimman nopeasti jokin teemaan kuuluva asia. Pelivälineenä on valitsemasi pehmeä esine. Kuvitelkaa, että peliväline on niin kuuma, että se polttaa sormia. Siksi siitä on tarkoitus päästä mahdollisimman nopeasti eroon.

Sopikaa, kumpi joukkue aloittaa. Anna aloittavalle joukkueelle peliväline. Sano sitten jokin alla olevista teemoista tai keksi teema itse. Joukkueen jäsenten on tarkoitus keksiä mahdollisimman nopeasti teemaan liittyvä asia, sanoa se ääneen ja heittää sitten peliväline toiselle joukkueelle. Toisen joukkueen pitää sitten keksiä mahdollisimman nopeasti joku toinen asia ja heittää peliväline takaisin. Jo sanottua sanaa ei saa sanoa uudelleen. Näin jatketaan, kunnes jommaltakummalta joukkueelta ei enää löydy teemaan liittyvää vastausta tai miettimisaika käy

liian pitkäksi. Silloin viimeksi vastannut joukkue saa pisteen. Eriä voi pelata halutun määrän tai esimerkiksi siihen asti, että jompikumpi joukkue saa kasaan viisi pistettä.

**Ravitsemukseen liittyviä esimerkkiteemoja:**

- Erilaisia hedelmiä/vihanneksia/marjoja/juureksia
- Erilaisia maitotuotteita/viljavalmisteita/pehmeän rasvan lähteitä/proteiinin lähteitä
- Terveellisiä välipaloja
- Oransseja/vihreitä/punaisia/violetteja/sinisiä kasviksia

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Tiedot testiin

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessa paperia ja kyniä.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tässä tehtävässä opitaan lisää terveellisestä ruokavaliosta ja laitetaan omat tiedot hyötykäyttöön. Kerro ryhmälle, että luet kohta ääneen lauseita, joista puuttuu osa. Puuttuvat osat pitäisi täydentää omilla tiedoilla ja luovuudella. Osa puuttuvista kohdista vaatii enemmän tietämystä ja osa taas on maalaisjärjellä pääteltävissä.

Jos haluatte, voitte tehdä tehtävän porukalla tai kisailla pareina tai joukkueina. Jakakaa silloin tässä vaiheessa kynät ja paperit vastaamista varten.

Lue sitten lause kerrallaan ryhmälle. Aukkojen kohdalla voit sanoa esimerkiksi ”piip”. Työstäkää vastaus puuttuviin kohtiin yhdessä, pareittain tai joukkueina. Siirry sitten seuraavaan lauseeseen. Oikeat vastaukset ja esimerkkiehdotukset löytyvät tehtävän lopusta.

1. Lautasmalli on hyvä apuri tasapainoisen aterian koostamiseen. Ikääntyneiden lautasmalli on jaettu _____ osaan.
2. Päivään olisi hyvä kuulua _____ pääateriaa ja _____ välipalaa. Terveellisiä välipaloja ovat esimerkiksi _____, _____ ja _____.
3. Ruokajuomaksi sopii esimerkiksi _____ tai _____.
4. Punaisen lihan saantisuositus viikossa on _____ grammaa kypsennettyä lihaa. Hyviä liharuokien korvikkeita ovat esimerkiksi _____ ja _____.
5. Nestettä tulisi juoda päivittäin noin _____ litraa eli noin 5–8 lasillista ruoasta saadun nesteen lisäksi. Paras janojuoma on _____.
6. Kasviksia suositellaan syötävän vähintään _____ grammaa päivässä. Tämä vastaa noin 5–6 kourallista. Suosituksen saa helposti täyteen nauttimalla jokaisella aterialla jotain kasvikunnan tuotetta.
7. Kasvikset sisältävät runsaasti elimistölle välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta vain vähän _____. Niiden sisältämä _____ pitää kylläisenä, tasaa verensokeria ja edistää vatsan toimintaa.
8. Kalaa tulisi nauttia ainakin _____ kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kala on hyväksi terveydelle mm., koska se sisältää _____ ja _____.
9. Jodioitua ruokasuolaa tulisi saada enintään _____ päivässä. Tämän määrän saa jo ruoka-aineiden sisältämästä luonnollisesta suolasta, eikä suolaa oikeastaan tarvitsisi lisätä ruokaan lainkaan.

10. _____merkin saaneissa elintarvikkeissa on käytetty hyvänlaatuista rasvaa ja vähennetty suolan määrää. Osassa tuotteista on myös enemmän kuitua tai vähemmän sokeria.
11. Proteiinit ovat kudosten, luuston ja _____ rakennusainetta. Proteiinia tulisi saada ravinnosta päivittäin n. 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohden. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi _____, _____ ja _____.
12. Maitotuotteista kannattaa valita rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Vähärasvaisiksi lasketaan nestemäiset maitovalmisteet, joissa on rasvaa enintään _____ % ja juustot, joissa on rasvaa enintään _____ %.
13. Hyvälaatuiset rasvat pitävät huolta nivel-, aivo- ja verisuoniterveydestä. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat esimerkiksi _____, _____, _____ ja _____.
14. _____ pitää luut lujina. Sen imeytymistä edistää _____-vitamiini, jota muodostuu auringonvalossa, mutta jota on myös mm. _____ ja _____. Yli 75-vuotiaille henkilöille suositellaan _____ -vitamiinia 20 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden.

**Vastaukset:**

1. kolmeen;
2. 3; 2–3; rasvaton rahka ja marjat, kourallinen pähkinöitä ja marjasmoothie, ruisleipä, lasillinen rasvatonta piimää ja hedelmä. Huom. myös lukuisia muita vaihtoehtoja!
3. vesi, suolaton kivennäisvesi, rasvaton maito tai piimä
4. 500; soija, tofu, tempeh, Mifu, kasvispyörykät, nyhtökaura, Härkis, jne.
5. 1–1,5; vesi
6. 500
7. rasvaa/energiaa; (ravinto)kuitu
8. 2–3; D-vitamiinia, omega-3-rasvahappoja
9. 1 teelusikallinen
10. Sydän
11. lihasten; vähärasvainen liha (broileri, kala, kalkkuna), rasvattomat tai vähärasvaiset maitotuotteet, pähkinät, pavut, palkokasvit, kananmuna jne.
12. 1; 17
13. kasvirasvalevitteet, rypsiöljy, avokado, pähkinät, siemenet, mantelit
14. Kalsium; D; kalassa, kananmunissa ja (lisättynä) maitotuotteissa; D

***Lähde:***

*Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.*

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Pupunruokapäiväkirja

Tällä kerralla tehtävänä on lisätä ruokavalioon kasviksia ja testata uusia ja vanhoja tuttavuuksia. Pupunruokapäiväkirja-tehtäväsivulla on tarina, joka on tarkoitus täydentää omilla kasvisruokateoilla. Tehtävään valmistaudutaan lukemalla tarina etukäteen ja huomioimalla siihen tarvittavat kasvikset viikon ruokaostoksissa. Myös kasvisruokaresepti kannattaa etsiä etukäteen. Tarinan puuttuvat kohdat täydennetään omilla kokemuksilla viikon mittaan.

**Kertokaa toisillenne, miten viikko sujui. Jakakaa myös muita terveelliseen ravitsemukseen liittyviä kuvia, reseptejä ja vinkkejä keskenänne.**

*Muistiinpanoja:*

# PUPUNRUOKAPÄIVÄKIRJA

**Kasvisten syöminen kannattaa, ja niiden lisääminen ruokavalioon käy helposti pienillä teoilla. Lue alla oleva teksti huolella läpi ja toimi sitten sen mukaisesti tekemällä kasvisruokatekoja. Täydennä puuttuvat kohdat toimintasi ja kokemuksiesi mukaisesti.**

**Mielestäni kasvikset ja kasvisruoka ovat _____. Kuvailisin kasvisruokaa adjektiiveilla _____, _____ja _____.**

**Käydessäni kaupassa kuljin vihannesosaston läpi ja nappasin mukaan yhden minulle ennalta tuntemattoman vihanneksen ja hedelmän: _____ ja _____. Maistoin niitä. Maku oli _____ ja se toi minulle mieleen _____ ja _____.**

**Herkkupäivänä valmistin naposteltavaksi erilaisia kasviksia ja dippikastiketta. Tarjolla oli _____, _____ ja omaa suosikkiani, _____.**

**Eräänä päivänä olin kokeilevalla päällä ja päätin tehdä kasvisruokaa. Etsin käsiini uuden kasvisruokareseptin: _____. Valmistaminen oli _____. Lopputulos maistui _____. Ensi kerralla voisin kokeilla _____.**

**Lapsena inhokkikasvikseni oli _____. Kasviskokeilujen hengessä päätin kuitenkin maistaa sitä pitkästä aikaa uudelleen. Se maistui _____.**

**Välipalaksi nautin hedelmäsalaattia. Siihen tuli _____, _____, _____ ja _____.**

**Kaiken kaikkiaan viikko onnistui _____ ja kasvisten lisääminen ruokavalioon oli _____.**
**Jatkossa aion _____ .**

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Kauppakierroksella

**Tavoite:** Tutustutaan terveelliseen ruokaan ja oman lähikaupan tarjontaan. Samalla lisätään tietämystä ruokavalioon liittyvistä hyvistä valinnoista ja saadaan päivään aktiivisuutta.

**Tarvittavat välineet:**

- Ainakin yhdelle ryhmäläiselle puhelin, jossa on nettiyhteys.
- Kekseliäisyyttä ja leikkimielistä kisailuasennetta!

**Ohjeet:**

- Suunnatkaa lähikauppaanne.
- Jakautukaa kaupassa kahteen joukkueeseen ja etsikää joukkueina (mahdollisesti Googlen avustuksella):
  - kasviperäinen proteiininlähde.
  - tuote, jossa on paljon rautaa.
  - tuote, jossa on paljon B12-vitamiinia.
  - hyvä C-vitamiinin lähde.
  - runsaskuituinen leipä.
  - tuote, jonka valmistuksessa on käytetty vähemmän suolaa.
  - hyvä proteiinin lähde.
  - terveellinen välipala, joka ei ole hedelmä, marja tai vihannes.
  - mielenkiintoinen uutuustuote, jota haluaisitte maistaa.
- Voitte myös keksiä itse lisää etsittäviä tuotteita tai esimerkiksi tutustua uutuustuotteisiin.
- Käyttäkää apuna Googlea esimerkiksi ottamalla selvää, kuinka paljon leivässä pitää olla kuitua, jotta sitä voidaan sanoa runsaskuituiseksi.
- Napatkaa löytämistänne tuotteista valokuva. Vertailkaa lopuksi yhdessä löydöksiänne.
- Jakakaa myös keskenänne vinkkejä ja reseptejä, joissa löydettyjä tuotteita voisi hyödyntää.

*Muistiinpanoja:*

# Vapauta luovuutesi

Tämän kerran teemana on **luovuus ja luovan ilmaisun keinot**. **Tavoitteena** on herätellä omaa sisäistä luovuutta ja innostua rikkomaan arjen rutiineja.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Kysy ensin kaikilta yhteisesti: ”Kuka täällä kokee olevansa luova?”. Esittele ryhmälle sitten luovan toiminnan terveysvaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Kaikissa meissä on luovuutta. Luovuus ei ole vain sinfoniaorkesterin säestämistä, novellien kirjoittamista tai akvarellimaalausta. Arjen luovaa toimintaa on esimerkiksi istua toisella puolella ruokapöytää kuin normaalisti tai valmistaa lounasta uudella reseptillä jääkaapin jämäaineksista.*
- *Omaa luovuutta voi herätellä myös esimerkiksi kulkemalla eri reittiä kauppaan tai pukemalla vaatteet eri järjestyksessä kuin muina aamuina. Tuttujen rutiinien rikkominen ja ennakkoluuloton asenne uusia asioita kohtaan ruokkii luovuutta. Luovuuden lähteille voi päästä myös esimerkiksi luonnossa.*
- *Luovilla harrastuksilla on tutkimuksissa havaittu yhteys mm. parempaan yleisterveyteen ja kohentuneeseen mielialaan. Kaikenlainen luova tekeminen tuo elämään sisältöä ja pitää kehon ja mielen aktiivisena.*
- *Luova tekeminen on erityisen hyväksi aivoille. Aivojen työllistäminen uusilla kokeiluilla ja riittävillä haasteilla vahvistaa niiden sisäisiä hermoverkkoyhteyksiä ja auttaa ylläpitämään ja jopa parantamaan esimerkiksi muistia, ongelmanratkaisukykyä tai neuvokkuutta.*
- *Esimerkiksi maalauksen tai käsityön loppuun saattaminen tuottavat lisäksi onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia ja antavat itseluottamusta. Tällaiset henkiset voimavarat ovat tärkeitä kaikilla elämän osa-alueilla liikkumisesta ihmissuhteisiin.*
- *Monet luovat harrastukset, kuten teatteri tai tanssiminen, voivat myös olla yhteisöllisiä. Muiden ihmisten kanssa toimiminen voi esimerkiksi lievittää stressin ja yksinäisyyden tunteita ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden kokemusta.*
- *Luovuus on myös tärkeä arjen voimavara. Omaa luontaista luovuuttaan hyödyntävä ihminen ei jumiudu vastoinkäymisten edessä, vaan keksii tavan kiertää ne. Tällainen mielen joustavuus voi olla avuksi haastavissa elämäntilanteissa tai silloin, kun ikä tai sairaus vaikeuttavat esimerkiksi liikkumista tai arkisten toimien suorittamista.*

***Lähteet:***

*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Price, K. & Tinker, A. 2014. Creativity in later life. Maturitas 78 (4), 281–286.*

*Cohen, G.D. 2006. Research on Creativity and Aging. Generations: Journal of the American Society on Aging 30 (1), 7–15.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Miten, milloin tai missä teidän luovuutenne ilmenee? Mitä luovaa teitte viimeksi?
- Millaisia vaikutuksia luovilla harrastuksilla on ollut teihin? Miten luovuutta saisi lisättyä omaan elämään?
- Missä elämänvaiheessa olette kokeneet olevanne luovimmillanne? Onko luovaan tekemiseen helpompi heittäytyä nyt kuin aiemmin?
- Oletteko rutinoituneita ihmisiä? Rikotteko joskus tietoisesti rutiineja vaikkapa kävelemällä eri reittiä, syömällä jotain uutta aamupalaksi, valitsemalla eri ruokakaupan tai tutustumalla uusiin ihmisiin ja menemällä tilaisuuksiin, joissa ette normaalisti käy?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Valheenmetsästys

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Totuuden taivuttaminen ja valkoisten valheiden keksiminen vaatii omanlaistaan luovuutta. Pyydä ryhmäläisiä miettimään hiljaa mielessään itseensä liittyvät kaksi totuutta ja yksi valhe. Totuudet ja valhe voivat liittyä mihin tahansa elämänalueeseen, kuten lapsuuteen, työelämään, tähän aamuun tai harrastuksiin.

Valitkaa sitten, kuka aloittaa. Aloittaja esittelee omat väitteensä muille ääneen. Sen jälkeen muut saavat alkaa esittää tarkentavia kysymyksiä mistä tahansa väitteestä. Tarkoituksena on selvittää, **mikä niistä on valhetta**. Jokainen arvaaja saa esittää yhden tarkentavan kysymyksen.

Kun kaikki ovat esittäneet kysymyksensä, arvataan, mikä väitteistä on kenenkin mielestä valhetta. Lopuksi totuudet ja valheen keksinyt paljastaa, mitkä väitteistä pitävät paikkansa ja mikä on valhe – valhe tietysti viimeisenä. Tapahtumista väittämien takana voi myös kertoa lisää. Valheen bonganneet ansaitsevat yhteiset aplodit. Jos kukaan ei arvannut, mikä väitteistä on valhetta, ansaitsee valheen kertoja suosionosoitukset!

Jos aikaa riittää, voi seuraava ryhmäläinen jatkaa kertomalla omat väitteensä. Isossa ryhmässä voitte myös jakaa ryhmän kahteen pienempään porukkaan ja pelata niissä.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Luovat päät yhteen

**Tarvittavat välineet/tilat:** 3–7 arkista esinettä, esimerkiksi talouspaperirulla, kertakäyttölautanen, pallovatkain, sateenvarjo jne. Halutessasi paperia ja kyniä kirjaamiseen ja ajanottoväline (esimerkiksi ranne- tai seinäkello, puhelimen ajastin, munakello).

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi läheltäsi muutamia arkisia esineitä ja kokoa ne samaan paikkaan. Älä kuitenkaan näytä niitä vielä ryhmäläisille. Jos haluat, voit varata esille myös paperia ja kyniä, jos kirjaaminen auttaa teitä ajattelemaan luovemmin.

**Ohjeet:** Mielikuvitus ja mielen leikkisyys ovat luovuuden polttoainetta. Tässä tehtävässä tarkoituksena on keksiä mahdollisimman monta uutta käyttötarkoitusta tutuille esineille.

Varaa etsimäsi tavarat viereesi, mutta älä näytä niitä vielä muille. Kerro sitten, että näytät kohta esineen ja ryhmän tehtävänä on keksiä sille mahdollisimman monta, uutta ja luovaa käyttötarkoitusta. Käyttötarkoitusten ei tarvitse olla loogisia tai edes välttämättä tosielämässä toimivia. Tärkeintä on, että aktivoidaan harmaita aivosoluja ja keksitään luovasti uutta! Vastauksia voi heitellä vapaasti tai kirjata paperille. Keskustelkaa myös keksimistänne uusista innovaatioista. Kun uusia ideoita ei enää synny, näytä seuraava esine.

Jos olette kisailevalla päällä tai haluatte lisähaastetta: Jakautukaa joukkueiksi. Jaa jokaiselle joukkueelle paperi ja kynä muistiinpanojen tekemistä varten. Joukkueiden tehtävä on keksiä näyttämällesi esineelle mahdollisimman monta uutta käyttötarkoitusta minuutissa. Näytä sitten esine ja anna joukkueille lupa aloittaa. Katso kellosta 60 sekuntia. Kun aika on kulunut, lukekaa joukkueiden keksimät käyttötarkoitukset ääneen. Enemmän uusia käyttötarkoituksia keksinyt joukkue saa pisteen. Luovuudesta saa lisäpisteitä! Pelatkaa sitten seuraava kierros seuraavalla esineellä.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Luo taideteos

Tällä kerralla päästetään luovuus toden teolla valloilleen ja luodaan omia taideteoksia. Taideteos voi olla lähes mitä vain itse toteutettua, esimerkiksi käsityö, piirros, runo, askartelu, kukka-asetelma, valokuva, luontokollaasi, video, jne. Vain taivas on rajana!

**Jakakaa toisillenne kuvia taideteoksen luomisprosessista ja valmiista lopputuloksesta. Esitelkää myös tarina taideteoksen takana ja keskustelkaa luovuutenne hedelmistä. Muistattehan, että prosessi on tärkeämpi kuin lopputulos!**

*Muistiinpanoja:*

# LUO TAIDETEOS

REUMA TROPPI

Tee oma taideteoksesi!

Se voi olla esimerkiksi käsi- tai puutyö, piirros, runo, askartelu, kukka-asetelma, videoesitys tai mitä vain luovaa ja itse toteutettua.

Jaa kuvia tekoprosessista ja tuotoksesta muille!

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Mitä sitten tapahtui?

**Tavoite:** Heittäydytään luovaan tekemiseen yhdessä. Yhdessä tekeminen vahvistaa ryhmähenkeä ja voi innostaa kokeilemaan jotain täysin uutta.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Uskallusta heittäytyä ja eläytyä hetkeen!

**Ohjeet:**

- Lähtekää ulos kokoontumispaikkanne läheisyyteen.
- Perille päästyänne jakautukaa kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävä on esittää annettua tilannetta.
- Esimerkkitilanteita ovat:
  - (Missi)kilpailut, joissa väärä kilpailija kruunataan voittajaksi.
  - Vuosia sitten hajonnut tanssillisen voimistelun joukkue palaa yhteen ainutlaatuista muistoesitystä varten.
  - Marssilaiset saapuvat Maahan ja yrittävät sopeutua perinteiseen suomalaiseen saunailtaan.
- Voitte keksiä myös yhdessä lisää hauskoja tai pulmallisia tilanteita. Myös toinen joukkue voi valita tilanteen, jota toisen joukkueen jäsenten pitää esittää.
- Sopikaa sitten, kumpi joukkue aloittaa. Joukkueet esittävät tilanteita vuorotellen ja toiset saavat olla katsojina tai heittäytyä sopivassa kohdassa mukaan tilanteeseen.
- Tilannetta esitetään vapaasti niin pitkään kuin halutaan tai siihen asti, että se loppuu luonnollisesti.
- Jos haluatte, voitte myös videoida esityksiä esimerkiksi ryhmän WhatsAppiin.
- Uskaltakaa heittäytyä ja eläytyä rohkeasti tilanteisiin!

*Muistiinpanoja:*

# Liikkumalla tule-terveyttä

Tällä kerralla teemana on **tuki- ja liikuntaelinystävällinen liikkuminen**. **Tavoitteena** on kiinnittää huomiota omaan liikkumiseen ja löytää itselle sopivia liikkumisen muotoja.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle liikkumisen ja tule-terveyden yhteyksiä alla olevan tekstin avulla.

- *Tuki- ja liikuntaelimistö (TULE) koostuu lihaksista, luista, nivelistä, nivelrustosta, nivelsiteistä, jänteistä ja elimiä tukevasta kudoksesta.*
- *Nivelrusto ja niveltä ympäröivät pehmytkudokset tarvitsevat säännöllistä kuormitusta koko nivelen liikeradalla pysyäkseen toimintakuntoisina.*
- *Säännöllinen liikkuminen on keskeinen osa reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitoa ja kuntoutusta. Liikunta ylläpitää ja lisää myös yleistä terveyttä ja jaksamista. Oikein toteutettuna liikkuminen ei kiihdytä sairauden etenemistä, lisää kiputuntemuksia tai aiheuta nivelvaurioita.*
- *Säännöllinen liikkuminen helpottaa lisäksi painonhallintaa ja vähentää niveliin kohdistuvaa kuormitusta. Erityisesti kestävyystyyppinen liikunta, kuten kävely tai uinti, ehkäisee lisäksi tyypillisiä liitännäissairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia ja diabetesta.*
- *Riittävän kuormittava liikunta vahvistaa luita ja lihaksia, jolloin ne myös tukevat paremmin niveliä. Liikkumalla monipuolisesti myös nivelten liikkuvuus lisääntyy ja niiden toiminta paranee.*
- *Liikkumisella on myös merkittävä vaikutus mielen hyvinvointiin. Lähes liike kuin liike piristää ja antaa muuta ajateltavaa. Liikkuminen tehostaa verenkiertoa lihaksissa ja kudoksissa ja saa elimistön tuottamaan luonnollisia kipua lievittäviä hormoneja.*
- *Kansalliset liikkumisen suositukset soveltuvat pääosin myös reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut tai jotka käyttävät apuvälinettä tai pyörätuolia liikkumisen tukena, on myös tehty omat suosituksensa.*
- *Liikkuminen tulisi aina suhteuttaa omaan kuntotasoon ja sairauden vaiheeseen. Aktiivivaiheessa keskitytään ylläpitämään nivelten liikkuvuutta, lihaskuntoa ja toimintakykyä. Vähempioireisessa vaiheessa liikkumista voi monipuolistaa ja myös tehoa lisätä asteittain. Oman kehon kuuntelu kannattaa ja myös liikkumiseen liittyviä mielikuvia, kannustamia ja haasteita on hyvä pysähtyä pohtimaan silloin tällöin.*
- *Jokaiselle on olemassa sopiva liikkumisen muoto ja taso – se vain pitää löytää. Myös kaikenlainen arkeen sisältyvä liike edistää terveyttä ja toimintakykyä, eikä sen merkitystä sovi aliarvioida. Liikkua voi lukemattomilla eri tavoilla, myös esimerkiksi kulttuurin tai luonnon parissa.*

***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2021. Reumaa sairastava hyötyy liikunnasta monella tavalla. www.ukkinstituutti.fi. 9.11.2021.*

*Kujala, U. 2021. Nivelreuman liikuntaohje. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 12.7.2021.*

*Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Reumatologisen yhdistyksen asettama työryhmä 2022. Nivelreuma. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi. Viitattu 8.7.2022.*

*Suomen Reumaliitto. 2021. Reumataudit ja liikunta. www.reumaliitto.fi. Viitattu 8.7.2022.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millainen suhde teillä on liikkumiseen? Onko se teille pakkopullaa, herkkua vai jotain siltä väliltä?
- Mikä teidät saa liikkeelle? Ajatteletteko esimerkiksi pääasiassa terveysvaikutuksia, liikkumisesta saatua iloa tai hyvää oloa vai jotain muuta?
- Onko suhteenne liikkumiseen muuttunut elämän varrella tai esimerkiksi sairauden eri vaiheissa? Millainen liike on toiminut teille milloinkin?
- Liittyykö liikkumiseen pelkoja, haasteita tai suoranaisia esteitä? Miten näiden tekijöiden vaikutusta voisi lieventää tai jopa kokonaan karsia elämästä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Lisähaastetta liikkeeseen

**Tarvittavat välineet/tilat:** Laite, josta soittaa musiikkia. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi valmiiksi haluamaasi musiikkia.

**Ohjeet:** Tässä tehtävässä liikutaan luovasti. Kerro ryhmäläisille, että jokainen saa seuraavaksi hetken aikaa liikehtiä, tanssia, venytellä tai muuten liikuskella haluamallaan tavalla musiikin tahdissa. Kun musiikki loppuu, ryhmän pitää noudattaa annettua tehtävää mahdollisimman nopeasti. Osa tehtävistä onnistuu yksin, mutta osaan tarvitaan koko ryhmän yhteistyötä, kekseliäisyyttä ja hieman myös laskutaitoa.

Laita sitten musiikkia soimaan ja anna ryhmäläisten liikkua muutama minuutti haluamallaan tavalla. Pysäytä musiikki haluamassasi kohdassa ja ohjeista jokin alla olevista tehtävistä tai itse keksimäsi ohjeistus. Ota huomioon ryhmän koko ja ryhmäläisten kunto ja mukauta tehtäviä sen mukaan.

**Tehtävät:**

- maassa saa olla vain 8 jalkaterää
- 5 pikkuvarvasta yhteen
- jokaisen käden alla pitää olla jotain pehmeää
- 7 peukaloa osoittaa pohjoiseen

- kaikkien pitää koskettaa jotain neliskulmaista
- 6 kantapäätä vastakkain
- 10 kyynärpäätä yhdessä
- jokaisen selkä vasten jotain kovaa
- 5 kättä maassa ja 4 jotain puista vasten
- kaikki ukkovarpaat kiinni samassa asiassa
- korva jotain kovaa vasten
- 3 pakaraa yhteen
- nenänpää kohti jotain keltaista
- kaikki päät alle 1,5 metrin korkeudessa
- 3 pysyy paikallaan, 6 liikkuu

Jos tehtävän noudattaminen ei jostain syystä onnistu, voidaan siirtyä joustavasti seuraavaan. Laita silloin taas musiikki päälle ja anna ryhmäläisten liikkua hetki haluamallaan tavalla. Keskeytä sitten taas musiikki ja ohjeista seuraava tehtävä.

Jos haluatte kisailla, voitte sopia, että tehtävissä, joiden toteuttaminen onnistuu itsenäisesti, hitain putoaa pelistä. Esimerkiksi, jos tehtävänä on laittaa selkä jotain kovaa vasten, hitaimmin selkänsä taakse jotain kovaa löytänyt tippuu pelistä.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Yhdistä oikeat

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperia ja/tai muistilappuja ja kyniä.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

***Ohjeet:*** Tutkimukset osoittavat, että henkilöt, joilla on reumasairaus, hyötyvät liikkuvuus-, lihaskunto- ja kestävyysharjoittelusta. Kuinka paljon tiedätte erilaisista liikkumisen muodoista?

Oheiseen ruudukkoon on kerätty eri liikkumisen muotoja koskevaa termistöä ja hyötyjä. Kirjoita kolmelle eri paperille ensimmäisen rivin pääotsikot: lihaskuntoharjoittelu, kestävyystyyppinen harjoittelu, liikkuvuusharjoittelu. Kirjoita pienemmille lapuille alla olevan taulukon muut tekstit. Voit myös kopioida ja tulostaa taulukon ja leikata laatikot sitten erilleen toisistaan.

Vie sitten pääotsikot eri puolille tilaa, jossa kokoonnutte. Sekoita pienemmät laput keskenään ja laita ne esimerkiksi pöydälle. Kerro sitten ryhmäläisille, että tehtävänä on yhdistää oikea pääotsikko ja siihen liittyvä termi tai hyöty. Osa voi liittyä useampaan pääotsikkoon, mutta taulukosta voit lopuksi tarkastaa alkuperäisen ajatuksen.

Oletteko samaa mieltä kaikista kohdista? Keskustelkaa yhdessä ja lisätkää myös halutessanne omia kokemuksia, esim. missä kohti kehoa jokin liikkumisen muodoista tuntuu tai mistä erityisesti tunnistaa kyseessä olevan tietynlainen liikkuminen? Voitte myös kirjoittaa muistilapuille lisää hyviä liikuntalajeja ja -välineistöä ja lisätä niitä pääotsikoiden alle vinkiksi.

Jos haluatte kisailla, voitte jakautua kahteen joukkueeseen ja ottaa aikaa, kuinka nopeasti pienemmät termit ja hyödyt löytävät oikean pääotsikon.

| LIHASKUNTO-HARJOITTELU | KESTÄVYYSTYYPPINEN HARJOITTELU | LIIKKUVUUS-HARJOITTELU |
|---|---|---|
| vähintään 2 kertaa viikossa | 1 h 15 min rasittavasti viikossa | pitää nivelten liikeradat laajoina |
| vahvistaa lihaksia ja kudoksia nivelten ympärillä | tai 2,5 h reippaasti viikossa | vähintään 2 kertaa viikossa |
| välineitä mm. levytanko, käsipainot ja erilaiset talja- ja lisäpainolaitteet | edistää sydämen, keuhkojen ja verisuonten terveyttä | toiminnallinen harjoittelu, venyttely, jännitys-rentoutus-menetelmät, hieronta |
| lihaskadon (sarkopenia) tärkein ehkäisy- ja hoitomuoto | parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa | hyvä tehdä joka päivä oman kunnon puitteissa |
| synonyymejä esim. vastus-, paino- ja voimaharjoittelu | polttaa tehokkaimmin rasvaa ja auttaa painonhallinnassa | säännöllisesti tehtynä parantaa nivelten liikkuvuutta ja lihasten sekä muiden kudosten notkeutta |
| tärkeää mm. kävelykyvylle, pystyssä pysymiselle, nostamiselle ja sängystä tai tuolilta ylösnousemiselle | tuottaa kehossa luonnollisia hyvää mieltä lisääviä ja kivun tunnetta lieventäviä hormoneja | auttaa säilyttämään hyvät suoritustekniikat esim. pukeutuessa, kävellessä ym. |
| parantaa veren rasva-arvoja ja insuliini- ja sokeriaineenvaihduntaa | sydämen kyky pumpata verta lihaksiin ja lihaksien kyky hyödyntää happea | kohdistuu lihaksiin, jänteisiin, nivelkapseleihin, hermoihin ja lihaskalvoihin |
| myönteisiä vaikutuksia aivoterveyteen ja mielialaan | madaltaa sydän- ja verisuonisairauksien riskiä | synonyymeja mm. notkeus, venyvyys |
| ylläpitää hyvää kehon asentoa | kunto, jaksaminen | vähentää lihasten jäykkyyttä |
| alkulämmittely lisää harjoittelun turvallisuutta | anaerobinen ja aerobinen | alentaa vammariskiä |
| muokkaa tehokkaasti kehonkoostumusta | PPPP = pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta | mobiliteetti ja stabiliteetti |
| toistot, sarjat, nousujohteisuus | syke, hikoilu, hengästyminen | staattinen ja dynaaminen |
| esim. soutu, kuntosali, ryhmäliikunta, kotijumppa, suursiivous, raskaat koti- ja pihatyöt, erilaiset voimaa vaativat suoritukset | esim. kävely, hölkkä, juoksu, tanssi, pyöräily, hiihto, suunnistus, arkiliikunta kaikissa muodoissaan | esim. jooga, pilates, voimistelu, keppijumppa, taiji, asahi, tasapainoharjoittelu |

***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

*UKK-instituutti. 2020. Lihasvoima ja lihaskestävyys. www.ukkinstituutti.fi. 24.11.2020.*

*Sundell J. 2021. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 30.3.2021.*

*UKK-instituutti. 2020. Kestävyyskunto. www.ukkinstituutti.fi. 24.11.2020.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkuvuus. www.ukkinstituutti.fi. 18.8.2022.*

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Löydä liikkumisen ilo

Tällä kerralla on tarkoitus mietiskellä omaa suhdetta liikkumiseen. Mikä on lempiliikuntalajisi? Milloin ja kenen seurassa liikut mieluiten? Mitä liikuntaharrastus tai ylipäätään kyky liikkua paikasta toiseen antaa sinulle ja mikä sitä ehkä yrittää estää?

**Liikkukaa omalla tavallanne ja jakakaa toisillenne kuvia liikuntahetkistänne. Jakakaa vinkkejä, kokemuksia ja liikuntamuistoja!**

*Muistiinpanoja:*

# LÖYDÄ LIIKKUMISEN ILO

Pysähdy hetkeksi miettimään omia mieltymyksiäsi liikkumista kohtaan. Täydennä tiedot ja aseta oma liikkumistavoite, jota lähdet tavoittelemaan!

## LIIKKUMISESTA SAAN:

- ✳
- ✳
- ✳

## SUOSIKKINI

liikuntalaji _____

ajankohta liikkua _____

lenkkiseura _____

liikunta-muisto _____

_____

## MINUT SAA LIIKKEELLE:

## 3 LAJIA, JOTA HALUAN/AION KOKEILLA

1. _____
2. _____
3. _____

## OMA LIIKKUMISEEN LIITTYVÄ TAVOITTEENI:

REUMA TROPPI

**Liikkuisin enemmän, jos:**

**KYLLÄ / EI?**

Osaan ja kykenen liikkua.

Minulla on syy liikkua.

Arkeni tukee liikkumista.

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Kiertävä liike

**Tavoite:** Pidetään yhteinen liikuntatuokio ulkona. Yhdessä liikkuminen antaa tsemppiä harjoitukseen. Muilta voi myös saada hyviä ideoita omaan liikepankkiin tai jopa uuden treenikaverin!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Tulostetut lämmittely- ja liikekortit (Kortit voi laminoida tai laittaa muovikuoriin.)
- Halutessanne äänentoistolaite ja sopivan menevää taustamusiikkia.

**Ohjeet:**

- Siirtykää ulos kokoontumispaikkanne lähistölle. Esimerkiksi nurmialue tai puisto sopii hyvin. Jos haluatte, voitte ottaa välineiksi esimerkiksi erikokoisia kiviä, pitkän kepin tai juomapullot.
- Jakakaa liikekortit satunnaisesti niin, että jokaisella ryhmäläisellä on yksi kortti. Jokaisessa liikekortissa on kaksi liikettä. Voitte valita liikkeistä mieluisimman tai tehdä vaikka molemmat.
- Käykää liikkeet yhteisesti läpi, jotta jokainen tietää, mitä tehdä. Samalla saatte hyvän alkulämmittelyn. Jos huomaatte, että jokin liikkeistä ei käy kaikille, voitte ottaa tilalle jonkin toisen liikkeen.
- Asettautukaa sitten väljästi ympyrään niin, että jokaisella on tilaa tehdä liikettään. Aloittakaa lyhyellä verryttelyllä ja venytyksillä. Apuna voitte käyttää lämmittelyyn tarkoitettuja liikekortteja.
- Tehkää sitten yhteinen kiertoharjoitus: Jokainen aloittaa siitä liikkeestä, joka on omassa liikekortissa. Liikettä voidaan tehdä esimerkiksi 12–15 toistoa tai aikaa vastaan (esimerkiksi 60 sekuntia). Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.
- Kun kierros on tehty, siirrytään myötäpäivään seuraavaan liikkeeseen. Omatoimisia juoma- ja palauttelutaukoja saa pitää missä välissä tahansa.
- Lisäpainoiksi ja välineiksi voitte halutessanne napata vesipullot tai lähistöltä löytyviä asioita, kuten kiviä tai keppejä. Myös puunrunko tai kanto käy hyvin harjoituksen avuksi.
- Halutessanne voitte laittaa esimerkiksi puhelimesta soimaan menevää musiikkia. Musiikki rytmittää liikettä ja antaa siihen energiaa.
- Kun kaikki ovat tehneet kaikki liikkeet, pidetään muutaman minuutin tauko. Tauon aikana voi hörpätä vettä, ravistella käsiä ja jalkoja ja käveleskellä rauhallisesti ympäriinsä.
- Jos aikaa riittää, voitte tehdä myös toisen kierroksen samoilla tai eri liikkeillä. Toisella kierroksella voidaan tehdä 8–10 toistoa per liike. Mahdollisella kolmannella kierroksella toistojen määrä voi olla vieläkin pienempi. Toistojen määrä siis vähenee ja harjoitus lyhenee kierros kierrokselta. Toistoja voi tehdä myös aikaa vastaan (esimerkiksi 60 sekuntia, 45 sekuntia, 30 sekuntia).
- Napatkaa lopuksi vielä iloinen yhteiskuva reippaasta porukastanne!

# LÄMMITTELY 1

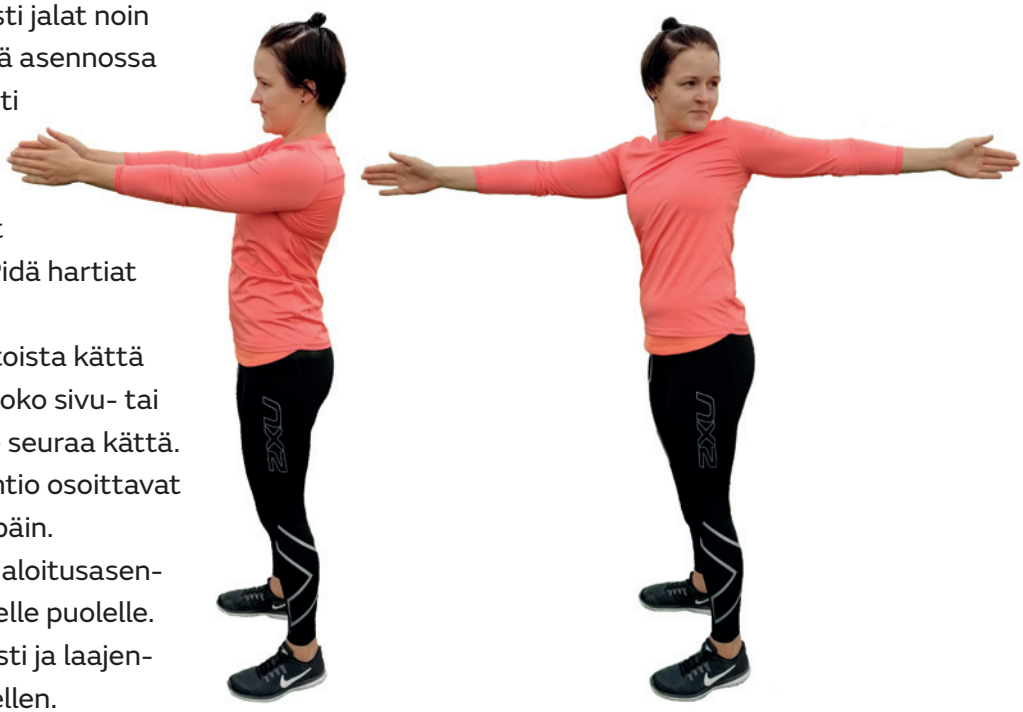
REUMA TROPPI

## LIIKE A

### Käsien avaus

**Kohde: rintaranka, keskivartalo**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Nosta käsivarret suoriksi eteesi. Pidä hartiat alhaalla.
- Lähde viemään toista kättä suorana taakse joko sivu- tai yläkautta. Katse seuraa kättä. Toinen käsi ja lantio osoittavat koko ajan eteenpäin.
- Palauta takaisin aloitusasentoon. Toista toiselle puolelle. Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen.



## LIIKE B

### Rintakehän avaus

**Kohde: rintaranka**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Aseta sormet olkapäille, kyynärpäät osoittavat sivuille. Pidä hartiat alhaalla.
- Vie kyynärpäät rintakehän eteen ja yritä koskettaa niillä toisiaan. Jos haluat, laske samalla pää käsien väliin.
- Avaa sitten kyynärpäät sivukautta takaisin aloitusasentoon. Niska suoristuu samalla.
- Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen. Voit tehdä liikkeen myös suorilla käsillä.

# LÄMMITTELY 2

REUMA TROPPI

## LIIKE A

### Kylkitaivutus ja -venytys

**Kohde: kyljen lihakset**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Kädet ovat rentoina vartalon sivuilla.
- Lähde laskemaan toisen käden sormia reiden ulkoreittä pitkin kohti polvea. Nosta samalla vastakkaisen puolen kättä kohti kainaloa.
- Palauta takaisin alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.
- Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen.

## LIIKE B

### Kylkivenytys

**Kohde: kyljen lihakset, vartalon sivu**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Aktivoi keskivartalo. Siirrä sitten toinen jalka toisen taakse vartalosi takaviistoon. Nosta saman puolen käsi suoraksi ylös. Ota tarvittaessa tukea.
- Jos haluat, voit taivuttaa vartaloa hieman sivusuunnassa alhaalla olevan käden puolelle.
- Palauta käsi alas ja jalka toisen vierelle. Toista toiselle puolelle.

# LÄMMITTELY 3

## LIIKE A

### Lantionpyöritys

**Kohde: lantion seutu, ranka**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Tuo kädet lanteille. Lähde sitten piirtämään lantiolla isoa ympyrää tuomalla se ensin eteen, sitten vasemmalle, taakse ja oikealle.
- Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen. Vaihda myös pyörityssuuntaa.

## LIIKE B

### Rangan rullaus

**Kohde: selkäranka, takareidet, pakarat, pohkeet**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Tuo leuka rintaan ja rullaa selkärankaa nikama nikamalta alaspäin. Sormet laskeutuvat kohti varpaita. Pidä polvet hieman pehmeinä.
- Rullaa niin pitkälle kuin tuntuu hyvältä, pysähdy hetkeksi ja rullaa sitten rauhallisesti nikama nikamalta takaisin yläasentoon. Pää suoristuu viimeisenä.
- Jos haluat, voit jäädä hetkeksi ala-asentoon ja keinutella painoa puolelta toiselle.

# LÄMMITTELY 4

REUMA TROPPI

## LIIKE A

### Hiihtoliike

**Kohde: hartiat, keskivartalo, jalat**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Pidä polvet hieman pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo ja nojaudu ylävartalosta hieman eteenpäin. Lähde sitten heilauttamaan käsivarsia vuorotahtiin eteen ja taakse kuin hiihtäisit.
- Jousta jokaisella heilautuksella polvista hieman alaspäin, niin saat koko vartalon mukaan liikkeeseen. Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen.

## LIIKE B

### Käsien pyöritys

**Kohde: hartiat, rintaranka, keskivartalo**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Ota toisella jalalla askel eteen. Aseta saman puolen käsi vastakkaiselle puolelle rintakehää.
- Aktivoi keskivartalo. Lähde sitten pyöräyttämään vapaana olevaa käsivartta rauhallisesti eteen- tai taaksepäin. Käsi piirtää suurta ympyrää ja kulkee mahdollisimman lähellä korvaa. Voit myös tuoda sormet olkapäälle ja piirtää ympyrää kyynärpäällä.
- Tee molemmille puolille erikseen tai pyöritä molempia käsivarsia yhtä aikaa. Vaihda myös pyörityssuuntaa ja kokeile pyörittää käsiä yhtä aikaa eri suuntiin.

# LÄMMITTELY 5

REUMA TROPPI

## LIIKE A

### Olkien kohautus

**Kohde: hartiat, yläselkä**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Nosta hartiat ylös kohtia korvia. Pidä hetki yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin alas.
- Aloita rauhallisesti ja laajenna liikettä vähitellen.

## LIIKE B

### Nyrkkeily

**Kohde: hartiat, rintaranka**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Nosta kädet rintakehän eteen. Lähde sitten suoristamaan käsivarsia vuorotellen eteenpäin ikään kuin nyrkkeilisit mielikuvitusvastustajaa vastaan.
- Pidä lantio koko liikkeen ajan eteenpäin. Ylävartalo kiertyy rennosti iskujen mukana.

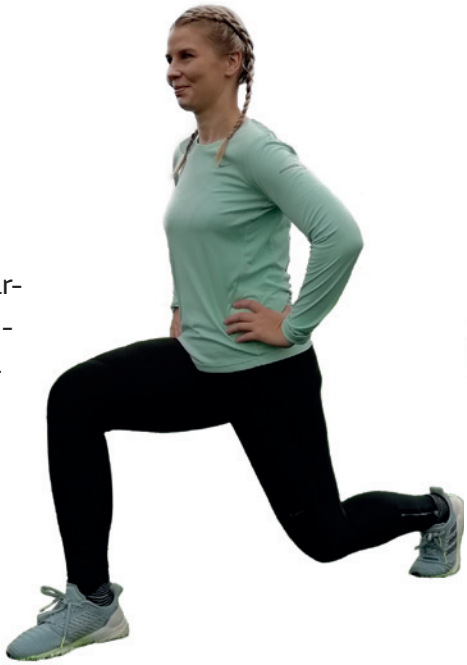
# LIIKEKORTTI 1

REU MA TROPPI

## LIIKE A

### Askelkyykky

**Kohde: jalkojen lihakset, keskivartalo, tasapaino**



- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Molemmat jalat ovat ”omilla laduillaan”.
- Ota toisella jalalla pitkä askel eteen ja kyykkää alas jalkojen väliin. Taaimmaisen jalan polvi laskeutuu lähelle maata.
- Ponnista jalat takaisin vierekkäin ja toista toiselle puolelle. Kyykyn voi tehdä eteen- tai taaksepäin.

## LIIKE B

### Etureisiliike

**Kohde: etureidet, keskivartalo, pakarat**

- Istu penkin etureunaan. Selkä on suorassa ja jalkapohjat lepäävät tasaisesti maassa.
- Aktivoi keskivartalo. Lähde sitten suoristamaan toisen jalan polvi. Yritä saada varpaat osoittamaan kohti taivasta.
- Pidä hetki yläasennossa ja palauta takaisin alas. Toista toiselle puolelle.
- Huomioi koko liikkeen ajan, ettei lantio keinu puolelta toiselle, vaan pakarat ovat tukevasti kiinni penkissä.

# LIIKEKORTTI 2

REU MA TROPPI

## LIIKE A

### Rinnan avaus

**Kohde: rintalihakset, käsivarret**

- Asetu selinmakuulle esimerkiksi penkille tai muulle sopivalle korokkeelle.
- Paina selkä ja hartiat kiinni alustaan ja tuo käsivarret suoriksi rintakehän päälle.
- Lähde sitten avaamaan käsiä rauhallisesti sivulle. Kyynärvarret ovat hieman koukussa. Avaa käsiä siihen asti, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissa.
- Tuo sitten kädet takaisin aloitusasentoon puristamalla rintalihaksilla käsiä yhteen.

## LIIKE B

### Punnerrus penkkiä vasten

**Kohde: rintalihakset, käsivarret, keskivartalo**

- Asetu etunojaan penkkiä, kantoa tai puunrunkoa vasten. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike.
- Tuo kädet hieman hartioita leveämmälle. Koko kämmen osuu maahan ja sormet osoittavat eteenpäin.
- Aktivoi keskivartalo. Laske sitten rintakehä käsiesi väliin. Kyynärpäät leviävät samalla sivulle. Työnnä itsesi sitten takaisin aloitusasentoon.
- Pidä keskivartalo tiukkana ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.

# LIIKEKORTTI 3

REU MA TROPPI

## LIIKE A

### Soutu kehonpainolla

**Kohde: selkälihakset, hartiat, käsivarret, puristusvoima, ryhti**

- Ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta tai esimerkiksi oksasta. Asettaudu tangon alapuolelle kuvan mukaisella tavalla. Jalkapohjat ovat tukevasti maassa.
- Aktivoi keskivartalo. Pidä hartiat alhaalla ja niska rentona koko liikkeen ajan.
- Lähde sitten vetämään rintakehää tankoa kohti. Kyynärpäät leviävät sivuille. Pidä hetki yläasennossa ja palauta takaisin aloitusasentoon.
- Mitä matalampi tanko ja mitä suoremmat jalat, sitä haastavampi liike.

## LIIKE B

### Vipunosto etunojassa

**Kohde: hartioiden takaosa, yläselkä, keskivartalo, puristusvoima**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo ja kallista ylävartaloa sen verran eteenpäin kuin sinulle sopii. Käsivarret ovat rentoina vartalon etupuolella.
- Lähde sitten levittämään käsivarsia suorina sivuille. Kyynärpäät voivat olla hieman koukussa. Rystyset osoittavat ylöspäin. Pidä hetki yläasennossa ja palauta rauhallisesti alas.
- Pyri pitämään hartiat rentoina ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.

# LIIKEKORTTI 4

REU MA TROPPI

## LIIKE A

### Pystypunnerrus

**Kohde: hartiat, käsivarret, keskivartalo**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta sitten kädet noin korvien tasolle, rystyset taivasta kohti. Kyynärpäät osoittavat sivuille.
- Suorista sitten kädet pään yläpuolelle. Pidä hetki ylhäällä ja palauta rauhallisesti takaisin korvien tasolle. Suorista käsiä sen verran kuin sinulle sopii. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin.
- Jos haluat lisähaastetta, nouse varpaille samalla, kun nostat kädet ylös.

## LIIKE B

### Nosto eteen ja sivulle

**Kohde: hartiat, rintalihakset, keskivartalo**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Tuo käsivarret vartalon etupuolelle. Kämmenet lepäävät eturei-sillä. Rystyset osoittavat eteenpäin.
- Aktivoi keskivartalo. Lähde sitten nostamaan käsivarsia suorina vartalon eteen, noin rintakehän korkeudelle. Pidä hetki yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin alas. Nosta kädet sitten T-asentoon vartalon sivuille. Pidä hetki yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin alas.
- Pyri pitämään hartiat alhaalla koko liikkeen ajan. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin.

# LIIKEKORTTI 5

REUMA TROPPI

## LIIKE A

### Kulmasoutu etunojassa

**Kohde: selkälihakset, keskivartalo, hartiat, hauislihakset, ryhti, puristusvoima**

- Aseta toinen käsi penkille tai muulle tasolle. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike. Ota saman puolen jalalla askel kohti penkkiä. Toinen jalka on tukevasti maassa vartalon takapuolella.
- Lähde vetämään vapaana olevan käden kyynärpäätä takaviistoon kohti selkääsi. Kyynärpää kulkee mahdollisimman läheltä kylkeä. Pidä hetki yläasennossa ja palauta takaisin alas. Toista toiselle puolelle.
- Pidä keskivartalo tiukkana ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.

## LIIKE B

### Hauiskääntö

**Kohde: hauislihakset, hartiat, puristusvoima**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Kädet lepäävät lähes suorina vartalon vierellä. Kämmenet osoittavat eteenpäin.
- Pidä kyynärpäät kiinni vartalossa ja koukista käsivarret noin 90 asteen kulmaan vartalon etupuolelle. Pidä hetki ja palauta takaisin alas liikettä jarruttaen.
- Voit tehdä liikkeen molemmilla käsillä yhtä aikaa tai vuorokäsin.

# LIIKEKORTTI 6

REU MA TROPPI

## LIIKE A

### Pystysoutu

**Kohde: hartiat, puristusvoima**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Kädet lepäävät rennosti reisien päällä. Rystyset osoittavat eteenpäin.
- Lähde nostamaan käsiä läheltä vartaloa noin rintakehän korkeudelle. Kyynärpäät leviävät sivuille.
- Pidä hetki yläasennossa ja palauta takaisin alas.

## LIIKE B

### Tasatyöntö

**Kohde: selkälihakset, ojentajat, keskivartalo, ryhti, puristusvoima**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo ja kallista ylävartaloa sen verran eteenpäin kuin sinulle sopii. Mitä tiukempi etunoja, sitä raskaampi liike.
- Koukista käsivarret noin 90 asteen kulmaan ja tuo kyynärpäät kiinni kylkiin. Lähde sitten suoristamaan käsivarsia vartalon taakse. Kyynärpäät pysyvät paikallaan. Pidä hetki ja palauta takaisin koukkuun. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin.

# LIIKEKORTTI 7

REU MA TROPPI

## LIIKE A

### Lonkan loitonnus

**Kohde: jalkojen lihakset, lonkan seutu, pakarat, keskivartalo, tasapaino**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta sitten toinen jalkapohja hiukan irti maasta ja lähde viemään jalkaa vartalon taakse. Kosketa varpaalla maata taka-asennossa tai pidä jalka koko ajan ilmassa. Palauta jalka sitten toisen viereen.
- Vie sitten sama jalka sivulle. Pidä hetki ja palauta alas. Toista toiselle puolelle. Muista pitää tukijalan pakara aktiivisena.

## LIIKE B

### Varpaille nousu

**Kohde: pohkeet, takareidet, pakarat, tasapaino**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Vie paino varpaille, kantapäät nousevat ilmaan. Pidä hetki ja laske kantapäät rauhallisesti takaisin alas. Ota tukea tarvittaessa.
- Lisähaastetta saat tekemällä liikkeen pienen korokkeen päällä. Laske kantapäät silloin hiukan korokkeen reunaa alemmas ja nouse sieltä varpaille.

# LIIKEKORTTI 8

## LIIKE A

### Kyykky

**Kohde: jalkojen lihakset**

- Seiso ryhdikkäästi jalat hieman hartioita leveämmässä asennossa. Polvet ja varpaat voivat osoittaa hieman ulospäin mutta kuitenkin samaan suuntaan.
- Aseta sormet korvien taakse, risti käsivarret rinnalle tai pidä käsivarret suorina edessäsi.
- Koukista polvia ja lähde viemään takapuolta taakse kuin istuisit penkille. Pidä selkä suorassa ja katse eteenpäin. Huomioi, etteivät polvet mene sisäkiertoon, vaan osoittavat varpaiden kanssa koko ajan samaan suuntaan.
- Laskeudu sinulle sopivaan kyykkyyn ja nouse pakaroita puristaen takaisin alkuasentoon. Jos käytössäsi on penkki, laskeudu niin alas, että takareidet hipaisevat penkin reunaa.

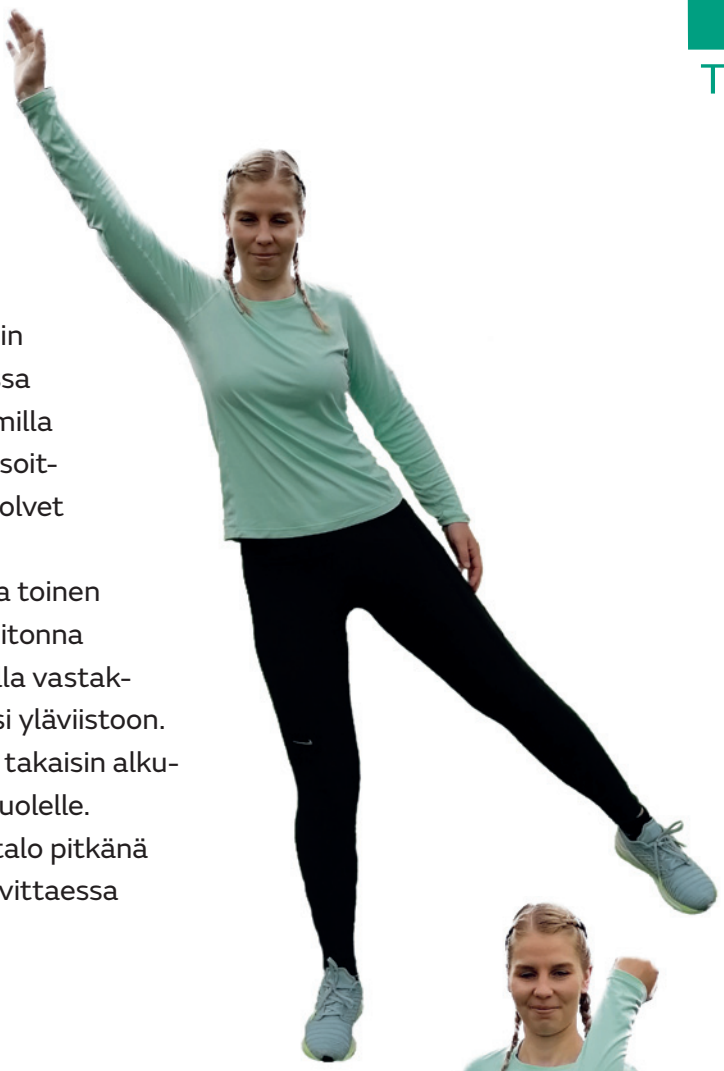
## LIIKE B

### Hyvää huomenta

**Kohde: takareidet, pakarat, alaselkä, keskivartalo**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aseta sormet korvien taakse, kyynärpäät osoittavat sivuille.
- Lähde viemään takapuolta taakse ja taivuta lantiosta eteenpäin. Rintakehä laskeutuu maata kohti. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.
- Laskeudu niin alas kuin sinulle sopii. Nouse pakaroita ja takareisiä puristamalla takaisin aloitusasentoon.

# LIIKEKORTTI 9



## LIIKE A

### Ristikkäisnosto

**Kohde: keskivartalo, tasapaino**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta toinen jalkapohja irti maasta ja loitonna jalkaa sivulle. Nosta samalla vastakkaisen puolen käsi suoraksi yläviistoon. Palauta käsi ja jalka sitten takaisin alkuasentoon. Toista toiselle puolelle.
- Pidä selkä suorassa ja vartalo pitkänä koko liikkeen ajan. Ota tarvittaessa tukea.

## LIIKE B

### Korkea marssi ja rutistus

**Kohde: keskivartalo, tasapaino**

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianlevyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta toinen jalka irti maasta. Nosta samalla vastakkaisen puolen käsi suoraksi yläviistoon. Ota tarvittaessa tukea.
- Tuo polvi ja kyynärpää yhteen vartalon edessä. Pidä hetki ja palauta alas. Toista toiselle puolelle.

# LIIKEKORTTI 10

## LIIKE A

### Vatsarutistus

**Kohde: keskivartalo, tasapaino**

- Asetu istumaan penkin, kiven tai kannon reunalle. Nojaudu hieman taaksepäin ja ota käsillä tukea. Pidä hartiat alhaalla ja niska rentona koko liikkeen ajan.
- Aktivoi keskivartalo ja tuo jalat yhteen. Nosta sitten jalat irti maasta ja vedä polvia rintakehää kohti. Palauta jalat suoraksi ja toista.
- Liikkeen voi myös tehdä yhdellä jalalla kerrallaan. Lisähaastetta saat nojaamalla kauemmas taakse ja nostamalla jalkoja korkeammalle. Voit myös pitää jalkoja ilmassa niin kauan kuin jaksat.

## LIIKE B

### Lankku/Vuorikiipeilijä

**Kohde: keskivartalo, jalkojen lihakset, rintalihakset, ojentajat, olkapäät**

- Asetu etunojaan penkkiä, kantoa tai puunrunkoa vasten. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike.
- Aktivoi keskivartalo ja käännä häntäluu lantion alle, ettei alaselkä pyöristy. Pidä yläselkä leveänä ja niska selkärangan jatkeena.
- Pidä asento, kunnes tunnet keskivartalossa tärinää. Rentouta hetkeksi ja toista. Jos haluat, voit nostella jalkoja vuorotellen ylös maasta. Huomioi, ettei lantio keinu puolelta toiselle.
- Jos haluat lisähaastetta, tuo polvia vuorotellen vatsan alle. Pidä hetki ja palauta toisen jalan viereen. Toista toisella jalalla.

# Kirjoittaminen kannattaa

Tällä kerralla teemana on **kirjoittaminen**.
**Tavoitteena** on pohtia kirjoittamisen hyötyjä ja rohkaistua itsekin kirjoittamaan enemmän.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Milloin viimeksi kirjoitit jotain? Kirjoittaminen on antoisa harrastus, jolla on hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia.*
- *Luova kirjoittaminen on erityisen hyödyllistä mielen hyvinvoinnille. Kirjoittaminen koetaan usein terapeuttisena, puhdistavana ja palkitsevana tapana käsitellä omia tunteita ja ajatuksia.*
- *Kirjoittamalla voi myös saada etäisyyttä ja uutta näkökulmaa erilaisiin elämäntapahtumiin. Oman ajattelun avartuminen voi tuoda uudenlaista merkitystä elämälle ja auttaa tulemaan paremmin toimeen oman itsen ja muiden kanssa.*
- *Tutkimusten mukaan säännöllinen kirjoitusharrastus lievittää henkistä kuormaa ja esimerkiksi masennus- ja ahdistusoireita. Keveämmällä mielellä terveellisiin valintoihin tarttuminen on todennäköisempää ja esimerkiksi uni voi tulla helpommin.*
- *Vaikeista elämänkokemuksista kirjoittamisen on tutkimuksissa havaittu edistävän fyysistä hyvinvointia, tehostavan elimistön vastustuskykyä sekä vähentävän fyysisiä oireita, kuten kipuja, ja terveyspalvelujen tarvetta.*
- *Käsin kirjoittaminen aktivoi aivoja tehokkaammin kuin näppäimistöllä kirjoittaminen. Se myös ylläpitää hienomotorisia taitoja ja tehostaa aivojen ja kehon yhteistyötä. Käsin kirjoittaessa mm. tekstin sisältöön pitää keskittyä paremmin ja päättää, mitä päätyy paperille. Käsin kirjoittamalla uudet asiat jäävät myös paremmin mieleen.*
- *Kaikenlainen kirjoittaminen kannattaa, mutta erityisesti ilmaiseva, itselle tärkeistä asioista tai tapahtumista kirjoittaminen lisää hyvinvointia.*
- *Kirjoittamista voi opetella ja siinä on mahdollista harjaantua, kun vain kirjoittaa.*

***Lähteet:***


*Valtonen, J. 2021. Terveys, sairaus ja kirjoittaminen. Lääkärilehti 12–13/2021, 792–796.*

*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Mangen, A. ym. 2015. Handwriting versus Keyboard Writing: Effect on Word Recall. Journal of Writing Research 7, 227–247.*

*Askvik, E. O. ym. 2020. The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults. Frontiers in Psychology 11:1810.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Millainen suhde teillä on kirjoittamiseen? Harrastaako joku teistä kirjoittamista esimerkiksi päiväkirjan, runojen, mielipidekirjoitusten tai kaunokirjallisuuden muodossa?
- Oletteko havainneet kirjoittamisen edistävän kehon tai mielen hyvinvointia? Miten rohkaistua kirjoittamaan, jos valkoinen paperi kammottaa?
- Onko joku teistä miettinyt omaelämänkerran tai muistelmien kirjoittamista? Entä kirjoittaako teistä kukaan blogia? Jos kirjoittaisitte, mitä aihetta se käsittelisi?
- Oletteko seuranneet netin tai lehtien mielipidepalstoja tai Facebook-kirjoittelua? Mitä mieltä olette yleisestä kirjoitustaidosta ja -tyylistä nykypäivänä? Miten ihmisiä saisi kirjoittamaan toisilleen kauniimmin ja muistamaan hyvät käytöstavat ruudun takanakin?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Miten jatkuu?

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi etsi ääntä pitäviä asioita: kulkuset, kello, torvi, jne.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Jos haluat, jaa jokaiselle parille tai joukkueelle etukäteen ääntä pitävä asia. Voitte myös sopia muusta äänimerkistä.

**Ohjeet:** Elokuvataide on täynnä hienoja lausahduksia ja taitavaa käsikirjoittamista. Kuinka hyvin tunnette kuolemattomat elokuvasitaatit, missä ne on kuultu ja kuka ne sanoi?

Jakautukaa pareihin tai joukkueisiin tai pelatkaa yksilöinä. Lue sitten yksi kerrallaan alla olevia sitaatteja. Voit myös keksiä itse lisää tuttuja sitaatteja. Joukkueiden tehtävä on tietää, miten sitaatti päättyy tai mikä sana puuttuu. Vastausvuoron saa soittamalla omaa äänitorveaan tai tekemällä muun, ennalta sovitun äänimerkin. Lisäpisteitä saa, jos tietää, mistä elokuvasta tai televisiosarjasta sitaatti on peräisin ja kuka sen sanoi. Jos joukkue ei tiedä vastausta lisäkysymyksiin, voi toinen joukkue viedä vastausvuoron ja yrittää ansaita pisteitä.

**Pisteytys:**

**1 piste** = joukkue osaa täydentää sitaatin.
**2 pistettä** = joukkue tietää, mistä elokuvasta tai televisiosarjasta sitaatti on peräisin.
**3 pistettä** = joukkue tietää, kuka roolihahmo lausui sitaatin.

**Sitaatit:**

- ”Siinä oli pari _____.”
  (*Muuttujaa.* Napapiirin sankarit. Näyttelijä Jussi Vatanen/roolihahmo Janne Syväoja)
- ”Siellä se _____ toverijaan ehtii, mutta turhaa on työnsä.”
  (*Herne.* Tuntematon sotilas. Kaarlo Halttunen/Rahikainen)
- ”You can’t handle the _____!”
  (*Truth.* Kunnian miehiä. Jack Nicholson/ Eversti Nathan R. Jessep)
- ”Asiahan ei tietysti minulle kuulu, minä vaan _____!”
  (*Kysyn.* Pekka ja Pätkä. Masa Niemi/Pätkä)

- ”Houston. We have a _____.”
  (*Problem.* Apollo 13. Tom Hanks/ James Lovell)
- ”(K)ruunalla kotiin, (k)laavalla _____.”
  (*Esson baarille.* Uuno Turhapuro muuttaa maalle. Vesa-Matti Loiri/Uuno Turhapuro)
- ”Say _____ to my little friend.”
  (*Hello.* Scarface – Arpinaama. Al Pacino/ Tony Montana)
- ”Hasta la vista, _____.”
  (*Baby.* Terminator 2. Arnold Schwarzenegger/Terminaattori)
- ”Nobody puts Baby in a _____.”
  (*Corner.* Dirty Dancing – Kuuma tanssi. Patrick Swayze/Johnny Castle)
- ”Toto, I’ve got a feeling we’re not in _____ anymore.”
  (*Kansas.* Ihmemaa Oz. Judy Garland/Dorothy Gale)
- ”May the _____ be with you.”
  (*Force.* Star Wars - Tähtien sota. Harrison Ford/Han Solo)

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Näpit notkeiksi – sormi- ja käsijumppa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi musiikkia ja äänentoistolaite.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Tehkää yhdessä sormia ja käsiä vahvistavia jumppaliikkeitä. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.

Voitte tehdä kaikki annetut liikkeet tai valikoida teille parhaiten sopivimmat. Hyvä toistomäärä on esimerkiksi 10–15 toistoa per liike tai puoli. Liikkeitä voi myös tehdä aikaa vastaan, esimerkiksi 30–60 sekuntia kutakin. Huomioikaa, että hartiat pysyisivät rentoina jokaisessa liikkeessä. Jos haluat, voit laittaa taustalle menevää musiikkia rytmittämään jumppaa ja lisäämään hyvää mieltä.

**Alkulämmittely ja notkistus:**

- Pyöritelkää hartioita ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin. Onnistuuko eri suuntiin?
- Pyöritelkää ranteita kevyesti ympäri, ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan. Saatteko pyöritettyä yhtä aikaa eri suuntiin?
- Koukistelkaa ranteita rauhallisesti ensin ylös ja sitten alas niin, että sormet osoittavat vuoroin kattoon ja vuoroin lattiaan.
- Hierokaa kämmeniä yhteen pyörittävällä liikkeellä.
- Matkikaa kirjoituskoneella kirjoittamista liikuttelemalla sormia rentoina ylös ja alas, vasemmalta oikealle.
- Ravistelkaa molemmat kädet rennoiksi olkapäistä sormenpäihin asti.

**Liikkeet:**

- Tuokaa käsivarret 90 asteen kulmaan vartalon vierelle, kämmenet vartalon etupuolelle. Nostakaa sitten käsivarret hartiatasoon ja palauttakaa takaisin alas. Liike tuntuu olkapäissä ja hartiaseudussa.
- Tuokaa sormenpäät olkapäille. Nostakaa sitten kädet yhtä aikaa tai vuorotellen suoriksi pään yläpuolelle. Palatkaa samaa reittiä takaisin. Liike tuntuu hartiaseudussa.
- Suoristakaa kädet T-asentoon vartalon sivuille, hieman hartiatason alapuolelle. Pyörittäkää sitten käsillä pienenpientä ympyrää, ensin eteen- ja sitten taaksepäin. Liike tuntuu olkapäissä ja käsivarsissa.
- Matkikaa tuulen huiskintaa puiden latvoissa tuomalla käsivarret ensin vartalon etukautta suoriksi pään yläpuolelle ja heiluttelemalla niitä sitten rauhallisesti vasemmalta oikealle ja takaisin. Laskekaa kädet välillä rauhallisesti vartalon etukautta alas.
- Tuokaa käsivarret suoriksi vartalon eteen. Kämmenet osoittavat alaspäin ja hartiat ovat rennosti alhaalla. Lähtekää tekemään ranteilla ja kämmenillä kahdeksikkoa vartalon edessä. Vaihtakaa kahdeksikko sitten vaakatasoon ja viekää käsiä sivusuunnassa puolelta toiselle. Tehkää laajaa liikettä ja vaihtakaa välillä myös pyörityssuuntaa.
- Pitäkää käsivarret edelleen suorina vartalon edessä. Kämmenet osoittavat alaspäin. Koukistakaa sitten ranteita niin, että sormet osoittavat alaspäin. Puristakaa kädet nyrkkiin ja avatkaa 10 kertaa kuin pudottaisitte nyrkistä jonkin esineen lattialle.
- Tuokaa kämmenet vastakkain rintakehälle, sormet osoittavat alussa ylöspäin. Kääntäkää sitten sormenpäitä ensin kohti rintakehää ja sitten ulospäin, kohti etuseinää. Yrittäkää pitää kämmenet yhdessä.
- Kokeilkaa samaa kämmenselillä: tuokaa kämmenselät vastakkain rintakehälle, sormet osoittavat alaspäin. Kääntäkää sitten sormenpäitä ensin kohti rintakehää ja ulospäin, kohti etuseinää. Yrittäkää pitää kämmenselät yhdessä.
- Tuokaa muita sormia vuorotellen yhteen peukalon kanssa. Onnistutteko tekemään molemmilla käsillä yhtä aikaa niin, että toisessa kädessä etusormi aloittaa ja toisessa kädessä puolestaan pikkusormi?
- Asettakaa kädet pöydälle tai muulle tasaiselle alustalle kämmenet alaspäin ja sormet kevyesti harallaan. Nostakaa sitten yhtä sormea kerrallaan irti pöydästä. Onnistutteko pitämään muut sormet paikallaan?
- Asettakaa kädet vierekkäin. Kääntäkää sitten ranteita ensin sisäkiertoon niin, että etusormet tulevat lähemmäs toisiaan. Kääntäkää ranteita sitten ulkokiertoon niin, että peukalot tulevat lähemmäs toisiaan.
- Puristakaa vuorotellen toinen käsi nyrkkiin ja avatkaa toinen niin haralleen kuin mahdollista. Lisätkää vauhtia vähitellen. Kokeilkaa myös niin, että käännätte vuorotellen toisen kämmenen kohti kattoa ja vuorotellen kohti lattiaa.
- Heilutelkaa käsivarsia rennosti vartalon vierellä edestakaisin ensin vuorotahtiin ja sitten tasatyöntöä.
- Sivelkää toisen käden kämmenellä toisen käden käsivartta, kämmenselkää ja sormia. Vaihtakaa myös kättä ja sivelkää toinenkin käsi. Ravistelkaa lopuksi hartiat, käsivarret, kämmenet ja sormet aivan rennoiksi.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Kiitollisuuspäiväkirja

Tällä kerralla tuodaan kirjoittamisen hyvää tekevää voimaa omaan elämään ja pistetään hyviä hetkiä merkille kirjaamalla niitä Kiitollisuuspäiväkirjaan. Tehtävänä on kirjoittaa viikon ajan jokaisesta päivästä ylös 3–5 asiaa, jotka menivät hyvin, jotka toivat iloa tai joista olitte kiitollisia.

Aluksi voi tuntua, ettei kiitollisuuden aiheita löydy, mutta päivä päivältä niiden huomaaminen helpottuu. Voitte myös jatkaa paperin toiselle puolelle, jos tila ei riitä. Otollinen aika kiitollisuuspäiväkirjan pitämiseen on iltaisin, juuri ennen nukkumaanmenoa.

**Jakakaa hyviä hetkiä toistenne kanssa. Vinkatkaa toisillenne myös hyviä kirjoituksia ja esimerkiksi blogeja. Rohkeimmat jakavat omia kirjoituksiaan muiden luettavaksi!**

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Lämmittävät luontoviestit

**Tavoite:** Lähdetään porukalla jakamaan hyvää mieltä lähiympäristöön. Mikä lämmittäisikään mieltä paremmin kuin yllättävä ystävällinen viesti? Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Halutessanne pieniä muistilappuja ja kyniä tai asvalttiliidut.

**Ohjeet:**

- Lähtekää liikkeelle kokoontumispaikaltanne. Voitte suunnata esimerkiksi kuntopolulle, hiekkatielle, lähimetsään tai kaupunkiympäristöön. Kaikki käy!
- Kirjoittakaa kannustavia viestejä tai mukavia ajatuksia omaksi ja muiden iloksi. Viestejä voi kirjoittaa esimerkiksi kepillä tai kengällä hiekkaan, sormikkaalla lumihankeen, kivistä tai kävyistä kallion päälle tai lehdistä terassin pieleen.
- Miettikää, millaisia viestejä te itse haluaisitte löytää. Esimerkiksi ”Näytät kivalta tänään”, ”Tsemppiä päivään” tai ”Olet tärkeä” piristävät varmasti monen mieltä. Maahan voi myös piirtää esimerkiksi hymynaaman, sydämen tai kukkasen löytäjänsä iloksi.
- Jos lähiseutunne sen sallii, voitte myös hyödyntää viestien tekemisessä asvalttiliituja tai paperilappuja ja kyniä. Paperilappuja voi jättää esimerkiksi ilmoitustauluille tai muualle, missä ne eivät roskaa luontoa.
- Valokuvatkaa kirjoittelua ja viestejänne ja jakakaa kuvat muistoiksi toisillenne esimerkiksi WhatsAppissa.

REUMA TROPPI

# KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

**Jokaisessa päivässä on jotain hyvää ja kiitollisuuden arvoista. Pidä viikon ajan kirjaa asioista, joista sinä olet kiitollinen. Kirjaa iltaisin ennen nukkumaanmenoa ylös 1-5 asiaa, joista sinä olet kuluneessa päivässä kiitollinen.**

**PÄIVÄ 1: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

**PÄIVÄ 2: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

**PÄIVÄ 3: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

**PÄIVÄ 4: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

**PÄIVÄ 5: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

**PÄIVÄ 6: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

**PÄIVÄ 7: OLEN KIITOLLINEN, ETTÄ**

# Panosta palautumiseen

Tällä kerralla teemana on **uni, lepo ja palautuminen**.
**Tavoitteena** on oppia lisää riittävän levon terveysvaikutuksista ja löytää keinoja oman jaksamisen lisäämiseen.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle riittävän levon ja palautumisen merkitystä alla olevan tekstin avulla.

**Vinkki:** Jos haluatte, voitte katsoa Reuma ja jaksaminen -verkkoluennon tallenteen Reumatroopin YouTube-kanavalta osittain tai kokonaan (kesto n. 1 h).

- *Uni on yksi ihmisen perustarpeista. Riittävä uni ja lepo muodostavat hyvinvoinnin perustan ja ehkäisevät myös sairauksia ja tapaturmia.*
- *Riittävä unen määrä on yksilöllinen. Tyypillisesti aikuiset ihmiset nukkuvat noin 6–9 tuntia vuorokaudessa. Paras merkki riittävästä unesta on se, että tunnet aamulla olosi virkistyneeksi.*
- *Riittävä uni ja lepo mm. pitävät verenpaineen normaalilla tasolla ja elimistön sokeriaineenvaihdunnan käynnissä. Tutkimusten mukaan riittävä uni vahvistaa lisäksi elimistön kykyä puolustautua sairauksia ja tulehdusta vastaan.*
- *Levolla on myös tärkeä rooli painonhallinnan kannalta: Virkeänä on helpompi ylläpitää terveellisiä elintapoja ja esimerkiksi vastustaa kiusausta tarttua runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältäviin herkkuihin.*
- *Myös aivot tarvitsevat unta ja lepoa pysyäkseen terveinä ja toimintakykyisinä. Nukkuessamme aivo-selkäydinneste huuhtelee aivot sinne päivän aikana kertyneistä kuona-aineista. Samalla aivojen pienet soluvauriot korjaantuvat ja energiavarastot täydentyvät.*
- *Usein palauttavan yöunen tai riittävän levon jälkeen ajatus kulkee kirkkaammin, keskittyminen on helpompaa ja muisti toimii paremmin. Hyvin levänneenä ollaan myös tarkkaavaisempia esimerkiksi liikenteessä.*
- *Riittävällä unella ja levolla on myös vaikutusta tunteiden säätelyyn. Ärtymyksen, alakulon, turhautuneisuuden tai jopa fyysisten oireiden taustalla saattaa olla väsymys tai liian vähäinen palautuminen. Välillä onkin hyvä pysähtyä pohtimaan, mistä oma tunnetila kumpuaa ja mitä oma keho ja mieli tarvitsevat juuri nyt.*
- *Palautuminen ei aina vaadi täyslepoa. Esimerkiksi kävelylenkki luonnossa tai hyvä ruoka voivat auttaa lataamaan akkuja ja voimaan paremmin.*
- *Hyvä vireystila kannustaa lähtemään liikkeelle ja tekee liikkumisesta turvallisempaa. Palauttava uni muodostaakin kansallisten liikkumisen suositusten perustan.*

*Unen osuus yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumisen suosituksissa.*

***Lähteet:***

*Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 122(14), 1705–1706.*

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

*Eugene, A. R. & Masiak, J. 2015. The Neuroprotective Aspects of Sleep. MEDtube science 3 (1), 35–40.*

*Worley, S. L. 2018. The Extraordinary Importance of Sleep: The Detrimental Effects of Inadequate Sleep on Health and Public Safety Drive an Explosion of Sleep Research. P & T: a peer-reviewed journal for formulary management 43 (12), 758–763.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Nukutteko tai lepäättekö mielestänne riittävästi? Mikä teitä auttaa nukahtamaan?
- Muistatteko aamulla unianne? Onko kukaan teistä pitänyt unipäiväkirjaa?
- Mitkä tekijät antavat energiaa ja auttavat teitä jaksamaan? Entä onko elämässänne ”energiasyöppöjä”, jotka kuluttavat voimavaroja? Mitä niille voisi tehdä?
- Mitä tehdä, kun väsymys vaivaa? Mikä voisi auttaa ”aivosumuun” ja vetämättömään oloon? Jakakaa parhaat vinkit toisillenne.

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Unitietovisa

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Pyydä kaikkia nousemaan seisomaan. Alla on väitteitä unesta. Lue väittämät lause kerrallaan ryhmäläisille ja kysy, ovatko ne heidän mielestään totta vai tarua. Ne, joiden mielestä väite on totta, pyörittävät lantiota viisi kertaa. Ne, joiden mielestä väite puolestaan on tarua, pyörittävät käsiä tai hartioita viisi kertaa. Kerro oikea vastaus ennen siirtymistä seuraavaan väitteeseen.

**Totta vai tarua?**

1. Uni on välttämätöntä aivoille.
2. Uni ei vaikuta oppimiseen.
3. Unenpuute vaurioittaa aivoja pysyvästi.
4. Unihygienia tarkoittaa sitä, että nukkumaan ei saisi mennä likaisena tai hikisenä.
5. Väsymys lisää onnettomuusalttiutta.
6. Uni uudistaa aivoja.
7. Syvä uni on unen keskeisin vaihe virkistävyyden kannalta.
8. Liiallinen nukkuminen on haitallista aivoille.
9. Unilääkkeen avulla saatu uni ei ole yhtä virkistävää kuin luonnollinen uni.
10. Univaiheita on neljä.
11. Unia nähdään REM-unen vaiheessa.
12. Iltavirkusta on helppo muuttua aamuvirkuksi.

**Oikeat vastaukset:**

1. ***TOTTA**. Nukkuminen on yksi ihmisen perustarpeista, eikä kukaan meistä siis tule toimeen ilman unta. Liian vähäinen uni vaikuttaa nopeasti aivojen toimintaan esimerkiksi hidastamalla reaktionopeutta. Myös arkiaskareet vaikeutuvat, kun aivot eivät kykene ajattelua tai päättelyä vaativaan työskentelyyn.*

2. ***TARUA**. Illalla juuri ennen nukkumaanmenoa opiskellut asiat jäävät paremmin muistiin syvien ja riittävän pitkien yöunien aikana. Väsyneenä puolestaan uusien asioiden mieleen painaminen voi olla vaikeampaa.*

3. ***TARUA**. Liika valvominen ei ole kenellekään hyväksi, mutta se ei silti aiheuta havaittavia rakennemuutoksia aivoissa. Aivot ovat muovautuva elin, jonka toimintakyky elpyy, kun unta saa taas riittävästi.*

4. ***TARUA**. Unihygieniaa ovat kaikki ne toimet, joiden avulla mahdollistetaan hyvät olosuhteet nukahtamiselle ja nukkumiselle. Näitä voivat olla esimerkiksi puhelimen asettaminen äänettömälle, makuuhuoneen tuuletus tai ravitseva iltapala ennen nukkumaanmenoa.*

5. ***TOTTA**. Univaje heikentää mm. tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Myös päättelykyky ja luovuus kärsivät, jos unta on saanut liian vähän. Väsyneenä vireystila on matalalla ja myös pinna voi kiristyä pienemmistäkin asioista.*

6. ***TOTTA**. Nukkuessa aivosolujen väliin avautuu tilaa, jossa aivo-selkäydinneste pääsee virtaamaan vapaammin ja ”huuhtomaan” päivän aikana kertyneitä kuona-aineita pois aivoista. Syvissä univaiheissa aivoihin syntyy uusia hermosoluja. Hermosolujen välille syntyy lisäksi uusia liitoksia ja vanhat vahvistuvat tai purkautuvat riippuen siitä, tarvitaanko niitä enää.*

7. ***TOTTA**. Syvässä unessa syke madaltuu, hengitys syvenee ja keho rentoutuu. Syvän unen vaiheessa aivojen energiavarastot täydentyvät ja kasvuhormonia välittyy. Myös päivän aikana opittujen asioiden mieleen painaminen tehostuu syvässä unessa.*

8. ***TARUA**. Ihminen ei pysty nukkumaan ikuisesti, vaan herää ennemmin tai myöhemmin. Esimerkiksi sairastaessa unen tarve voi myös olla normaalia suurempi sen vuoksi, että tauti kuormittaa kehoa ja aivot ja elimistö kaipaavat lisäaikaa elpymiselle.*

9. ***TOTTA**. Unilääkkeet vähentävät syvän unen ja REM- eli vilkeunen vaiheita. Yöuni koostuu silloin lähinnä kevyestä perusunesta eikä siksi virkistä tai palauta yhtä tehokkaasti kuin ”luomu-uni”.*

10. ***TOTTA**. Unen ensimmäiset kaksi vaihetta ovat pinnallista ja kevyttä unta. Keskivaiheen uni on palauttavinta, syvää unta. Neljäs vaihe on vilke- eli REM-uni.*

11. ***TOTTA**. REM- eli vilkeunta nukutaan usein aamuyöllä. REM-unen aikana aivokuori toimii kuin hereillä ollessa, mutta lihasjännitys kehossa on lähes olematonta. REM-unen vaiheessa silmät liikkuvat vilkkaasti, hengitys kiihtyy ja verenpaine nousee.*

12. ***TARUA**. Unirytmi määrittyy pitkälti perinnöllisten tekijöiden kautta. Siihen on kuitenkin mahdollista vaikuttaa, joskin se on hidasta ja haastavaa. Unirytmiä voi kokeilla muuttaa esimerkiksi siirtämällä nukkumaanmenoaikaa vartilla eteen- tai taaksepäin viikossa. Parempi vaihtoehto on silti hyväksyä oma luonnollinen unirytmi ja hyödyntää sitä mahdollisimman tehokkaasti.*

***Lähteet:***

*Partinen, M. 2019. Mitä uni on? www.uniliitto.fi. Viitattu 14.9.2022.*
*Aivoliitto. 2018. Uni huoltaa aivot. www.aivoliitto.fi. Viitattu 14.9.2022.*

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Lisää energiaa liikkeestä

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi laite, josta toistaa musiikkia, ja muutama rauhallinen musiikkikappale. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Halutessasi voitte tehdä rauhallisen musiikin tahtiin. Etsi silloin muutama rauhallinen musiikkikappale valmiiksi.

**Ohjeet:** Palautuminen ei aina vaadi nukkumista tai makuulla olemista. Myös liikkumalla on mahdollista ladata kehon akkuja ja saada lisää energiaa. Tehkää yhdessä tämä muutaman liikkeen rauhallinen jumppa ja tarkastelkaa, millainen vaikutus sillä on vireystilaanne. Laita halutessasi musiikkia soimaan taustalle ja ohjeista liikkeet ryhmälle yksi kerrallaan. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti. Liikkeitä voi toistaa esimerkiksi minuutin verran kutakin.

**Alkuvalmistelut:**

- Aseta ensin jalat tukevasti maahan, noin hartianleveydelle toisistaan. Tunne, miten varpaat painuvat tasaisesti lattiaan ja kantapäät tukevat asentoa.
- Yritä löytää rankaan neutraali, hyvä asento. Lantio ei ole painunut taakse eikä nojaa eteen. Hartiat ovat alhaalla, olkapäät takana ja kädet rennosti vartalon vierellä. Pää on selkärangan jatkeena.
- Ota sitten muutama syvä hengitys. Hengitä nenän kautta sisään, pidä hetki, ja puhalla suun kautta ulos. Halutessasi voit sulkea silmäsi. Tunne, miten sisäänhengityksellä rintakehä ja vatsa laajenevat ja uloshengityksellä tiivistyvät. Jatka syviä hengityksiä.

**Liikkeet:**

- Seuraavalla sisäänhengityksellä nosta kädet etukautta suoriksi pään päälle. Huomioi, etteivät hartiat nouse korviin. Kurota sormenpäillä mahdollisimman korkealle ja siirrä katse kämmenien väliin. Hengitä rauhallisesti muutama kierros. Seuraavalla uloshengityksellä tuo kädet suorina vartalon etukautta takaisin vartalon vierelle. Toista muutaman kerran omaan tahtiisi.
- Seuraavan kerran, kun kädet ovat suorina pään päällä, tuo ensin kämmenet vastakkain ja laske sitten uloshengityksellä kädet rintakehän eteen. Koukista polvista sen verran kuin sinulle sopii ja istahda hetkeksi mielikuvitustuolille. Hengitä rauhallisesti muutaman kierroksen ajan. Tuo sitten kädet takaisin suoriksi pääsi päälle ja ojentaudu seisomaan. Toista muutaman kerran omaan tahtiisi.
- Ota ryhdikäs aloitusasento ja anna käsien olla rentoina vartalon vierellä. Lähde seuraavalla uloshengityksellä viemään sormiasi rauhallisesti nikama nikamalta lähemmäs polviasi ja jopa nilkkojasi, jos se tuntuu hyvältä. Älä pidä kiirettä. Päästyäsi alas voit keinutella rauhallisesti puolelta toiselle ja hengitellä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Seuraavalla uloshengityksellä lähde rullaamaan rankaa nikama nikamalta ylöspäin. Pää suoristuu viimeisenä. Jatka sitten sulavaa liikettä hengittämällä sisään ja tuomalla kädet etukautta suoriksi pääsi päälle. Uloshengityksellä laske kädet suorina vartalon sivukautta alas. Hartiat jäävät taakse ja rintakehä pysyy auki. Toista muutaman kerran omaan tahtiisi.

Miltä liikkeiden tekemisen jälkeen tuntuu? Onko olo energisempi? Tiedättekö muita energisoivia liikkeitä?

Sanotaan, että on helpompaa muuttaa käytöksellä ajattelua kuin ajattelulla käytöstä. Jo asentokin voi siis lisätä virkeää mieltä, kun taas pelkkä ajattelu ei välttämättä tee oloa energiseksi.

Kokeilkaa vielä tätä:

- Seisokaa tai istukaa ensin ”löysästi”: antakaa selän vääntyä mutkalle, hartioiden työntyä eteenpäin ja pään roikkua. Viipykää tässä asennossa hetki. Miltä tuntuu?
- Ottakaa sitten äskeisestä harjoituksesta tuttu alkuasento: lantio on neutraalissa asennossa selkärangan alla, hartiat takana, rintakehä auki ja pää selkärangan jatkeena. Tuokaa sitten vielä kädet lanteille ja nostakaa leukaa kevyesti kohti taivasta. Viipykää tässä asennossa hetki. Onko olo erilainen kuin äsken?

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Voimavarat tasapainoon

Tällä kerralla tarkastellaan omaa elämää ja arkea ja mietitään, mitkä asiat siinä antavat voimaa tai toisaalta kuluttavat sitä.

Voimavarat tasapainoon -tehtäväsivulla on kaksi laatikkoa. Niistä vasemmanpuoleiseen listataan asioita, jotka ovat arjen voimavaroja ja auttavat jaksamaan. Ne voivat olla esimerkiksi harrastuksia, ihmisiä, ajatuksia, paikkoja tai mitä tahansa muuta, mikä antaa hyvää mieltä ja positiivista energiaa.

Oikeanpuoleiseen laatikkoon puolestaan listataan asioita, jotka kuluttavat henkisesti tai fyysisesti tai heikentävät omaa hyvinvointia tavalla tai toisella.

Miltä lopputulos näyttää? Ovatko voimavarat tasapainossa vai kallellaan jompaankumpaan suuntaan? Jos oikeanpuoleinen laatikko on selvästi voitolla, mitä asialle voisi tehdä?

**Jakakaa keskenänne tuntemuksia ja ajatuksianne. Mikä lisäsi tai vähensi jaksamista? Jakakaa myös vinkkejänne hyviin yöuniin.**

*Muistiinpanoja:*

# VOIMAVARAT TASAPAINOON

**Listaa asioita arjessasi, jotka antavat sinulle voimaa (vasen puoli), ja asioista, jotka haastavat jaksamistasi (oikea puoli). Ovatko tekijät tasapainossa vai onko jompikumpi puoli voitolla? Mitä asialle voisi tehdä?**

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Voimaa valokuvista

**Tavoite:** Lähdetään valokuvaamaan lähiympäristöä ja etsimään jaksamisen lähteitä kameran linssin läpi. Kuvien ja luonnon kautta voi löytää uudenlaisia voimavaroja ja liikkuminen itsessään piristää.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Älypuhelin, jossa on kamera, tai digi- tai järjestelmäkamera (mielellään jokaiselle, mutta pareittainkin voi kuvata).

**Ohjeet:**

- Lähtekää yhdessä liikkeelle kokoontumispaikaltanne ja suunnatkaa esimerkiksi lähimetsään, -puistoon tai muuhun paikkaan, joka antaa teille inspiraatiota.
- Kerro ryhmäläisille, että kuvaamisen teemana on ”Jaksa paremmin” (tai muu, ehkä yhdessä sopimanne teema, joka liittyy viikkoteemaan).
- Sopikaa yhdessä, kuinka kauan käytätte valokuvaamiseen. Lähtekää sitten valokuvaamaan ympäristöänne yksin tai esimerkiksi pareittain.
- Tavoitteena on etsiä ja kuvata monipuolisesti erilaisia kohteita ja löytää kuvien kautta jaksamisen lähteitä. Hakekaa rohkeasti uusia kuvakulmia ja päästäkää luovuutenne valloilleen.
- Palatkaa lopuksi lähtöpaikkaanne. Katselkaa yhdessä ottamianne kuvia ja jakakaa niiden herättämiä tunteita ja ajatuksia keskenänne.
- Jos haluatte, voitte koostaa kuvista myöhemmin valokuvanäyttelyn ja laittaa sen esille esimerkiksi kokoontumistilaanne tai jopa julkiseen tilaan (ottakaa selvää lupa-asioista). Näyttelyn voi pitää myös virtuaalisesti. Kuvien yhteyteen voi kirjoittaa pienen tekstin esimerkiksi omista voimavaroista tai jaksamisen lähteistä.

*Muistiinpanoja:*

# Pysy liikkeessä

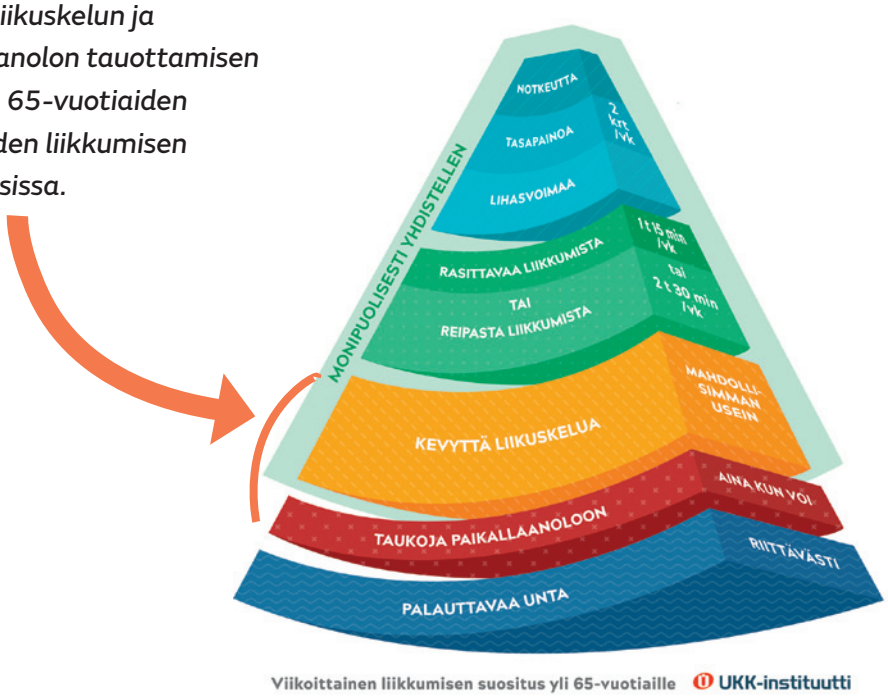
Tällä kerralla teemana on **arkiaktiivisuus ja paikallaanolon tauottamisen terveyshyödyt**.
**Tavoitteena** on löytää tapoja lisätä liikettä omaan arkeen.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle arkiaktiivisuuden ja paikallaanolon tauottamisen terveyshyötyjä alla olevan tekstin avulla.

- *Tiedätkö, mitä eroa on liikunnalla ja liikkumisella? Liikunta on suunniteltua toimintaa, jonka tavoitteena on esimerkiksi kohottaa kuntoa. Eri ihmiset suhtautuvat liikuntaan eri tavoin. Osalle liikunta on mieluista, kun taas osalle se nostaa mieleen lähinnä ikäviä muistoja koulun liikuntatunneilta tai epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten hikoilua tai hengästymistä.*
- *Liikkumista puolestaan on kaikki tekeminen, missä käytetään lihaksia. Liikkumiseksi lasketaan siis esimerkiksi postilaatikolla käyminen, ruoanlaitto, kauppakassien kantaminen, viherkasvien hoito ja näyteikkunoiden katselukierros kaupungilla.*
- *Tutkimusten mukaan liikkumisen ei aina tarvitse olla raskasta tai pitkäkestoista tuottaakseen terveyshyötyjä. Myös kevyestä liikkumisesta on hyötyä erityisesti muuten vähän liikkuville. Pienikin liikuskelu pitkin päivää vaikuttaa suotuisasti mm. veren sokeri- ja rasva-arvoihin ja voi myös ehkäistä esimerkiksi muistiongelmien kehittymistä.*
- *Arkisten toimien yhteydessä tapahtuva liike koostaa suurimman osan koko viikon aktiivisuudesta. Niin sanotun arkiaktiivisuuden roolia terveyden edistämisessä ei siis kannata väheksyä.*
- *Liike kuin liike lisää verenkiertoa lihaksissa ja pitää lihakset ja nivelet vetreinä. Tämä puolestaan helpottaa arjessa toimimista ja voi pienentää esimerkiksi riskiä kaatumisille. Elimistö ei tiedä, missä vaatteissa tai varusteissa liikut. Tärkeintä on, että liikut.*
- *Liikkumisen vastakohta on paikallaanolo. Istuminen esimerkiksi ruokaillessa tai makaaminen nukkuessa ei ole haitallista, mutta pitkään jatkuva ja toistuva paikallaanolo päiväsaikaan tekee hallaa terveydelle. Tutkimukset ovat osoittaneet, että aktiivinenkaan liikuntaharrastus ei riitä kumoamaan pitkäaikaisen paikallaanolon haittoja.*
- *Pitkät hetket istuen tai makuullaan kuormittavat kehoa yksipuolisesti ja rasittavat niveliä ja selän välilevyjä. Myöskään lihakset eivät pääse toimimaan niin kuin niiden on tarkoitettu, mikä voi synnyttää lihasjumeja ja kipuoireita. Pienikin asennon muutos tai sohvalta ylösnouseminen mainostauon ajaksi pitää elimistön käynnissä ja vilkastuttaa verenkiertoa päästä varpaisiin. Usein myös mieli virkistyy, kun lähtee liikkeelle.*
- *Kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen tärkeys on huomioitu myös kansallisissa liikkumisen suosituksissa: Kevyttä liikuskelua ja taukoja tulisi sisällyttää päivään aina, kun mahdollista.*

*Kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen osuus yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumisen suosituksissa.*





***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*

*Füzéki, E. ym. 2017. Health Benefits of Light-Intensity Physical Activity: A Systematic Review of Accelerometer Data of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Sports medicine (Auckland, N.Z.) 47 (9), 1769–1793.*

*Chastin, S. ym. 2019. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studiesBritish Journal of Sports Medicine 53, 370–376.*

*Garthwaite, T. 2022. Effects of reduced sedentary time on cardiometabolic health in adults*

*with metabolic syndrome: A three-month randomized controlled trial. Journal of science and medicine in sports 25 (7), 579–585.*

*UKK-instituutti. 2020. Paikallaanolon terveysvaikutukset. www.ukkinstituutti.fi. 29.10.2020.*

*Saunders, T.J. ym. 2020. Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. Applied Physiology, Nutrition and Metabolism 45 (10 (Suppl. 2)), S197–S217.*


# Keskustelu | noin 15 min

**Lisävinkki:** Nouskaa seisomaan aina, kun uusi ihminen alkaa puhua. Voitte myös valita sanan, esimerkiksi ”höpönlöpön” tai ”niinpä niin”, ja aina, kun joku sanoo tämän sanan, kaikkien pitää nousta mahdollisimman nopeasti seisomaan. Tätä voi jatkaa vaikka koko ryhmäkerran ajan!

- Millaisia helppoja keinoja arkiaktiivisuuden lisäämiseen tai paikallaanolon tauottamiseen tiedätte tai keksitte? Jakakaa parhaat vinkkinne!
- Tauotatteko paikallaanoloa? Oletteko huomanneet, että pitkä paikallaanolo tai toisaalta pieni liikuskelu vaikuttaisi kehon tai mielen vireyteen tai esimerkiksi kiputuntemuksiin?
- Moniin arkisiin tilanteisiin liittyy keskeisesti istuminen. Myös esimerkiksi lääkärin vastaanotot, apteekit, pankit ja ravintolat kuin kutsuvat istumaan. Miten istumisen määrää saataisiin väestötasolla vähennettyä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Luovaa liikettä

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi laite, josta voi toistaa musiikkia. Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Jos haluat, etsi valmiiksi tunnelmaan sopivaa musiikkia.

**Ohjeet:** Liikkua voi monella tapaa, ja kaikki tavat ovat yhtä hyviä. Laittakaa luovuus peliin ja kokeilkaa uudenlaisia tapoja liikkua. Jakautukaa pareiksi, pieniksi ryhmiksi tai pelatkaa koko porukalla. Valitkaa, kuka aloittaa. Aloittaja keksii tavan, jolla liikutaan ja ohjeistaa sen muille.

**Tapoja voivat olla esimerkiksi**

- kädet selän takana
- nilkoista kiinni pitäen
- takaperin
- pelkästään käsiä liikutellen
- kuin lintu, käärme tai gorilla
- mahdollisimman kankeasti
- vaappuen
- mahdollisimman leveästi
- varpaillaan
- kieli ulkona
- harppoen
- pyörähdellen

Laita sitten halutessasi taustalle soimaan tunnelmaan sopivaa musiikkia. Alkakaa liikkua tilassa aloittajan kertomalla tavalla. Hetken liikuttuanne vaihtakaa lennosta seuraavaan liikkeeseen, jonka joku toinen on keksinyt. Edellisen kannattaa vinkata seuraavalle esimerkiksi eleellä tai sanomalla tämän nimi, että vuoro siirtyy pian hänelle. Vuoroa vaihdetaan liikkeestä toiseen, kunnes kaikki ovat saaneet keksiä liikkeen tai musiikki loppuu.

Jos haluatte haastetta, sopikaa, että vanhat liikkeet ”jäävät päälle”, kun uusi liike tulee mukaan. Silloin voi esimerkiksi olla, että liikutaan vaappumalla, samalla laulaen ja käsiä pyöritellen! Kun liike alkaa käydä liian haastavaksi, voi liikkeet ”nollata” ja aloittaa alusta vain yhdellä liikkeellä.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Päättymätön tarina

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Tämän tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Ohjeet:** Yhdistäkää liike ja tarinankerronta. Valitkaa ensin jokaiselle jokin helposti toteutettava liike. Liikkeet voivat olla myös samoja. Luokaa sitten yhdessä loppumaton tarina:

Kysy ensin, onko ryhmässä vapaaehtoista, joka haluaisi aloittaa. Jos vapaaehtoista ei löydy, voit joko itse olla ensimmäisenä tai käyttää jotain klassista aloitustapaa, kuten:

- ”Olipa kerran…”
- ”Oli synkkä ja myrskyinen yö…”
- ”Tapahtuipa eräänä päivänä niin, että…”

Aloittaja aloittaa tarinan sanomalla yhden sanan ja tekemällä oman liikkeensä. Sitten hän osoittaa sitä, jonka on tarkoitus jatkaa. Tämä jatkaa lisäämällä oman sanansa lauseeseen, tekee liikkeen ja osoittaa taas umpimähkään seuraavaa. Tätä jatketaan ainakin niin pitkään, että jokainen on päässyt ääneen. Vuoro voi vaihtaa suuntaa ja palata useankin kerran samaan ihmiseen.

Lisähaastetta saatte lisäämällä tarinan kertomisen nopeutta tai sovitte, että sanat saavat esimerkiksi alkaa vain tietyllä kirjaimella tai niissä ei saa esiintyä jotain kirjainta laisinkaan.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Arkiaktiivisuus kunniaan

Tällä kerralla keskiössä on arkiaktiivisuus, tuo aliarvostettu mutta sitäkin tärkeämpi liikkumisen muoto, joka onnistuu jokaiselta. Tehtäväsivun ruudukossa on erilaisia arkiaktiivisuutta sisältäviä tehtäviä. Valitkaa taulukon yläreunasta ruutu, josta lähdette liikkeelle. Edetkää kohti alareunaa tekemällä arkiliikuntatehtäviä. Voitte myös ottaa haasteeksi tehdä kaikki tehtävät! Mukauttakaa tehtäviä vapaasti omaan arkeenne sopiviksi.

**Jakakaa arjen aktiivisuutta sisältäviä tekoja keskenänne. Jos haluatte, kisailkaa siitä, kuka saavuttaa ensimmäisenä tehtäväsivun maalin.**

*Muistiinpanoja:*

# ARKIAKTIIVISUUS KUNNIAAN

**Lähde liikkeelle ruudukon yläreunasta ja etene kohti maalia tekemällä erilaisia arkiaktiivisuutta sisältäviä tehtäviä. Saat liikkua ruudukossa kaikkiin suuntiin ja käydä vaikka jokaisessa ruudussa, jos haluat.**

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Kisat käyntiin

**Tavoite:** Lähdetään kisailemaan luontoympäristöön! Leikkimielinen kisailu käy liikkeestä ja tuo myös muita hyviä vaikutuksia mukanaan.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Halutessa pelivälineeksi esim. hansikas, hattu, juomapullo jne.
- Ajanottoväline, esim. sekuntikello tai puhelimen ajastin.

**Ohjeet:**

- Valitkaa alla olevista vaihtoehdoista kisa, jota lähdette kokeilemaan. Pelatkaa niin monta kierrosta kuin intoa riittää.
- Voitte myös muistella yhdessä ulkopelejä, joita voisitte pelata porukalla (esim. peili, väri, piilonen, kävelyhippa jne.).
- Myös esimerkiksi mölkky, boccia tai tikan heitto ovat hyviä lajeja, jos niihin löytyy välineet.
- Palatkaa rohkeasti lapsuutenne muistoihin ja yhdessä pelailun iloon!

## Vaihtoehto 1:

- Jakautukaa kahdeksi joukkueeksi.
- Sopikaa yhdessä kisa-alue, esimerkiksi pienen metsäalueen laidasta laitaan tai maamerkiltä maamerkille. Varmistakaa, että jokainen tietää, missä sijaitsee lähtöviiva ja missä maali.
- Joukkueen jäsenet ottavat toisiaan käsistä kiinni ja muodostavat pitkän letkan. Joukkue saa siirtyä kisa-alueella eteenpäin puulta puulle (tai esimerkiksi kiveltä kivelle) niin, että yksi joukkueesta koskettaa aina edellistä puuta. Yhden joukkueen jäsenen käden tulee siis aina koskettaa puunrunkoa tai oksaa, ja muu letka yrittää ylettää seuraavalle puulle. Kun seuraava puu saavutetaan, viimeinenkin letkasta saa päästää irti aiemmasta puusta.
- Molemmat joukkueet aloittavat samasta päästä sopimaanne aluetta ja yrittävät siirtyä yhdessä alueen toiseen päähän mahdollisimman nopeasti. Nopeimmin maaliin päässyt joukkue voittaa!

## Vaihtoehto 2:

- Valitkaa ympäristöstänne kaksi sopivaa maamerkkiä, esimerkiksi kaksi puuta noin 50–100 metrin päässä toisistaan. Pelialue on niiden välinen matka.
- Jakautukaa kahdeksi joukkueeksi tai pelatkaa pareittain.
- Valitkaa pelivälineeksi esimerkiksi juomapullo, hattu, hansikas, jne. Jokaiselle joukkueelle tai parille tulee yksi peliväline.
- Tarkoituksena on siirtää peliväline maamerkiltä maamerkille valitsemallanne tavalla niin, että parin molemmat puolisko tai joukkueen kaikki jäsenet koskevat pelivälineeseen.

- Valitkaa ensin tapa, jolla pelivälinettä lähdetään siirtämään. Tapoja voivat olla esimerkiksi:
    - käsiä käyttämättä.
    - puhumatta.
    - käyttämällä vain polvia/kyynärpäitä/peppuja/päälakia.
    - niin, että pelivälinettä koskettaa yksi käsi ja yksi jalka.
    - niin, että vain etusormet koskettavat pelivälinettä.
- Joukkueet tai parit aloittavat samasta päästä pelialuetta ja yrittävät siirtää pelivälineen yhteistyöllä alueen toiseen päähän.
- Jos peliväline putoaa, jatketaan samasta kohdasta.
- Voittajajoukkue tai -pari on se, joka tuo pelivälineen nopeimmin maaliin.

## Vaihtoehto 3:

- Jakautukaa pareiksi tai joukkueiksi.
- Merkatkaa jokaiselle parille tai joukkueelle alue, johon tuoda ”saaliinsa”. Alueen voi merkitä esimerkiksi hatulla tai muulla esineellä.
- Kerro sitten, että joukkueiden tehtävänä on etsiä ja tuoda omalle alueelleen mahdollisimman monta käpyä (tai muuta asiaa, jos käpyjä ei ole saatavilla) annetussa ajassa. Myös esimerkiksi maahan pudonneet puun lehdet ja kivet käyvät. Muistakaa jokamiehenoikeudet pelivälinettä valitessanne.
- Aikaa etsimiseen on 5 minuuttia (voitte myös sopia yhdessä lyhyemmän tai pidemmän ajan). Käpyjen on oltava samassa paikassa ajan päätyttyä. Eniten käpyjä kerännyt pari tai joukkue voittaa!
- Jos haluatte lisähaastetta, voitte sopia, että käpyjä saa ryöstää toiselta parilta tai joukkueelta. Ryöstettyjä käpyjä ei kuitenkaan saa kuljettaa käsin omalle alueelle, vaan niille pitää keksiä jokin toinen kuljetustapa, esim. kävyn tasapainottelu pään päällä.
- Ottakaa kisailustanne valokuvia muistoiksi ja jakakaa niitä toisillenne esimerkiksi ryhmän WhatsAppissa.

*Muistiinpanoja:*

# Laulamisen iloa

Tällä kerralla teemana on **laulaminen** ja sen hyvää tekevät vaikutukset. **Tavoitteena** on lisätä laulua omaan elämään ja löytää laulamisen ilo.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle laulamisen hyvinvointivaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Laulaminen on mukavaa ajanvietettä, mutta se tekee myös tutkitusti hyvää. Laulaminen auttaa esimerkiksi rentoutumaan ja edistää mielen hyvinvointia.*
- *Laulaminen vapauttaa kehossa mielihyvää lisääviä, vastustuskykyä tehostavia ja kipua lievittäviä hormoneja. Laulaessa stressi ja ahdistuneisuus lievittyvät ja onnellisuuden tunne lisääntyy.*
- *Laulamisessa vaadittu nopea sisäänhengitys ja hidas uloshengitys rauhoittavat hermostoa ja madaltavat esimerkiksi verenpainetta. Laulaminen vahvistaa lisäksi keuhkoja, kohentaa ryhtiä ja lisää yleistä jaksamista.*
- *Säännöllinen lauluharrastus auttaa ylläpitämään puhetaitoja ja sanasujuvuutta. Ääneen laulaminen voi jopa auttaa säilyttämään puhekyvyn ja taidon viestiä muiden kanssa.*
- *Erityisesti yhdessä muiden kanssa laulaminen on tutkitusti hyväksi terveydelle. Yhdessä laulaminen synnyttää yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteita, ja sen on havaittu jopa saavan ihmisten sydämet lyömään samaan tahtiin. Laulaminen siis sitoo ihmisiä yhteen.*
- *Tutkimuksissa on myös havaittu, että kuorolaulua harrastavat henkilöt kokevat hyvinvointinsa paremmaksi ja elämänlaatunsa korkeammaksi kuin he, jotka eivät harrasta kuorolaulua.*
- *Laulaminen edistää myös aivoterveyttä. Laulaminen aktivoi kokonaisvaltaisesti aivoja ja voi esimerkiksi parantaa keskittymiskykyä ja lyhytkestoista muistia. Laulamista on hyödynnetty myös laaja-alaisesti erilaisten sairauksien kuntoutuksessa.*
- *Laulaminen sopii kaikille ikään tai kuntotasoon katsomatta. Omaa laulutaitoa on myös mahdollista kehittää harjoittelemalla. Harjoittelun tuottamat tulokset lisäävät motivaatiota ja antavat itsevarmuutta kokeilla muitakin uusia asioita.*

***Lähteet:***


*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Kang, J. ym. 2017. A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing. Journal of Voice 32 (4), 390–395.*

*Leo, V. 2020. Lauletun musiikin vaikutus AVH:n jälkeiseen kielelliseen muistiin sekä pitkäaikaiseen AVH:sta toipumiseen. Artikkeliväitöskirja. Unigrafia: Helsingin yliopisto.*

*Numminen, A. ym. 2009. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä tapahtuu 6/2009.*

*Johnson, J.K. ym. 2017. Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control study. Musicae Scientiae, 21(2), 178–194.*

*Sihvonen, A.J. ym. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130 (18), 1852–1860.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Harrastatteko laulamista yhdessä tai yksin? Mitä hyviä vaikutuksia laulamisella on teille ollut?
- Mitä ovat teidän lempilaulunne? Millaisia muistoja tai tunnekokemuksia erilaisiin lauluihin liittyy? Mitä lapsuuden lauluja muistatte vielä tänä päivänä?
- Millaisia mahdollisuuksia teidän paikkakunnallanne on aloittaa lauluharrastus?
- Onko joku teistä rehellisesti ylpeä omasta laulutaidostaan? Miten rohkaistua laulamaan, jos oma laulutaito epäilyttää?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Lauletut vastaukset

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Laulaminen on ennen kaikkea iloista ajanvietettä. Tämän tehtävän ideana on muistutella mieliin tuttujen laulujen sanoja ja muodostaa niistä hauskoja vastauksia esitettyihin kysymyksiin.

Kysy ryhmäläisiltä alla olevia kysymyksiä tai keksi omia. Ryhmäläiset saavat vastata vain ja ainoastaan laulujen sanoilla. Vastaukset voivat olla mitä sattuu, eikä vastauksien todenmukaisuudesta tarvitse huolehtia.

**Esimerkki:**

***Kysymys:*** *”Mitä teit viikonloppuna?”*
***Vastaus:*** *”Mä tässä kerran ullakolle yksin kapusin. Ja sattumalta vanhan kaapin siellä aukaisin.”*

***Kysymys:*** *”Onko sinulla lemmikkieläimiä?”*
***Vastaus:*** *”Oli kolme kultakalaa, yksi niistä karkas salaa, nyt mun akvaariossain, on kaksi kalaa vain.”*

**Kysymyksiä:**

- Minkä ikäinen olet?
- Missä asut?
- Mitä harrastat?
- Mikä on elämänohjeesi?
- Mitä söit tänään aamupalaksi?
- Minkä uuden taidon haluaisit oppia?
- Miten nukuit viime yönä?
- Oletko koskaan ollut rakastunut?
- Millainen on unelmajoulusi?
- Millainen olit lapsena?
- Mikä on lempikukkasi?
- Mitä tykkäät tehdä kesäisin?
- Millä lähdet mieluiten matkalle?
- Millaista Suomessa on asua?
- Millainen sää on ulkona?
- Millainen mieliala sinulla on tänään?

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Karaoke

**Tarvittavat välineet/tilat:** Laite, josta soittaa musiikkia ja näyttää laulunsanoja. Esimerkiksi älypuhelin tai videotykki ja tietokone.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Käy tutustumassa YouTuben karaoketarjontaan. Löydät kappaleita esimerkiksi hakusanalla ”karaoke Suomi”. Valitse itse muutamia sopivia musiikkikappaleita tai pyydä etukäteen toivekappaleita ryhmältä. Voit halutessasi tulostaa kappaleiden sanat ryhmäläisille.

**Ohjeet:** Laita valitsemasi musiikkikappale näkymään älypuhelimen tai tietokoneen ruudulle tai heijasta se videotykin kautta valkokankaalle. Laulakaa sitten yhdessä ja kokekaa ”laulamisen taikaa”. Aluksi voit korostaa, että jokainen laulaa omalla luonnonkauniilla äänellään, eikä tarkoituksena ole arvostella kenenkään laulutaitoa. Hullutelkaa, tanssikaa ja jammailkaa laulaessanne!

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Lisää laulua elämään

Tällä kertaa tehtävänä on laulaa ääneen mahdollisimman paljon. Tehtäväsivulle on koottu erilaisia tapoja lisätä laulua elämään. Tehkää tehtäviä omalla tyylillänne ja etsikää myös muita tapoja ja tilaisuuksia laulaa. Ehkä huomaatte, että hengästyminen alkaa helpottaa ja puheääni vahvistua!

**Jakakaa toisillenne kokemuksia ja kuvia viikon varrelta. Rohkeimmat jakavat myös oman ääninäytteensä!**

*Muistiinpanoja:*

# LISÄÄ LAULUA ELÄMÄÄN

**Tee alla olevia tehtäviä ja etsi myös muita tilaisuuksia laulaa!**

- [ ] LAULA ÄÄNEEN RADION MUKANA.
- [ ] LAULA LUONNOSSA.
- [ ] LAULA JULKISELLA PAIKALLA.
- [ ] KATSO MUSIKAALI JA LAULA MUKANA.
- [ ] LAULA LAPSUUDESTA TUTTUJA LAULUJA.
- [ ] LAULA KARAOKEA.
- [ ] HYRÄILE VANHAA SUOSIKKIA.
- [ ] ETSI LAULUKIRJA JA LAULA LAULU SIELTÄ.
- [ ] LAULA YHTEISLAULU-TAPAHTUMASSA.
- [ ] LAULA SYDÄMESI KYLLYYDESTÄ!

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Kansanlaulukimara

**Tavoite:** Lähdetään laulamaan luontoon! Saadaan samalla kertaa hauskaa yhdessäoloa, laulun hyvinvointivaikutuksia, raitista ilmaa ja askeleita!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Tulostetut laulujen sanat. Käytä oheisia lauluja tai muita sopivia. Muista tekijänoikeudet. (Sanat voi laminoida tai laittaa muovikuoriin.)
- Iloista mieltä ja leikkimielistä kisailuasennetta!

**Ohjeet:**

- Jakautukaa kahteen joukkueeseen.
- Kerro, että joukkueet saavat kohta kolmen laulun sanat. Tehtävänä on harjoitella laulut pantomiimina ja esittää ne sitten toiselle joukkueelle. Toisen joukkueen tehtävä on arvata, mistä laulusta on kyse.
- Sopikaa, paljonko käytätte aikaa esitysten valmisteluun. Sopiva aika voi olla esimerkiksi 15–20 minuuttia. Esitysten ei tarvitse olla loppuun hiottuja.
- Kumpikin joukkue vetää sitten vuorotellen paperipinosta kolme suomalaista kansanlaulua. Lauluja ei saa katsoa etukäteen!
- Lähtekää sitten harjoittelemaan laulujen tarinaa pantomiimina eli ilman ääntä pelkkien liikkeiden, eleiden ja ilmeiden avulla. Joukkueiden kannattaa mennä tarpeeksi kauas toisistaan, ettei toinen joukkue näe tai kuule harjoittelua.
- Voitte hyödyntää myös luonnosta löytyvää rekvisiittaa esityksissänne.
- Valmisteluajan päätyttyä joukkueet palaavat samaan paikkaan ja esittävät laulunsa pantomiimina toiselle joukkueelle.
- Toisen joukkueen tehtävänä on arvata, mistä laulusta on kyse. Jos joukkue ei millään arvaa, voitte helpottaa tehtävää hyräilemällä laulua. Silloin pistemäärä kuitenkin vähenee.
- Kun toinen joukkue arvaa, mikä laulu on, alkavat he laulaa sitä.
- Enemmän pisteitä kerännyt joukkue voittaa!
- Ottaa valokuvia esityksistänne ja yhteiskuva koko porukasta.

**Pisteytys:**

- **3 pistettä:** Joukkue arvaa pelkästä pantomiimista, mistä laulusta on kyse, ja lähtee laulamaan oikeaa laulua.
- **2 pistettä:** Joukkue tarvitsee hyräilyn tietääkseen, mistä kappaleesta on kyse, ja lähtee laulamaan sitä.
- **1 piste:** Joukkue arvaa, mistä laulusta on kyse, mutta ei muista sanoja, eikä osaa laulaa sitä.

## KOLME VARISTA

*Kolme varista istui aidalla.*
*Silivati seilaa,*
*silivatiseilaa,*
*kaikki lensi pois.*

*(Suomalainen kansanlaulu)*

## SOITTAJAPAIMEN

*Tein minä pillin pajupuusta,*
*toki vain pajupuusta.*
*Hei, soreasti, koreasti pillini soipi,*
*toki vain pajupuusta.*
*Hei, soreasti, koreasti pillini soipi,*
*toki vain pajupuusta.*

*(Kansanlaulu)*

## TAIVAS ON SININEN

*Taivas on sininen ja valkoinen*
*Ja tähtösiä täynnä. :,:*
*:,: Niin on nuori sydämeni*
*Ajatuksia täynnä. :,:*

*Enkä mä muille ilmoita*
*Mun sydänsurujani; :,:*
*:,: Synkkä metsä, kirkas taivas,*
*Ne tuntee mun huoliani. :,:*

*(Suomalainen kansanlaulu)*

## LAPSUUDEN TOVERILLE

*Sä kasvoit neito kaunoinen*
*isäsi majassa,*
*:,: kuin kukka kaunis suloinen*
*vihreellä nurmella. :,:*

*Lapsuutes ajan hellimmän*
*sä leikit kanssani,*
*:,: ja olit paras ystävä*
*ja ainoo iloni. :,:*

*Maailma sitten vieroitti*
*pois meidät toisistaan,*
*:,: vaan sua armas iäti*
*mä muistan ainiaan. :,:*

*(Suomalainen kansanlaulu)*

## KALLIOLLE, KUKKULALLE

*Kalliolle, kukkulalle rakennan minä majani.*
*Kalliolle, kukkulalle rakennan minä majani.*
*Tule, tule tyttö nuori jakamaan se mun kanssani.*
*Tule, tule tyttö nuori jakamaan se mun kanssani.*

*Jos et sinä mulle tule, lähden täältä kauas pois.*
*Jos et sinä mulle tule, lähden täältä kauas pois.*
*Muille maille vierahille, jost en koskaan palaa pois.*
*Muille maille vierahille, jost en koskaan palaa pois.*

*Kyllähän sen varmaan tiedän, etten minä sua saa.*
*Kyllähän sen varmaan tiedän, etten minä sua saa.*
*Tyydyn onneeni, olen yksin, aina muistan sinua.*
*Tyydyn onneeni, olen yksin, aina muistan sinua.*

*Jos oon mieltäsi pahottanna jollakulla tavalla,*
*Jos oon mieltäsi pahottanna jollakulla tavalla,*
*pyydän anteeksi tällä kertaa, tapojain en paranna.*
*pyydän anteeksi tällä kertaa, tapojain en paranna.*

*Suomalainen kansanlaulu)*

## *OLET MAAMME, ARMAHIN SUOMENMAA*

*Olet maamme, armahin Suomenmaa, ihanuuksien ihmemaa!*
*Joka niemeen, notkohon saarelmaan kodin tahtoisin nostattaa.*
*Joka niemeen, notkohon saarelmaan kodin tahtoisin nostattaa.*

*Kodin ympäri viljavat vainiot Kalarantoja kaunistais,*
*Jalon kansan kuntoa laulelmat yli aaltojen kuljettais.*
*Jalon kansan kuntoa laulelmat yli aaltojen kuljettais.*

*Saisi kuulla maailma kummakseen, miten täälläkin taistellaan,*
*Pyhän, kauniin, oikean voitollen ilojuhlina riemuitaan.*
*Pyhän, kauniin, oikean voitollen ilojuhlina riemuitaan.*

*Kuinka kansa pieni ja köyhäkin edistykselle uhria toi,*
*Ihanteen, jalon aatteen alttariin rovon viimeisen kantaa voi.*
*Ihanteen, jalon aatteen alttariin rovon viimeisen kantaa voi.*

*Työhön, työhön, yhtenä kansana siis, rehellisehen, arvoisaan!*
*Saman maan, saman kansan onnelle joka korsikin kannetaan.*
*Saman maan, saman kansan onnelle joka korsikin kannetaan.*

*Kuka kurja hylkien silmäilee suuri arvoinen alhempaan.*
*Saman arvon kunnian ansaitsee; joka mies on paikallaan.*
*Saman arvon kunnian ansaitsee; joka mies on paikallaan.*

*(Kansanlaulu)*

## *POHJANTÄHDEN ALLA*

*Täällä Pohjantähden alla on nyt kotomaamme,*
*:,: Mutta tähtein tuolla puolen toisen kodon saamme. :,:*

*Täällä on kuin kukkasella aika lyhyt meillä,*
*:,: Siellä ilo loppumaton niin kuin enkeleillä. :,:*

*Täällä sydän huokailee ja itku silmän täyttää,*
*:,: Siellä sydän riemuitsee ja silmä riemun näyttää. :,:*

*Sinne toivon siivillä jo sydän pieni lennä!*
*:,: Siellä kun on kotomaani, sinne tahdon mennä. :,:*

*(Suomalainen kansansävel. Johan Fredrik Granlund, 1809–1874. Koto-maamme, 1863.)*

## *KOTINI*

*Tiedän paikan armahan,*
*Rauhallisen, ihanan,*
*:,: Jos on olo onnekas,*
*Elo tyyni, suojakas. :,:*

*Sepä kotikulta on,*
*Koti kallis, verraton,*
*:,: Eipä paikkaa olekaan*
*Kodin vertaa ollenkaan. :,:*

*Siell' on isä rakkahin,*
*Siellä äiti armahin,*
*:,: Siellä siskot, veikkoset,*
*Riemurinnat, iloiset. :,:*

*(Suomalainen kansansävel.*
*Vrt. Koululauluja III, Kodin kaipuu,*
*laulu 114.)*

## *YKSI RUUSU ON KASVANUT*

*Yksi ruusu on kasvanut laaksossa*
*Ja se kauniisti kukoistaa,*
*:,: Yksi kulkijapoika on nähnyt sen,*
*Eikä voi sitä unhottaa. :,:*

*Ja sen olisi hän kyllä poiminut*
*Ja sen pistänyt povelleen,*
*:,: Mutta köyhänä ei ole tohtinut,*
*Vaan on jättänyt paikoilleen. :,:*

*(Suomalainen kansanlaulu)*

## *LAULU SUOMESSA*

*Arvon mekin ansaitsemme*
*Suomen maassa suuressa,*
*ehk' ei riennä riemuksemme*
*leipä miesten maatessa;*
*laiho kasvaa kyntäjälle,*
*arvo työnsä täyttäjälle.*
*Lal la la la la lal lal la,*
*lal lal la lal lal la,*
*lal la la la la lal lal la*
*la lal lal la.*

*Suomen poika pellollansa*
*työtä tehdä jaksaapi,*
*korvet kylmät voimallansa*
*perkailee hän pelloksi;*
*:,: rauhass' on hän riemullinen,*
*mies sodassa miehuullinen.*
*Lal la la la la lal j.n.e. :,:*

*Suomen tytön poskipäihin*
*veri vaatii kukkaset:*
*hall' ei pysty harmaa näihin,*
*näit' ei pane pakkaset;*
*:,: luonnossa on lempeyttä,*
*sydämessä siveyttä.*
*Lal la la la la lal j.n.e. :,:*

*Opin teillä oppineita*
*Suomessa on suuria,*
*Väinämöisen kanteleita*
*täällä tehdään uusia;*
*:,: valistus on viritetty,*
*järki hyvä herätetty.*
*Lal la la la la lal j.n.e. :,:*

*(Suomalainen kansansävel.*
*Jaakko Juteini 1781–1855.)*

# Pidä huolta sydämestäsi

Tällä kerralla teemana on **sydänterveys**.
**Tavoitteena** on kiinnittää huomiota sydänterveellisiin valintoihin omassa elämässä.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle sydämen terveydestä huolehtimisen tärkeyttä alla olevan tekstin avulla.

- *Sydänterveydellä tarkoitetaan sydämen ja verisuonien terveyttä. Sydänterveys on osittain perinnöllistä, mutta myös elintavoilla on siihen suuri vaikutus. Tulehduksellisiin reumasairauksiin liittyy korostunut sydän- ja verisuonisairauksien riski.*
- *Sydän- ja verisuonisairauksien riskiä on mahdollista madaltaa syömällä terveellisesti, liikkumalla säännöllisesti, pysymällä savuttomana ja pyrkimällä normaalipainoon. Myös hyvä suun ja hampaiden terveys on osa sydänterveyttä.*
- *Sydän ja verisuonet rakastavat kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Ruokavaliossa tulisi lisäksi olla riittävästi kuitua, joka tasaa verensokerin vaihtelua ja pienentää haitallisen kolesterolin määrää veressä. Myös pehmeiden eli tyydyttymättömien rasvojen suosiminen on tärkeää veren kolesterolipitoisuuden ja matala-asteisen tulehduksen hillitsemisessä. Suolaa kannattaa nauttia vain kohtuudella. Lautasmalli, sydänmerkki ja säännöllinen ateriarytmi auttavat sydänystävällisen ruokavalion koostamisessa.*
- *Myös sydän on lihas ja siksi sitä tulee harjoittaa säännöllisesti. Säännöllinen liikunta laskee sydämen leposykettä ja tehostaa sen kykyä pumpata hapekasta verta elimistön käyttöön. Erityisesti kestävyystyyppinen liikunta, kuten kävely, pyöräily tai uinti, kohentavat hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja lisäävät yleistä jaksamista. Säännöllinen liikkuminen myös laskee verenpainetta ja verensokeria ja nostaa hyvän kolesterolin määrää veressä.*
- *Päihteettömyyskin on sydänterveellinen teko: Runsas alkoholin nauttiminen mm. kohottaa verenpainetta, kerryttää ylipainoa ja altistaa myös sydämen ja aivojen toimintahäiriöille. Myös tupakoinnin lopettaminen madaltaa tehokkaasti sydänsairauksien riskiä. Tupakointi on lisäksi toistaiseksi ainoa tunnettu nivelreuman riskitekijä, johon on mahdollista itse vaikuttaa.*
- *Tutkimusten mukaan henkinen paine ja krooninen stressi tekevät hallaa sydämelle. Niinpä huolien ja elämän ilojen jakaminen muiden ihmisten kanssa sekä itselle mieluisiin asioihin keskittyminen ovat erittäin tärkeitä niin henkisen kuin myös fyysisen terveyden kannalta. Myös esimerkiksi liikkuminen, kulttuuriharrastukset ja luonnossa oleskelu laskevat elimistön stressitasoja ja vievät ajatuksia pois kuormittavista asioista.*
- *Mielialallakin on yhteys sydämen hyvinvointiin. Masennuksen, ahdistuksen tai yksinäisyyden tunteet heikentävät vastustuskykyä ja voivat saada jäämään paikoilleen tai tarttumaan epäterveellisiin valintoihin. Sosiaaliset suhteet ja yhteinen tekeminen antavat hyvää mieltä ja pitävät yksinäisyyden tunteet loitolla. Ihmissuhteiden merkitystä sydänterveydelle ei siis tule aliarvioida ja niiden laatuun on syytä panostaa.*

***Lähteet:***

*THL. 2021. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ja ehkäisy. www.thl.fi. Viitattu 15.8.2022.*

*Koivuniemi, R. & Leirisalo-Repo, M. 2021. Tulehdukselliset reumasairaudet sydän- ja verisuonitautien riskitekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 137 (9), 941–948.*

*Pusa, T. 2019. Sydänystävällinen ruoka sopii kaikille. www.sydan.fi. Viitattu 16.8.2022.*

*Alapappila, A. 2019. Liikunnan vaikutuksia sydämen terveyteen. www.sydan.fi. Viitattu 16.8.2022.*

*Koivumäki, T. & Hekkala, A-M. 2022. Alkoholi ja sydän. www.sydan.fi. Viitattu 16.8.2022.*

*Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Reumatologisen yhdistyksen asettama työryhmä 2022. Nivelreuma. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi. Viitattu 16.8.2022.*

*Paul, E. ym. 2021. Loneliness and Risk for Cardiovascular Disease: Mechanisms and Future Directions. Current Cardiology Reports 23 (6), 68.*

*Osborne, M.T. ym. 2020. Disentangling the Links Between Psychosocial Stress and Cardiovascular Disease. Circulation: Cardiovascular Imaging 13 (8), e010931.*

*Céne, C. ym. 2022. Effects of Objective and Perceived Social Isolation on Cardiovascular and Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Journal of the American Heart Association 11 (16), e026493.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Miten te pidätte huolta sydämenne terveydestä? Mitkä tekijät teidän arjessanne tukevat parhaiten sydänterveyttä? Onko jotain, missä voisi vielä petrata?
- Yhdistyksillä on tärkeä rooli ihmisten yhdistäjinä ja yksinäisyyden vähentämisessä. Miten yhdistystoiminnassa voitaisiin tukea sydänterveyttä?
- Miten te käsittelette stressiä? Millaisia keinoja olette löytäneet sen lievittämiseen tai selättämiseen?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Lempeä LIIT

**Tarvittavat välineet/tilat:** Sekuntikello tai muu väline, jolla ottaa aikaa.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Terveyttä edistävän liikkumisen ei tarvitse aina olla hikistä, korkeilla sykkeillä tapahtuvaa rehkimistä. Myös kevyempi, koko kehoa aktivoiva harjoittelu tekee hyvää. Tehkää yhdessä kevyttehoinen intervalliharjoitus (LIIT, low impact interval training), joka on myös nivelille ystävällinen.

Ohjeista ryhmälle oheiset liikkeet yksi kerrallaan. Voit myös keksiä itse lisää liikkeitä. Tehkää jokaista liikettä 10–15 kertaa tai 45 sekuntia. Jos aikaa riittää, voitte tehdä useamman kierroksen. Pitäkää liikkeiden ja kierrosten välillä 1–1,5 minuutin tauko. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.

**Alkulämmittely:**

- **Marssi paikallaan.** Nostelkaa jalkoja kohti napaa vuorotahtiin. Kädet heiluvat rytmikkäästi vartalon vierellä. Vaihdelkaa tahtia hitaasta nopeampaan ja takaisin.
- **Rangankierto.** Tuokaa kädet ristiin rinnalle tai T-asentoon vartalon sivuille. Hartiat ovat rentoina. Pitäkää lantio eteenpäin ja kiertäkää ylävartaloa puolelta toiselle. Katse seuraa mukana.
- **Nyrkkeily.** Tuokaa kädet rennosti rintakehälle. Suoristakaa käsiä vuorotellen suoriksi eteen kuin nyrkkeilisitte. Kyynärpäät saavat jäädä hieman koukkuun. Hartiat ja lantio kiertävät mukana.
- **Pyöristys-avaus.** Pyöristäkää yläselkä ja tuokaa kädet sivukautta eteen yhteen. Avatkaa kädet sitten sivukautta peukalot edellä taakse. Ääriasennoissa voitte tehdä 3–5 kevyttä pumppausta.

**LIIT-harjoitus:**

- **Penkiltä ylösnousu.** Nouskaa seisomaan tai kyykätkää alaspäin (riippuen siitä, oletteko valmiiksi seisaallaan vai istuallaan). Yläasennossa puristakaa pakarat niin tiukaksi kuin saatte. Liike tuntuu reisissä ja pakaroissa.
- **Haaraperus askeltaen.** Alkuasennossa jalat ovat vierekkäin, varpaat suoraan eteenpäin. Ottakaa toisella jalalla askel sivulle ja nostakaa samaan aikaan kädet sivukautta ylös pään päälle. Palauttakaa kädet alas ja jalka toisen vierelle. Toistakaa toisella jalalla. Jos haluatte rankemman liikkeen istuen, levittäkää molemmat jalat yhtä aikaa sivuille. Liike tuntuu käsivarsissa, jaloissa ja keskivartalossa.
- **Ristikäynti.** Nostakaa toisen jalan polvea korkealle kohti napaa. Vastakkaisen puolen käsi koskettaa polvea vartalon keskellä. Vaihtakaa jalkaa ja kättä. Liike tuntuu keskivartalossa ja haastaa myös tehokkaasti tasapainoa.
- **Hiihto.** Ottakaa pieni etunoja ja tiivistäkää keskivartalo. Lähtekää sitten heilauttamaan käsiä laajalla kaarella vuorotahtiin vartalon sivuilla kuin hiihtäisitte. Hiihtoa voi myös tehdä tasatahtiin. Liike tuntuu käsivarsissa, selkälihaksissa ja keskivartalossa.
- **Kulmasoutu.** Nojautukaa eteen sen verran kuin on turvallista. Tuokaa kädet alaviistoon vartalon etupuolelle. Vetäkää sitten kädet kyynärpäät edellä taakse ja palauttakaa takaisin eteen. Liike tuntuu selkälihaksissa ja keskivartalossa.
- **Päästä varpaisiin.** Kumartukaa kohti lattiaa ja koskettakaa sormenpäillä lattian pintaa. Nouskaa sitten takaisin seisomaan ja kurottakaa sormet kohti kattoa. Liike tuntuu keskivartalossa, jaloissa ja käsissä.

Loppuverryttelynä voitte tehdä alkulämmittelyn liikkeet kevyesti ja jäähdytellen. Tehkää myös lyhyet venytykset jaloille, kyljille ja ylävartalolle. Ravistelkaa aivan lopuksi koko keho rennoksi.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Laulaa luritellen

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi kynä ja paperia, jolle kirjata kappaleita ylös.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Laulaminen vahvistaa sydäntä ja hengityselimistöä, ja yhdessä laulaminen on erityisen hyväksi terveydelle. Tässä tehtävässä yhdistyvät sydän- ja aivoterveys.

Kerro ryhmälle, että sanot kohta sanan. Ryhmän tarkoituksena on keksiä mahdollisimman monta suomalaista musiikkikappaletta, jossa kyseinen sana esiintyy. Alla on annettu esimerkkisanoja, mutta voit keksiä myös omia. Kun kekseliäisyytenne alkaa ehtyä, valitkaa yksi kappale ja laulakaa sitä yhdessä esimerkiksi yhden säkeistön verran tai kokonaan. Säestystä ei välttämättä tarvita, mutta jos haluatte, voitte etsiä kappaleen esimerkiksi YouTubesta ja laulaa sen tahtiin.

Jos olette kisailevalla päällä, jakautukaa kahteen joukkueeseen. Sano sitten sana, joka pitää esiintyä laulussa. Se, kumpi joukkue aloittaa ensimmäisenä laulamaan, saa pisteen.

**Esimerkkisanoja:**

- sydän
- kuu(tamo)
- rakkaus
- ruusu
- aurinko
- halaus
- ystävä
- kaipaus
- keltainen
- hymy

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## 30 päivää sydänterveyttä

Tällä kertaa tehtävänä on löytää kuukauden ajan jokaiseen päivään jotain sydänterveyttä edistävää. Se voi olla esimerkiksi omien lempiharrastusten pariin uppoutumista, liikkumista, läheisten tapaamista tai sydänterveellisiä ruokavalintoja. Ehkä huomaatte, että monet arkiset asiat ovat hyväksi sydämelle.

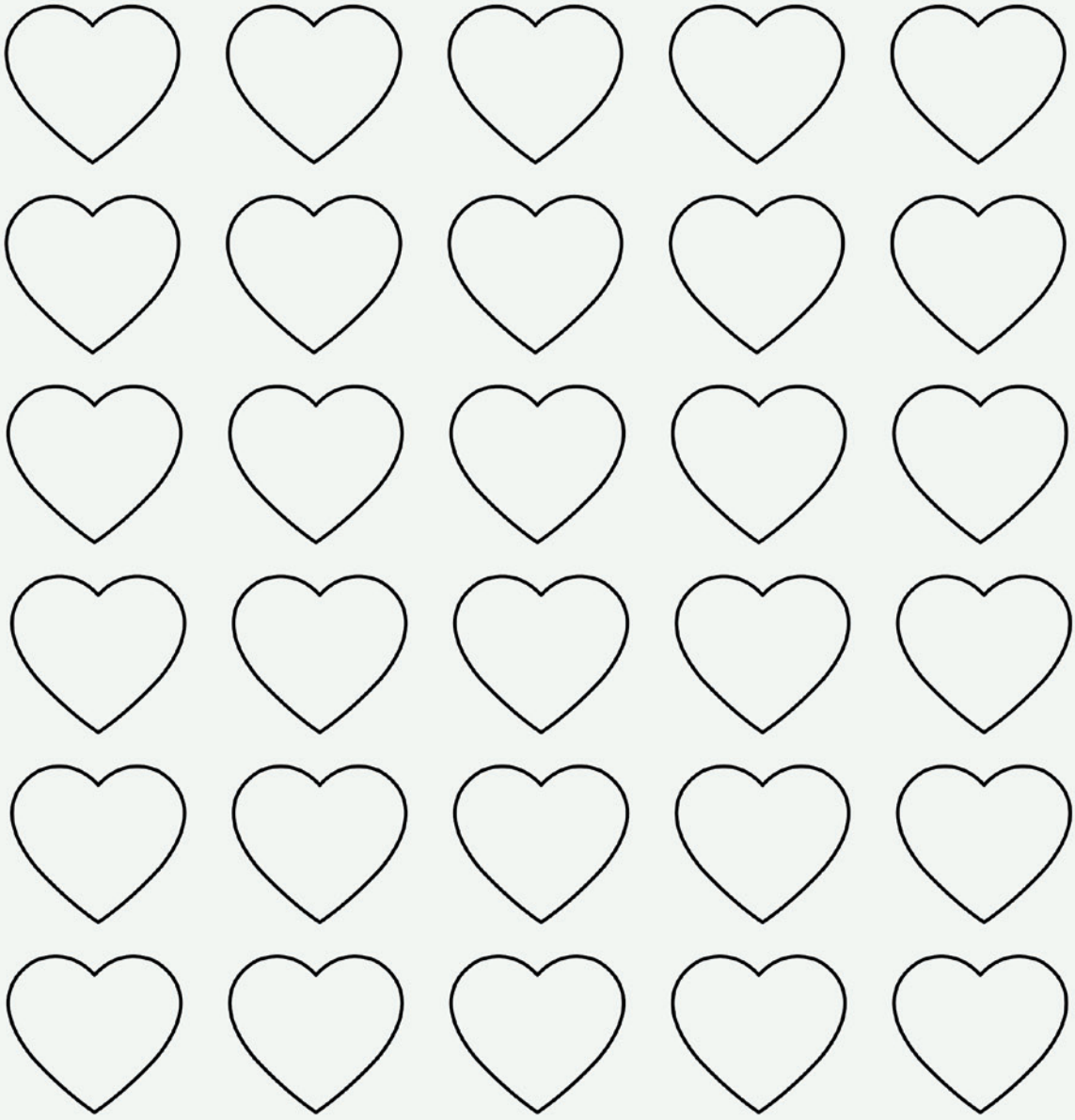
**Jakakaa sydänterveellisiä tekoja ja vinkkejä toisillenne.**

*Muistiinpanoja:*

# 30 päivää ♥ terveyttä

REUMA TROPPI

**Tee päivittäin itsellesi mieluisia asioita, tapaa ihmisiä ja noudata sydänterveellisiä elintapoja. Löydätkö jokaiseen päivään jotain sydämelle terveellistä? Väritä 1 sydän jokaisesta sydänterveellisestä päivästä.**



# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Askel kerrallaan

**Tavoite:** Tehdään yhdessä sydänterveellinen kävelylenkki. Kävely on monen suomalaisen lempiharrastus ja myös mitä mainiointa sydänterveyttä edistävää liikettä. Varsinkin, kun sen tekee hyvässä seurassa!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Ainakin yhdelle ryhmäläiselle puhelin, jossa on kamera.

**Ohjeet:**

- Lähtekää yhdessä kävelylenkille.
- Kulkekaa pareittain ja vaihtakaa välillä pareja, jotta jokainen pääsisi juttelemaan jokaisen kanssa eikä kukaan joudu kävelemään yksin.
- Etsikää matkaltanne sopivia maamerkkejä. Niitä voivat olla esimerkiksi puhelin- ja sähköpylväät, valotolpat tai puut.
- Muutelkaa sitten tahtia: Kulkekaa ensin omaan tahtiinne. Kiristäkää sitten tahtia yhden tolppien välin ajaksi tai puulta puulle. Jatkakaa sitä seuraava väli rauhallisesti ja lisätkää tahtia taas seuraavan tolppien välin ajaksi. Jatkakaa näin 5–10 tolpan tai puun väliä.
- Ei haittaa, vaikka vähän hengästyisitte – se tekee hyvää sydämelle! Pitäkää kuitenkin huolta, ettei kukaan jää matkasta.
- Kokeilkaa myös muita tyylejä kulkea tolppien tai puiden väliä. Tapoja voivat olla esimerkiksi:
  - takaperin
  - sivuttain
  - mahdollisimman vähäisillä/pitkillä askelilla
  - auraten (pottuvarpaat yhdessä)
  - kuin pingviini (kantapäät yhdessä)
  - kuin kävelisitte nuoralla (toisen jalan kantapää ja toisen jalan varpaat koskettavat toisiaan joka askeleella)
  - kaksi askelta eteen, yksi taakse
  - jalat mahdollisimman leveällä
- Napatkaa lopuksi hauska yhteiskuva muistoksi!

*Muistiinpanoja:*

# Lisää liikkuvuutta

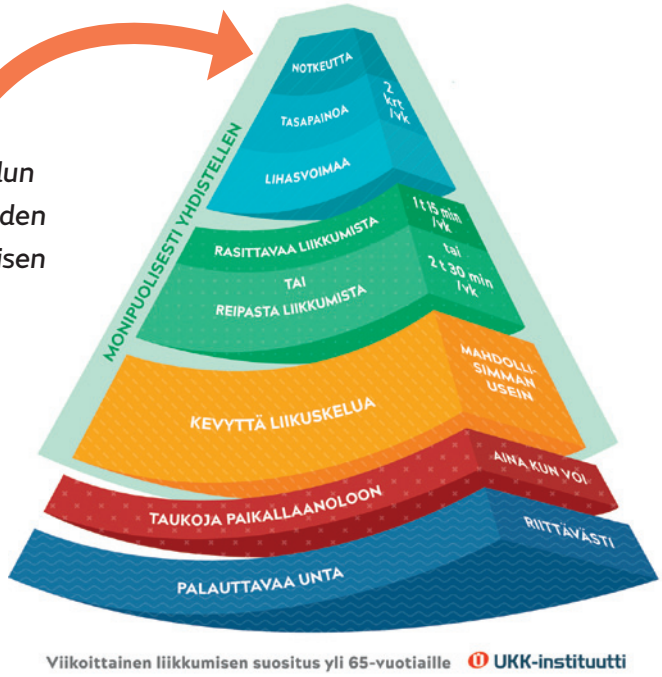
Tällä kerralla teemana on **liikkuvuusharjoittelu** ja sen hyödyt. **Tavoitteena** on oppia lisää siitä, miksi liikkuvuus on tärkeää arkisen elämän kannalta ja kiinnittää huomiota oman liikkuvuuden harjoittamiseen.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle liikkuvuusharjoittelun hyötyjä alla olevan tekstin avulla.

- *Liikkuvuusharjoittelun (tai kehonhuollon) tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa nivelten liikelaajuutta ja vähentää lihasjäykkyyttä. Siis lisätä niin sanottua notkeutta.*
- *Vaikka notkeus on pitkälti yksilöllistä, hyötyvät kaikki enemmän tai vähemmän liikkuvuusharjoittelusta. Liikkuvuusharjoittelua on esimerkiksi venyttely (staattinen/dynaaminen), toiminnalliset harjoitteet ja jännitys-rentoutus-menetelmät. Monipuolinen liikkuminen edistää myös liikkuvuutta.*
- *Harjoittamalla liikkuvuutta säännöllisesti tuki- ja liikuntaelimistön eri osat toimivat paremmin yhteen ja esimerkiksi vamma- tai kaatumisriski pienenevät. Jo ensimmäinen harjoitus vähentää kehon vastustusta venytykselle ja liikkuvuus lisääntyy jo muutaman viikon säännöllisellä harjoittelulla.*
- *Liikkuvuusharjoittelu auttaa myös ylläpitämään kehon hyvää asentoa ja vähentämään nivelten ylimääräistä rasitusta. Kun liikkuvuutta on siellä, missä pitääkin, mikään yksittäinen kehonosa ei kuormitu liiallisesti ja aiheuta kipuja.*
- *Nivelten jäykistymistä voi ehkäistä liikuttamalla niveliä päivittäin niiden täydellä liikeradalla. Liike kannattaa aloittaa pienestä ja suurentaa liikerataa kivun sallimissa rajoissa.*
- *Säännöllisellä liikkuvuusharjoittelulla on mahdollista parantaa kudosten venyvyyttä ja joustavuutta ja helpottaa arkisista askareista suoriutumista: esimerkiksi olkanivelen liikkuvuusharjoitteet helpottavat pukeutumista tai hiusten harjaamista, selän ja nilkkojen liikkuvuudesta huolehtiminen puolestaan auttaa välttämään tasapaino-ongelmia ja pienentää kaatumisriskiä.*
- *Liikkuvuusharjoittelua tehdessä on tärkeää kuunnella omaa kehoa ja toimia sen antamissa puitteissa. Venytyksen pitää tuntua napakalta, mutta miellyttävältä ja lihaksen on oltava rentona venyäkseen. Harjoittelua saa tehostettua esimerkiksi hengityksen avulla.*
- *Kansallisten liikkumisen suositusten mukaan liikkuvuutta kannattaa harjoittaa ainakin kahdesti viikossa. Hyviä lajeja siihen ovat esimerkiksi keppijumppa, tanssi, jooga, vesijuoksu ja sauvakävely.*

*Liikkuvuusharjoittelun osuus yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumisen suosituksissa.*





***Lähteet:***

*UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.*
*UKK-instituutti. 2022. Liikkuvuus. www.ukkinstituutti.fi. 18.8.2022.*
*Suomen Reumaliitto. 2021. Reumataudit ja liikunta. www.reumaliitto.fi. Viitattu 22.10.2021.*


# Keskustelu | noin 15 min

- Keskustelkaa liikkuvuuden ja kehonhuollon merkityksestä omassa elämässänne. Käyttekö esimerkiksi kehonhuoltotunneilla tai venytteletkö kotona? Harjoitatteko säännöllisesti esimerkiksi ranteiden, sormien tai nilkkojen liikkuvuutta?
- Tunnetteko mielestänne hyvin oman kehonne ja sen, millaista liikettä se milloinkin kaipaa? Kuulosteletteko kehon tuntemuksia ja päivän olotilaa esimerkiksi ennen kuin lähdette liikkumaan?
- Millaisissa arjen toiminnoissa liikkuvuus on tarpeen? Entä haittaako jäykkyys teidän päivittäistä toimintaanne? Millaisia hyviä apuvälineitä on olemassa arkista toimintaa helpottamaan? Jakakaa parhaat vinkkinne.

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Jalkateräjumppa

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi pehmeitä esineitä tai esim. hernepusseja bonusliikettä varten.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Jalkapohjista ja jalkateristä huolehtiminen meinaa usein unohtua, vaikka niitä kannattaa harjoittaa siinä missä muitakin kehon osa-alueita. Tehkää yhdessä nilkkojen ja jalkaterien

liikkuvuutta lisäävä ja lihaksia vahvistava jumppa. Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.

Ohjeista ryhmäläisille alla olevat liikeohjeet yksi kerrallaan. Hyvä toistomäärä on noin 10–15 toistoa per liike/puoli. Liikkeitä voi myös tehdä aikaa vastaan, esimerkiksi 30–60 sekuntia per liike/puoli.

**Liikeohjeet:**

- Askella jaloilla rytmikkäästi. Yritä saada koko jalkapohja osumaan lattiaan varpaiden kärjistä aivan kantapäähän asti. Nopeuta ja hidasta tahtia oman makusi mukaan.
- Aseta molemmat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Nosta sitten toista jalkaa ylös lattiasta niin, että varpaat osoittavat kohti kattoa. Pyöritä sitten nilkkaa muutama kerta myötäpäivään ja sitten vastapäivään. Palauta jalka lattialle. Tee sama toisella jalalla.
- Aseta molemmat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Nosta varpaat ylös ja yritä pitää koko muu jalkapohja päkiää myöten lattiassa. Laske varpaat takaisin lattiaan. Toista toisella jalalla.
- Aseta molemmat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Vedä varpaat koukkuun, pidä hetki koukussa ja palauta takaisin suoraksi lattiaa vasten. Toista toisella jalalla.
- Aseta molemmat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Harota sitten varpaita niin levälleen kuin saat. Supista sitten varpaat niin suppuun toisiaan vasten kuin mahdollista. Palauta välissä rennoiksi ja toista.
- Aseta molemmat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Nosta sitten pelkkä toisen jalan isovarvas ylös. Yritä pitää muut varpaat lattiassa. Palauta isovarvas alas. Toista ja vaihda myös jalkaa. Liike vahvistaa ukkovarpaan ojentajalihasta, joka tukee pitkittäistä jalkaholvia.
- Tee seuraavaksi edellinen liike, mutta päinvastoin. Aloita jalkapohjat tukevasti lattiassa. Nosta sitten kaikki muut varpaat paitsi isovarvas ylös. Palauta alas ja toista.
- Pidä jalkapohjat rentoina kiinni lattiassa. Lähde sitten nostamaan vuoroin kantapäitä ylös (varpaat painuvat lattiaan) ja vuoroin varpaita ylös (kantapäät painuvat lattiaan). Liike muistuttaa poljettavalla ompelukoneella ompelua. Liikettä voi myös tehdä vuorotahtiin niin, että toisen jalat varpaat ja toisen jalan kantapää ovat yhtä aikaa lattiassa tai ilmassa. Nopeuta tahtia oman makusi mukaan.
- Pidä jalkapohjat rentoina kiinni lattiassa. Siirrä sitten painoa ensin kantapäiltä vasemmalle, sieltä eteen ja edestä oikealle ja takaisin kantapäille. Vaihda myös suuntaa.
- Istu tuolilla. Nosta toinen jalkaterä vastakkaisen polven päälle. Liikuttele varpaita ja kantapäätä eri suuntiin omaan tahtiisi. Jos haluat, voit ottaa käsillä kiinni jalkaterästä ja väännellä sitä kevyesti eri suuntiin. Tunnustele, missä venytys tuntuu. Voit myös hieroa sormilla tai esimerkiksi pallolla jalkapöydän ja jalkapohjan lihaksia.

**Bonusliike:** Laita lattialle pieni liina, huivi, hernepussi, pehmeä pallo tai mytyssä oleva sukka. Riisu sukat. Nosta lattialla oleva esine toisen jalan varpailla ylös. Pudota se takaisin lattialle ja nosta toisen jalan varpailla ylös.

Voitte myös kopitella esineitä toisillenne tai keksiä niistä yhteisen pelin.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Asteittain etenevä rentoutusharjoitus

**Tarvittavat välineet/tilat:** Halutessasi rauhallista musiikkia ja äänentoistolaite.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Progressiivinen tai asteittain etenevä rentoutusharjoitus on yhdenlainen jännitys-rentoutus-menetelmä, jonka aikana lihaksia vuoroin jännitetään ja vuoroin rentoutetaan. Harjoitus voi auttaa tunnistamaan jännityksiä kehossa ja laukaisemaan niitä. Harjoitus tehdään istuen tai, jos tilaa ja mahdollisuuksia on, lattialla maaten.

Halutessasi voit laittaa harjoituksen taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Lue ryhmälle sitten rauhallisella äänellä seuraava rentoutusharjoitus:

*”Ota rento ja hyvä asento. Sulje silmäsi. Jos istut, anna jalkapohjiesi levätä rentoina lattialla. Tunnet lattian tasaisesti molempien jalkapohjiesi alla. Jos olet makuullasi, tunnet, miten kehosi painuu rentona lattiaa vasten. Anna kehosi painon jakautua tasaisesti vasemmalle ja oikealle puolelle.*

*Hengitä tässä asennossa muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Anna hengityksen kulkea nenän kautta sisään ja puhalla ilma suun kautta ulos. Tarkastele samalla kehoasi: millaisia tuntemuksia havaitset? Hengitä vielä kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Jatka rauhallista hengittämistä koko harjoituksen ajan.*

*Tuo sitten huomio käsiisi. Sisäänhengityksellä purista molemmat kämmenesi nyrkkiin ja jännitä käsivartesi aina olkapäihin asti niin voimakkaasti kuin pystyt. Hengitä sitten suun kautta ulos ja rentouta kädet ja koko vartalo. Kuulostele hetki, miltä jännityksen ja rentoutuksen ero tuntuu kehossasi. Seuraavalla sisäänhengityksellä jännitä taas kädet sormenpäistä olkapäihin asti. Uloshengityksellä vapauta jännitys ja jää aistimaan rentouden ja lämmön tunnetta kehossasi.*

*Siirrä sitten huomio jalkoihisi. Seuraavalla sisäänhengityksellä paina jalkasi maata vasten niin voimakkaasti kuin pystyt. Tunnet jännityksen varpaissa, nilkoissa, pohkeissa, reisissä – aina pakaroissa asti. Rentouta seuraavalla uloshengityksellä jalat aivan rennoiksi. Jalat tuntuvat painavilta ja rennoilta. Aisti tuntemuksiasi muutaman hengityksen ajan. Seuraavalla sisäänhengityksellä jännitä jalat taas niin piukoiksi kuin saat. Uloshengityksellä rentouta jalat ja koko keho. Aisti taas hetki jännityksen ja rentouden eroa.*

*Seuraavaksi siirrä huomio keskivartaloosi. Hengitä sisään ja jännitä koko keskivartalosi aivan kovaksi. Pidätä hengitystä hetki ja tunne jännitys keskivartalossa. Rentouta sitten koko keho aivan rennoksi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos samalla havainnoiden, miltä rentous tuntuu lihaksissa. Seuraavalla sisäänhengityksellä jännitä keskivartalo uudelleen. Pidä hetki ja pitkällä uloshengityksellä vapauta jännitys. Jatka rauhallista hengittämistä.*

*Syvennä rentoutumista hengittämällä tasaisesti ja rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Sisään – ja ulos. Jokaisella uloshengityksellä tunnet, miten lihakset rentoutuvat entisestään. Jos haluat, voit yrittää pidentää sisään- ja uloshengitystä kerta kerralta. Hengittele vielä hetki näin, vain keskittyen rentouttamaan kehoasi.*

*Anna rentouden vallata myös mielesi. Lihakset kehossasi tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Myös mielesi on rauhallinen. Sinulla on hyvä olla. Ota vielä muutama syvä hengitys nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Sisään – ja ulos. Vielä kerran. Hyvä.*

*Voit nyt alkaa herätellä kehoasi ja palauttaa sitä takaisin tähän hetkeen. Liikuttele kevyesti sormiasi ja varpaitasi. Ravistele kevyesti käsiä ja jalkoja ja keinuttele vartaloasi puolelta toiselle. Olosi on rento ja virkistynyt. Olet täynnä uutta virtaa.*

*Tässä oli tämänkertainen harjoitus. Voit nyt avata silmäsi."*

Keskustelkaa lopuksi yhdessä harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Jumppaa etänä

Tällä kertaa tehtävänä on tutustua netin, lehtien tai kirjojen jumppatarjontaan, valita hyvältä vaikuttava jumppa ja tehdä se. Aluksi kannattaa miettiä, millaista jumppaa haluaisi tehdä ja mitä oma keho kaipaa juuri tänään. Varsinkin netin jumppavalikoima on laaja, ja voittekin kokeilla myös useita erilaisia jumppia. Soveltakaa ohjeita rohkeasti itsellenne sopiviksi ja hyödyntäkää kotoa löytyviä jumppavälineitä.

**Jakakaa toisillenne etäjumppavinkkejä ja kuvia harjoittelustanne. Tutustukaa toistenne vinkkeihin ja auttakaa toisianne keksimään sopivia liikkeitä.**

*Muistiinpanoja:*

# JUMPPAA ETÄNÄ

Jumppaaminen onnistuu helposti kotona etäyhteyksillä.

Tutustu netin, tv:n, kirjojen tai lehtien jumppaohjeisiin.
**Etsi** sinulle sopiva jumppa ja **tee** se.

Valitse sinulle mieluisa laji, esimerkiksi jooga, pilates, asahi, kahvakuula, kuntojumppa, kehonpainojumppa.

Huomioi myös kuntotasosi ja päivän vointi. Sovella liikkeitä tarvittaessa.

Jaa tekemäsi jumppa vinkiksi muille.
Kerro myös, miten meni!

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Liikkuvuutta luonnon helmassa

**Tavoite:** Lähdetään nauttimaan raittiista ilmasta lähiluonnossa ja tehdään samalla liikkuvuusharjoitus. Ulkona liikkuessa keho rentoutuu tehokkaasti ja raitis ulkoilma tekee lisäksi hyvää keuhkoille.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Halutessanne jokaiselle harjanvarsi, pitkä keppi tai kävelysauva välineeksi. Myös esimerkiksi huivi tai pyyhe sopii tarkoitukseen.

**Ohjeet:**

- Siirtykää metsään tai esimerkiksi puistoon.
- Etsikää matkalla jokaiselle ryhmäläiselle pitkä keppi. Myös esimerkiksi kävelysauva, pitkähihainen paita tai kaulahuivi sopii tarkoitukseen.
- Pysähtykää sopivalle paikalle tekemään lyhyt alkuverryttely, noin 30–60 sekuntia per liike. Hyviä verryttelyliikkeitä ovat esimerkiksi:
  - käsien, nilkkojen, lonkkien ja niska-hartiaseudun pyörittely
  - rintalihaksen venytys puuta vasten
  - etu- ja takareisien venytys
  - lonkankoukistajavenytys
  - pohkeen venytys puuta tai kiveä vasten
  - rangan rullaus ja ojennus suoraksi
- Tehkää sitten yhteinen keppi- tai pyyhejumppa. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti.
- Voitte valita annetuista liikkeistä esimerkiksi 6–8 parhainta tai teille sopivimmat, jotta saatte monipuolisen jumpan aikaiseksi. Sopiva toistomäärä on 8–10 toistoa per liike. Liikkeitä voi tehdä 2–3 kierrosta. Jos välineenä on huivi tai muu joustava vaate, kannattaa se pitää kaikissa liikkeissä tiukkana käsien välissä.
- Liikkeet:
  - Anna käsien ja hartioiden olla rennosti vartalon vierellä. Keppi lepää reisien päällä. Lähde koukistamaan jalkoja kuin istuutuisit penkille. Nosta samalla keppi vartalon etupuolelle, noin hartioiden tasolle. Nouse takaisin ylös ja tuo keppi takaisin reisille.
  - Seiso ryhdikkäästi, jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Ota kepistä leveä ote (mitä leveämpi, sen helpompi). Anna käsien ja hartioiden olla rennosti vartalon vierellä, keppi lepää reisien päällä. Nosta keppi sitten sisäänhengityksellä yläkautta ylös pään päälle. Uloshengityksellä palauta takaisin alas reisille.
  - Anna käsien ja hartioiden olla rentoina. Keppi lepää reisien päällä. Nosta kädet suorina etukautta ylös hartioiden tasolle. Laske rauhallisesti takaisin alas.
  - Seiso ryhdikkäästi, jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Nosta keppi niskan taakse. Lähde sitten kumartumaan suoralla selällä eteenpäin niin pitkälle kuin hyvältä tuntuu. Nouse sitten rauhallisesti takareisillä ja pakaroilla puristaen takaisin ylös.
  - Ota leveä ote kepistä. Keppi lepää reisien päällä. Hengitä sisään ja nosta keppi vartalon edestä ylös kohti taivasta. Uloshengityksellä laske keppi niskan taakse. Sisäänhengityksellä nosta keppi taas kohti taivasta ja tuo uloshengityksellä takaisin reisille.

- Seiso ryhdikkäästi, jalat noin hartianlevyisessä asennossa. Tuo keppi hartioille, niskan taakse. Hengitä sisään ja uloshengityksellä kierrä ylävartaloa kevyesti sivulle. Katse seuraa mukana, mutta lantio pysyy paikallaan, napa eteenpäin. Palauta sisäänhengityksellä takaisin keskelle ja kierrä seuraavalla uloshengityksellä toiselle puolelle.
- Ota kepistä leveä ote ja nosta keppi hartioille, niskan taakse. Jännitä keskivartalo ja lähde pyörittämään keppiä hartioilla ikään kuin meloisit hartiavoimin eteenpäin. Pidä keskivartalo tiukkana ja lantio koko ajan eteenpäin. Vaihda myös suuntaa.
- Ota kepistä leveä ote. Hengitä sisään ja nosta keppi suorille käsille pään päälle. Uloshengityksellä taivuta ylävartaloa kevyesti sivulle. Sisäänhengityksellä palaa keskelle ja uloshengityksellä taivuta toiselle sivulle. Kuvittele, että olet kahden seinän välissä. Et pääse liikkumaan eteen tai taakse, vain sivulle.
- Ota kepistä hartianlevyinen ote. Nosta keppi rinnan eteen ja yritä työntää sitä mahdollisimman kauas eteesi. Pää voi painua käsien väliin. Vedä sitten lapaluut yhteen ja yritä saada keppi mahdollisimman lähelle rintakehää niin, että kädet ovat edelleen suorina. Pidä hartiat rentoina koko liikkeen ajan.
- Ota kepistä leveä ote. Keppi lepää reisien päällä. Lähde keinauttamaan keppiä puolelta toiselle hiukan takaviistoon hartialinjasi taakse. Kepin toinen pää nousee ylös ja toinen painuu alas. Katse seuraa ylempää kättä. Toisen jalan kantapää voi nousta keinumisen mukana.

• Ravistelkaa lopuksi kädet ja jalat rennoiksi.

*Muistiinpanoja:*

# Tanssin taikaa

Tämän kerran teemana ovat tanssin **hyvinvointivaikutukset**. **Tavoitteena** on omaksua lisätietoa tanssin terveysvaikutuksista ja löytää ripaus tanssin taikaa myös omaan arkeen.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle tanssimisen terveysvaikutuksia alla olevan tekstin avulla.

- *Tuntuuko sinusta koskaan siltä, että tekisi mieli tanssia? Tanssiminen voi samaan aikaan olla itseilmaisun keino, mukaansatempaava taide-elämys ja piristävä harrastus.*
- *Tanssiminen saa kehon tuottamaan mielihyvää lisääviä, kipua vähentäviä ja aivojen toimintaa virkistäviä aineita, endorfiineja. Tanssin pyörteissä murheet unohtuvat ja vireystila nousee.*
- *Muiden kanssa tanssiminen vahvistaa sosiaalisia suhteita ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Tanssi on keskeinen osa monia tärkeitä elämäntapahtumia ja niistä jääviä muistoja.*
- *Tanssiharrastuksen kautta voi myös avautua uusia tapoja ilmaista ja tulkita omia tunteita tai ajatuksia. Tanssiminen vahvistaa lisäksi itsetuntoa, ruokkii myönteistä minäkuvaa ja antaa lisää itsevarmuutta.*
- *Tanssiminen on myös mitä parhainta aivojumppaa. Tanssiminen aktivoi aivoja kokonaisvaltaisesti ja tehostaa eri aivoalueiden välistä yhteistyötä. Esimerkiksi tanssiaskelien opettelu ja musiikin rytmissä pysyminen haastavat muistia ja kehittävät keskittymis- ja oppimiskykyä. Tanssiminen voi tutkimusten mukaan hidastaa aivojen ikääntymismuutoksia ja jopa parantaa aivojen toimintaa.*
- *Sanotaan, että tanssi on yksi parhaista liikuntamuodoista, joita ihminen voi harrastaa: Tanssiminen esimerkiksi polttaa rasvaa ja muokkaa kehonkoostumusta tehokkaammin kuin moni muu laji. Tanssi myös kehittää samanaikaisesti niin motoriikkaa, kehon hallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta, ryhtiä kuin hengitys- ja verenkiertoelimistönkin kuntoa.*
- *Tanssiminen vahvistaa lisäksi jalkojen ja keskivartalon lihaksia ja ylläpitää kävelynopeutta ja yleistä toimintakykyä. Nämä yhdistettynä parempaan kehon hallintaan ja tasapainoon madaltavat ikäihmisillä kaatumisriskiä ja voivat myös vähentää kaatumisenpelkoa.*
- *Omaksi iloksi ja hyvinvoinnin tueksi tanssimiselle ei ole olemassa yläikärajaa tai taitovaatimuksia. Tanssiminen onnistuu lähes asennossa kuin asennossa ja tanssityyleissä on, mistä valita. Tarvitset vain sinulle mieleistä musiikkia ja rohkeutta ilmaista itseäsi!*

***Lähteet:***

*Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

*Sheppard, A. & Broughton, M.C. 2020. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 15 (1), 1732526.*

*Dance Info Finland. 2019. WHO:n hyvinvointiraportissa tanssin terveysvaikutukset tulevat esiin lukemattomin tavoin. Viitattu 19.10.2021.*

*Keogh, J. ym. 2009. Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. Journal of aging and physical activity 17, 479–500.*

*Fong, Y.A ym. 2018. The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine (Auckland, N.Z.) 48 (4), 933–951.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Onko ryhmässä tanssin harrastajia? Oletteko tanssijoina parkettien partaveitsiä vai sittenkin lähempänä puupökkelöä? Myöntääkö joku teistä tanssivansa aina sydämensä kyllyydestä, vaikka askeleet eivät osuisikaan kohdalleen?
- Millaisia mahdollisuuksia paikkakunnallanne on harrastaa tanssia? Onko joku käynyt tanssikursseilla tai ohjatussa tanssiharrastuksessa? Oletteko kokeilleet tanssimaisia jumppia, kuten zumbaa?
- Millaisia muistoja teillä liittyy tanssiin? Mikä tai missä oli ikimuistoisin tanssi, jonka olette tanssineet? Kenties lavatansseissa lämpimässä kesäillassa, ihastuksen kanssa diskossa vai kenties omissa tai jonkun muun häissä?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Tanssia tuolilla

**Tarvittavat välineet/tilat:** Väline, josta soittaa musiikkia, ja muutama musiikkikappale.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi myös valmiiksi musiikkia, jonka tahtiin voitte tanssia.

**Ohjeet:** Pitäkää yhteinen tanssituokio. Laita musiikki soimaan ja ohjeista sitten alla olevat tuolitanssiliikkeet yksi kerrallaan ryhmälle. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeet niiden mukaisesti. Voitte myös keksiä itse lisää tanssiliikkeitä tai verestää vanhoja muistoja tanssilavoilta. Ei haittaa, vaikka liikkeet eivät menisi tahdissa. Tärkeintä on liikkua ja tuntea rytmi kehossa!

**Lämmittelyksi:**

- Askella jaloilla rytmikkäästi auki-kiinni. Ota myös kädet vartalon vierelle tehostamaan liikettä. Nosta polvia korkealle vuorotahtiin. Toista 20 kertaa.
- Oikaise ryhti. Pyöräytä käsiä vuorotellen laajalla kaarella viisi kertaa taaksepäin. Vaihda sitten suuntaa ja pyöräytä käsiä viisi kertaa eteenpäin.
- Pidä hyvä ryhti. Kallista päätä kohti toista olkapäätä rauhallisesti. Kierrä pää sitten alakautta toiselle olkapäälle. Jatka näin rauhalliseen tahtiin 6 kertaa.
- Tuo kädet pään yläpuolelle. Lähde sitten taivuttamaan rauhallisesti puolelta toiselle kuin heiluisit tuulessa. Pidä kuitenkin keskivartalo aktiivisena ja selkä suorassa.
- Kurota vasemmalla kädellä pitkälle vartalon yli vasemmalle puolelle. Tunne, miten selkä venyy. Vedä sitten käsi pitkältä edestäsi vasemmalle puolelle vähän kuin vetäisit ikkunalastalla lasia. Tee sitten sama oikealla kädellä. Toista viisi kertaa molemmille puolille.

**Sitten tanssitaan!**

- **Bilehile.** Ojenna toinen jalka mahdollisimman suoraksi tuolin sivulle. Ojenna samalla vastakkaisen puolen käsi yläviistoon. Palauta keskelle. Toista toisinpäin.
- **Aalto.** Heilauta molemmat kädet rentoina vartalon sivuilta pään yläpuolelle. Katse seuraa sormenpäitä. Laske sitten kädet rentoina alas, jopa varpaisiin saakka. Selkä pyöristyy samalla. Nouse rauhallisesti takaisin ylös ja vie kädet taas pään yläpuolelle. Voit myös heilutella sormia koko liikkeen ajan.
- **Kanta eteen.** Tuo kädet vierekkäin rintakehälle, kämmenselät eteenpäin. Askella vuorojaloin eteenpäin ja kosketa kantapäällä lattiaa. Suorista kädet samalla eteesi ja koukista takaisin, kun tuot jalan takaisin toisen viereen.
- **Aurinko.** Tuo kämmenet vastakkain rintakehän eteen. Nosta kädet sitten suoriksi pään päälle ja levitä kädet sivukautta alas. Pyri tekemään käsillä mahdollisimman suurta ympyrää.
- **Puuronkeitto.** Tuo kädet rinnalle. Lähde pyörittämään käsiä edessäsi laajalla liikkeellä kuin hämmentäisit valtavaa puurokattilaa isolla kauhalla. Vaihda myös suuntaa.
- **Liitävä lintu.** Levitä kädet sivuille kuin olisit lähdössä lentoon. Liitele keskivartaloa taivuttamalla vasemmalle, oikealle, eteen ja taakse. Pakarat voivat nousta vuorotellen hieman ylös tuolista.
- **Kaasua ja jarrua.** Paina vuorotellen jalkoja eteen suoriksi kuin polkaisisit auton polkimia. Nojaudu samalla kevyesti taaksepäin ja aktivoi keskivartalo. Vuorottele vasenta ja oikeaa jalkaa. Tuo kädet eteesi ja kuvittele olevasi auton ratissa. Kääntele rattia oikealle ja vasemmalle.
- **Diskokissa.** Pyöritä käsiä edessäsi toistensa ympäri kuin uisit kissaa. Pyöräytä muutama kerta ja osoita sitten vasemmalla peukalolla olan yli selkäsi taakse. Jatka pyörittämistä ja tee sitten sama oikealla peukalolla.
- **Korkkiruuvi.** Tuo jalat vierekkäin, polvet kiinni toisiinsa ja kädet rinnan eteen kämmenet vierekkäin ja eteenpäin. Siirrä sitten kädet yhdessä vartalon vasemmalle puolelle. Siirrä samalla jalat yhtenä pakettina oikealle. Tuo sitten kädet vartalon oikealle puolelle ja siirrä vuorostaan jalat vasemmalle.
- **Cancan.** Suorista jalkoja vuorotahtiin. Kurkota samalla vastakkaisen puolen sormilla ilmassa olevan jalan varpaisiin. Toista toiselle puolelle.
- **Köydenveto.** Tuo kädet T-asentoon vartalon sivuille. Lähde sitten kurottamaan toisen käden sormilla mahdollisimman kauas kohti sivuseinää. Palaa takaisin keskelle ja toista toiselle puolelle.
- **Jammailu.** Vapaata liikehdintää musiikin tahdissa oman mielen mukaan!

Verrytelkää lopuksi kevyesti ja ravistelkaa koko keho rennoksi.

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Noppatanssi

**Tarvittavat välineet/tilat:** 1–2 noppaa. Halutessanne jotain menevää taustamusiikkia.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Etsi myös halutessasi valmiiksi sopivaa musiikkia.

**Ohjeet:** Jakautukaa kahteen joukkueeseen. Käykää ensin yhdessä läpi alla olevat tanssiliikkeet, ja mitä nopan silmälukua ne vastaavat. Voitte myös keksiä liikkeet itse. Jos haluatte haastetta, keksikää 12 liikettä ja pelatkaa kahdella nopalla.

**Esimerkkiliikkeet:**

1. **Cool:** Ota toisella jalalla askel sivulle. Astu sitten toinen jalka sen viereen (ns. askel viereen -liike). ”Kampaa” jokaisella askeleella hiukset viemällä toinen käsi rennosti pään yli. Vaihda kättä jokaisella askeleella.
2. **Lypsyllä:** Heiluta käsiä vartalon edessä ylös-alas. Jousta samalla polvista
3. **Bollywood:** Keinuta takapuolta mahdollisimman rennosti kuin tanssisit napatanssia. Kädet heiluvat rennosti mukana.
4. **Auringonnousu:** Pyöräytä kädet laajalla kaarella ympäri kuin nouseva aurinko levittäisi säteitään.
5. **Käärme:** Liikehdi kuin olisit notkea, liukas käärme. Jousta polvista ja ota myös kädet mukaan liikkeeseen.
6. **Tähtituike:** Vie kädet ensin vasemmalle yläviistoon, sitten oikealle yläviistoon, sitten vasemmalle alaviistoon ja lopuksi oikealle alaviistoon. Levitä sormet ääriasennoissa haralleen kuin tuikkiva tähti.

Valitkaa sitten, kumpi joukkue aloittaa. Aloittava joukkue heittää noppaa toiselle joukkueelle. Toisen joukkueen tehtävä on alkaa mahdollisimman nopeasti tehdä sitä liikettä, mitä nopan silmäluku osoittaa. Jos liike menee oikein (eli joukkue muistaa liikkeen), saa joukkue pisteen. Jos joukkue alkaa tekemään väärää liikettä tai ei tee mitään, eivät he saa pistettä.

Liikettä tehneen joukkueen on sitten vuoro heittää noppaa toiselle joukkueelle. Näin jatketaan, kunnes toinen joukkueista saa kasaan kymmenen pistettä.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Antaudu rytmin vietäväksi

Tanssia voi lähes tulkoon milloin tahansa ja missä vain. Haastakaa toisenne leikkimieliseen kisaan, jossa tarkoituksena on kerätä mahdollisimman monta erilaista tanssikokemusta ennen seuraavaa tapaamista. Kokemukset voivat olla tehtäväsivulta tai sen ulkopuolelta.

**Jakakaa kuvia ja videoita tanssihetkistä toisillenne. Muistelkaa mieleenpainuvimpia tanssihetkiä ja -tapahtumia elämänne varrelta ja jakakaa niitä keskenänne.**

# ANTAUDU RYTMIN VIETÄVÄKSI

**Laita musiikkia soimaan ja tanssi! Kuinka monta erilaista tanssityyliä saat kokeiltua?**

**Tanssi omaksi iloksesi.**

**Tanssi pelkillä käsilläsi.**

**Tanssi yhdessä puolison, ystävän tai läheisen kanssa.**

**Tanssi valssia.**

**Tanssi nuoruutesi hittitanssi.**

**Tanssi sadetanssi.**

**Tanssi tangoa.**

**Tanssi niin, että tulee hiki.**

**Tanssi kuin tanssisit diskossa.**

**Tanssi luonnossa.**

**Tanssi salsaa.**

**Tanssi hiphopia.**

**Tanssi rauhallisesti.**

**Tanssi nuoruudessasi suositulla tanssityylillä.**

**Tanssi itse keksimäsi tanssi.**

REUMA TROPPI

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Jalalla koreasti

**Tavoite:** Nautitaan tanssi riemusta päästä varpaisiin ja pidetään luovasti hauskaa yhdessä!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Ainakin yhdelle ryhmäläiselle laite, josta toistaa musiikkia.
- Iloista mieltä ja notkeat lantiot!

**Ohjeet:**

- Siirtykää ulos kokoontumispaikkanne lähistölle.
- Jakautukaa kahteen joukkueeseen tai pieniin ryhmiin.
- Joukkueiden tehtävänä on ensin valita itselleen musiikkikappale (esimerkiksi YouTubesta) ja valmistella sitten siihen yhteinen koreografia eli tanssiaskeleet.
- Sopikaa yhdessä, kuinka kauan esitysten valmisteluun käytetään aikaa. Sopiva aika on noin 15–20 minuuttia. Aikaa ei kannata olla liikaa, jotta toimintaan ei ehdi muodostua liikaa paineita. Muistakaa, että askeleiden ei tarvitse olla loppuun asti hiottuja.
- Siirtykää sitten joukkueina sellaiselle etäisyydelle toisistanne, ettette näe tai kuule toista joukkuetta.
- Valmistelkaa yhteinen tanssiesitys valitsemaanne musiikkiin. Yksinkertaiset askellukset, käsien heiluttelut ja iloiset ilmeet ja eleet riittävät. Kenenkään ei siis tarvitse olla valmis koreografi tai ammattitanssija luodakseen huikean tanssielämyksen. Ei myöskään haittaa, vaikka askeleet eivät menisi tahtiin – se vain lisää hauskuutta!
- Kun valmisteluaika on käytetty, palatkaa takaisin lähtöpaikkaanne. Esittäkää tanssit sitten vuorotellen toisillenne.
- Jos haluatte, toinen joukkue voi videoida toisen joukkueen tanssin muistoksi. Joukkueet voivat myös opettaa tanssit toisilleen ja voitte tanssia kaikki yhdessä.
- Heittäkää turhat paineet ja itsekriittisyys menemään. Tärkeintä on pitää yhdessä hauskaa ja nauttia tanssimisesta!
- Ottakaa porukastanne lopuksi iloinen yhteiskuva ja jakakaa se toisillenne esimerkiksi WhatsAppissa.

*Muistiinpanoja:*

# Rakastu ravitsemukseen

Tällä kerralla teemana on **reuma- ja tuki- ja liikuntaelin-ystävällinen ravitsemus**.
**Tavoitteena** on lisätä tietoutta, jakaa kokemuksia ja kiinnittää huomiota omiin valintoihin.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle ravitsemuksen ja reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien välisiä yhteyksiä alla olevan tekstin avulla.

**Vinkki:** Jos haluatte, voitte katsoa Reuma ja ravitsemus -verkkoluennon tallenteen Reumatropin YouTube-kanavalta osittain tai kokonaan (kesto n. 1 h).

- *Se, mitä laitamme suuhumme, vaikuttaa mielen ja kehon hyvinvointiin. Terveellinen ravitsemus on hyväksi luustolle, sydämelle ja verisuonille ja auttaa myös ylläpitämään normaalipainoa, mikä puolestaan on hyväksi mm. nivelille.*
- *Ravitsemustutkimus reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksissa on vähäistä ja vaihtelevaa ja painottuu erityisesti nivelreumaan. Minkään ruoka-aineen ei ole yksiselitteisesti osoitettu aiheuttavan tai pahentavan reuma- tai niveloireita. Ruokailuvalinnoilla on kuitenkin mahdollista lisätä yleistä terveyttä ja jaksamista ja ehkäistä ja hoitaa liitännäissairauksia.*
- *Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio, johon kuuluu runsaasti kasviksia ja pääosin pehmeän rasvan lähteitä, kuten kalaa ja kasviöljyjä, on suositelluin reumasairauksissa.*
- *Omega-3-rasvahappojen on joissain tutkimuksissa havaittu lievittävän tulehdus- ja kipuoireita. Niitä saa mm. kalasta, pähkinöistä ja siemenistä. Runsas liha-ateria puolestaan voi lisätä tulehdusvälittäjäaineiden määrää elimistössä ja pahentaa oireilua.*
- *Riittävä kuidun saanti ja maitohappobakteerien nauttiminen pitävät huolta suoliston mikrobistosta, Kuitua saadaan kasviksista ja täysjyväviljatuotteista. Kasviksista saadaan myös antioksidantteja, jotka tehostavat elimistön vastustuskykyä.*
- *Aktiivinen tulehdustila, ikääntyminen ja sairauksista toipuminen kiihdyttävät kudosten hajoamista ja lisäävät myös ruoasta saadun proteiinin tarvetta. Jokaisella aterialla kannattaa nauttia jotain proteiinipitoista, kuten vähärasvaisia tai rasvattomia maito- tai lihatuotteita tai niiden kasviperäisiä korvikkeita, kananmunaa tai palkokasveja.*
- *Jos jokin yksittäinen ruoka-aine tuntuu pahentavan omaa oireilua, voi sen vähentämistä ruokavaliosta kokeilla ainakin hetkellisesti.*
- *Terveellinen, monipuolinen ja riittävä ravitsemus, joka a) turvaa ravintoaineiden ja energian saannin, b) ylläpitää sydämen ja verisuonien terveyttä ja c) pitää kehon ja mielen toimintakykyisenä, on pääasia.*

***Lähteet:***

*Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.*

*Suomen Reumaliitto. 2017. Ravitsemustietoa TULE-terveydeksi. www.reumaliitto.fi. Viitattu 22.9.2022.*

*Suomen Reumaliitto. 2020. Ruokavalio tulehduksellisissa reumasairauksissa ja systeemisissä sidekudossairauksissa. www.reumaliitto.fi. Viitattu 22.9.2022.*

*Gwinnutt, J.M. ym. 2022. Effects of diet on the outcomes of rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic review and meta-analyses informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs. RMD Open 8 (2), e002167.*

*Alwarith, J. ym. 2019. Nutrition Interventions in Rheumatoid Arthritis: The Potential Use of Plant-Based Diets. A Review. Frontiers in nutrition 6, 141.*

*Reumatroppi-hanke. 2021. Reumatropin verkkoluento: Reuma & ravitsemus. www.youtube.com.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Miten ravinto vaikuttaa teidän hyvinvointiinne? Oletteko huomanneet joillain ruoka-aineilla olevan vaikutusta reuma- tai tuki- ja liikuntaelinoireisiin?
- Miten kasviksia tai hyviä rasvoja saisi lisättyä omaan ruokavalioon? Miten kasvisruoasta saa maistuvaa? Jakakaa parhaat vinkkinne.
- Kokeiletteko mielellänne uusia reseptejä tai kaupan uutuustuotteita? Mikä on viimeisin uusi juttu, jota olette kokeilleet? Muistatteko jotain erityisen herkullisia tai epäonnistuneita kokeiluja?
- Oletteko tietoisia kuluttajia? Mietittekö ruokavalintojanne ja esimerkiksi niiden ekologista puolta? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, mitä ostatte? Onko terveellisesti syöminen mielestänne kallista?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Apetta ja aakkosia

**Tarvittavat välineet/tilat:** Kaksi paperiarkkia (mieluiten A3, mutta A4 käy myös) ja kynät.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Voit kirjoittaa valmiiksi papereille aakkoset A:sta Ö:hön.

**Ohjeet:** Jakautukaa kahdeksi joukkueeksi. Anna molemmille joukkueille paperit ja ohjeista heitä kirjoittamaan paperille allekkain kirjaimet A-Ö, jos et vielä ole tehnyt sitä itse.

Kerro sitten, että tehtävänä on keksiä mahdollisimman nopeasti jokaista aakkosten kirjainta vastaava ruoka-aine ja kirjoittaa se ylös. Ruoka-aineet voivat olla hauskoja ja hullunkurisiakin, kunhan ne ovat syötäviä. Nopeampi ja luovempia ratkaisuja tehnyt joukkue voittaa. Lisäpisteitä saa ruoka-aineista, jotka sopisivat sellaisen henkilön ruokavalioon, jolla on reuma- tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Anna sitten lupa aloittaa.

Käykää lopuksi läpi molempien joukkueiden listat ja keskustelkaa valinnoistanne. Keksittekö mitään vaikeiden kirjainten, kuten Z:n, W:n tai X:n kohdalle?

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Leipurijumppa

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Lue alla oleva tarina ääneen ja pyydä ryhmäläisiä eläytymään ja heittäytymään mukaan kuulemaansa kehollaan näytellen. Tarinan aikana ei tarvitse puhua tai liikkua paikaltaan.

*”Yhdistyksen jäseniltaan on odotettavissa ennätysmäärä osallistujia, ja sinä olet luvannut leipoa osan tarjottavista. Homma on mieluinen, mutta aloittaminen on harrastusten ja ulkoiluun houkuttelevan sään vuoksi viipynyt.*

*Nyt kuitenkin käärit hihat ja alat töihin. Valmistaudut rupeamaan kuin paraskin huippu-urheilija: pyörittelet hartioita, kierrät lantiota ja ravistelet jalkoja. Vielä muutama niskan rullaus ylös-alas ja sivulta sivulle ja alat olla valmis koitokseen.*

*Kumarrut kaivamaan alakaapista tarvitsemasi suurensuuren kulhon. Vaan onpa kumma. Se ei olekaan siellä, minne viimeksi sen laitoit. Koluat kyykyssä laatikkoa ja siirtelet kaapin sisältöä ensin oikealle ja sitten vasemmalle. ”Ei löydy, pakko se on uskoa”, toteat päätä raapien. Nouset ylös ja kurottaudut varpaille saakka. Ehkä joku on siirtänyt sen yläkaappiin. Siirtelet yläkaapin irtaimistoa molemmin käsin, kunnes viimein näet kulhon aivan kaapin peränurkassa. Keräät voimaa ja ojentaudut niin pitkäksi kuin ikinä itsesi saat. Hapuilet kulhoa sormenpäilläsi. Vielä muutama milli lisää! Onnistut juuri ja juuri nappaamaan kulhon reunasta kiinni ja vedät sen syliisi. Kulho on niin iso, että sitä täytyy kannatella kaksin käsin. Tähän varmasti mahtuu!*

*Seuraavaksi taikinan tekoon. Olet aina ollut sitä mieltä, ettei leivonta ole niin ”nöpönuukaa”, vaan ennemmin luovuuden osoitus. Niinpä kahmaiset kaksin käsin muutaman oikein ison kourallisen jauhoa pussista ja kaatelet nestemäiset aineet laajoilla kädenliikkeillä kulhoon. Lopuksi ravistat sekaan mausteet: Vähän tuosta... pikkaisen tästä... vielä hieman tuotakin. Hetkinen, nyt on jotain pielessä! Taikinasta pilkottaa jotain tummaa, eikä hajukaan ole sitä, mitä pitäisi. Siristät silmiäsi nähdäksesi purkin kyljessä olevan tekstin. Mustapippuria! Ei olisi pitänyt jättää lukulaseja kotiin. Yrität puhaltaa pippurin pois kulhosta. Vedät nenän kautta syvään henkeä ja puhallat keuhkot suun kautta tyhjiksi. Puuuuh! Vielä toinen kerta. Puuuuh! Sait pippurin pois taikinasta, mutta vaatteesi ovat aivan jauhopölyssä. Kopistelet pölyt pois taputtelemalla käsivarsiasi ja reisiäsi. Hiuksissa näkyy vielä valkoista, joten ravistat koko kehon aivan rennoksi päätä ja hartioita myöten.*

*Noin, kaikki ainekset ovat kulhossa. Sitten pitäisi enää sekoittaa. Kulho on niin suuri, että käsin sekoittaminen veisi ikuisuuden. Vaan hätä keinot keksii! Käärit housunlahkeitasi korkeammalle ja harppaat reunan yli kulhoon. Onneksi jalkasi ovat puhtaat, muuten voisi tulla sanomista. Askellat suurin askelin ympäri kulhoa. Pehmeä taikina upottaa ja meinaat jäädä kiinni jaloistasi. Saat riuhtaistua toisen jalan irti, mutta toinen ei meinaa irrota millään. Nostat polvea oikein korkealle kohti napaa...Noin, irtosihan se! Kapuat takaisin lattialle ja jätät taikinan kohoamaan hetkeksi. Sillä välin hörppäät lasillisen vettä ja teet kevyitä venytysliikkeitä pitääksesi kehosi lämpimänä.*

*Viimeinen rutistus vielä ja herkulliset lämpimäiset ovat valmiita jäseniltaan. Kippaat taikinakulhon ylösalaisin pöydälle ja alat vaivaamaan taikinaa hartiavoimin. Painelet käsillä alaspäin rytmikkäästi: yks, kaks, yks, kaks. Venytät elastista taikinaa työntämällä käsiä vuorotellen etuviistoon. Noin, ja vielä muutama hyvä pitkä venytys. Lopuksi kaulitset taikinaa pitkin vedoin pöytää vasten.*

*Kumarrut ensin kädet suorina eteen ja vedät kyynärpäät sitten pitkälle taakse. Vielä muutama näin. Hyvä! Viimeisenä pyörittelet taikinapalat käsiesi välissä valmiiksi, ensin toiseen suuntaan ja sitten vielä toiseen. Nostat täyden pellin kaksin käsin uuniin ja suljet luukun jalallasi. Istahdat hetkeksi huilaamaan ja lukaiset iltapäivälehden otsikot.*

*Aijaijaijai, nyt kyllä haisee palanut! Pitikin torkahtaa! Riuhtaiset uunin luukun auki ja heiluttelet käsiäsi hälventääksesi ulos tupruavan savun. Harot käsillä hiuksiasi ja murehdit, menikö kaikki kova työ hukkaan. Taivut selkä suorana katsomaan tarkemmin uuniin. Helpotus! Palanut olikin vain vanhaa karstaa, leipomuksesi ovat kunnossa ja saaneet upean kullanruskean sävyn. Vetäiset massiiviset patakintaat käsiisi ja nappaat kiinni pellin reunoista. Nostat pellin pöydälle ja haistelet huumaavaa tuoksua.*

*Olipas siinä käänteitä kerrakseen. Nyt olet kyllä ansainnut maistiaisen ja kupposen kuumaa."*

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Ryhtiä ruokailuun

Tällä kerralla kiinnitetään huomiota omaan ruokailuun armollisesti ja tutkivassa mielessä. Onko jotain, mitä omissa ruokailutottumuksissa voisi parantaa? Tehtäväsivulla on taulukko, johon on koottu kolmen päivän ateriat (3 pääateriaa ja 2–3 välipalaa). Tarkoituksena on seurata omia aterioita ja katsoa, toteutuvatko niissä terveellisen ruokavalion perusperiaatteet. Tuleeko ylipäätään syötyä säännöllisesti vai jääkö ruokailukertoja väliin? Entä onko jokaisella aterialla jotain tuoretta (hedelmät, marjat, vihannekset, juurekset), jonkinlainen hyvä proteiinin lähde ja jonkinlainen ruokajuoma palanpainikkeeksi?

**Huom!** Tarkoituksena ei ole vahtia, mitä syödään ja kuinka paljon (ns. perinteinen ruokapäiväkirja), vaan havainnoida myönteisessä mielessä omaa ruokailukäyttäytymistä ja löytää paikkoja, joissa voisi vielä parantaa. Syödyt ruoat saa toki myös kirjata ylös, jos kokee siitä olevan itselle apua tai tukea.

**Jakakaa toisillenne ruokakuvia: millaiselta näyttää teidän tyypillinen aamu- tai välipalanne? Kävittekö jossain hyvässä paikassa syömässä tai evästittekö ulkoilmassa? Jakakaa ruoan ilosanomaa ja herkullisia vinkkejä toisillenne!**

*Muistiinpanoja:*

# RYHTIÄ RUOKAILUUN

Seuraa 3 erillisen päivän ajan ruokailuasi: syötkö säännöllisesti ja ovatko ateriat tasapainoisia?

Ruokia tai niiden määriä ei tarvitse kirjata ylös, ellet itse niin halua.

REUMA TROPPI

| ATERIA | PÄIVÄ 1 | PÄIVÄ 2 | PÄIVÄ 3 |
|---|---|---|---|
| AAMIAINEN | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma |
| VÄLIPALA | | | |
| LOUNAS | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma |
| VÄLIPALA | | | |
| PÄIVÄLLINEN | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma | ☐ kasviksia/ marjoja/ hedelmiä<br>☐ täysjyväviljaa<br>☐ proteiinin lähde*<br>☐ pehmeitä rasvoja<br>☐ ruokajuoma |
| VÄLIPALA | | | |
| HUOMIOITA | | | |

*vähärasvaiset/rasvattomat maitotuotteet, kana, kala, kananmuna, pavut, palkokasvit, punainen liha

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Samassa sopassa

**Tavoite:** Lähdetään yhdessä eväsretkelle ulos. Ruokakin maistuu paremmalta raittiissa ilmassa ja hyvässä seurassa!

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Jokaiselle omat eväät tai yhteistä naposteltavaa. Tarjoilut voi myös hankkia ns. nyyttikestiperiaatteella, jossa jokainen tuo jotakin syötävää mukanaan.
- Halutessa piknik-viltti ja muuta eväsretkelle sopivaa varustetta, mm. lautasliinoja, aterimia ja jokin seurapeli.

**Ohjeet:**

- Lähtekää yhdessä eväsretkelle luontoon. Vuodenajasta riippuen voitte suunnata esimerkiksi metsään, puistoon, luontopolulle, rantaan tai vaikkapa järven jäälle. Talvella eväät maistuvat esimerkiksi mäenlaskun jälkeen erityisen hyviltä!
- Etsikää sopiva paikka ja laittakaa sitten eväät tarjolle. Jakakaa tehtäviä, jotta jokaisella on jonkinlainen rooli valmisteluissa. Panostakaa esillepanoon ja mukavaan tunnelmaan.
- Halutessanne voitte myös järjestää yhteisen kasvismaistelun: Sitä varten jokainen voi tuoda mukanaan haluamansa uuden tai muuten kiinnostavan kasviksen, vihanneksen, juureksen, marjan tai hedelmän. Pilkkokaa tuomiset samankokoisiksi paloiksi, maistakaa niitä yhtä aikaa ja arvioikaa sitten makuelämys:
  - Millainen on suutuntuma? Karhea, pehmeä, kova, limainen, kuiva?
  - Mitä mausta tulee ensimmäisenä mieleen?
  - Liittyykö makuun muistoja elämän varrelta?
  - Minkä kanssa maku sopisi yhteen?
  - Minkä arvosanan antaisitte asteikolla 4–10?
  - Voitte myös kokeilla maistelua silmät kiinni, nenästä kiinni pitäen tai molempia yhtä aikaa. Muuttuuko makuelämys?
- Retkeilyn lomassa voitte halutessanne pelata esimerkiksi rikkinäistä puhelinta, sanaselitystä, totuutta ja tehtävää tai muita vanhoja suosikkeja.
- Ottakaa kuvia yhteisestä retkestänne ja jakakaa niitä keskenänne!

*Muistiinpanoja:*

# Tietoisuustaitoja

Tällä kerralla **tehdään asioita tietoisesti ja keskitytään hetkeen**. **Tavoitteena** on kehittää hetkessä elämisen taitoa ja huomata, mitä hyötyä hidastamisesta ja tietoisesta tekemisestä voi olla terveydelle ja hyvinvoinnille.

## Alustus teemaan | noin 10 min

Esittele ryhmälle tietoisen läsnäolon tärkeyttä alla olevan tekstin avulla.

- *Tietoinen läsnäolo (eli tietoisuustaidot tai mindfulness) tarkoittaa hetkeen keskittymistä ja asioiden tekemistä tiedostaen. Siis taitoa elää ja olla tässä ja nyt.*
- *Monet meistä murehtivat tulevaa tai haikailevat menneitä jopa useita kertoja päivässä sen sijaan, että keskittyisivät hetkeen ja siihen, mitä hyvää se tarjoaa. Myös esimerkiksi älylaitteiden aiheuttama jatkuva ärsyketulva saa mielen harhailemaan.*
- *Harjoittelemalla tietoista läsnäoloa pyritään vahvistamaan taitoa kokea ja havainnoida käsillä oleva hetki juuri sellaisena kuin se on tuomitsematta ja pyrkimättä muuttaa sitä.*
- *Tietoinen hetkeen keskittyminen voi kohentaa elämänlaatua monella tavalla. Tutkimuksissa on havaittu, että säännöllinen tietoisen läsnäolon harjoittaminen mm. laskee elimistön stressitasoa ja nopeuttaa kuormituksesta ja stressistä palautumista.*
- *Toisin kuin ehkä usein ajatellaan, stressiä ei aiheudu vain työstä tai kiireestä, vaan myös esimerkiksi univaje, leikkaus, ilmansaasteet tai suuret elämänmuutokset voivat aiheuttaa kehossa stressireaktion.*
- *Tutkimuksissa on havaittu, että tietoinen hetkeen keskittyminen on yhteydessä lievempiin kroonisen kivun tuntemuksiin ja matalampaan elimistön tulehdustilaan. Jo ensimmäinen tietoisuusharjoitus voi lievittää henkistä kuormitusta ja viedä ajatuksia pois murheista. Säännöllisen harjoittelun myötä hetkeen keskittyminen helpottuu ja hyvät vaikutukset korostuvat.*
- *Tietoisen läsnäolon harjoittamisen hyödyksi sanotaan sen kykyä muuttaa tapaa, jolla suhtaudumme asioihin, kuten tunteisiin, kokemuksiin tai terveysongelmiin. Tietoisen läsnäolon kautta voi oppia säätelemään omia tunnetiloja ja ymmärtää paremmin myös muita. Samalla saattaa avautua uusia näkökulmia omiin ajatuksiin ja ajattelusta voi tulla joustavampaa. Joustavuus puolestaan on avuksi esimerkiksi haastavissa elämäntilanteissa.*
- *Monet tietoisen läsnäolon taidot karttuvat iän ja elämänkokemuksen myötä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen sopii silti kaikkiin elämänvaiheisiin ja vain kokeilemalla voi löytää parhaat hyödyt omalle itselle.*

***Lähteet:***

*Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132 (20), 1890–1897.*

*Howarth, A. ym. 2019. Effects of Brief Mindfulness-Based Interventions on Health-Related Outcomes: a Systematic Review. Mindfulness 10, 1957–1968.*

*Donald, J.N. ym. 2019. Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. British Journal of Psychology 110, 101–125.*

# Keskustelu | noin 15 min

- Oletteko hyviä elämään hetkessä vai meinaako ajatus karkailla helposti menneeseen tai tulevaan? Tunnustaako joku teistä olevansa murehtija tai suunnittelevansa asioita liian pitkälle tulevaisuuteen?
- Teettekö arjessa useita asioita yhtä aikaa? Millaista hyötyä tai haittaa olette kokeneet siitä olevan? Miten keskittymiskykyä voisi kehittää?
- Harrastaako joku teistä esimerkiksi meditaatiota, pilatesta, joogaa tai tekee mindfulness-harjoituksia? Millaisia hyötyjä olette havainneet niistä olevan?

# Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

## Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Tietoisuusharjoitus

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tämän tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet:** Kerro ryhmälle, että luet pian heille tarinan kesäaamusta. Heidän tehtävänsä on keskittyä kuuntelemaan sitä. Jos ajatus alkaa harhailla, sen voi palauttaa lempeästi takaisin tarinaan. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai makuullaan. Mikä vain tuntuu parhaalta. Lue sitten alla oleva teksti rauhallisella äänellä.

*”Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Hengitä sisään nenän kautta ja puhalla ilma suun kautta ulos. Tunne, miten sisäänhengityksellä rintakehä, vatsa ja keuhkot laajenevat ja uloshengityksellä tyhjenevät kuin ilmapallo. Jokainen uloshengitys työntää murheita ja stressiä ulos kehostasi ja jokainen sisäänhengitys täyttää sen uudella energialla. Hengitä vielä kerran syvään sisään ja ulos ja palaa sitten omaan rauhalliseen hengitysrytmiisi. Jatka kuitenkin edelleen hengittämistä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.*

*On kaunis kesäaamu. Auringonnousu kajastaa puiden lehvien läpi ja linnut visertävät sinulle hyvää huomenta. Kävelet paljain jaloin pehmeällä aamukasteisella niityllä. Kastehelmet kimmeltävät heinänkorsissa, jotka hivelevät sääriäsi. Aamuvirkku kimalainenkin on saapunut maistelemaan niittyä koristavien kesäkukkien mettä. Tunnet hennon tuulenvireen hyväilevän kasvojasi. Ilmassa on hellepäivän tuoksu.*

*Saavut järven rantaan. Astelet rantaveteen ja tunnet sen viileyden nilkoissasi. Annat aaltojen liplattaa rauhalliseen, levolliseen tahtiinsa sääriesi ympärillä. Tunnet, miten pohjan samettinen hiekka muotoutuu varpaidesi väliin ja hyväilee jalkapohjiasi. Ilma tuoksuu kaisloille ja rantahiekalle. Aurinko luo säteitään järven selälle ja kuulet, kuinka kuikka huhuilee kaukaisuudessa.*

*Palaat rannalle ja asettaudut makuulle rantahiekkaan. Hivelet hiekkaa molemmilla käsilläsi ja tunnustelet sen sileää pintaa. Tunnet, miten aurinko lämmittää kasvojasi. Lämpö leviää hiljalleen rintakehää pitkin vatsaasi ja sieltä jalkoihisi – aivan varpaidesi kärkiin saakka. Tässä on hyvä olla.*

*Siirrät katseesi taivaalle. Sinistä taivasta koristaa joukko pumpulimaisia pilvenhattaroita. Seurailet niiden liikkeitä ja tunnet myös oman olosi yhä kevyemmäksi. Pian olet niin kevyt, että pehmeä*

*ilmavirta nostaa sinut leijaillen kohti pilviä ja keinuttaa sinua lempeästi tuulessa. Leijailet kuin höyhen yhä korkeammalle ja korkeammalle, aivan pilviin asti. Annat tuulen kuljettaa sinua rauhallisesti mukanaan ja keskityt vain hengitykseesi: Sisään, ulos. Sisään, ulos.*

*Jokainen sisäänhengitys nostaa sinua ylemmäs kohti taivasta ja jokainen uloshengitys tuo sinua alemmas kohti maanpintaa. Pikkuhiljaa tuuli alkaa tyyntyä ja alat leijailla lähemmäs maata. Keinut alaspäin, leijaillen kuin höyhen, kunnes viimein palaat pehmeästi takaisin rantahiekalle.*

*Rantahiekka on edelleen lämmintä ja pehmeää kehosi alla. Otat hyvän asennon ja vain nautit hetken olostasi. Sinulla on rento ja rauhallinen olo.*

*Kun olet valmis, alat hiljalleen palata takaisin tähän hetkeen. Heiluttelet rauhallisesti omassa tahdissasi jäseniäsi ja venytät niihin pituutta. Tunnet, miten veri alkaa virrata kehossa. Ota vielä yksi syvä sisäänhengitys nenän kautta ja puhalla keuhkot suun kautta tyhjiksi.*

*Voit nyt avata silmäsi."*

Keskustelkaa lopuksi harjoituksesta: oliko keskittyminen helppoa vai haastavaa? Millainen olo teillä on harjoituksen päätteeksi?

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Tarkkailija

**Tarvittavat välineet/tilat:** Tämän tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Tämä peli toimii parhaiten niin, että kaikilla pelaajilla on mahdollisuus nähdä samat asiat ympäristössään.

**Ohjeet:** Valitkaa, kuka aloittaa tarkkailijana. Tarkkailijan tehtävä on valita ympäristöstään jokin asia, esine tai vaikka henkilö, jota tarkkailee vaivihkaa ja mahdollisimman huomaamattomasti. Valinta kannattaa tehdä niin, etteivät muut ryhmäläiset huomaa, mitä tarkkaillaan.

Kun valinta on tehty, muut alkavat esittää tarkkailijalle vuorotellen kysymyksiä yrittäen selvittää, mitä tarkkailija tarkkailee. Kysymysten tulee olla sellaisia, joihin voi vastata vain **kyllä** tai **ei**. Esimerkiksi ”Onko se syötävää?” tai ”Pitääkö se ääntä?”. Kysyjä saa myös esittää suoran arvauksen: ”Onko se autonrengas?” Jos arvaus osuu oikeaan, oikein arvannut pääsee tarkkailijan paikalle ja saa valita oman tarkkailun kohteensa, jota muut seuraavaksi arvailevat.

Helpommassa versiossa tarkkailija voi ensin valita ympäristöstään asian tai esineen ja kertoa muille sitten, millä kirjaimella valittu asia tai esine alkaa. Esimerkiksi ”Tarkkailen jotain, mikä alkaa kirjaimella M.” Silloin muut ryhmäläiset voivat esittää kysymyksiä M-kirjaimella alkavista asioista, joita näkevät ympäristössä. Esimerkiksi ”Onko se mato?”, ”Onko se mustikanvarpu?” jne.

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Toimi tietoisesti

Tällä kerralla tavoitteena on hidastaa tahtia ja tehdä asioita tietoisesti. Esimerkiksi suihkussa käydessä voi havainnoida, miltä lämmin vesi ja saippua tuntuvat iholla ja miten rento olotila leviää kehoon. Ruokaa laittaessa puolestaan voi pilkkoa ainesosat erityisellä huolella ja kiinnittää huomiota niiden tekstuureihin ja tuoksuihin ennen kattilaan laittamista. Ruokaillessa taas voi tietoisesti pureskella ruoan ja pyrkiä erottamaan ruoasta erilaisia makuja ja sitä, missä kohtaa suuta ne maistuvat.

Lisätehtävänä on aktivoida aisteja sulkemalla niitä yksitellen pois käytöstä. Esimerkiksi silmien sulkeminen terävöittää haju- ja kuuloaistin toimintaa.

**Jakakaa keskenänne vinkkejä, kokemuksia ja ajatuksia tietoisesta tekemisestä ja aistien aktivoimisesta.**

*Muistiinpanoja:*

REUMA TROPPI

# TOIMI TIETOISESTI

**Viritä aistisi äärimmilleen ja keskity arkisiin asioihin täysillä.**

**1. Valitse** jokin arkinen teko, esimerkiksi kävelylenkki, imurointi, aamupalan syöminen, hampaiden peseminen, hiusten kampaaminen jne.

**2. Tee** valitsemaasi asiaa muutaman minuutin ajan täysillä keskittyen. Mieti tehdessäsi:

1) mitä näet?
2) mitä kuulet?
3) mitä tunnet?
4) mitä haistat?
5) mitä (ehkä) maistat?

**Onnistuitko pysymään kiinni hetkessä?**
**Jaa** kokemuksiasi muiden kanssa.

# Ryhmätoiminta ulkona | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Luonto herättää aistit

**Tavoite:** Lähdetään herättelemään aisteja luontoon. Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan antaa mielen levätä ja kohottaa vireystilaa.

**Tarvittavat välineet:**

- Säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja juomapullo.
- Avoimet aistit ja kirkas mieli.

**Ohjeet:**

- Siirtykää kokoontumispaikaltanne ulos luontoon. Esimerkiksi lähellä sijaitseva metsä tai puisto käy hyvin. Voitte myös verrata tuntemuksia kävelemällä ensin vilkkaalla paikalla ja siirtymällä sitten luontoon.
- Kävelkää rauhalliseen tahtiin eteenpäin ja kiinnittäkää vuorotellen huomio eri kehonosiin ja aisteihin. Huomioista ei tarvitse puhua, voitte vain havainnoida niitä neutraalisti pyrkimättä kontrolloimaan tai muuttamaan niitä.
- Kävelkää ensin vain rauhalliseen tahtiin ja kuunnelkaa, haistelkaa ja katselkaa, miltä ympäristössänne näyttää, kiinnittämättä sen kummemmin huomiota mihinkään erityisesti.
- Ohjeista sitten ryhmäläisiä kiinnittämään huomiota **askeliin**: Miltä maa tuntuu jalkojen alla? Miltä askeleen ottaminen tuntuu jalan lihaksissa? Osuuko koko jalkapohja maahan tasaisesti? Millainen on oma askelrytmi: nopea, hidas, vakaa, horjuva? Rohkeimmat teistä voivat myös astella paljain jaloin ja tunnustella muutoksia tuntemuksissa ja askelluksessa. Voitte myös jäädä hetkeksi paikallenne, sulkea silmät ja keskittyä aistimuksiin.
- Pyydä sitten ryhmäläisiä kiinnittämään huomiota siihen, miltä ympäristössä **tuoksuu**. Mitä haistatte ilmassa? Sekoittuuko siihen useita tuoksuja? Onko tuoksussa jotain tuttua, rauhoittavaa tai kenties jotain vuodenajalle tyypillistä?
- Seuraavaksi havainnoidaan **kehoa**: Miten hengitys kulkee kävelyn lomassa keuhkoihin ja niistä pois? Missä sydämen syke tuntuu? Hengästyttääkö? Miltä kehon asento ja ryhti tuntuvat? Tuntuuko kehossa jumeja tai toispuoleisuutta?
- Kerro sitten, että seuraavaksi kävelette **hiljaa** seuraavalle puulle/isolle kivelle/risteykseen ja vain kuuntelette ympäristöä. Mitä ääniä kuulette? Ovatko äänet miellyttäviä vai häiritseviä? Mitkä äänistä tulevat kaukaa ja mitkä läheltä?
- Viimeisenä vuorossa on **näköaisti**. Pysähtykää sopivaan kohtaan. Pyydä sitten jokaista ottamaan katseelleen kiintopiste jostain luontoelementistä, kuten puusta, kalliosta tai kasvillisuudesta. Ohjeista ryhmäläisiä kiinnittämään ensin huomiota sen alaosaan ja siirtämään sitten katsetta hitaasti ylöspäin, aivan sen laelle saakka. Jos mieli lähtee harhailemaan, voi sen palauttaa lempeästi takaisin kohteeseen.
- Kun lähdette takaisin lähtöpaikkanne suuntaan, jokainen ryhmäläinen voi vuorollaan sanoa värin tai asian, jota kaikkien tulee havainnoida tai laskea tietyn aikaa (esimerkiksi 2 minuuttia). Se voi olla esimerkiksi vihreät asiat, puiden latvat, kuviot maanpinnassa, kävyt jne.
- Keskustelkaa kävelyn päätteeksi kokemuksistanne ja napatkaa iloinen yhteiskuva.

# Troppia tulevaan

Tällä kerralla katsotaan taaksepäin **Reumatroppi-ryhmän kohokohtiin** ja juhlistetaan onnistuneen ryhmän päättäjäisiä! **Tavoitteena** on muistutella mieliin ryhmän aikana koettuja onnistumisia ja oivalluksia ja asettaa tavoitteita tulevaisuuteen.

## Keskustelu | noin 30 min

Keskustelkaa ryhmän kesken menneistä viikoista.

- Millaisia onnistumisia, oivalluksia tai uusia kokemuksia saitte? Onnistuitteko lisäämään omaa hyvinvointianne? Ylittikö joku itsensä? Miten?
- Lisääntyikö jaksaminen? Löysittekö uusia voimavaroja tai ideoita, miten lisätä terveyttä ja hyvinvointia omassa arjessanne? Tuntuuko, että elämänlaatunne koheni ryhmän aikana? Mikä siihen vaikutti?
- Mitä opitte itsestänne ja hyvinvoinnista ryhmän aikana? Mitä otatte mukaanne ryhmästä? Aiotteko esimerkiksi jatkaa jotain ryhmän aikana aloittamaanne tai kokeilemaanne?
- Mikä ryhmässä oli parasta? Mitä saitte ryhmästä? Olisiko vielä jotain, mitä voisi parantaa tulevaisuudessa?

## Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

### Vaihtoehto 1

**Tehtävän nimi:** Kuka minä olen?

**Tarvittavat välineet/tilat:** Valmiita paperilappuja, joissa lukee satu- tai piirroshahmojen nimiä. Lisäksi hattu tai pussi, johon laittaa laput.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Valmistele etukäteen lappuja, joihin on kirjoitettu satu- tai piirroshahmojen nimiä. Hahmo voi olla tuttu esimerkiksi piirretyistä, kansansaduista, piirroselokuvista tai kirjoista. Myös muita hahmoja ja henkilöitä, esimerkiksi julkkiksia tai poliitikkoja voi käyttää

**Ohjeet:** Heittäydytään vielä kerran ryhmän kesken uusiin rooleihin ja leikkimieliseen hassutteluun. Jakautukaa pieniin ryhmiin tai pelatkaa porukalla. Valitkaa sitten, kuka aloittaa. Aloittaja ottaa hatusta tai pussista umpimähkään lapun ja näyttää sen muille, mutta **ei katso sitä itse**. Hänen tehtävänsä on selvittää, mikä hahmo on kyseessä kysymällä ainoastaan kyllä-ei-kysymyksiä. (Esim. Asunko Ankkalinnassa? Olenko eläin?) Arvaaja jatkaa siihen asti, kunnes uskoo tietävänsä, mistä hahmosta on kyse. Jos arvaus menee oikein, on seuraavan vuoro ottaa lappu pussista ja alkaa arvuutella.

Lisäkysymyksinä voi käyttää myös liikevihjettä. Silloin se, joka yrittää selvittää hahmoaan, voi esimerkiksi kysyä: ”Miten liikun normaalisti?” Muut vastaavat pelkällä liikkeellä, ilman puhetta. Irrotelkaa vapaasti ja eläytykää hahmoihinne. Luovuus on tässä pelissä valttia!

## Vaihtoehto 2

**Tehtävän nimi:** Tunnelmakuvia

**Tarvittavat välineet/tilat:** Erilaisia kuvia, postikortteja tai pieniä esineitä. Halutessa myös paperia ja kyniä. Tämän tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Pyydä ryhmäläisiä tuomaan mukanaan jokin merkityksellinen kuva tai esine. Kuva voi kertoa omistajastaan tai hänen ajatuksistaan ryhmän päättyessä. Voitte myös yhdessä sopia jonkin muun teeman.

**Ohjeet:** Monesti kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Myös esimerkiksi omien ajatuksien sanoittaminen voi olla helpompaa, kun niihin saa hieman etäisyyttä. Käykää läpi ryhmän ja sen päättymisen esille tuomia tunteita kuvien ja esineiden kautta. Jos ryhmäläisillä ei ole mukanaan omia kuvia tai esineitä, tarjoa niitä itse tuomistasi tai etsikää sopivia lähiympäristöstä.

Jakautukaa ensin pareihin. Kertokaa sitten pareittain toisillenne, miksi valitsitte juuri sen kuvan tai esineen, ja mitä se kertoo teistä ja tuntemuksistanne. Vaihtakaa pareja hetken keskustelun jälkeen. Keskustelkaa lopuksi yhdessä heränneistä ajatuksista. Opitteko toisistanne jotain uutta vielä tässä vaiheessa ryhmää?

Jos haluatte, voitte myös aluksi laittaa kaikki esineet ja kuvat yhteen paikkaan ja sen jälkeen arvata, mikä niistä kuuluu kenellekin. Jaa silloin jokaiselle paperi ja kynä. Käykää kuvat ja esineet yksitellen läpi ja kirjoittakaa vastauksenne paperille. Käykää lopuksi läpi oikeat vastaukset. Saiko joku kaikki oikein?

# Tavoitteiden saavuttamisen pohdintaa | noin 10 min

Käykää läpi kierros, jossa jokainen mainitsee

- vähintään yhden asian, jossa mielestään onnistui Reumatroppi-ryhmän aikana, ja
- yhden asian, missä jäi vielä parannettavaa tulevaan.

Huolehdi, että jokainen halukas pääsee ääneen.

Keskustelkaa sitten ryhmän alussa asettamistanne tavoitteista. Miten tavoitteet ovat edenneet tai onko ne jopa jo saavutettu?

# Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

## Troppia tulevaan

Unelmien tavoittelu lisää elämän mielekkyyttä ja auttaa pysymään aktiivisena. Vaikka yhteinen matka Reumatroppi-ryhmän kanssa päättyy, hyvin alkanutta matkaa ei kannata jättää tähän. Troppia tulevaan -tehtäväsivu auttaa laatimaan uusia lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita ja unelmia.

**Pitäkää yhteyttä jatkossakin ja kertokaa toisillenne, miten unelmien tavoittelu sujuu!**

# TROPPIA TULEVAAN

**Mitä olet aina halunnut tehdä, mutta et ole vielä syystä tai toisesta ehtinyt?**
**Kirjaa kolme unelmaasi alla oleviin kohtiin ja lähde sitten rohkeasti niitä kohti! Nimeä jokaiseen kohtaan 3 pienempää välietappia (A-C), joiden toteutuessa tiedät kulkevasi oikeaan suuntaan. Pohdi myös mahdollisia haasteita unelmiesi tiellä ja miten voisit ylittää ne. Tsemppiä matkaan!**

**UNELMA 1:**_____

**A.**
**B.**
**C**
**Haasteet tielläni ja miten pääsen niistä yli:**

**UNELMA 2:**_____

**A.**
**B.**
**C**
**Haasteet tielläni ja miten pääsen niistä yli:**

**UNELMA 3:**_____

**A.**
**B.**
**C**
**Haasteet tielläni ja miten pääsen niistä yli:**

REUMA TROPPI

# Päättäjäisjuhlat, loppuyhteenveto ja kiitokset | loput ryhmäkerrasta

**Tehtävän nimi:** Tanssi, villi lapsi

**Tavoite:** Juhlistetaan onnistunutta ryhmää ja ladataan akkuja tanssin ja hyvän ruoan voimin.

**Tarvittavat välineet:**

- Laite, josta toistaa musiikkia, ja teille mieluisaa, menevää musiikkia.
- Halutessanne hyvää (ja terveellistä) tarjottavaa (esim. hedelmiä, marjoja, smoothieta, maustettua kivennäisvettä, pähkinöitä, tummaa suklaata, kasviksia ja dippikastiketta, kotitekoisia leivonnaisia). Tarjoilut voi myös hankkia ns. nyyttikestiperiaatteella, jossa jokainen tuo jotain pientä tarjottavaa mukanaan.
- Mahdollisesti pienet palkinnot tanssikisaa varten.
- Iloista mieltä ja letkeät lantiot!

**Ohjeet:**

- Laittakaa menevää musiikkia soimaan ja pitäkää tanssibileet! Tanssikaa sydäntenne kyllyydestä haluamallanne tavalla ja tyylillä.
- Voitte myös pitää tanssikisan, jossa hauskimmat ja luovimmat liikkeet voittavat. Kisaan voi osallistua yksin, pareittain tai joukkueina. Muut voivat äänestää, kumman tanssijan liikkeet olivat vaikuttavammat.
- Jos joukostanne löytyy tanssiharrastajia, voivat he opastaa muutaman osaamansa tanssiliikkeen kaikille, jonka jälkeen voitte tanssia yhdessä. Yhdistelkää rohkeasti eri tyylejä! Tansseja voi opetella myös musiikkivideoista tai opetusvideoiden avulla. Erilaisia musiikki- ja opetusvideoita löytyy esimerkiksi YouTubesta.

**Kiitä vielä lopuksi kaikkia ryhmäläisiä osallistumisesta!**
**Muista myös pyytää palautetta, kehittämisideoita ja kommentteja jatkoa varten.**

*Muistiinpanoja:*

# Luontopolulla

Tällä kerralla **retkeillään luonnossa**.
**Tavoitteena** on ulkoilla yhdessä ja pohdiskella Reumatropin teemoja yhdessä luontopolun rasteilla.

## Etukäteisvalmistelut

- Valitse sopiva luontokohde yhteistä luontoretkeä varten. Esimerkiksi laavu tai nuotiopaikka luonnon helmassa toimii tähän tarkoitukseen hyvin.
- Etsi kohteen ympäristöstä reitti, jonka jaksatte yhdessä kävellä. Huomioi mahdolliset liikuntarajoitteet.
- Käy kiinnittämässä luontorastit etukäteen reitin varrelle sopivalle etäisyydelle toisistaan.
- Hankkikaa halutessanne myös nuotiopuut ja yhteisiä eväitä ulkona nautittaviksi.
- Varaa mukaan paperia ja kyniä vastausten kirjaamista varten.
- Ohjeista ryhmäläiset saapumaan sovittuun paikkaan. Muistuta eväistä ja säänmukaisesta vaatetuksesta.

## Lämmittelyjumppa | noin 15 min

Tehkää yhdessä lyhyt lämmittelyjumppa ja venytykset ennen luontopolulle siirtymistä. Ohjeista alla olevat liikkeet yksi kerrallaan ryhmäläisille. Voit myös keksiä itse lisää hyviä lämmittelyliikkeitä.

**Lämmittelyliikkeet:**

- Marssikaa paikoillanne hetki. Kädet heiluvat rytmikkäästi mukana.
- Pyörittäkää käsiä laajalla kaarella ensin eteenpäin, sitten taaksepäin.
- Kyykätkää rauhallisesti 5–10 kertaa.
- Ristikää käsivarret rinnalle. Kiertäkää sitten rankaa ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Lantio pysyy eteenpäin. Katse saa kiertää mukana.
- Tuokaa sormet maahan ja kurottakaa sieltä ylös kohti taivasta.

**Venytykset:**

- Venytelkää kevyesti reiden takaosat: Ottakaa toisella jalalla askel eteenpäin. Taittakaa sitten lantiosta suoralla selällä kohti etummaista jalkaa. Tehkää muutama kevyt pumppaus. Vaihtakaa jalat toisinpäin.
- Venytelkää myös reiden etuosat: Ottakaa tarvittaessa tukea esimerkiksi puusta. Napatkaa sitten kädellä kiinni toisen jalan säärestä tai nilkasta. Tuokaa polvet vierekkäin ja tehkää lantiolla muutama kevyt pumppaus eteenpäin. Vaihtakaa jalkaa.
- Venyttäkää vielä pohkeet: Asettukaa esimerkiksi puun eteen. Nostakaa toinen päkiä puunrunkoa vasten. Varpaat osoittavat ylöspäin ja polvi on hieman koukussa. Nojatkaa sitten selkä suorana kevyesti eteenpäin. Vaihtakaa jalkaa.
- Tuokaa kädet suoriksi vartalon eteen, kämmenet tai kämmenselät vastakkain. Yrittäkää sitten viedä käsiä mahdollisimman pitkälle eteen. Pää voi painua käsien väliin. Venytys tuntuu yläselässä.

- Vastaliikkeenä avatkaa rintakehä: tuokaa kädet sivukautta vartalon takaviistoon. Yrittäkää viedä keskisormia mahdollisimman kauas toisistaan. Pitäkää kuitenkin hartiat alhaalla ja keskivartalo aktiivisena.
- Kurottakaa kädet pään yläpuolelle kohti taivasta. Taivuttakaa vartaloa sitten rauhallisesti oikealle, takaisin keskelle ja sitten rauhallisesti vasemmalle. Venytys tuntuu kyljissä.
- Pyöritelkää vielä hartioita etu- ja takakautta ympäri ja ravistelkaa lopuksi koko keho rennoksi.

## Yhteinen tehtävä | 30–45 min

**Tehtävän nimi:** Luontopolku

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperia ja kyniä.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää. Jaa jokaiselle parille tai joukkueelle paperi ja kynä vastausten merkitsemistä varten.

**Ohjeet:** Jakautukaa pareihin tai joukkueisiin. Kerro, että olet kiinnittänyt läheiselle luontopolulle kymmenen tehtävärastia. Sopikaa yhdessä, paljonko luontopolun kulkemiseen on aikaa, ja minne palaatte sen päätyttyä.

Lähtekää sitten pareittain tai joukkueina liikkeelle. Jos haluatte ja se on mahdollista, toinen joukkue voi aloittaa luontopolun loppupäästä. Niin ette kuule toistenne vastauksia. Käykää lopuksi läpi oikeat vastaukset ja jakakaa yhdessä myös muita kokemuksianne reitiltä.

## Eväiden nauttimista, mukavaa yhdessäoloa | loput ryhmäkerrasta

*Muistiinpanoja:*

# RASTI 1

Mitä tropit ovat? Valitkaa yksi tai useampi mielestänne oikea vaihtoehto.

a) Asioita, joista saa iloa arkeen.

b) Luonnosta löytyviä huumaavia aineita, joilla saa parannettua sairauden kuin sairauden.

c) Retkelle mukaan otettavia pillimehuja.

d) Omahoidollisia keinoja, joilla edistetään hyvinvointia ja terveyttä.

Bonuskysymys: Mitä ovat teidän suosikkitroppinne? Keskustelkaa yhdessä.

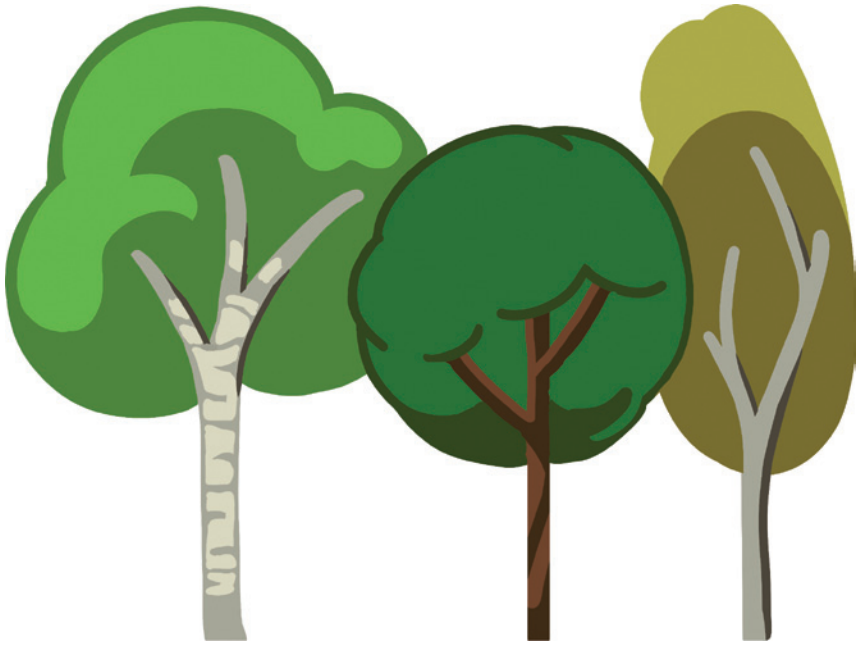
REUMA TROPPI

# RASTI 2

Etsikää kolme erilaista puulajia ja tunnistakaa ne. Halatkaa sitten jokaista puuta.

Ohje puunhalaukseen: Ota napakka halausote puun rungon ympäriltä, sulje silmät ja hengitä syvään 10 kertaa.

Bonustehtävä: Ottakaa kuva puunhalaamisesta. Jakakaa kuvat toisillenne!



REUMA TROPPI

# RASTI 3

Onko teillä terveyteen tai hyvinvointiin liittyviä tavoitteita? Mitä ne ovat? Entä mistä tiedätte, että tavoite lähestyy?

Keskustelkaa seuraavalle rastille asti tavoitteistanne ja siitä, mitä teette niiden toteutumiseksi. Jos teillä ei vielä ole tavoitteita, asettakaa sellainen!

Vinkki: Tavoite kannattaa sanoa ääneen tai kirjoittaa ylös. Silloin se toteutuu todennäköisemmin!

REUMA TROPPI

# RASTI 4

Testatkaa tasapainoanne leikkimielisessä kisassa!

Ottakaa aikaa, kuinka kauan pysytte pystyssä yhdellä jalalla seisten.

Jos tämä tuntuu haastavalta, voitte testata tasapainoa ns. tandemseisonnassa, jossa molemmat jalat ovat maassa peräkkäin (kuin seisoisitte viivalla).

Bonustehtävä:
Miten tasapainoa voisi harjoittaa arjessa?
Keksikää ainakin 5 erilaista tapaa.

# RASTI 5

**Mistä aivot pitävät?**

**Valitkaa niin monta vaihtoehtoa kuin mielestänne on oikein!**

a) liikkumisesta

b) alkoholista

c) kasviksista

d) levosta

e) hyvistä ihmissuhteista

f) melusta

g) haasteista

h) stressistä

i) uusista kokeiluista

REUMA TROPPI

# RASTI 6

Poiketkaa polulta rauhallisempaan paikkaan, missä ei kuulu muiden puhetta.

Valitkaa mukavan näköinen sammalmätäs, kanto tai puun runko. Istukaa tai käykää hetkeksi makuulleen. Sulkekaa silmänne ja hengitelkää rauhallisesti muutama minuutti.

Mitä kuulette, haistatte ja aistitte? Keskustelkaa harjoituksen jälkeen yhdessä.

REUMA TROPPI

# RASTI 7

**Miksi liikkuvuutta kannattaa harjoittaa? Valitkaa yksi tai useampi mielestänne oikea vaihtoehto.**

a) Koska liikunnanohjaajat niin käskevät.

b) Koska liikkuvuusharjoittelu auttaa säilyttämään nivelten laajat liikeradat ja lihasten oikean pituuden.

c) Koska pitkäaikainen paikallaanolo jäykistää kehoa ja altistaa tuki- ja liikuntaelinoireilulle.

**Tehkää valitsemaanne vaihtoehtoa vastaavaa liikettä 10 kertaa.**

a) rangan rullaus, sormet varpaisiin

b) kylkivenytys molemmille puolille

c) rangan kierto puolelta toiselle

REUMA TROPPI

# RASTI 8

Listatkaa vähintään viisi asiaa, jotka ovat juuri nyt hyvin.

Bonustehtävä:
Tehkää peukaloista ja etusormista kehys. Katselkaa lähiympäristöä kehyksen läpi ja valitkaa yksi hyvää mieltä herättävä paikka, josta otatte mieleenne ”valokuvan”.

REUMA TROPPI

# RASTI 9

**Tunnustelkaa erilaisia luonnon pintoja. Etsikää jotain**

**a) sileää**

**b) kovaa**

**c) kosteaa**

**d) rosoista**

**e) lämmintä**

**f) mukavan tuntuista**

**Valokuvatkaa löydöksenne ja esitelkää kuvat muille.**

REUMA TROPPI

# RASTI 10

Mitä otatte mukaan Reumatroppi-ryhmästä?

a) Aion hakeutua entistä useammin luontoon.

b) Aion hyödyntää paikkakuntani liikunta-, luonto- ja kulttuurimahdollisuuksia enemmän.

c) Aion kokeilla ja opetella uusia asioita.

d) Aion suhtautua itseeni ja elämääni kevyemmin ja nauttia arjen kivoista asioista.

e) Aion kiinnittää enemmän huomiota elintapoihini.

f) Aion kehittää luovuutta itsessäni tutustumalla kirjallisuuteen, taiteeseen, musiikkiin ja muuhun kulttuuriin ennakkoluulottomasti.

g) Jotain muuta, mitä?

Jakakaa ajatuksianne!

REUMA TROPPI

*Muistiinpanoja:*

*Muistiinpanoja:*

*Muistiinpanoja:*

*Muistiinpanoja:*

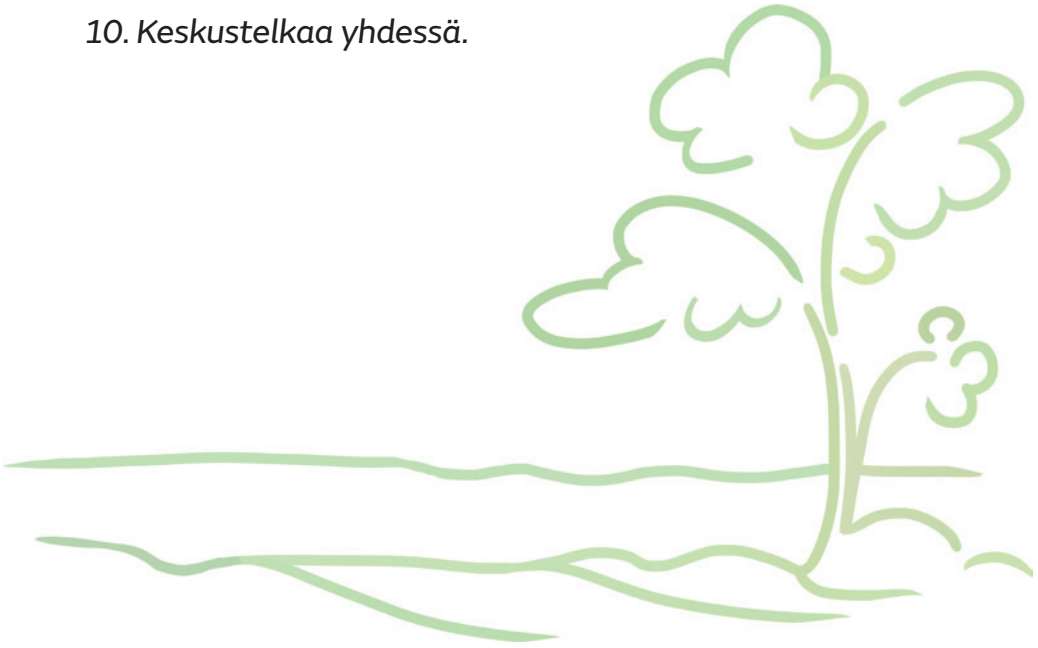
*Muistiinpanoja:*

*Muistiinpanoja:*

*Muistiinpanoja:*

## *Luontopolkurastien vastaukset:*

1. *A ja D. Mitä ovat teidän troppinne?*
2. *Mitä puulajeja kukin pari tai ryhmä löysi ja tunnisti? Näyttäkää toisillenne kuvia puunhalauksesta.*
3. *Keskustelkaa tavoitteista yhdessä.*
4. *Tasapainotesti: Miten kävi? Jo 30 sekunnin seisominen yhdellä jalalla tai tandemasennossa on hieno saavutus! Mitä tasapainon harjoittamisen keinoja keksitte?*
5. *A, C, D, E, G ja I.*
6. *Millaisia ääniä kuulitte ollessanne aivan hiljaa ja silmät kiinni luonnossa? Entä millaisia tuoksuja haistoitte? Keskustelkaa yhdessä.*
7. *B ja C.*
8. *Kertokaa toisillenne, mitkä asiat teidän mielestänne ovat juuri nyt hyvin. Millaisia hyvän mielen ”valokuvia” otitte?*
9. *Mitä löysitte? Näyttäkää toisillenne ottamianne kuvia. Montako eri sävyä löysitte?*
10. *Keskustelkaa yhdessä.*



REUMA TROPPI

Reumaliitto

# *Innostavia ryhmähetkiä Reumatropin parissa!*

*ISBN 978-952-7534-02-1 (nid) • ISBN 978-952-7534-03-8 (PDF)*