



IDEOITA RYHMÄN SISÄLLÖIKSI

Ryhmätapaamiset rakentuvat seitsemästä pääteemasta, jotka ovat:

- 1) Mielen hyvinvointi
- 2) Ravitseminen ja ruoanlaitto
- 3) Pienellä rahalla eläminen
- 4) Kulttuuri ja taide
- 5) Kierrätys ja kestävä arki
- 6) Aktiivinen kansalaisuus
- 7) Liikunta ja ulkoilu

Valmiiksi valittujen teemojen tarkoituksena on helpottaa osallistujille itselleen mieluisten sisältöjen suunnittelua ja toimintaan ryhtymistä. Alla kuvattu Teematarjotin -työskentely on konkreettinen tapa kannustaa osallistujia ideoimaan ryhmätapaamisten sisältöjä.

Teematarjotin -työskentely

Ohjaaja jakaa pöydälle seitsemän ”tarjotinta” (ne voivat olla vaikkapa kertakäyttölautaisia tai erivärisiä paperiarkkeja), joissa jokaisessa lukee yksi Neuvokkaat naisten ryhmien pääteemoista. Ryhmäläiset kirjoittavat toiveitaan ja ideoitaan sisällöistä esimerkiksi liimalapuille sekä kiinnittävät ne oikeaan teematarjottimeen. Mikäli sisältöjen ideointi tuntuu hankalalta, lapuille voi myös kirjoittaa teemasta mieleen tulevia asioita tai kysymyksiä. Ohjaaja voi tukea ryhmäläisten osallistumista esittämällä apukysymyksiä: ”Toivotko vastauksia joihinkin mieltä askarruttaviin kysymyksiin tai elämän pulmiin? Kiinnostavatko asiantuntija-alustukset, tietopaketit tai tekeminen?”

Ohjaaja on herkkänä kuulostelemaan osallistujien toiveita muulloinkin kuin varsinaisen teematyöskentelyn aikana. Ideoita kannattaa jatkuvasti kirjata muistiin.

Esimerkkejä ryhmän sisällöistä

Seuraavassa on esimerkkejä ryhmän sisällöistä. Ne on lajiteltu teemoittain. Parasta on kuitenkin, jos ideat syntyvät ryhmästä itsestään. Maksuttomia asiantuntija-alustuksia kannattaa kysyä eri järjestöiltä. Myös esimerkiksi kunnan palveluohjaajien ja jäteneuvojien mahdollisuus vierailuun on hyvä muistaa.

Mielen hyvinvointi

- omien arjessa näkyvien voimavarojen pohtiminen
- omien arvojen tarkastelu
- aarrekartta työskentely



- ryhmäläisten yhteinen elämänjана
- SWOT -nelikenttäänalyysiin pohjautuvan Itsetutkiskelu -tehtävän teko ja keskustelu ryhmässä
- kiitollisuusharjoitus

Ravitseminen ja ruoanlaitto

- ruokatuokio; osallistujat laittavat yhdessä edullista ruokaa, ehkäpä jotakin uutta kokeillen
- villivihanneksiin ja hortoiluun tutustuminen
- ravitsemusaiheinen asiantuntijavierailu

Pienellä rahalla eläminen

- toimeentuloon liittyvien asioiden läpikäyminen; osallistujat jakavat parhaimpia säästövinkkejään ja isoäidin arkisia konsteja
- myyjäisten järjestäminen
- maksuttomien tapahtumien bongaus ja vinkkien jako ryhmässä

Kulttuuri ja taide

- maksuttomassa taidenäyttelyssä, museossa tai konsertissa vieraileminen
- kivien maalaus ja ryhmän yhteisen taidenäyttelyn toteuttaminen
- taidenäyttely postikorteista
- käsityövinkkien jako ja kokeilu käytännössä
- kirjaesittelyt ja lukuvinkit
- lempirunojen esittely



Kierrätys ja kestävä arki

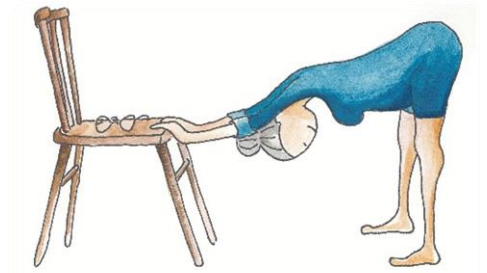
- vaatteille uusi elämä -työpaja
- neuvontatuokio jätteen lajitteluasioissa
- korupaja kierrätysmateriaaleista
- vaatetukseen, kodinhoitoon ja sisustamiseen vinkkejä esim. Martoilta

Aktiivinen kansalaisuus

- kampanja jätteiden lajittelun puolesta
- palveluohjaajan luento
- eläkeläisten palvelut ja talous; talouden suunnitteluun apua saa esim. Eläkeliitolta
- ks. myös Settlementiliitto (esim. hyvinvointia tukevat harrastukset ja vapaaehtoistyö)

Liikunta ja ulkoilu

- marjastaminen tai sienimetsällä käynti yhdessä
- kuntosaliin tutustuminen ja ohjattu kuntosaliharjoittelu
- sauvakävely
- luustoliikunta ja luustoterveys -luento



Esimerkkejä välitehtävistä

Vapaaehtoisilla välitehtävillä kannustetaan osallistujia jakamaan neuvokkuuttaan ja valmistautumaan jo kotona ennakkoon seuraavan kerran aiheisiin. Ryhmän ohjauksesta vastaava henkilö voi esimerkiksi pyytää osallistujia kirjoittamaan itselleen välitehtävän muistiin seuraavaa tapaamista varten. Huomattavasti suuritöisempi vaihtoehto on tulostaa tai askarrella tehtäväkortit osallistujille valmiiksi. Seuraavalla tapaamisella ohjaaja kerää jaetut konstit ja voi myös koota ne vaikkapa yhteiseksi kansioksi tai tehdä osallistujille muunlaisen yhteenvedon. Seuraavassa on teemoittain ideoitu erilaisia välitehtäviä.

Mielen hyvinvointi:

- Vahvuusbongaus: Listaa kolme asiaa, joissa olet hyvä.
- Tuo seuraavaan tapaamiseen mukana sinulle voimaa antava elämänohje, runo tai mietelause. Mieti, miksi juuri kyseinen teksti on sinulle tärkeä.
- Onko sinulla jokin taito/harrastus/ystävyyssuhde, joka on hiipunut ja jonka haluaisi löytää uudelleen?

Ravitsemus ja ruoanlaitto

- Jaa lempireseptisi!

Pienellä rahalla eläminen

- Jaa vinkkisi edulliseen arkeen!

Kulttuuri ja taide

- Pysähdy huomaamaan taidetta ympärilläsi. Ota kuva näkemästäsi tai kirjoita, mitä näit/koit ja missä.

Kierrätys ja kestävä arki

- Sinulla on varmasti hyvä askarteluohje tai joku passeli niksi. Jaa ”tee se itse” vinkkisi!

Aktiivinen kansalaisuus

- Kirjoita mielipidepalstalle suunnattu kirjoitus. Sitä ei välttämättä tarvitse edes lähettää.

Liikunta ja ulkoilu

- Mistä liikunnasta pidät? Mikä tekee keholle hyvää? Mitä vaikutuksia huomaat? Jaa hyvinvointivinkkisi!
- Millainen on sinun oma lempipaikkasi luonnossa? Tuo valokuva, piirustus tai muuten vain kuvaile paikkaa.

