

Elämän seikkailu

EI IKÄÄ KATSO



ÄÄNIKIRJAN INNOITUSOPAS
AMMATTILAISILLE

Eloisaikä
VUOSISTA VIIIS

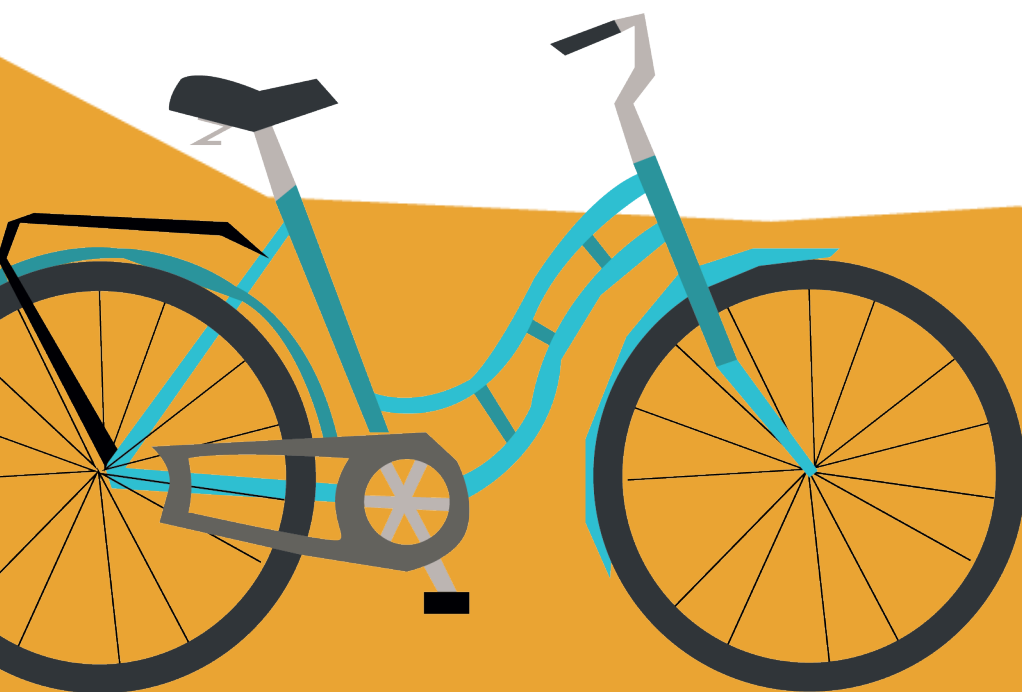


**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Tämä on Elämän seikkailu ei ikää katso –äänikirjan innoitusopas. Tähän lyhyeen oppaaseen on koottu vinkkejä äänikirjan kuuntelutuokion ohjaamiseen. Opas on tarkoitettu hoivatyön ammattilaisten käyttöön. Kuuntelutuokioissa on hyödynnetty äänikirjan tarinoita luovalla ja hausalla tavalla. Tuokioiden on tarkoitus olla mielekkäitä, luovia ja tunteita herättäviä sekä ohjaajalle että osallistujille! Ohjaajalla on täysin vapaat kädet soveltaa ja sekoittaa vinkkejä haluamallansa ja tilanteeseen sopivalla tavalla.

Luovuus kunniaan!

Nämä tuokiot eivät ole voimaannuttavia vain asukkaille vaan myös koko työyhteisölle. Niillä voi rikkoa hoivatyön arkea ja niissä voi hyödyntää hoitajien omia vahvuuksia ja voimavaroja. Ohjaajan ei tarvitse aina olla sama vaan kuka tahansa voi tarttua tilaisuuteen ja inspiroitua tuokion ohjaajaksi. Käykää tarinat yhdessä läpi ja sopikaa jokaiselle tuokiolle innoittunut ohjaaja. Olkaa rohkeita!



Äänikirjasta:

Elämän seikkailu ei ikää katso –äänikirjan tarinat ovat samannimisen kirjoituskilpailun parhaimmistoa. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys järjesti kirjoituskilpailun vuonna 2014 ja tuotti äänikirjan vuonna 2015. Rahoittajana toimi RAY.

Elämän seikkailu ei ikää katso-äänikirjasta voi kuunnella tavallisten ikäihmisten elämän tarinoita ja seikkailuja. Tarinoita kilpailuun tuli ympäri Suomea ja ne on taltioitu äänikirjaan muiden iloksi ja nautittavaksi.

Seikkailut ja tarinat ovat hauskoja, iloisia, vauhdikkaita, vakavia ja tunteita herättäviä. Joillekin koko elämänkaari on yksi laaja seikkailu, toiset ovat valinneet kertomuksensa yksittäisen, hersyvän tapahtuman. Teoksesta löytyy myös hienoja matkakertomuksia ja kasvukuvauksia.



Kuuntelutuokiosta:

Kuuntelutuokiota ei tarvitse heti aloittaa kuuntelemalla äänikirjaa vaan sen voi aloittaa pitämällä pienen jumppahetken, jossa venytellään ja hengitellään rauhallisesti. Hetken ei tarvitse olla kuin 5 minuutin avaus huomioiden kuuntelijoiden kunnon ja toimintakyvyn. Tuokio on myös hyvä päättää samantyyllisesti joka kerralla, esimerkiksi pienellä rentoutustuokiolla. Kokoonumispaikkoja voi joskus kokeilla vaihtaa, kuuntelutuokion voi pitää vaikka ulkona tai kuntosalissa. Kuuntelutuokioon riittää oivallisesti noin puoli tuntia, maksimissaan tuokion on hyvä kestää 45 minuuttia.

1. KASAKKA JA VILLIVARSA

Kuvaus Kasakka ja villivarsa-tarinasta: *Tarina on herkullinen ja lämmin henkinen kuvaus isoisän ja pienen tytön vuorovaikutuksesta ja siitä miten yhdessä koettu on sisäistynyt isoisästä pieneen tyttöön.*

Kun tarina on kuultu, ohjaaja voi kysyä mitä tunteita tarina herätti. Myönteistä muistelua voisi ohjata seuraavilla ”kysymyksillä”

Keskustelu:

- Kerro maisemasta, joka muistuttaa omista isovanhemmista tai lapsuuden kodista.
- Mikä oli lapsuudessasi parasta?
- Tuoksuiko mummolassa tai omassa lapsuuden kodissa?
- Onko jokin esine tai vaate joka muistuttaa erityisesti lapsuudestasi?
- Oletko oppinut erityistä taitoa lapsena? Mikä?
- Mikä oli lempiherkkusi?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkujumppa
- Tarinan kuuntelu
- Omien muistojen mieleen palauttaminen ja niistä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Yhteislaulua ja leivontaa
- Kuunnellaan ja lauletaan yhdessä lapsuuden ajan lauluja. Ohjaaja on valinnut valmiiksi muutaman laulun osallistujien lapsuuden aikakaudelta.
- Laulujen jälkeen innoitutaan tekemään lapsuuden tekoja, leivotaan pullaa yhdessä. Pullan leipominen sopeutetaan talon mahdollisuuksiin. Jos osallistujilla ei ole mahdollisuutta päästä keittiöön, olisi tärkeä että saataisiin edes hypistellä pullataikinaa ja maistaa vastapaistettua pullaa.

2. KÖKKÄ

Kuvaus Kökkä-tarinasta: *Kökkä on äärimmäisen positiivinen kuvaus pohjalaisesta yhteisöllisyydestä. Kirjoittajan, pienen pojan sisäisen maailman herkkä kuvaus henkilökohtaisesta kasvutarinasta.*

Tähän toiminnalliseen tuokioon voi yhdistää kuvia, esineitä ja hajuja. Apunaan ohjaaja voi käyttää esimerkiksi tuokioon osallistuneiden omia vanhoja valokuvia (kuvia voi pyytää omaisilta). Muistelua voi tukea esittelemällä vanhoja esineitä. Lisäksi mukana voi olla vanhoja työhanskoja, sahanpuruja, kanelitankoja tai muita esineitä, joita voisi hypistellä ja haistella (koneöljy, kahvi, sahanpuru, multa, terva, kaneli. jne.) Esineet, kuvat ja hajut palauttavat mieleen muistoja, jotka voivat liittyä henkilökohtaisiin kökkä-kokemuksiin.

Keskustelu:

- Mitä tunteita tarina herättää?
- Oletko joskus ollut kökässä, muistatko tarinaa?
- Miltä tuoksui kökkämaalla tai oman kodin askareissa?
- Mikä oli parasta nuoruudessasi

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkujumppa
- Tarinan kuuntelu
- Omien muistojen mieleen palauttaminen ja niistä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Muistelua toiminnan kautta
- Vanhojen valokuvien ja esineiden tutkiminen. Muistetaan myös hajut.
- Tähän tuokioon voi yhdistää yksinkertaisia tuttuja fyysisiä asioita: kerikää lankakeriä, veistäkää puuta, jauhakaa kahvimyllyllä kahvia, rakentakaa linnunpönttöjä, istuttakaa kesällä yhteinen kasvimaat kasvulaatikoihin tai vaikka ruokkuun yhteisiin tiloihin, juokaa nuotiolla nokinpannakahvit... ja mitä ikinä keksittekään :)

3. SILTA

Kuvaus Silta-tarinasta: *Todella hieno kahden pojan suhteen kuvaus, jossa jännite säilyy ihan loppuun saakka. Lukijana samaistuu helposti poikiin.*

Keskustelu:

- Minkälaisia tunteita heräsi? Muistuuko vastaavia selviytymistarinoita?
- Onko sinulla vastaavia kaveruusmuistoja. Minkälaisia?
- Minkälainen oli oma koulumatkasi?
- Kuljitko sen kävellen, hiihtäen, pyörällä?
- Mikä on jännittävin muistosi?
- Missä kehon osassa sinulla jännitys tuntuu? Miltä se tuntuu?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkuvenyttely
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Jumppatuokio ja tunneharjoitukset
- Kokeillaan kävellä riippusiltaa pitkin (huom. voi tehdä myös istuen). Silta heiluu ja yritetään pysyä pystyssä. Katsotaan alas, vesi on mustaa ja kylmää... Missä jännitys tuntuu?
Uskaltaisitko hypätä veteen... Sillan toinen pää on kaukana... Kävellään varovasti päähän saakka.
- Istutaan alas. Ollaan päästy perille. Röyhistelään rintaa. Tehdään voittajaeleitä. Nauretaan helpotuksesta. Ollaan ylpeitä itsestämme.
- Muita tunnetiloja: ilo, onni, vihaisuus, rakkaus, lopetetaan lempeyteen. Keksikää näihin tunnetiloihin liikkeitä ja eleitä.
- Lopuksi voidaan laulaa yhdessä lempeä hyvää mieltä tuova laulu

4. TEKOHAMPAAT

Kuvaus Tekohampaat-tarinasta: *Persoonallisesti ja hauskaasti kirjoitettu. Äijähumoria ja löytämisen riemua! Road movie –tarina.*

Keskustelu:

- Onko vastaavia hauskoja seikkailuja sattunut sinulle? Minkälaisia?
- Mitä tarina herätti? Tunteita tai ajatuksia?
- Jos itse saisit lähteä nyt hauskalle retkelle, minkä kulkupelin valitsisit? Hevosen, lentokoneen, auton, vanhan vai uuden, minkävärisen? Ketä ottaisit mukaan?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Alkujumppana pieni kasvojumppa, katsotaan pysyykö tekohampaat suussa :)
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Kuvataide
- Leikatkaa lehdistä kuvia, piirtäkää tai maalatkaa taideteos missä olet matkalla valitsemallasi kulkupelillä kohti omaa seikkailuasi.
- Jos on mahdollista ottaa kuva jokaisesta osallistujasta ja tulostaa se, sen voi leikata ja liimata mukaan kuvaan! :)
- Laulakaa loppuun vaikkapa Matkustan ympäri maailmaa tai vastaava matkalaulu tai keksikää ihan oma laulu...

5. MAAHISTEN KOSTO

Kuvaus Maahisten kosto-tarinasta: *Hyvä rakenne tekstissä. Mukana kansan taruihin pohjaavaa ainesta vaihdokkaineen ja luonnonhenkien maailmasta.*

Keskustelu:

- Oletko koskaan nähnyt maahista tai peikkoa? Miltä se näytti?
- Millaisessa metsässä kansantarujen hahmot voivat tulla vastaan?
- Minkälaisia ääniä siellä kuuluu?
- Miltä siellä tuoksuu?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkujumppa
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Haistellaan metsän antimia: havuja, käpyjä, sammalta jne.
- Tehdään äänimaisemia: mitä ääniä metsässä kuuluu?
- Toiminnallinen osuus: Märkähuovutus
- Tehdään yhdessä yksi mystinen metsämaisema märkähuovutustekniikalla.
Huom. tätä ei tarvitse tehdä liian vaikeaksi, tärkeintä on yhdessä tekeminen, villan hypistely ja mäntysuovan tuoksu!
- Valmiin teoksen voi laittaa yhteistiloja kaunistamaan
- Teokseen voi käyttää useamman toimintatuokion, sen ei tarvitse valmistua heti

6. IKUINEN KAUPUNKI

Kuvaus Ikuinen kaupunki-tarinasta: *Aiheena kuvauksen arvoinen. Ikänäkökulma on otettu hausalla tavalla esiin. Lisäksi Rooman tuntemus tuli kivasti tekstistä. Hauska ja vitsikäs.*

Keskustelu:

- Oletko koskaan matkustellut? Missä? Suomessa vai ulkomailla?
- Mikä oli jännittäväintä matkailussa?
- Minne haluaisit matkustaa? Se voi olla oikea paikka tai keksitty?
- Keksitään yhdessä omat olympialaiset. Mitä lajeja niissä on? (aitajuoksu, pussi hyppely, kuperkeikkakisa, pituushyppy...)

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni tuolijumppa alkuun eri urheilulajein (voidaan kokeilla hassujakin urheilulajeja)
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Nojatuolimatka Roomaan
- Tuokioon osallistujat istuvat rentoihin asentoihin ja heidät kuljetetaan Roomaan äänien, makujen ja videon avulla. Mahdollisuuksien mukaan heijastetaan video seinälle tai kankaalle videotykin avulla. Näin elämyksestä tulee mieleenpainuvampi ja hauskempi. Videon jälkeen elämystä rikastutetaan maistelemalla makuja Italiasta, vaikkapa juustoa.
- Lisäksi voi myös haistaa ja tunnustella vaikkapa yrttejä, esimerkiksi rosmariinia, oreganoa ja basilikaa. Yrtit voi myös istuttaa ruukkuihin vaikkapa yhteiseen tilaan. Tämän tiimoilta yhteistyötä voi tehdä paikallisen kukkakaupan tai yrttipuutarhan kanssa. Sitä kautta voi hyödyntää hävikkikukkia ja yrttejä omaan käyttöön.
- Esimerkki video löytyy tästä linkistä <https://www.youtube.com/watch?v=oK6wI5GrskY>

7. HERHILÄISET

Kuvaus Herhiläiset-tarinasta: *Tekstin kielessä on huumoria joka kutkuttaa. Yksinkertaisuudesta huolimatta muheva teksti.*

Keskustelu:

- Mitä tunteita tarina herättää?
- Oletko koskaan ollut metsästysreissulla?
- Mitä eläimiä metsässä asuu?
- Minkälainen esimerkiksi kettu on? Viekas, oranssi, pihlajanmarjakarkki... Entä karhu, jänis, pöllö, harakka jne?
- Nostetaan keskusteluun kuvataideklassikko Ferdinand von Wrightin, Taistelevat metsot
- Kuvan ja siihen liittyviä kysymyksiä löydät täältä <http://www.ateneum.fi/fi/taistelevat-metsot>

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkujumppa
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen tuokio: Kuvataide
- Oma tai yhteinen klassikkoteos. Laveerataan vesiväreillä taulun pohja. Leikataan Metsästäjä-, Erä- ym. lehdistä eläinten kuvia ja liimataan kuivaneeseen taulupohjaan. Jos taiteilija haluaa, kuvaan voi liimata hopean, kullan ym. väriset paperiset kehykset.
- Lopuksi pidetään kuvataidenäyttely

8. EVAKKOON LÄHTÖ

Kuvaus Evakkoon lähtö-tarinasta: *Tekstistä nousee omakohtainen kokemus vahvasti esille siitä huolimatta siihen pystyy samaistua. Hyvin realistinen. Ajan henki sellaisenaan (koristelematonta).*

Keskustelu:

- Mitä tunteita tarina herättää?
- Onko sinulla lempivirsi?
- Entä joku muu iloa tuottava laulu?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkujumppa (pyöritellään hartiat, venytellään niskat, hiihdellään, mutristellaan naamaa, mutustellaan makeaa mansikkapurkkaa, päästellään hassuja ääniä)
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen tuokio: Yhteislaulu ja liike
- Jos spontaanisti onnistuu, lauletaan yhdessä ensin osallistujien ehdottamia virsiä ja lauluja. Tämä on hyvää muistijumppaa.
- Lauletaan lisäksi ohjaajan valitsemissa lauluissa, joissa voidaan tukena käyttää cd-soitinta ja jaettuja laulunsanoja.
Näihin lauluihin otetaan keho: keinutaan, tömistellään, taputetaan, otetaan käsistä kiinni... Keksitään omia yksinkertaisia koreografioita, joita voidaan harjoitella ja toistaa.
- Lopuksi pieni rentoutustuokio

9. VIRTA TARTTUI VENESEEMME

Kuvaus Virta tarttui veneeseemme-tarinasta: *Teksti luottaa siihen että kuvaamalla yksityiskohtia samalla kuvaa sellaisia asioita mitä ei sanota.*

Keskustelu:

- Mitä tunteita tarina herättää?
- Minkä värinen rakkaus on?
- Missä se tuntuu kehossa?
- Mikä kukka kertoo rakkaudesta?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkujumppa
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Monotypian tekeminen
- Valitaan rakkaudelle väri (jokaisella omansa). Levitetään laimennettua akryyliväriä piirtoheitinkalvolle pensselillä tai sienellä. Laitetaan puhdas piirustuspaperi kalvon päälle ja silitetään kädellä. Irrotetaan paperi kalvosta ja katsotaan minkälainen värikuvio paperiin syntyi. Rentoudutaan hetkeksi ja kuunnellaan romanttisia rakkauslauluja.
- Tutkitaan kuivaneita taideteoksia ja katsotaan löytyykö kuvasta kuvioita. Jos löytyy, niitä voidaan vahvistaa värikynillä.
- Lopuksi jokainen esittelee teoksensa toiselle ohjaajan avustuksella

10. TUNTURIN VALLOITUS

Kuvaus Tunturin valloitus-tarinasta: *Teksti on kuvaava. Maiseman kuvaus on hyvin elävä lyhyestä tekstistä huolimatta. Hyvin herkkä kuvaus. Rivien välistä tulee esiin pariskunnan syvä keskinäinen kunnioitus. Eleetön.*

Kuunnelkaa tämä tarina hoivakodin kuntosalissa tai jumppatilassa. Siellä on tarvittavia välineitä ”tunturin valloitukseen”

Keskustelu:

- Mitä tunteita tarina herättää?
- Oletko joskus ylittänyt itsesi?
- Mitä sinulle merkitsee sinnikkyys ja peräänantamattomuus?
- Missä tilanteissa olet tarvinnut fyysistä voimaa?

Esimerkki tuokion kulusta:

- Pieni alkuvenyttely
- Tarinan kuuntelu ja siitä keskusteleminen
- Toiminnallinen osuus: Kuntorinki maisemassa
- Ohjaaja on miettinyt kuntosaliin tai jumppatilaan valmiiksi toiminnallisen radan. Se voi olla esimerkiksi lyhyt tasapainorata, jonka päätteeksi voi olla muutama kuntoiluväline.
Rataa kierretään jonossa. Jokaiselle toimintapisteelle ohjaaja on miettinyt maise-
makuvauksen, esim. tasapainotyynyllä mennään suota pitkin... hernepussia heitelles-
sä heitellään kiviä järveen... jne.
- Loppuun tehdään rentoutustuokio joko istuen tai patjoilla maaten rauhoittavan musiikin siivittämänä

Kulttuurista muistoja-hanke on Ray:n rahoittama ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hallinnoima hanke, joka toteutetaan Etelä-Pohjanmaalla vuosina 2012 – 2015.

Päyhteistyökumppanina toimii Etelä-Pohjanmaan Nuorisoseura ry. Kulttuurista muistoja-hanke on mukana valtakunnallisessa Ray:n Eloisa ikä-ohjelmassa, joka toteutetaan yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa.

Mukavia tuokioita toivottavat

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Katja Kujala ja uotoilija Manar Ameli

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
www.muistiyhdistys.fi | www.facebook.fi/kulttuuristamuistoja

