

TOM

MUISTIPAJA

TOIMINTAMALLI

TOM MUISTIPAJA -TOIMINTAMALLI ON JAETTU KUUTEEN 1,5 TUNNIN KOKOONTUMISKERTAAN. JOKAISELLA KERRALLA ON OMA PÄÄTEEMANSÄ. KÄYTETTYJÄ TOIMINTAMENETELMIÄ VOIVAT OLLA VÄRIT, ÄÄNET, MUSIIKKI, ASKARTELU JA LIIKUNTA. LUKEMINEN JA KIRJOITTAMINEN VOIVAT TUOTTA VAIKEUKSIA. KOKEILEMALLA LÖYTÄÄ KULLEKIN RYHMÄLLE PARHAITEN TOIMIVAN MENETELMÄN.

1 MUISTI-TAULU



TAVOITE:

Havainnollistaa osallistujalle miksi muisti on tärkeää, miten muisti toimii, mikä on aivoterveiden ja terveiden elintapojen merkitys muistille.

TOTEUTUS:

Osallistajat tekevät joko yksin tai ryhmässä Muisti-aulun. Kartongit täytetään teemaan liittyvällä tekstillä ja kuvilla esim. leikkaamalla lehdistä kuvia ystävästä, urheilusta, terveellisestä ruoasta yms. aivoterveellisestä ja muistia tukevasta. Taulut esitellään koko ryhmälle ja niistä keskustellaan. Kun taulut ripustetaan esille, niihin voidaan palata yhä uudestaan ja muistella opittua asiaa.

2 SOSIAALISET SUHTEET JA YSTÄVYYS



TAVOITE:

osallistuja ymmärtää sosiaalisten suhteiden ja ystävyyden merkityksen terveydelle ja muistille

TOTEUTUS:

Osallistajat kokoavat yhdessä taulun ystävyydestä. Osallistajat kirjoittavat etukäteen valmistetuille paperisydämillä minkälainen on heidän mielestään hyvä ystävä. Ystävän tunnusmerkkejä voi olla esim. luotettava, kiltti, huumorintajuinen. Seuraavaksi sydämiin kirjoitetaan asioita, jota ystävän kanssa haluttaisiin tehdä, esim. käydä kävelyllä, mennä elokuviin, kuunnella musiikkia. Yhdessä sydämet liimataan kartongille, ystävän tunnusmerkit vasemmalle ja yhdessä tekemiset oikealle puolelle. Taulua kootessa keskustellaan yhdessä kokoontumiskerran teemasta.

3 UNI



TAVOITE:

Osallistuja ymmärtää mitä unihygienialla tarkoitetaan, miten uni vaikuttaa muistiin, kuinka voi itse vaikuttaa unen laatuun ja unitottumuksiin

TOTEUTUS:

Pareittain tai pienissä ryhmissä etukäteen valmistetut unikortit jaetaan unta parantaviin ja -heikentäviin pinoihin. Aina ei löydy yhtä oikeaa vastausta. Onkin tärkeää keskustella ja perustella valintoja. Osallistajat voivat myös jakaa omia univinkkejään ja kertoa omista unistaan.

TOM

MUISTIPAJA

TOIMINTAMALLI

TOM MUISTIPAJA -TOIMINTAMALLI ON JAETTU KUUTEEN 1,5 TUNNIN KOKOONTUMISKERTAAN.

4 LIIKUNTA



TAVOITE:

Osallistuja ymmärtää mikä merkitys liikunnalla on aivoterveysteen ja muistiin. Osallistujaa kannustetaan liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti.

TOTEUTUS:

Osallistujalle kerrotaan miten liikunta vaikuttaa aivoterveysteen ja muistiin esim. tutustumalla kuvien avulla liikuntapiirakkaan. Osallistujat voivat kertoa omia liikuntavinkkejä ja kokemuksia. Voidaan kokeilla erilaisia liikuntamuotoja esim. tuolitanssia.

5 RAVINTO



TAVOITE:

Osallistujat ymmärtävät terveellisen ravinnon merkityksen terveydelle ja muistille.

TOTEUTUS:

Pareittain tai pienissä ryhmissä täytetään ohjaajan etukäteen valmistamat ruokapyramidit ruokakuvilla. Oikeat ratkaisut käydään yhdessä läpi. Keskustellaan sydänmerkistä, lautasmallista ja omien valintojen merkityksestä terveydelle ja muistille.

6 MUISTI- SAIRAUDEN OIREET



TAVOITE:

Osallistuja ymmärtää minkälaisia oireita muistisairaus voi aiheuttaa

TOTEUTUS:

Osallistujalle kerrotaan kuvia apuna käyttäen muistihäiriöistä ja muistisairauksista sekä niiden oireista. Kerrataan aikaisemmilla kokoontumiskerroilla opittuja asioita. Osallistujat voivat kertoa omia kokemuksiaan muistisairauksista ja muistisairaiden kohtaamisista. Yhdessä voidaan pelata pelejä ja tehdä aivopähkinä tehtäviä.

