

## MUIKKU-laatikko (muistikuntoutusmateriaali)

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n Kotihoitoa tukevaa kuntoutusta Keski-Suomen kuntiin projektin toimesta valmistunut MUIKKU-laatikko (muistikuntoutusmateriaali) on suunniteltu ensisijaisesti muistisairautta sairastavien ja ikääntyvien muisteluryhmien ohjaajille työkalupakiksi. Materiaalia voidaan käyttää myös kotona tapahtuvien muisteluhetkien virikkeenä. Toiveemme on, että koottu materiaali aktivoi ja innostaa ryhmänohjaajia kehittämään materiaalipaketista omannäköisen, toimivan työkalupakin, josta on hyötyä ja iloa vuosiksi eteenpäin.

*MUIKKU-LAATIKKO SISÄLTÄÄ:* DVD:lle tallennettuna PDF-, PowerPoint tai Word-tiedostoina

- ohjaajan opas: tietoa ryhmätoiminnan ohjaamisesta, 22 teemaan liittyen yleis- ja perinnetietoa, sananlaskuja, kaskuja, sanontoja, tietovisailuja, laulu- ja lähdevinkkejä yms. (201 s.)
- valmiita toimintatuokioita teemoihin liittyviä (32) ja opinnäytetyö aiheesta
- musiikkiosio: musiikin yleiset vaikutukset, musiikin eri käyttömahdollisuudet, laululeikkejä, musiikkiliikunta ja tanssi, musiikki- ja lauluvisailut, Laulukoppa
- liikuntaosio: muistisairaiden liikuntatuokioiden ohjaaminen, niska-hartiaseudun jumppaohjeet, venyttely-, tuoli- ja mielikuvitusjumppaohjeet
- pelit- ja korttiosio: valmiita korttipohjia, mm. sanalaskut, arvoitukset, aakkoset, kertotaulu, tavut, numerot, presidentit
- digitaalisia kuvia teemoihin liittyviä yli 1000 kpl
- teemoihin liittyviä painettuja kuvia: muistikorttikuvia 64 kpl, postikorttikokoisia kuvia 128 kpl ja A5 kokoisia kuvia 16 kpl

(hinta 60€ + postikulut)

## Virkeä arki - materiaalipaketti

Toimintaterapeuttiopiskelijat Hanneriikka Sivonen ja Niina Klaavuniemi ovat suunnitelleet yksilö-kuntoutusmateriaalin, joka valmistui 5/2010. Materiaalipaketti sisältää valmiiksi painettuina:

- tehtävävihkon: japanilainen palapeli, useita erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä
- virikevihkon: erilaisia toiminta- ja liikuntatuokioita
- kuvaloton, palapelejä ja katselukuvia 48 kpl

(hinta 30€ + postikulut)

**Tilaukset:** Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. Yrjönkatu 37 B 15, 40100 Jyväskylä  
Toimisto puh. 014 614 927 , rkkisin 9-15, [ksmuistiyhdistys@kolumbus.fi](mailto:ksmuistiyhdistys@kolumbus.fi)

Maija Vento: Minkä nuorena oppii sen vanhana taitaa, dementoituvien kognitiivinen kuntoutus pienryhmässä. **Opas + cd yhteensä 25€**

**Tilaukset:**

Etelä-Karjalan Dementiahoitoyhdistys ry

Toimistotyöntekijä Leena Ristola

puh. 0400-456 088

sähköposti muotoa etunimi.sukunimi(at)ekmuisti.fi



Eija Leskinen: Ryhmä toimimaan!

Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön

Mitä ihmettä tekisin ryhmäni kanssa? Mikä auttaisi luomaan hyvän ryhmähengen?  
Mistä saisin ideoita oppimiseen ja yhteistyön tueksi?

Tähän kirjaan on koottu yli 250 harjoitusta, joita voi toteuttaa sellaisenaan tai soveltaa ryhmäläisten iän, ryhmän koon, harjoituksen tarkoituksen ja käytettävän ajan mukaan. Mukana on muun muassa tutustumis-, keskittymis-, ryhmäytymis-, lämmittely- ja rentoutumisharjoituksia, toiminnallisia ideoita useista eri teemoista sekä vinkkejä palautteen antamiseen. Harjoitusten yhteydessä mainitaan harjoituksen kesto, toimintavaiheet ja muunteluvaihtoehtoja. Ohjaaja voi koota kirjaan myös omia ideoitaan ja havaintojaan ryhmästä.

**Hinta: 38€ Tilaukset:** [https://www.pskustannus.fi/tuoteryhmat/tuote/Eija\\_Leskinen/Ryhm%EA\\_toimimaan/900032686.html](https://www.pskustannus.fi/tuoteryhmat/tuote/Eija_Leskinen/Ryhm%EA_toimimaan/900032686.html)

## Hupina™ -lautapeli

### Taustaa ohjaajalle



Virkeä mieli ja säännöllinen aivovoimistelu ovat tärkeitä asioita ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Aivojen aktiivinen käyttäminen edistää muun muassa muistin ja ajattelutoimintojen säilymistä.

Hupina-lautapeli on oivallinen keino haastaa itsensä ja aivonsa. Sen lisäksi, että pelaaminen kehittää kognitiivisia taitoja, sen avulla voidaan harjoittaa myös käsien hienomotoriikkaa. Pelin pelaaminen yhdessä vaatii – ja siten myös kehittää – sosiaalisia taitoja kuten oman vuoron odottamista ja kykyä keskustella tehdyistä peliratkaisuista.

Hupina-lautapeliä voi pelata sekä yksin että yhdessä. Peli soveltuu hyvin monenlaisille ihmisille ikään tai sairauteen katsomatta. Se sopii muun muassa muistisairaiden tai aivovammapotilaiden kuntoutukseen, mutta sitä voi pelata kuka tahansa ihan vain huvikseenkin. Oulun Seudun Muistiyhdistys ry:n toimintaterapeutti Maaret Meriläinen on antanut asiantuntija-apua pelin kehittämisessä. **Peruspeli** 30 cm x 30 cm **Hinta: 65 €** [www.ikavirike.info](http://www.ikavirike.info)

### Maksu ja toimitusaika:

**Tilaukset:** tehdään aina nettisivujen tilauslomakkeella tai sähköpostina. Saat tilausvahvistuksen joko sähköpostina tai tekstiviestinä.

<http://www.ikavirike.info/tilaus.asp> tai puh. 045 261 8084

Peli ja postituskulut maksetaan ennakoon tilille Tmi IkäVirike, 473000-181940. Jos maksu ei ole tilillämme 7 päivän kuluessa tilauspäivästä, poistamme tilauksen toimituslistalta. Kun maksu näkyy tilillämme, toimitamme tuotteen mahdollisimman pian, viimeistään kahden viikon kuluessa. Tilaaja maksaa pakkaus ja postituskulut 10 €, jotka liitetään tuotteen laskuun.



## Bingo



Hinta: **49.00 €**  
sis. alv 23%

Bingo. Suuri metallinen bingopallo, korkeus 25 cm. Puiset pallot, joihin on poltettu numerot. Myös puinen levy, johon pelatut pallot laitetaan kuoppiin. Mukana puiset pienet kiekot huudettujen numeroiden peittämiseen sekä 25 bingokorttia.



### Suomen marjat, kukat ja sienet -muistipeli

Suomen marjat, sienet ja kukat -muistipeli yli 4 -vuotiaille ja aikuisillekin. Upeissa valokuvissa jokaisen kukan, sienen tai marjan nimi suomeksi ja ruotsiksi.

Hinta: **17.00 €**  
sis. alv 23%

Tilata voi: [www.satuli.fi](http://www.satuli.fi)

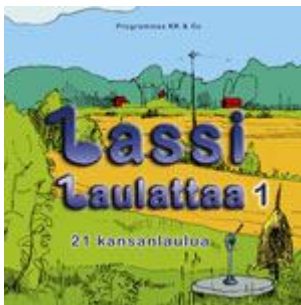
Yhteystiedot gsm 040 518 1707 [sari.satuli@hallman.inet.fi](mailto:sari.satuli@hallman.inet.fi)

## KIRSTI KOIVULAN VIRIKEKIRJAT:

Tuoteryhmä palkin alta löytyy VANHUSTYÖ, sitä klikatessa avautuu kolmesivuinen tuotevalikoima vanhuksille suunnattuja kirjoja yms..

**Tilaukset:** [www.virikekirjat.fi](http://www.virikekirjat.fi) (voi tilata suoraan ostoskoriin klikkaamalla)

Nämä seuraavat olisivat toimivia myös muistisairailla:



Yhteyshenkilö Kirsti Koivula tai Kalle Koivula Sähköposti [koivula@virikekirjat.fi](mailto:koivula@virikekirjat.fi)

Puhelin (03) 435 1579 tai 050-511 0573

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiirin ideapankista löytyy ohjaajille materiaalia erilaisiin ikäihmisten ryhmiin toiminnaksi.

[www.ystavapiiri.fi](http://www.ystavapiiri.fi)

Klikkaa siis vain ideapankki valikkoa ja tulosta.

Papunet nettisivuilta [www.papunet.fi](http://www.papunet.fi) IDEAT- osiosta löytyy esim:

## TUNNEIDEAT



Näillä sivuilla on ideoita siitä, kuinka tunteita voi ilmaista silloin, kun sanoja ei ole tai niitä on vaikea löytää. Tunneideat voidaan toteuttaa sekä pareittain että ryhmässä. Tärkeintä on, että tilanne on luottamuksellinen ja avoin erilaisille tunteille.

### Valitse tunneidea

- [Kirokuvat](#)
- [Mitä minä tunnen?](#)
- [Tunnehahmo](#)
- [Tunnekuvakirja](#)
- [Tunnekuvat](#)
- [Tunnemaalaus](#)
- [Tunnenaamio](#)
- [Tunnesanat](#)
- [Tunnesäättilä](#)
- [Tunnetyyny](#)
- [Voimaeläin](#)

Tunneideat sekä niihin liittyvät oheismateriaalit ja kirjallisuuden on koontanut toimintaterapeutti Katri Kokko Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksesta. Piirrookset ovat Elina Vannisen.

Kaikki tunneidea- tehtävät ja materiaalit tulostettavissa alla olevasta linkistä:

<http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/ideat/tunneideat.pdf>

## Vanhusten toimintakyky ja viriketoiminta- nettisivut

<http://virikkeita.nettisivu.org/>

Paljon erilaisia esimerkkejä viriketoimintaan.

Esimerkiksi:

- **Sanaleikkejä:**

Sanaleikit sopivat hyvin ajankuluksi tai lyhyiksi tuokioiksi. Sopivat erityisesti dementoituville. Ohjaaja/ohjaajat voivat tarvittaessa avustaa osallistujia tarvittaessa.

### 1 Kirjainleikki:

Ohjaaja sanoo jonkin tietyn kirjaimen ja tarkoituksena on vuorotellen sanoa sanoja, jotka alkavat tällä kirjaimella. Esim. K=kissa, kirja, kaappi, kukka.

Leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla tietty teema, josta sanat keksitään. Esim. K:lla alkavat nimet=Kaija, Kirsi, Keijo, Kalle tai K:lla alkavat kasvit=kielo, kuusi, kataja.

Kun kukaan ei enää keksi uusia sanoja, voidaan vaihtaa kirjainta.

### 2 Mikä ei kuulu joukkoon:

Ohjaaja sanoo esimerkiksi kolme sanaa ja tarkoituksena on miettiä mikä niistä ei kuulu joukkoon ja miksi. Ohjaaja voi tarvittaessa avustaa vihjailemalla.

Esim.:

- kissa, lehmä, lautanen
- matto, radio, televisio
- kuusi, seitsemän, koivu
- talo, navetta, laituri
- makkara, kahvi, tee
- peruna, porkkana, mansikka
- lehmä, käärme, sika
- vesi, kuu, aurinko
- jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo
- juna, lentokone, polkupyörä
- vesi, maito, kerma
- karhu, hirvi, käärme

### **3 Sanan päätte -leikki:**

Ohjaaja sanoo jonkin sanan päätte, osallistujat keksivät sanoja, joissa on tämä päätte. Esim. -NEN= sininen, tiainen, rauhallinen, ystävällinen tai -TA= osata, maalata, korjata, siivota.

### **4 Värileikki:**

Ohjaaja sanoo jonkin värin ja osallistuvat sanoja tai asioita, jotka ovat sen värisiä. Osallistujat voivat katsella ympärilleen ja käyttää ympäristöä ja huoneen esineitä hyväkseen. Esim. VIHREÄ= metsä, nurmikko, sammakko, kuusi, home tai VALKOINEN= maito, lumi, pilvi, hampaat, lammas.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n kotisivuilla on MUISTIMAKASIINI- sivu josta löytyy erilaisia tehtäviä:

<http://www.muistiyhdistys.fi/index.php?page=virikemateriaalia>