

Virike- ja ulkoilusuunnitelma 2021

Espoon Eläkekotisäätiö

Palvelutalo Hopeakotka,

Ryhmäkoti Kotkansiipi

VIRIKETOIMINTA- JA ULKOILUSUUNNITELMA VUODELLE 2021

Yleistä:

Viriketoiminnan tarkoituksena on asukkaiden toimintakyvyn ylläpysyminen, tukea olemassa olevia voimavaroja ja tuoda piristystä ja vaihtelua arkeen. Monipuolinen ja innostava viriketoiminta on Hopeakotkassa osana jokaista päivää. Päivisin luetaan, lauletaan, askarrellaan, keskustellaan, pelataan, jumpataan, tanssitaan tai vaikkapa maalataan. Viriketoiminta perustuu asukkaiden toiveisiin ja ideoihin, ja jokaiselle pyritäänkin aina löytämään mielenkiintoista tekemistä. Toimintaa on pyritty järjestämään monipuolisesti, jotta jokaiselle olisi tarjolla jotakin. Ennen korona rajoituksia talossa kävi myös ulkopuolisia esiintyjä. Vapaaehtoisten ja talon ulkopuolelta tulevien esiintyjien pääsy Hopeakotkaan varmistetaan kulloinkin voimassa olevien ohjeistusten mukaan. Asukaskokouksia pidetään säännöllisesti, kokouksissa asukkaan ääni tulee kuuluviin.

Ulkoilemme palvelutalon ympäristössä asukkaiden vointi ja vireystila huomioiden sään salliessa päivittäin. Pihapiirin ulkopuolelle suuntatuvat kävelylenkit teemme apuvälineitä käyttäen ja hoitajien, fysioterapeutin ja virikeohjaajan apuun turvaten. Myös omaiset ulkoilevat asukkaiden kanssa. Ryhmäkodin asukkaiden käytössä on myös oma aidattu takapiha, jota käytämme aktiivisesti.

Hopeakotkassa asukkaille annetaan aikaa ja arkea eletään jokaiselle luontaisen rytmien mukaisesti. Työntekijät kuuntelevat, välittävät ja ovat arjessa läsnä. Asukkaiden läheiset ja omaiset ovat myös tervetulleita osallistumaan asukkaiden arkeen ja ryhmäkodin toimintaan, kulloistenkin koronaohjeistusten mukaisesti. Hopeakotkan pihalle tuotiin marraskuussa lämmitetty tapaamiskontti, jossa asukkaat voivat tavata läheisiään turvallisesti.

Toimintatavat:

Viriketoimintaa on päivittäin. Arjen toimintaa rytmittävät työvuorojen vaihdot ja kaikilla hoitajilla on etuoikeus järjestää toimintaa. Ryhmäkodin viriketoiminnasta vastaa erikseen nimetty hoitaja tai hoitajapari. Aamupäivällä aamutoimien jälkeen aamuvuorolainen pitää esimerkiksi uutistaukion: lukee asukkaille päivän lehteä ja virittää keskustelua päivän uutisotsikoista. Iltapäivällä iltaavuorolainen huolehtii asukkaiden ulkoiluttamisesta sään mukaisesti. Iltapäivän viriketuokio pidetään iltapäiväkahvin jälkeen. Viriketuokiot merkitään asukkaiden nähtäväksi ilmoitustaululle. Viriketoiminnasta vuorossaan vastaava hoitaja

suunnittelee ja päättää tuokion sisällöstä viikko- ja vuosisuunnitelmaa noudattaen. Tärkeintä on, että viriketuokio on mielekäs sekä sen tuokionpitäjälle että asukkaille. Viriketuokio suunnitellaan ja pidetään omien vahvuuksien ja mielenkiintoisten aiheiden mukaan. Viriketoiminnasta vastaava hoitaja kirjaa pitämänsä tuokion ja siihen osallistujat. Näin virikesuunnitelman toteutumista voidaan seurata ryhmäkodissa. Talon fysioterapeutti ja virikeohjaaja pitävät säännöllisesti virikkeitä ja toiminnallisia tuokioita asukkaille.

Virikeohjaus:

Ryhmäkodin hoitajien ja fysioterapeutin lisäksi virikkeitä ohjaa virikeohjaaja. Virikeohjaaja viettää kussakin Espoon Eläkekotisäätiön ryhmäkodissa yhden kokonaisen päivän viikoittain. Näin pystytään huomioimaan paremmin myös ne asukkaat, joiden on voinnin vuoksi haasteellisempaa osallistua päivittäisiin viriketuokioihin ryhmäkotien yhteisissä tiloissa. Lisäksi virikeohjaaja koordinoi talon ulkopuolisten esiintyjien vierailut joko ryhmäkoteihin tai talon yhteisiin tiloihin (kun koronaohjeistukset jälleen sallivat ulkopuolisten esiintyjien tulon Hopeakotkaan). Virikeohjaaja pitää säännöllisesti asukaskokoukset ryhmäkodissa. Näin asukkaiden / asukkaiden äänenä toimivien läheisten toiveet tulevat kuulluiksi ja kirjatuiksi.

Virikeohjaaja ja fysioterapeutti tekevät yhteistyötä asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja suunnittelevat yhteistä tekemistä ja tapahtumia asukkaiden iloksi.

Fysioterapia:

Fysioterapiaa voidaan järjestää asukkaalle tarpeen mukaan myös useampana kertana viikossa. Ryhmäkotipäivänä fysioterapeutti on kaikkien asukkaiden käytettävissä. On asukkaiden tukena toimintakyvyn ylläpysymisen ja kehittymisen kannalta. Kannustaa ja motivoi asukasta liikkumaan ja osallistumaan erilaisiin tuokioihin. Fysioterapeutti kävelyttää asukkaita, ulkoilee heidän kanssaan, tekee vuodepotilaille vuodejumbppaa, tekee liikehoitoja, opastaa siirroissa, harjoitellaan tasapainoa, antaa hierontaa, lauletaan, tanssitaan, pidetään viriketuokioita asukkaiden mieltymysten mukaan. Fysioterapeutti arvioi asukkaiden toimintakykyä RAI-testeillä ja erilaisilla toiminnallisilla tehtävillä. Fysioterapeutti arvioi myös apuvälineiden tarvetta ja opastaa asukkaita ja hoitajia niiden käytössä. Fysioterapeutti pitää myös tuolijumbppaa palvelutalon- sekä ryhmäkodin asukkaille.

VUOSISUUNNITELMA KUUKAUSITTAIN:

Tammikuu:

Uudenvuodenpäivänä keskustellaan menneestä vuodesta ja siitä millaisia odotuksia ja toiveita asukkailla on vuodelle 2021. Uudelle vuodelle tehdään lupauksia.

Loppiaisviikolla kerätään joulukoristeet pois yhdessä asukkaiden kanssa ja muistellaan asukkaiden tapoja viettää Loppiaista.

13.1. Nuutin päivä. Hyvä Tuomas joulun tuopi, paha Nuutti pois sen viepi."

14.1. Sakari Topeliuksen syntymäpäivänä luemme kirjailijan elämästä ja tuotannosta.

21.1. Kansainvälinen halipäivä, päivää vietetään teeman mukaisesti.

27.1. Mozartin syntymäpäivä, luetaan säveltäjän elämästä ja kuunnellaan musiikkia.

31.1. Eino Grönin syntymäpäivänä kuunnellaan kaikille tutun artistin tuotantoa.

Helmikuu:

1.2. Maailman ääneenlukemisen päivä . kannustetaan asukkaita lukemaan toisilleen.

3.2. Alvar Aallon syntymäpäivä, luetaan arkkitehdin elämästä ja katsotaan kuvia hänen suunnittelemistaan rakennuksista.

5.2. Runebergin päivänä luetaan osia Runebergin tuotannosta ja käydään läpi hänen elämänkertaansa sekä osallistetaan asukkaita lukemaan ääneen.

10.-14.2. ”Minä luen sinulle -kampanja”. Suomen kielen oppijat voivat lukea asukkaille.

14.2. Ystävänpäivä. Keskustellaan ystävydestä ja sen merkityksestä. Askarrellaan ystävänpäiväkortteja.

15.2. Laskiaisviikolla leivotaan laskiaispullia ja muistellaan tapoja viettää laskiaista.

28.2. Kalevalan päivänä luetaan otteita Kalevalasta. Luetaan myös Elias Lönnrotin elämänvaiheista.

Maaliskuu:

1.3. alkaen Vartti vahvuuksille -kampanja. Kannustetaan asukkaita miettimään omia vahvuuksiaan ja mikä heitä arjessa kannattelee; huumori, rohkeus, positiivinen ajattelu tms. Kirjoitetaan ”vahvuuskortteja” ja laitetaan kaikkien nähtäville. Kampanja jatkuu toukokuulle.

Naistenpäiväviikolla vko 10, 8.3. alk. vk osoitetaan erityistä huomiota naisasukkaille eli hemmotellaan heitä järjestämällä naistenpäivän tapahtuma, kaunistautumista ja hemmottelua.

13.3. Talvisodan päättymispäivä, keskustellaan talvisodasta, veteraaneista ja Lotta Svärd -järjestöstä, joka täyttää **100 vuotta**.

19.3. Minna Canthin ja tasa-arvon päivä tutustutaan M.Canthin elämään ja tuotantoon. Keskustellaan tasa-arvon merkityksestä.

vk 11 ja 12 15.3. alk. Aloitetaan pääsiäiskoristeiden askartelu ja laitetaan rai-ruohot kasvamaan.

Tarinankerrontaviikko alk. 22.3. pidetään ryhmäkodeissa muistelutuokioita, joissa asukkaat jakavat omia muistojaan.

Maaliskuun viimeisellä viikolla vko 12 juhlistetaan kesäajan alkamista.

Huhtikuu:

vk 13 Pääsiäisen aikaan järjestetään pääsiäismunien etsintää. Keskustelua asukkaiden pääsiäistraditioista.

9.4. Mikael Agricolan päivänä keskustellaan hänen elämäntyönsä merkityksestä suomen kielen kehitykselle. Pidetään sanakirjatuokio, jossa jokainen asukas voi valita mieleisensä suomen kielen sanan.

vk 16, 26.4. Ruusun ja kirjan päivänä luetaan päivän viettämisen historiasta mm. Shakespearen kuolinpäivä.

24.4. Koiranpäivä. Pyydetään koirakavereita käymään ryhmäkoteihin, mikäli mahdollista. Katsellaan asukkaiden lemmikkien valokuvia ja keskustellaan niistä.

27.4 Veteraanipäivä, muistetaan ja kunnioitetaan talon veteraaneja ja lottia.

30.4. Vappuaatto ja kansainvälinen jazz-päivä. Pidetään vappuaiheinen jazz-jumppa ilmapallojen ja huivien kanssa. Asukkaiden kanssa koristellaan yhdessä ryhmäkodin tiloja vapputunnelmaan ja juhlietaan vappua.

Toukokuu:

9.5. Äitienpäivänä äitejä muistetaan äitienpäivätoivotuksin ja juhlapäivä huomioidaan iltapäiväkahvien tarjoilussa.

10.5. Vietetään Unelmien liikuntapäivää yhteisen ulkoilutapahtuman merkeissä iltapäivällä.

12.5. Snellmanin päivänä perehdytään J.V. Snellmanin elämänkertaan ja keskustellaan suomalaisuuden merkityksestä.

13.5. Helatorstaina luetaan päivän merkityksestä kristinuskossa.

23.5. Helluntaina keskustellaan asukkaiden kanssa heidän helluntaitraditioistaan.

Istutetaan ryhmäkotien parvekkeille kukat.

Tuolijumppaa aletaan järjestää ulkona sään salliessa.

Kesäkuu:

Lauluhetkiä omalla pihalla ja tarjoillaan jäätelö- tai vohvelibaarin antimia.

Päiväkahvit omalla pihalla aina kun sää sallii.

5.6. vietetään Maailman ympäristöpäivää, jolloin teemme retken lähimaastoon ja keräämme yhdessä roskia kävelyreittien varrelta.

21.6. on kesäpäivän seisaus, päivä alkaa jälleen pitenemään. Kesäisiä muisteluhetkiä.

Juhannusviikolla tanssitaan juhannustanssit, grillataan ulkona makkaraa ja kahvitellaan mansikkakakun kera.

Tuolijumppia pidetään sään salliessa ulkona.

Heinäkuu:

6.7. Eino Leinon päivänä perehdytään hänen elämänkertaansa ja lausutaan hänen kirjoittamiaan runoja.

10.7. on Suomen kuvataiteen päivä ja Helene Schjerfbeckin syntymäpäivä. Keskustellaan ja katsotaan kuvia suomalaisesta kuvataiteesta.

19.-24.7. on naisten viikko. Hemmotellaan naisia viikon aikana erilaisilla tavoilla.

27.7. Unikeon päivä. Keskustellaan unikeonpäivän perinteestä ja luetaan vuoden virallisesta Unikeosta.

Järjestetään lauluhetkiä.

Päiväkahvit omalla pihalla aina kun sää sallii.

Tuolijumppa järjestetään ulkona.

Elokuu:

6.8. Mustikkapiirakkapäivä. Leivotaan mustikkapiirakkaa ryhmäkodeissa.

8.8. Kissanpäivä. Katsellaan asukkaiden kuvia lemmikeistä ja keskustellaan niistä.

Lauluhetkiä omalla pihalla, tarjolla jäätelö- tai vohvelibaari.

Päiväkahvit omalla pihalla aina kun sää sallii.

Tuolijumppaa järjestetään ulkona.

Syyskuu:

Keskustellaan syksyn merkeistä luonnossa. Ulkoilujen yhteydessä kerätään syksyn värjäämiä lehtiä askartelutarvikkeiksi. Pidetään ohjattuja syksyisiä askartelutuokioita.

Syyskuussa vietetään **positiivisuusviikkoa**, jolloin keskustellaan kiitollisuudesta ja myönteisten asioiden vaikutuksesta.

Syyskuussa on **muistiviikko**, jonka aikana pelataan muistipelejä ja tehdään aivojumppaharjoituksia.

Syys-lokakuussa osallistutaan ikäinstituutin järjestämään **Vie vanhus ulos -kampanjaan**.

Lokakuu:

1.10. Miina Sillanpään kunniaksi liputuspäivä hänen elämäntyöstään erityisesti naisten hyväksi. Luetaan hänen elämästään nettiartikkeli.

. Vietetään **kekrijuhlaa** ja keskustellaan sadonkorjuusta, perinteistä ja asukkaiden muistoista sadonkorjuuseen liittyen.

Istutetaan kanervia pihalle.

10.10. Aleksis Kiven päivänä luetaan otteita hänen tuotannostaan ja luetaan kirjailijan elämästä.

24.10. YK:n päivänä luetaan päivän historiaa.

31.10. Pyhäinpäivänä kunnioitetaan poisnukkuneita.

Lokakuussa vietetään vanhusten viikkoa, jonka aikana järjestetään erinäistä ohjelmaa.

Marraskuu:

Isänpäivänä miehiä muistetaan isänpäivän toivotuksin ja juhlapäivä huomioidaan iltapäiväkahvien tarjoilussa.

Miestenpäivänä 19.11. huomioidaan erityisesti miesasukkaat.

Ensimmäisenä adventtisunnuntaina sytytetään kynttilä, lauletaan ja muistellaan tähän päivään liittyviä tapahtumia.

Joulukuu:

Valmistellaan joulua yhdessä asukkaiden kanssa.

Itsenäisyyspäiväksi askarrellaan Suomen lippuja asukkaiden kanssa, keskustellaan itsenäisyyden merkityksestä.

6.12. Itsenäisyyspäivänä sytytetään kynttilät ja huomioidaan juhlapäivä tarjoilussa.

Sytytetään loput adventtikynttilät (kolmena sunnuntaina ennen jouluaattoja).

Askarrellaan yhdessä asukkaiden kanssa joulukortteja ja joulukoristeita. Muistellaan ja keskustellaan asukkaiden joulun perinteistä ja joulun merkityksestä. Lauletaan joululauluja ja koristellaan joulukuusi. Leivotaan piparkakkuja.

21.12. Talvipäivän seisaus, päivä alkaa pidentyä kukonaskel kerrallaan. Muistellaan lapsuuden talvia.

Pidetään ryhmäkodin **oma pikkujoulu** joulupuuron merkeissä ja lauletaan yhdessä joululauluja.

24.12. Jouluaattona luetaan jouluevankeliumia ja vietetään joulua yhdessä perinteiseen tapaan.

31.12. Uudenvuoden aattona juhlistetaan vuoden 2022 alkamista.