



## **Virike- ja ulkoilusuunnitelma 2023**

Espoon Eläkekotisäätiö

Palvelutalo Hopeakuu,

Palvelutalo Hopeakotka

ryhmäkodit: Kuunloiste, Auringonsäde, Tähdenlento, Linnunrata, Kotkansiipi

## **VIRIKETOIMINTA- JA ULKOILUSUUNNITELMA VUODELLE 2023**

### **Yleistä:**

Viriketoiminnan tarkoituksena on asukkaiden toimintakyvyn ylläpysyminen, tukea olemassa olevia voimavaroja ja tuoda piristystä ja vaihtelua arkeen. Monipuolinen ja innostava viriketoiminta on osana jokaista päivää

Viriketoimintaa on päivittäin, jonka työntekijämme mahdollistavat. Viriketoiminta on suunnitelmallista, mutta asukkaille järjestetään myös spontaaneita virikkeitä ja huomioidaan teemapäiviä ja ajankohtaisia aiheita. Vuorossaan virikevastuussa oleva hoitaja suunnittelee ja päättää tuokion sisällöstä viikko- ja vuosisuunnitelmaa noudattaen. Työntekijä kirjaa pitämänsä viriketuokion ja siihen osallistujat, myös kieltäytymiset kirjataan. Näin virikesuunnitelman toteutumista voidaan seurata ryhmäkodissa.

Viriketoiminta perustuu asukkaiden toiveisiin ja ideoihin, ja jokaiselle pyritäänkin aina löytämään mielenkiintoista tekemistä. Toimintaa on pyritty järjestämään monipuolisesti, jotta jokaiselle olisi tarjolla jotakin. Asukaskokouksia pidetään säännöllisesti kuukausittain. Kokouksissa asukkaan ääni tulee kuuluviin.

Ulkoilemme lähiympäristössä asukkaiden vointi ja vireystila huomioiden sään salliessa päivittäin. Pihapiirin ulkopuolelle suuntatuvat kävelylenkit teemme apuvälineitä käyttäen ja hoitajien apuun turvaten. 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 palvelutalon toimintaan. Ulkoilut kirjataan ja myös kieltäytymiset.

Palvelutaloissamme käy säännöllisesti seurakunnan työntekijät pitämässä hartauksia ja yhteistyötä tehdään eri toimijoiden kanssa. Vapaaehtoiset ovat rikastuttava lisä arkeemme. Vapaaehtoisia on ollut mm. Suomen punaisen ristin, lohtua läsnäolosta- hankkeen sekä Luvn:in ulkoilukavereiden kautta. Ulkopuolisia esiintyjiä käy myös vuosittain esiintymässä asukkaille.

Espoon Eläkekotisäätiön virikeohjelma on nähtävillä myös koti- ja facebook sivuilla. Virike- ja ulkoilukuvia päivitetään lisäksi myös instagram sivuille niistä asukkaista, keillä on kuvausluvut sosiaalisen median kuvien julkaisuun.

## **VUOSISUUNNITELMA KUUKAUSITTAIN:**

### **Tammikuu:**

**1.1. Uudenvuodenpäivä** keskustellaan menneestä vuodesta ja siitä millaisia odotuksia ja toiveita asukkailla on vuodelle 2023. Uudelle vuodelle tehdään lupauksia.

**6.1. Loppiainen** kerätään joulukoristeet pois yhdessä asukkaiden kanssa ja muistellaan asukkaiden tapoja viettää Loppiaista.

**13.1. Nuutin päivä.** Nuutin päivä on kansanomaisesti tärkeä merkkipäivä, johon jouluajan on katsottu päättyvän. Keskustellaan Nuutin päivästä.

**14.1. Sakari Topeliuksen syntymäpäivänä** luemme kirjailijan elämästä ja tuotannosta.

**15.1. Suomen sanomalehdistön syntymäpäivä** luetaan sanomalehtiä.

**19.1. Kansainvälinen kukkapäivä**

**21.1. Kansainvälinen halipäivä,** päivää vietetään teeman mukaisesti.

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

**27.1. Kansallinen lähihoitajapäivä**

**31.1. Eino Grönin syntymäpäivänä** kuunnellaan kaikille tutun artistin tuotantoa.

### **Helmikuu:**

**1.2. Maailman ääneen lukemisen päivä.**

**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 elämäkertansa sekä osallistetaan asukkaita lukemaan ääneen.

**11.2. Häätäkeskuspäivä,** Keskustellaan turvallisuudesta ja väritetään aiheeseen liittyviä väristyskuvia.

**14.2. Ystävänäpäivä.** Keskustellaan ystävydestä ja sen merkityksestä. Askarrellaan ystävänäpäiväkortteja.

**19.2. Laskiaissunnuntai,** muistellaan laskiaista.

**21.2. Laskiaistiistai,** vietetään laskiaista laskiaispullia herkutellen ja ulkoillen.

**28.2. Kalevalan ja suomalaisen kulttuurin päinä** luetaan otteita Kalevalasta. Luetaan myös Elias Lönnrotin elämänvaiheista.

**Maaliskuu:**

**3.3. Maailman villin luonnon päinä** Keskustelunaiheena metsät, kansallispuistot, eläintarhat, ruokaa villiyrteistä, pandat, tiikerit, koralliriutat, uhanalaiset eläimet ja haitalliset vieraslajit.

**8.3. Naisten päinä,** hemmotellaan heitä järjestämällä naistenpäivän tapahtuma, kaunistautumista ja hemmottelua.

**vk 11, 13 - 19.3. Kansainvälinen aivoviikko** Viikkoon sisältyy erilaisia tuokioita, kuten aivojumbppaa, kielivoimistelua, tietovisoja.

**13.3. Talvisodan päättämispäinä,** keskustellaan talvisodasta, veteraaneista ja Lotta Svärd -järjestöstä, joka täyttää **101 vuotta**.

**16.3. Lääkehoidon päinä**

**15.3. Keltaisen nauhan päinä** Suomen Reumaliiton organisoiman kampanjan tavoitteena on nostaa esille tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy yksilön elämäntaata ylläpitävänä voimana. Tehdään lihaskuntaa ja liikehallintaa vahvistavaa jumbppaa.

**19.3. Minna Canthin ja tasa-arvon päinä** tutustutaan Minna.Canthin elämään ja tuotantoon. Keskustellaan tasa-arvon merkityksestä.

**Viikko 12 Rasismin vastainen viikko**

**20.3. Maailman tarinankerrontapäinä** Luetaan yhdessä omia, sekä tunnettujen henkilöiden elämäntarinoita, kansansatuja ja –tarinoita.

**20.3. Onnellisuuden päinä,** mietitään mitä on onnellisuus ja tehdään seinälle lappuja asukkaiden mietteistä.

**22.3. Maailman vesipäinä,** keskustelunaiheena puhdas vesi, vessat ennen ja nykyään, sauna, vesimyllyt ja sään ääri-ilmiöt.

**23.3. Maailman ilmatieteen päinä,** keskustelunaiheena ilmasto, sää, ilmastonmuutos, säähavainnot ja ilmakehä. Ulkoillaan ja havainnoidaan säätä.

**27.3. Maailman teatteripäinä,** Keskustelunaiheena tutut näyttelijät ja nähdyt näytelmät. Katsotaan kuvia tutuista näyttelijöistä ja elokuvatähdistä.

**vk 12** Aloitetaan pääsiäiskoristeiden askartelu ja laitetaan rai-ruohot kasvamaan.

**Maaliskuun viimeisellä viikolla vko 12** juhlistetaan kesäajan alkamista.

**Eduskuntavaalien ennakoäänestys 22.-28.3.**

**Huhtikuu:**

**Vk 13, 14 ja 15** Pääsiäisaiheisia virikkeitä

**1.4. Aprillipäivä**, keskustelua aprillipäivästä.

**2.4. Palmusunnuntai** Jutellaan virpomisesta ja virvotaan pajunoksilla.

**2.4. eduskuntavaalit**

**7- 10.4. pääsiäinen**

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

**11.4. Kansainvälinen lemmikkien päivä**

**17.-23.4 Aikakauslehti- ja lukutaidonviikko**

**18.4. Suomen aforismipäivä**, täydennetään ja mietitään aforismeja yhdessä.

**23.4. Ruusun ja kirjan päivänä** luetaan päivän viettämisen historiasta mm. Shakespearen kuolinpäivä. Kuunnellaan äänikirjoja.

**24.4. Koiranpäivä.** 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 ryhmäkotien tiloja vapputunnelmaan ja juhlietaan vappua.

**Toukokuu:**

Toukokuussa järjestetään asukkaille ja omaisille yhteinen pihajuhla.

**1.5. Vappu, suomalaisen työnpäivä** vietetään yhdessä vappua.

**3.5. Sananvapauden päivä**

**4.5. Liikuta minua –kampanja** Liikuta minua -kampanjaa on järjestetty vuosittain vuodesta 2009 lähtien. Tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta.

**6.-15.5.Valtakunnallinen pyöräilyviikko** Riksapyörä kyydissä lähialueella.

**7.-14.5. Sydänviikko**

## **9.5. Eurooppa-päivä**

**14.5. Äitienpäivä** äitejä muistetaan äitienpäivätoivotuksin ja juhlapäivä huomioidaan päiväkahvien tarjoilussa.

**9. – 10.5.2023 Maailman muuttolintujen päivä**, Katsellaan lintujen kuvia, jutellaan niistä ja väritetään värityiskuvia. Ulkoillaan ja yritetään bongaila lintuja.

**10.5. Unelmien liikuntapäivä** Ulkoilua pihalla.

**12.5. Snellmanin päivänä** perehdytään J.V. Snellmanin elämäkertaan ja keskustellaan suomalaisuuden merkityksestä.

**12.5. Kansainvälinen sairaanhoitajapäivä**

**18.5. Valtakunnallinen kalastuspäivä**

**18.5. Euroopan kansallispuistopäivä**, Keskustelua kansallispuistoista ja videoiden katsomista.

**18.5. Helatorstai** luetaan päivän merkityksestä kristinuskossa.

**21.5. Kaatuneiden muistopäivä**

**21.5. Kansainvälinen kulttuurisen monimuotoisuuden päivä**

**22.5. Luonnon monimuotoisuuden päivä**

**28.5. Kansainvälinen selkokielen päivä**, luetaan selkokielistä tekstejä.

**Kesäkuu:**

**1.6. Maailman maitopäivä**, keskustelua maitotuotteista ja maidosta ylipäätään.

**4.6. Puolustusvoimain lippupäivä**, keskustelunaiheena Suomen armeija.

**5.6. vietetään Maailman ympäristöpäivä**

**11.6. Suomalaisen saunanpäivä**

**21.6. on kesäpäivän seisaus**, päivä alkaa jälleen lyhenemään. Kesäisiä muisteluhetkiä.

**21.6. Maailman musiikkipäivä**, lauletaan kesäisiä lauluja yhdessä.

**23. – 24.6. Juhannus**

## Heinäkuu:

**1.7. Kansainvälinen vitsipäivä**, luetaan vitsejä ja vitsaillaan.

**6.7. Eino Leinon päivä** perehdytään hänen elämäkertansa ja lausutaan hänen kirjoittamiaan runoja.

**10.7. Suomen kuvataiteen päivä** ja Helene Schjerfbeckin syntymäpäivä. Keskustellaan ja katsotaan kuvia suomalaisesta kuvataiteesta. Piirretään, maalataan ja väritetään.

**12.7. Reino Helismaan syntymäpäivä**, Kuunnellaan ja lauletaan Helismaan lauluja.

**21.7. Albert Edelfeltin syntymäpäivä**, nautitaan Edelfeltin taiteesta kuvien kautta.

**27.7. Unikeon päivä**, keskustellaan unikeonpäivän perinteestä ja luetaan vuoden virallisesta Unikeosta.

**30.7. Kansainvälinen ystävyyspäivä**

## Elokuu:

**6.8. Mustikkapiirakkapäivä**, herkutellaan mustikkapiirakalla.

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

**9.8. Suomalaisen taiteen ja Tove Janssonin päivä**, kuvataideaiheisia toimintatuokioita.

**Vk 32 koulut alkavat**, jutellaan koulumuistoista

**15.8. Kotimaisten marjojen teemapäivä**, keskustelua marjoista ja marjojen maistelua.

**18.8. Sotainvalidipäivä**, keskustelunaiheena sota-aika ja siitä selviäminen. Lauletaan Isänmaallisia lauluja.

**26.8. Suomen luonnon päivä**

**27.-30.7. Kalevan kisat**, Kalevan kisat on vuosittain järjestettävät yleisurheilun suomenmestaruuskilpailut. Vuonna 2023 kisat järjestetään Lahdessa ja näytetään jälleen televisiossa.

**27.8. Valtakunnallinen sienipäivä**

**Elokuun viimeinen viikonvaihte, Venetsialaiset**

## Syyskuu:

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

**4.9. Jatkosodan päättymisen muistopäivä**

**4.9. Suomalaisen ruoan päivä**, keskustelunaiheena suomalainen ruuasta.

**5.9. Kansainvälinen hyväntekeväisyyden päivä**, Keskustelunaiheena myötätunto, lähimmäisenrakkaus ja vapaaehtoistyö.

**5.9. Yrittäjän päivä**, keskustelunaiheena eri ammatit.

**6.9. Valtakunnallinen suomenhevosen päivä**, Keskustelunaiheena Hevoset töissä ja harrastuksissa. Katsellaan kuvia hevosista.

**9.-27.8.2023 Yleisurheilun MM-kisat Budapestissä**

**VKO 36 positiivisuusviikkoa**, jolloin keskustellaan kiitollisuudesta ja myönteisten asioiden vaikutuksesta.

**8.9. Kansainvälinen lukutaitopäivä**, pidetään lukutuokioita

**11.-17.9.2023 valtakunnallinen Hävikkiviikko**

**12.9.-18.9. Leipäviikko**, keskustelunaihe leivän leivonta ennen ja nyt; katsotaan leipäaiheisia kuvia.

**13.9. Positiivisen ajattelun päivä**

**14.9. Maailman ensiapupäivä**

**18.9. – 24.9. Muistiviikko**, jonka aikana pelataan muistipelejä ja tehdään aivojumbppaharjoituksia.

**Viikko 38, Valtakunnallinen hyvien tapojen viikko**

**21.9. Maailman Alzheimer-päivä**

**23.9. Syyspäivän tasaus**, Yö ja päivä ovat yhtä pitkiä, 12 tuntia kumpikin, syyspäiväntasauksen aikaan kaikkialla maapallolla, musiikkimaalausta.

**Vie vanhus ulos -kampanja**

**Lokakuu:**

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

**1.10. Kansainvälinen musiikkipäivä**, lauletaan toivelauluja.

**1.10. Kansainvälinen ikäihmisten päivä**

**1.10. Kansainvälinen kasvisruokapäivä**

**1.10. Vanhustenpäivä**

**2. – 8.10. Vanhustenviikko**, viikkoa on alettu viettämään 1970- luvulla. Vuosittain viikolla on eri teema.

**2.10. Maailman maatalouseläinten päivä**, keskustellaan maatilaneläimistä ja arvuutellaan maatilaneläimien ääniä.

**4.10. Maailman eläinten päivä**, keskustelua ja visailuja eläimistä.

**4.10. Kansallinen korvapuustipäivä, leipomisen teemapäivä**

**6.10. läkkäiden ulkoilupäivä**, ulkoillaan yhdessä.

**9.10. Maailman postipäivä**, katsellaan postikortteja, keskustellaan postista ennen ja nyt, katsellaan asukkaiden postimerkkikokoelmia.

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

**21.10. Isovanhempainpäivä**, hemmottelua ja juhlitaan isovanhempana oloa.

**23.10. Suomalaisen käsityön päivä**, pidetään käsityöpiiri, jossa neulomista, virkkausta ja muuta käsillä tehtävää toimintaa.

**24.10. YK:n päivänä** luetaan päivän historiaa.

**25.10. Tauno Palon syntymäpäivä**, kuunnellaan Tauno Palon laulamia lauluja ja lauletaan mukana. Visailua, aiheena Suomalaiset elokuvat.

**29.10. Kesäaika päättyy** ja talviaika alkaa.

## **Marraskuu:**

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

**4.11. Pyhäinpäivänä** kunnioitetaan poisnukkuneita.

**6.11. Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa Aadolfin päivä**, kuunnellaan ruotsinkielistä musiikkia.

**8.11. Laila Kinnusen syntymäpäivä**, kuunnellaan Laila Kinnusen lauluja ja muistellaan hänen elämäänsä.

**6. – 12.11. Pohjoismainen kirjallisuusviikko**

**6. – 12.11. Kansallinen peliviikko**, pelataan lautapelejä, korttipelejä ja seurapelejä. Kokeillaan jotain uutta peliä.

**6.– 12.11. Ravitsemusviikko**, keskustelunaiheena lempiruokani ja -juomani, muotiruuat, ruuan terveysvaikutukset, perinneruuat.

**12.11. Isänpäivänä** miehiä muistetaan isänpäivän toivotuksin ja juhlapäivä huomioidaan iltapäiväkahvien tarjoilussa.

**19.11. Miestenpäivä** huomioidaan erityisesti miesasukkaat.



**20.11. Lapsen oikeuksien päivä**, keskustelunaiheena lapset ja työ, lapsuus eri vuosikymmeninä, oma lapsuus

**Joulukuu:**

**Valmistellaan** joulua yhdessä asukkaiden kanssa.

**1.12. Avataan joulukalenterin ensimmäinen luukku**

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

**Itsenäisyyspäiväksi** askarrellaan Suomen lippuja asukkaiden kanssa, keskustellaan itsenäisyyden merkityksestä.

**6.12. Itsenäisyyspäivänä**

**8.12. Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä**

**10.12. Toinen adventtisunnuntai**

**17.12. Kolmas adventtisunnuntai**

**13.12. Lucian päivä**, katsotaan Lucia kulkue tv:stä. Keskustelua Lucian päivästä.

**22.12. Talvipäivän seisaus**, päivä alkaa pitenemään kukonaskel kerrallaan.

**24.12. Jouluaattona** luetaan jouluevankeliumia ja vietetään joulua yhdessä perinteiseen tapaan. Joulupukki vieraillee ja kaikki saavat jännittää mitä paketin sisältä löytyykään.

**25.12. Joulupäivänä** vietetään joulua jouluisessa tunnelmassa, jouluisia ohjelmaa.

**26.12. Tapaninpäivä**, joulunvietto jatkuu.

**31.12. Uudenvuoden aattona** juhlistetaan vuoden 2024 alkamista.

Espoon Eläkekotisäätiö

2.2.2023/ päivitetty 12.4.2023 /R.K