



Virike- ja ulkoilusuunnitelma 2024

Espoon Eläkekotisäätiö

Palvelutalo Hopeakuu

Palvelutalo Hopeakotka

ryhmäkodit: Kuunloiste, Auringonsäde, Tähdenlento, Linnunrata, Kotkansiipi

VIRIKETOIMINTA- JA ULKOILUSUUNNITELMA VUODELLE 2024

Yleistä:

Viriketoiminnan tarkoituksena on asukkaiden toimintakyvyn yllä pysyminen, tukea olemassa olevia voimavaroja, tuoda piristystä ja vaihtelua arkeen. Monipuolinen ja innostava viriketoiminta on osana jokaista päivää, jonka työntekijämme mahdollistavat.

Viriketoiminta on suunnitelmallista, mutta asukkaille järjestetään myös spontaaneita virikkeitä ja huomioidaan teemapäiviä ja ajankohtaisia aiheita. Vuorossaan virikevastuussa oleva työntekijä 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.

Asukas on oman elämänsä asiantuntija ja päättää itse omasta arjestaan. 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 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.

Yhteistyötä tehdään eri toimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa. Ulkopuolisia esiintyjiä käy myös vuosittain esiintymässä asukkaille.

Espoon Eläkekotisäätiön virikeohjelma on nähtävillä ryhmäkotien seinillä ja eeks- 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 2024. 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.

18.1. Kansainvälinen hattupäivä Mahdollisuus hassutella erilaisin päähinein

19.1. Kansainvälinen kukkapäivä

21.1. Kansainvälinen halauspäivä

17.–23.1. Presidentinvaalien ennakkoäänestys

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

27.1. Kansallinen lähihoitajapäivä, vainojen uhrien muistopäivä

28.1. Presidentinvaalit

31.1. Eino Grönin syntymäpäivänä kuunnellaan kaikille tutun artistin tuotantoa.

31.1.–6.2. Mahdollisen toisen Presidenttivaalin ennakkoäänestys

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.

6.2. Saamelaiden kansallispäivä

11.2. Hätäkeskuspäivä, Keskustellaan turvallisuudesta ja väritetään aiheeseen liittyviä väristyskuvia.

11.2. Laskiaissunnuntai, muistellaan laskiaista.

11.2. Mahdollisen toisen Presidenttivaalin vaalipäivän äänestys

13.2. Laskiaistiistai vietetään laskiaista laskiaispullia herkutellen ja ulkoillen.

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

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

Maaliskuu:

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

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

vk 11, 11 - 17.3. Kansainvälinen aivoviikko Viikkoon sisältyy erilaisia tuokioita, kuten aivojumbppaa, kielivoimistelua, tietovisoja.

13.3. Talvisodan päättymispäivä, keskustellaan talvisodasta, veteraaneista ja Lotta Svärd -järjestöstä, joka täyttää **103 vuotta**.

15.3. Keltaisen nauhan päivä Suomen Reumaliiton organisoiman kampanjan tavoitteena on nostaa esille tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy yksilön elämänlaatua ylläpitävänä voimana. Tehdään lihaskuntoa ja liikehallintaa vahvistavaa jumbppaa.

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

Viikko 12 Rasismin vastainen viikko

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

20.3. Onnellisuuden päivä, mietitään mitä on onnellisuus ja tehdään seinälle lappuja asukkaiden mielteistä.

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

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

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

24.3. Palmusunnuntai Jutellaan virpomisesta ja virvotaan pajunoksilla.

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

Maaliskuun viimeisellä viikolla vko 13 juhlistetaan kesäajan alkamista.

29.3. Pitkäperjantai

31.3. Pääsiäispäivä

Huhtikuu:

Vk 13 ja 14 Pääsiäisaiheisia virikkeitä

1.4. 2. pääsiäispäivä

1.4. Aprillipäivä, keskustelua aprillipäivästä.

8.4. Romanian kansallispäivä

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.

29.4. Valtakunnallinen senioritanssipäivä

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 omaisteniltapäivä, minne asukkaat ja omaiset ovat tervetulleita.

1.5. Vappu, suomalaisen työn päivä 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.-12.5. Valtakunnallinen pyöräilyviikko Riksapyrä kyydissä lähialueella.

7-11.5. Eurovision laulukilpailut

7.–14.5. Sydänviikko

9.5. Eurooppa-päivä, Helatorstai luetaan päivän merkityksestä kristinuskossa.

12.5. Äitienpäivä äitejä muistetaan äitienpäivätoivotuksin ja juhlapäivä huomioidaan päiväkahvien tarjoilussa.

13.5. Maailman muuttolintujen päivä, Katsellaan lintujen kuvia, jutellaan niistä ja väritetään värityskuvia. Ulkoillaan ja yritetään bongailla 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

21.5. Kaatuneiden muistopäivä

21.5. Kansainvälinen kulttuurisen monimuotoisuuden päivä

22.5. Luonnon monimuotoisuuden päivä

28.5. Kansainvälinen selkokielen päivä, luetaan selkokielisiä tekstejä.

Vuoden 2024 jääkiekon MM-kisat järjestetään Tshkissä 10.-26. toukokuuta.

Asukkaille mahdollistetaan katsominen tv:stä.

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

20.6. on kesäpäivän seisaus, päivä alkaa jälleen lyhenemään. Kesäisiä muisteluhetkiä.

21.6. Maailman musiikkipäivä, lauletaan kesäisiä lauluja yhdessä.

21.–23.6. Juhannus

Kalevan yleisurheilun suomenmestaruuskilpailut järjestetään 27. - 30.6.

Asukkaille mahdollistetaan katsominen tv:stä.

Jalkapallon Euroopan-mestaruuskilpailut 2024 järjestetään Saksassa 14.6.-14.7.
Asukkaille mahdollistetaan katsominen tv:stä.

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

Kesäolympialaiset järjestetään Pariisissa 26.7.-11.8. Asukkaille mahdollistetaan katsominen tv:stä.

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.

27.8. Valtakunnallinen sienipäivä

31.8. Suomen luonnon päivä

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.

VKO 36 positiivisuusviikko, jolloin keskustellaan kiitollisuudesta ja myönteisten asioiden vaikutuksesta.

8.9. Kansainvälinen lukutaitopäivä, pidetään lukutuokioita

13.9. Positiivisen ajattelun päivä

14.9. Maailman ensiapupäivä

16.9. – 22.9. Muistiviikko, jonka aikana pelataan muistipelejä ja tehdään aivojumbppaharjoituksia.

Viikko 38, Valtakunnallinen hyvien tapojen viikko

21.9. Maailman Alzheimer-päivä

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

Vie vanhus ulos –kampanja 16.-29.9.

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

6.-13. 10. Vanhustenviikko, 2024 juhlitaan teemalla tehdään arjesta juhla.

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

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.

10.10. läkkäiden ulkoilupäivä, ulkoillaan yhdessä.

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.

27.10. Kesäaika päättyy ja talviaika alkaa.

Marraskuu:

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

2.11. 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.

4. – 10.11. Pohjoismainen kirjallisuusviikko

4. – 10.11. Kansallinen peliviikko, pelataan lautapelejä, korttipelejä ja seurapelejä. Kokeillaan jotain uutta peliä.

4.– 10.11. Ravitsemusviikko, keskustelunaiheena lempiruokani ja -juomani, muotiruuat, ruuan terveysvaikutukset, perinneruuat.

10.11. 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, 1. adventtisunnuntai

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

8.12. Toinen adventtisunnuntai

15.12. Kolmas adventtisunnuntai

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

21.12. Talvipäivän seisaus, päivä alkaa pitenemään kukonaskel kerrallaan.

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

25.12. Joulupäivänä vietetään joulua jouluisessa tunnelmassa, joulusta ohjelmaa.

26.12. Tapaninpäivä, joulunvietto jatkuu.

31.12. Uudenvuoden aattona juhlistetaan vuoden 2025 alkamista.

Espoon Eläkekotisäätiö 2.1.2024/R.K