

## TEEMATARJOTIN HELMIKUUN

*Teematarjotin on suunnattu ryhmätoiminnan tueksi kerho- ja vertaistukitapaamisiin. Ajatuksena on, että lähetämme kuukausi kerrallaan ryhmänvetäjille ja liikuntavastaaville toiminnallisia ja liikunnallisia vinkkejä, joita voitte halutessanne hyödyntää tapaamisissa. Jokaiselle kuukaudelle on oma teema, jonka ympärille on ideoitu liikuntaa ja muuta tekemistä. Teematarjotin lähetetään aina edellisen kuun puolesta välissä, että teille jää aikaa suunnitella seuraavan kuukauden tapaamisiin ohjelmaa. Kaikki lähetetyt Teematarjottimet tallennetaan Extranetti Kompasiiin, josta voitte käydä etsimässä ideoita aina kun on tarve.*

*Jos ette pysty kokoontumaan, voitte halutessanne lähettää näitä vinkkejä suoraan yhdistyksenne jäsenillenne tai ottaa vinkit talteen myöhempää käyttöä varten.*

### HELMIKUUN TEEMA: VAHVUUDET

Voimme kehittää luontevahvuuksia kiinnittämällä huomion siihen, mikä itsessä ja toisissa on hyvää. Ensimmäinen askel omien vahvuuksien käyttöön on niiden tunnistaminen. Vahvuuksien käyttö tuo yleensä innostusta ja antaa energiaa. Vahvuudet tulevat esiin monenlaisissa arjen puuhissa, esimerkiksi harrastuksissa.

Liitetiedostossa on vahvuusvarastot suomeksi ja ruotsiksi.

1. Etsi vahvuusvarastosta viisi omaa vahvuuttasi. Mieti, miten käytät niitä arjessasi.
2. Mistä ominaisuuksista olet saanut muilta kiitosta?
3. Mitä ominaisuuksia arvostat itsessäsi eniten?
4. Muista etsiä vahvuuksia myös toisista ja kertoa heille niistä. Kehuminen tuo hyvän mielen molemmille!
5. Voitte myös koota ryhmän vahvuudet yhteen. Mitkä vahvuudet ryhmässänne korostuvat?

Ikäopiston sivuilta voi tulostaa Tunne vahvuutesi! - vinkkivihkon.

[https://ikaopisto.fi/wp-content/uploads/2020/02/Tunne-vahvuutesi\\_interactive.pdf](https://ikaopisto.fi/wp-content/uploads/2020/02/Tunne-vahvuutesi_interactive.pdf)

## **Liikuntavinkki:** Suomen talvi-jumppa

Mahtavat talvikelit ovat saapuneet koko Suomeen. Mitä talviliikuntalajeja olet päässyt kokeilemaan? Tämän jumppavideon tahdissa pääset ainakin hiihtämään, laskettelemaan ja pelaamaan jääkiekkoa.

<https://www.youtube.com/watch?v=BrV8PZI5K1o>

Seuraava teematarjotin lähetetään helmikuun puolivälissä. Pysytään terveinä ja lämpiminä!

Hyvää alkanutta vuotta!

Toivottavat *Taina ja Reetta ja muu Parkinsonliiton väki*