

## **Ryhmä MAIA**

Tilaisuusehdotus:

### **-Käynnit vanhusten hoitokodeissa vanhusten aktivoimiseksi**

- Krelli-yhdistyksen jäsenet muodostavat ryhmiä/ryhmän, jotka käyvät eri laitoksissa
- Jokaisella käynnillä yksi pääteema, mukana kuitenkin aina musiikki, laulut, instrumentaaliesitykset tms.
  - eri makujen maistamistehtävä
  - aktivointi pieneen liikkumiseen
  - käsillä muovailua
  - lemmikkieläimet mukaan
  - Vanhustyön Keskusliitosta saa kortteja, joista vanhukset voivat kertoa, mitä tulee mieleen
  - hierontaa
  - pyritään saamaan lapsiryhmiä mukaan esiintymään (laulu, leikki)
- Toiminnasta ei tule kustannuksia
- Tarjoamamme palvelu kerrotaan hyvinvointialueelle, joka voi osoittaa ryhmälle sopivia kohteita ja sopia käyntiajoista yms.
- Toiminnasta pyritään kertomaan alueen medialle ja kunnallisille päättäjille

## **Perheretki luontoon**

Kohde Seurasaaari/ tai kansallispuisto/ marjastus / muuttolintujen seuranta

Omat autot, autottomat kyytiin

Omakustanteinen

Hyvä opastus

Luontokilpailu/ linnut/kasvit

Luontokirjapalkinto, joku lahjoittaa

Eväshetki omien eväiden ja juomien kera/grillausta

Alku- ja loppuhartaus

Krellin paikallinen tiimi kyselisi / Ilmoittautumiset

Lauluhetki liittyy hartaushetkeen

Ilmoitus järjestöpalstalle/ myös ilmoittautuminen retkelle

Kulut haetaan kulttuuri kaupungilta

Asianmukainen vaatetus

### **Retki merelle saaristoon**

Osanottajat omasta ja lähiyhdistyksistä

Noin 30-40 hengelle

Bussikuljetus satamaan

Ilmoitukset lehdessä (meillä se on Keski-Uusimaa)

Opas veneessä, lounas+ kahvi

Kustannukset:

Bussi 750

Vene & ruoka 1250

yht. 2 000 euroa

Noin 50-60 €/henk.

Yhteistyötahot: muut eläkeläisjärjestöt, Bussiyhtiö, laivayhtiö

### **Puistopiknik yksinäisille ihmisille (eläkeläisille)**

Joku pöytä ja jotain syötävää

Mielellään musiikkia ja jotain pelejä

Tutustumisleikki alkuun

- Marja-/sieniretket

Laavuretki

### **Luovuuden iloa-teemainen toiminto**

Kenelle: Krellin tilaisuuteen

Eväät mukaan ja kokous ulkosalla (grillausta)

Samalla liikuntaa ja metsänhoitoa luonnossa

Yhteistyötahot: Kaupunki – Kuuloyhdistys – Liikunta (Latu) – Sydänyhdistys

Kustannukset

Kustannukset: Kimppakyydit – Bussit – Ruoka itse

Tapahtuma: Kutsuu joku muu yhdistys Krellin mukaan, sydänyhdistys, kuuloyhdistys

Retki

Kotka + Hamina + Kouvola + Lappeenranta yhdessä  
Lastenkoti – Israelpiiri

Pöytälaatikkorunoja – valokuvanäyttely

Liikuntakortti Lenkkiseuraa

Strömsforssin ruukki Loviisassa. Ruotsinpyhtää.

### **Kerhomuskari**

- eri soittimet esim. askarreltu rytmipalikat edellisellä kerralla ”marakassit”, keho-soittimet
- musiikista innostunut vetäjä
- soittimia lainataan päiväkerhosta- kodista
- jos kerholainen osaa soittaa esim. ukulele-taitaja voi tuoda oman soittimen ja esitellä sen
- ”Ellu tässä soittaa... tule ystäväksi näin...” kertosäe kaikki soittaa
- ja jos orkesterista tulee tosi luova niin voi esiintyä liiton juhlilla ja toimintapäivillä
- kustannukset pienet, marakassit tehty itse kierrätysmateriaalista

Ryhmä: Kuopio/ Ansku, Oili, Rauha, Hamina Jouko

### **1. Isovanhempien ja lasten/ lastenlapset luova luontoretki (syksy)**

Asioita joita retkellä otetaan esille

a) nuotion sytyttämisen perustaidot

- missä tehdään
- miten tehdään
- milloin saa tehdä
- tuohukset
- varotoimet

b) luonnon hyödykkeet

- marjat mitä voi syödä
- älä syö milloinkaan sellaista mitä ei ole opetettu
- muutaman sienen tunnistaminen

c) tavalliset eläimet

- siili
- orava
- jänis

Vaaralliset eläimet

- kyy (rauhoitettu)
- punkki (pukeutuminen)

Mukana kansio, jossa kuvia (laminoituja) valituista eläimistä

Alkulaskelma: luonnossa 3-4 h

Valmistelut: - säähän sopiva vaatetus

- reppuun eväät sovitun listan mukaisesti

Huoltoryhmä: Varaa paistettavat makkarat

Laadittava ohje

Varottavat asiat

- puukolla vuoltaessa voi tulla haava, lääkintälaukku
- mukaan otettava vettä
- veden ottamista maastosta varottava, vaikka kyseessä olisi virtaava puro

Tarkennus suunnitelmaan

Retki 1. Tehdään omalla Krellin porukalla

Retki 2. Toteutetaan harjoitellun mukaisesti

lapset mukana, lapsen (omainen, isovanhempi) vastuussa

Jatkosuunnitelmaa: Retki 3-4

- mahdollisuus tehdä pidempi retki
- yöpyminen ulkosalla, laavu
- yöpyminen teltassa
- kalastaminen, kalan perkaaminen ja kalan syönti

### **Pietarin kalansaaalis**

- Andreaan kalaverkko
- Kala asumisen elinehto muinoin
- Kosket – ihmisen elämässä vauhti, ettei ehdi
- Pyydykset- ihmisen kiusaukset, houkutukset
- Voidaan kutsua
- Kalaverkko, paljon ihmisiä koolle, julistaa evankeliumia

- Toiset kulkevat parvessa
- Toiset kulkevat yksinään
- Millaiset ihmiset / yksin elävät, ryhmissä
- Millaiset pyydykset ihmisen elämässä?
- Millä kalaverkolla ihmisiä ”pyydystetään”?
- Miten kosket vaikuttivat ihmisen mahdollisuuksiin.