



Virkistyshetkiä ikääntyneiden arkeen

Erilaiset virkistyshetket tukevat ikääntyneiden ihmisten arjessa selviytymistä. Tässä kortissa kerrotaan **ikääntyneiden omia toiveita virkistyshetkistä**, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan. Muistathan ottaa huomioon hetkeen osallistuvien asiakkaiden voimavarat, kun suunnittelet hetken sisältöä.

Liikkumista ja voimaa

- **Ikääntyneet toivovat fyysistä toimintaa**, joka tukee arjessa pärjäämistä ja liikkumista.
- Hyviä liikuntahetkiä ovat esimerkiksi:
 - metsäretket ja yhteiskävelyt
 - kuntosalilla käynti
 - sauvakävely ja retket tanssilavalle
 - tuolijumppa, käytäväkävelyt ja vuodejumppa voinnin mukaan.

Muistiin ja ymmärtämiseen tukea

- **Ikääntyneet haluavat pitää muistin terävänä.**
- Muistia voi tukea esimerkiksi näin:
 - Pelaa iäkkään henkilön kanssa erilaisia pelejä, esimerkiksi muistipelit ja palapelit.
 - Myös yksin tai tuetusti pelaaminen tukee muistia.
 - Lue asiakkaan kanssa yhdessä päivän uutisia.
 - Katso yhdessä elokuva. Myös valokuvien katselu tukee ajattelua ja muistamista.

Toivon yhdessäoloa, tuttujen tapaamista ja sitä, että saan jutella ihmisten kanssa.

Sosiaalisuutta ja yhdessäoloa

- **Ikääntyneet kaipaavat mahdollisuutta olla yhdessä muiden kanssa.**
- Järjestä virkistyshetki, jossa tehdään asioita yhdessä, esimerkiksi lauletaan, ruokaillaan, jutellaan, lähdetään retkelle tai vietetään juhlapäivää.
- Yllätysvieraiden käynnit, puhelinystävät ja yhteydenpito ystäviin ja omaisiin tuo myös sosiaalisuutta päiviin.

Hyvää mieltä ja virkistystä

- **Hoivakodissa voi järjestää sovittaessa yhteisiä tilaisuuksia.**
- Musiikkiesitykset ja pelihetket tai eläinvierailut ja erilaiset hemmotteluhetket virkistävät ikääntyneitä.
- Kun ikääntyneen voimavarat riittävät, retket teatteriin, konsertteihin tai entisiin asuinympäristöihin tuovat mukavaa vaihtelua arkeen.