



Suunnittele virkistyshetki!

Oletko menossa keikalle ikääntyneiden palveluihin? Valmistaudu hyvin ja suunnittele virkistyshetki ajoissa. Voit käyttää apuna tätä korttia.

Mikä on virkistyshetki?

- Virkistyshetki on ikääntyneiden ihmisten kanssa yhdessä toteutettua arjen toimintaa, joka tuo heille iloa ja hyvinvointia.
- Virkistyshetken suunnittelussa on hyvä muistaa myös asukkaiden rajoitteet ja heidän toiveensa.

Ennen keikkaa

- Suunnittele valmiiksi virkistyshetken sisältöä, aikataulua ja toteutustapaa.
- Keskustele ja kerro suunnitelmastasi keikan tilanteen hoivakodin henkilökunnalle. Näin hoivakodissa osataan valmistautua keikkaan paremmin ja saat apua virkistyshetken suunnitteluun.
- Kysy asukkaiden mieltymyksistä ja millaista toimintaa he itse toivovat.
- Käytä suunnittelun apuna virkistyshetki-kortteja. Löydät lisää tietoa alla olevan QR-koodin kautta.

Täytä lomake haluamallasi tavalla. Kaikkia kohtia ei tarvitse täyttää.

Virkistyshetken nimi

Yksikkö

Päivämäärä

Yhteyshenkilö hoivakodissa



Kesto ja kellonaika

Osallistujamäärä

Virkistyshetken sisältö ja eteneminen

Virkistyshetken tavoite, esim. asukkaille hyvä mieli, rentoutusta, elämyksiä tai liikettä arkeen

Mitä etukäteisvalmisteluja tarvitaan?

Mitä tiloja, materiaaleja tai välineitä virkistyshetkeä varten tarvitaan?

Mitä osallistuminen vaatii ikäihmiseltä?

Mitä ikäihminen voi tehdä mukana, vaikka ei itse osallistuisi tekemiseen?

Jos et voi toteuttaa tätä suunnitelmaa, mitä voitte tehdä yhdessä sen sijaan?

Palaute asukkailta ja henkilökunnalta



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI