

Ideoita Hyvän mielen kulttuurikerhoon

Kerätty HMKK-koulutuksessa 12.14.4.2023

Huomioi:

- Mahdollisimman saavutettavaa (liikuntavaikeudet, maksullisuus, ”korkeakulttuuri”) ja mahdollisimman monelle sopivaa (mahdollisuus osallistua omalla elämäkokemuksellaan)
- Tärkeintä on mukava yhdessäolo.
- Osallista osallistujat > jaa vetovastuuta tai esittelyvuoroja ym. ja anna hyödyntää omaa osaamista ja tietämistä, mutta älä pakota
- Huomioi tasapuolisesti erilaisia toiveita.
- Sovella ja keksi uutta. Aina kannattaa kokeilla.
- Käytä omia vahvuuksiasi ja tee omalla persoonallasi.
- Ole myös itse valmis oppimaan uutta.

Taide ja kulttuuri vie mennessään

- Virtuaaliset vierailut taidenäyttelyissä, museoissa
- Teatterikäynnit
- Vanhat kiinteistöt / rakennukset
- Näytelmäkerho
- Bongaa patsaita / muistomerkkejä
- Hautausmaat
- Paikalliset merkkihenkilöt
- Paikallinen historia
- Tietyn taiteilijan ympärille rakennettu ohjelma
- Tietyn taidemuodon / -suuntauksen ympärille rakennettu ohjelma
- Taidevieraat
- Itse tekeminen, tutustuminen esim. vesiväri- / akryylinväriin
- Vanhat kädentaidot

Hyvällä mielellä läpi elämän

Musiikki ja elokuvat tuottavat mielihyvää

- YouTube
- YLE Elävä arkisto
- YLE Areena
- Spotify
- Karaoke
- Yhteislauluja
- Retkiä konsertteihin Huom! ilmaistapahtumat
- Kesäteatterin musikaalit
- Luontomusiikki
- Kansanlaulut, maakuntalaulut tms.
- Levyraati
- Elämäni biisi
- Bumtsi bum
- Kuorot
- Bongaa biisi
- Tanssi ja musiikin mukana liikkuminen
- Musiikkiliikunta (tuolijumppa)
- "Suomi 100" -kuvauksia
- Tuolitanssi
- Senioritanssi
- Tietyn aikakauden musiikki / elokuvat ja siihen liittyvä muu rekvisiitta
- Tiettyyn aiheeseen liittyvä musiikki tai elokuvat
- Artisti tai elokuvatähti, jonka ympärille rakennettu ohjelma
- Eri musiikkigenreihin tutustuminen
- Vierailevat "tähdet"
- Oman paikkakunnan tarjonta / artistit / esitykset / historia
- Omat lempiartistit / -musiikki / -elokuvat / -tähdet
- Musiikki- / elokuva-aiheiset tietovisat
- Itse tuotettu (leikkimielinen) esitys
- Vierailu lavatansseissa / studiolla / elokuvan tapahtumapaikoilla
- Teematapaamiset (pukeutuminen, musiikki ja muu rekvisiitta, tanssi)

Luonto elvyttää

- Metsäkävelyt (YouTube virtuaalisena mm. Mieli ry:n Hyvän mielen metsäkävelyt)
- Puiden halaus
- Puulajien bongaus
- Marjastus, sienestys, muut metsän antimet
- Lumikengät, sukset, sauvakävely
- Linnut
- Valokuvaus
- Luonnon materiaalien hyödyntäminen esim. askartelu, koristelu, taiteilu
- Veneily
- Tuleen tai veteen tuijottelu, rentoutuminen
- Kerhotapaamiset ulkona
- Eväsretki

Pelit viihdyttävät

- boccia, keilaus, petankki, mölkky, kävelyfutis
- lauta- ja korttipelit; skip-bo, shanghai
- alias
- video- / nettipelit
- rummikup
- muistipelit
- aivopähkinät
- sanaristikot ja sudokut
- tutustumisleikit
- kysymyskortit, kysymyksiä ja vastauksia -kortit
- uuden opettelu yhdessä

Matkailu tuo elämyksiä

- Matkavideot YouTube ym.
- Virtuaaliset retket ja matkakohteet
- Eri maiden kulttuuri, tavat, ruoat ym. > teemapäivä
- Oman paikkakunnan kohteet eri teemoin (luontokohteet, arkkitehtuuri, historia, patsaat ym.)
- Koko maan kohteet
- Päivän bussi- / juna- /metromatkat
- Mielikuvamatkailu; omat mielimatkakohteet / -paikat / elämäni reissu
- Lomaosakkeet
- Sokkomatkat
- Sisävesimatkailu
- Omat rakkaimmat matkamuuistoesineet

Liikunta kohottaa kuntoa

- Kulttuurikävely
- Kävely yhdistettynä eri kohteissa vierailuun
- Tutustuminen eri liikuntamuotoihin ja harrastuspaikkoihin ja yhdessä kokeilu
- ekl-jumppavideot tai itse ohjatut tuokiot
- voitas.fi
- senioritanssit
- UKK-instituutti (liikuntasuositukseen tutustuminen ja keskustelu)
- liikuntahaasteet omat tai yleiset (EKL)
- liikuntatapahtumiin osallistuminen
- kävelykierrokset erilaisilla teemoilla
- penkkiurheilu, kisojen seuraaminen yhdessä
- liikunta-aiheiset visailut
- rentoutumiskeinot ja -harjoitukset
- aivojumppa

Muistelu rakentaa siltoja

- Levyraati, musiikki, elämäni biisi
- Kortit, valokuvat, vanhat lehdet
- Vanhat artistit, elokuvatähdet, muut merkkihenkilöt, itse tavatut merkkihenkilöt, julkkikset
- Vanhat autot, kulkupelit, karkit (ryhmärenki.fi)
- Sananlaskut, sanonnat, lorut, sadut
- Vanhat vaatteet
- Oma lapsuus
- Aistien kautta muistelua
 - Ruoat, ruoka-aineiden, hedelmien, juuresten tunnistaminen
 - Mäntymetsän tuoksu (muistelu luonnossa, mielimaisema, mielipaikka)
 - Appelsiinin kuoriminen ja tuoksu
 - Rentoutus apuna
- Vanhojen esineiden kerrontaa, esittely, arvuuttelu
- Keräily (postikortit, tikkuaskien etiketit, kynät yms.)
- Perinteet
- Perinnepäivät, markkinat, museot
- Tietovisat (ks. ryhmärenki.fi tms.)
- Tietyt vuosikymmenet, aikakaudet, niihin liittyvät ominaispiirteet ja omat muistot
- Tehdyt reissut
- Entisaikain työt ja ammatit
- vanhat leikit ja lelut

Ruoka ja ravinto vahvistavat

- omat lempiruoat
- tutustuminen ei ruokakulttuureihin, ruoka-aineisiin
- yhdessä ruokailu
- ravitsemussuositukseen tutustuminen ja keskustelu