

# Ideoita Paas poiketen vierailulle

(Kerätty Paas poiketen -koulutuksessa 3.-5.4.2023)

## Keskustelu

- kuulumiset molemmin puolin
- ajankohtaiset asiat
- kauniit ja rohkeat, salkkarit (tai muut telkkariohjelmat)
- menneiden muistelu
- urheilu ja politiikka
- lapset ja lapsenlapset
- vointi
- sää
- miten päivä on sujunut
- päivän lehdet
- Mikä tänään erityisesti ilahduttaa / sujuu hyvin
- Ikääntyneet omat vahvuudet ja osaamisalueet, missä olet hyvä?
- Tulevaisuuden haaveet ja unelmat > Mitä haluaisit vielä kokea / tehdä / missä käydä / mitä nähdä?

## Yhdessä tekeminen

- ulkoilu, kukkien tms. kerääminen
- käynti kaupassa, hautausmaalla, kirjastossa, teatterissa, uimahallissa tms.
- luonnon tarkkailu (sisällä tai ulkona)
- luontoretki, eväsretki lähelle
- kahvittelu
- lehtien / kirjan luku
- käsityöt, askartelu
- leipominen, ruoanvalmistus ja muut kotiaskareet, jos ikääntynyt osallistuu itse
- jumppa, tanssi
- netin selailu
- uuden asian opettelu
- kirjeiden / postikorttien kirjoittaminen
- kukkien hoito
- ystäväkirjan tms. täyttäminen
- laulaminen

## Ajanvietto

- kahvittelu
- musiikin kuuntelu
- tv:n / videoiden / elokuvien katsominen
- radion kuuntelu
- pelaaminen (muistipeli, korttipelit, lautapelit)
- ristikot, sudokut
- valokuvien katselu
- nettipelit

Auttaminen (= ikääntynyt on itse passiivinen avun kohde > ei varsinaisesti kuulu PP-toimintaan)

- kyydin tarjoaminen
- lääkärikäynnit
- kauppastokset, apteekki
- siivoaminen ja muut kotiaskareet, joihin ikääntynyt ei itse osallistu
- jalkakylpy, kynsien leikkaus
- hoitotoimenpiteet
- raskaiden esineiden / taakkojen kantaminen ja siirtäminen
- pukeminen