



Ikäinstituutti

# Elämäntaidot esiin -vinkkivihko

Iloa, voimaa ja mielekkyyttä elämäntaidoista!

Suvi Fried ja Ilka Haarni





***Ikäinstituutin Elämäntaidot esiin -kampanja haastaa iäkkäät pohtimaan omaa elämäkokemustaan. Mikä elämäntaito tarjoaa iloa, voimaa tai mielekkyyttä ikääntyessä?***

Elämäntaidot ovat iäkkäiden ihmisten voimavara. Elämän myötä kertyneiden oivallusten pohtiminen tukee mielen hyvinvointia! Hoivakodeissa, palvelutaloissa, yhdistyksissä tai omalla porukalla elämäntaidoista on antoisaa keskustella yhdessä. On kiinnostavaa kuulla mitä muut ajattelevat ja millaisia elämäntaitoja eri ihmiset pitävät tärkeinä. Valtakunnallinen Elämäntaidot esiin -kampanja kutsuu kaikenlaisia ryhmiä keskustelemaan elämäntaidoista – elämäntaitoja jakamalla vahvistamme toinen toisiamme.

Elämäntaidot esiin -tilaisuuden tai tapahtuman voi järjestää kuka tahansa joko osana muuta iäkkäille tarkoitettua toimintaa, esimerkiksi yhtenä kerhon tai ryhmän tapaamisten ohjelmanumerona, tai erillisenä tempauksena tai tilaisuutena, johon kutsutaan lähialueen tai yhteisön iäkkäitä ihmisiä.

*Valmiin tapahtumakutsun pohjan voi ladata [www.elamantaidotesiin.fi](http://www.elamantaidotesiin.fi) -verkkosivulta. Pohjaan on varattu tila, johon voi lisätä oman tapahtuman tiedot, ajan ja paikan.*

## Lukijalle

**M**ielen hyvinvointi on ikääntyvän ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta. Eletyn elämän myötä rakentuneet mielen voimavarat ja taidot kannattelevat ja tukevat elämän erilaisissa tilanteissa ja tapahtumissa.

Elämäntaidot esiin -kampanjalla Ikäinstituutti haluaa tehdä näkyväksi iäkkäiden ihmisten elämäkokemusta ja mielen hyvinvoinnin taitoja. Iän myötä kertyneet elämäntaidot ovat arvokas voimavara – tunteita, valintoja ja oivalluksia, ajatuksia ja tekoja, joista voi ammentaa mielen hyvinvointia.

Tämä vinkkivihko on laadittu elämäntaidoista keskustelemisen tueksi. Vihkossa kuvataan kolme erilaista tapaa herätellä ihmisiä pohtimaan omia elämäntaitojaan: elämäntaitojen bingo- ja virittämällä ja sanoittamalla keskustelua; elämäntaitojen puu kartoittamalla ja kokoamalla elämäntaitojen moninaista kirjoa; sekä elämänohjeen kiteyttäminen arjen huoneentauluksi muistuttamaan elämäntaidosta, jota haluaa vaalia tai vahvistaa.

Vihkon kolmen ehdotuksen toteuttaminen onnistuu helposti ilman vaativia ennakkovalmisteluja tai tarvikkeita. Elämäntaitoja voi vihkon avulla pohtia vapaamuotoisesti erilaisten ryhmien tapaamisissa, yhdistysten tapahtumissa tai erikseen järjestettävässä tilaisuudessa. Vihkon tarjoamia vaihtoehtoja voi soveltaa vapaasti, valita kolmesta ehdotuksesta yhden tai käyttää useampaa ehdotusta yhdessä.

***Nauttikaa elämäntaitojen jakamisesta!***

#elämäntaidotesiin



# Tilaisuuden toteutus

Elämäntaidot esiin -tilaisuuden järjestäjä valmistautuu tapahtumaan sopimalla ajasta ja paikasta sekä levittämällä tapahtumakutsua tarvittaviin paikkoihin kuten yhteisiin tiloihin, ilmoitustauluille, sähköpostilistalle, netti- tai facebook-sivuille. Vihkosta valitaan sopiva tapa lähestyä elämäntaitoja ja tilaisuuden käytännön järjestelyt valmistellaan tarvittavalla tavalla. Paikan päälle varataan kyniä, paperia, fläppitaulu ja post-it-lappuja.

Tilaisuuden alussa on hyvä kertoa elämäntaidot esiin -kampanjasta, johon ryhmä voi osallistua. Elämäntaitojen pohtimisen voi aloittaa kysymällä kampanjakysymyksen: Mikä elämäntaito tuo ikääntyessä iloa, voimaa tai mielekkyyttä? Keskustelua voi viritellä myös täsmentävillä kysymyksillä kuten

- millaiset henkiset elämäntaidot auttavat pärjäämään ja voimaan hyvin vanhetessa?
- mistä elämäntaidoista vanhetessa nauttii?
- millaisia elämän oivalluksia on iän myötä syntynyt?

Elämäntaitojen esiin nostaminen voi herättää monenlaisia ajatuksia, joten keskustelun eteneminen kannattaa toteuttaa rauhallisesti antaen osallistujille aikaa miettiä asiaa ja pohtia vastauksiaan. Osa elämäntaidoista on yleisiä kaikille tuttuja arkisia taitoja, osa voi olla hyvin yksilöllisiä. Samankaltaisuuksien ja erojen esiin nouseminen on osa keskustelun rikkautta.

Tapahtuman lopuksi keskustelussa esiin nousseita elämäntaitoja on tärkeä vetää yhteen. Pysähtykää yhdessä ryhmästä löytyneen osaamisen ja taitojen äärelle. Listatkaa elämäntaitoja kirjallisesti tai valokuvatkaa tuotoksia, kuten elämäntaitojen puuta siihen kertyneine elämäntaitoineen tai osallistujien kirjaamia elämänohjeita.

Elämäntaidot esiin -kampanjan facebook-sivulta löytyy muiden kokemuksia elämäntaitojen keräämisestä ja kuvauksia tapahtumien järjestämisestä.

Voit tulostaa [www.elamantaidotesiin.fi](http://www.elamantaidotesiin.fi)-kampanjasivustolta

- ▶ Tapahtumakutsun täydennettävän pohjan
- ▶ Elämäntaitojen bingolottoruudun (A4)
- ▶ Elämäntaitojen puun (A4)
- ▶ Kehyspohjan elämänohjeen kirjoittamista varten (A4)
- ▶ Lisää näitä vinkkivihkoja

# Kertokaa tapahtumastanne Elämäntaidot esiin -kampanjassa!

**A Jakakaa** ryhmässä löytyneet elämäntaidot ja tapahtuman tunnelmat kampanjan facebook-sivulla: Elämäntaidot esiin -kampanja,

**B lähettäkää** ryhmän elämäntaitojen listaus, kuvia ja kokemuksia sähköpostilla osoitteeseen [elamantaidotesiin@ikainstituutti.fi](mailto:elamantaidotesiin@ikainstituutti.fi) tai

**C lähettäkää** kortti tai kirje, jossa kerrotaan ryhmänne elämäntaidoista osoitteeseen Elämäntaidot esiin/Ikäinstituutti, Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki.

Elämäntaidot esiin -kampanjan facebook-sivu on julkinen sivu, jonka tapahtumia voi käydä katselemassa kirjautumatta facebookiin. Ryhmää saattaa kiinnostaa kuulla kampanjan facebook-sivun päivityksistä ja muiden sinne jakamista elämäntaidoista, vaikka osallistujat eivät itse facebookiin kuuluisikaan. Kampanjan facebook-sivua pääsee helposti seuraamaan myös kampanjan verkkosivuilta [www.elamantaidotesiin.fi](http://www.elamantaidotesiin.fi).

## **Kaikkien osallistujien kesken arvotaan kampanjan kuluessa palkintoja!**

Kampanjan päätteeksi kaikista kertyneistä elämäntaidoista toimitetaan kokoelma, jonka avulla nostetaan esiin iäkkäiden ihmisten elämäntaitojen monipuolisuutta ja rikkautta. Kokoelma tulee vapaasti jakoon ja sen avulla voi jatkaa keskusteluja mielen hyvinvoinnista.



# Ehdotuksia keskustelun virittämiseen

## 1. Elämäntaidot esiin -bingolotto

Elämäntaitojen bingolotossa elämäntaitojen kirjoja kuvataan ruudukossa 47 sanalla. Näin tuodaan keskusteluun valmista sanastoa, josta osallistujien on helppo lähteä liikkeelle. Yksi ruutu on jätetty tyhjäksi, jotta jokainen voi täydentää omaa ruudukkoaan jollakin omalla erityisellä elämäntaidolla, jota ei ole ruudukossa mainittu.

### Valmistelut

- ota riittävä määrä kopioita elämäntaitoruudukosta osallistujille tai tulosta ne *elamantaidotesiin.fi*-verkkosivulta
- leikkaa itsellesi yksi elämäntaitoruudukko irrallisiksi lappusiksi arvonnän suorittamista varten ja laita ne esimerkiksi pipoon, josta niitä voi helposti nostella yksi kerrallaan
- varaa kyniä kaikille
- varaa pieni palkinto voittajalle tai esimerkiksi kolmelle ensimmäiselle bingon saajalle

### Toteutus

1. Jokainen osallistuja saa oman ruudukkopohjan ja merkitsee ruudukkoon **viisi** itselleen tärkeää elämäntaitoa. Nämä voivat olla sellaisia taitoja, joita osallistujalla jo on, tai joita hän haluaisi vahvistaa.
2. Kun kaikki ovat merkinneet viisi ruutua, tilaisuuden vetäjä aloittaa elämäntaitojen arpomisen. Tämä tehdään poimimalla lappusiksi leikatuista elämäntaidoista yhden kerrallaan.
3. Vetäjä sanoo poimimansa elämäntaidot arpomisen yhteydessä ääneen ja kukin osallistuja merkitsee omaan ruudukkoonsa mahdolliset "osumat" eli sellaiset elämäntaidot, jotka on merkinnyt itse ruudukkoon.
4. Jos vetäjä poimii tyhjän ruudun, hän sanoo "OMA ELÄMÄNTAITO", mikä tarkoittaa jokaisen omaa itse mahdollisesti kirjoittamaa erityistä elämäntaitoa.
5. Kun jonkin osallistujan valitsemat kaikki viisi elämäntaitoa on sanottu ääneen, hän sanoo selkeällä äänellä BINGO! Voittajaa onnitellaan ja mahdollinen palkinto jaetaan.
6. Pelin päättymisen jälkeen vetäjä voi kysyä osallistujien ajatuksia listatuista elämäntaidoista ja sellaisista elämäntaidoista, jotka puuttuvat ruudukosta. Tämän jälkeen keskustelua voi vetää yhteen tai jatkaa tapahtumaa elämäntaidon puun tai elämänohjeen avulla.

*Elämäntaidot esiin -kampanjan facebook-sivulle voi jakaa valokuvan bingolottoilusta, tyhjiin ruutuihin kirjoitettuja omia elämäntaitoja tai ryhmän keskusteluisältöjä sekä palautetta bingolottoon osallistumisesta.*

ystävällisyys	huumori	uteliaisuus
irti päästäminen	terveet elämäntavat	sopeutuminen
luovuus	avuliaisuus	sisukkuus
lepo ja uni	rakkaus	suhteiden vaaliminen
puutarhanhoito	anteeksianto	kärsivällisyys
myönteisyys	hyvän tekeminen	osallistuminen
kiitollisuus	innostus	sopu menneen kanssa
suhteellisuudentaju	oma-aloitteisuus	kokemus
leikkisyys	kohtuullisuus	myötätunto
mielenrauha	lempeys	suvaitsevaisuus
optimismi	leppoisuus	joustavuus
käsillä tekeminen	vakaumus	ennakko-luulottomuus
vapaaehtoistoiminta	rentoutuminen	nykyhetkessä eläminen
itsensä hyväksyminen	liikunta	

## 2. Elämäntaitojen puu

Elämäkokemuksesta kumpuavia elämäntaitoja voi koota elämäntaitojen puun oksille. Jokainen osallistuja voi sanoittaa omia taitojaan vapaasti ja yhdessä tekeminen tuottaa monipuolisen kuvan yhteisön tai ryhmän koko taitokirjosta.

### Valmistelut

- Ota kopio elämäntaitojen puusta tai tulosta se elamantaidotesiin.fi -verkkosivulta
- Varaa kyniä kaikille
- Kiinnitä elämäntaitojen puu fläppipaperin keskelle tai aseta se pöydän keskelle suurelle alustalle niin, että kaikki näkevät puun. Jos paikalla on suuri ryhmä, varaa useampi puu

### Toteutus

1. Kerro, että tarkoituksena on pohtia ja kartoittaa itselle tärkeitä elämäntaitoja ja -oivalluksia.
2. Mikäli mahdollista, pyydä osallistujia seisomaan tai turvaa muulla tavoin puun näkemisen mahdollisuus.
3. Katselkaa ensin yhdessä puuta ja keskustelkaa sitten puun herättämistä ajatuksista elämäntaitojen näkökulmasta.
4. Pyydä sitten jokaista osallistujaa kirjoittamaan itselleen nykyisin tärkeä elämäntaito esimerkiksi post-it-lapulle ja kiinnittämään se puun oksistoon tai juuristoon. Osallistujat voivat halutessaan kirjoittaa elämäntaitojaan useammalle lapulle.
5. Keskustelkaa elämäntaidoista. Huolehdi, että jokainen osallistuja saa kertoa itselleen tärkeästä elämäntaidosta. Jos osallistujat on tarpeen jakaa useampaan pieneen ryhmään, varmista että keskustelu käynnistyy jokaisessa ryhmässä. Osallistujilta voi kysyä esimerkiksi: Miksi valitsit tämän elämäntaidon?
6. Keskustelkaa myös elämäntaitojen muodostamasta kokonaisuudesta. Tuliko puuhun samoja elämäntaitoja useaan kertaan? Voi myös pohtia löytyykö vielä joku elämäntaito, joka olisi syytä nostaa esille muiden joukkoon?

*Ottakaa lopuksi valokuva elämäntaitojen puusta tai puista ja jakakaa ne kampanjan facebook-sivulle. Jos kuvan ottaminen ei ole mahdollista, sopikaa elämäntaitojen lähettämisestä kampanjaan sähköpostin tai postin avulla.*





Akvarelli: Christine Oesch-Börman

### 3. Elämäntaidon tiivistäminen elämänohjeeksi

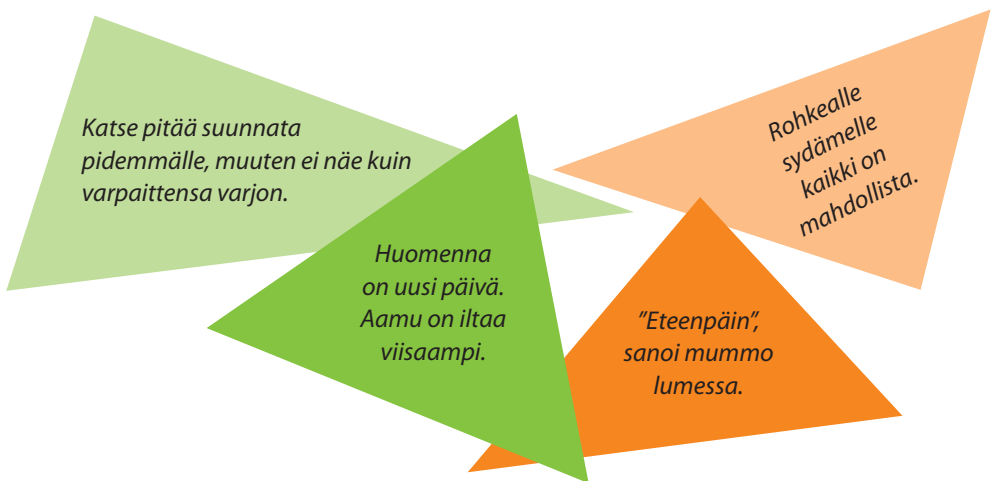
Oman elämänohjeen kirjaaminen konkretisoi sitä, mikä elämässä on tärkeää ja arvokasta. Omien arvojen mukainen elämä vahvistaa mielen hyvinvointia.

#### Valmistelut

- varaa kyniä kaikille
- ota kopioita tyhjistä kehyksistä osallistujien elämänohjeiden kirjaamista varten tai tulosta kehukset [elamantaidotesiin.fi-verkkosivulta](http://elamantaidotesiin.fi-verkkosivulta)

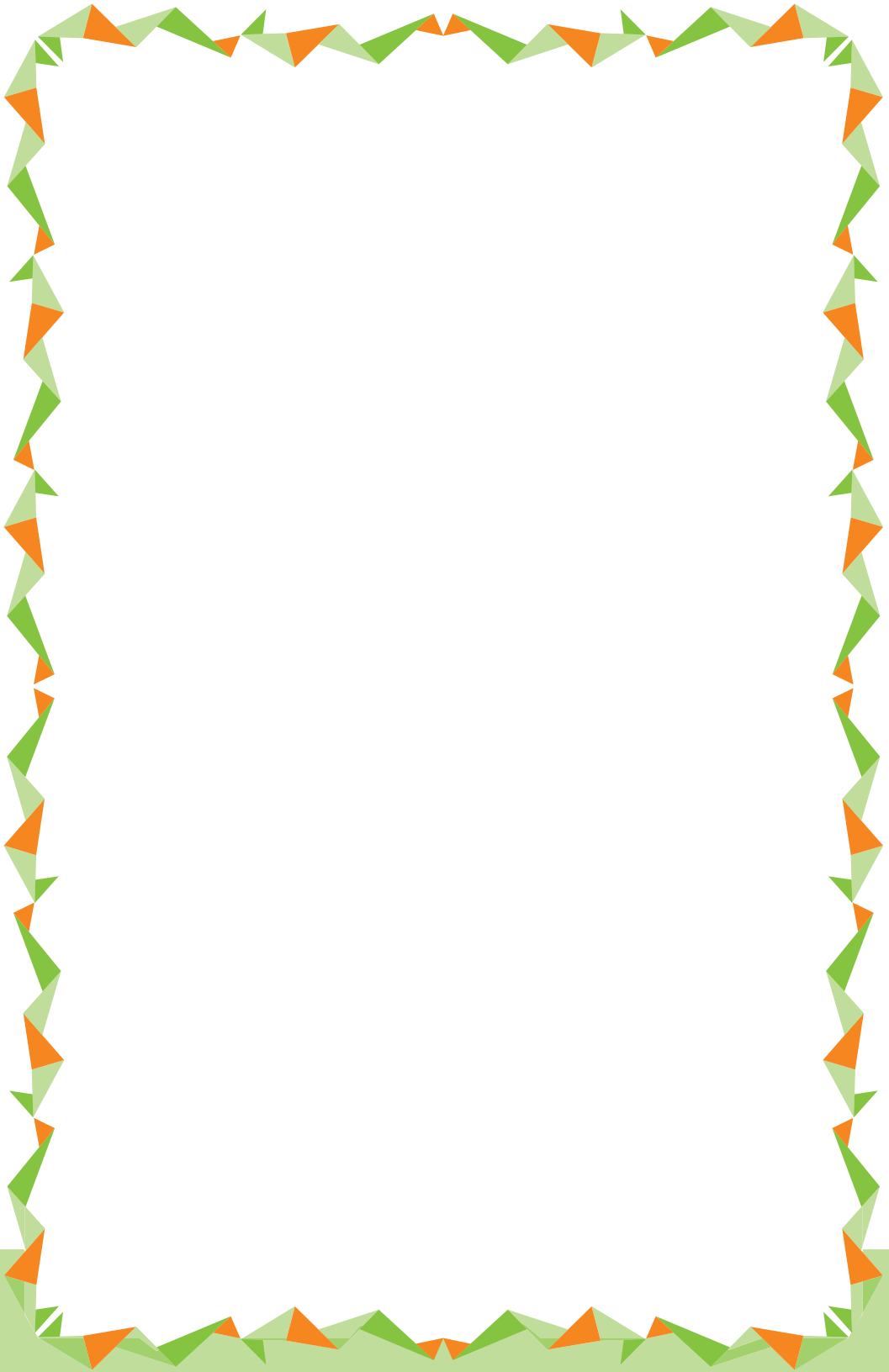
#### Toteutus

1. Kerro, että tarkoitus on kiteyttää itselle mukaan otettavaksi elämänohje, jota haluaa vaalia. Pyydä jokaista osallistujaa laatimaan itselleen elämänohje, jota nykyisin haluaa noudattaa ja kirjoittamaan se taulupohjalle.
2. Elämänohjetta voi miettiä aluksi itsekseen tai keskustella niistä pareittain taikka ryhmässä. Anna yksilölliseen miettimiseen viisi minuuttia aikaa. Elämäntaitoja on monenlaisia, eikä valintaa ehkä ole helppo tehdä tai ajatusta välttämättä heti helppo kiteyttää. Arjen pienissä yksityiskohdissa heijastuu silti usein joku elämänsäsenne.
3. Esimerkkeinä ja pohtimisen käynnistämisen apuvälineinä voi käyttää myös kirjoista tai netistä löytyviä mietteitä, joiden avulla osallistujat pääsevät tarttumaan aiheeseen.



4. Kun osallistujat ovat saaneet elämänohjeensa kirjoitettua kysy, haluavatko he kertoa niistä muille. Jos mahdollista, kootkaa elämänohjeita seinälle, fläppitaululle tai pöydälle niin, että kaikki voivat nähdä ne ja pohtia niitä yhdessä.

*Ottakaa elämänohjeista kuvia ja jakakaa ne kampanjan facebook-sivulle tai lähettäkää ne sähköpostilla taikka postitse kampanjaan. Lopuksi jokainen voi ottaa oman elämänohjeensa mukaan.*





**Ikäinstituutti**

Elämäntaidon eväät -hanke

## Elämäntaidot esiin -vinkkivihko

Iloa, voimaa ja mielekkyyttä elämäntaidoista!

### Yhteystiedot

**www** [elamantaidotesiin.fi](http://elamantaidotesiin.fi)

**@** [elamantaidotesiin@ikainstituutti.fi](mailto:elamantaidotesiin@ikainstituutti.fi)

**f** Elämäntaidot esiin -kampanja

**✉** Elämäntaidot esiin/Ikäinstituutti  
Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

### Tutustu myös muihin Ikäinstituutin mielen hyvinvoinnin materiaaleihin:

- ▶ Mielen Voimaa -opas ikääntyville
- ▶ Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmänohjaajanopas
- ▶ [www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/](http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/)

Ikäinstituutti, Helsinki 2015

ISBN 978-952-5968-59-0

ISBN 978-952-5968-60-6 (PDF)

