



EKL Elinvoimaa

JOOGAA  
JUMPPAA  
TAIDETTA  
VIRKEYTTÄ  
MUSIIKKIA  
LAULUJA  
RUOKAA

# Elinvoimaa

MIELEN HYVINVOINTIA  
ELÄKKEENSAAJALLE



Eläkkeensaajien  
Keskusliitto EKL ry

[www.elakkeensaajat.fi](http://www.elakkeensaajat.fi)



”

Ihanaa kun  
liikkuminen voi  
olla myös helposti  
suoritettavaa,  
hauskaa ja  
sosiaalista.

# Lukijalle

Tämän käsikirjan tavoitteena on helpottaa eläkkeensaajayhdistysten hyvinmielenkerhojen ja muiden tilaisuuksien ohjelman järjestämistä. Käsikirjan vinkit ovat koottu eri toiminnoista, joiden tiedetään tukevan ikääntyvän ihmisen mielen hyvinvointia. Kustakin vinkistä on tehty oma videonsa. Elinvoimaa-hankkeen aikana on kaikkia käsikirjan vinkkejä kokeiltu eri puolilla Suomea EKL-yhdistysten toiminnassa. Videoiden teknisestä toteutuksesta vastasivat ammattioppilaitos Hyrian media-assistenttiopiskelijat.

Käsikirja on koottu siten, että kullakin sivulla on lyhyesti kuvattu yhden videon teemaa ja sen vaikutuksia tai merkitystä eläkkeensaajan elämään. Tämän lisäksi on kerrottu ohjeet siitä miten teeman tai osan siitä voi toteuttaa kerhossa. Sivun lopusta löytyy kunkin videon YouTube-osoite. YouTube on Googlen omistama internetissä toimiva ilmainen videopalvelu.

Käsikirjan käyttäjän ei siis tarvitse itse esilaulaa, -maalata, -jumpata, -nauraa saati joogata, vaan kullakin videolla neuvotaan ja ohjataan sen harjoitukset. Näin käsikirjan käyttäjän tehtäväksi tulee mahdollisuuksien tarjoaminen oman yhdistyksensä jäsenille näyttämällä videot sopivissa tilaisuuksissa.

Käsikirja on itsenäinen jatko-osa Elinvoimaa-hankkeen alkumetreillä ilmestyneelle Käskynkässä kerhoon! – vertaisohjaajan työkirjalle, joka on myös tulostettavissa Eläkkeensaajien Keskusliiton kotisivuilta. Kirjoja voi käyttää toiminnan ideointiin itselle sopivalla tavalla.

## KANNUSTUKSEKSI KÄYTTÄJILLE:

- koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa
- toisto tuo tuloksia
- hiki on hyvästä
- yhdessä tehdessä tuloksia saadaan
- ilo ja nauru pitää hengissä

Helsingissä 17.12.2016

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n Elinvoimaa-hanke

Petra Toivonen

Marja Raitoharju

Johanna Vakkuri

## HUOM!

**Kaikki harjoitusvideot löydetävissä myös Googlen kautta:**

1. Avaa [www.google.fi](http://www.google.fi)
2. Kirjoita hakukenttään:  
*Eläkkeensaajien  
Keskusliitto Youtube*

Tai Elinvoimaa -sivulta osoitteesta  
[www.elakkeensaajat.fi/toiminta/elinvoimaa-toiminta/julkaisuja](http://www.elakkeensaajat.fi/toiminta/elinvoimaa-toiminta/julkaisuja)

# Joogaharjoitus

Joogaharjoitus sopii kaikille, sillä jokainen tekee harjoitusta omiin tarpeisiinsa soveltaen ja hyvässä sovussa itsensä kanssa. Asennot valikoituvat ja muotoutuvat jokaiselle sopiviksi. Tarkoitus on venyttää kehon lukuisia eri lihaksia ja jänteitä vähän kerrallaan. Keho on joustavaa ainetta, joka vähitellen venyy ja saa lisää notkeutta. Samalla venytykset puhdistavat kehoa, sillä ne lisäävät solujen nestekiertoa ja verenkiertoa ”sammuneissa” lihaksissa.

Harjoituksessa keskitytään hengitykseen ja annetaan rauhallisen hengityksen viedä liikettä. Näin mieli keskittyy tähän meneillään olevaan hetkeen, muu unohtuu ja mieli saa levätä. Samalla saa mielen keskittymään kehon tuntemusten tarkkailuun.

Harjoituksella on syventävä vaikutus tietoiseen läsnäoloon, joka karsii turhia jännitystiloja, pelkoja ja luuloja.

Kun liikkuu asteittain rauhallisen hengityksen tahdissa, liike hidastuu ja venytysten vaikutukset vahvistuvat. Tällä on hyvin rauhoittava ja voimistava vaikutus samalla kun venytykset rentouttavat kehoa.



Videon pääset osoitteessa:

<https://www.youtube.com/watch?v=skYuZM24IP0&spfreload=5>



# Numerojumppa

Numerojumppa on helppo ja tehokas harjoitus, joka aktivoi monenlaisia lihaksia. Se toimii samalla myös tehokkaana aivojumppana ja auttaa keskittymään. Numerojumppa on hauska, yksinkertainen ja nopea menetelmä, joka saa aivot, mielen ja kehon toimimaan tasapainoisesti.

Numerojumpassa piirretään numerot ykkösestä kymmeneen jollakin kehon osalla, esimerkiksi nenällä, jonka jälkeen leualla, sitten olkapäällä, lantiolla ja niin edelleen. Eri kehon osilla tekeminen aktivoi eri lihasryhmiä.

Numerojumppa sopii esimerkiksi aamujumpaksi tai taukojumppaksi yhdistyksen kurssille tai kokoukseen. Numerojumppa on kiva ja hieman erilainen tapa vetreyttää lihaksia, eikä sen tekeminen vaadi aikaisempaa liikuntaharrastusta. Se sopii niin nuorille kuin iäkkäämmillekin.



Videon pääset osoitteessa:  
[https://www.youtube.com/watch?v=vX9aM6jL\\_vY](https://www.youtube.com/watch?v=vX9aM6jL_vY)

# Taideharjoitus

Harjoituksen avulla voi kartoittaa oman tunne-elämänsä vivahteita ja oppia itsestään uusia asioita vapaan tekemisen ja näin syntyvien kuvien kautta. Intuitiivinen vapaasti virtaava työskentelytapa lienee tässä harjoituksessa paras, kuva saa muuntua maalausprosessin aikana vapaasti. Läsnaolon kokemus maalatessa olisi tärkeä, kuten myös lopputuloksen hyväksyvä vastaanotto. Tänään tuntui tältä ja sen seurauksena syntyi tällainen kuva. Harjoitus voi tuottaa iloa ja olla uutta voimaa antava. Se voi myös herättää monenlaisia tunteita. Harjoitus sopii yksin tai ryhmässä tehtäväksi.

## TARVIKKEET:

- paksuhko (akvarelli)paperi
- vesiliukoisia värejä, esim. vesivärit
- yksi paksuhko sivellin ja ohuempia siveltimiä
- vesikuppi siveltimien huuhtomista varten
- pyöreä muotti (esim. kattilan kansi), joka mahtuu kokonaisuudessaan paperille
- valkoinen kynttilä
- talouspaperia



Videon pääset osoitteessa:

<https://www.youtube.com/watch?v=eAYSUWvUfbl>





# Tuolijumppa

Tuolijumppassa ei tarvita tuolin lisäksi muita apuvälineitä, vaan liikkeet tehdään omaa kehoa käyttäen. Tuolijumppa on yksinkertainen ja helposti toteutettava liikuntamuoto, joka sopii kaiken kuntoisille. Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Tuolijumppa tehostaa myös kehohallintaa ja auttaa niveliä toimimaan, joten se sopii hyvin ikäihmisille. Kaikki tehdään osallistujien ehdoilla ja omaa kehoa kuunnellen.

Tutkimusten mukaan kaikenikäiset ja -kuntoiset ihmiset hyötyvät harjoittelusta. Tuolijumppa antaa liikettä koko keholle ja yhdessä liikkuminen tuo iloa sekä mielen hyvinvointia. Ja säännöllinen harjoittelu tuottaa tulosta.

Tuolijumpalla voi aloittaa tai lopettaa hyvämielenkerhon tapaamisen, mutta yhtä hyvin sen voi tehdä yleisen kerhon väliaikaohjelmanä.



Videon pääset osoitteessa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CUfP-RttxvM>

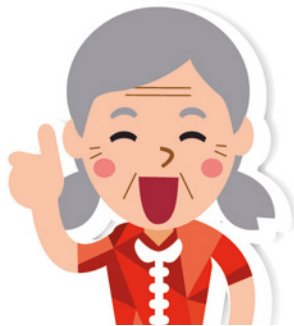


# Naurujooga

Naurujooga on lähtöisin Intiasta ja sen tarkoituksena on edistää terveyttä nauramalla. Naurulla tiedetään olevan terveellisiä vaikutuksia. Naurujooga sai alkunsa kun intialainen lääkäri Madan Katarian päätti ryhtyä kehittämään nauruklubeja. Alkuun mukaan uskaltautui vain viisi kiinnostunutta. Vuodesta 1995 lähtien naurujooga on kuitenkin levinnyt ja uusia harrastajia on tullut mukaan, niin että nykyään Intiassa nauravat sadat tuhannet ihmiset. Eikä naurujooga ole jäänyt intialaisten harrastukseksi, vaan se on laajentunut maailman laajuiseksi mielen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavaksi harrastukseksi.

Aluksi naurujoogassa naurettiin vitseille, mutta pian huomattiin, että vitseit eivät toimineet kaikille ja osa ihmisistä koki jotkut niistä loukkaavina. Oli syytä keksiä metodi, jonka avulla kaikki voisivat nauraa. Apu löytyi yllättävästä suunnasta, nauruun ei nimittäin tarvitse varsinaisesti syytä. Naurun voi aloittaa ”tietoisesti”, jolloin elimistö seuraa perässä ja nauraminen muuttuu pian ”aidoksi”.

Tämän huomion jälkeen naurujoogan metodin kehittämistä jatkettiin. Joogan hengitysharjoitukset yhdistivät joogan nauruun. Katsekontakti lisää naurun määrää ja on tärkeä osa naurujoogaa. Niin myös harjoitusten tuoma liike, joka myös lisää tunnetta. Naurujoogan perusta on kuitenkin leikkimielisyys ja heittäytyminen.



Videon pääset osoitteessa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=SDmJxr-kHss>



# Mielen virkeyttä musiikista ja laululeikeistä

Musiikki koskettaa. Se on väylä tunteisiimme ja voi saada kuulijansa tuntemaan esimerkiksi iloa tai surua, energisyyttä tai rauhallisuutta. Laulut tuovat muistoja eri elämänvaiheista. Tutut laululeikit vievät lapsuuteen ja ovat osa yhteisöllistä muistia. Leikkiin lähtiessä sanat ja liike tulevat kuin itsestään: ”tämän minä osaankin”.

Videolla palautetaan mieleen tuttuja sävelmiä lapsuudesta. Perinteisten laululeikkien muistiin palauttamisen lisäksi voi oppia jotakin uutta. Kokeilisitko kaanon-laulua mukana? Video sisältää sekä mukana laulettavia lauluja että laululeikkejä.

Video sopii monenlaisten eläkkeensaajatilaisuuksien tauko-ohjelmaksi tai osaksi eläkkeensaajakerhon kokoontumista.



Videon pääset osoitteessa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oDEuegZTy0>

# Ruoka

## – mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle

Hyvä ruoka, parempi mieli -sanonta on monelle tuttu. Sanonta pitää paikkansa siinä mielessä, että hyvä ja etenkin terveellinen ruoka ei vaikuta pelkästään kehon hyvinvointiin, vaan myös mieleen. Ruoka-aineilla on vaikutusta mielialaan ja masennuksen ehkäisyyn. Esimerkiksi kasvien ja hedelmien sisältämät C- ja B-vitamiinit auttavat kehoa tuottamaan hyvän olon hormoneja, kuten dopamiinia. Myös esimerkiksi tummassa suklaassa on runsaasti ”onnellisuushormoniksi” kutsutun aivojen välittäjäaineen serotoniinin esiastetta tryptofaania, joka serotoniiniksi muuttuttuaan saa aikaan mielihyvän tunteita.

Tuoreimman kuluttajatutkimuksen mukaan suomalaiset halusivat viettää enemmän aikaa yhdessä ruoan ääressä. Perheaterioiden lisäksi halutaan rentoa syömistä ystävien ja lähipiirin kanssa. Lähes puolet suomalaisista halusivat syödä ystävien kanssa useammin. Sukulaisten ja perheen asuessa mahdollisesti kaukanakin muodostuu ystävien kanssa ruokailut merkittäväksi. Yhdessä ystävien tai vaikka naapureiden kanssa ruokailu on oivallinen tapa lievittää yksinäisyyttä. Toiselle kokatessa tulee myös kiinnitettyä huomiota ruoan terveellisyyteen ja laatuun. Ruoka maistuuikin paremmalta yhdessä syödessä.



Videon pääset osoitteessa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=GQkbtj62CKg>

Haapaniemenkatu 14, 2. krs.  
00530 Helsinki  
Puh. (09) 612 6840  
[www.elakkeensaajat.fi](http://www.elakkeensaajat.fi)

