

Sisältö

Troppitoiminta tutuksi.....	7
Tavoitteista toimintaan.....	13
Liikkeestä terveyttä ja hyvinvointia.....	19
Kulttuuria kaikille.....	27
Levähä luonnossa.....	33
Valitse arjessa fiksusti.....	41
Vahvista lihaksiasi.....	51
Merkityksellinen musiikki.....	69
Löydä luontokosketus.....	74
Aktiivisuutta aivoille.....	81
Kestävyyssiikkumalla kuntoon.....	86
Lumoudu lukemisesta.....	92
Lähde luontoon.....	98
Hullaannu hyvän tekemiseen.....	105
Tarpeellinen tasapaino.....	110
Kokeile kuvataidetta.....	118
Ruoki ja ravitse.....	123
Vapauta luovuutesi.....	130
Liikkumalla tule-terveyttä.....	135
Kirjoittaminen kannattaa.....	157
Panosta palautumiseen.....	163
Pysy liikkeessä.....	171
Laulamisen iloa.....	178
Pidä huolta sydäimestäsi.....	186
Lisää liikkuvuutta.....	192
Tanssin taikaa.....	200
Rakastu ravitsemukseen.....	206
Tietoisuustaitoja.....	212
Troppia tulevaan.....	218
Luontopolulla.....	222



Troppitoiminta tutuksi

Tällä kerralla **tutustutaan Reumatroppi-toimintaan ja toisiin ryhmäläisiin.**

Tavoitteena on tutustua toisiin ja siihen, mistä Reumatropissa on kyse.

Tervetuloa Reumatroppiin | noin 10 min

Toivota ryhmäläiset tervetulleeksi Reumatroppiin!

Käykää yhdessä läpi, mistä ryhmätoiminnassa on kyse, ja mistä hyvä ryhmä muodostuu.

- Reumatroppi-toiminta on iloista yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin parissa.
- Reumatroppi-toiminnan tavoitteena on esitellä ja auttaa löytämään erilaisia omahoidollisia keinoja, joiden avulla jokainen pystyy edistämään omaa hyvinvointiaan.
- Näitä keinoja kutsutaan tropeiksi. Troppien tarkoituksena on toimia mahdollisen lääkehoidon tukena ja tuoda lisää mielekkyyttä arkeen.
- Troppit ovat esimerkiksi monipuolista liikkumista, kulttuuriharrastuksia, luontohetkiä tai jokapäiväisiä terveysvalintoja. Troppit suuntaavat ajatuksia elämän myönteisiin puoliin ja auttavat jaksamaan.
- Reumatroppi-toiminta innostaa katselemaan omaa lähiympäristöä ja totuttuja tapoja uudella tavalla. Arjen seikkailut innostavat ja pitävät mielen virkeänä.
- Ryhmäkerroilla tutustutaan vaihtuviin hyvinvointiteemoihin ja tehdään erilaisia hauskoja tehtäviä porukalla. Ryhmäkertojen välillä työskentään itsenäistä tehtävää ja siihen liittyviä kokemuksia jaetaan muiden kanssa.
- Reumatroppi-ryhmässä on turvallista haastaa itseä ja kokeilla uusiakin asioita. Antoisat keskustelut ja toiminnallinen yhdessä tekeminen tasapainottavat toisiaan.
- Reumatroppi-ryhmässä pääsee jakamaan oivalluksia ja onnistumisia muiden kanssa. Jokaisella on oma henkilökohtainen Reumatroppi-matkansa, mutta matkaa taitetaan myös yhdessä.

Onnistuneen ryhmän ydin on, että ryhmäläiset ja ryhmänohjaaja:

- Sitoutuvat ryhmään ja sen toimintaan koko ryhmän keston ajan.
- Osallistuvat aktiivisesti ja avoimin mielin ryhmätoimintaan.
- Pitävät kiinni ryhmän luottamuksellisuudesta: muiden asioita ei jaeta eteenpäin.
- Antavat kaikille tilaa ja mahdollisuuden osallistua ryhmään omalla tavallaan.
- Kuuntelevat ja kunnioittavat toisten mielipiteitä ja näkemyksiä.
- Kehuvat ja kannustavat toisiaan pitkin matkaa.

Keskustelu | noin 15 min

- Palatkaa troppin käsitteeseen. Mitä teidän troppinne ovat? Mistä saatte iloa, voimaa ja jaksamista?
- Onko olemassa jokin troppi, joka on viime aikoina jäänyt vähemmälle huomiolle, mutta jonka pariin haluaisitte palata? Mitä uutta voisitte kokeilla?

- Millaiset ovat alkutunnelmanne? Mikä teidät toi ryhmään ja millaisia odotuksia teillä on Reumatroppi-toiminnalle ja omalle ryhmällemme?
- Mikä teidän mielestänne tekee ryhmästä hyvän? Millainen ryhmän pitää olla, että sinne tulee mielellään?

Yhteinen tehtävä | noin 20–30 min

Vaihtoehto 1

Tehtävän nimi: Mikä meitä yhdistää

Tarvittavat välineet/tilat: Halutessasi sekuntikello tai jokin muu väline, josta ottaa aikaa.

Esivalmistelut: Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

Ohjeet: Tässä tehtävässä tarkoituksena on etsiä ryhmäläisiä yhdistäviä tekijöitä. Jakautukaa pieniin, noin 3–4 hengen ryhmiin ympäri kokoontumistilaanne. Kerro sitten, että ryhmien tehtävä on löytää keskustelemalla yksi terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä asia, joka on heille kaikille yhteistä. Yrittäkää välttää itsestäänselvyyksiä, kuten ”Jokaisella meistä on lenkkikengät.”

Keskeytä keskustelu sopivassa kohdassa (esimerkiksi 3–5 minuutin jälkeen) ja ohjeista ryhmäläisiä jakautumaan uusiin ryhmiin. Uuden ryhmän tehtävänä on löytää yksi sen kaikkia jäseniä yhdistävä kulttuuriin, luontoon, liikkumiseen tai elintapoihin asia. Yrittäkää keksiä jokin muu asia kuin se, mikä keksittiin jo aiemmassa pienryhmässä.

Keskeytä keskustelu taas muutaman minuutin päästä. Ohjeista ryhmäläisiä jakautumaan vielä kerran uudelleen ja keksimään vielä yksi yhdistävä tekijä. Keskustelkaa lopuksi yhdessä tekemistänne havainnoista. Mikä teitä yhdistää? Löysittekö asioita, jotka ovat kaikille ryhmäläisille yhteisiä?

Vaihtoehto 2

Tehtävän nimi: Tutustumisjumbpa.

Tarvittavat välineet/tilat: Tehtävän voi tehdä sisällä tai ulkona.

Esivalmistelut: Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

Ohjeet: Tämä tehtävä sopii hyvin tutustumiseen tai ryhmän ensimmäiselle kerralle. Jumpan voi tehdä seisten tai istuen.

Lue alla olevat väitteet yksi kerrallaan ryhmäläisille ja anna heille hieman aikaa reagoida.

Jos haluatte haastetta, voitte sopia, että liike ”jää päälle” siirtyessänne seuraavaan. Voitte keksiä myös omia hyvinvointiin liittyviä liike-väiteyhdistelmiä.

- Nouse ylös tai tee pieni kyykky, jos luet mielelläsi lehtiä ja kirjoja.
- Kumarra, jos tykkäät liikkumisesta.
- Nosta vasen käsi ylös, jos viihdyt luonnossa.
- Nyökkää, jos olet käynyt oopperassa.

- Nosta molemmat kädet ylös, jos syöt päivittäin kasviksia.
- Heiluta käsiä ilmassa, jos liikut mieluummin seurassa kuin yksin.
- Nosta vuorotellen molempia jalkoja, jos juot päivittäin ainakin litran vettä.
- Pyöritä hartioita, jos marjastat tai sienestät mielelläsi.
- Nosta oikea jalka ilmaan, jos nautit taiteesta.
- Pyörähdä ympäri, jos tykkäät tehdä puutarha-, piha- tai puutöitä.
- Irvistä, jos katsot mielelläsi elokuvia.
- Nyrkkeile käsillä eteenpäin, jos harrastat teatterissa käymistä tai näyttelemistä.
- Pyöritä lantioita, jos tykkäät seikkailuista.
- Askella sivulta sivulle, jos harrastat laulamista tai soitat jotain soitinta.
- Kurkota kohti kattoa, jos kokeilet mielelläsi uusia reseptejä.
- Ravista koko vartaloa, jos pidät tai olet joskus pitänyt tanssimisesta.
- Levitä kädet oikein leveälle, jos olet innolla mukana ryhmän menossa!

Itsenäisen tehtävän läpikäynti | noin 5 min

Uudet ja unohtuneet taidot

Reumatroppi-toiminnan yhtenä tarkoituksena on haastaa menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja kokeilemaan uusia asioita.

Tämän kerran itsenäisenä tehtävänä on keksiä uusi tai vuosien saatossa unohtunut taito, jota haluaisi lähteä opettelemaan tai kehittämään ajan kanssa. Taito voi olla mitä tahansa: ruoanlaittoa, vieraiden kielten opiskelua, pitsinnypläystä, kitaran soittoa, parempi ryhti, jne. Taitoa ei tarvitse missään nimessä opetella täydellisesti. Tärkeämpää on ottaa aikaa itseä kiinnostavalle asialle ja panostaa siihen täysillä.

Kertokaa toisillenne, mitä lähdette kokeilemaan, ja jakakaa kokemuksianne keskenänne. Kannustakaa toinen toisianne pitkin matkaa!

Muistiinpanoja:

LIIEKORTTI 4

LIIKE A

Pystypunnerrus

Kohde: hartiat, käsivarret, keskivartalo

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianleveyteisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Aktivoi keskivartalo. Nosta sitten kädet noin korvien tasolle, rystyset taivasta kohti. Kyynärpäät osoittavat sivuille.
- Suorista sitten kädet pään yläpuolelle. Pidä hetki ylhäällä ja palauta rauhallisesti takaisin korvien tasolle. Suorista käsiä sen verran kuin sinulle sopii. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin.
- Jos haluat lisähaastetta, nouse varpaille samalla, kun nostat kädet ylös.

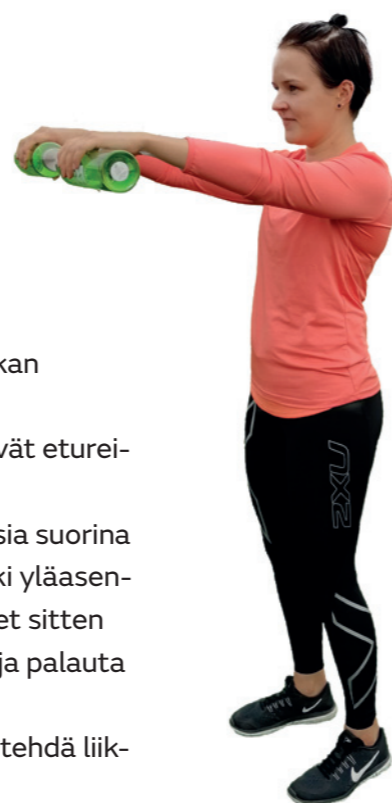


LIIKE B

Nosto eteen ja sivulle

Kohde: hartiat, rintalihakset, keskivartalo

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianleveyteisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Tuo käsivarret vartalon etupuolelle. Kämmenet lepäävät etureisillä. Rystyset osoittavat eteenpäin.
- Aktivoi keskivartalo. Lähde sitten nostamaan käsivarsia suorina vartalon eteen, noin rintakehän korkeudelle. Pidä hetki yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin alas. Nosta kädet sitten T-asentoon vartalon sivuille. Pidä hetki yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin alas.
- Pyri pitämään hartiat alhaalla koko liikkeen ajan. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin.



LIIEKORTTI 5

LIIKE A

Kulmasoutu etunojassa

Kohde: selkälihakset, keskivartalo, hartiat, hauislihakset, ryhti, puristusvoima

- Aseta toinen käsi penkille tai muulle tasolle. Mitä matalampi taso, sitä haastavampi liike. Ota saman puolen jalalla askel kohti penkkiä. Toinen jalka on tukevasti maassa vartalon takapuolella.
- Lähde vetämään vapaana olevan käden kyynärpäätä takaviistoon kohti selkääsi. Kyynärpää kulkee mahdollisimman läheltä kylkeä. Pidä hetki yläasennossa ja palauta takaisin alas. Toista toiselle puolelle.
- Pidä keskivartalo tiukkana ja niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan.



LIIKE B

Hauiskäntö

Kohde: hauislihakset, hartiat, puristusvoima

- Seiso ryhdikkäästi jalat noin hartianleveyteisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Polvet ovat hiukan pehmeinä.
- Kädet lepäävät lähes suorina vartalon vierellä. Kämmenet osoittavat eteenpäin.
- Pidä kyynärpäät kiinni vartalossa ja koukista käsivarret noin 90 asteen kulmaan vartalon etupuolelle. Pidä hetki ja palauta takaisin alas liikettä jarruttaen.
- Voit tehdä liikkeen molemmilla käsillä yhtä aikaa tai vuorokäsin.

