



3. Sohva

Menneisyys

1. Milloin hankit ensimmäisen sohvan ja miksi valitsit juuri sen?
2. Mitä muistoja liittyy sohvaan?
3. Kuvaile sohvan ensimmäistä päivää kotona. Millaisia tunteita se herätti?
4. Onko sohva ollut osallisena jossain erityisessä tapahtumassa?

Nykyisyys

1. Minkälainen sohva sinulla on nyt?
2. Millaisia muutoksia olet tehnyt sohvaan nykyään? Esimerkiksi sisustuksen tai tyyntyjen suhteen.
3. Mikä on suosikkiasentosi sohvalla?
4. Montako sohvaa Sinulla on ollut elämässäsi?

Tulevaisuus

1. Millaisia suunnitelmia sinulla on sohvan suhteen tulevaisuudessa?
2. Millaisia tunteita sinulla on, kun ajattelet sohva tulevaisuudessa?
3. Miten uskot sohvasi ulkonäön tai käytön muuttuvan teknologian kehittymisen myötä tulevaisuudessa?
4. Miten kuvittelet sohvan vaikuttavan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa? Millaisia terveyteen liittyviä teknologioita tai toimintoja se voisi sisältää?

Muistisairaalle

1. Aseta sohvan lähelle kuvia perheestä ja ystäväistä. Pyydä iäkstä kertomaan, keitä he ovat ja millaisia muistoja heihin liittyy
2. Käytä valokuvia sohvasta eri aikakausilta ja pyydä iäkstä järjestämään ne kronologiseen järjestykseen.
3. Pyydä iäkstä niemeämään eri esineitä, jotka liittyvät sohvaan (em. tyyntyt, peitto, jalkarahi).
4. Kysy häneltä millaisen tunnelman tai fiiliksen sohvalla istuminen tuo mieleen?

3. Sohva

Sanatehtävä

1. Sohva on minulle paikka, jossa...
2. Parasta sohvalla istumisessa on...
3. Jos sohvani voisi puhua, se kertoisi minulle...
4. Viimeksi sohvallani tein...
5. Kun istun sohvalla rentoutumassa, mieleni täyttyy...
6. Unelmieni sohva olisi varustettu...
7. Lempihetki sohvallani on silloin kun...
8. Jos sohva voisi matkustaa, se veisi minut...
9. Tärkein asia, jonka olen sohvallani löytänyt, on...
10. Sohvani näyttää täydelliseltä, kun sen päällä on...

Tehtäviä sohvasta

Sohvakollaasi

Leikkaa aikakauslehdistä kuvia, jotka liittyvät rentoutumiseen, mukavuuteen ja sohvailuun. Luo niistä kollaasi, joka kuvastaa sohvasi tunnelmaa.

Sohvadraama

Keksikää iäkkään kanssa lyhyt improvisaatioteatteriesitys, jossa sohvallasi on päärooli.

Annetaan sohvan kertoa hauska tarina!

Sohvaperunan visa

Mikä on sohvaperuna?

1. Peruna, joka kasvaa sohvalla
2. Henkilö, joka viihtyy paljon kotona, erityisesti sohvalla
3. Uusi perunalajike, joka maistuu sohvalla nautittuna

Mitä ominaisuuksia sohvaperunalla usein on?

1. Voimakas urheilullinen kunto
2. Intohimo ulkoiluun ja seikkailuihin
3. Taipumus viihtyä pitkiä aikoja kotona

Mitä sohvaperuna tekee mieluiten viikonloppuisin?

1. Kiipeilee vuorilla
2. Käy jatkuvasti eri tapahtumissa
3. Rentoutuu sohvalla lukien tai katsoen elokuvia

Sohvahaukka

Istu mukavasti sohvalla.

- Hengitä syvään ja rentoudu.
- Nosta kätesi sivuille kuin siivet.
- Pidä ne auki hetken ja laske sitten alas.
- Toista muutaman kerran.
- Tee rauhallisia pyörittelyliikkeitä käsilläsi.
- Rentouta ranteita ja sormia.
- Kallista päätäsi varovasti toiselle puolelle, venytä kaulan sivua.
- Pidä hetki ja vaihda puolta.
- Nosta kädet ylös ja taivuta niitä kevyesti kyynärpäistä.
- Kuvittele, että liikutat siipiäsi rauhallisesti.

Loppurentoutus: Sulje silmäsi, istu mukavasti ja nojaa taaksepäin sohvaa vasten. Hengitä syvään ja anna kehosi rentoutua.

Olet nyt urhea sohvahaukka!