



4. Aivotreenit

Viikkopäivät

1. Nimeä kolme peräkkäistä päivää ilman, että käyttäisit keskiviikkoa, perjantaita ja sunnuntaita.
2. Järjestä viikonpäivät aakkosjärjestykseen mahdollisimman nopeasti.
3. Yhdistä jokaiselle viikonpäivälle jokin väri assosiaatioksi. Esimerkiksi maanantai voi olla sininen ja perjantai punainen. Mieti miksi valitsit juuri nämä värit.
4. Keksi kullekin viikonpäivälle kolme sanaa ja muodosta niistä sanapilvi. Voit valita sanoja, jotka liittyvät jollain tavalla kyseiseen päivään

Kirjaimet

1. Nimeä huoneessa, missä ovat kaikki K-kirjaimella alkavat esineet.
2. Valitse kaksi 'K'-kirjaimella alkavaa esinettä ja mieti, millaisen uuden esineen voisi luoda näiden kahden yhdistelmästä.
3. Kehittäkää yhdessä lyhyt lorunpätkä tai laulu, jossa käytetään 'K'-kirjaimella alkavia sanoja.
4. Keksi arvoituksia 'K'-kirjaimella alkavista esineistä ja anna iäkkään ystäväsi arvata, mistä esineestä on kyse.

Liikunta

1. Matkalla lähikauppaan laske yhteen kaikki askelmat ja portaat mitä nouset
2. Kiinnitä huomiota kehosi tuntemuksiin nousemisen aikana. Miltä lihakset tuntevat? Onko hengästy mistä?
3. Keskustelkaa yhdessä, kuinka portaiden nouseminen vaikuttaa kehon hyvinvointiin.
4. Miten kuvittelet sohvan vaikuttavan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa? Millaisia terveyteen liittyviä teknologioita tai toimintoja se voisi sisältää?
5. Kertokaa toisillenne minkälaiset ovat kauneimmat portaat joita olette elämäne aikana nähneet.

Tehtävä

1. Anna iäkkään henkilön kertoa pieni tarina tai muisto omasta elämästään opitulla vieraalla kielellä.
2. Luettele viisi sanaa vieraalla kielellä - laita ne aakkosjärjestykseen.
3. Valitse yksi kiinnostava aihe valitsemallasi vieraalla kielellä. Keskustelkaa siitä vieraalla kielellä
4. Luo oma keksitty eläin valitsemallasi vieraalla kielellä. Anna sille nimi, kuvaile sen ulkonäkö, kyvyt ja elinympäristö.

4. Aivotreenit

Lauluharjoitus

Valitse yksinkertainen laulu valitsemallasi vieraalla kielellä. Kirjoita laulun sanat paperille ja laulakaa yhdessä.

Keskustelkaa laulun sanomasta ja opetelkaa sen merkitys.

Tehtävä

Etsi televisiosta kanava, mitä yleensä et katso ja seuraa noin 5 minuuttia ohjelmaa, mitä sieltä tulee.

Mitä opit?

Mitä uuttaa tietoa tuli?

Heräsikö kiinnostus teemaan?

Muistisairaalle

Tarinankerronta matkien:

Valitse yksinkertainen tarina tai satu, joka on muistisairaalle tuttu tai helppo seurata.

Lue tarina ääneen ja pyydä sitten muistisairasta kertomaan se omilla sanoillaan.

Anna hänelle mahdollisuus muokata tai laajentaa tarinaa haluamallaan tavalla

Ryhmässä

Näyttäkää numeroita ja sanokaa niitä ääneen.

Jos numero sisältää numeron 3, niin ette sano mitään vaan taputatte käsiä yhteen.

Esimerkiksi numeron 1865 sanotte ääneen mutta 3567 on vain taputus.