



PÄIVI VAAHTIA

PUISTA JA MUISTA  
LUONTOASIOISTA

## Kirjan sisältö pääpiirteittäin:

<b>Kirjan käyttäjälle</b>	<b>2</b>
<b>Puut</b>	<b>4</b>
Lyhyesti: puista saadaan...	6
Silmäniloa ja virkistystä	8
Syötävää ja juotavaa	18
Lämpöä ja valoa	24
Rakennelmia	28
Rakennuksia	32
Huonekaluja	38
Apuja kuljetukseen ja kulkemiseen	42
Käyttöesineitä ja työkaluja	48
Keittiökapineita	49
Pesu- ja siivousvälineitä	50
Apuvälineitä, lääkkeitä, kemikaaleja...	52
Vaatteita ja valmistusvälineitä	53
Viestintä- ja ajanvietevälineitä	56
Rangaistusvälineitä	60
Työtä ja toimeentuloa	62
Puut osana luontoa	64
Näyttämötaidetta ja viihdettä	66
Lauluja puista	67
Puusanoja ja -sanontoja	72
Tietovisavinkkejä	80
Kädentaitovinkkejä	84
<b>Metsä</b>	<b>89</b>
<b>Luonnosta löytyvät marjat</b>	<b>95</b>
<b>Linnut</b>	<b>103</b>
Lauluja linnuista	108
Iloa ja hyötyä linnuista	111
Kysymyksiä linnuista	116
Sanontoja ja sanankeksimistehtäviä	121
<b>Laululuettelot puista ja linnuista</b>	<b>128</b>

## Kirjan käyttäjille

Tämä kirja on tarkoitettu avuksi niille, jotka järjestävät ajanvietetuokioita muistisairaille. Käy tämä silti muillekin.

Kirja ei ole tietokirja. Kirjoittajalla on ollut kaksi tavoitetta:

tarkastella asioita ja tapahtumia sellaisina, kuin 50–70 -lukuilla kansa- ja oppikoulua käyneet voivat ne muistaa ja ymmärtää,

ja auttaa sellaisia ohjelmatuokioiden ohjaajia, jotka eivät kovin hyvin tunne suomen kieltä ja kulttuuria.

Kirjassa on kysymyksiä, joita ryhmäläisiltä voi kysyä, ja lyhyesti taustatietoa kyseessä olevista asioista.

Kirjassa tarkoituksellisesti tavoitellaan puhekieltä. Harva puhuu hoivakodeissa kirjakieltä eikä maahanmuuttajienkaan tarvitse hoitotyössä sitä käyttää. Netistä ja sisällöntuottopalveluilta löytyy runsaasti materiaalia hoivakoteihin mukavien ohjelmatuokioiden järjestämiseksi. Kielen oppimista saattaa kuitenkin auttaa se, että kieltä joutuu itse käyttämään sen sijaan, että ohjelman yleisö asetetaan ruudun eteen kuuntelemaan nauhoitettuja puheita.

On myös ehdotuksia sellaisista **lauluista**, joita ohjaaja voi etsiä Youtubesta tai muualta internetistä kuunneltavaksi. (Säveltäjän ja sanoittajan nimet voivat helpottaa tiedostojen valintaa ja löytyvät kirjan lopusta),

tai kuvista **Etsi kuva**, joita voi joko tulostaa paperille tai näyttää laitteen ruudulta.

Ohjelmatuokioissa voi myös tarjota liittyen **esineitä hypisteltäviksi**. Niitä voi löytyä hoivakodista tai henkilökunnalta. Puuesineet yleensä kestävät hyvin käsittelyä ja ovat monille omasta arkielämästä tuttuja.

Kaupasta voi etukäteen ostaa maisteltaviksi ruoka-aineita **Maistiaiset**.

Tuoksunäytteitä voi kaupan lisäksi löytyä vaikka pihalta **Tuoksu**.

Joidenkin aiheiden yhteydessä voisi myös järjestää **työnäytöksen**, jos henkilökunnasta tai vaikkapa vapaaehtoisten keskuudesta löytyisi esim. vastantekotaitoinen ihminen.

Ja **kädentaito- ja taidetuokioissa** voi tietenkin piirtää, maalata, värittää värityskuvia tai tehdä kausisomisteita tai kortteja. Niihinkin on kirjassa joitakin vinkkejä ja internetistä löytyy lisää.

Kirjan tavoite on siis auttaa ohjaajia luomaan sellainen ryhmätilanne, jossa herää muistoja ja syntyy keskustelua. Kirjaa voi tietysti käyttää myös yksilötuokioissa, esim. selailemalla yhden henkilön kanssa kerrallaan ja lukemalla hänelle ääneen ehdotettuja kysymyksiä.

Muistisairaille suunnattu keskustelu- ja musiikkiohjelma voisi kestää 30-60 minuuttia. Koska kirjassa on materiaalia paljon, sitä ei ole tarkoitus käydä läpi yhdellä kerralla. Halutessaan voi järjestää vaikka teemaviikon, jossa vuorotellaan eri sisällöin: yhtenä päivänä lauluja, toisena tietokilpailu, kolmantena kuvataidetta...

Tässä aineistossa voidaan sama asia mainita monta kertaa, koska asioista voidaan puhua eri yhteyksissä. Esim. pihlajasta kertovia sananlaskuja voidaan muistella sekä tunnustustehtävän, laulujen että väritystehtävän kohdalla.

Muistot ja niistä puhuminen ovat muistisairaiden keskustelutuokioissa tärkeämpiä kuin asiasisältöjen oikeellisuus.

Hauskoja hetkiä puiden ja muiden luonnon ihmeiden äärellä!

\* \* \* \* \*

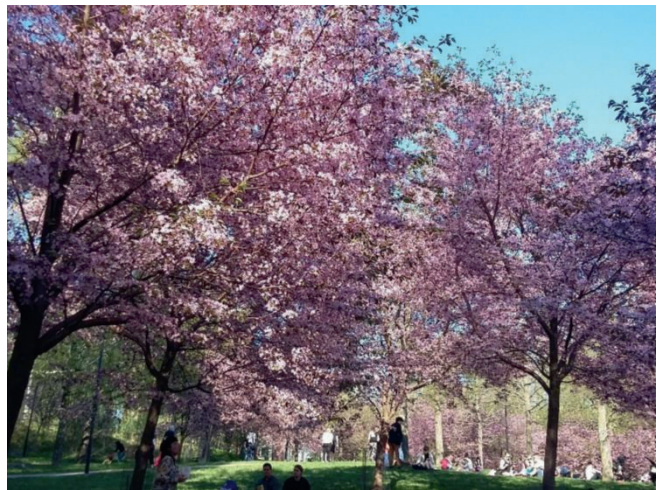
Lämmin kiitos Mainiokoti Elämäntalon yksikönjohtaja Sanna Kannolle kannustuksesta ja mahdollisuudesta kokeilla aineistoa asukasryhmissä!

Espoossa tammikuussa 2024

Päivi Vaahtia



# Puut



## Johdannoksi:

Katselkaapa hetken aikaa ympärillenne.

Mitä puusta valmistettua näette?

Ehkä näkyvissä on

- puisia pöytiä, tuoleja tai kirjahyllyjä
- puiset ikkunanpuitteet, -laudat tai paneelia
- puusta tehtyjä koriste-esineitä tai hedelmäkulhoja
- takka ja takassa tuli
- tarjolla appelsiineja tai banaaneja
- Onko taskussa lyijykynä tai pyyhekumi?
- Näkyykö ikkunasta puisto?

Mikä kasvi on ihmiskunnalle tärkein?

Monet kasvit ovat ihmisen elämän kannalta elintärkeitä.

Syömme itse viljaa, juureksia ja hedelmiä. Karjaeläimet ruokitaan heinäkasveilla, jotta niistä saadaan ruokaa, villoja ja nahkaa.

Ilman puita olisimme kuitenkin pulassa.

Puista on saatu rakennuksia suojaksi kylmyyttä vastaan, polttopuuta ja valoa, mutta myös paljon muuta, iloksi ja hyödyksi.

Tässä kirjassa tarkastellaan lyhyesti sitä, mitä kaikkea puut kasveina ja puu raaka-aineena meille antavat.



## Lyhyesti: puista saadaan...

silmäniloa ja  
ja virkistystä

puistot ja suojellut puut maisemassa,  
valokuvat kalentereihin ja postikortteihin,  
ikonit, hiilipiirroksat, puupiirroksat,  
maatuskanuket ja muut koriste-esineet,  
patsaat, reliefit, moottorisahaveistokset,  
totemipaalut

Puut liittyvät moniin  
suomalaisiin  
juhlapyhiin.

pääsiäisoksat, juhannuskoivu,  
juhannussalko, joulukuusi;  
havuköynnökset juhlapaikkojen portin  
päällä tai seinillä, havuseppeleet haudoilla

syötävää, juotavaa ja  
apua ruoanlaittoon

hedelmät (omena, päärynä, kriikuna,  
luumu, kirsikka, taateli...), marjat (pihlaja,  
kataja) ja pähkinät (kookospähkinä),

xylitol, pettu (nykyisin terveysruokaa),  
hedelmämehut, koivun mahla,  
vaahterasiirappi, lehmuksenkukkatee  
savustuslastut, grillihiilet ja -vartaat

lämpöä ja valoa

tulitikut (haapapuusta), kiehiset (sytykkeet)  
nuotio, jätkänkynttilä, rakovalkea,  
päre, hellapuut, takkatuli, praasu,  
juhannuskokko, pääsiäisvalkeat

rakennusmateriaalia  
rakennelmiin ja  
rakennuksiin

rakennustelineet,  
hirsimökki, aitta, luhti, sauna, puukirkko,  
puucee, maitolaituri, riukuaita, veräjä,  
laituri, silta, pitkospuut, kapulalossi,  
parkettilattia, puolipaneeli, ikkunanpuitteet,  
paanukatto

kalusteita

jakkara, tuoli, pöytä, hyllykkö, keinutuoli,  
sivusta- tai päästävedettävä (sänky), laveri,  
kehto, ruumisarkku

kulkuneuvoja	sukset, potkukelkka, kärryt, reki, länget, kärrynpyörät, vesikelkka, soutuvene, entisajan purjelaiva, ratapölkyt
viestintävälineitä	kirjoituspaperi, sanomalehti, lyijykynä, pyyhekumi, pakettipaperi, piirustushiili, puhelinpylväät, merkkitulet
käyttötavaroita	vakka, (päre)kori, kirnu, (taikina)tiinu, saavi, arkku, tuohikontti, pyykkikori, pesukarttu, kauha, härkin = hierin, vispilä, kaulin, piirakkapulikka, leipälapio, leipävarras, harava, pyykkipoika
puhdistus- ja siivousaineita ja -välineitä	mäntysuopa, terva, tärpähti, koivuntuhkalipeä ja lipeän avulla saippua, saunavasta, luuta, juuriharja
apuvälineitä ja lääkeaineita	kainalosauvat, puujalka, aspiriini, haavavoide (pihkasta), pihkalakka (esim. kynsisienen hoitoon), kamferi, terva, eukalyptuspastillit
pukineita ja asusteita	tuohivirsut, puukengät, hollannikkaat, sota-ajan jalkineet, tuohisormus, (Aarikan ym) puuhelmet, puukuitua kankaisiin: silla = viskoosi = rayon
soittimia	pajupilli, tuohitorvi, kantele, kastanjetit, kitara, viulu, piano, flyygeli
leluja	kaarnalaivat, käpylehmät, keinuhevokset
rangaistusvälineitä	vitsa, jalkapuu, hirsipuu
työtä ja toimeentuloa	puiden kasvatusta, kaatamista ja jalostusta tuovat töitä lukemattomilla eri tavoilla



# Puista saadaan silmäniloa ja virkistystä

Puistossa tai metsässä oleilun tiedetään laskevan verenpainetta. Kuulemma jo 15 minuutin oleskelulla on vaikutusta.

Puista maalataan tauluja ja otetaan valokuvia esim. postikortteihin ja julisteisiin. Kaikki ovat varmasti nähneet joulukortteja, joissa on kuusi.

Puistoihin istutetaan puista ja niitä leikataan, jotta ne olisivat eri tavalla kauniita kuin metsissä kasvavat puut. Elimäellä sijaitsee Mustilan arboretum eli eri puulajeja esittelevä puisto. Oletteko käyneet siellä? Entä oletteko käyneet Aulangolla?

Mikä on Monrepos, josta Annikki Tähti lauloi? Puisto Viipurissa.

## Muistatko Monrepos'n?

Vanhat hautausmaat voivat myös olla kuin puistoja. Helsingin keskustassa on hyvin vanha hautausmaa, joka tunnetaan nimellä Ruttopuisto. Se ei enää ole hautausmaakäytössä.

Millainen on kansallispuisto? Suuri luonnonsuojelualue, jonne on rakennettu mm. tulentekopaikkoja ja opasteita erilaisille reiteille.

Yksittäisiä puita saatetaan jättää kasvamaan vaikka keskelle peltoa, jos niitä pidetään erityisen kauniina. Joskus ne on jopa rauhoitettu, t.s. kunnan viranomaiset ovat määränneet, että jotakin tiettyä puuta ei saa kaataa eikä vahingoittaa.

Puistoissa on joskus ollut kylttejä, jossa sanottiin esim.

Älä tallaa nurmikoita,  
älä puita vahingoita!

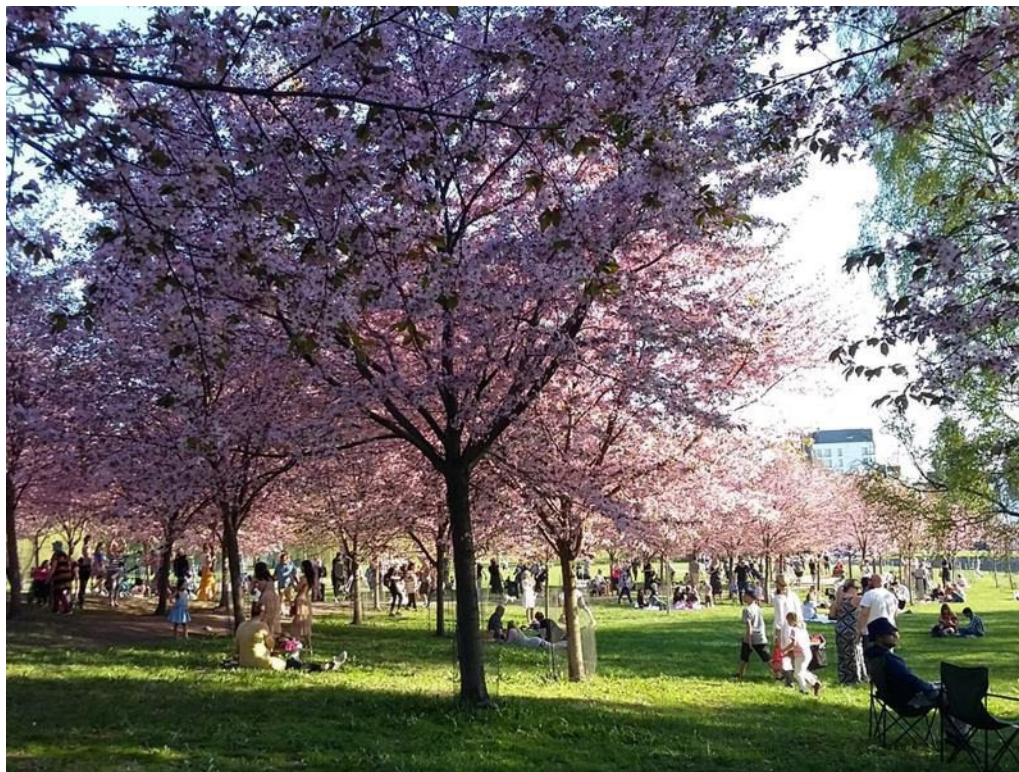
Älä riko luonnon rauhaa,  
älä mellasta ja pauhaa!

Millainen on puistokemisti?

Alkoholisoitunut ihminen, joka oleskelee kesäisin kavereidensa kanssa esim. puistoissa tai toreilla.



Kirsikkapuisto  
Helsingin  
Roihuvuorella



Puisto  
Lissabonissa



Mitä tekee puistotäti? Hoitaa maksua vastaan lapsia leikkipuistossa tai muulla asiaan varatulla ulkoalueella.

Millaisia puistoja tiedätte? On olemassa arboretum (puulajipuisto), huvipuisto, koirapuisto, leikkipuisto, liikennepuisto, vesipuisto,...

Helsingin Kaivopuistossa on itsenäisyyden kuuseksi nimetty kuusi, jonka siemen kylvettiin 6.12.1917. Puu siirrettiin nykyiselle kasvupaikalleen v. 1930.

Itsenäisyyden kuusen siemenistä kasvatettuja taimia kylvettiin 30 000 kpl eri puolille Suomea vuonna 1967. Näitä puita kutsutaan kotikuusiksi.

Vuonna 2017 istutettiin edelleen uusi taimi, tulevaisuuden kuusi.

Onko teidän pihalla kasvanut tällainen itsenäisyyden kuusi?



Ajanviete- ja muistelukirja  
Puista ja muista luontoasioista  
on ajateltu avuksi ja iloksi  
esim. hoivakotien virikevastaaville ja  
eläkeläiskerhojen ohjaajille,  
mutta voisi sopia myös suomen kielen  
ja suomalaisen kulttuurin opiskelijoille  
ja isovanhemmille selailtavaksi yhdessä  
lasten(lasten)lasten kanssa.  
Kirjan on tarkoitus herätellä  
muistoja ja viritellä keskustelua .

Sosiaaliohjaaja, mm. Päivi Vaahtia on ohjannut  
erilaisia keskustelu-, musiikki- ja kädentaitoryhmiä  
ikäihmisille hoivakodeissa ja palvelutalossa yli 20  
vuoden ajan.

BoD



9 789528 070375