



VIRTAA MIELEEN JA KEHOON

TEHTÄVIÄ ARJEN ILOKSI
SENIOREILLE

Elina Niemi

Hei!

Tämä vihko on tehty juuri sinulle, joka haluat pitää mielesi virkeänä ja arjen iloisena.

Vihosta löydät monipuolisesti tehtäviä, jotka aktivoivat muistia ja ajattelua, tarjoavat mukavia askarteluhetkiä sekä muutamia helppoja jumppaliikkeitä – sekä istuen että seisten.

Mitä kirja sisältää?

- Ristikoita, sanahakuja ja yhdistelytehtäviä aivojen virkistykseksi.
- Lyhyitä muistelutehtäviä ja kirjoittamisen harjoituksia.
- Helppoja ja hauskoja askarteluideoita, jotka sopivat kaikille.
- Helppoja liikkeitä, joiden avulla voit ylläpitää kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja hyvää oloa.

Kenelle vihko on tarkoitettu?

Tehtävävihko on ensisijaisesti suunnattu varhaisen vaiheen muistisairaille, mutta myös ikääntyneille, jotka haluavat huolehtia muististaan ja hyvinvoinnistaan pienin, helpoin keinoin. Tehtävät sopivat kaikille – yksin, ystävän kanssa tai ryhmässä tehtäviksi.

Miten tehtäviä voi tehdä?

Voit edetä sivu kerrallaan tai valita sieltä täältä juuri sen tehtävän, joka tuntuu hyvältä sillä hetkellä. Tehtäviä ei tarvitse tehdä kiireellä – pienikin hetki riittää. Tärkeintä on ilo ja virkistyminen!

Toivotan sinulle paljon mukavia hetkiä tehtävien parissa!

© 2026 Tanja Pakkala

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-89-4753-0

1

Osa 1: Aivojumppa ja muisti

1. Sanaristikko: Luonto
2. Sanahaku: Vuodenajat
3. Luetun ymmärtäminen: Järvimaisema
4. Kirjoitusharjoitus: Tekstausta ja kaunokirjoitusta
5. Yhdistelytehtävä: Luonto ja arki
6. Sanahaku: Suomen luonto ja vuodenajat
7. Luetun ymmärtäminen: Eläkeläisten kerho
8. Sanaristikko: Matkustaminen
9. Muistelutehtävä: Lapsuuden herkut
10. Sanaristikko: Yleistieto
11. Sanahaku: Kaupunkielämä
12. Mielekkäät asiat
13. Yhdistelytehtävä: Ennen ja nyt
14. Muisteluharjoitus: Minä muistan...
15. Kirjoitusharjoitus: Tekstausta ja kaunokirjoitusta
16. Sanahaku: Mökkielämän ilot
17. Muisteluharjoitus: Minä muistan...
18. Sanaristikko: Jouluku
19. Vastaukset ristikoihin
20. Vastaukset sanahakuihin

2

Osa 2: Askartelut ja käsillä tekeminen

1. Tuoksupussi vuodenajan mukaan
2. Ajan muistopurkki
3. Säästölipas suvun pienimmille
4. Muffinivuokakukat
5. Maalatut kivet koristeiksi tai ovimagneeteiksi
6. Puuhelmistä taulu
7. Lasipurkista lyhty
8. Silkkipaperikukat

3

Osa 3: Jumppa ja liike

1. Tasapainoilua varpailla ja kantapäillä
2. Käsien ojennukset ja hengitys
3. Pallo ämpäriin -liike
4. Ylävartalon kierto
5. Soutuliike
6. Käden ja jalan yhtäaikainen nosto
7. Pallon siirto parin kanssa
8. Sivutaivutukset
9. Marssiminen paikallaan
10. "Lempeä keinu" – Hartioiden ja yläselän rentoutusliike

Päätössivu: "Hyvin tehty!" – rohkaisevat sanat

1

AIVOJUMPPA JA MUISTI



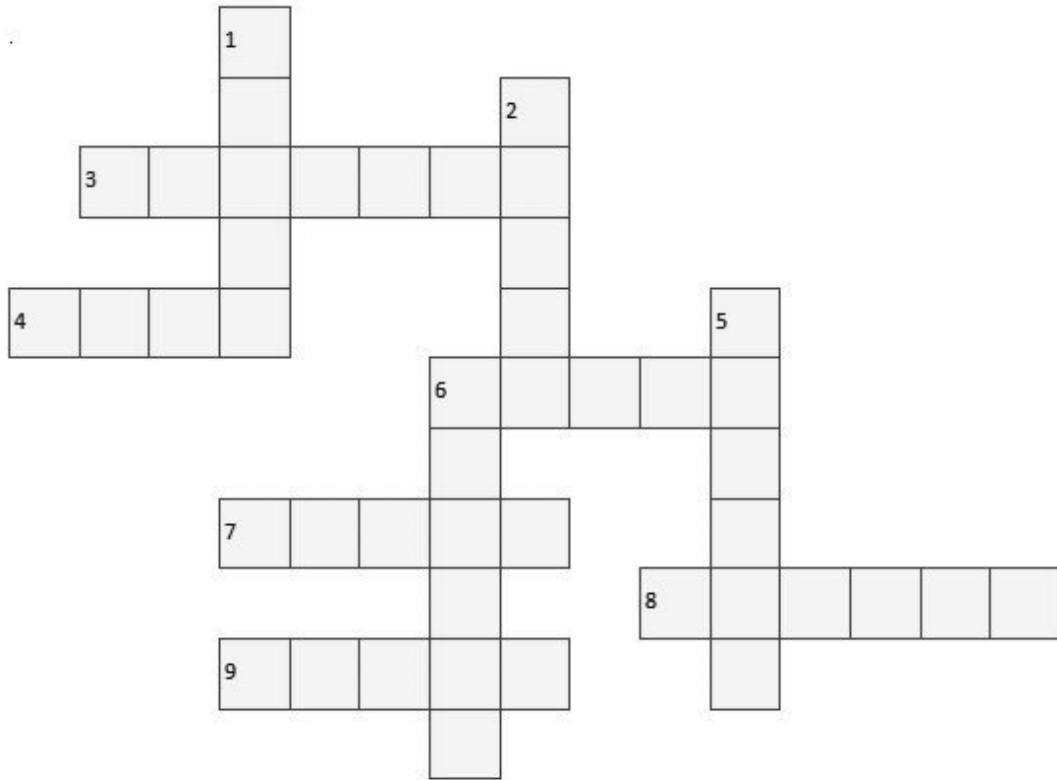
Tervetuloa ajatusten ja muistojen maailmaan!

Tässä osiossa pääset harjoittamaan muistiasi ja ajattelukykyäsi hauskoilla ja kevyillä tehtävillä: kädenharjoituksia kirjoittamalla, ristikoita, sanahakuja ja lyhyitä luetun ymmärtämisen harjoituksia.

Tehtävät ovat suunniteltu niin, että voit tehdä ne itsenäisesti, mutta halutessasi voit myös osan tehtävistä jakaa vaikka ystävien kanssa ryhmäkeskustelun pohjaksi.

1.SANARISTIKKO:LUONTO

Täytä sanat vihjeiden perusteella. Jokainen sana liittyy luontoon.



VAAKASUUNTAAN

3. Taivaankappale, joka antaa valoa ja lämpöä.
4. Valkoinen aine, joka peittää maan talvella.
6. Kasvin kaunis osa, joka houkuttelee pölyttäjiä.
7. Ilman liikettä, joka voi olla voimakasta.
8. Vesipisaroita, jotka putoavat taivaasta.
9. Elävä olento, joka liikkuu ja hengittää.

PYSTYSUUNTAAN

1. Vesialue, joka on ympäröity maalla.
2. Kävelyreitti luonnossa.
5. Ympäröi maapalloa, näkyy ylhäällä.
6. Kivinen alue, usein jyrkkä ja korkea.

2. SANAHAKU:VUODENAJAT

Kirjoita sanojen perään, mihin vuodenaikaan ne liittyvät (SYKSY, TALVI, KEVÄT, KESÄ)

SOUDELLA: _____

SUKSI: _____

PUOLUKKA: _____

RÄPYLÄT: _____

LESKENLEHTI: _____

HYASINTTI: _____

GRILLI: _____

HIEKOITUS: _____

HARAVOINTI: _____

HYTTYSET: _____

REKI: _____

TULPPAANI: _____

LUISTIMET: _____

MÄMMI: _____

SIENIKORI: _____

3. LUETUN YMMÄRTÄMINEN: JÄRVIMAISEMA



Lue teksti ja vastaa kysymyksiin.

Aurinko nousi hiljalleen metsän takaa ja heijastui järven pintaan kultaisina säteinä. Vesi oli peilityni, vain satunnaiset linnut rikkoivat sen pintaa. Lokki kaarteli korkealla ja kuului myös kuikan kaukainen huuto. Rannan kaislikossa näkyi pieniä liikahduksia, kun sorsaparvi etsi aamiaista.

Vanha laituri, joka oli nähnyt monet kesät, ulottui hiljaa veden päälle. Sen päähän oli jätetty vene, jonka köysi oli sidottu tukevasti kiinni paaluun. Veneen sisällä oli aivot ja vanha kalaverkko, joka tuoksui miedosti järvelle ja kesälle.

Metsän puolella polku johti rantaan. Sen varrella kasvoi mustikanvarpuja, ja siellä täällä vilahti metsämansikka. Aamun raikkaus sai hengityksen höyryämään hetken, mutta ilma lämpeni nopeasti auringon noustessa yhä korkeammalle. Kauempana rannalla näkyi pieni punainen mökki, jonka piipusta nousi ohut savujuova – joku oli sytyttänyt aamugarhaisella tulen ja lämmitti kahviveden.

Koko maisema oli rauhallinen ja tuttu, mutta silti jokainen aamu oli erilainen. Järvi eli omaa rytmiään, jonka äärellä ihminen saattoi pysähtyä, hengittää ja nauttia hetken hiljaisuudesta.

LUETUN YMMÄRTÄMINEN, KYSYMYKSET:

JÄRVIMAISEMA



Lue teksti ja vastaa kysymyksiin.

Mistä aurinko nousi?

Mitä lintuja tekstissä mainittiin?

Mitä sorsaparvi teki?

Minkälainen laituri kuvattiin?

Mitä löytyi veneen sisältä?

Mihin polku johti metsän puolelta?

Mitä marjoja mainittiin polun varrella?

Mistä näkyi, että joku oli mökillä hereillä?

Millainen tunnelma tekstissä kuvattiin?

Miksi jokainen aamu järvellä oli erilainen?



4. KIRJOITUSHARJOITUS: TEKSTAUSTA JA KAUNOKIRJOITUSTA

Kirjoita lauseet kaunokirjoituksella tai tekstauksella rivien väliin.

Kielot kukkivat kesällä ja niissä on voimakas tuoksu.

→ *Kielot...*

→

→

Kari Tapio lauloi aikanaan "olen suomalainen".

Hyvään pyritään, mutta priimaa tuppaa tulemahan.

Digikurssilla opetellaan yhdessä arjessa tarvittavia digitaitoja.

5. YHDISTELYTEHTÄVÄ: LUONTO JA ARKI



Vedä viiva ja yhdistä oikea pari. Vasemmalla on sana tai ilmiö, oikealla siihen liittyvä asia. Kaikille löytyy pari.

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| 1. Järvi | A. Tuoksu ja höyry |
| 2. Metsä | B. Auringonnousu ja hiljaisuus |
| 3. Sauna | C. Keskustelu ja yhdessäolo |
| 4. Vene | D. Kauas kantava huuto |
| 5. Koivu | E. Lämpö ja rauha |
| 6. Syksy | F. Verkot ja onki |
| 7. Aamu | G. Punainen tai harmaa rakennus |
| 8. Kuikka | H. Lumi ja pakkanen |
| 9. Takkatuli | I. Valkoinen runko ja vihreät lehdet |
| 10. Mökki | J. Ruska ja viileät illat |
| 11. Talvi | K. Aivot ja mela |
| 12. Kahvi | L. Tyyni vesi ja laineet |
| 13. Kalastaja | M. Marjat ja sienet |
| 14. Laituri | N. Pitkospuut ja aurinkopaikka |
| 15. Ystävä | O. Löylyt ja vihta |



Tehtävävihko ikääntyneille, jotka haluavat ylläpitää mielen ja kehon kuntoa!

Tämä vihko syntyi todellisesta tarpeesta, kun omat vanhempani ikääntyivät. Huomasin, ettei senioreille sopivia, muistia ja vireyttä tukevia tehtävävihkoja oikein ollut olemassa. Kaupoissa myytävät tehtävävihkot ovat suunnattu pääsääntöisesti lapsille ja nuorille, jotka visuaaliselta ilmeeltään ja sisällöltään tuntuivat lapsellisilta antaa elämää kokeneelle henkilölle. 18 vuoden opettajakokemuksella päätin lopulta kääriä hihat ja tehdä itse vihkon isälleni, johon sisällytin monipuolisesti eri aihealueiden tehtäviä.

Tässä aktivointivihkossa on yli 40 sivua helppoja ja onnistumisen iloa tuovia tehtäviä, jotka tukevat muistia ja keskittymistä: Musta- valkoinen väritys luo selkeän visuaalisen ilmeen ja helpottaa hahmottamista, yksinkertaisia ristikoita ja sanahakuja, kaunokirjoitus- ja tekstausharjoituksia käden motoriikan ylläpitämiseksi, luetun ymmärtämistä, sanojen yhdistelyä, pieniä, helpohkosti toteutettavissa olevia askarteluvinkkejä, joita voi yksilöllisen toimintakyvyn mukaan varioida tai tehdä läheisten kanssa yhdessä. Helppoja jumppaliikkeitä, joita kaikkia voi myös tehdä istuen ja jotka ylläpitävät liikkuvuutta.

Ei lapsellisia tehtäviä, vaan aikuiselle suunniteltua sisältöä, joka tukee mielen hyvinvointia ja antaa iloa jokaiseen päivään.