

Muistipuisto ryhmänohjaajan silmin

Muistipuisto on helppo ja monipuolinen työväline ryhmänohjauksessa. Sivusto on selkeä ja sieltä löytyy vaivatta yhteistä tekemistä pienelle tai isommallekin ryhmälle. Maksuton Muistipuisto sisältää aivoterveyttä edistävää tietoa sekä hauskoja ja innostavia aivotreenejä. Wilhelmiina Tenholassa työskentelevä yhteisökoordinaattori Olga Hannunen kertoo, miten hän hyödyntää työssään Muistipuistoa.

Seuraavaksi esittelen muutamia käyttövinkkejä ryhmänohjaajille. Suosittelen lämpimästi tutustumaan ajan kanssa Muistipuiston sisältöihin, jotta löydät juuri sinun ryhmällesi sopivat sisällöt.

Muistipuistosta voit saada enemmän hyötyä, jos käytössäsi on televisio näytön jakamista varten. Näin pystyt näyttämään Muistipuiston sisältöjä kätevästi ryhmällesi.



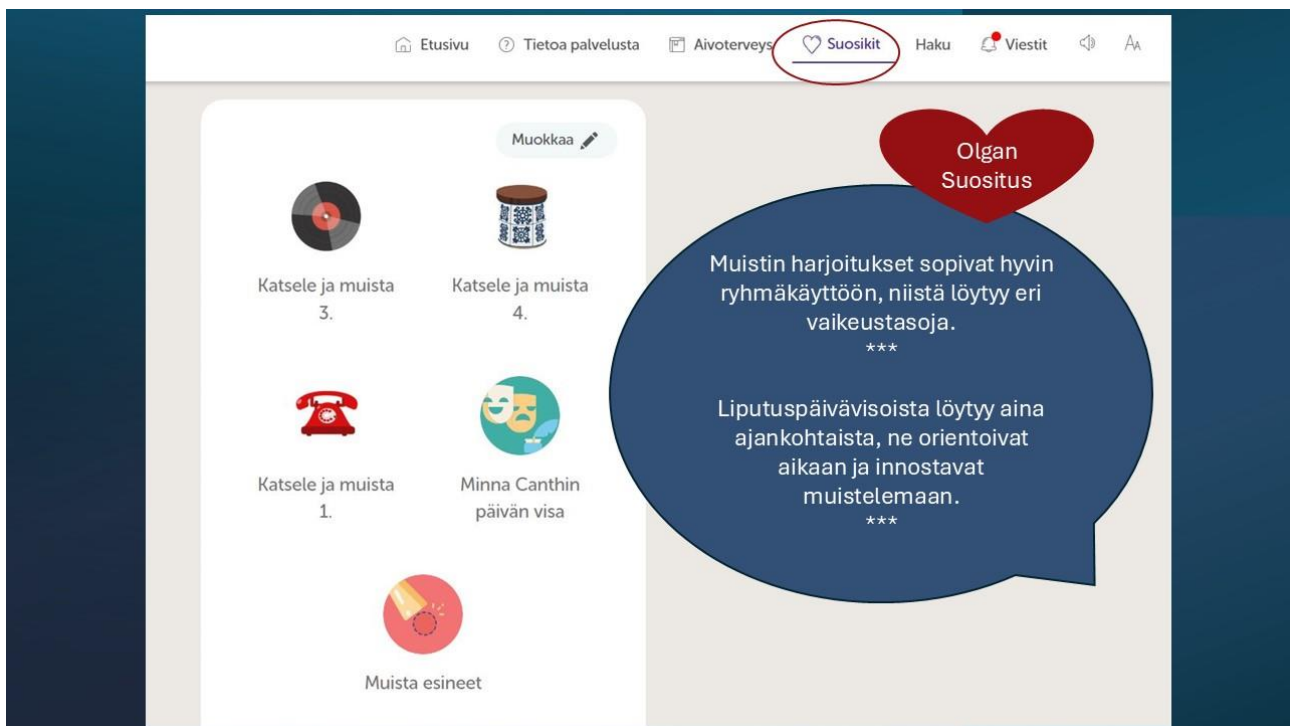
Hyödynnä suosikit

Lähtiessäsi selailemaan Muistipuiston sisältöjä ja löydät mieleistä tekemistä ryhmällesi, voit tallentaa sen sivun yläreunasta painamalla ”Lisää suosikiksi”. Löydät myöhemmin tallentamasi sisällöt helposti etusivun yläpalkista ”Suosikit”. Ominaisuus helpottaa jatkossa Muistipuiston sujuvaa käyttöä.

Huomioi kuitenkin, että sivusto muistaa suosikkisi vain, jos käytössäsi on sama laite kuin mihin olet tallennukset tehnyt. Jos käytät useita eri laitteita, sinun täytyy tallentaa ”Suosikit” jokaiselle laitteelle erikseen.

Vinkkejä sisällöistä

Etusivun **”Treenejä aivoille”** -osion takaa löydät monia eri sisältöjä, jotka sopivat hyvin yhteiseen ryhmähetkeen. Osio sisältää mm. tarkkaavaisuuden harjoituksia, joissa on eritasoisia mielenkiintoisia tehtäviä erilaisille ryhmille. Samassa osiossa on myös muistin harjoituksia, joista ainakin kuvamuistiharjoitukset ovat hauskoja yhdessä tehtäviksi. Lisäksi aivotreeniä tarjoavat päättelyn ja hahmottamisen mielenkiintoiset pähkinät, joita ohjaajana kannattaa katsoa hieman etukäteen sekä kokeilla harjoitusten sopivuus ryhmällesi.



Olgan Suositus: Muistin harjoitukset sopivat hyvin ryhmäkäyttöön, niistä löytyy eri vaikeustasoja. Liputuspäivävisoista löytyy aina ajankohtaista, ne orientoivat aikaan ja innostavat muistelemään.

Treenejä aivoille -osiossa avaan usein **”Muistin harjoituksia”** ja käytän sieltä erityisesti ”Katsele ja muista” sekä ”Muista esineet” -harjoitteita. Katsele ja muista -harjoitukset ovat hyviä, sillä voit itse ohjaajana päättää kuinka kauan kuvaa katsotaan ja siirtyä kuvaa koskeviin kysymyksiin. ”Muista esineet” -harjoituksessa on kolme vaikeustasoa ja pystyt ohjaamana miettimään ryhmäsi koon ja kognition tason mukaan sopivimman.

Muita ryhmille sopivia sisältöjä ovat visat, joita löytyy etusivun **”Muistelua ja visailua”** -osion alta. Visoja pystyt hyödyntämään monissa eri tilanteessa, vaikka vain puhelinta hyödyntäen. Visoja on monia erilaisia, mutta liputus- ja juhlapäivävisat ovat erinomaisia aina, kun juhlapäivä osuu kohdalle. Näin pystytään kiinnittymään nykyhetkeen ja yhdistämään samalla muistelun osaksi ryhmätoimintaa.

Suuremmissa ryhmissä on hyvä jakaa tietokoneen näyttö televisioruudulle, jotta ryhmäläiset näkevät tehtävät kunnolla. Tehtävänannon lukeminen ja toistaminen auttaa hahmottamista. Visailuissakin kannattaa hyödyntää television näyttöä, jolloin vastausvaihtoehdot ovat näkyvillä koko ajan, eivät pelkästään muistin varassa.

Käyttäjäkokemukset



Erilaiset harjoitukset pitävät ryhmäläisten mielenkiintoa yllä. Muistipuisto toimii erinomaisesti etenkin, kun oman ryhmän tuntee hyvin ja osaa jo etukäteen valita tasoltaan sopivia harjoitteita. Liian helppo harjoitus voi tuntua tylsältä ja mielenkiinto loppuu nopeasti.

Jos harjoitus on liian vaikea, osallistujien tunne omasta osaamisesta ja kyvykkyydestä voi vaarantua. Muistipuisto on rakennettu hienosti ja omalla kohdallani liian vaikeita tehtäviä ei ole tullut vastaan.

Käytän Muistipuistoa yleensä osana muuta viikko-ohjelmaa, ja olen kokenut tämän äärimmäisen toimivaksi. Muistipuiston sisällöt voi ottaa mukaan pidempään ryhmätuokioon osana muuta ohjelmaa tai vain johonkin lyhyeen hetkeen myös itsenäisenä harjoitteena.

Muistipuistosta jokainen löytää sopivaa ja mielekästä tekemistä, esimerkiksi tietovisojen sisällöt vaihtelevat. Muistipuistosta on iloa ja hyötyä säännöllisesti käytettynä ja se edistää käyttäjiensä aivoterveyttä ja hyvinvointia.