



VILPQU

Ikääntyneiden Hyvän mielen eväät -ryhmä
Ohjaajan opas



www.martat.fi

Tervetuloa vapaaehtoiseksi - ja tämän oppaan lukijaksi!

OLET TEHNYT tärkeän valinnan ja päättänyt aloittaa marttajärjestön ryhmätoiminnan vapaaehtoisena. Toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi vapaaehtoistoiminnan luovaan ja innostavaan maailmaan!

Tämä opas on kehitetty sinua varten. Tarkoituksena on auttaa sinua tukemaan ryhmäläisiäsi niin, että he saavat lisää iloa ja voimaa elämäänsä. Toivomme, että saat samalla näitä hienoja asioita myös omaan elämääsi.

OPAS ON osa kolmevuotista Vilppu-hanketta (2018-2020). Hankkeen tavoitteena on luoda marttajärjestöön vapaaehtoisia tukeva ja innostava malli sekä kehittää lapsiperheille ja ikääntyville voimaa antavaa toimintaa. Kohderyhmiksi valittiin ikääntyneet ja lapsiperheet, koska monet martat haluavat toimia juuri heidän parissaan.

TOIVOMME, ETTÄ tämä opas toimii tukenasi ja innostajanasi matkalla, jolle nyt vapaaehtoisena ohjaajana lähdet. Toivomme myös, että annat luovuutesi kukkia, tutustut ryhmäläisiisi ja ohjaajakaverieihisi sekä opit uutta. Uskomme, että yhdessä saatte paljon hyvää aikaan!

OPAS ON laadittu yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa. Kiitokset erityisesti suunnittelija Tamara Björkqvistille asiantuntevista neuvoista ja suurella sydämellä tehdystä työstä!

Helsingissä lokakuussa 2018

Oppaan kirjoittaja

Outi Mehto

Vilppu-hankkeen hankekoordinaattori

Maria Uitto

Vinkkejä Hyvän mielen eväät-ryhmän ohjaajille

Tästä oppaasta löydät jokaiselle ryhmäkerralle valmiiksi suunnitellun ohjelman. Oppaassa on myös lisätehtäviä, ja loppuun on kerätty vaihtoehtoisia tehtäviä ja reseptejä. Niiden avulla ohjelmaa on mahdollista muokata ryhmälle sopivaksi.

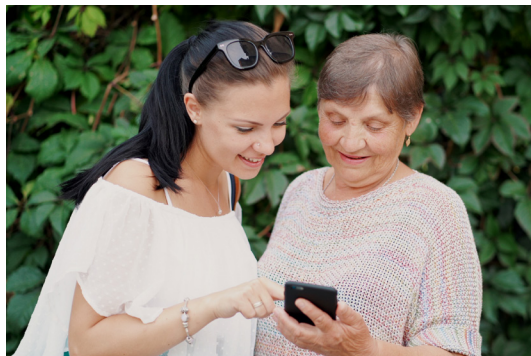
Valmiin ohjelman tarkoitus on, että sinun on mukavaa, helppoa ja turvallista aloittaa ohjaajana. Ohjelma on pyritty pitämään yksinkertaisena ja muokattavana, jotta se soveltuu erilaisille ryhmille.

Ohjaajat ovat vapaaehtoisia innostajia

Ohjaajien tehtäviä: Ennakkovalmistelut, ohjelman esittely, tehtävien jako, innostaminen ja keskustelun herättely, ajankulun seuraaminen sekä oma osallistuminen toimintaan.

Ohjaajat toimivat pareina tai pienissä ryhmissä. Ohjaajat tukevat ja auttavat toisiaan. Kenenkään ei tarvitse pärjätä ja osata yksin. Joka kerralle on hyvä valita vastuuparit, jotta valmistelut ja tehtävät jakautuvat tasaisesti kaikkien kesken.

Ohjaajat ovat vapaaehtoisia. He eivät ole opettajia tai ohjaamisen ammattilaisia. Ohjaajat toimivat mahdollistajina, innostajina ja ryhmää kokoavana voimana. Heidän ei tarvitse esimerkiksi osata vastata kaikkiin kysymyksiin. Niihin voidaan etsiä vastauksia yhdessä vaikka Marttojen kotitalousasiantuntijalta tai yhteistyötahoilta.



Lähtökohdat ohjaamisessa ja ryhmässä

- » Suunnataan katse myönteiseen ja luodaan mahdollisuuksia onnistumisiin.
- » Kohdataan ja autetaan toinen toisia. Annetaan kannustavaa ja innostavaa palautetta. Toisen auttaminen ja kannustaminen voimaannuttaa myös itseä.
- » Ollaan kiinnostuneita jokaisen osaamisesta, taidoista ja vahvuuksista ja annetaan näille tilaa – ei ole vain yhtä tapaa toimia.
- » Hymy ja ilo tarttuvat!

Ryhmäkertojen ohjelma

Ryhmäkertojen ohjelmilla on toistuva rakenne. Teemat ja tehtävien sisällöt vaihtuvat.

- » Teemoja ovat tutustuminen, koti, arjen sujuvuus, ruoka, liikunta ja luonto, kulttuuri sekä hyvän mielen kahvikutsut.
- » Jokaisella kerralla nautitaan yhdessä välipala, ruoka tai ainakin kahvi. Yhdessä syöminen ja kahvittelu edistävät yhteisöllisyyden tunnetta ja siten hyvinvointia.

Kunkin ryhmäkerran ohjelmaa voidaan seurata tarkasti tai siitä voidaan jättää jotain pois, korvata toisella tehtävällä tai lisätä jokin tehtävä ryhmän kiinnostuksen, innostuksen ja voimavarojen mukaan. Oppaan loppuun on koottu ehdotuksia vaihtoehtoisista resepteistä ja tehtävistä sekä lisämateriaalia ryhmien tueksi.

Vinkki: Jos sää tai osallistujien vointi estää retkelle lähdön, voidaan Elämysluontopolun tehtäviä tehdä kokoontumispaikan pihalla tai sisätiloissa, tai valita muuta ohjelmaa. Ohjaajat ja osallistujat voivat ideoida ohjelmaa myös itse.

Vinkki: Ohjelmassa voidaan hyödyntää ohjaajien ja osallistujien omia taitoja – onko sinulla jokin taito tai tieto, minkä voisit jakaa muille?

Ryhmäkertojen järjestystä voidaan muuttaa tarpeen mukaan.

Tärkeintä on mukava yhdessäolo, ei ohjelman suorittaminen.

Oppaan käyttö

Opas on rakennettu siten, että jokainen ryhmäkerta on oppaassa omalla aukeamallaan:

- » Vasemmalla puolella on ryhmäkerran kulku.
- » Oikealla puolella ovat reseptit, vinkit, tarvike- ja raaka-ainelistat sekä huomioitavat asiat.
- » Opasta voi pitää pöydällä auki ja siten sitä on helppo seurata selaamatta.

Ryhmäkertojen rakenne

Aloitutus: Aloitukselle on hyvä varata kiireetöntä aikaa, jotta ryhmään on helppo tulla ja osallistujat tuntevat itsensä tervetulleiksi. Kiinnitetään huomiota osallistujien vastaanottamiseen ja tervehtimiseen. Jutellaan kuulumiset ja käydään läpi edellisen viikon antia.

Teema ja tehtävät: Jokaisella kerralla on oma teema ja siihen liittyviä tehtäviä. Lisäksi valmistetaan ja nautitaan välipala ja kahvit yhdessä.

Hyvän mielen resepti: Osallistujat saavat mukaansa hyvän mielen reseptin eli teemaan liittyvän pohdintatehtävän, joka suuntaa ajatuksia positiiviseen.

Pohdintatehtävä käydään seuraavalla ryhmäkerralla yhdessä keskustellen läpi. Kukin avaa pohdintojaan muille oman halunsa mukaan. Ohjaaja auttaa kysymällä apukysymyksiä.

Lopetus: Käydään läpi, mitä seuraavalla kerralla tapahtuu. Suunnataan ajatukset positiiviseen ja keskustellaan, millaista ryhmässä oli ja millaisia toiveita tulevaisuudesta ryhmäläisillä ja ohjaajilla on. Lopetuksen voi sisällyttää kahvihetkeen tai pitää erikseen sen jälkeen.



Aika

» Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kuuden viikon ajan. Yksi ryhmäkerta kestää noin 2 tuntia. Lisäksi ohjaajien on tarpeen varata ryhmäkerran alkuun ja loppuun valmistelu-aikaa.

» Ryhmäkertojen kokonaiskestosta on hyvä pitää kiinni. Ohjaajat seuraavat ajan kulkua.

» Ohjelmaan on merkitty, kuinka kauan osiot arviolta vievät aikaa. Kuitenkin esimerkiksi osallistujien määrä tai retkien kohteet voivat vaikuttaa siihen, kuinka paljon aikaa todellisuudessa kuhunkin osioon kuluu. Jos aikataulu tuntuu liian tiiviiltä, voidaan ohjelmasta jättää osia pois. Niihin voidaan myös palata toisella kerralla.

Paikka

» Ryhmien kokoontumispaikat on pyritty valitsemaan siten, että liikkuminen on helppoa ja esteetöntä, ja että käytettävissä on keittiö.

» Ensimmäisellä ryhmäkerralla on hyvä tutustua tiloihin kunnolla. Selvitetään esimerkiksi, miten siellä liikutaan ja mistä on WC.

Yleistä muistettavaa

- »Tärkeää: Ryhmäkertojen koko ohjelmaan on hyvä tutustua ajatuksella ennen aloittamista. Kun ohjelma on tuttu, ohjaajat voivat jakaa tehtäviä keskenään, sopia pareista ja vastuunjaosta sekä tehdä muutoksia ohjelmaan.
 - »Ohjaajat toimivat aina ryhmänä tai pareittain. Parista on tukea ja apua, kenenkään ei tarvitse pärjätä ja osata yksin.
 - »Ohjaajien on hyvä varata ryhmien loppuun aikaa osallistujien poistumiselle (esim. taksien tilaaminen, siirtyminen) sekä seuraavan kerran suunnittelulle ja käytännön asioista sopimiselle toisten ohjaajien kanssa (n. 30 min). Ohjaajat tarkistavat, että kokoontumistilan laitteet on suljettu ja valot sammutettu. He poistuvat tilasta viimeisenä.
 - »Ryhmäkerroilla valmistetaan ruokaa, joten allergiat kannattaa selvittää ja kirjata muistiin ennen ryhmän aloitusta tai heti ensimmäisellä kerralla.
 - »Kun tehdään ruokaa yhdessä, on tärkeää kiinnittää hygienian huomiota. Kädet pestään huolellisesti. Sairaana ei saa laittaa ruokaa toisille.
 - »Jos loppukeskustelut käydään kahvilla, sovitaan, kuka korjaa pois kahvituksen astiat.
- Suositus: Ohjaajat ja osallistujat siivoavat jäljet mahdollisuuksien mukaan aina yhdessä.



Ruoanlaitossa huomioitavaa

- »Ruoanvalmistukseen on hyvä varata tarpeeksi välineitä, esimerkiksi veitsiä paloitteeluun ja kulhoja sekoittamiseen, jotta mahdollisimman moni pääsee osallistumaan.
- »Oppaan resepteihin kannattaa tutustua etukäteen. Jos ne tuntuvat liian vaikeilta tai turhan helpoilta, ne voi vaihtaa toiseen oppaan reseptiin tai omaan ohjeeseen. Tärkeintä on havaita, mikä on mukavinta toteuttaa juuri teidän ryhmänne kanssa ja teidän kokoontumispaikassanne.
- »Allergiat ja erityisruokavaliot otetaan huomioon. Huolehditaan hyvästä hygieniasta ruokaa valmistettaessa ja tarjoillessa.
- »Ohjeet ovat keskimäärin neljälle henkilölle. Riittävyys varmistetaan jo ruoka-aineita hankittaessa. Huomaa, että joitakin kuiva-aineita, kuten kaurahiutaleita, käytetään useammalla kerralla.
- »Osoitteesta www.martat.fi löytyy lisää reseptejä sekä vaihtoehtoja erityisruokavaliota noudattaville. Ryhmäläiset voivat etsiä sivustolta reseptejä myös kotonaan.
- »Ohjaajat voivat valmistaa kahvin ja teen ennakoon, jos tuntuu, että niiden laittaminen yhdessä vie tapaamiselta liikaa aikaa. Yhdessä tekeminen on kuitenkin mukavaa.
- »Ruoanvalmistuksen aikana pestään osatiskeistä ja loput ruokailun jälkeen. Jos ohjaajat hoitavat tiskit, sovitaan etukäteen, kuka tiskaa ja milloin ja paljonko sille varataan aikaa.

Muu materiaali

- »Ikäinstituutin materiaalipaketti: Mieli-pakka, Luontoelämyspolku, Elämäntaidot esiin
- »www.martat.fi
- »Linkkilista tämän oppaan lopussa
- »Palautelomake

1. RYHMÄKERTA

Tervetuloa Hyvän mielen eväät -ryhmään!

Teema: Tutustuminen

Kiireetön aloitus (15 min)

»Tervehditään kaikkia paikalle saapuvia. Kokoonnutaan yhteen ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi.

»Ohjaajat esittelevät itsensä, kokoontumispaikan ja ohjelman. Ohjaajat kertovat, että he ovat vapaaehtoisia ja että ryhmä on osa marttatoimintaa. Ohjaajat voivat kertoa myös lyhyesti omasta marttayhdistyksestään.

Tutustumiskierros Mielipakan avulla (30 min)

»Ohjaajat laittavat mielipakasta kortteja pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Kortteja on hyvä olla ainakin kaksinkertainen määrä osallistujiin ja ohjaajiin nähden, jotta on valinnanvaraa.

»Jokainen valitsee itseään puhuttelevan kortin, esittelee vuorollaan itsensä ja kertoo, miksi valitsi juuri tämän kortin. Kortin kääntöpuolelta voi lukea Pohdittavaksi-tekstin. Keskustellaan, mitä ajatuksia teksti herättää.

Vinkki: Sinisellä kukalla merkityt kortit ovat aiheiltaan helpoimpia.

Yhdessä keittiöön (30 min)

Valmistetaan yhdessä helppotekoinen välipala ja kahvit. Jaetaan tehtävät pareille tai pienille ryhmille kunkin oman kiinnostuksen mukaan.

»Voima-smoothie

»Porkkanarieskat ja levite

»Kahvi ja tee, vesi

»Pöydän kattaminen

Yhdessä syömään (25 min). Keskustelua voi virittää seuraavilla kysymyksillä:

»Olivatko reseptit tai ruoat tuttuja? Mikä maistuu erityisen hyvältä?

»Mikä on lempiruokasi? Mitä syöt mieluusti välipalaksi?

Viikon hyvän mielen resepti. Tämän voi yhdistää kahvihetkeen.

»Mieti ja listaa asioita, joita teet mielelläsi. Ne voivat olla mitä tahansa, kuten ulkoilu, saunominen tai sanomalehden lukeminen. Valitse listalta yksi asia ja anna sille enemmän aikaa ja huomiota. Nauti tekemisen tunteesta.

Seuraava kerta ja lopetus (20 min).

Teemana on arjen ja asumisen sujuvuus. Arjen apuväline mukaan. Ks. seuraavan kerran sivu.

»Tutustutaan kertojen 3 ja 5 teemoihin. Herätellään pohdintaa siitä, mitkä olisivat sopivat kohteet näille kerroille. Molempiin on valmis ohjelma, mutta ryhmä voi suunnitella ohjelman myös itse, omien valmiuksien ja kiinnostuksen mukaan. Keskustelunaiheita esim. Millaisia kohteita lähistöllä on? Mikä kiinnostaa? Miten ryhmäläisten on mahdollista liikkua?

»Lopetuskeskustelu: Millaista oli? Mikä ilahdutti eniten? Mitä otat mukaasi tästä kerrasta? Mitä odotuksia seuraavalle kerralle?

Kiitokset ja näkemiin!

Materiaalit

- » Mielipakka
- » Elämäntaidot esiin -opas

Tarvikkeet

- » Sauvasekoitin ja korkeareunaisia astioita
- » Kulho tai kulhoja, väline taikin sekoittamiseen, raastin porkkanoille, leivinpaperia
- » Ruokailuvälineet ja servietit, lasit smoothielle

Ruoka-aineet

- » Kahvi ja tee, maito, kerma, sokeri
- » Smoothie: piimä tai maustamatonta jogurtti, pakastemarjoja, omenamehu, kaurahiutaleita, (hunajaa)
- » Rieskat: porkkanoita, maitoa, hiivaleipäjauhoja, suolaa, öljyä
- » Levite, kananmunia

Tutustuminen: Mielipakan kortit voidaan asettaa valmiiksi pöydälle.

Huomioi

- » Kirjatkaa allergiat ylös seuraavia kertoja varten.
- » Kuinka monta kahvin- ja teenjuojaa? Yhdestä kahvipaketista (500 g) tulee 60 kupillista kahvia.
- » Miten ryhmäläiset liikkuvat? Miten he tulevat paikalle?
- » Aktivoi ja innosta ryhmäläisiä. Hymy tarttuu.

Voima-smoothie 3-4:lle

4 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
3 dl marjoja
2 dl omenamehua
3 rkl kaurahiutaleita tai -leseitä (hunajaa)

- » Mittaa ainekset korkeareunaiseen astiaan. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi. Anna juoman seistä hetki jääkaapissa. Sekoita ja kaada lasiin.
- » Sopii mainiosti aamiaiselle sekä välipalaksi tai iltapalaksi.

Vinkki: Smoothiesta saat voimaa ja vireyttä päivään: marjoissa on vitamiineja, piimässä proteiinia ja leseissä kuitua.

Porkkanarieskat n.10 kpl

4-5dl porkkanaraastetta
2,5 dl maitoa tai vettä
0,5 dl öljyä
0,5 tl suolaa
1 dl kaurahiutaleita
4-5 dl hiivaleipäjauhoja

- » Sekoita ainekset keskenään kulhossa. Nostele taikinasta lusikalla nokareita leivinpaperin päälle uunipellille.
- » Taputtele jauhotetuin käsin litteiksi rieskoiksi. Paista 250-asteisen uunin keskitalalla noin 15 minuuttia.
- » Tarjoile levitteen ja siivutetun kananmunan tai munavoin kanssa.

Vaihtoehtoisia reseptejä oppaan lopusta:
 Rahkapirtelö, maidoton smoothie, kaurateeleivät.

Lisätehtävä: Parasta ikää -tehtävä, Elämäntaidot esiin -opas s. 77. Pohdi ja täydennä seuraavia lauseita: Tässä iässä parasta on.. Tässä iässä voin vihdoin.. Iän tuomia taitoja ovat.. Tässä iässä ei enää tarvitse.. Tässä iässä nautin..

2. RYHMÄKERTA

Hyvän arjen eväitä

Teema: Koti ja arjen sujuminen

Kiireetön aloitus (15 min)

- » Kokoonnutaan yhteen ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi. Kuulumiset.
- » Edellisen Hyvän mielen reseptin läpikäyminen. Miltä tuntui tai millaisia ajatuksia heräsi?
- » Ohjaajat kertovat tämän kerran ohjelman.

Yhdessä evästä (30 min)

- » Valmistetaan yhdessä helppo välipala sekä kahvit. Jaetaan tehtävät pareille tai pienille ryhmille kunkin oman kiinnostuksen mukaan.
- Kahvinkeitin puhdistus isoäidin vinkin – kuka tekisi tämän? Ohje viereisellä sivulla.
- » Tuorepuuro (tekeytyy jääkaapissa noin 30 min)
- » Kahvi ja tee, vesi

Hyvän arjen eväitä (1 tunti).

Istutaan yhdessä pöytään. Tuorepuuron valmistumista odotellessa voidaan aloittaa keskustelu.

Arjen apuväline

- Keskustellaan arkea helpottavista apuvälineistä. Jaetaan vinkkejä toisille.
- » Millaisia konkreettisia arkea, kodin askareita tai asumista helpottavia apuvälineitä tai oivalluksia sinulla on käytössäsi?
 - » Esittele oma apuvälineesi. Kuvaile tai näytä esimerkiksi kuva. Kerro apuvälineen käytöstä. Mistä se on löytynyt tai miten keksit sen?
 - » Miten muuten arkea voi helpottaa, millaisin asentein tai ajatuksin? Mitä keinoja sinulla on käytössäsi?

Lisätehtävä: Mitä tarkoittaa kotivara?

Millainen on sinun kotivarasi? Tietoa kotivarasta esimerkiksi osoitteessa www.martat.fi.
Huomio: Onko tuorepuuro jo valmista?

Elämän taidot arjen apuna

Pohditaan erilaisia elämän mukanaan tuomia taitoja. Mistä taidosta on ollut sinulle erityisesti iloa? Elämäntaidot esiin – opas, s.65.

Viikon hyvän mielen resepti

Kirjaa paperille elämänohje, jonka koet omaksesi ja jonka noudattaminen vahvistaa hyvinvointiasi. Laita ohje näkyvälle paikalle.

Seuraava kerta ja lopetus (15 min)

Teemana on luonto ja liike. Lähdetään mahdollisuuksien mukaan ulos.
Mikä olisi sopiva kohde ulkoilulle? Onko tullut uusia ajatuksia? Otetaan huomioon kohteen etäisyys, osallistujien kunto jne.
Otetaanko eväät vai kahvitellaanko retken jälkeen?
Lopetuskeskustelu: Millaista oli? Mikä tässä kerrassa ilahdutti eniten? Mitä otat mukaa-si tästä kerrasta? Mitä odotuksia seuraavalle kerralle?

Kiitokset ja näkemiin!

Materiaalit

» Elämäntaidot esiin -opas

Tarvikkeet

» Isoäidin vinkkiin ruokasooda ja astiaharja
 » Kulho tai kulhoja, veitsi, sekoituslusikka
 » Annoskulhot ja lusikat

Ruoka-aineet

» Kahvi ja tee, maito, kerma, sokeri
 » Tuorepuuro: banaaneja, maustamatonta jogurttia, pikakaurahiutaleita, mustikoita tai ananasmurskaa, auringonkukan siemeniä (rusinoita, luumuja tai viikunoita)

Huomioi: Kuka keittää kahvin? Kuka kattaa pöydän? Kuka tarkkailee tuorepuuron valmistumista. Jaetaan tehtävät.

Tuorepuuro 4:lle

2 banaania

5 dl maustamatonta jogurttia

2 dl (pika)kaurahiutaleita

2 dl mustikoita tai 1 prk ananasmurskaa

2 rkl auringonkukan siemeniä

(3 rkl rusinoita, kuivattuja viikunoita tai luumuja)

» Kuori ja pilko banaanit. Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Anna seoksen turvota hetki jääkaapissa.
 » Tarjoile annoskulhoista.

Huom. Puuro voidaan tehdä monessa erässä, jolloin tehtävää riittää useammalle. Esim. jos ryhmässä on 12 henkilöä, tehdään 3 erää.

Vinkkejä

» Tuorepuuro on helppo aamu-, väli- tai iltapala. Se on näppärästi muokattavissa oman maun mukaan. Lisää marjoja, pähkinöitä, siemeniä ja paloitetuja tai raastettuja hedelmiä. Marjoista ja hedelmistä saat c-vitamiinia ja pähkinöistä hyviä rasvoja. Mausteeksi sopivat esimerkiksi kaneli ja hunaja.
 » Pikakaurahiutaleet turpoavat nopeasti, mutta myös tavalliset hiutaleet käyvät.

Tiesithkö: C-vitamiinin saantisuositus on 75 mg päivässä. 1 dl:ssa mustikoita on 9 mg ja yhdessä banaanissa 12 mg c-vitamiinia. Aiheesta lisää Gery ry:n Valitse Värikkäästi -esitteestä: www.gery.fi

Vaihtoehtoisia reseptejä

raikapirtelö, maidoton smoothie, voi-ma-smoothie, kaurateeleivät

Isoäidin vinkki: Pinttyneen kahvipannun ja suppilosuodattimen saa puhtaaksi soodavedellä. Sekoita 2-3 rkl soodaa ja 1 l kiehuva vettä. Harjaa ja huuhtelee.

Lisätehtävä: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK on koonnut Kodin turvallisuuden tarkistuslistan, jonka avulla voit käydä läpi kotisi tilanteen. Listalla luetellaan yleisimmät turvallisuuspuutteet ja niiden korjaustoimet. Tutustukaa listaan osoitteessa www.spek.fi

Seuraava kerta: Mitä evääksi retkelle? Tätä voidaan keskustella ohjaajien kesken tai koko ryhmän kanssa. Katsokaa seuraavan kerran sivut.

3. RYHMÄKERTA

Hyvän mielen eväitä luonnosta ja liikkeestä

Teema: Luonto ja liikunta

Kiireetön aloitus (15 min)

Kokoonnutaan yhteen ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi. Kuulumiset.

Edellisen Hyvän mielen reseptin läpi käyminen. Miltä tuntui tai millaisia ajatuksia heräsi?

Ohjaajat kertovat tämän kerran ohjelman.

Yhdessä evästä (25 min)

Valmistetaan yhdessä eväät.

»Eväsehdotus: Rieskarullat. Täytteet voi valita oman mielen mukaan. Rieskan sisään sopivat esim. levitteet, tahnat, juustot, leikkeleet, salaattit, yrtit ja ohueksi suikaloidut kasvikset.

»Muita helppotekoisia eväitä: Karjalanpiirakat, paloittelut kasvikset ja hedelmät, pähkinät.

Hyvä eväs on helposti syötävä, vähän roskaava ja helppo kuljettaa.

Vireyttä, vetreyttä ja voimaa luonnosta (n. 1 tunti)

Lähtekää retkelle yhdessä valittuun luontokohteeseen, vaikka ulkoilualueelle, lenkipolulle tai rantaan. Luontoa on tarjolla kaikkialla: pihoissa, puistoissa, metsissä.

Lyhytkin ulkoilu tekee hyvää. Luonto rauhoittaa ja liikunta vahvistaa terveyttä. Ryhmässä on turvallista liikkua. Samalla voidaan jakaa kokemuksia ja havaintoja.

Luontoelämyspolku: Jokaisesta Luontoelämyspolun neljästä korista on poimittu yksi tehtävä. Tehkää ne retkellä. Voitte valita koreista myös lisää tehtäviä.

»Liikekori (1) Kiveltä ylös: Istu kivellä, nou-se seisomaan ja istahda takaisin.

»Vetreyskori (19) Lonkat vetreiksi: Ota lyhyt askel ja työnnä lantiota eteen. Tunne venytys lonkan etupuolella.

»Aistikori (25) Tuulenvire iholla: Huoju tuulen tahtiin ja nauti tuulenvireestä poskilla.

»Kokemuskori (38) Lempipaikka luonnossa: Kerro, millainen on suosikkipaikkasi luonnossa.

Viikon hyvän mielen resepti

Tarkkaile ympäristöä ja luontoa seuraavalla viikolla hieman tarkemmin. Kiinnitä huomiota siihen, mitä kuulet, näet, haistat ja tunnet. Mikä sinua ilahduttaa luonnossa? Kirjaa ilahduttavia asioita muistiin ja tuo yksi havainto mukasi seuraavalle kerralle.

Lopuksi palataan kokoontumispaikalle.

Seuraava kerta ja lopetus (20 min)

»Teemana on ruoka. Laitetaan ruokaa ja syödään yhdessä. Onko huomioitavaa tai toiveita?

»Keskustellaan 5. kerran vierailukohteesta. Mikä se voisi olla? Vai järjestetäänkö ohjelma kokoontumispaikassa?

»Lopetuskeskustelu: Millaista oli? Mikä tässä kerrassa ilahdutti eniten? Mitä otat mukaasi tästä kerrasta? Mitä odotuksia on seuraavalle kerralle?

Kiitokset ja näkemiin!

Materiaalit

» Luontoelämyspolku

Tarvikkeet

- » Eväspakkaukset ja -kääreet, juomalle pahvimukit, talouspaperia tai serviettejä.
- » Termospulloja, jos kuumaa juomaa mukana.
- » Vaativatko eväät ja sää kylmälaukkua?

Ruoka-aineet

- » Kahvi ja tee, maito, kerma, sokeri
- » Mitä eväisiin tarvitaan?

Rieskarullat: isoja ohuita rieskoja, tuorejuustoa, lehtisalaattia, leikkelettä, paprikaa tai kurkkua (yrttejä)



Huomioi: Osallistujien liikuntakyvyt vaikuttavat retkipaikan ja Luontoelämyspolun tehtävien valintaan. Retkellä voidaan toteuttaa valmiiksi suunniteltu Luontoelämyspolku. Ohjaajat voivat myös valita ohjepaketista ryhmälle sopivia tehtäväkortteja tai lisätä tehtäviä.

Rieskarullat , perusohje 2 kpl

1 ohut iso rieska

2 rkl tuorejuustoa (maustettua maun mukaan)

salaatinlehtiä

2 siivua leikkelettä

paprikaa tai kurkkua ohuina suikaleina (yrttejä)

- » Levitä tuorejuusto rieskan päälle. Lisää salaatinlehdet, leikkelesiivut ja paprikat. Kääri tiukalle rullalle ja puolita. Voit kietaista eväsrullan ympärille voi- tai leivinpaperia tai folion.
- » Lihattoman rullan voi tehdä vaihtamalla leikkeleen esim. kylmäsavuloheen tai juustoon.
- » Katso vinkkejä oppaan lopusta.

Vinkkejä

- » Pähkinät ovat kätevä eväs ja hyvä energianlähde. Pähkinöissä on proteiinia ja paljon hyviä rasvoja, ja ne ovat hyväksi aivo- ja sydänterveydelle. 1-2 kourallista pähkinöitä päivässä voi vähentää sydäntautien ja diabeteksen riskiä. Suosituksen mukaan pähkinöitä tulisi nauttia päivittäin noin 30 g.
- » Ulkona ruoka maistuu hyvältä. Eväät ja kahvit voidaan toki nauttia myös retkeltä palattua.
- » Viikon hyvän mielen resepti voidaan esitellä vaikka evästauolla.

Keskustelua voi herätellä

Millaisia retkimuistoja sinulla on? Millaisia eväitä niihin liittyy?

4. RYHMÄKERTA

Mieliruokaa hyvässä seurassa

Teema: Ruoka ja yhdessä syöminen

Kiireetön aloitus (15 min)

- » Kokoonnutaan yhteen ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi. Kuulumiset.
- » Edellisen Hyvän mielen reseptin läpikäyminen. Miltä tuntui tai millaisia ajatuksia heräsi?
- » Ohjaajat kertovat tämän kerran ohjelman.

Ruoanvalmistus yhdessä (n. 1 tunti)

Värit, tuoksut, maut ja hyvä seura saavat ruoan maistumaan. Ne ruokkivat kehoa ja tuovat hyvää mieltä. Valmistetaan ja nautitaan yhdessä värikäs ja monipuolinen ateria.

Jaetaan tehtävät pareille tai pienille ryhmille jokaisen oman kiinnostuksen mukaan.

- » Värikkäät uunikasvikset fetajuustolla
- » Kaurateeleivät ja levitettä
- » Marjainen pappilan hätävara, kahvi ja tee
- » Pöydän kattaminen

Syödään yhdessä (n. 30 min)

Istutaan yhdessä syömään ja keskustelemaan. Se edistää yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.

Keskustelun herättämiseksi

Millaisia hyviä ruokamuistoja elämän varrelta on kertynyt? Mikä oli lapsuutesi lempiruoka? Milloin ruoka maistuu parhaalta? Korjataan yhdessä pöytä. Sovitaan, kuka keittää kahvin.



Viikon hyvän mielen resepti

Olemme kiitollisia hyvästä ruoasta. Millaisista muista asioista, pienistä tai isoista, voi olla kiitollinen? Pitäisitkö kiitollisuuspäiväkirjaa tai keräisitkö kiitollisuuden aiheita purkkiin?

Seuraava kerta ja lopetus (15 min)

- » Teemana on kulttuuri ja kokemukset. Lähdetään yhdessä kulttuurikohteeseen tai tuodaan kulttuurikokemus luoksemme. Katsokaa seuraavan kerran sivu. Mikä kohde tai kokemus voisi olla? Onko huomioitavaa tai toiveita?
- » Millaista oli? Mikä tässä kerrassa ilahdutti eniten? Mitä otat mukaasi tästä kerrasta? Mitä odotuksia seuraavalle kerralle?

Kiitokset ja näkemiin!

Ruoka-aineet ja tarvikkeet

Reseptit löytyvät oppaan lopusta. Niihin on merkitty raaka-aineiden lisäksi valmistuksessa tarvittavat välineet.



Vinkkejä

- » Jos aikaa ja intoa riittää, voi uunikasvisten seuraksi valmistaa samassa uunissa esimerkiksi lihapullat. Niiden kanssa sopii viileä kermaviili- tai jogurttikastike.
- » Kaurateeleipien kanssa maistuu vihreä hernetahna, resepti oppaan lopussa.
- » Uunissa paahdetut kasvikset ja juurekset sopivat hienosti sosekeittoon. Sosekeiton perusohje: 1 l paloiteltuja kasviksia ja 1 l vettä. Lisäksi kasvisliemikuutio, mausteita ja sulate- tai tuorejuustoa.
- » Pöydän voivat kattaa ne, joiden ruoka valmistuu ensimmäisenä.

Reseptivaihtoehtoja

- » Pääruoaksi esimerkiksi oranssi porkkana-linssikeitto (oppaan lopussa) tai risotto 10:lle (www.martat.fi).
- » Jälkiruoaksi esimerkiksi omena-kaura-paistos (oppaan lopussa) tai marjarahka

(www.martat.fi).

Huomioi

- » Rasioita tai pusseja on hyvä olla mahdollisen tähderuoan pakkaamiseen.
- » Kun syöt rauhassa ja hitaasti, havaitset herkemmin ruoan makuja ja tuoksua sekä huomaat, milloin olet kylläinen.

Pohdintaa

- » Minkä verran olisi hyvä syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä? Miten tähän tavoitteeseen pääsee? Oletko kiinnittänyt tähän arjessasi huomiota?
- » Jaa omat vinkkisi: miten lisäät kasvien syöntiä?
- » Puoli kiloa kasviksia päivässä on 6 kourallista päivässä.
- » Lihapullien ja -pihvien lihamäärästä voi kolmanneksen korvata kasviksilla, kuten raastetulla porkkanalla tai punajuurella.

5. RYHMÄKERTA

Kokemuksista eväitä hyvään mieleen

Teema: Kulttuuri ja kokemukset

Kiireetön aloitus (15 min):

- » Kokoonnutaan yhteen ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi. Kuulumiset.
- » Edellisen Hyvän mielen reseptin läpikäyminen. Miltä tuntui tai millaisia ajatuksia heräsi?
- » Ohjaajat kertovat tämän kerran ohjelman.

Iloa ja hyvää mieltä kulttuurista ja kokemuksista (n. 1 tunti ja 15 min)

Lähdetään yhdessä kirjastoon. Kirjastot tarjoavat kirjojen lainaamisen lisäksi laajasti erilaisia palveluita ja järjestävät mahdollisuuksia kohtaamisille, kuten luku-piirejä ja runoiltoja.

- Ryhmässä liikkuminen on turvallista. Ryhmän kanssa tulee koettua sellaista, mistä yksin jäisi ehkä paitsi.
- » Mitä muuta kirjastosta voi lainata kuin kirjoja? Oletko lainannut elokuvia, äänikirjoja tai urheiluvälineitä?
- » Millaisia palveluja paikallisessa kirjastossa on tarjolla?
- » Millaisia tapahtumia siellä järjestetään?

Palataan kokoontumispaikalle ja keitetään kahvit (10 min). Kuka keittää kahvin? Kuka kattaa pöydän?

- » Kahvi ja tee, vesi
- » Keksejä tai muu valmis leivonnainen

Lopetus (20 min)

- Istutaan yhdessä pöytään ja keskustellaan.
- » Millaista oli? Opitko tai koitko jotain uutta? Mikä ilahdutti eniten?
- » Viikon hyvän mielen resepti: Mieti mistä voisit löytää uusia ja erilaisia kokemuksia? Oletko haaveillut jostakin jo pitkään? Ko-keilisitko ohjelmointia, senioritanssituntia tai puheen pitämistä.
- » Seuraava kerta: Teemana on kahvikutsut.
- » Mitä kutsuilla kuuluu olla? Kuka sen toteuttaisi?
- » Onko jollakin bravuuriherkku, minkä haluisi toisille valmistaa ja tuoda?
- » Haluatko esittää muulle ryhmälle jotain tai tuoda tapaamiseen mielimusiikkiasi?
- » Muita toiveita?

Kiitokset ja näkemiin!

Iloa ja hyvää mieltä kulttuurista ja kokemuksista

- » Ryhmä voi käydä paikallisessa kulttuurikohteessa (esim. museo, näyttely, konsertti) tai osallistua kulttuuritapahtumaan. Ryhmä voi myös järjestää kokoontumispaikassa oman hetken, jonka ohjelmana on esim. musiikin tai radioteatterin kuunte-
lu, elokuvan katsominen tai lempirunon tai -kirjan esittely.

Tarvikkeet

»Vaihtoehtoisen ohjelman välineet:
CD-soitin, äänikirja, runokirja...

Ruoka-aineet

»Kahvi ja tee, maito, kerma, sokeri
»Keksejä tai jokin valmis leivonnainen



Vinkki: Kirjaston työntekijöihin voi olla etukäteen yhteydessä ja sopia kirjaston ja sen palvelujen esittelystä.

Suomen kirjastoseuran sivuihin voi tutustua osoitteessa www.suomenkirjastoseura.fi

Huomioitavaa: Kulttuurikohteen aukioloaikojen tarkistus.

Leivontavinkki

»Jos ryhmä jää kokoontumispaikkaan, voidaan oppaan resepteistä toteuttaa kahvin kanssa jokin leivonnainen tai välipala. Esimerkiksi helppotekoiset banaani-kaurakeksit ovat hyvä välipala.

Pohdittavaksi

»Elämykset voivat olla pieniä asioita kuten linnunlaulu tai taulun katselu. Mitkä asiat tuottavat sinulle elämyksiä?

Muita toiveita?

6. RYHMÄKERTA

Hyvän mielen kahvikutsut

Teema: Kahvikutsut

Kiireetön aloitus (15 min)

- » Kokoonnutaan yhteen ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi. Kuulumiset.
- » Edellisen viikon Hyvän mielen reseptin läpikäyminen. Miltä tuntui tai millaisia ajatuksia heräsi?
- » Ohjaajat kertovat tämän kerran ohjelman. Teemana kahvikutsut ja tapaamisten koonti.

Kahvikutsujen valmistelu (n. 1 h)

- Kutsuilla tärkeintä on hyvä seura - herkut kruunaavat iloisen mielen. Valmistetaan yhdessä suolaista ja makeaa kahvipöytään. Jaetaan tehtävät pareille tai pienille ryhmille kunkin oman kiinnostuksen mukaan.
- » Maukas kasvispiirakka
 - » Herkulliset viipalepikkuleivät
 - » Kahvi ja tee, vesi

Kun piiras ja pikkuleivät paistuvat, siivotaan yhdessä jäljet ja katetaan pöytä.

Kahvikutsut (30 min)

- Istutaan yhdessä syömään ja keskustellaan kahvin lomassa:
- » Käydään läpi jokainen ryhmäkerta lyhyesti. Kootaan Hyvän mielen reseptit ja niistä nousseet ajatukset. Mikä on ollut mukavinta? Oletko oppinut jotain uutta? Oletko innostunut jostain uudesta? Otitko jonkin reseptin arkeesi käyttöön?
 - » Halukkaat voivat esittää ohjelmaa kuten kertoa jutun, pitää puheen tai soittaa musiikkia.



Kutsujen päätteeksi

Kevenä ohjelmana esimerkiksi Elämäntaitojen bingolotto (Elämäntaidot esiin -opas).

Viikon hyvän mielen resepti

Jokainen meistä voi tehdä arjessaan pieniä asioita, jotka tuovat hyvän mielen. Tee seuraavan viikon aikana jokin pieni hyvä teko tai ele joka päivä. Hymyile vastaan-tulijalle tai lähetä kiitosviesti ystävälle. Millaisia tuntemuksia nämä teot sinussa herättävät?

Lopetus ja palautteet (15 min)

- » Mikä näissä kerroissa oli parasta tai mieleenpainuvinta?
- » Onko matkaan tarttunut hyviä vinkkejä?
- » Mitä lisää? Mitä muuta?
- » Mitä jatkossa? Osallistujat voivat keskenään suunnitella tapaamisia, vaihtaa yhteystietoja jne.
- » Palautelomakkeen täyttö

Suuret kiitokset kaikille osallistumisesta!

Materiaalit ja tarvikkeet

- » Elämäntaidot esiin -opas
- » Palautelomakkeet ja kyniä
- » Haluttaessa bingolettoon pieni palkinto



Reseptit: ks. oppaan lopussa oleva reseptiosio.

Huomioi: Jos piirakkapohjana käytetään valmista pakastetaikinaa, ohjaajat voivat huolehtia sen sulamaan jo ennen ryhmän alkua.

Vaihtoehtoisia reseptejä: Nopea peltipiirakka, helpot banaani-kaurakeksit, omena-kaurapaistos, omenapiirakka.

Vinkkejä

- » Piirakan kylkeen sopii hyvin salaatti. Erilaisia viher- ja raastesalaattien reseptejä löytyy martat.fi -sivustolta. Esimerkiksi hedelmäinen Kevyt salaatti www.martat.fi/reseptit/kevyt-salaatti/
- » Suolainen piirakka on edullinen ja helppo valmistaa arkeen tai juhlaan. Piirakkaan uppoaa paljon erilaisia kasviksia oman maun mukaan ja siihen saa sujautettua

ruoantähteitä, kuten nahistuvia kasviksia, juustonkantoja ja viimeisiä leikkelesiivuja.

- » Piirakka on näppärä pakastaa annospaloina ja sulattaa lounaaksi tai välipalaksi.
- » Leivinpaperi on helppo asetella ja muotoilla vuokaan tai uunipellille, kun rypistät ja kastelet paperin.

Lisätehtävä: Löytyykö sinulta servietin taitteluun taitto? Opettaisitko sen myös muille?

Elämäntaitojen bingoletto:

Keskustele elämäntaidoista -opas, s. 13. Tarkoituksena on herättää ajatuksia elämäntaitojen kirjosta.

Huomioi: Keksittekö bingoleton voittajalle palkinnon?

Lisätehtäviä ryhmien tueksi

Ryhmäkertojen ohjelma voidaan toteuttaa sellaisenaan tai soveltaen. Ohjelmasta voidaan jättää jotain pois, voidaan korvata jokin tehtävä toisella tai lisätä tehtäviä ryhmän kiinnostuksen, innostuksen ja voimavarojen mukaan.

Alla on ehdotuksia vaihtoehtoisesta ohjelmasta. Ohjaajien ja osallistujien omat ideat ovat tervetulleita!

Ehdotuksia Ikäinstituutin tehtävistä:

» **Parasta ikää -tehtävä,** Elämäntaidot esiin –opas, s. 77. Pohdi ja täydennä seuraavia lauseita: Tässä iässä parasta on.. Tässä iässä voin vihdoin.. län tuomia taitoja ovat.. Tässä iässä ei enää tarvitse.. Tässä iässä nautin..

» **Hyvän mielen arki:** Arjen pienet teot ja valinnat vaikuttavat mielialaan. Millaisia hyvinvointia vahvistavia rutiineja sinulla on? Voisitko tehdä jotain toisin vaihtelun vuoksi? Mitä hyötyä on hyvänmielen arjesta? Tästä voi kuunnella linkin kautta www.ikainstituutti.fi/hyvan-mielen-arki/

» **Rusina-harjoitus,** Elämän taidot esiin –opas, s. 44. Harjoitus havainnollistaa tietoista läsnäoloa arjessa. Siinä viipyillään rusinan tutkimisen, maistelun ja syömisestä äärellä kuin ensimmäistä kertaa.

» **Mielen vitamiinit:** Pienten hyvien asioiden äärellä kannattaa viipyä ja huomata ne kaikin aistein. Myönteisyyttä vahvistavat hyvät asiat imeytyvät ja vaikuttavat ”mielen vitamiineina”. Etsi ja huomaa kauas hetki tai tilanne. Pysähdy sen ääreen puoleksi minuutiksi.

Ikäinstituutin materiaaleista löytyy paljon erilaisia tehtäviä. Tutustu esimerkiksi Mielipakan käyttöohjeeseen ja kortteihin. Valikoi niistä sopivia tehtäviä, kun ryhmä on tullut tutuksi.



Valmistetaan oma arjen apuväline:

Purkinavaaja.

Joskus hillo- tai suolakurkkupurkin kansi on niin tiukassa, ettei sitä saa auki. Tähän hyvä apuväline on käteen sopivan kokoiseksi leikattu mattojarrun palanen, jonka avulla kannesta saa tiukan otteen ja avaaminen helpottuu.

Tarvikkeet: mattojarrua, saksia, kokeiluun tiiviskantisia purkkeja

Mitä on kotivara?

» Osaatko varautua pahan päivän varalle tai kriisitilanteeseen? (pakasteet, kuiva-ainekaappi, vesi, käteinen raha, tulitikkuja jne.)

» Kotivara on kotona oleva varasto poikkeuspäivän varalle. Kotivaralla tarkoitetaan paitsi ruokaa ja juomaa, myös muita kodin päivittäistarvikkeita. Kotivara on osa laajempaa omatoimista varautumista, jossa hankitaan tietoja ja taitoja poikkeustilannetta varten. Kotivaraa tarvitaan esimerkiksi silloin, jos sähköt ovat poikki myrskyn jälkeen tai kauppaan ei pääse sairastumisen vuoksi.

» Keskustele: Puhdasta vettä tarvitaan vähintään 2 l/vrk/hlö. Miten toimit, jos vettä ei tulekaan? Löytyykö kotoasi riittävän isoja, puhtaita ja kannellisia astioita, joissa voit säilyttää ja kuljettaa vettä? Onko kotonasi riittävästi ruokaa, jos et pääse kauppaan? Miten valmistaa ruokaa sähkökatkon aikana?

» Lisätietoa kotivarasta osoitteista www.martat.fi ja www.spek.fi.

Pohdintaa: On tärkeää paitsi syödä myös juoda riittävästi. Muistatko juoda tarpeeksi? Nesteitä suositellaan nautittavan ainakin 1,5 litraa vuorokaudessa. Onnistuuko se sinulta?



Nettisivuja materiaalin tueksi ja ryhmäkertojen käyttöön:

» Mielitreeni-ohjelmasarja Yle Areenassa tarjoaa 15 näkökulmaa ja harjoitusta hyvään mieleen. Mielen taitoja vahvistetaan fyysisen kunnon tavoin Ikäinstituutin asiantuntijoiden opastuksella. Noin 5 minuutin jaksoja kuunneltavaksi. <https://areena.yle.fi/radio>

» Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK on koonnut Kodin turvallisuuden tarkistuslistan, jonka pohjalta voi käydä läpi oman kodin tilanteen. Listalla luetellaan yleisimmät turvallisuuspuutteet ja niiden korjaustoimet. www.spek.fi

» Kodin turvaopas -verkkopalvelusta löytyvät kattavasti arjen turvallisuusasiat. www.kodinturvaopas.fi/

» Gery ry:n Voimaa ruuasta -sivustolla on ikääntyneille suunnattua tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta. www.voimaaruusta.fi/

» Kotivarasta osoitteissa www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kotivara/

» sekä spek.fi/

Reseptit

Ohjeet ovat keskimäärin neljälle henkilölle. Riittävyys on hyvä ottaa huomioon jo ruoka-aineita hankittaessa. Joitakin kuiva-aineita, kuten kaurahiutaleita, käytetään useammalla kerralla.

Reseptejä löytyy lisää www.martat.fi -sivustolta. Siellä on myös vaihtoehtoja erityisruokavaliota noudattaville. Muistuta ryhmäläisiä, että he voivat hakea sivustolta reseptejä myös kotona.

Voima-smoothie 3-4:lle

4 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
3 dl marjoja
2 dl omenamehua
3 rkl kaurahiutaleita tai -leseitä (hunajaa)

Mittaa ainekset korkeareunaiseen astiaan. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi. Anna juoman seistä hetki jääkaapissa. Sekoita ja kaada lasiin.

Tarvikkeet: korkeareunainen kulho, sauva-sekoitin, mitta-astia

Vinkki: Sopii mainiosti aamu-, väli- tai iltapalaksi.

Maidoton smoothie 3-4:lle

2 banaania
3 dl puolukoita (pakaste)
4 dl kauramaitoa tai omenamehua
3 rkl kaurahiutaleita tai -leseitä
0,5 tl kanelia

»Mittaa ainekset korkeareunaiseen astiaan. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää nestettä tarvittaessa. Kaada lasiin ja tarjoile.

Tarvikkeet: korkeareunainen kulho, sauva-sekoitin, mitta-astia

Tuorepuuro 4:lle

2 banaania
5 dl maustamatonta jogurttia
2 dl (pika)kaurahiutaleita
2 dl mustikoita tai 1 prk ananasmurskaa
2 rkl auringonkukan siemeniä
(3 rkl rusinoita, kuivattuja viikunoita tai luumuja)

»Kuori ja pilko banaanit. Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Anna seoksen turvota hetki jääkaapissa. Tarjoile annos-kulhoista.

Tarvikkeet: kulho, mitta-astia, lusikka

Tuorepuuro 2:lle

1 dl kaurahiutaleita
1 dl omenamehua tai maitoa
1 dl maustamatonta jogurttia
1 dl mustikoita (pakaste)

»Lisäksi maun mukaan esim. kardemummaa tai vaniljaa, hunajaa, siemeniä, pähkinöitä, banaanisiivuja...

»

»Sekoita ainekset keskenään ja anna tekeytyä ainakin tunti jääkaapissa.

Tarvikkeet: kulho, mitta-astia, lusikka

Tuorepuuro kuin omenapiirakka 2:lle

2 dl kaurahiutaleita
2 dl omenatäysmehua
2 dl maustamatonta jogurttia
0,5 tl kanelia
0,5 tl vaniljasokeria
1-2 dl raastettua omenaa (hunajaa)

»Sekoita kaikki muut ainekset paitsi omenaraaste keskenään. Anna tekeytyä ainakin tunti jääkaapissa. Sekoita omenaraaste joukkoon juuri ennen tarjoilua.

Tarvikkeet: kulho, mitta-astia, lusikka

Vinkit:

»Tuorepuuron voi tehdä edellisenä iltana tekeytymään jääkaappiin seuraavan päivän aamu- tai välipalaksi.

»Vinkki: Jogurtin voi korvata esimerkiksi rahkalla tai soijajogurtilla.

Porkkanarieskat 10-12 kpl

4-5 dl porkkanaraastetta (raastin)
2,5 dl vettä tai maitoa
0,5 dl öljyä
0,5 tl suolaa
1 dl kaurahiutaleita
4-5 dl hiivaleipäjauhoja

»Sekoita ainekset kulhossa keskenään. Nostele taikinasta lusikalla uunipellille leivinpaperin päälle nokareita. Taputtele jauhotetuin käsin nokareet litteiksi rieskoiksi. Pistelee haarukalla rieskoihin reikiä. Paista 250-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia. Tarjoile levitteen kanssa.

Tarvikkeet: raastin, kulho, lusikka, leivinpaperia, haarukka

Vinkki: Voit korvata kaurahiutaleet ja osan jauhoista ylijääneellä puurolla. Porkkanaraasteen sijaan voit käyttää esimerkiksi raastettua perunaa tai perunasosetta. Katso palsternakkarieskojen ohje osoitteesta www.martat.fi.

Kaurateeleivät 3 kpl

2,5 dl kaurahiutaleita
2,5 dl hiivaleipäjauhoja
1 tl suolaa
3 tl leivinjauhetta
2 rkl öljyä
2 dl maitoa

»Sekoita kuivat ainekset kulhossa, lisää rasva ja lopuksi maito.

Jaa taikina kolmeen palaan. Taputtele palat litteiksi leiviksi. Jaa ne taikinapyörällä tai veitsellä neljään osaan ja pistä leivinpaperin päälle pellille. Paista 225-asteisen uunin keskitasossa vaaleanruskeiksi, 12-15 minuuttia.

Tarvikkeet: kulho, mitta-astia, taikinapyörä tai veitsi, leivinpaperi

Munavoi 4:lle

2 munaa
½ tlk raejuustoa
50 g margariinia tai voita (persiljasilppua)

»Keitä munia kiehuvässä vedessä 8 minuuttia. Jäähdytä munat kylmässä vedessä ja anna kuivua hetken. Näin kuori irtoaa paremmin. Kuori munat kulhoon ja hienonna haarukalla. Sekoita joukkoon raejuusto ja pehmeä rasva.

Tarvikkeet: Kattila, haarukka, kulho

Vihreä hernetahna n. 6:lle

200g pakasteherneitä
3 rkl öljyä
0,5 tl suolaa
riipaus mustapippuria

»Sulata herneet esim. mikrossa. Soseuta herneet ja öljy sauvasekoittimella. Mausta suolalla ja pippurilla. Maista. Tarjoa hernetahna esimerkiksi rieskojen tai leivän päällä, rapeiden kalapuikkojen tai lohko-perunoiden kanssa.

Tarvikkeet: kulho, sauvasekoitin

Vinkki:

Katso härkäpapatahnahan ohje osoitteesta www.martat.fi.



Rieskarullat 2 kpl

1 ohut iso rieska
2 rkl tuorejuustoa (maustettua maun mukaan)
salaatinlehtiä
2 siivua leikkelettä
paprikaa tai kurkkua ohuina suikaleina (yrttejä)

» Levitä tuorejuusto rieskan päälle. Lisää salaatinlehdet, leikkelesiivut ja paprikat. Kääri tiukalle rullalle ja puolita. Voit kiehtaista eväsrullan ympärille voi- tai leivinpaperia tai folion.

» Lihattoman rullan voi tehdä vaihtamalla leikkeleen esim. kylmäsavuloheen tai juustoon.

Tarvikkeet: leikkuulauta, veitsi, voiteluveitsi, käärepaperi (esim. leivinpaperia).

Vinkit

» Rieskarulla sopii evääksi, välipalaksi tai vieraille tarjottavaksi. Rullat voi valmistaa etukäteen ja säilyttää jääkaapissa.
 » Rieskarullat voi täyttää omilla lempitäytteillä. Maustekastikkeet, majoneesi ja voileipäpikkelssi tuovat lisää makua rulliin.

Nopea peltipiirakka

(uunipellillinen, n.18 palaa)

Pohja
3 dl kaurahiutaleita
3 dl vehnäjauhoja
2 tl suolaa
2 tl leivinjauhetta
2 kananmunaa
¼ dl öljyä
3 dl vettä

Täytteenä esimerkiksi suikaloitua sipulia, halkaistuja minitomaatteja, raastettua kesäkurpitsaa, tonnikalaa, mozzarellaa tai fetaa, kuivattuja yrttejä. Pälle juustoraastetta.

» Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa. Sekoita kananmunat, öljy ja vesi. Yhdistä ja sekoita tasaiseksi. Pohjataikina jää löysähköksi.

» Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Laita päälle haluamasi täytteet ja paista 225-asteisen uunin keskitasolla 20-30 minuuttia.

Tarvikkeet: Kulho, mitta-astia, sekoittamiseen väline, leivinpaperia

Maukas kasvispiirakka (8 palaa)

Pohja

1,5 dl perunamuusijauhetta

3 dl vehnä jauhoja

1 tl leivinjauhetta

150g leivontamargariinia

1,5 dl kylmää vettä

**(TAI valmis piirakkapohja, sulatus pak-
kauksen ohjeen mukaan.)**

Täyte

**1 pieni kesäkurpitsa (tai puolikas
isosta)**

1 sipuli

1/2 paprika

1/2 rasia minitomaatteja

2 valkosipulinkynttä

0,5 tl suolaa

200 g fetajuusto kuutioita

2 dl maitoa

2 munaa

50 g (1 dl) emmental-juustoraastetta

» Mittaa kuivat aineet kulhoon ja sekoita. Nypi huoneenlämpöinen, kuutioitu margariini jauhoseoksen joukkoon murumaiseksi seokseksi. Lisää kylmä vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Nosta jääkaappiin täytteen teon ajaksi.

» Kuutioi kesäkurpitsa, sipuli ja paprika pieneksi, halkaise tomaatit ja silppua valkosipuli. Sekoita kaikki kasvikset kulhossa ja mausta suolalla.

» Laita puolet fetakuutioista piirakkapohjalle. Levitä päälle kasvisseos ja loput fetat. Sekoita maito, munat ja juustoraaste keskenään ja kaada täytteiden päälle.

» Paista piirakkaa 225-asteisen uunin keskitasolla 30-40 minuuttia. Piirakka on valmis, kun täyte on hyytynyt hyvin ja pinta saanut väriä. Ota piirakka uunista ja anna jäähtyä hetki ennen tarjoilua.

Tarvikkeet: piirakkavuokia (halkaisija n. 26 cm), kulhoja, mitta-astioita, haarukkat-kaimia tai nuolijoita sekoittamiseen.

Pienet pizzapohjat

25 g hiivaa

2,5 dl lämmintä vettä

2 rkl rypsiöljyä

0,5 tl suolaa

6 dl vehnä jauhoja

» Murena hiiva kulhoon. Lisää vesi, öljy, suola ja suurin osa jauhoista. Vaivaa sitkeäksi taikinaksi. Anna taikinan nousta leivinliinan alla noin 30 minuuttia.

Jaa taikina 10 osaan ja kaulitse pieniksi pyöreiksi pohjiksi. Täytä haluamillasi täytteillä. Paista 250-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia.

Tarvikkeet: Kulho, mitta-astia, leivinliina, kaulin

Vinkki: Pohjina voidaan käyttää myös valmiita pieniä pyöreitä rieskoja tai pyöreitä ruis- tai kaurapalaleipiä.

Pikkupizzat 10kpl

Pohjat:

10 kpl rieskoja (tai pyöreitä ruis- tai kaurapalaleipiä)

**1,5 dl tomaattipyreetä ja 0,5 dl vettä TAI
valmista tomaattikastiketta**

Valitut täytteet

200 g juustoraastetta

» Täytteeksi esimerkiksi kinkkua, tonnikalaa, härkistä, ananasta, paprikkaa, herkkusieniä, oliiveja, maissia, sipulia, yrttejä.

» Mitkä ovat suosikkejasi? Mitä uutta voisit kokeilla?

Vinkki: Pannukakku on helppo ja nopea vaihtoehto piirakalle. Ilman sokeria valmistettuna se sopii myös suolaisten täytteiden kanssa. Katso ohje: www.martat.fi/reseptit/pannukakku/

Sosekeiton perusohje

1 l paloitetuja kasviksia

1 l vettä

Lisäksi kasvisliemikuutio, mausteita ja sulate- tai tuorejuustoa.

»Lisää pestyt, kuoritut ja paloitetut kasvikset sekä liemikuutio kiehuvaan nesteeseen. Keitä kasvikset kypsiksi. Lisää juusto nokareina ja anna sulaa. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi.

Vinkki: Lisää proteiinia keittoon saat, kun lisäät joukkoon linssejä tai raejuustoa.

Oranssi porkkana-linssikeitto

500 g porkkanoita

1 sipuli

1 valkosipulin kynsi

1 rkl rypsiöljyä

pieni pala tuoretta inkivääriä

0,5 tl currymausteseosta tai kurkumaa

5 dl vettä

kasvisliemikuutio

1 dl punaisia linssejä

2 dl kaurakermaa tai ruokakermaa

riipaus suolaa

»Pese, kuori ja pilko porkkanat, sipuli ja valkosipulinkynsi. Pienet palat kypsyvät nopeasti. Kuullota sipulit ja porkkanapalat öljyssä kattilassa. Raasta joukkoon inkivääri tai pilko hyvin pieneksi. Lisää kurkuma, vesi ja kasvisliemikuutio. Huuhtelee linssit ja lisää keittoon. Keitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat pehmeitä. Lisää kerma ja soseuta sauvasekoittimella. Lisää tarvittaessa vettä ja ripaus suolaa ja kuumenna.

Tarvikkeet: kattila, leikkuulauta, veitsi, kuorimaveitsi, raastin, sauvasekoitin, kauha

Vinkki: Sosekeittoon sopivat monet lisukkeet. Kokeile raejuustoa, feta- tai leipäjuustokuutioita, halkaistuja minitomaatteja, paahdettuja auringonkukansiemeniä ja pähkinärouhetta, krutonkeja, tuoreita yrttejä tai yrttiöljyä.

Värikkäät uunikasvikset fetalla 4:lle

3 perunaa

2 porkkanaa

1 sipuli

1 kesäkurpitsa

1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

1 rkl hunajaa

timjamia hienonnettuna

(chilijauhetta tai cayannepippuria)

3 rkl öljyä

1 rasia minitomaatteja

200 g fetajuustoa

»Paloittele pestyt perunat, porkkanat, sipuli ja kesäkurpitsat ja laita ne kulhoon. Pienet palat kypsyvät nopeasti. Sekoita joukkoon mausteet. Lisää öljy ja sekoita. »Levitä juurekset uunivuokaan ja paahda 220-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Halkaise minitomaatit. Ota vuoka uunista, lisää minitomaatit ja murena päälle fetajuusto. Jatka vielä paahdamista noin 10 minuuttia. Jäähdytä hieman ennen tarjoilua.

»Tarjoa sellaisenaan leivän kanssa tai esimerkiksi kanan tai lihapyöryköiden lisukkeena.

Tarvikkeet: leikkuulauta, veitsi, kulho

Vinkit:

»Uunikasviksiksi sopivat myös palsternakka, paprika ja munakoiso.

»Tähteiksi jäävät uunikasvikset tai -juurekset voi hyödyntää seuraavan päivän kasvissosekeittoon.

Helpot banaani-kaurakeksit

2 banaania
2,5 dl kaurahiutaleita
1 dl rusinoita

» Muussaa banaanit haarukalla ja sekoita kaikki aineet keskenään. Tee taikinasta nokareita leivinpaperin päälle uunipellille. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.

Tarvikkeet: haarukka, kulho, mitta-astia, leivinpaperia

Vinkki: Keksit sopivat hyvin evääksi tai välipalaksi.

Herkulliset viipalepikkuleivät

200g voita tai margariini
2,5 dl sokeria
1 keltuainen
2 rkl siirappia
5 dl vehnä jauhoja
2 tl ruokasoodaa
3 tl vaniljasokeria

» Vaahdota voi ja sokeri. Lisää keltuainen hyvin vatkatun. Lisää siirappi. Yhdistä vehnä jauhot, ruokasooda ja vaniljasokeri ja lisää joukkoon.

» Muotoile jauhotetuin käsin taikinasta n. 2 cm:n paksuisia tankoja leivinpaperin päälle. Yhdelle pellille mahtuu kaksi tankoa, ne leviävät reippaasti uunissa. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla 8-10 minuuttia, kunnes tangot ovat kauniin kullanuskeita. Leikkaa tangot pehmeinä, pian uunista otettuasi, viipaleiksi.

Tarvikkeet: Sähkövatkain, kulho, mitta-astia, leivinpaperia, veitsi

Omena-kaurapaistos 6-8:lle

6-8 omenaa
70 g voita sulatettuna
1,5 dl sokeria
4 dl kaurahiutaleita
1 prk vaahtoutuvaa vaniljakastiketta

» Sulata voi kattilassa ja nosta jäähtymään. Voitele laakea uunivuoka pienellä määrällä voisulaa. Pese (ja kuori) omenat. Poista siemenkodat ja leikkaa omenat ohuiksi lohkoiksi tai pieniksi paloiksi.

» Sekoita sulan voin joukkoon sokeri ja kaurahiutaleet ja levitä seos omenoiden päälle.

» Paista 220-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia, kunnes omenat ovat pehmeitä ja muruseoksen pinta kullankeltainen.

» Tarjoile vaahdotetun vaniljakastikkeen kanssa.

Tarvikkeet: kattila, uunivuoka, veitsi, kuorimaveitsi, mitta-astia

Vinkki: katso myös martat.fi -sivuston Omenapiirakkaresepti.

Marjainen pappilan hätävara 4:lle

n. 100 g keksejä tai pipareita
2 dl kuohukermaa (laktoositon)
250g maitorahkaa (laktoositon)
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
5 dl pakastemarjoja
½ dl sokeria

» Murustele kekseit kulhoon. Vaahdota kuohukerma. Lisää joukkoon rahka ja mausta sokerilla sekä vaniljasokerilla. Lusikoi annoskulhojen pohjalle keksimurua ja päälle osa rahkaseoksesta. Ripottele päälle lisää keksimurua.

» Mausta sulaneet marjat sokerilla ja sekoita ne lopun rahkan joukkoon. Jaa marjarahka kulhoihin. Ripottele päälle keksinmuruja ja marjoja.

Tarvikkeet: Kulho, vatkain, lusikka annoste-luon

