

**Anja Savolainen**  
kirjastoneuvoja  
Espoon kaupunginkirjasto/  
kotikirjasto

[anja.savolainen@espoo.fi](mailto:anja.savolainen@espoo.fi)

KULTTUURIESPOO. *fi*

16.6.2019



# Muistojen matkalla

16.6.2019

# Muistelumatkan perusta

- Kohtaaminen : kertominen, kuuntelu, jakaminen, yhteisöllisyys : jatkumo.
- Vetäjä on muistojen herättelijä, joka kuuntelee ja ohjailee ryhmää.
- Rauhallinen ja viihtyisä tila. Hyvät istuimet!
- Ryhmän koko 6-10 henkilöä.
- Huomio erilaiset ryhmät.
- Hoitohenkilökunta mukaan – aina!
- Käytettävä aika 30-60 min.
- Puhua selkeästi ja kuuluvasti.
- Ole uskottava oma itsesi ja osa ryhmää.
- Kuuntele, reagoi, ole kiireetön.
- Kannusta ja hyväksy!
- Huumorin käyttö sallittua.

# Muistelumatkalaiset

- Espoon kaupungin vanhuspalvelut: elä ja asu –seniorikeskukset, palvelukeskukset, päivätoimintaryhmät, muistipalvelukeskukset
- Uudenmaan muistiluotsin muistiryhmät
- Espoon kaupungin kehitysvammaisten päivätoiminta
- yksityiset palvelutalot
- Vanhustyön keskusliiton ystäväpiirit

# Muisteleminen

## - mielen hyvinvointia

- Vanhojen asioiden muistelu on tärkeää, ja siihen pystyy osallistumaan kukin omalla tavallaan ja omien kokemustensa kautta.
- Ei ole oikeaa tai väärää tapaa muistella. Ei vaadita erityistä tietoa tai osaamista.
- Eri aistien mukaan ottaminen: näkö, haju, kuulo, tunto tuovat tuokiosta elämyksellisen.
- Kokea arvostusta ja välittämistä. Tulla kuulluksi ja nähdyksi.
- Rauhoittaa mieltä, auttaa keskittymään ja unohtamaan levotonta oloa. Lisää ryhmään kuulumisen tunnetta. Virkistää ja voimaannuttaa.
- Muistelu on kivaa, herättää ja innostaa puhumaan ja muistelemaan.
- Omat sairaudet, paha mieli, apaattisuus unohtuu ja koko olo virkistyy ja herää.
- Saa myös itse osallistua asioihin, eikä vain kuunnella, kun joku muu puhuu.
- **...oli hauskaa, tuli monta tuttua asiaa mieleen, tässä ihan virkistyi, tämäpä oli sivistävää, koska tulet seuraavan kerran? tervetuloa toistekin!**

# Muistelumatkoja

- Moniaistiset muistelut muodostuvat esineistä, kuvista, tuoksuista, äänimaisemista ja musiikista
- Teema-aiheiset muistelut: koulu- ja ruokamuistot, taidematkat, harrastukset, tietovisailut, runot ja tarinat



16.6.2019

# Hyviä linkkejä

<https://www.vahvike.fi/>

<https://ateneum.fi/>

<https://yle.fi/aihe/elava-arkisto>

<http://papunet.net/materiaalia/%C3%A4%C3%A4npankki>

<https://savelsirkku.fi/>

# Kiitos!

KULTTUURIESPOO. *fi*

16.6.2019