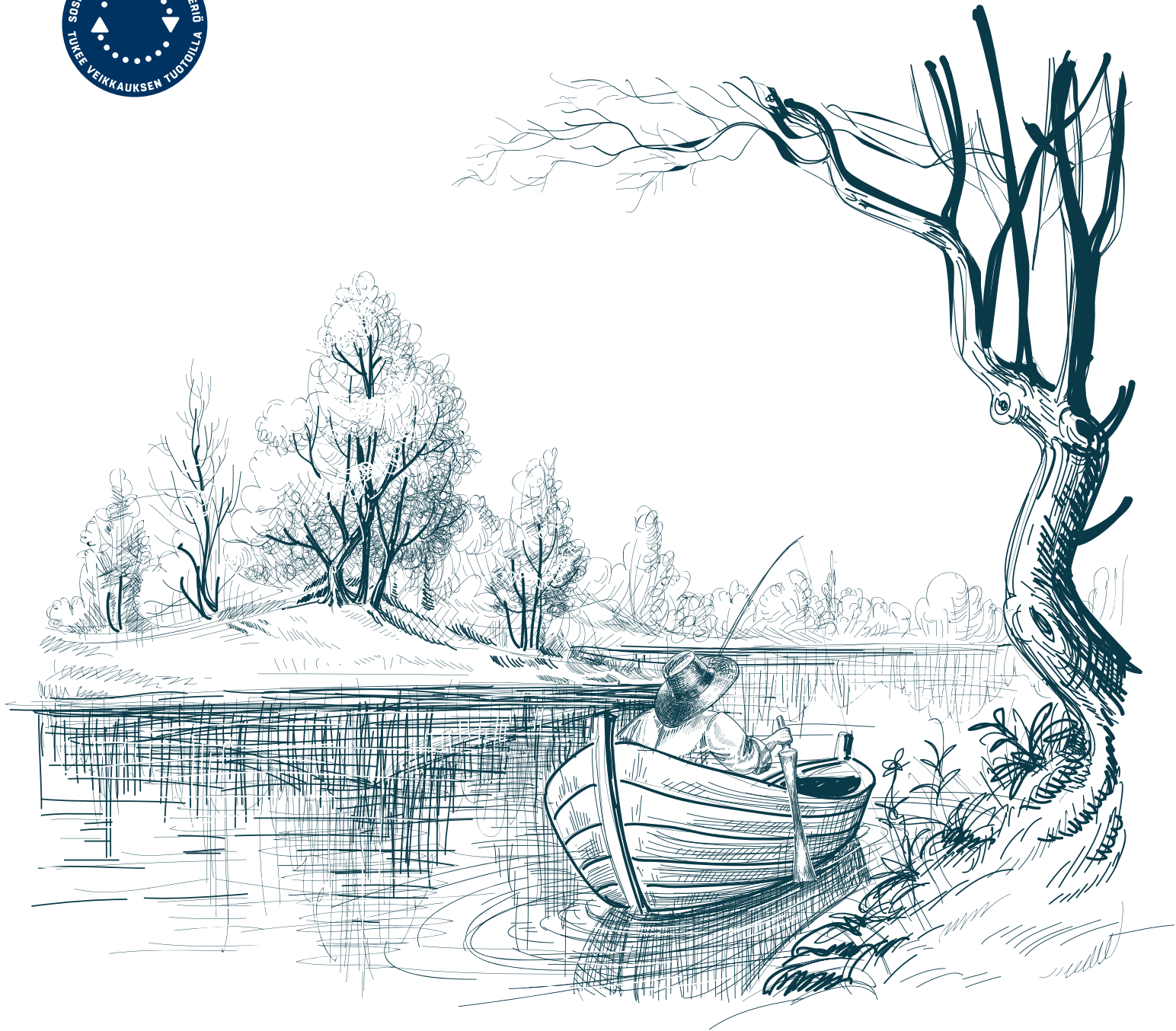




Oma kansioni

MUISTOJANI JA
AJATUKSIANI ELÄMÄSTÄ

Arjen asioita ja muistoja

Oma kansioni -kirjaa voi käyttää apuna erilaisissa ryhmissä tai osallistujat voivat täyttää sitä itsenäisesti. Ryhmätoiminnassa ohjaajan on hyvä tutustua materiaaliin etukäteen ja miettiä apukysymyksiä täyttämisen tueksi. Eri-ikäisten ihmisten kanssa toimiessa on hyvä tuntea Suomen historiaa ja kansakuntamme eri vaiheita. Mennyt elämä kohtaa nykyisyyden eri sukupolvien välillä ja voi olla merkityksellinen isovanhempien tai vanhempien kautta, jotka ovat eläneet esimerkiksi Suomen itsenäisyyden aikakautta.

Tärkeintä kirjan täyttämisessä on laittaa ylös niitä asioita, joista pitää ja joita haluaa edelleen tehdä. Omannäköinen elämä tuo hyvinvointia ja on osa hyvää hoitoa ja kuntoutusta.

Tämän kirjan on laatinut Porvoon Seudun Muistiyhdistyksessä Seija Koponen. Hän on tehnyt pitkän uran muistisairaiden parissa ja toiminut yhdistyksen hallituksessa puheenjohtajana sekä monien ryhmien vapaaehtoisena vetäjänä. Kirja on uudistettu yhteistyössä Muistiliiton kanssa liittyen Kansallisen muistiohjelmatoiminnan aivoterveystyön pilotointiin.

Valokuva minusta

Nimeni

Syntymäaikani

.....

Syntymäpaikkani

.....

Äidinkieleni

.....

Elämäkatsomukseni/uskontoni

.....

Vanhempani

.....

.....

Isovanhempani

.....

.....

Sisarukseni

.....

.....

.....

Muut sukulaiseni

.....

.....

.....

Ystäviäni

.....

.....

.....

.....

.....

Lapsuudenkotini

- Lapsuusaikani tärkeitä muistoja tai hetkiä
- Lapsuudenkodissani käytetty kieli, tavat ja tottumukset

- Kouluni
- Tärkeät hetkeni kouluajoilta
- Koulutoverini
- Mieliaineeni ja -opettajani
- Kouluaikani kieli

- Kouluni
- Tärkeät hetkeni kouluajoilta
- Koulutoverini
- Mieliaineeni ja -opettajani
- Kouluaikani kieli

Opiskeluni/ammattini

- Opiskelupaikkani ja -paikkakunnat
- Opiskeluaineeni ja ammatti, johon valmistuin
- Opiskelutoverini
- Muistoja ja mieleenpainuneita tapahtumia opiskeluajoilta

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Työpaikkani ja tehtäväni

- Missä olin työssä ja millaisia olivat työtehtäväni
- Työkaverini
- Muistoja ja mieleenpainuneita tapahtumia työvuosilta

[illegible]

Puolisoni

- Tapaamisemme / hääpäivämme / yhteinen kotimme / muistojani parisuhteestamme

Elämäkatsomukseni/uskontoni

- Tapamme ja tottumuksemme / juhlapyhien vietto

Asuinpaikkani

- Nämä voi myös merkitä takasivun karttaan

Kotikieleni

- Mitä kieltä puhuimme lapsuudenkodissani ja perheessämme

Lapseni

- Nimet, syntymäajat, muistoja

Lapsenlapseni

- Nimet, syntymäajat, muistoja

Lapsenlapsenlapseni

- Nimet, syntymäajat, muistoja

..... ELÄMÄÄNI LIITTYVIÄ ASIOITA

Ilahdun

Pahoitan mieleni

Mielimusiikkini

- Minulle läheisin musiikkityyli / lempiartisteja, -yhtyeitä ja -kappaleita / tilanteet, joissa musiikki on minulle erityisen tärkeää

Lempiväriini

- Mieluisimmat väriini esimerkiksi vaatteissa ja sisustuksessa

..... ELÄMÄÄNI LIITTYVIÄ ASIOITA

Ruoka

- Ruokarytmini / mieliruokani ja -juomani / epämieluisimmat ruoat ja juomat / mieltymykseni kattauksesta ja ruokaseurasta

Nautintoaineet

- Tottumukseni alkoholin, tupakan ja muiden nautintoaineiden suhteen (mitä, miten paljon) / suhtautumiseni nautintoaineisiin

Sauna ja kylpy

- Tapani ja toiveeni peseytymiseen, saunaan ja uimiseen liittyen

Pukeutuminen

- Lempivaatteeni, -kenkäni ja -asusteeni / tärkeimmät koruni (sormukset, kello, rannekorut jne.) / muistojani pukeutumiseen liittyen

Ulkonäkö

- Kampaaja-/parturikäynnit / oma hiusmallini / kynsienhoito, meikkaus, parranajo

..... HARRASTUKSET JA AJANVIETTO

Matkat

- Missä olen matkustanut, minne vielä haluaisin / mieluisimmat muistot matkoiltani

TV, radio, elokuvat, lehdet, kirjat

- Mitä katson, luen tai kuuntelen mieluiten ja millaisissa tilanteissa

..... HARRASTUKSET JA AJANVIETTO

Harrastukset ja ajanvietto

- Lempiharrastukseni (esim. maalaus, piirtäminen, käsityöt, kirjoittaminen, laulaminen) / miten paljon vietän aikaa harrastusteni parissa

Suhteeni luontoon

- Millainen ympäristö on minulle läheisin / missä liikun mieluiten / mitä harrastan luonnossa (esim. marjastus, veneily)

Liikunta ja urheilu

- Millaisesta liikunnasta pidän ja kuinka usein harrastan liikuntaa

... HENKILÖKOHTAISIA JUHLAHETKIÄ JA TÄRKEIMPIÄ MUISTOJA

..... ELÄMÄNI JA SUKUNI TARINOITA

Kiinnekohtia omasta elämästäni ja sukuni historiasta

- Historia ja menneisyys liittyvät kiinteästi elämäämme oman tai sukumme kautta. Suomen itsenäisyyden vuosista tähän päivään on tapahtunut paljon. Tähän voi kirjata omia tai kerrottuja tarinoita ja muistoja eri vuosikymmeniltä. Minkä ikäinen olen ollut, millaista elämä oli tai mitä vanhemmat tai isovanhemmat ovat kertoneet näistä ajoista.

Suomen itsenäisyyden alkuvuodet 1917–1922

Pula-aika 1930-luku

Sota-aika 1939–1945

Jälleenrakennuksen aika 1945–55

