

Sisällysluettelo

Miksi kulttuuria	2
Opintoryhmän eli -kerhon toimintaohjeet	3
Paikalliskulttuuri	5
Omaehtoinen harrastaminen ja itsensä kehittäminen	12
Tarinointi ja kirjoittaminen	12
Kirjoittavat ryhmät	13
Musiikki, laulu, näytelmät, tanssi	17
Kuvataide, valokuvaus ja käsityöt	20
Kulttuurimatkat ja kotiseuturetket	22
Opintokerhoaineistoja	24
Yhteystiedot	25

Opintoaineiston syntytarina

Liitossa toimii Hyvinvointiryhmä, jonka tehtäviin kuuluu kulttuurin, hengellisen toiminnan sekä terveystoiminnan kehittäminen. Ryhmän kokoonpano oli vuosina 2009–2012: Markku Sivonen (pj.) Leena Haavisto, Elina Karvinen, Aulis Laakso, Tellervo Lehtoranta, Antti Lindqvist, Pertti Luumi, Risto Lyytikäinen, Raimo Maaranen, Anelma Pouttu, ja Veikko Rantanen. Sihteereinä toimivat Kirsti Mustakallio (terveysliikunta) ja Seppo Mustonen (kulttuuri ja hengellinen toiminta).

Työryhmässä syntyi ajatus kulttuurialaisen opintoaineiston kokoamisesta. Tavoitteena oli, että paikallinen kulttuuri tulisi näin paremmin tutuksi, ja aineisto palvelisi yhdistysten toimintaa. Yhteistyössä Maaseudun Sivistysliiton (MSL) kanssa syntyi Kastele kulttuurin kukkaa -aineisto. MSL:ssä aineiston kokosi kirjailija-kouluttaja Markku Hattula. Nimen aineistolle keksi työryhmän puheenjohtaja Markku Sivonen, kannen suunnitteli Marko Mäkinen ja oppaan taittoi Kati Rosenberg. Aineisto on tarkoitettu ennen kaikkea yhdistysten hallitusten ja kulttuurikerhojen käyttöön. Se sopii myös piirien ja jäsenten käyttöön. Aineistoa voivat hyödyntää myös hengellisen toiminnan vetäjät.



Miksi kulttuuria?

Monissa tutkimuksissa on todettu, että henkinen aktiivisuus vähentää myös fyysisiä vaivoja. Kulttuurin oppiminen ja harrastaminen yhdessä vähentää sairastavuutta. Eräs lääkäri totesikin, että tärkein hoito, jonka hän haluaisi antaa kaikille asiakkailleen, on poistaa yksinäisyys ja eristäytyminen yhteisöstä.

Kansanterveyslaitoksen ylilääkäri, tutkija Markku Hyypä on todennut, että seurustelu on yhtä terveellistä kuin laihdutus ja liikunta. Hyypän mukaan arki ja elämänlaatu koostuvat pääosin yksinkertaisista asioista kuten yhdessäolosta sekä yhteisöllisyyden tunteesta.

Tutkimuksissa on edelleen havaittu, että ihmisen, joka ei aikaisemmin ole harrastanut kulttuuritoimintaa, mutta aloitti osallistumisen, terveydentila koheni samaan tasoon kuin pitkään kulttuuria sen eri muodoissa harrastaneilla. Sama tuntui pätevä myös toisin päin, eli jos kulttuuriharrastukset jäivät pois, koettu terveydentila huononi.

Sekä omaehtoisella kulttuurin harrastamisella että kulttuuritapahtumiin yleisönä osallistumisella on siis kiistatta osoitettu olevan myönteinen vaikutus ikäihmisen hyvinvointiin. Tästä huolimatta erityisesti ikääntyvä ihminen on vaarassa jäädä yksin.

Opintoryhmä on lääke hyvinvointiin. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa uusi kulttuuriharrastus ja vahvistaa entistä, jo tuttua kiinnostusta musiikkiin, kirjallisuuteen, maalaustaiteeseen tai käsitöihin. Yhdessä kaikki on mielenkiintoisempaa ja ennen kaikkea hausempaa. Kulttuurikerhossa ei tarvitse eikä pidä olla ikävää. Parhaiten ihminen oppii, kun hän saa olla hyvällä mielellä. Uudet elämykset ja virikkeet ovat kuin polttoainetta arjen joskus harmaallakin kulkutiellä. Ne poistavat masennusta ja alakuloa ja lisäävät elämän mielekkyyttä. Ja mikä sen parempaa, kun ei tarvitse tehdä matkaa yksin. Kulttuurikerho, ilon ja uuden oppimisen opintoryhmä, tarjoaa sinulle ja ystäville mahdollisuuden uusien ovien aukaisemiseen, uusien elämysten kokemiseen.

Kulttuurivaikuttaminen

Kulttuuriopintoryhmä voi tehdä joko suoraan tai Eläkeliiton paikallisen yhdistyksen kautta kunnalle aloitteita, joilla parannetaan eläkeläisten mahdollisuutta harrastaa omaehtoista kulttuuria tai osallistumista kulttuuritapahtumiin. Käytännössä aloitteet voivat koskea esimerkiksi harrastustiloja, -laitteita, tapahtumien järjestämistä, ohjaajien palkkaamista tai jonkun projektin rahoittamista.

Kuntien rahoitustilanne on tiukka, mutta toisaalta eläkeläisten omatoiminen harrastaminen lisää heidän hyvinvointiaan ja säästää tätä kautta kunnan menoja hoitopalvelujen osalta. Tämäkin näkökulma kannattaa tuoda voimakkaasti esille kuntaan päin.

Kulttuuriopintoryhmä voi tehdä aloitteita mm kirjastopalveluista, teatteri- ja konsertti- matkoista, kansalais- ja työväen opistojen kurssitarjonnasta ja muusta kulttuuri- ja vapaa-aikatoiminnasta. Monesti palvelujen parantaminen ei vaadi suuria rahaa-summia, tärkeintä on, että ne kohderyhmät, jotka huomaavat puutteita, ovat itse aloitteellisia.

Kastele kulttuurin kukkaa -opintoaineisto on tarkoitettu avuksi kulttuuri-kerhojen vetäjille. Mutta toki opintoryhmä voi käsitellä myös muita hengen viljelyn aloja kuin mitä tässä oppaassa on esitelty. Kulttuurin pelto on laaja, siellä on tilaa kaikkien kukkien kukkia. Tervetuloa mukaan, harrastamaan ja oppimaan. Ota mukaan iloinen, avoin ja utelias mieli.



Opintoryhmän eli -kerhon toimintaohjeet



Maaseudun Sivistysliiton opintokeskus saa valtionavustusta aikuisten opintoryhmäopiskelua varten. Tätä tukea MSL jakaa edelleen jäsenjärjestöjensä tavoitteellisesti opiskeleville ryhmille.

Harrasta ja opiskele opintoryhmässä

Opintoryhmän perustamiseen riittää viisi henkilöä, jotka ovat yli 15-vuotiaita. Ryhmä valitsee keskuudestaan ohjaajan ja päättää yhdessä, mitä opiskelee ja miten. Myös kokoontuminen tapahtuu opintoryhmän yhdessä sopiman aikataulun mukaan. Kokoontumiskertoja tulee olla vähintään 5 ja opintotunteja vähintään 10.

Opintoryhmä on yhdessä oppimista ja harrastamista

Opintoryhmä on virkistävä yhteisen harrastamisen muoto ja samalla hieno mahdollisuus opiskella tavoitteellisesti, tehokkaasti ja edullisesti. Pääpaino on tietojen tai taitojen lisäämisellä, mutta samalla yhdessä tekeminen kehittää vuorovaikutustaitoja. Tärkeää on, että ryhmä itse päättää, mitä se haluaa saada aikaan.

Opintoryhmä suunnittelee toimintansa etukäteen kokoontumiskerroittain. Selkeä ja yksiselitteinen tavoite ohjaa myös opintosuunnitelman tekemistä. Toiminnan kuluessa ja erityisesti sen päättyessä on hyvä arvioida, mitä haluttiin saada aikaan ja mitä todellisuudessa saavutettiin. Oman toiminnan arviointi auttaa näkemään, missä onnistuttiin ja mitä pitää muuttaa, että päästään hyvään lopputulokseen.

Tee aloitusilmoitus

Kun ryhmän opiskelu käynnistyy, ohjaaja lähettää opintokeskukseen opintoryhmän aloitusilmoituksen (lomakkeen päällimmäinen osa). Aloitus- ja opintokertomuslomakkeita saa MSL:n alue- ja keskustoimistoista.

MSL vastaa aloitusilmoitukseen vahvistamalla kuinka paljon se varaa ryhmälle tunteja ja toiminta-ajan. Ryhmä voi kokoontua useammin kuin sille on tunteja varattu, mutta niistä ei makseta ryhmälle tukea.

Täytä opintokertomus

Kun ryhmä päättää opiskelunsa, se lähettää opintokertomuslomakkeen täytettynä MSL-opintokeskukseen. Jos opintoryhmän toiminta on jatkuvaa, opintokertomus on hyvä tehdä aloittamisesta vähintään vuoden kuluessa.

Opintoryhmän menojen tukeminen

Vuonna 2012 tuetaan opiskelusta aiheutuneita menoja enintään 3,30 euroa opintotunnilta, jos opintoryhmällä on menoja.

Tukeen oikeutettujen menojen tulee olla opintoryhmän opiskeluun liittyviä, todellisia ja ajoitettua opiskeluajalle. Opintomenoja voivat olla esimerkiksi: ohjaajan/asiantuntijan palkkiot sivukuluineen, ohjaajan/asiantuntijan matkakulut, ulkopuolisille maksetut tila- ja laitevuokrat sekä opiskelussa tarvittavat aineistot, kirjat, lehdet, välineet ja toimistotarvikkeet.

Opintokertomuksen allekirjoittaja vastaa, että annetut tiedot ovat oikeita. Menotositteita ei tarvitse lähettää Maaseudun Sivistysliittoon, mutta saa halutessaan lähettää. Opintoryhmän toiminnasta aiheutuneet menot kirjataan opintokertomuslomakkeeseen. Kuitit menoista on säilytettävä kirjanpitolain mukaan 6 vuotta mahdollista tarkastusta varten. Tarkastuksen voi tehdä MSL tai opetusministeriö.

Opintomenoiksi ei hyväksytä seuraavia kuluja: kahvi- ja ruokailukulut, majoituskulut, yhteiskuljetukset esiintymisiin lukuun ottamatta ohjaajan osuutta, asusteet muille kuin näytelmäkerholaisille puvustuksesta, teatteri-, konsertti- ja elokuvaliput, jos ne eivät liity opintoaiheeseen jne.

Mikä voi olla opintoryhmätöimintää?

Aihevalikoima koostuu perinteisistä kouluaineista harrastuksiin ja erilaisten yhteistyötaitojen kehittämiseen. Vain mielikuvitus voi asettaa rajat opiskeluaiheelle. Opintotukea voi hakea mm. seuraaviin aihealueiin, kunhan kokoontumisten pääpaino on opiskelussa ja harjoittelussa:

- laulu- (musiikki-), näytelmä- ja tanssiopintoryhmät
- liikunta- ja kuntosalioptintoryhmät
- seurapelit
- käsityöt.

Opintoryhmätöiminnaksi ei hyväksytä kokouksia (järjestöjen johtokuntien ja hallitusten sääntömääräiset vuosi- ja syyskokoukset), marjaretkiä, urheiluseurojen urheiluharjoituksia, kursseille osallistumista, yksin suoritettua vapaaehtoistyötä, markkinointitilaisuuksia, myyjäisiä, kirkossa käyntiä, jne.

Opintoryhmätöiminnasta saat lisätietoja toimistos sihteeri Marjatta Hakkaraiselta, puhelin (09) 751 2020, sähköposti: marjatta.hakkarainen@msl.fi.

Aloitustilmoituksen voi tilata MSL:sta tai täyttää suoraan verkossa osoitteessa: **www.msl.fi**, (klikkaa opintotoiminta, sitten opintoryhmät ja -kerhot, sitten opintoryhmälomakkeet, sitten opintoryhmälomake)

Paikal liskulttuuri

Oman kunnan ja maakunnan kulttuurielämä, sen historia, merkittävät paikat ja henkilöt saattavat monelle paikkakunnalla kauankin asuneille, jopa syntyperäisille asukkaille olla vieraita. Erityisesti muualta muuttaneet haluaisivat ehkä kovastikin tutustua asuinympäristönsä kulttuurihistoriaan ja tämän päivän kulttuurin tarjoamiin mahdollisuuksiin osallistua ja harrastaa.

Kotikunnan kulttuurikerho tarjoaa oivan mahdollisuuden päästä mukavassa ryhmässä tutustumaan asuinpaikkansa ja yhteisönsä identiteetin ja kulttuurin juuriin, löytää uusia merkityksiä asioille sekä saa ymmärrystä paikkakunnan ajallisesta perspektiivistä.

Lisäksi opintoryhmän jäsenet saavat tietoa esimerkiksi paikkakunnan merkittävistä rakennuksista, kirkoista, museoista, luonnonnähtävyyksistä, reiteistä, muistomerkeistä, kulttuurihenkilöiden asuin- ja syntymäpaikoista sekä taidepolitiikasta ja -toiminnasta.

Kulttuurikerho voi houkutella mukaansa Eläkeliiiton jäsenten lisäksi muitakin, ehkä paikkakunnalle äsken muuttaneita, ja asuinympäristöstään kiinnostuneita henkilöitä.

Hengellinen kerho voi keskittyä paikalliskulttuuriin kotiseurakunnan toiminnan kautta. Seurakunnasta, kirkonkirjoista, joita säilytettiin yleensä pappiloiden arkistoissa, löytyivät usein tiedot oman kunnan kehitykseen vaikuttaneista tärkeimmistä henkilöistä. Monesti seurakunnan pappi on ollut avainasemassa vaikuttamassa seudun kulttuuriin. Pappiloiden kautta levisivät monet uudet tavat, aterinten käyttö, ruokakulttuurin monipuolistuminen, rakennustyö ja terveydenhoito.

Esimerkiksi Rautjärvellä 1800-luvun alkupuolella yksi papeista rokotti jokaisen lapsen isorokkoa vastaan kastetilaisuuden jälkeen. Sankarihaudat muistomerkkeineen edustavat isänmaan kriisiaikojen muistoja, jotka peilautuvat paikkakunnan sukujen historiaan. Kirkkomaat kaikkienensa kertovat mielenkiintoisella tavalla pitäjän ja sen asukkaiden elämästä ja historiasta.

Opintoryhmän mielenkiinto on siinä, että asiasta oppii uutta, yhdessä, hauskaasti. Siksi opintoryhmä käyttää erilaisia tietolähteitä, kuten:

Tietolähteenään opintoryhmällä voivat olla kirjastojen ja seurakuntien arkistot, museot, kirjat, paikallislehdet ja niiden vanhat vuosikerrat sekä Internet tarjoamat vinkit. Esimerkiksi kulttuurihistorian asiantuntijaluento voi tuoda virkistävää näkökulmaa kotikunnan tai -kaupungin menneisyyteen.

Opintoryhmän tuotos jokaisella opintoryhmän jäsenellä on vihko tai kansio, johon hän on kerännyt omista ja muiden kokemuksista muistiinpanoja, kopioita jne. käsitellyistä aiheista.

Tuotos voi olla myös ryhmässä kirjoitettu artikkeli paikallislehteen tai maakuntalehteen.

Opintoryhmä arvioi toimintaansa

Opintoryhmässä pohditaan matkan varrella, toiminnan kuluessa sitä, onko innostus säilynyt ja tavoite pysynyt mielessä, onko ryhmä toiminut omien sääntöjensä mukaan ja onko muutokset tehty yhteisymmärryksessä. Tarvittaessa ryhmä miettii kohennuskeinoja ja toteuttaa ne.



Esimerkki 1.

Runko-ohjelma: Kastele kulttuurin kukkaa

Osallistujat:

Oman kunnan/kaupungin kulttuurista kiinnostuneet yhdistyksen jäsenet (5–15 henkilöä).

Kerhon opinnolliset tavoitteet:

Opiskelun, keskustelujen, luentojen ja tutustumiskäyntien avulla perehdytään oman kunnan kulttuuriin ja historiaan, sen omaleimaisuuteen.

Seuraavassa esimerkissä on vaihtoehtoisesti valittavissa kolme polkua. Niitä voi myös yhdistää kiinnostuksen mukaan. Ohjelma on suunniteltu 10:lle kokoontumiskerralle. Kokoontumisia voi olla myös enemmän tai vähemmän aiheista riippuen.

Ensimmäinen kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Tutustutaan toisiimme ja päätetään kerhon työskentelystä; aikataulusta, ohjelmasta, työtaivoista ja käytännön pelisäännöistä.

Toinen kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Kotikunnan kulttuuri tutuksi, sukellus kunnan historiaan. Keskustellaan siitä, mistä kaikkialta tietoa löytyy.

Seurakunnan historia tutuksi.

Kulttuuri kukkii, taiteilijoiden jalanjäljillä.

Kolmas kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Tutustutaan kunnan kulttuuripersooniin huomioiden historian perspektiivi.

Seurakunnan kirkot ja pappilat.

Kuvataiteilijat kunnassa, kuvataiteen harrastus (ehkä kokeillaan myös itse värien kanssa).

Neljäs kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Miten kunnassa tuetaan kulttuuria, mahdollisesti vieraileva luennoitsija kunnasta?

Asiantuntijan opastuksella tutustuminen paikkakunnan kirkkoon (jos useita kohteita / yksi kokoontuminen).

Tutustutaan kunnan taidepolitiikkaan. Tukeeko kunta taiteilijoita ja harrastustoimintaan, ja miten?

Viides kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Kunnan kulttuurihistoriallisesti tärkeät rakennukset ja alueet, asiantuntijavierailu ja tutustuminen valittuihin kohteisiin (tarvittaessa useampi kokoontuminen).

Kirkkomaan merkkihenkilöitä, tutustumiskäynti hautausmaalle (-maille).

Musiikki kunnan kulttuurielämässä. Miten musiikkia harrastetaan kunnassamme?

Oman yhdistyksen musiikkiharrastus.

Kuudes kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Kotiseututyö kunnassa; museot, tapojen ja perinteen tallennus.
Jumalanpalvelukseen osallistuminen ja päivän sanaan tutustuminen.
Tutustutaan kunnasta lähtöisin oleviin kirjailijoihin ja runoilijoihin.

Seitsemäs kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Iltama- ja juhlaperinne. Miten se on kehittynyt? Miten tällä hetkellä?
Seurakunnan papit, kanttorit ja muut merkkihenkilöt. Tutustutaan kirkon palvelijoiden elämään (asiantuntijat, dokumentit, historiikit jne.).
Teatteri- ja tanssitaide. Löytyykö näyttämötaiteen persoonallisuuksia? Entä harrastajateatterit ja tanssiryhmät? Miten yhdistys osallistuu? Mahdollinen vierailu johonkin esitykseen.

Kahdeksas kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Vierailu taiteilijakodissa/ateljeessa tai taidenäyttelyssä. Vaihtoehtoisesti tutustutaan jonkun taideryhmän toimintaan.
Tutustutaan muihin kunnassa toimiviin hengellisiin yhteisöihin.
Järjestetään yleisötapahtuma, jossa esiintyvät paikalliset taiteilijat.

Yhdeksäs kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Järjestetään juhla, iltamat, kulttuuritapahtuma.
Järjestetään virsilaulutapahtuma yhdistyksen kanssa.
Käydään konsertissa tai näyttelyssä.

Kymmenes kokoontuminen

Aika _____, Paikka _____

Loppuarvioinnin ja yhteenvedon aika. Mitä opittiin? Miten jatketaan? Lähetetään mahdollisia aloitteita yhdistykselle, miten kulttuuritoimintaan voidaan saada uutta. Ehdotuksia uusiksi kulttuurikerhoiksi, ohjaajien koulutuksesta ja yhdistyksen juhlakulttuurin monipuolistamisesta.
Nautitaan hyvin ansaitut kakkukahvit.

Esimerkki 2.

Runko-ohjelma: Kulttuurikerho II

1. **Kokoontuminen**

Alustus paikallisista kulttuurikohteista. Yhteiskeskustelu, jossa kartoitetaan ryhmän kiinnostus kohteisiin. Kohteita voivat olla merkittävät rakennukset, kirkot, museot, luonnonnähtävyydet, reitit, merkkihenkilöiden asuin- ja syntymäpaikat jne.

Laaditaan kerholle aikataulu vierailukohteista. Jaetaan tehtävät. Hankitaan tarvittavat tiedot kohteesta, varaa vierailuajan, liput, oppaan jne.

2. **Kokoontuminen**

Käynti kirjastossa. Vastuuhenkilö on sopinut etukäteen kirjaston esittelystä kirjastovirkailijan kanssa. Tutustutaan kirjaston tarjoamiin palveluihin.

3. **Kokoontuminen**

Keskustellaan, mitä virikkeitä kirjasto antoi. Miten kirjastoa, sen arkistoja ja muita palveluita voidaan hyödyntää kerhon toiminnassa. Päätetään seuraavasta tutustumiskohteesta. Vastuuhenkilö valmistelee vierailun.

4. **Kokoontuminen**

Tutustutaan paikkakunnan kirkkoon, jossa kirkon edustaja esittelee kirkon historian, merkittävät muut kirkkoon liittyvät tapahtumat, kuten maalaukset jne. Tutustutaan hautausmaahan. Merkitään muistiin merkittäviä, itseä askarruttavia asioita hautakivistä jne.

5. **Kokoontuminen**

Keskustellaan kirkossa ja hautausmaalla käynnin herättämistä ajatuksista. Voidaan päättää esimerkiksi osallistumisesta johonkin kirkon järjestämään tilaisuuteen lähitulevaisuudessa. Päätetään seuraavasta vierailukohteesta. Jokin paikkakunnan kulttuuriin ja historiaan vaikuttanut rakennus: museo, linna, kartano jne.

6. **Kokoontuminen**

Vierailaan valitussa kohteessa. Kuunnellaan asiantuntijaesittely. Nautitaan esim kahvit, jossakin sopivassa, kulttuurillisesti arvokkaassa paikassa. Päätetään järjestää kiertoajelu paikkakunnan ja ympäristön merkittävässä kulttuurikohteissa. Valitaan vastuuhenkilöt.

7. **Kokoontuminen**

Osallistutaan kiertoajeluun seutukunnan kulttuurikohteissa. Vastuuhenkilöt huolehtivat esittelystä, joko itse, tai he ovat sopineet esim. kunnan kulttuurisihteerin kanssa esittelystä. Pysähdytään kahville, tai ruokailemaan kiertoajelun välillä tai päätteeksi.

8. **Kokoontuminen**

Keskustellaan kiertoajelun herättämistä ajatuksista. Virittikö jotakin toiminnallista ajatusta, joka voidaan ottaa kerhon ohjelmaan ja toteuttaa se. Kutsutaan paikkakunnan kulttuurihenkilö (kirjailija, kuvataiteilija tai kansalaisopiston opettaja, kansantaitelija) seuraavaan kokoontumiseen.

9. **Kokoontuminen**

Kuunnellaan vieraan esitelmä valitusta aiheesta, ja tehdään hänelle kysymyksiä aiheesta.

10. **Kokoontuminen**

Tehdään yhteenveto kerhon työstä. Täytetään tilityspaperit MSL:oon. Päätetään jatkosta eli uuden kulttuurikerhon toimintatavoista. Nautitaan juhlakahvit kerhon päättymisen kunniaksi ja lauletaan laulu.

Esimerkki 3.

Runko-ohjelma: Kulttuurikerho III

1. Kokoontuminen

Yhteiskeskustelu, jossa kartoitetaan ryhmän kiinnostus kulttuuritoimintaan. Päätetään kutsua kunnan kulttuurisihteeri tai vastaava seuraavaan kokoontumiseen esittelemään kunnan kulttuurielämää, entistä ja nykyistä. Keskustellaan omista kokemuksista. Kulttuurielämykset. Mitä odotan? Mistä olisin itse kiinnostunut?

2. Kokoontuminen

Kuullaan varattu esitys, tehdään kysymyksiä, keskustellaan ja päätetään, että seuraavaan kokoontumiseen jokainen tuo asuinkunnan kulttuuritapahtumiin liittyviä valokuvia seuraavaan kokoontumiseen.

3. Kokoontuminen

Asetetaan valokuvat näytteille. Muistellaan ja keskustellaan valokuvien herättämistä omakohtaisista muistoista liittyen omiin mieleen jääneisiin kokemuksiin ja elämyksiin. Päätetään yhteisestä kiinnostuksen kohteesta, johon halutaan tutustua tarkemmin. Sovitaan seuraavan kokoontumisen teema. Jokainen voi tuoda mukanaan teemaan liittyvää materiaalia, kirjallisuutta, esineitä, valokuvia, videoita jne.

4. Kokoontuminen

Tutustutaan materiaalin ja aineiston pohjalta kulttuuritapahtumaan, henkilöön tai rakennukseen, patsasiin tms. Keskustellaan ja viritellään omia muistoja. Valitaan vastuuhenkilö joka seuraavaan kokoontumiseen mennessä hankkii lisää, syventävää tietoa valitusta kulttuuritapahtumasta tai -henkilöstä.

5. Kokoontuminen

Keskustellaan lisää uuden lisätiedon pohjalta. Päätetään tutustumisesta kohteeseen, tai jos kysymyksessä on henkilö, kutsutaan hänet seuraavaan kokoontumiseen. Jos kyseessä on edesmennyt henkilö, kutsutaan mukaan joku hänet hyvin tuntenut ihminen, ja pyydetään hänet esitelmöimään.

6. Kokoontuminen

Kuullaan esitelmä ja keskustellaan. Tai vierailaan kohteessa ja kuullaan siellä esittely. Valitaan hyvä kahvipaikka, jossa keskustelua voidaan jatkaa. Päätetään vastuuhenkilöstä, joka valmistelee seuraavaan kokoontumisen alustuksen joko paikkakunnan tai seutukunnan kirjailijasta.

7. Kokoontuminen

Kuullaan alustus kirjailijasta, keskustellaan. Seuraavaksi kerraksi jokainen lukee jonkun ko kirjailijan teoksen ja tekee siitä itselleen muistiinpanoja.

8. Kokoontuminen

Keskustellaan luetun ja koetun perusteella kirjailijan teoksista. Jos kyseessä on elävä ihminen kutsutaan hänet seuraavaan kokoontumiseen puhumaan tuotannostaan, tai jos kirjailija ei ole enää elossa, kutsutaan mukaan joku, joka on syventynyt asiaan.

9. Kokoontuminen

Kuullaan esitys ja peilataan sitä luettuihin teoksiin, omiin kokemuksiin ja paikkakunnan kulttuurihistoriaan. Mitä vaikutteita ko tuotannosta ja henkilöstä paikkakunnan ihmiselle on ollut?

10. Kokoontuminen

Keskustellaan kerhon työstä. Tehdään yhteenveto, täytetään tilityspaperit MSL:oon, päätetään jatkosta ja juodaan päätöskahvit laulun kera.

Esimerkki 4.

Runko-ohjelma: Hengellinen kerho

1. Kokoontuminen

Alustus paikallisista hengellisen elämän kohteista sekä paikkakunnan hengellisistä merkkihenkilöistä. Yhteiskeskustelu, jossa kartoitetaan ryhmän kiinnostus kohteisiin. Kohteita voivat olla kirkot, seurakuntatalot, muistomerkit, sankarihaudat ja hautausmaa kokonaisuudessaan sekä pappilat. Vanhoja pappiloita on yhä harvemmin asuintoina, niitä on muutettu seurakunnan kokoontumistiloiksi, kurssikeskuksiksi sekä taidemuseoiksi.

Laaditaan kerholle aikataulu vierailukohteista. Jaetaan tehtävät. Hankitaan tarvittavat tiedot kohteesta, varataan opas (esimerkiksi kirkkoon ja hautasmaalle.)

2. Kokoontuminen

Käynti kirkossa ja hautausmaalla. Vastuuhenkilö on sopinut etukäteen suntion kanssa esittelystä. Opastettu kierros. Erityisen mielenkiintoisia ovat monesti alttaritaulut ja muut mahdolliset kirkon maalaukset, sekä kirkon esineistö (ehtoollisvälineet), viinikellari, sankaripatsaat ja urut.

3. Kokoontuminen

Keskustellaan vierailun antamien virikkeiden pohjalta seurakunnan/kirkon/kirkkomaan historiasta. Kukin vuorollaan voi kertoa omia muistojaan edesmenneistä sukunsa jäsenistä. Pohditaan mikä merkitys hautakivillä ja muilla muistomerkeillä on muistojen vaalimisessa.

4. Kokoontuminen

Seurakunnan kirkkoherran alustus paikkakunnan hengellisestä elämästä, nyt ja ennen. Esimerkiksi herätysliikkeet, muut suuntauksset. Keskustellaan, mikä vaikutus kirkolla/seurakunnalla/ hengellisellä liikkeellä on ollut omaan elämään. Muistellaan itselle tärkeää henkilöä, jolla on ollut vaikutus oman elämän suuntaan.

5. Kokoontuminen

Opastettu tutustuminen kirkonkirjoihin. Millaisia oheistietoja sieltä löytyy kirkollisten tietojen lisäksi? Millaisia tietoja sieltä löytyy? Mitä erilaiset merkinnät kirkonkirjoissa tarkoittavat, ja mitä ne kertovat sukupolvien elämästä ennen muinoin? Näkyvätkö esimerkiksi katovuodet kuolleisuustilastoissa; millaista on ollut lapsikuolleisuus eri aikoina; näkykö mainintoja rokotuksista tai kulkutaudeista?

6. Kokoontuminen

Pidetään virsilaulutilaisuus kirkossa tai seurakuntakodissa. Kuullaan alustus virsirunoilijoista. Minulle rakas virsi: mitä se on minulle merkinnyt, ja milloin mahdollisesti olen sen ensimmäisen kerran kuullut. Kirkossa tapahtuvaan kokoontumiseen pyydetään mukaan seurakunnan kirkkomuusikko (ovat yleensä hyvin halukaita tulemaan mukaan!). Hän kertoo kirkon urkujen historiasta; esittelee näyttein nykyisten urkujen mahdollisuuksia ja kertoo mahdollisesti aikaisemmista kanttoreista, urkureista, ”lukkareista”. Tuttujen virsien lisäksi lauletaan yksi tai useampi outo tai vähän käytetty uusi virsi.

7. Kokoontuminen

Kuullaan alustus joko paikkakunnan tai lähiseudun merkittävästä hengen miehestä/naisesta (ulkopuolinen alustaja tai joku kerhon jäsenistä). Keskustellaan alustuksen pohjalta merkkihenkilöstä. Omia kokemuksia ja muistoja jostakin minulle tärkeästä henkilöstä. Ehkä mieleen muistuu joku opetus/sananparsa/lausahdus, jonka tuo henkilö on sinulle elämänevääksi joskus antanut. Esimerkkinä ”merkittävästä hengen miehestä/naisesta” voisi mainita paikkakunnalta työhön lähtenyt lähetystyöntekijä, kirkkomuusikko, pappi jne.

8. Kokoontuminen

Keskustelutilaisuus: Hengellinen elämä ennen ja nyt. Mikä ajan myötä on muuttunut? Kouluopetus/pyhäkoulu/vanhempien opetukset. Millä tavalla televisio tai tietokone on muuttanut hengellistä elämää. Olemmeko me maallistuneet? Miten se näkyy? Mitä kerron lapsenlapselle?

9. Kokoontuminen

Tehdään teatterimatka johonkin lähiseudun teatteriin, josta on valittu näytöskappaleeksi jokin hengellisyteen liittyvä teos. Keskustellaan teatterin herättämistä ajatuksista joko teatterin jälkeen tai seuraavassa kerhokokouksessa tai tehdään retki omassa tai lähiseurakunnassa pidettävään kirkkokonserttiin esim. pääsiäisviikolla tai adventti- ja jouluaikana.

10. Kokoontuminen

Tehdään yhteenveto kerhon työstä. Täytetään tilityspaperit MSL:oon. Päätetään jatkosta eli uuden hengellisen kerhon toimintatavoista. Nautitaan juhlakahvit kerhon päättymisen kunniaksi ja lauletaan laulu.



Omaehtoinen harrastaminen ja itsensä kehittäminen

Tarinointi ja kirjoittaminen

Tarinatupa-ryhmät

Tarinatupa-opintoryhmä on Eläkeliiton ja MSL:n yhdessä kehittämä malli, jossa ikäihmiset voivat muistella elettyä, peilata mennyttä nykyaikaan, tallentaa vanhoja tapoja ja siirtää omia muistojaan jälkipolville. Tarinatupa-opintoryhmä voi toimia hyvin monella eri tavalla. Se voi esimerkiksi vain kokoontua keskustelemaan ennalta sovitusta aiheesta. Tarinointi yhdessä on mieltä virkistävää. Kun saa itse puhua, ja kun saa kuulla toisten tarinoita, syntyy sosiaalinen vuorovaikutus, jonkalaisia tilaisuuksia nykyajan kiireinen elämänrytmi tarjoaa suhteellisen vähän.

Elämäni tarina -opintoryhmässä käydään läpi ihmisen elämää lapsuudesta nykypäivään. On erittäin terapeutista kerrata elettyä, jakaa omia ja toisten muistoja yhdessä. Näin eletty kirkastuu, kokemukset jalostuvat ja niistä saa rakennusaineita myös tähän päivään ja tulevaisuuteenkin.

Tarinatupa-opintoryhmää varten kannattaa hankkia **Tarinatupa-opas Eläkeliitosta**. Oppaassa on runsaasti tietoa Tarinatuvan toiminnasta. Siitä löytyy malleja ja esimerkkejä jo toimineista Tarinatuvista.

Maaseudun Sivistysliitosta on saatavissa Elämäni tarina -opintoaineisto. Siitä löytyy selkeä runko niille ryhmille, jotka haluavat käsitellä omakohtaisia muistoja ryhmässä, keskustella ja ehkä kirjoittaakin niistä. Valokuvat ovat monesti hyvää, virikkeellistä aineistoa Tarinatuvan toiminnalle. Kuvien myötä mieleen tulvi monia muistoja. Kuvien järjestäminen ja tekstittäminen on mielenkiintoista, ja erittäin tärkeää jälkipolvienkin kannalta. Tällaisia ryhmiä varten MSL:sta löytyy **Muistot talteen -opintoaineisto**.

Yhdistyksen historiakerho

Kun yhdistys täyttää vuosia on juhlan aika. Juhlaan voidaan valmistautua opintokerhossa, jossa samalla kun muistellaan mennyttä aikaa ja henkilöitä, jotka ovat olleet tärkeissä tehtävissä viemässä yhdistystä eteenpäin, kirjoitetaan yhdistyksen historiikkaa. Esimerkiksi käy **Elämältä enemmän 40 vuotta, Eläkeliiton historiikki**, joka on julkaistu vuonna 2010. Historiikin voi tilata Eläkeliitosta, joko paperiversiona tai sähköisessä muodossa. Aiheeseen liittyvä PowerPoint-esitys löytyy myös Eläkeliitosta.

Esimerkki 5.

Runko-ohjelma: Yhdistyksen historiakerho

1. Kokoontuminen

Päätetään juhlan aika ja paikka. Keskustellaan historiikin muodosta, laajuudesta ja ulkoasusta. Jaetaan tehtävät. Tilataan Eläkeliitosta Elämältä enemmän 40 vuotta-aineisto ja muuta materiaalia.

2. Kokoontuminen

Laaditaan historiikin runko, kerätään tarvittavaa aineistoa, ryhmitellään historiikkiin mukaan tulevat tapahtumat. Sovitaan työnjako; kirjoittaja, avustajat ja juhlan järjestäjät.

3. Kokoontuminen

Tarkistetaan historiikin kirjoitusvaihe, annetaan tekijöille lisäohjeita, -tietoja jne.

Ryhdytään suunnittelemaan juhlaohjelmaa, tässäkin on tärkeää heti alussa jakaa tehtävät ja vastuut. Valitaan laulut ja muut ohjelmat, joita yhdistyksen jäsenet itse voivat esittää; tanssi, pienoisnäytelmä, runot jne.

Päätetään mahdollisesta näyttelyn järjestämisestä juhlien yhteyteen.

Juhlien yhteyteen voidaan järjestää myös tietokilpailu. Valitaan tietokilpailuvastaava.

4. Kokoontuminen

Tarkistetaan historiikin kirjoitusvaihe; suoritetaan tarkistuksia, mitä tapahtumia mukaan, mitä jätetään pois. Entä henkilöt? Onko kaikki tärkeät mukana? Entä huumori! Historiikki ei saisi olla liian vakava ja yksitotinen. Vitsejä mukaan, ja persoonallisuuksien sutkauksia.

Suunnitellaan ohjelmaa eteenpäin; tarjoilu, ulkopuolinen juontaja (mahdollisesti), eikä juhlastakaan saa unohtaa huumoria! ”Hauskaa aina olla pittää...”

5. Kokoontuminen

Tarkistetaan historiikin kirjoitusvaihe, jos jo alkaa olla valmis, sovitaan kuka oikolukee (eri henkilö kuin kirjoittaja). Päätetään pyytää painotarjoukset.

Onko juhlan osalta jo kaikki selvää? Entä kustannukset, mistä rahat? Päätetään arpojen myynnistä, historiikin myynnistä, mitä muuta tulonlähteitä keksitään? Löytyykö esimerkiksi pankki tarjoamaan kahvit? Jne.

6. Kokoontuminen

Historiikki on valmis. Tutustutaan siihen ja päätetään, miten sitä levitetään, mahdollisesti myydään.

Juhlien loppusilaus, tutustutaan tarvittaessa juhlapaikkaan. Entä tiedotus! Varmistetaan, että paikallislehti saa tiedon, ja päätetään, miten hoidetaan ennakkojuttu lehteen. Tiedotus jäsenille, ja kaikille, jotka mukaan halutaan. Entä naapuriyhdistykset, jos heidät halutaan mukaan. On aloitettava tiedottaminen.

7. Kokoontuminen

Vielä kerran käydään lähestyvien juhlien kulku läpi. Jokainen vastuuhenkilö saa kertoa, millä tolalla asiat ovat. Käydään juhlaohjelma läpi minuuttiaikataulun mukaan. On tärkeää, että ohjelma kestää sovittun ajan. Mieluummin juhla saa loppua liian aikaisin, kun venyvä iltaan saakka!

8. Kokoontuminen

On juhlan aika!

9. Kokoontuminen

Jälkipuinti. Miten juhlat meni, keskustellaan ja päätetään, miten historiikkia jaetaan jatkossa.

Muistellaan vielä kerran kuljettua matkaa yhdessä ja joukosta poistuneita myös.

10. Kokoontuminen

Päätetään juhlakerho. Täytetään toimintakertomus ja toimitetaan se tilityksen kera MSL:oon.

Juodaan kakkukahvit päälle.

Kirjoittavat ryhmät

Monet ikäihmiset ovat huomanneet, että on tärkeää kirjoittaa ylös omaa elämäntarinaansa, omia elämäkokemuksiaan jälkipolville. Kirjoittaminen on hauskaa ja samalla terapeutista. Se antaa eletylle uutta lisäarvoa. ”*On ollut vaikeaa, olen siitä selvinnyt, ja olen siitä ylpeä.*” Tähän lauseeseen voi kiteyttää monen ikäihmisen elämänsä kaaren. Tallennettu elämäntarina toimii monesti omille lapsille ja lapsenlapsille ja heidänkin jälkeläisilleen mallitarinana, josta nämä voivat ammentaa selviytymiskeinoja omien haasteidensa edessä.

Luova kirjoittaminen antaa mielikuvitukselle tilaa. Ikä ei ole este, jos ihminen haluaa ruveta kirjoittamaan kertomuksia, novelleja, runoja tai vaikkapa romaanin. Opintoryhmä toimii erittäin hyvin luovan kirjoittajan tukena. Jokainen kirjoittaa tekstiään kotona, lukee sitä vuorollaan ryhmässä ja saa siitä ryhmän jäseniltä palautetta, joka auttaa häntä kirjoittamisessa eteenpäin. Nykyaikainen painotekniikka on kehittynyt niin, että halutessaan jokainen voi julkaista oman kirjan omakustanteena. Tai ryhmä voi julkaista yhteisen antologian. On aina mukava nähdä oma teksti painettuna. Se antaa uskoa ja iloa pyrkiä kohti uusia tavoitteita. **Sanasi sun – luovan kirjoittamisen opas ja lukemisto** sopii hyvin luovan kirjoittamisen ryhmien opintoaineistoksi. Kirjaa on saatavissa MSL:sta.

Eheyttävä kirjoittaminen tarkoittaa sitä, että ihminen pyrkii selvittämään vaikeitakin, aikoinaan selvittämättä jääneitä, elämänkohtaloita kirjoittamalla. Opintoryhmässä jokainen vuorollaan saa mahdollisuuden lukea ääneen tekstiään. On tärkeää, että kirjoitetulla on myös luotettava kuulija. Näin kokemukset jaetaan ryhmässä, niistä keskustellaan. Tällä tavalla uudet oivallukset, taakan jakaminen ja koetun yhdessä pohtiminen vapauttavat kirjoittajan menneisyyden elämää haittaavista kuormista.

Sanojen sylissä – iloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla on eheyttävän kirjoittamisen opas, joka sopii mainiosti tällaisen opintoryhmän opintoaineistoksi. Kirjaa on saatavissa MSL:sta.

Kirjoittajaryhmän ohjaaja voidaan lähettää osallistumaan esimerkiksi vuosittain Lehmirannassa järjestettävälle kirjoittajakurssille, joka antaa lisävalmiuksia ja -tietoa ryhmän vetämisestä.

Kirjallisuuskerho toimii esimerkiksi niin, että yhteisesti valitaan kirja, jonka kaikki lukevat. Sen jälkeen kirjaa käsitellään yhdessä ryhmässä. Kirja voidaan valita jonkun teemaan mukaan, tai ajankohtaisuuden mukaan. Voidaan ottaa käsittelyyn esimerkiksi Finlandia-palkinnon saanut teos, tai joku muu mielenkiintoa herättävä kirja.

Toinen tapa käsitellä kirjallisuutta on, että jokainen ryhmän jäsen valitsee itselleen mieluisan lukemansa kirjan, ja esittelee sen vuorollaan ryhmälle. Tämän jälkeen aiheesta keskustellaan ryhmässä.

Kirjallisuuskerhon toimintaa voidaan elävöittää kutsumalla joku kirjailija puhumaan omasta tuotannostaan. Kirjailijavierailu voidaan järjestää myös yhdessä esimerkiksi kirjaston kanssa, jolloin kerholle ei synny vierailusta kustannuksia. Kerho vi luvata, että he ovat yleisönä paikalla.

Esimerkki 6.

Runko-ohjelma: Eheyttävä kirjoittaminen (Sanojen sylissä -kirjan mukaan)

1. Kokoontuminen

Luetaan ääneen Eino Leinon runo: *Mun syömmeni tuulikannel on,
sen kielissä laulu on lakkaamaton,
se yössä, päivässä, yksinään'
soi ilmahan iäti väräjävään.*

Keskustellaan aiheesta: Milloin mielestäsi tavoitit läsnä olemisen hetken? Miksi tuo kokemus, havainnot, kohtaaminen jäi iäti mieleeni?

Kirjoita runo tai suorasanaisten teksti:

Mitä näit, kuulit, haistoit, maistoit ja tunsit kokemisen hetkellä.

Kirjoita rohkeasti, rehellisesti, kuvaa tunteita.

Mikäli aloittaminen tuntuu vaikealta, kannattaa yhdessä ensiksi keskustella. Ehkä sitä kautta kuvattava hetki löytyy lapsuudesta tai jostakin muualta nykyhetkeä vähän kauempaakin.

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

2. Kokoontuminen

Sanojen lähteellä

Sanat ovat ajatusten kuvajaisia. Sanoja tuulettamalla, tuulettuvat myös ajatukset.

Mieti elämäsi, kohtaamiasi ihmisiä ja puheita ja sanontoja, aforistisia ilmauksiakin ehkä.

Harjoitus:

Kerää sinulle tärkeitä sanoja jonoksi paperille. Kirjoita sitten noita sanoja (ja muitakin sanoja lisänä) käyttäen runo/kertomus. Älä pelkää käyttää mielikuvitustasi. Satujakin saa ja pitää kirjoittaa!

Tekstit luetaan kerhossa, ja niistä keskustellaan.

3. Kokoontuminen

Kieli on silta

Runon kieli, runokuvat ja vertaukset ovat siltoja ihmismielen eri kerrosten välillä. Ne johdattava tietoisesta tiedostamattomaan, sinne, missä minuu ehkä makaa kahlittuna häpeän home ja hylkäämisen hämähäkin seitit peittonaan. Nyt on lupa päästää irti.

Luetaan seuraava esimerkkiruno ääneen:

*Päästän itseni käsistäni.
Valun muotoon joka ei ole entuudestaan tuttu
ei minkään tuntemani säännön mukainen.
Saako näin edes olla?
Onko ihmisellä lupa juosta itseään kiinni?*

Kirjoittakaa taululle yhdessä viisi rumaa ja viisi kaunista sanaa. Sitten jokainen kirjoittaa noita sanoja käyttäen lyhyen runon/kertomuksen jossa on viisi rumaa ja viisi kaunista sanaa yhtä aikaa. Irroitelkaa, antakaa palaa. Ottakaa sanallinen ilmaisu ja oma persoona käyttöönne. Kehitelkää uusia sanontoja, vertauksia ja ilmaisuja.

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

4. Kokoontuminen

Pelot

Edellisten aihepiirien ja harjoitusten tarkoitus on ollut ottaa kieltä haltuun, vapauttaa omaa ilmaisua, rohkaistua. Nyt voit käydä rohkeasti päin pelkojasi.

Harjoitus:

Tehdään pelko-kirjoitusharjoitus kirjasta Sanojen sylissä, sivu 46.

Tekstit luetaan ääneen kerhossa ja niistä keskustellaan.

5. Kokoontuminen

Kirjoittamisen esteet

Natalie Goldberg puhuu oppaissaan paljon kirjoittamisen esteistä ja niiden nujertamisesta. Pelon ohella pahin este on kriittinen minä, joka tarttuu paitsi lauseisiin, myös moraalikysymyksiin. Se sanoo, että noin et voi, noin ei saa kirjoittaa... mitähän sekin ajattelee, kun näkee tuon sinun tekstisi jne. Häpeää ja syyllisyyttä päin on käytävä kirjoittamisen aseina. Kun tuska on kirjoitettu ja tuska uudelleen koettu, ja ennen kaikkea tunnistettu, tunteet kevenevät. On myös tärkeää, että tekstin saa lukea ääneen tutulle ryhmälle.

Harjoituksia:

Kirjoita kokemuksesta, kun tunsit häpeää. Tai kirjoita kokemuksesta, kun joku ihminen nolasi sinut. Tai kirjoita siitä, kun joku sai tuntemaan sinut syyllisyyttä suotta.
(Lisää harjoituksia Sanojen sylissä -kirjassa, sivulla 63.)

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

6. Kokoontuminen

Elämäkertakirjoittaminen

Kirjoittamisen tarkoitus on tehdä näkymättömästä näkyvää. Merkityksen löytäminen elämälle korostuu oman elämän murrosvaiheessa: sairauden kohdatessa, läheisen kuollessa, erossa, työttömyydessä jne. Onnistunut elämäntarkastelu kirjoittamalla antaa eleylle uuden merkityksen.

Harjoituksia:

Kirjoita lapsuuden kokemus, nuoruuden kokemus jne. (Lisää harjoituksia Sanojen sylissä -kirjassa, sivulla 79.)

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

7. Kokoontuminen

Kohti fiktiota

Miten tehdä kirjoittamisesta matka, löytöretki uuteen? Miten päästä omista, valmiista ja alati samantyyppisistä ajatuksista uusiin tuuliin, eteenpäin? Fiktiivinen kuvitteellinen kirjoittaminenkin perustuu usein kirjoittajan omiin kokemuksiin. Teksti suodattuu kirjoittajansa läpi. Fiktiossa ei tarvitse ajatella mikä on totta, ja mikä ei. Mielikuvitukselle annetaan siivet, henkilöhahmot luodaan itse, juoni alkaa kuljettaa tarinaa kuin itsestään.

Fiktio jos mikä on terapeutista.

Harjoituksia:

Kirjoita Punahilkka-satu uudelleen, uudesta näkökulmasta. Suden, metsästäjän, mummonmökkin, mistä vain.

Kirjoita kertomus Sinä yönä...

Kirjoita novelli Maantie.

Anna mielikuvitukselle tilaa, lopeta kritisointi. Yritä päästä tilaan, jossa teksti tulee pidikkeettömästi alitajunnastasi.

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

8. Kokoontuminen

Tiivis ilmaisu

Välillä kun ajatus on hajalla, kun on kipuja, tuskaa ja harmautta, ehkä sekasortoisuuttakin mielessä ja ympärillä, on hyvä keskittyä hyvin tiiviiseen ilmaisuun, jossa muotokin on valmiiksi määrätty. Tällainen on esimerkiksi haiku, kolmirivinen runo, jossa tavut 5–7–5. (siis ensimmäisellä rivillä 5, toisessa 7 ja kolmannella 5.)

Haikussa on usein pysäytetty nopeasti ohi kiitävä hetki. Siinä on luontoa ja rakkautta.

Esim: *Eromme aika*

huhtikuun kalpea kuu

sitä vihaan nyt

Harjoituksia:

Kirjoita haikuja, joissa aiheena: suuret tunteet (rakkaus, murhe, suru, onni, ilo jne.) ja kehyyksenä vuodenaika (syksy, talvi, huhtikuu, marraskuu, kevät, kesä, juhannus jne.)

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

9. Kokoontuminen

Aistivoimaisuus, rytmi

Aistihavainnot antavat kerronnalle syvyyttä. Aistihavaintojen: näkemisen, kuulemisen, tuntemisen, haistamisen, maistamisen ja jopa herkän aavistamisen kautta, me koemme asiat. Aistien kautta me myös välitämme kokemaamme. Saadaksemme itsestämme ulos ilon ja murheen, meidän pitäisi löytää oikeat sanat välittämään kokemaamme tunteet, saada kirjoitettua ne paperille.

Aistihavaintoja voi vahvistaa vaihtamalla esimerkiksi ihan fyysisesti paikkaa.

Harjoituksia:

Mene ulos, tunne tuuli, pakkanen tai aurinko ihollasi. Kirjoita miltä ihollasi tuntuu. Kuuntele ääniä, tunne tuoksuja, maista puunkuorta tai pajunlehteä. Kirjoita aistimuksista, runoa tai suorasanaista.

Tekstit luetaan kerhossa ja niistä keskustellaan.

10. Kokoontuminen

Kirjoittaminen on matka pimeään

Kun rupeaa kirjoittamaan, ei koskaan tiedä, mistä itsensä löytää. Mikä on paikka, ja keitä ihmisiä tai muita eläviä on siellä, mihin teksti on meidät vienyt, kun me olemme antaneet itsellemme luvan. Kirjoittaja voi aina valita lopulta itse sen, mistä kirjoittaa ja senkin, mistä jättää kirjoittamatta.

Harjoitus:

Keskity, sulje silmät, hengitä rauhallisesti ja anna sitten alitajuntasi kätesi kautta kirjoittaa paperille aiheita, josta sinä haluat, joista sinun on syytä kirjoittaa. Keskustelkaa aiheista ryhmässä. Päätäkää yhdessä, miten ja milloin ryhmä kokoontuu ja auttaa itse kutakin kirjoittajaa eteenpäin. Palautteen antaminen on tärkeää. Sitäkin pitää harjoitella!

Kerhossa keskustellaan siitä, millaista palautetta itse tahtoisi saada, ja millaista palautetta on valmis antamaan muille.

Musiikki, laulu, näytelmät, tanssi

Laulun ympärille voi rakentaa opintoryhmän, joka harjoittelee esimerkiksi kuorojen esityksiä.

Tällöin vaikkapa kuoronjohtajan matkakulut ja nuottien kopiointikulut sopivat opintoryhmän menoiksi.

Kuoroharjoituksista hyväksytään määrätty tuntimäärä opintoryhmän tunneiksi.

Tavallisesti Eläkeliiton kuorot pääsevät esiintymään paikkakunnan tapahtumissa, kirkossa ja juhlatilaisuuksissa.

Myös naapurikuntien ja piirien tilaisuuksissa hyvin harjoitellut kuoro on ilo kuulijan korvalle.

Opintoryhmä voi joko vuokrata tai peräti hankkia karaokelaitteet, jolloin se voi harjoitella laulamista esimerkiksi Eläkeliiton karaokemestaruuskilpailuja varten. Mikään ei estä ryhmää säveltämästä ja sanoittamasta myös omia lauluja eri tilaisuuksiin, jos tällaista lahjakkuutta ja halua ryhmästä löytyy.

Soitto sopii laulun ohella opintoryhmän sisällöksi. Riittää kun ryhmässä on vähintään viisi osallistujaa, joko samojen ja osin erilaisten soitinten kanssa. Ryhmän tavoite tällöin on oppia soittamaan yhdessä, valmistaa joko konsertti tai yksittäisiä esiintymisiä kuorojen tapaan eri tilaisuuksiin. Myös laulajat tarvitsevat säestäjiä. Tällöinkin soittajia voidaan opettaa opintoryhmissä vähintään viiden ihmisen ryhmissä.

Musiikkia harrastavat opintoryhmät voivat sisällyttää opinto-ohjelmaansa myös konserttievierailuja, kuuntelemaan ja oppimaan sitä kautta toisilta alan harrastajilta ja ammattilaisiltakin. Ryhmän matkakulut vaikkapa toiselle paikkakunnalle voidaan sisällyttää ryhmän menoihin.

Näytelmä- ja teatterikerho valmistaa opintoryhmänä joko teatteriesityksen tai tuottaa ohjelman johonkin tilaisuuteen, vaikkapa Eläkeliiton piirin juhlatilaisuuteen. Toki tuotettua esitystä tai ohjelmaa voidaan esittää useampaankin kertaan. Esitys voidaan harjoitella valmiin näytelmätekstin pohjalta, tai tuottaa koko ohjelma tekstiä myöden itse.

Näytelmäryhmässä tarvitaan yleensä esiintyjien lisäksi ohjaaja, lavastaja, organisaattori ja mahdollisesti muitakin avustavia henkilöitä. Vähintään viisi henkilöä tässäkin.

Teatterikerho voi myös toimia niin, että se valitsee ryhmää kiinnostavan näytelmän jonkun isomman teatterin ohjelmistosta, varaa liput ja tutustuu ennen teatterimatkaa näytelmään, sen kirjoittajaan ja kyseisen teatterin historiaan. Ohjaaja voi myös varata ryhmälle ennen näytännön alkua tutustumisen teatteriin. Esityksestä saa paljon enemmän irti, jos katsoja on etukäteen saanut tietoa teatteriesityksen taustoista.

Tanssiryhmä voi harjoitella erilaisia tansseja; kansantanssit, senioritanssit, nykytanssit, afrikkalaiset tanssit jne. Ryhmä tarvitsee vetäjän, tilat ja musiikin. Tanssiryhmän tuotos on tanssiesitys. Tanssiryhmä voi tuottaa kiehtovaa ohjelmaa piirin ja yhdistysten juhliin ja tapaamisiin. Tanssi pitää yllä fyysisistä ja henkistä vireyttä.

Esimerkki 7.

Runko-ohjelma: Karaoke-kerho

- 1. Kokoontuminen**
Aloituseritys MSL:oon, kokemuksia karaokesta, karaoken taustat ja historia.
- 2. Kokoontuminen**
Laitteisiin ja taustanauhoihin (musiikkilajit) tutustuminen. mikrofonin käyttö, transponointi, laulujen taustatiedot, harjoituksia, 7–10 kpl.
- 3. Kokoontuminen**
Laulun valinta, ääniala, äänen lujuus, äänen sävy, sävelpuhtaus, harjoituksia 7–10 kpl.
- 4. Kokoontuminen**
Laulutyylit, esiintymislavan käyttö, kontakti, tulkinta ns. lavasäteily, harjoituksia 7–10 kpl.
- 5. Kokoontuminen**
Esitystilaisuuden suunnittelu, järjestämisen vaiheet, kustannukset, (budjetti)-.
- 6. Kokoontuminen**
Esitystilaisuuden suunnittelua ja harjoituksia jatketaan; tilan vaatimukset, laitteet, valot, tehtävävastuut, tiedotus, luvat (Teosto) poliisi, ilmoitukset, turvallisuus.
- 7. Kokoontuminen**
Esiintymisen kenraaliharjoitus, tarkistetaan ,että kaikki toimii, harjoituksia.
- 8. Kokoontuminen**
Järjestetään karaoketapahtuma, esim. yleisökaraoke, toritapahtuma tai yhteislaulukonsertti.
- 9. Kokoontuminen**
Järjestetään kirkkotilaisuus, osa-ohjelma, musiikinäytelmässä, palvelutoiminta: laitos- ja palvelutalo- vierailut.
- 10. Kokoontuminen**
Arvioidaan toteutuksen onnistuminen, päätetään kerho ja sovitaan, miten jatketaan eteenpäin. Kakkukahvit ja lopuksi laulua.

Esimerkki 8.

Runko-ohjelma: Laula kanssain, valmistautuminen laulujuhlille

1. Kokoontuminen

Tehdään aloitusilmoitus MSL:oon ja suunnitellaan kerhon toiminta; kokoontumiset, toimintatapa, tehdään päätös osallistua eläkeläisten laulujuhlille 2013 jne.

2. Kokoontuminen

Tutustutaan juhlien ohjelman ja suurkuorolauluihin ja ohjeisiin, keskustellaan tarvitaanko harjoittamiseen säestäjä ja jos, niin etsitään hänet, päätetään osallistutaanko omalla ohjelmalla tapahtuman ”laulutorille”, avataan ääntä ja lauletaan.

3. Kokoontuminen

Tutustutaan, kuunnellaan laulut soitettuna (jos mahdollista) taustat, tutustutaan mahdollisesti joidenkin laulujen historiaan, harjoituksia säestäjän tai yhtyeen kanssa, keskustellaan missä tilanteissa voitaisiin esittää osaa ohjelmistosta, esim. yhdistyksen juhlat, laitosvierailut, yhteislaulutilaisuudet.

4. Kokoontuminen

Äänen avaus, lauluharjoituksia, ohjausta.

5. Kokoontuminen

Äänen avaus, lauluharjoituksia, opetuskeskusteluja kappaleista ja kuorolaulusta.

6. Kokoontuminen

Äänen avaus, lauluharjoituksia, opetuskeskusteluja kappaleista ja kuorolaulusta.

7. Kokoontuminen

Äänen avaus, lauluharjoituksia, opetuskeskusteluja kuoron edistymisestä ja harjoituksia, vaihtoehtoisesti vierailu tai esiintyminen.

8. Kokoontuminen

Kenraaliharjoitus koko ohjelmistosta sekä keskusteluja tulevasta esiintymisestä, esiintyminen, pukeutuminen, yleisön mukaan ottaminen.

9. Kokoontuminen

Esiintyminen tapahtumassa, torilla tai jossakin muussa julkisessa ohjelmassa.

10. Kokoontuminen

Palautekeskustelu esiintymisestä ja kokemuksista. Yhteenveto, kakkukahvit ja toimintakertomuksen ja tilityksen lähettäminen MSL:oon. Harjoituksia jatketaan tarvittaessa, perustetaan jatko-opintokerho. Suunnitellaan matkaa laulujuhlille.

Esimerkki 9.

Runko-ohjelma: Näytelmäkerho

1. Kokoontuminen

Päätetään yhdessä näytelmän valinnasta. Ellei näytelmästä ole yksimielisyyttä, sovitaan, että seuraavaan kokoukseen jäsenet valitsevat kukin yhden näytelmän ja esittelevät sen.

Voidaan myös yhdessä kirjoittaa oma esitys, jota ryhdytään harjoittelemaan. Lähetetään aloitusilmoitus MSL:oon. Sovitaan kokoontumisajat, jaetaan vastuut.

2. Kokoontuminen

Valitaan näytelmä ja ohjaaja, joka voi olla joku muukin kuin oma kerhonohjaaja. Sovitaan aikataulu, milloin esitys pitää olla valmis. Keskustellaan lavastuksesta, puvustuksesta ja mahdollisesta esityspaikasta/ tapahtumasta, johon esitystä tarjotaan.

3.–10. Kokoontumiset

Ohjaajan johdolla ryhdytään harjoittelemaan teatterikappaletta / omaa tekstiä esityskuntoon.

Välillä voidaan käydä katsomassa vaikkapa paikkakunnan tai jonkun muun lähellä olevan teatterin esitystä, josta ammennetaan ideoita ja virikkeitä harjoitteluun.

Teatterikerhossa on tärkeää, että kaikki, jotka lähtevät mukaan hankkeeseen, siihen myös sitoutuvat. Syntyy hankala tilanne, jos joku/jotkut jättävät leikin kesken. Jos mahdollista, nimetään jo alussa muutama varahenkilö sairastumisen tai muun pakottavan esteen varalta.

Näytelmäesityksen onnistumisen kannalta on myös tärkeää, että ohjaaja voi ja saa pitää langat käsissään. Jos joukossa on joku voimakastahtoinen henkilö, joka pyrkii ohjaajaksi ohjaajan paikalle, epäonnistuminen on taattu. Tämä asia kannattaa keskustella valmiiksi jo ensimmäisen kokoontumisen aikana.

11. Kokoontuminen

Ensimmäinen esitys, ja sen jälkeen yhteinen palautekeskustelu, jossa ei niinkään etsitä virheitä, vaan rohkaistaan ja ”tsempataan” toisia tulevia esityksiä varten.

12. Kokoontuminen

Esitysten jälkeen pidetään kerhon päätöstilaisuus, jossa juhlahetki, esimerkiksi täytekkukahvien kera. Täytetään toimintakertomus, joka lähetetään MSL:oon. Sovitaan uuden kerhon perustamisesta, uusien jäsenien mukaan kutumisesta jne.

Kuvataide, valokuvaus ja käsityöt

Opintoryhmä voidaan perustaa myös kuvataiteen piiriin. Usein paikallisen kansalaisopiston tai työväenopiston suojissa toimii maalaus-, kuvanveisto-, valokuvaus ja käsityökerhoja. Eläkeliiton yhdistys voi perustaa ikäihmisiä varten oman kuvataiteisiin keskittyvän opintoryhmän. Asiaa auttaa, jos vetäjä löytyy omasta piiristä. Tarvittavat välineet kuten taulupohjat, värit, valokuvaustarvikkeet ja käsityötarvikkeet käyvät mainiosti kerhon menoiksi.

Maalausleiri, valokuvauskurssi tai vaikkapa pärekorintekokurssi ovat tapahtumia joita opintoryhmä voi talven mittaan suunnitella ja toteuttaa kesällä. Mukaan voi osallistumismaksua vastaan ottaa muitakin kuin opintoryhmän jäseniä.

Useat käsityökerhot ovat olleet mukana järjestämässä käsityönäyttelyä yhdessä kunnan kanssa. Kirjaston kanssa voi sopia ryhmässä valmistuneiden valokuvien esille panosta kirjaston tiloihin.

Ennen kuvataideryhmän käynnistymistä toiminta suunnitellaan tarkasti kerhokokouksessa. Tehtävät jaetaan ja sijaisuuksista sovitaan. Pitkäjännitteisen toiminnan kannalta on tärkeää, että toiminta ei jää yhden ihmisen kontrolle, vaan tehtävät tulee jakaa. Kuvataide-, valokuvaus- ja käsityöryhmissä on tärkeää löytää kunnolliset tilat. Tilojen vuokraamisesta kannattaa neuvotella kunnan, seurakunnan tai pankin kanssa.

Esimerkki 10.

Runko-ohjelma: Valokuvauksen opintoryhmä

1. Kokoontuminen

Päätetään kokoontumisajat, sovitaan vastuuhenkilöt, hyväksytään ryhmän opintosuunnitelma. Lähetetään aloitusilmoitus MSL:oon.

2. Kokoontuminen

Kuunnellaan lyhyt alustus valokuvauksen historiasta. Tutustutaan nykyaikaisiin valokuvausvälineisiin ja tekniikkaan. Tutustutaan osallistujien mukanaan tuomiin valokuviin ja keskustellaan niistä. Mikä on hyvää ja mikä huonoa?

3. Kokoontuminen

Tehdään ennalta sovittu kuvausretki luontoon. Retken aikana ohjaaja tai joku muu mukaan saatu asiantuntija kertoo kuvaukseen liittyvistä nikseistä. Nautitaan kahvia ja eväitä luonnon helmassa ja otetaan kuvia.

4. Kokoontuminen

Tutkitaan luontoretken valokuvatasoa. Poistetaan huonot kuvat muistitikulta, säilytetään parhaat.

5. Kokoontuminen

Tutustutaan ohjaajan ja jonkun muun asiantuntijan avulla tietokoneelta valokuvausliikkeen (esim. Ificolor) valokuvakansion tekemiseen.

6. Kokoontuminen

Tehdään yhdessä ryhmän yhteinen kuvakansio luontokuvista. Samalla opitaan ohjelman käyttöä.

7. Kokoontuminen

Jatketaan kansioiden tekemistä. Kukin omista kuvistaan. Kansioita voidaan valmistaa pienissä ryhmissä riippuen siitä, montako konetta on käytössä. Jos on vain yksi kone, ryhmä tekee yhden kansion kerrallaan.

8. Kokoontuminen

Valmistellaan lisää kansioita. Lähetetään niitä kehitettäväksi valokuvausliikkeeseen. (Onnistuu suoraan koneelta, jos Internet-yhteys on olemassa.)

9. Kokoontuminen

Tutustutaan valmistuneisiin kansioihin. Ja keskustellaan kuvista ja opituista menetelmistä tallentaa kuvat ja tekstit.

10. Kokoontuminen

Keskustellaan kaikista valmistuneista kansioista. Järjestetään kuvista pienimuotoinen näyttely. Lähetetään kerhotilitys MSL:oon. (Kansioiden hinnat käyvät kerhon kuluiksi). Päätetään tulevasta toiminnasta. Juodaan kahvit.

Kulttuurimatkat ja kotiseuturetket

Opintoryhmä voi suunnitella ja toteuttaa kulttuurimatkan tai -retken opintokerhotyöskentelyn avulla. Retken onnistuminen varmistetaan hyvällä ennakkosuunnittelulla. Matkan valmisteluun opintokerho sopii hyvin. Ensiksi valitaan yhdessä kohde, tai useita kohteita, jonne matka on tarkoitus tehdä. Tämän jälkeen hankitaan kohteesta tai kohteista tietoja, joihin perehdytään opintoryhmän kokoontumisten aikana.

Kulttuuriretki voi suuntautua historiallisesti tärkeille paikoille kotimaassa tai ulkomailla. Aiheena voi olla itse paikka ja sen historia, esimerkiksi kirkko, linna, patsaspuisto, muistomerkki tai joku muu tärkeä kohde. Aiheena voi olla myös jonkun merkittävän henkilön menneisyyteen tutustuminen, kuten Tamminiemen museo Urho Kekkosen presidenttikaudelta tai kulkeminen historiasta tutun faaraan jalanjäljissä Egyptissä. Toki retken päämääränä voi olla vaikkapa teatteriretki tai konserttimatka pääkaupunkiin tai jonnekin muualle. Tällöin kerhossa tutustutaan ennakkoon näytelmään tai säveltäjään. Ennakkotutustumisen kautta taide-elämyksestä voi nauttia enemmän ja siitä saa ikään kuin ”enemmän irti” hankitun tiedon kautta.

Jos kohteita on useita, on tarkoituksenmukaista jakaa vastuita niin, että yksi ryhmän jäsen ottaa huolehtiakseen yhden kohteen tai toinen toisen kohteen. Tietojen hankinnan voi tehdä myös esimerkiksi parityönä, jolloin se on paitsi hausempaa myös helpompaa.

Kukin vastuuhenkilö vuorollaan esittelee valitun kohteen kerhokokouksessa, minkä jälkeen yhdessä päätetään, mitä ennakovalmistelua kyseisen kohteen suhteen tarvitaan ennen matkaa.

Tietojen hankinnassa hyvänä apuna on Internet, kirjastot ja kohteesta suoraan hankittava tieto ja esitteet. Tarpeen vaatiessa vastuuhenkilö varaa tutustumiskohteesta esittelyn.

Retken onnistumisen kannalta on tärkeää sopia myös siitä, kuka varaa bussin, ruoka- ja kahvipaikat ja mahdollisen majoittumisen. On hyvä muistaa, että ohjaajan kontolle ei kaikkea tarvitse eikä saakaan jättää. Bussimatkan viihtyvyyttä lisää, jos matkalle varataan ohjelmaa; lauluja, vitsien ja tarinoiden kerrontaa tai vaikkapa tietokilpailukysymyksiä pienten palkintojen kera.

On myös tärkeää päättää, miten retkestä tiedotetaan. Bussi kannattaa hankkia täytetään osallistujia, se on aina paitsi edullisempaa, myös hausempaa. Halukkaita kulttuurimatkalle varmasti löytyy, jos tiedotus saadaan hoidettua kunnolla.

Esimerkki 11.

Runko-ohjelma: Teatteriretki Kansallisteatteriin

1. Kokoontuminen

Päätetään ryhmän kokoontumisajat, sovitaan vastuuhenkilöt ja heidän tehtävänsä. Hyväksytään ryhmän opintosuunnitelma. Keskustellaan järjestettävän kulttuuriretken kohteista, aikataulusta ja muusta. Lähetään aloitusilmoitus MSL:oon.

2. Kokoontuminen

Kuullaan vastuuhenkilöiden alustukset kohteista, keskustellaan ja päätetään alustava kohde. Laaditaan alustava ohjelma-aikataulu yhdessä keskustellen.

3. Kokoontuminen

Sovitaan tarkka ohjelma, (esim valitaan teatterikappale tai valitaan tutustumiskohteet) Laaditaan alustava aikataulu. Tarkennetaan vastuut; kuka tekee mitäkin jne.

4. Kokoontuminen

Sovitaan budjetista, retken hinnasta, tiedottamisesta. Sovitaan pääsylippujen, esittelyjen, bussin, ruokailujen jne. varaamisesta. Sovitaan tiedottamisesta.

5. Kokoontuminen

Jatketaan tutustumista retken kohteisiin. Jos kyse on historiallisesta kohteesta, tutustutaan asiatietoon, edellä sovitun alustuksen pohjalta. Katsotaan ehkä joku filmi, kuunnellaan äänite, luetaan kirjasta, tai tutustutaan esitteisiin. Jos kysymyksessä on teatteriesitys, tutustutaan kirjailijan tuotantoon, näytelmä taustoihin jne.

6. Kokoontuminen

Tarkistetaan varaustilanne, joko lähtijät ovat selvillä. Tarvitaanko ehkä lisätiedottamista. Käydään läpi tarkka aikataulu ja varmistetaan, että kaikki on sovitulla tavalla kunnossa. (Esittelyt, näytännöt, lippuvaraukset, bussivaraukset, kahvitauot, rahoitus jne.)

Tarvitaanko vakuutuksia? Miten hoidetaan mahdolliset sairaustapaukset, onko matkan viihdykeohjelmasta sovittu jne.

7. Kokoontuminen

Retkelle osallistuminen.

8. Kokoontuminen

Keskustellaan retken annista. Mitä opittiin, mikä oli mielenkiintoista jne.

9. Kokoontuminen

Katsellaan matkalta otettuja valokuvia. Muistellaan ja keskustellaan matkan antimista niin, että jokainen saa halutessaan puheenvuoron. Mikä oli hyvää, minkä voisi tulevaisuudessa tehdä toisin jne.

10. Kokoontuminen

Suoritetun matkan yhteenveto; talous jne. Aletaan suunnitella uutta matkaa, sovitaan ajankohta jne.

11. Kokoontuminen

Kuullaan ulkopuolinen alustus kulttuurikohteista; esim kunnan kulttuurisihteeri, kulttuurimatkojen järjestäjä tai paikkakunnan muu kulttuurihenkilö, keskustellaan asiasta.

12. Kokoontuminen

Pidetään kerhon päättäjäiset. Täytetään MSL:lle lähetettävä opintokertomus. Juodaan täytekakkukahvit ja sovitaan tulevaisuuden opintokerhotoiminnasta ja kartoitetaan halukkuus, ja mitkä aiheet mahdollisesti ryhmän jäseniä tulevaisuudessa kiinnostavat. Lauletaan lopuksi yhteislaulu.

Opintoaineistoj a



MSL:n opintoaineistoj a

Elämäni tarina -opinto-ohjelma opintoryhmille

Sopii muistelukerhoille ja omasta elämästä kirjoittaville ryhmille, aiheet lapsuudesta tähän päivään, 5 euroa

Muistot talteen -opinto-ohjelma opintoryhmille

Sopii muistelukerhoille, ohjeita mm valokuvien arkistointiin ja lajitteluun, sekä muunlaisen materiaalin tallentamiseen, 5 euroa

Tarina luo siltaa – opintoaineisto opintokerhoille

Sopii isovanhempien ja lastenlasten yhteisen toiminnan ohjekirjaksi, mm vanhat leikit, sadut, tarinat, lorut ja laulut yhteiseksi sillaksi eri sukupolvien välille, 5 euroa

Maahenki-kustantamon kirj o j a opintoryhmil l e

Sanasi sun – luovan kirjoittamisen opas ja lukemista

Kirjoittajaryhmien perusteos, jossa esitellään kirjoittamisen lajit, runsaasti esimerkkejä ja harjoituksia (MSL:n opintoryhmille erikoishintaan, 10 euroa)

Sanojen sylissä – iloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla

Kirjoittamisen eheyttämisestä ja terveeksi tekevästä voimasta kiinnostuneille. Sopii mm. omaelämäkerrallisten opintoryhmien kuten Tarinatupien opasteeksi (MSL:n opintoryhmille erikoishintaan, 10 euroa)

HUOM.

Postituskulut lisätään kaikkiin hintoihin (MSL ja EL).

El äkel iiton aineistoj a opintoryhmil l e

Toimekas-järjestöopas

Sisältää opintokerho-ohjelman ja CD:n. Sopii mm. johtokuntakerhoille ja järjestötyötä tekeville yhteiseksi materiaaliksi oppia järjestötyön käytäntöjä ja esimerkiksi erilaisten tilaisuuksien järjestämistä, 15 euroa

Ekstra 2012–2013 -vuosioapas

Tietoa Eläkeliiton toiminnasta vuoden aikana. Vuosikierto), 10 euroa, yhdistysten vastuuhenkilöille ilmainen

Eläkeliiton vuosikirja 2011

Kertomus Eläkeliiton piirien ja Eläkeliiton yhdistysten toiminnasta vuoden aikana, ilmainen

Enemmän elämältä 40 vuotta

Eläkeliiton historiikki, ohjelmaesimerkkejä, ilmainen, sopii yhdistysten ja piirien 40-vuotisjuhlien järjestämiseen, sähköpostitse saatavissa myös diaesitys

Eettiset ohjeet

Eläkeliiton hyvät päämäärät, eettinen näkökulma, ilmainen

Iloisen laulajan kirja

Runas valikoima tunnettuja lauluja erilaisiin tilaisuuksiin, 10 euroa

Tarinaa tupaan -opintoaineisto

Tarinatupa-opintokerhojen aineisto, joka sisältää runsaasti tietoa erilaisista opintokerhoista, valmiiksi kokeiltuja käytäntöjä ja menetelmiä Tarinatupien ohjaamiseen ja Tarinatuissa toimimiseen, 4 euroa

Uskonnolliset yhteisöt Suomessa -opintoaineisto

Sisältää lyhyet esittelyt kaikista Suomessa oimivista uskonnollisista yhteisöistä, sopii erityisesti hengellisten ja sivistyskerhojen aineistoksi. Monimuotoista tietoa tiiviissä, luettavassa muodossa, 7,50 euroa

Sävel soikoon -opas ja CD

Laulu- ja musiikkikerhojen sekä Karaoke-ryhmien aineisto, jossa mukana CD-äänite, 10 euroa

Yhteystiedot

MSL

Opintoryhmä(kerho)vastaava

Marjatta Hakkarainen

puh. (09) 751 2020

sähköposti: marjatta.hakkarainen@msl.fi

Maaseudun Sivistysliitto Keskustoimisto

Eerikinkatu 28, 5. kerros

00180 Helsinki

puh.(09) 751 2020

faksi: (09) 7512 0211

sähköposti: maaseudunsivistysliitto@msl.fi

www.msl.fi

Maaseudun Sivistysliitto

Itä-Suomen aluekeskus

Kauppakatu 23b A 8

80100 Joensuu

puh. (013) 221 557

faksi: (013) 221506

sähköposti:joensuu@msl.fi

Maaseudun Sivistysliitto

Pohjois-Suomen aluekeskus

Kirkkokatu 4 A 35

90100 Oulu

puh. (08) 540 9715

faksi: (08) 540 9719

sähköposti: helena.ukura@msl.fi

Maaseudun Sivistysliitto

Länsi- ja Keski-Suomen aluekeskus

Paavontie 26

43100 Saarijärvi

puh. 0400 465 832

sähköposti: leena.kuhno@msl.fi

Sähköinen kerholomake: www.msl.fi

(Klikkaa) opintotoiminta

(Klikkaa) opintoryhmät- ja kerhot

(Klikkaa) opintoryhmälomakkeet

(Klikkaa) opintoryhmälomake

ELÄKELIITTO

Keskustoimisto

Kalevankatu 61, 00180 Helsinki

puhelinvaihte (09) 7257 1100

faksi (09) 7257 1198

sähköpostit:

etunimi.sukunimi@elakeliitto.fi

www.elakeliitto.fi

Toiminnanjohtaja

Jukka Salminen

puh. (09) 7257 1110

gsm 040 725 7012

Järjestötoimintayksikkö

Järjestöjohtaja

Hannele Laurila

puh. (09) 7257 1122

gsm 040 725 7032

Koulutussihteeri

Terveysliikunta

Kirsti Mustakallio

puh. (09) 7257 1133

gsm 040 725 7363

Järjestösihteeri

Kulttuuritoiminta

Hengellinen toiminta

Seppo Mustonen

puh. (09) 7257 1187

gsm 040 725 7037

Tiedottaja / EL-Sanomien -lehden toimitussihteeri

Vesa Toikka

puh. (09) 7257 1149

gsm 040 725 7934

Toimistos sihteeri

Eija Rossilahti

puh. (09) 7257 1166

