



Suomi-Sunnuntai

Toiminnot ja tarjottavat vuoden 12 sunnuntaille

Hohde; Iida Kolehmainen, Elina Iittilä ja Venla Lahti

1. Karjalanpiirakoiden tekeminen: Suolainen herkku on alkuperältään Pohjois – ja rajakarjalasta. Piirakan kuori on ruista ja sisällä riisipuuroa. Kuunnellaan tekemisen lomassa suomalaista musiikkia.

- Soittolista ikivihreistä suomalaisista: [Seniorikanava-musiikki](#)

Kahvitteluun: riisipiirakoita, Fazerin parhaat -karamellejä

2. Ikääntyvillä on paljon muistoja, joita on ihana jakaa muille. Muistelu vahvistaa vuorovaikutusta omaisten kanssa ja piristää mieltä.

- avuksi muistojen jakamiseen: [Kysymyksiä vanhemman ikäpolven edustajille](#)
- På svenska: [Frågor till den äldre generationen](#)

Kahvitteluun: pannukakku + kermavaahto

3. Mөлккy on perinteinen suomalainen heittopeli, joka on kotoisin Päijät-Hämeestä. Se on muunnelma perinteisestä suomalaisesta pelistä nimeltä Kyykkä.

Mөлккyn säännöt löytyvät täältä: [Mөлккy](#)

- Kahvitteluun: Sokerikakku

4. Rairuohon istutus. Suomalainen pääsiäisperinne, pieneen ruukkuun istutetaan kasvamaan rairuohoa. Kasvaneen ruohon sekaan voi piilottaa pieniä koristeita ja pääsiäismunia.

- Kahvitteluun: mämmi + kerma, pääsiäismunat

5. Levyraati suomalaisilla sävelmillä. Kuunnellaan asukkaiden valitsemaa kappaleita ja he saavat pisteyttää ne.

Lista, josta löytyy paljon suomalaisia kappaleita vuosiluvuittain: [Sata suomalaista sävelmää ja sanoitusta](#)

Pisteiden anto: [Numerot levyraatiin](#)

- Kahvitteluun: Hanna-tädin kakut

6. Kansansadut. Suomalaisessa kulttuurissa on tavattu kertoa paljon kansansatuja. Eri alueilla oli erilaisia satuja.

Vinkkejä keskustelun aloitukselle: [Keskustelukortit](#)

- Kahvitteluun: ruisleipä + silli

7. Muistelua vuodenajan mukaan. Onko talvella hiihdetty kouluun? Uitettiin keväällä sulavesissä kaarnalaivoja? Entäpä laitettiin kesällä metsämansikoita heinänkorsiin? Mitä oli elopelloilla eväänä? Talvet ovat suomessa pitkiä, mutta myös kauniita. Talviin liittyy kaikilla paljon muistoja ja niitä on hauska muistella yhdessä.

Apukysymyksiä muistihetkiin: [Syksyiset kysymykset/Höstfrågor](#); [Talviset kysymykset/Vinterfrågor](#); [Keväiset kysymykset/Vårliga fragor](#); [Kesäiset kysymykset/Sommarfrågor](#)

- Kahvitteluun: syksy: omenapiirakka + vaniljakastike, talvi: laskiaispullat, Runebergin tortut, kevät: rahkapullat, kesä: mansikkakakut

8. Korvapuustien leivonta + kahvittelu: Korvapuustit ovat sekä suomalainen että ruotsalainen herkku. Pullien leipominen ja tuoksu tuovat paljon muistoja mieleen. Hauskaa yhdessä tekemistä.

9. Suomessa on kaunis luonto ja suomalaiset ovat tottuneita metsän antamaan rauhaan. Hyvän mielen virtuaalinen metsäkävely tuottaa mielihyvää ikääntyville, jotka eivät metsän poluille enää itse pääse. Ulkoa voi ottaa mahdollisuuksien mukaan oksia/lehtiä/kukkia tunnusteltavaksi, jotta pääsisi lähemmäksi luontoa. Tämän jälkeen yhteistä keskustelua.

Virtuaali metsäkävely: [Hyvän mielen metsäkävely - MIELI Suomen Mielenterveys ry](#)

- Kahvitteluun: mustikkapiirakka

10. Suomalaisten klassikkokarkkipeli eli muistipeli, joka tehty klassikkokarkkeihin.

Peliin tulostettavat kortit: [Klassikkokarkkikortit](#), [tulostettavat kortit](#)

- Kahvitteluun: Maistuvia [kuvien mukaisia](#) klassikkotuotteita.
Jos tuotteita ei ole saatavissa: lusikkaleivät

11. Suomen kartta, johon jokainen asukas saa käydä merkkäämassa paikkakunnan, josta on kotoisin ja siitä keskustelua.

Suomenkartta: [Kotiseututarinat](#)

- Kahvitteluun: Pullapitko

12. Pipareiden leipominen jouluna, joulumusiikkia ja joulumusiikkivisa.

Joulumusiikkia: [Joulumusiikkia](#)

Joulumusiikkivisa: [Joulumusiikkivisa](#)

- Kahvi, glögi pipareiden kanssa Joulumusiikkivisa:

LINKKIVINKKEJÄ:

- Vahvike: www.vahvike.fi
- RyhmäRenki: www.ryhmarenki.fi