

# Pajuhovin virikesuunnitelma 2024

Virikesuunnitelman tavoitteena on taata Pajuhovin asukkaille laadukasta ja mielekästä ohjelmaa ympäri vuoden huomioiden jokaisen asukkaan kunto, mieltymykset ja elämäntilanne. Virikkeiden suunnittelussa on pyritty huomioimaan muistisairauksien ja ikääntymisen tuomat rajoitteet. Suunnitelmien kokonaisuudet on jätetty riittävän avoimiksi, jotta toteuttaminen voidaan tehdä monella tavalla huomioiden henkilökunnan vahvuudet ja näkemykset.

## Ulkoilu

Pajuhovissa on hieno oma suojaisa piha, jota on mahdollista hyödyntää ulkoilussa päivittäin ympäri vuoden. Lisäksi Pajuhovin puistoympäristö sekä Nummelan keskustan läheisyys mahdollistavat monipuolisen ulkoilun. Yksittäisten ulkoilukertojen lisäksi järjestämme yhteisulkoiluja huhti-syyskuussa (kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo.13.30, jolloin henkilökuntaa maksimimäärä talossa), johon voimme sisällyttää myös muuta mukavaa yhteisöllisyyttä lisäävää toimintaa, esim. grillausta, puistojumppaa tai lauluhetkeä. Pajuhovissa omahoitajat huolehtivat omien asukkaidensa ulkoilusta niin, että jokaiselle asukkaalle tarjotaan mahdollisuus ulkoiluun vähintään kerran viikossa ympäri vuoden.

## Liikunta

Asukkaiden liikkumista tuemme arjessa kannustamalla omatoimisuuteen ja osallistumiseen päivän askareisiin. Lisäksi järjestämme viikoittain liikuntatuokioita esim. tuolijumpan (maanantaisin klo.13.15 fysioterapeutin pitämä tuolijumppa), tanssin, palloilun tai huivi-/keppijumpan merkeissä. Pajuhovin käytävillä on lisätty liikuntaohjeita, joita asukkaat voivat itsenäisesti tai hoitajan opastuksella hyödyntää päivittäisessä arjessa. Kesäaikana lisäämme liikuntatarjontaa pihapelien avulla ja hyödynnämme myös Pajuniityn puistoon tehtyä seniorien ulkokuntoilupaikkaa. Liikunnan tavoitteena on ylläpitää ja edistää asukkaiden fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta mahdollisimman pitkään mahdollisimman hyvänä.

## Musiikki

Musiikkihetkien tavoitteena on tuoda asukkaille mukavia yhteisiä hetkiä musiikin parissa. Musiikkihetkiin voi osallistua kaikki vähintäänkin kuuntelemalla. Musiikki tuo ikäihmisille usein vahvoja muistoja menneistä ajoista ja sanat tuttuihin lauluihin löytyvät kuin itsestään, vaikka muuten muisti ja sanat olisivatkin jo hukassa. Musiikkihetkiä tarjoamme säännöllisesti viikoittain. Otamme huomioon myös asukkaiden omat musiikki mieltymykset; omassa huoneessa soitetaan asukkaan omaa musiikkia, jos sellaista on tuotu kuunneltavaksi. Kunniotamme jokaisen vakaumusta myös musiikkiannin puolella, esim. hengelliseen musiikkihetkeen emme tuo häntä, joka ei kristillisestä sanomasta välitä, tai klassisen ja hengellisen musiikin ystävälle emme väkisin syötä viihdemusiikkia. Pyydämme ulkopuolisia esiintyjä Pajuhoviin laajasti musiikin eri osa-alueilta.

## Leivonta

Leivonta tuo asukkaille miellyttäviä aistikokemuksia erityisesti tunto-, näkö- ja hajuaistimuksina. Yhdistämme leivontaa vuosittaisiin juhlaperinteisiin ja ylläpidämme perinneleivontaa (esim. karjalanpiirakat). Pyrimme järjestämään viikoittain yhteisen leivontahetken.

## Pelit ja leikit

Pelien ja leikkien tavoitteena on tuoda iloa ja hauskuutta arkeen, lisätä yhteisöllisyyttä ja tukea muistia. Pieniä peli-/leikkihetkiä voi järjestää joka päiväkin, mutta vähintään kerran viikossa se on merkitty ihan viikko-ohjelmaan. Hyviä pelejä ja leikkejä on mm. Bingo, Kimble, erilaiset muistipelit, arvausleikit, "laiva on lastattu"-leikki ja tietokilpailut.

## Kädentaidot

Luomme asukkaille mahdollisuuden toteuttaa kädentaitoja esim. käsitöiden, maalauksen ja askartelun parissa. Omia käsitöitä asukas voi tehdä päivittäinkin, jos sellaisia on, mutta viikkokalenterissa on varattu myös erikseen päivä kädentaidoille. Työvuorossa kulloinkin vastuussa oleva hoitaja voi tässä käyttää omia vahvuuksiaan ja mielikuvitustaan huomioiden myös asukkaiden toiveet.

## Lukupiiri

Järjestämme kerran viikossa lukupiirin, jossa voi lukea esim. lehtiä, kirjaa tai runoja hoitajan vahvuudet ja asukkaiden mieltymykset huomioiden. Lukupiirin voi toteuttaa muisteluhetkenäkin. Lukuhetkissä hyödynnämme myös asukkaita lukijoina. Pajuhoviin toimitetaan kerran kuukaudessa kirjastosta Kirjat kotiin-kassi, josta löytyy mukavaa luettavaa. Lukukassin sisältöön voi vaikuttaa laittamalla kirjastolle toivelapun palautuskassin mukana.

## Hengellinen ohjelma

Hengellinen ohjelma on monelle ikäihmiselle tärkeää. Hengellistä ohjelmaa toteutamme hengellisiä lauluja ja virsiä laulamalla, hengellistä kirjallisuutta lukemalla ja katsomalla tv:stä/kuuntelemalla radiosta sunnuntaina messua. Seurakunta järjestää myös hartaus- ehtoollis- ja lauluhetkiä hoivakodeissa. Hoitajat kunnioittavat jokaisen asukkaan omaa vakaumusta. Kuoleman lähestyessä, asukkaan näin halutessa, kutsumme paikalle papin antamaan viimeisen ehtoollisen.