



Murkkuja metsästä

Opas keliakiayhdistyksille yläkoululaisten tapahtumista

 Keliakialiitto



Teksti: Outi Viitikko
Kuvat: Minna Halve & Outi Viitikko
Taitto: Reetta Korkki
Tilaaja: Keliakialiitto ry
Yhteistyössä: Humanistinen ammattikorkeakoulu

Sisällysluettelo

Esipuhe	4
Varhaisnuoruus ikävaiheena	6
Kun nuorille järjestetään tapahtumia	8
Lasten ja nuorten toiminta keliakiayhdistyksissä – kyselyn tuloksia	10
Teoriasta käytäntöön – aktiviteettimalleja	11
Tutustumis- ja ryhmäytysleikit	11
Riviin järjesty!	11
Tykkäysleikki	12
Suomen kartta	12
Esittäytymiskierros hatun kera	13
Lentävä matto	13
Kolme jalkaa, viisi kättä	13
Selkään puukotus	14
Pitsahieronta	14
Ruokatapahtumat	15
Monikulttuuriset kokki-illat	15
Teemajuhlat	16
Piknik-/nuotioretki	17
Kokkisota	18
Sokkokokki	19
Liikunnalliset aktiviteetit	20
Sovellettujen lajien olympialaiset	20
Lipunryöstö	21
Liikuntakurssit	22
Päivävaellus	23
Sekalaiset	24
Kädentaitotyöpajat	24
Peli-illat	25
Keliakia-kokemuskerhot	25
Kirjallisuutta	26
Linkkivinkit	27

Esipuhe

Minulla diagnosoitiin keliakia muutamia vuosia sitten, lukioikäisenä. Samalla alueella ei muita nuoria keliakikoita juurikaan asunut. Valkolakin saatuani suuntasin Humanistisen ammattikorkeakoulun Äänekosken kampukselle opiskelemaan yhteisöpedagogiksi (AMK). Suomeksi sanottuna kyse on kansalais-toiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmasta. Järjestötyön teoria on tullut sitä kautta hyvinkin tutuksi, kun taas käytännön kokemuksia alasta olen saanut liittyttyäni Keliakianuorten toimikuntaan ja toimiessani heidän sihteerinään tammikuusta 2012. Tämä opas on toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos. Sen tilaajana on Keliakialiitto, jonka yhtenä toiminnan kehittämisen tavoitteena on tänä vuonna ollut yläkoululaisten lasten ja nuorten parempi huomioiminen toiminnassaan.

Yläkoululaiset tuntevat itsensä liian vanhoiksi Mininukkareiden toimintaan, mutta ovat vielä liian nuoria Keliakianuorten tapahtumiin. Paikallisyhdistyksissä taas toimintaa järjestävät lähinnä vanhemmat keliakikot, joille yläkoululaisten mukaan ottaminen saattaa tuntua vaikealta tai epäolennaiselta yhdistyksen toiminnan kannalta. Vertaistuen ja tiedon saaminen sairauden kohdatessa on kuitenkin jokaisen oikeus ikävaiheeseen katsomatta.

Oppaan tarkoituksena on madaltaa paikallisyhdistysten kynnystä järjestää nuorille omia aktiviteetteja ja kannustaa järjestön nuorempien jäsenten huomioimiseen muussakin toiminnassa. Tarjoamalla lapsille ja nuorillekin tilaisuuden vertaistukeen voimme parantaa heidän elämänhallintaansa ja antaa työkaluja tulevaisuuden haasteiden voittamiseen. Nuorten huomioiminen on välttämättömyyksiä myös yhdistyksen oman vireyden turvaamiseksi; jos yläkoululaiset saadaan innostettua tapahtumiin mukaan jo nuorina, madaltuu heillä kynnys osallistua järjestön toimintaan myöhemminkin.

Kädessäsi oleva opas sisältää tietoa yläkoululaisten läpikäymästä ikävaiheesta sekä huomioita kyseisen ikäryhmän ohjaamisen erityispiirteistä. Oppaan pääpaino on käytännön työkalujen ja ideoiden tarjoamisessa toiminnan suunnittelijoille; se sisältää esimerkkejä erilaisista yläkoululaisille sopivista aktiviteeteista, joita paikallisyhdistykset voivat alueellaan järjestää joko yksin tai yhdessä muiden järjestöjen kanssa. Jokainen yhdistys on omanlaisensa, eivätkä samantyylliset aktiviteetit toimi kaikissa niissä. Olenkin yrittänyt valita oppaaseen erilaisia tapahtumavaihtoehtoja laidasta laitaan; löytyy päivätaphtumia ja ohjeita pitkäkestoiseen toimintaan, liikunnallista ja luovaa aktiviteettia, sekä tietenkin porukalla kokkaamista.

Pidetäänhän yhdessä huolta nuoristamme, sillä heissä on yhdistystenkin tulevaisuus!

Outi Viitikko
Yhteisöpedagogi (AMK) -opiskelija

Varhaisnuoruus ikävaiheena

Kehityopsykologisen näkökulman mukaan eri ikävaiheissa on käytävä läpi kulkekin vaiheelle tyypillisiä haasteita. Nuoruuden varhaisvaiheessa, 12–15-vuotiaana murrosikä iskee nuoreen voimakkaimmin. Sen seurauksena nuori käy läpi monia fysiologisia, mutta myös sosiaalisia ja psykologisia muutoksia. Ikäkauden kehitystehtäviä ovat biologinen murrosikä, protestointi auktoriteetteja vastaan, omien roolien ja rajojen etsiminen, asteittainen vastuun ottaminen omasta elämästä sekä uudenlaisten ystävyys- ja seurustelusuhteiden rakentaminen.

Kaikki nuoren läpikäymät muutokset ja haasteet vaikuttavat hänen minäkuvaansa ja pakottavat identiteetin rakennusprosessin liikkeelle. Identiteettiään etsivä nuori tasapainoilee eheän minuuden ja roolien hajaantumisen aiheuttaman syrjäytymisen välillä. Nuori on kehityksensä suhteen malttamaton ja jatkuvasti huolissaan siitä ovatko hänen kehossaan ja mielessään tapahtuvat ilmiöt normaaleja.

Itsessä tapahtuvat muutokset hallitsevat nuoren elämää siinä määrin, että se tekee murrosikäisen itsekeskeisestä käytöksestä luonnollista. Nuori tuntee itsensä helposti yksinäiseksi kun muut "eivät ymmärrä häntä" ja hänen yksilöllisiä tarpeitaan. Nuorelle on tärkeää tietää, mitä muut hänestä ajattelevat ja mikä on hänen arvonsa ympäröivässä yhteisössä. Keskushermoston keskeneräisyys, aivojen nopea kehitys ja hormonitasojen muutokset herkistävät nuoren tunne-elämältään ailahtelevaiseksi ja impulsiiviseksi. Vähäpätöisyyden, arvottomuuden ja epäonnistumisen kokemuksia yritetään välttää keinolla millä hyvänsä.

Varhaisnuori ottaa kaiken kuulemansa kirjaimellisesti ja vakavasti. Murrosikäisen kanssa elämistä vaikeuttaa joskus nuoren ajattelun musta-valkoisuus ja polaarisuus, eli ilmiöiden ääripäihin keskittyminen. Kyky abstraktiin ajatteluun ja ilmiöiden lainalaisuuksien ymmärtämiseen alkaa kehittyä vasta kolmannentoista ikävuoden paikkeilla. Maailman ristiriitaisuuteen ja ilmiöiden monitahoisuuteen totutteleva nuori alkaa rakentaa omaa yksilöllisyyttään ja maailmankuvaansa. Joillakin tämä voi ilmetä useina roolikokeiluina ja radikaaleinakin irtiottoina auktoriteetteja vastaan.

Nuori alkaa ottaa vanhempiinsa etäisyyttä samalla kun ikätoverien merkitys korostuu. Kavereita matkitaan kaikessa, eikä porukasta haluta erottua. Vaikka näyttäisikin siltä kuin nuori vähät välittäisi aikuisten edustamista auktoriteeteista, on heidänkin silmissään hyväksytyksi ja huomatuksi tuleminen tarve vahva.

Murrosikäisellä läheisyyden ja itsenäisyyden tarpeet tekevät välillä nopeastikin muuttuvaa aaltoilevää, ja nämä tunteet koetaan voimakkaasti ristiriitaisina ja pelottavina.

Vaikka aikuiset kuinka väittäisivät ymmärtävänsä mistä murrosikää leimaavat ajattelu- ja käytöstavat johtuvat, ovat tunteet, vanheneminen ja myöhemmät elämäntapahtumat muokanneet muistoja. Olemme unohtaneet, miltä teinin elämä tuntuu. Sen voi tietää vain murrosikäinen itse, eikä hänkään yleensä ymmärrä mistä päänsisäiset tapahtumat ja tuntemukset johtuvat. Nuoria loukkaavat heihin kohdistetut ennakkoluulot ja -oletukset siinä missä meitä muitakin. Aikuisilta toivotaan kärsivällisyyttä ja kiinnostusta kuunnella nuorten tarpeita ja toiveita, vaikka he eivät aina heti osaisikaan niitä ilmaista.

Murrosikäinen keliakikko joutuu enenevässä määrin kantamaan vastuuta oman ruokavalion noudattamisesta. Gluteenittomissa tuotteissa pitäytymisenkin suhteen ikätovereiden ymmärrys ja hyväksyntä on ratkaisevaa; muiden yllyttämänä heikon itsetunnon omaava tai tietämätön nuori saattaa tinkiä ruokavaliostaan erilaisuuden ja kiusatuksi tulemisen pelossa. Gluteenin syöminen voi olla myös yksi kapinoinnin ja omien rajojen koetteluun muoto. Murrosikäinen haluaa ehkä testata, mitä tapahtuu jos ruokavaliosta lipsuu, ja varmistaa olisiko siinä sittenkin jonkinlaista jouston varaa. Nuori tarvitsee tukea, kannustusta ja tietoa keliakian hoidon merkityksestä, jotta hän osaa ja jaksaa pitää ruokavaliostaan kiinni.

Lähteet: Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Kekkonen, Leila & Polso, Lea 2006. Ruokavalion ohjaus ja motivointi. Teoksessa Markku Mäki, Pekka Collin, Leila Kekkonen, Jarmo Visakorpi & Matti Vuoristo (toim.) 2006. Keliakia. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Kun nuorille järjestetään tapahtumia

Yläkoululaiset tuntevat itsensä usein liian vanhoiksi osallistumaan alakoulu-laisten kanssa samoihin tapahtumiin. Vaikka nuoret tekevätkin itse lopullisen päätöksen osallistumisestaan, voivat vanhemmat vaikuttaa lapseensa jonkin verran. Jos lapsi on kahden vaiheilla, osallistuako vai ei, vanhemman kannustus voi auttaa ratkaisussa. Aikuisen suhtautuminen lapsensa kiinnostuksen kohteisiin vaikuttaa nuoren osallistumishaluihin. Siksi aikuiset pitäisi pystyä vakuuttamaan toimintaan osallistumisen hyödyistä, esimerkiksi lähestymällä heitä henkilökohtaisesti tai yleisillä mainoksilla. Valmiit ilmoittautumislomakkeet ovat käteviä, koska niiden avulla voidaan vanhemmilta pyytää allekirjoituksella lupa alaikäisen lapsen tai nuoren tapahtumaan osallistumiselle.

Jos otat tapahtumassa kuvia, kysy alaikäisten vanhemmilta kirjallinen lupa kuvien käyttöön ennen tapahtumaa. Asiasta on hyvä mainita vielä itse osallistujillekin tapahtuman alussa. Lupia kysyessä on samalla mainittava, missä yhteydessä kuvia halutaan käyttää. Alaikäisten nimiä ei kuvissa tai niiden yhteydessä saa näkyä, vaan niihin on kysyttävä erikseen tarkentavat luvat.

Turvallisuus ennen kaikkea! Keliakialiitolla ei ole tapahtumien osallistujia kattavaa tapaturmavakuutusta, vaan järjestäjien on itse huolehdittava siitä, että kaikki tarvittavat vakuutukset ovat kunnossa. Turvallisuutta lisää myös se, että hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua järjestäjät tekevät selkeän tehtävienjaon, nimittävät vastuuhenkilöt ja varmistavat että kaikki ovat niistä tietoisia. Kun alaikäinen ilmoittautuu tapahtumaan, tulisi samalla kysyä vanhempien yhteystiedot; näin vanhempiin pystytään ottamaan yhteyttä, jos tapahtumassa sattuu jotain tai osallistuja ei saavukaan paikalle.

Koska useimmissa paikallisyhdistyksissä – ja Suomessa ylipäänsä – on nuoria keliakikoita varsin vähän, kannattaa järjestäjien harkita yhteistapahtumia muiden lähiseudun keliakiayhdistysten kanssa. Pitkät välimatkat ovat tällöinkin ongelmallisia, mutta tapahtumiin voitaisiin järjestää yhteiskuljetuksia ja tapahtumapaikkaa vaihdella.

Tapahtumista kannattaa tiedottaa useampaa reittiä ja vähintään pariin otteeseen. Näin tavoittaa kohderyhmän varmemmin, minkä lisäksi useat mainokset toimivat muistutuksina ilmoituksen jo kerran nähneelle. Perinteisiä tapoja ilmoittaa jäsenille tulossa olevista tapahtumista ovat Keliakia-lehti, sähköpostitse lähetetyt tapahtumatiedotteet sekä paikallisyhdistysten nettisivut. Näiden ohella voidaan koota nuorille oma sähköposti- tai tekstiviestilista, johon lähe-

tetään tiedotteita yksittäisistä tapahtumista. Kohderyhmälle voi myös lähettää postitse kirjeen tai kutsukortin; tällöin nuoren vanhemmatkin kuulevat tapahtumasta ja voivat kannustaa jälkikasvuun osallistumaan.

Nuorten tapahtumia järjestettäessä keskeistä on osallistaminen. Toiveita ja tarpeita voi selvittää kyselyillä ja keskustelemalla nuorten kanssa, mutta myös ottamalla heitä mukaan tapahtumatuotantoon. Nuoret voivat suunnitella tapahtumia aikuisten kanssa tai itsekseen niin että aikuiset tarjoavat pelkät materiaaliset resurssit toiminnalle. Nuoria voi käyttää lasten- ja nuorten tapahtumissa (apu)ohjaajina.

Paras keino innostaa nuoria osallistumaan on ennakointi; mitä nuorempina lapset saadaan mukaan toimintaan, sitä matalampi osallistumiskynnys on vanhempana. Monipuolisen tuen saaminen on tärkeää nuorten identiteetin kehityksen sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Vertais-tuen saaminen auttaa nuoria sopeutumaan sairauteensa, auttaa minäkuvan rakentamisessa ja antaa nuorelle elinikäisiä työkaluja käsitellä keliakiaan liittyviä tuntemuksia ja tilanteita.

Lähteet: Salmivalli, Christina 2000. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lasten ja nuorten toiminta keliakiayhdistyksissä – kyselyn tuloksia

Oppaan työstämisen tueksi lähetettiin kaikille keliakiayhdistyksille kysely, jossa selvitettiin missä määrin ja millaisia tapahtumia yhdistykset ovat alueensa lapsille ja nuorille järjestäneet. Kyselyyn vastasi 13 yhdistystä ympäri Suomea. Suurimmassa osassa yhdistyksistä oli järjestetty lapsille ja nuorille toimintaa.

Yhdistykset ovat järjestäneet lapsille ja nuorille leivonta- ja elokuvailtoja, pikukujoulut, parkouria, keilausta, laskettelu-, hoplop-, huvipuisto- ja uintireissuja, pizzan ja hampurilaisten syöntiä sekä perhejuhlia. Suunnitteilla on vielä meikkausoppia, sirkusta, retki Funparkiin tai Ideaparkiin, kirjoitus- tai valokuvakilpailuja, megazonea, elokuvia – ja tietenkin leipomista.

Toiminnan järjestämisen haasteina pidetään erityisesti nuorten innostamisen vaikeutta, kohderyhmän pienuutta, epäselvyyttä kohderyhmien tarpeista ja toiveista, vanhempien kiinnostuksen ja ajan puutetta, pientä budjettia, pitkiä välimatkoja, vaikeutta löytää tapahtumille sopivia järjestäjiä ja sitä, että lapsi on jäsenrekisterissä vanhempansa nimellä. Yhdistykset toivoisivat lasten ja nuorten vanhempien auttavan enemmän tapahtumien järjestämisessä ja että vanhempien sijaan lapset ilmoitettaisiin rekisteriin varsinaisina jäseninä.



Teoriasta käytäntöön – aktiviteettimalleja

Seuraavat leikit ja tapahtumat on valittu tähän oppaaseen yläkoululaisten kehitystasoa ja kiinnostuksen kohteita silmällä pitäen. Niitä voidaan pienellä soveltamisella toteuttaa myös muille ikäryhmille. Muistathan aina tapahtumia järjestäessäsi täyttää hyvissä ajoin kaikki lain edellyttämät lupahakemukset ja ilmoitukset sekä hankkia tarvittavat vakuutukset. Lisätietoja aiheesta löytyy poliisin nettisivuilta.

Ohjeiden yhteydessä on arvioitu aktiviteetin järjestämisen vaikeusastetta asteikolla helppo-keskivaikea-vaikea. Toiminnan sopivuutta omiin tarkoituksiin helpottavat myös tiedot viitteellisestä ryhmän koosta, tarvittavista välineistä ja muista erityishuomioista, sekä arvio aktiviteetin keskimääräisestä kestosta.

Tutustumis- ja ryhmäytysleikit

Seuraavista leikeistä osassa on ensisijaisena päämääränä osallistujien tutustuminen toisiinsa. Osa taas on tarkoitettu ryhmille, joiden jäsenet tuntevat jo toisensa mutta tarvitsevat vielä ryhmäytystä eli yhteisöllisyyden ja luottamuksen tunteiden lisäämistä. Tämän osion leikit eivät siis ole itsenäisiä tapahtumia, vaan tarkoitettu vain osaksi jotain suurempaa aktiviteettikonaisuutta. Tutustumisleikit sopivat parhaiten toiminnan alkuun. Ryhmäytysleikkejä puolestaan voidaan vetää tarpeen mukaan missä toiminnan vaiheessa tahansa.

Riviin järjesty!

.....

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: Mitä enemmän, sen hauskeempaa

Tarvikkeet: –

Kesto: 5 min

Tämä pikaleikki on helppo tapa tutustuttaa ihmisiä toisiinsa ja saada heidät kommunikoimaan keskenään. Leikkijöiden on järjestäydyttävä riviin ohjaajan nimeämän ominaisuuden mukaan. Jotta leikissä olisi edes vähän haastetta, on tehtävästä suoriuduttava mykkänä, pelkän non-verbaalisen viestinnän avulla. Järjestyksen kriteerejä voivat olla esimerkiksi pituus, ikä, syntymäpäivä tai aakkostaminen etunimen mukaan. Variaatio: Leikkiin saadaan lisää haastetta, kun riviin on järjestäydyttävä penkin tai tuolijonon päällä, maahan astumatta.

Tykkäysleikki

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: Vähintään 10 leikkijää

Tarvikkeet: Tuoleja (yksi vähemmän kuin leikkijöitä)

Kesto: 10–15 min

Tykkäysleikki on Hedelmäsalaatin muunnelma. Leikkijät istuvat piirissä tuoleilla, kasvot keskustaan päin. Ilman tuolia jäävä leikkijä seisoo piirin keskellä. Hän kertoo mistä pitää, sanomalla esimerkiksi ”tykkään suklaasta”. Niiden, jotka pitävät myös mainitusta asiasta, pitää vaihtaa paikkaa mahdollisimman nopeasti. Viereiselle tuolille ei saa istua, eikä sille paikalle josta juuri lähti. Keskellä seissyt huutaja yrittää napata itselleen oman tuolin. Se, joka jää ilman istumapaikkaa, keksii seuraavan tykkäämisen kohteen. Leikkiä voidaan jatkaa niin pitkään kuin leikkijöillä intoa riittää.

Suomen kartta

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: 10–30 leikkijää eri puolilta Suomea

Tarvikkeet: 20–30 metriä pitkä köysi

Kesto: 15–30 min

Leikkijät ottavat kiinni köydestä ja levittäytyvät niin, ettei köysi laahaa maata. Leikkijöiden on

muodostettava köydestä Suomen kartta irrottamatta siitä otetta ja laskematta sitä missään vaiheessa maahan. Kun ryhmä on tyytyväinen karttansa muotoon, köysi lasketaan maahan. Kartan muoto kertoo paitsi ryhmäläisten maantietämyksestä, myös yhteistyötaidoista. Leikin toisessa vaiheessa ryhmäläiset asettuvat seisomaan sille kohdalle Suomea, jossa heidän kotipaikkakuntansa omasta mielestä on. Tämä tehdään mykkinä, puhtaasti oman karttakäsityksen mukaan. Lopuksi kukin kertoo vuorollaan nimensä ja kotipaikkansa, sekä ohjaajan kehotuksesta mahdollisesti muitakin tietoja itsestään.



Esittäytymiskierros hatun kera

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: Ei väliä

Tarvikkeet: Hattu, kysymyslappuja

Kesto: 5–15 min

Ennen tapahtuman alkua ohjaaja kirjoittaa pienille paperilapuille mielipidekysymyksiä (esim. lempileivonnainen, paras matkailukokemus keliaakikkona, odotukset tapahtumalle). Laput taitellaan saman kokoisiksi ja laitetaan hatuun. Kun ohjaajat ja osallistujat esittäytyvät, kaikki kertovat vuorollaan itseltään samat perustiedot (esim. nimi, ikä, kotipaikkakunta, kauanko on ollut keliaakia). Lisäksi jokainen vetää hatusta yhden kysymyksen, johon vastaa ennen kuin esittäytymisvuoro siirtyy seuraavalle.

Lentävä matto

Vaikeusaste: Helppo/Keskivaikea

Ryhmän koko: Vähintään 5 leikkijää

Tarvikkeet: Yksi sanomalehti, paksu jätesäkki tai viltti per pienryhmä

Kesto: 10–15 min

Erityishuomioita: Jos leikkijöitä on paljon, jaetaan heidät 5-12 hengen pienryhmiin. Koska leikkiin kuuluu olennaisena osana fyysistä läheisyyttä ja koskettamista, tulee leikkijöiden tuntee toisensa entuudestaan riittävän hyvin.

Jokainen ryhmä saa oman, samankokoisen jätesäkin, viltin tai aukeaman sanomalehdestä. Tämä on ryhmän oma "lentävä matto", jonka päälle koko pienryhmä asettuu seisomaan. Liikkumatilaa ryhmälle pitäisi jäädä parin askeleen verran. Ryhmän tehtävänä on kääntää "matto" ylösalaisin, siten että leikin alussa lattiaa vasten oleva puoli on leikin lopussa kattoa kohti ja päinvastoin. Leikkijöiden on pysyttävä "maton" päällä koko leikin ajan, muuten sen kääntäminen on aloitettava alusta. Jos pienryhmiä on useampi kuin yksi, voidaan leikistä tehdä kilpailu; ensimmäisenä "lentävän maton" kääntänyt pienryhmä voittaa.

Kolme jalkaa, viisi kättä

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: Vähintään 4 leikkijää

Tarvikkeet: –

Kesto: 10–15 min

Erityishuomioita: Koska leikkiin kuuluu olennaisena osana fyysistä läheisyyttä ja koskettamista, tulee leikkijöiden tuntea toisensa entuudestaan hyvin.

Leikkijät jaetaan 4–6 hengen ryhmiin. Ohjaaja antaa käskyjä, esimerkiksi kolme jalkaa ja viisi kättä. Tämä tarkoittaa, että leikkijöiden on järjestäydyttävä siten, että he pienryhminä koskettavat maahan yhteensä vain kolmella jalalla ja viidellä kädellä. Ryhmä saa koskea maahan vain ja ainoastaan ohjaajan nimeämällä ruumiinosilla. Leikistä saa kilpailun, kun nopeimmin tehtävänannosta suoriutunut ryhmä saa pisteen ja lopuksi lasketaan, ketkä saivat eniten pisteitä.

Selkään puukotus

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: Vähintään 7 leikkijää

Tarvikkeet: 5 pyykkipoikaa/leikkijä

Kesto: 10–15 min

Jokainen leikkijä saa viisi pyykkipoikaa, jotka yritetään kiinnittää kanssaleikkijöiden vaatteisiin. Voittaja on se, joka ensimmäisenä pääsee eroon sekä alkupe-
räisistä viidestä pyykkipojastaan että muiden leikkijöiden hänen vaatteisiinsa kiinnittämistä pyykkipojista. Turvallisuussyistä leikkijät saavat liikkua vain kävelemällä – ei siis juosta! Sovitulta pelialueelta ei saa poistua.

Pitsahieronta

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: Mitä enemmän, sen hauskempaa

Tarvikkeet: –

Kesto: 5–10 min

Erityishuomioita: Koska leikkiin kuuluu olennaisena osana koskettamista, tulee leikkijöiden tuntea toisensa entuudestaan hyvin.

Leikkijät seisovat ringissä, kaikki oikealla puolella olevaan vierustoveriin päin kääntyneinä. Aletaan ohjaajan vetämänä leipoa yhdessä mielikuvituspitsaa edessä seisovan toverin selkää hieromalla; ensin vaivataan taikina, kaulitaan pohja ja valitaan yhdessä siihen sopivat täytteet. Kullekin leivontavaiheelle ja täytteelle keksitään sitä kuvaava hierontaliike, jota jatketaan hetken aikaa.

Ruokatapahtumat

Ruoanlaittoon ja leivontaan liittyviä tapahtumia järjestettäessä menu kannattaa suunnitella jo hyvissä ajoin etukäteen, käytettävissä oleva budjetti, tilat ja osallistujamäärä huomioon ottaen. Ota selvää, onko osallistujilla muita erityisruokavaltioita kuin gluteenittomuus. Tee ostoslistat huolella ruokaohje kerrallaan. Varmistaaksesi tuotteiden tuoreuden, käy kaupassa tapahtumapäivänä tai päivää ennen.

Jos epäilet ruoanlaitto-, leivonta- tai ohjaustaitojasi, pyydä alan ammattilaisia avuksesi. Ruokatapahtumiin yhteistyökumppaneiksi sopivat esimerkiksi Marttaliitto, paikalliset oppilaitokset ja kotitalousopettajat, kansalaisopistot ja kunnan nuorisotoimi. Hyviä paikkoja tapahtumien järjestämiseen ovat esimerkiksi koulujen kotitalousluokat. Varmista etukäteen käytössä oleva välineistö, jotta mitään olennaista ei puutu. Ohjaajia tilaisuudessa kannattaa olla vähintään kaksi, kokkailijoiden määrästä ja tilojen koosta riippuen. Osallistujien on helpointa laittaa ruokaa ja leipoa, jos jokaisella on oma valmiiksi tulostettu ruokaohjenippu. Samalla se jää myös mukavaksi muistoksi tapahtumasta.

Muistathan varata ruokatapahtumaa järjestäessäsi aikaa myös loppusiivoukselle! Tähän tarvitset vähintään puoli tuntia, ryhmän koosta ja valmistettavien herkkujen luonteesta riippuen. Yläkoululaiset ovat jo sen ikäisiä, että he voivat ja osaavat auttaa siivoamisessa. Vaikka se ei heistä mukavalta tunnukaan, on siivous aina olennainen osa ruoanlaittoa ja leivontaa, ja siksi opettelu arvoisin asia.

Monikulttuuriset kokki-illat

Vaikeusaste: Helppo
Ryhmän koko: 6–18 nuorta

Tarvikkeet: Keittiötilat, ohjeiden mukaiset ruoanlaitto- ja leivontavälineet, ohjeiden mukaiset raaka-aineet, ruokailuvälineet, jokaiselle osallistujalle omat ruokaohjeet ja essut

Kesto: 3–4 tuntia



Jokaisella maalla on oma ruokakulttuurinsa. Usein me keliakikot emme kuitenkaan pääse niistä iloitsemaan. Monikulttuuristen ruoanlaittotapahtumien avulla keliakikkokin voi nauttia erilaisten ruokakulttuurien monimuotoisesta tarjonnasta. Kunkin tapahtumakerran teemaksi valitaan aina yksi maa johon keskitytään. Alkuperäisten reseptien gluteenia sisältävät ainekset vaihdetaan gluteenittomiin. Muistathan testata muokattujen reseptien toimivuutta ennen tilaisuutta.

Toinen vaihtoehto on valita teemamaan tarjonnasta pelkästään sellaisia ruokia, jotka ovat luonnostaan gluteenittomia. Tässä muutamia esimerkkejä eri maiden gluteenittomista ruoista:

- Espanja: gazpacho (kylmä keitto), tortilla (perunamunakas), paella, crema catalana (paahdovanukas)
- Meksiko: guacamole (avokadokastike), picadillo (jauhelihamuhennos), tortilla de maiz (maissitortilla), ensalada de nochebuena (jouluaton salaatti)
- Japani: onigiri (riisipallot), sushi, yakimeshi (paistettu riisi), oshizushi (riisikakku), yakihakusai (jauhelihalla täytetty kiinankaali), imo-dango (perunapulla)

Tapahtumaan voi mahdollisuuksien mukaan pyytää myös kyseisestä maasta kotoisin olevaa maahanmuuttaja- tai vaihto-opiskelijakeliakikkoo kertomaan maansa kulttuurista ja gluteenittomien tuotteiden saatavuudesta.

Teemajuhlat



Vaikeusaste: Keskivaikea

Ryhmän koko: 6–18 nuorta

Tarvikkeet: Keittiötilat, ohjeiden mukaiset ruoanlaitto- ja leivontavälineet, ohjeiden mukaiset raaka-aineet, ruokailuvälineet, jokaiselle osallistujalle omat ruokaohjeet ja essut, teemanmukaista rekvisiittaa

Kesto: 4–5 tuntia siivouksineen

Tapahtuman teemana voi olla jokin juhla (esim. halloween, jouluku) tai meneillään olevan satokauden raaka-aine (esim. omena, peruna, mansikka, sienet). Teemajuhlissa ohjaajat ja nuoret laittavat yhdessä juhlan aiheen mukaista ruokaa. Kokkailun ja syömisen lisäksi juhlissa voi olla muutakin teeman mukaista ohjelmaa, kuten aiheeseen liittyvän elokuvan katsomista, pelejä ja leikkejä. Ohjaajat voivat koristella tilan joko etukäteen tai yhdessä nuorten kanssa.

Esimerkki: Omena-teemajuhlissa voidaan omenasta valmistaa muuan muassa piirakkaa, lettuja, hilloa, mehua, boolia, smoothieita ja uuniomenoita. Tilan voi koristella omenapuunoksilla ja kukilla, eri lajiketta olevilla omenoilla sekä niiden värimaailmaan sopivilla kankailla. Teemanmukaisia leikkejä ovat omenan syönti vadista, hedelmäsalaatti ja Wilhem Tellin viesti (ks. MLL:n vanhempainnetti). Valmiita herkkuja syödessä voitaisiin samalla katsoa ”Ei omena kauas puota”, ”Lumikki ja metsästäjä” tai ”Kerro, kerro kuvastin” –elokuvaa.

Piknik-/nuotioretki

Vaikeusaste: Helppo/keskivaikea

Ryhmän koko: 6–16 nuorta

Tarvikkeet: Piknik-/nuotiopaikka, vilttejä tai muita suoja istumista varten, halkoja/trangia, tulitikkuja, puukko, kertakäyttöastioita, käsipyyhepaperia, juotavaa, eväitä tai raaka-aineet ruoanlaittoa varten, tarvittaessa muun ohjelman vaatima välineistö, ensiapulaukku

Kesto: 2–4 tuntia

Erityishuomioitavaa: Ruokia ja raaka-aineita pitkiä matkoja kuljettaessa kiinnitä erityistä huomiota tuotteiden säilyvyyteen. Otathan myös roskattoman ympäristön kunnia-asiaksesi.



Ruoka maistuu tunnetusti paremmalta ulkona kuin sisätiloissa, fyysinen rasitus edistää ruokahalua ja yhdessä retkeilemisestä kertyy paljon hauskoja muistoja – miksi et siis lähtisi nuorten kanssa yhdessä piknikille tai luontoretkelle? Koontumispaikalta lähdetään yhdessä kohti ruokailupistettä, esimerkiksi puisto tai laavua. Perillä syödään joko valmiita eväitä tai paikanpäällä valmistettuja herkkuja. Retkikohteessa voi valmistaa esimerkiksi tikussa paahdettuja pikkusinttejä, nuotiolla sulatettua tahkojuustoa, sienikeittoa, gluteenittomia rieskoja, suklaa-banaaneja, omenakebabia kinuskikastikkeella, makkaraa, paahdettuja vaahtokarkkeja ja muurinpohjalettuja. Piknik-/retkipaikalla voi olla myös muuta ohjelmaa, kuten ryhmäytysleikkejä, pelejä, ongintaa, uintia, lintubongausta tai marjojen poimintaa.

Kokkisota



Vaikeusaste: Vaikea

Ryhmän koko: 6–12 nuorta

Tarvikkeet: Perusvälineillä varustetut keittiötilat, essuja, ruokailuvälineet, pakollisiksi valitut raaka-aineet, perusraaka-aineet, tietokone, internet-yhteys, muutama kokkikirja

Kesto: 3 tuntia

Nuoret jaetaan 2–4 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan sama määrä, 3–4 erilaista pakollista raaka-ainetta sekä perusraaka-aineita. Ryhmäläisten on kokattava näitä aineksia hyväksi käyttäen sovitusti joko kahden tai kolmen ruokalajin ateria. Kaikkia pakollisia raaka-aineita on käytettävä jossain ruokalajissa. Koska yläkoululaiset ovat vielä varsin nuoria ja kokemattomia lennosta kokkaajia, voidaan sopia että ohjeita saa etsiä netistä ja kokkikirjoista. Aikaa ohjeiden valitsemiseen ja kokkailuun yhdessä voidaan antaa 1–2 tuntia; mitä vähemmän aikaa, sen haastavampaa. Lopuksi maistellaan ryhmien laittamia ruokia ja äänestetään yhdessä kilpailun voittajatiimi.

Lista perusraaka-aineista:

- rasvalmisteet: voi, rypsiöljy
- jauhot: gluteeniton jauhoseos, maissijauho, perunajauho, gluteeniton korppujauho, gluteenittomia kaurahiutaleita, kaakaojauhetta, leivinjauhe
- maitotuotteet: maito, juusto, vispikerma, ruokakerma
- mausteet: sokeri, tomusokeri, vaniljasokeri, suola, kumina, kardemumma, curry, paprikajauhe, mustapippuri, persilja, pitsamauste (tai erikseen basilikaa ja oreganoa)
- kasviksia: sipuli, valkosipuli, perunoita, tavallisimpia kasviksia valinnan mukaan (porkkana, paprika, kurkku, tomaatti...)
- hedelmiä: sitruuna, tavallisimpia hedelmiä valinnan mukaan (omena, banaan, purkkiananas, persikka...)
- muuta: kananmunia, hunaja, tomaattimurska, soijakastike, riisiä, makaronia, kuivahiiva

Sokkokokki



Vaikeusaste: Helppo

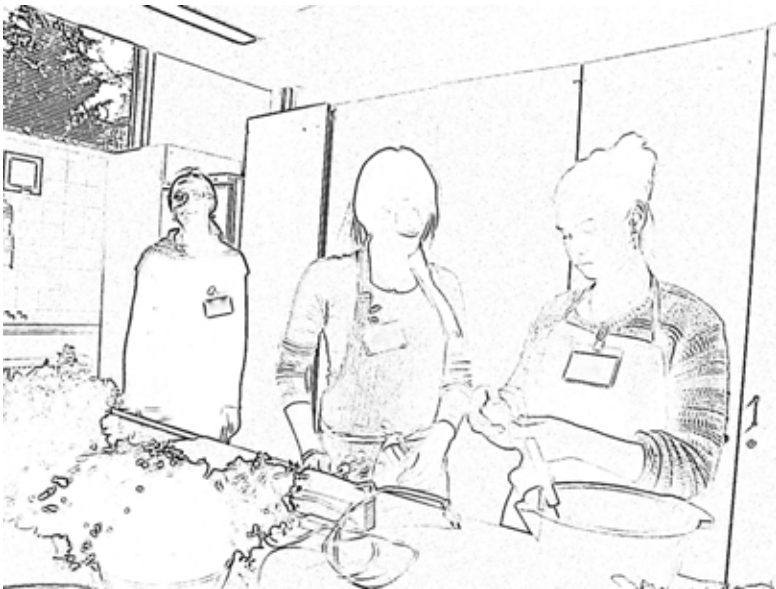
Ryhmän koko: 6–12 nuorta

Tarvikkeet: Keittiötilat, ohjeiden mukaiset ruoanlaitto- ja leivontavälineet, ohjeiden mukaiset raaka-aineet, hämääviä raaka-aineita, ruokailuvälineet, essut

Kesto: 4 tuntia

Erityishuomioita: Reseptejä valitessa kannattaa muistaa, että useimmilla yläkoululaisilla ei ole vielä paljon ruoanlaittokokemusta; ruokien valmistaminen ei saa olla liian helppoa, mutta ei myöskään liian vaikeaa

Nuorten tulee valmistaa pareittain ruokaa pelkästään ohjaajan ohjeiden mukaisesti, ilman reseptejä. Ohjaaja kertoo vaihe vaiheelta, miten ruoat valmistetaan ja kokkaa samalla itsekin. Haasteena on löytää kaikkien tarjolla olevien raaka-aineiden seasta ne oikeat ja käsitellä niitä oikein. Tapahtumaan saadaan lisää haastetta siirtämällä raaka-aineet paketeistaan toisiin kippoihin tai poistamalla niistä etiketit. Lopuksi katsotaan, miten hyvin parit suoriutuivat tehtävistään ja syödään valmiit tuotokset.



Liikunnalliset aktiviteetit

Murrosikäisen kömpelyys johtuu siitä, ettei kehonkuva pysy puberteetin aikaansaamien muutosten mukana. Liikunta on tehokkain keino opetella uudestaan kehonhallintaa ja totuttautua muutoksiin. Mitä monipuolisemmin ja kokonaisvaltaisemmin nuori pääsee kehoaan käyttämään, sitä paremmin hän voi koetella rajojaan ja haastaa itseään. Liikunnan harrastaminen tukee painonhallintaa ja se on myös loistava ryhmäytymenelmä.

Sovellettujen lajien olympialaiset

Vaikeusaste: Keskivaikea

Ryhmän koko: Vähintään 8 nuorta

Tarvikkeet: Kilpailuareena, lajien mukaiset välineet, kirjanpitolvälineet, juotavaa kilpailijoille, palkinnot voittajille, (lohdutuspalkinnot)

Kesto: 2–3 tuntia

Sovellettujen lajien olympialaiset ovat urheilukilpailut, joihin valitaan hieman tavallisista kisoista poikkeavia, hauskoja lajeja. Yksi olympialaisiin kannattaa valita 4–6 erilaista lajia. Järjestäjät saavat itse päättää, onko kilpailijoiden pakko osallistua kaikkiin lajeihin vai tapahtuuko ilmoittautuminen lajikohtaisesti. Palkintoja jaetaan tämän päätöksen mukaisesti joko lajeittain tai koko kisasta yhteenlasketujen pisteiden mukaisesti.



Sovellettujen lajien olympialaisissa voidaan kisata esimerkiksi seuraavissa lajeissa:

- heittolajit: saappaanheitto, tulitikunheitto, hernepussien tarkkuusheitto ämpäriin
- nopeuslajit: pussihyppely, kolmijalkajuoksu (parilaji), reppuselkäjuoksu (parilaji), humalajuoksu (kilpailija pitää pesäpallomailaa maassa pystyssä, pyörii sen ympäri 10 kertaa otsa kiinni mailassa ja heti sen jälkeen kulkee sovitun reitin), perunankuljetus ruokalusikalla, eukonkanto (parilaji)
- muuta: vauhditon pituushyppy, pituushyppy takaperin, hula-hula-vanteen pyöritys, frisbeegolf

Lähde: www.4h.fi/kerho/kerhonoijaajille/kilpailut_kerhossa

Lipunryöstö



Vaikeusaste: Keskivaikea

Ryhmän koko: Vähintään 10 leikkijää

Tarvikkeet: 2 lippua, kahta eri väriä kangaskaistaleita, pilli, (2 köyttä)

Kesto: 15–45 min/kierros

Erityishuomioita: lipunryöstö sopii parhaiten osaksi jotain isompaa tapahtumakokonaisuutta, kuten koko perheen liikuntapäivää, leiriä tai kerhoa. Leikin pituus riippuu leikkijöiden kunnosta, oveluudesta ja kilpailuhenkisyydestä. Jos leikki kestää liian kauan, voidaan se keskeyttää julistamalla tasapelin. Jos taas leikki loppuu liian lyhyeen, voidaan se ottaa uusiksi eri joukkueilla, puolია vaihtamalla tai muuten varioimalla.

Lipunryöstöä on hauskinda leikkiä metsässä, mutta myös avoimempi pelialue käy. Leikkijöistä muodostetaan kaksi yhtä suurta joukkuetta. Sekaannusten välttämiseksi saman joukkueen jäsenille jaetaan kaikille samanväriset nauhat, jotka voi solmia esimerkiksi vyölenkistä kiinni. Pelialue jaetaan kahteen yhtä suureen osaan; kumpikin joukkue saa siitä itselleen oman puoliskon. Kummallekin joukkueelle annetaan lippu (myös viiri tai jokin pieni, kevyt esine käy) jonka joukkue käy kätkemässä omalle alueelleen. Joukkue voi sijoittaa lipun mihin tahansa alueellaan, mutta sen pitää olla näkyvillä; sitä ei siis saa esimerkiksi kaivaa maahan. Joukkue valitsee alueeltaan myös vankilapaikan, jonka rajat merkitään esimerkiksi köydellä tai piirtämällä maahan pienen ringin.

Kun liput ovat paikoillaan, antaa ohjaaja merkin ja leikki alkaa. Leikin voittaa se joukkue, joka saa ryöstettyä vastustajan lipun ja kuljetettua sen kiinni jäädäkseen omalle alueelleen. Vastustajan puolella liikkuvan pelaajan voi vangita läpsäyttämällä tätä kevyesti. Kiinniottaja taluttaa vangin vankilaan. Jos leikkijä on kiinni jäädessään kantanut vastapuolen lippua, palautetaan se takaisin paikalleen. Vanki vapautuu, jos oman joukkueen pelaaja onnistuu koskettamaan häntä. Omalla alueellaan liikkuessa pelaaja ei voi jäädä vangiksi, vaan on siellä turvassa.

Variaatio: Leikkiin saadaan lisää haastetta sopimalla, ettei lippua tai vankilaa saa vartioida, vaan leikkijöiden on koko ajan pysyttävä liikkeessä.

Liikuntakurssit

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: 6–18 nuorta

Tarvikkeet: Varmista mahdolliselta palveluntarjoajalta hoitavatko he varusteet vai pitääkö ottaa itse jotain mukaan

Kesto: 2 h (lajista riippuen)

Erityishuomioita: Kaikki lajit eivät ohjattua kurssia kaipaa, vaan esimerkiksi keilaamaan ja laskettelemaan voi lähteä porukalla ilman tilattua opetustakin.

Lähes joka paikkakunnalla Suomessa on mahdollista harrastaa jotain muodissa olevaa tai muuten nuorten mielestä erityistä urheilulajia. Paikalliselta liikuntakeskuksesta tai urheiluseuralta voi tilata lyhyen, ihan vain tunnin tai pari kestävän peruskurssin. Näin varmistetaan harjoittelun turvallisuus ja ohjaajan asiantuntijuus. Kurssin tarkoituksena on innostaa nuoria liikkumaan, kannustaa heitä kokeilemaan rohkeasti uusia juttuja, luoda yhteisöllisyyttä ja haastaa koettelemaan omia rajojaan. Samalla nuoret pääsevät tutustumaan oman alueensa harrastusmahdollisuuksiin. Lajia valitessa voit kuulostella itseskin urheilumaailman trendejä tai kysyä suoraan nuorilta heidän toiveistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Tällä hetkellä nuorten suosimia lajeja ovat muun muassa skeittaus, parkour, capoeira, tankotanssi, geokätköily ja kiipeily. Ikivihreitä lajeja ovat esimerkiksi itsepuolustuslajit.



Päivävaellus



Vaikeusaste: Vaikea

Ryhmän koko: 5–12 nuorta

Tarvikkeet: Vaelluksen pituus, ympäristö ja vuodenaika ratkaisevat tarvittavan välineistön. Retkeilyoppaista löytyy hyviä tarvikelistojen malleja

Kesto: 1 vrk

Erityishuomioita: Osallistujille kannattaa postittaa etukäteen lista tavaroista joita tarvitaan mukaan. Joku kuitenkin unohtaa aina jotain, joten ohjaajan kannattaa ottaa varmuuden vuoksi mukaan varakappaleita kaikkein tärkeimmistä tarvikkeista. Yli yön kestävä vaelluksen järjestämistä ei suositella, jos ryhmän vetäjällä ei ole sellaisesta ammatillisesta osaamista. Jos vaelluksen haluaa tästä huolimatta järjestää, voi kyseisen palvelun ostaa myös paikalliselta erä- ja luonto-oppaalta. Sen sijaan päivävaellukselle voi lähteä vähemmälläkin eräkokemuksella.

Suomen pinta-alasta suuri osa on metsää – miksi emme siis käyttäisi sitä virkistytymistarkoitukseen! Luonnonpuistot ja tunturit ovat tavallisimpia vaelluspaikkoja, mutta myös ”tavalliset” metsiköt ja lakeudet soveltuvat tähän tarkoitukseen yhtä hyvin. Vaeltaa voi kävelyn lisäksi pyörällä tai hevosella ratsastaen, yhtenä isona ryhmänä tai eri tahtiin useampana pienryhmänä. Vaelluksella on mietittävä reitti ja turvallisuusjärjestelyt, kuten loukkaantuneen kuljettaminen pois metsästä, hyvin tarkkaan. Vaelluksen kestosta riippumatta erä- ja retkioppaista löytyy hyviä vinkkejä reitin valitsemiseen, pakkaamiseen ja muihin käytännön järjestelyihin.

Sekalaiset

Kokkailu- ja liikuntatapahtumat ovat keliakiapiireissä hyvin perinteisiä aktiviteettimalleja. Eri ihmisiä kiinnostavat kuitenkin erilaiset tapahtumat, ja vanhoihin kuvioihin saatetaan kaivata välillä vaihtelua. Uusia osallistujia voi yrittää houkutella mukaan yhdistyksen toimintaan kokeilemalla toisenkinlaisia tapahtumia.

Kädentaitotyöpajat

Vaikeusaste: Helppo/Keskivaikea

Ryhmän koko: 6–15 nuorta

Tarvikkeet: Aktiviteetin mukaiset

Kesto: 2–3 h

Tapahtumia tuottaessa kannattaa aina tilaisuuden tullen hyödyntää omaa erityisosaamistaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Ne paikallisyhdistysläiset, jotka osaavat jotain kädentaitoja, voivat järjestää tapahtumia joissa näitä taitoja opetetaan nuorille. Tapahtuma voi keskittyä yhteen kädentaitoon tai olla yhdistelmä useammasta alasta. Tällöin nuoret voivat valita eri vaihtoehdoista itseään kiinnostavimmat ja kiertää työpajasta toiseen. Erilaisia kädentaitoja ovat muun muassa korujen huovuttaminen, puutyöt, maalaus, kirjoittaminen, origamit, valokuvaus, draama ja teatteritaide.



Peli-illat



Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: 6–20 nuorta

Tarvikkeet: Monipuolisesti erilaisia pelejä, pientä naposteltavaa, juotavaa

Kesto: 2–3 h

Tapahtumien ei tarvitse aina olla monimutkaisia ja erikoisia, vaan joskus pelkkä mahdollisuuden tarjoaminen tavalliseen yhdessäoloon riittää. Peli-illoissa voidaan pelata erilaisia lauta-, kortti- ja videopelejä, biljardia, pingistä, jalkapalloa, lentopalloa... Mitä vain pelejä yhdistyksen omista tai illan järjestäjien kaapeista löytyy. Nuorille voi myös sanoa, että he saavat ottaa omia pelejään mukaan mutta että se ei ole pakollista. Joistain peleistä voidaan myös järjestää turnauksia, joiden voittajat saavat pienen palkinnon.

Keliakia-kokemuskerhot



Vaikeusaste: Keskivaikea

Ryhmän koko: Vähintään 8 nuorta

Tarvikkeet: Kokoontumistilat, naposteltavaa, juotavaa, aktiviteettien mukaiset tarvikkeet

Kesto: 1–3h/krt

Keliakiakerhossa nuoret voivat jakaa kokemuksiaan ja tietojaan keliakiasta ja ihan vain viettää aikaa muiden samantyyppisten ihmisten kanssa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla voidaan yhdessä sopia kuinka usein kerhoiltoja pidetään, esimerkiksi kerran kuukaudessa. Kerhon vetäjä tai nuoret itse suunnittelevat kerhokerralle aina jotain ohjelmaa ja aktiviteettia, vaikkapa pelejä, elokuvankatsomista tai leivontaa. Vaihtelun vuoksi voidaan joskus tavata kerhotilojen sijaan esimerkiksi kahvilassa, elokuvateatterissa tai ravintolassa. Kerhon päätaivoite on vertaistuen tarjoaminen, mutta samalla nuorille keliakikoille voidaan jakaa tarpeellista tietoa ja osoittaa, että keliakikko voi elää yhtä rikasta elämää kuin muutkin ihmiset.



Kirjallisuutta



Elämänkaaripsykologia

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Nuoruuden ikävaihe

Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

Pienryhmätoiminta ja ryhmädynamiikka

Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia.

Helsinki: Gaudeamus.

Vertaistuki ja vertaistoiminta

Laatikainen, Tanja (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa.

Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Pelejä ja leikkejä

Aalto, Satu 2010. Suuri seuraleikkikirja. Ohjelmavihjeitä arkeen ja juhlaan.

Hämeenlinna: Karisto.

Draamakasvatus

Severikangas, Tuula 2000. Ilmaisutaidon seikkailuja. Helsinki: Edita.

Vaellus ja päiväretket

Hentman, Raija 1998. Reppu selässä. Retkeilijän perusopas. Helsinki: Edita.

Linkkivinkit



Seikkailukasvatus

www.seikkailukasvatus.fi

Taidetyöskentelyn oppaita

www.taikalamppu.fi/index.php/fi/menetelmaeoppaat

Vinkkejä kerhoihin, peleihin ja leikkeihin

www.4h.fi/kerhot/kerhonohjaajille

www.mll.fi/vanhempainnetti

Ruokaohjeita:

www.sempergluteeniton.fi

fi.finax.com

www.provena.fi

Viralliset luvat ja ilmoitukset, yleisötilaisuuden järjestäjän muistilista

www.poliisi.fi

Keliakia ja Keliakialiiton tapahtumat

www.keliakialiitto.fi

www.keliakianuoret.fi



Keliakialiitto ry
Hammareninkatu 7
33100 Tampere
puhelin 03 2541 300
info@keliakialiitto.fi
www.keliakialiitto.fi

humak Humanistinen ammattikorkeakoulu