



## 10. VOIMAVARAT ARJESSA

Lähdetään retkelle luontoon. Ruoka toteutetaan nuotiolla. Suunnittele retkiesi ja huomioi myös tarvittavat välineet, kuten lautaset ja mikit. Kaiken päivän sisällön voi toteuttaa luonnossa. Jos retkelle ei pysty lähtemään, niin silloin valmistetaan lohikeitto ja marjakiisseli.

### TAVOITTEET

- Ryhmäläinen pohtii omia voimavaran lähteitään
- Ryhmäläisen itsestuntemus lisääntyy
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.

### LÄHDETÄÄN RETKELLE (N 2H)

- Siirtyminen kohteeseen
- Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset
- Voimavarat
  - Voimavaran lähteitä
  - Luonto voimavaran lähteenä
  - Voimavaraympyrä
- Tauko

### RUOANLAITTOA NUOTIOLLA (N. 60 MIN)

- Laitetaan ruokaa nuotiolla
  - Ehdotuksia: Lämpimät voileivät, folionyytit.
- Yhdessä syöminen
- Omien jälkien siivoaminen

### KOTITEHTÄVÄT JA PALUU (N 60 MIN)

- Kotitehtävät
  - Tee retki luontoon tai kävelemässä lähimetsässä tai puistossa
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 10.3 Ihmissuhteet voimavarana
- Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)

### ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Hanki retkiesi ja tarvittavat kertakäyttöastiat
- Tulosta itsellesi diat asioiden läpikäymistä varten. Asiat voi käydä keskustellen ryhmäläisten kanssa. **Materiaalit mukaan mm:** Käsidesi, ruoanlaiton välineet



## VAIHTOEHTO 2: JÄÄDÄÄN TYÖPAJALLE

### PÄÄDIAT (N. 1H 20 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (40 min)
- **Tauko** (10 min)
- **Voimavarat** (30 min)
  - Voimavaran lähteitä
  - Luonto voimavaran lähteenä
  - Voimavaraympyrä

### RUOANLAITTOA (N. 2H 10 MIN)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 10.2)** (60 min)
  - Lohikeitto ja marjakiisseli
  - Pöydän kattaminen
- **Yhdessä syöminen** (30 min)
- **Jälkityöt** (30 min)

### PÄÄDIAT (N. 30 MIN)

- **Kotitehtävät**
  - Tee retki luontoon tai kävelemässä lähimetsässä tai puistossa
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 10.3 Ihmissuhteet voimavarana
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)**

### ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- **Ostoslista (liite 10.1)**
  - Kauppareissu
- **Päivän reseptit (liite 10.2)**
- **Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton einekset**