



3. Sohva

Menneisyys

1. Milloin hankit ensimmäisen sohvan ja miksi valitsit juuri sen?
2. Mitä muistoja liittyy sohvaan?
3. Kuvaile sohvan ensimmäistä päivää kotona. Millaisia tunteita se herätti?
4. Onko sohva ollut osallisena jossain erityisessä tapahtumassa?

Nykyisyys

1. Minkälainen sohva sinulla on nyt?
2. Millaisia muutoksia olet tehnyt sohvaan nykyään? Esimerkiksi sisustuksen tai tyynyjen suhteen.
3. Mikä on suosikkiasentosi sohvalla?
4. Montako sohva Sinulla on ollut elämässäsi?

Tulevaisuus

1. Millaisia suunnitelmia sinulla on sohvan suhteen tulevaisuudessa?
2. Millaisia tunteita sinulla on, kun ajattelet sohva tulevaisuudessa?
3. Miten uskot sohvasi ulkonäön tai käytön muuttuvan teknologian kehittymisen myötä tulevaisuudessa?
4. Miten kuvittelet sohvan vaikuttavan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa?
Millaisia terveyteen liittyviä teknologioita tai toimintoja se voisi sisältää?

Muistisairaalle

1. Aseta sohvan lähelle kuvia perheestä ja ystävistä. Pyydä iäkästä kertomaan, keitä he ovat ja millaisia muistoja heihin liittyy
2. Käytä valokuvia sohvasta eri aikakausilta ja pyydä iäkästä järjestämään ne kronologiseen järjestykseen.
3. Pyydä iäkästä niemeämään eri esineitä, jotka liittyvät sohvaan (em. tyynyt, peitto, jalkarahi).
4. Kysy häneltä millaisen tunnelman tai fiiliksen sohvalla istuminen tuo mieleen?

3. Sohva

Sanatehtävä

Sohva on minulle paikka, jossa...
Parasta sohvalla istumisessa on...
Jos sohvani voisi puhua, se kertoisi
minulle...
Viimeksi sohvallani tein...
Kun istun sohvalla rentoutumassa,
mieleni täyttyy...
Unelmieni sohva olisi varustettu...
Lempihetki sohvallani on silloin kun...
Jos sohva voisi matkustaa, se veisi
minut...
Tärkein asia, jonka olen sohvallani
löytänyt, on...
Sohvani näyttää täydelliseltä, kun sen
päällä on...

Tehtäviä sohvasta

Sohvakollaasi
Leikkaa aikakauslehdistä kuvia, jotka
liittyvät rentoutumiseen,
mukavuuteen ja sohvailuun. Luo
niistä kollaasi, joka kuvastaa sohvasi
tunnelmaa.
Sohvadraama
Keksikää iäkkään kanssa lyhyt
improvisaatioteatteriesitys, jossa
sohvallasi on päärooli. Annetaan
sohvan kertoa hauska tarina!

Sohvaperunan visa

Mikä on sohvaperuna?

- a) Peruna, joka kasvaa sohvalla
- b) Henkilö, joka viihtyy paljon kotona,
erityisesti sohvalla
- c) Uusi perunalajike, joka maistuu sohvalla
nautittuna

Mitä ominaisuuksia sohvaperunalla usein on?

- a) Voimakas urheilullinen kunto
- b) Intohimo ulkoiluun ja seikkailuihin
- c) Taipumus viihtyä pitkiä aikoja kotona

Mitä sohvaperuna tekee mieluiten
viikonloppuisin?

- a) Kiipeilee vuorilla
- b) Käy jatkuvasti eri tapahtumissa
- c) Rentoutuu sohvalla lukien tai katsoen
elokuvia

Sohvahaukka

Istu mukavasti sohvalla.

Hengitä syvään ja rentoudu. Nosta kätesi
sivuille kuin siivet. Pidä ne auki hetken ja
laske sitten alas. Toista muutaman
kerran. Tee rauhallisia pyörittelyliikkeitä
käsilläsi. Rentouta ranteita ja sormia.
Kallista päätäsi varovasti toiselle puolelle,
venytä kaulan sivua. Pidä hetki ja vaihda
puolta. Nosta kädet ylös ja taivuta niitä
kevyesti kyynärpäistä. Kuvittele, että
liikutat siipiäsi rauhallisesti.

Loppurentoutus: Sulje silmäsi, istu
mukavasti ja nojaa taaksepäin sohvaan
vasten. Hengitä syvään ja anna kehosi
rentoutua.

Olet nyt urhea sohvahaukka!