

Lääketieteen ja kirurgian tohtori Vappu Taipale: Arvokas elämä

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitäkin aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatessa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

00:00 - 00:39 Onnittelupuhe Turun Seudun Nivelyhdistykselle

Keskustele: Mitä eroa on vanhalla ja vanhuksella?

Kuinka suhtaudutte vanhenemiseen? Onko vanha ihminen voimavara vai kuluerä?

Millainen on oma huomina?

00:40 - 03:50 Vietämme vanhusten viikkoa

Keskustele: Mitä on iloinen vanheneminen? Miten siihen vaikuttavat muun muassa hyvä toimintakyky, sosiaaliset suhteet, elämänmyönteisyys ja terveelliset elämäntavat.

Hyvän vanhenemisen ydin voisi olla alla olevan kaltainen, kuinka samaistutte näihin?

- *pieniä valintoja joka päivä*
- *realistiset suunnitelmat tulevaa varten*
- *teen asioita, joista todella nautin*
- *fyysinen terveys etusijalla*
- *aktiivinen ja monipuolinen sosiaalinen verkosto*

*Onko vanheneminen tuonut muutoksia esimerkiksi suhtautumisessa omaan itseensä?
Tai onko oma arvomaailma muuttunut?*

Mitkä asiat koet elämässäsi olevan hyvin ja mistä olet aidosti iloinen?

03:51 - 06:09 Liity

Keskustele: Mitä yhteisöllisyys merkitsee sinulle omassa elämässäsi?

Oletko ollut mukana jossain seurassa, harrastuksessa, kahviporukassa tai muussa ryhmässä, jossa on kokoonnuttu säännöllisesti? Tai oletko viettänyt aikaa paljon perheen ja suvun kanssa? Mistä sinun sosiaalinen pääomasi koostuu?

06:10 - 08:53 Mitä on antaminen?

Keskustele: Mikä antamisessa on sinulle tärkeintä?

Miten olet muistanut läheisiäsi?

08:54 - 10:59 Opi. Usein ajatellaan, etteivät vanhat ihmiset enää opi asioita, uutta kieltä tai vaikkapa jotakin konetta. Tämä ei pidä paikkaansa, kyse on opettamisen tasosta, vanhan ihmisen oppimisessa motiivi on tärkeä, se miksi haluaa jonkin asian oppia. Vanha oppii siinä, missä nuorikin, kyse on ennen kaikkea opetuksen loogisuudesta.

Keskustele: Millainen oppija olet?

Mikä sinua innostaa oppimiseen ja opiskeluun?

Mitkä aiheet kiinnostavat sinua?

11:00 - 12:34 Harrasta

Keskustele: Millainen on mielestäsi hyvä harrastus? Mitä olet harrastanut?

Harrastuksia voi olla vaikka liikunta (kuten kävely, uinti, kuntosali), käsityöt sekä muut luovat lajit (kuten soittaminen, askartelu tai maalaus) tai luonnossa liikkuminen. Myös lukeminen ja puutarhanhoito ovat harrastuksia. Onko joku näistä sinulle tutumpaa?

Milloin harrastuksia on liikaa? Mistä sen huomaa? Alkaako tulla stressiä suorittamisesta?

12:35 - 17:14 Naura

Keskustele: Mikä saa sinut nauramaan?

Milloin naurat? Ja kuinka usein?