

# Kaikki pelaa!

## Miten järjestän pelituokion ikäihmisille?



Materiaali on osa Eläkeliitto ry:n ja EHYT ry:n yhteisen LähiVerkko-projektin materiaalityöntantaa.

Kiitämme lämpimästi Metropolia AMK:n toimintaterapeuttiopiskelijota Minna Palevaaraa ja Heidi Käpylää, joiden opinnäytetyö ”Ikäihmiskin pelaa! Opas digitaalisten pelien hyödyntämisestä ikäihmisten kanssa toimiville” (2018) on tukenut tämän oppaan kirjoittamista.

Teksti: Riikka Marttinen ja Jouni Ahonen

Kuvat: Maarit Kytöharju

Graafinen suunnittelu: Sopiva Design

Ilmestymisvuosi 2018

© Eläkeliitto

# Johdanto

Tämä opas on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita järjestämään ikäihmisille pelituokioita. Opasta voivat vapaasti hyödyntää esimerkiksi yhdistysten ja järjestöjen, sosiaali- ja terveydenhuollon ja kirjastojen työntekijät sekä vapaaehtoistoimijat.

Eläkeliiton ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n LähiVerkko-projektissa 2013–2017 ([www.lahiverkko.fi](http://www.lahiverkko.fi)) on järjestetty vuosien varrella useita ikäihmisten pelituokioita, joissa on kerrottu digitaalisista peleistä ja pelattu yhdessä. Tapahtumat ovat yhdistäneet sukupolvia pelaamisen kautta, ja osallistujat kertovat saaneensa uusia elämyksiä ja virikkeitä arkeen.

Olemme koonneet tämän käytännöllisen oppaan kokemustemme pohjalta helpottamaan pelituokioiden suunnittelua ja järjestämistä.

Tässä oppaassa keskitytään mobiili- ja konsolipeleihin. Pelituokion järjestäminen ei vaadi suuria resursseja tai kalliita laitteita, vaan pienelläkin pelihetkellä voi kokemuksemme mukaan olla erittäin virkistävä vaikutus esimerkiksi palvelutalon arkea. Haluamme siis rohkaista kaikkia kokeilemaan digitaalista pelaamista ikäihmisten kanssa.



## Digitaaliset pelit – maailma täynnä mahdollisuuksia

Digitaalisista peleistä löytyy nykyään monia mahdollisuuksia muun muassa viihtymiseen, hyvinvointiin, oppimiseen, muistin virkistykseen, vuorovaikutukseen ja ajanvietteeseen. Yhdessä pelaaminen on hyvä mahdollisuus luoda luontevaa vuorovaikutusta myös sukupolvien välillä. Digitaaliset pelit saattavat avata väylän tutustua samalla tietotekniikkaan ja älylaitteisiin.

Pelitutkimus antaa viitteitä siitä, että digitaalisilla peleillä on positiivisia vaikutuksia ikääntyvän muistiin, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Ihmisellä on luontainen tarve tehdä kaikenlaista näennäisesti tarpeetonta ja uppoutua tekemiseen – niinhän pelaamisessa usein käy. Pelaaminen voi olla tärkeä mielihyvän elämysten lähde.

Pelaaminen yhdistetään usein lapsiin ja nuoriin, mutta pelaaminen sopii hyvin myös vanhemmalle polvelle. Ikäihmisten joukosta löytyy monia, jotka jo harrastavat digitaalista pelaamista. LähiVerkon kyselyssä (2016) selvisi, että internetiä käyttävistä yli 64-vuotiaista yli puolet oli pelannut digitaalisia pelejä kuluneen vuoden aikana.

Jorma Lindqvist pelaa monipuolisesti erilaisia pelejä ja on pelannut digitaalisia pelejä 70-luvulta lähtien. Jorma rohkaisee kokeilemaan pelaamista, sillä pelit kehittävät silmän ja käden koordinaatiota, ongelmanratkaisukykyä ja muistia.

Katso Jorman video: Pelaajaesittelyssä Jorma Lindqvist

<https://www.youtube.com/watch?v=NbQMIYgHWSM&t=11s>

Suosittu Pokémon Go on hyvä esimerkki pelistä, joka on innostanut ikäihmisiä pelaamaan. Eläkeläisten suosiossa ovat erityisesti hyöty- ja liikuntapelit. Myös he, jotka eivät itse ole pelejä kokeilleet, ovat usein kiinnostuneet pelien mahdollisuuksista, jos joku auttaa alkuun tekniikan kanssa. Ikäihmiset suhtautuvat pelaamiseen varsin myönteisesti, ja sen ajatellaan olevan hyväksi aivojen terveydelle. Toisaalta pelaamiseen myös liitetään mielikuvia ajan haaskaamisesta tai peliriippuvuudesta. Pelejä kokeillessa saattavat ennakkoluulot pelejä kohtaan karista, ja arkeen voi löytyä uusia ulottuvuuksia.

Pirkko Marjavaara innostui pelaamaan 2000-luvun alkupuolella lastenlastensa innostamana. Pirkosta on mukavaa pelata lastenlasten kanssa ulkona ja vaihtaa samalla kuulumisia. Pirkko suosittelee pelaamista, koska pelatessa keskittyminen pysyy yllä ja oppii tekemään havaintoja ja päättelykyky kehittyy.

Katso Pirkon video: Pelaajaesittelyssä Pirkko Marjavaara

[https://www.youtube.com/watch?v=ixiVIB\\_6gGc](https://www.youtube.com/watch?v=ixiVIB_6gGc)

# 1. Millainen pelituokio ja ketkä siihen osallistuvat?

Pelituokioista on hyvä tehdä toiminnallisia tapahtumia, joissa osallistujien on mahdollista päästä itse kokeilemaan, oppimaan ja pelaamaan. Tapahtuman alussa on kokemuksemme mukaan hyvä pitää lyhyt alustus, jossa kerrotaan ja keskustellaan yhdessä pelaamisesta. Samalla saa käsityksen, millaisia ajatuksia ja asenteita osallistujilla on pelaamiseen.

Osallistujilla voi olla mielessään median luoma stereotyyppinen kuva pelaamisen negatiivisista puolista, joten alustuksessa voi olla hyvä nostaa esiin myös hyödyllisiä ja hauskoja näkökulmia pelaamiseen. Alustuksen pitäjä voi olla pelituokion järjestäjä, mutta puhujaksi voi pyytää myös esimerkiksi itse pelaavan ikäihmisen tai opiskelijan/koululaisen, joka voi kertoa eri tyyppisistä peleistä, pelilaitteista ja siitä, mitä pelaaminen pitää sisällään. Lähi-Verkon tekemät videot (ks. lähteet), joissa ikäihmiset kertovat itse pelaamisestaan, ovat usein olleet hyviä keskustelun herättäjiä. Tärkeää on kuitenkin jättää reilusti aikaa pelaamiseen.

Pelituokiota voi järjestää monella tapaa. Jos pelaaminen on uutta järjestäjälle ja ikäihmisille, kannattaa lähteä liikkeelle järjestämällä pelihetki, jossa on kokeiltavana muutamia ilmaisia mobiilipelejä älypuhelimiin tai tablet-laitteisiin, ja tutkia niitä yhdessä.

Jos järjestäjällä on kokemusta pelaamisesta tai pelituokio järjestetään yhteistyössä esimerkiksi lasten tai nuorten kanssa, voidaan pelikerralla esitellä monipuolisesti erilaista digitaalista pelaamista esimerkiksi mobiilipelaamisen, konsolipelaamisen (PlayStation, Xbox, Wii), perinteisen tietokonepelaamisen tai virtuaalitodellisuuden kautta.

Pelituokioita voi myös olla useampia, ja eri pelikerroille valitaan eri teemoja, jolloin jollakin kerralla tutustutaan esimerkiksi musiikkipeleihin ja toisella liikunnallisiin peleihin tai muihin osallistujia kiinnostaviin teemoihin.

## **LÄHIVERKON KYSELYN JA PELITUOKIOISTA SAATUJEN KOKEMUSTEN MUKAAN PELAAMISTA ON HYÖTYÄ:**

- Pelaaminen on hauskaa.
- Vaikka itse ei halua tai uskalla heti pelata, on toisten pelaamista hauska seurata.
- Pelaaja kokee onnistumisen ja mielihyvän tunteita.
- Pelaajan itseluottamus paranee, kun hän oppii käyttämään uutta tekniikkaa ja rohkaistuu kokeilemaan.
- Pelaajat iloitsevat uuden oppimisesta.
- Pelaaminen yhdistää ihmisiä ja sukupolvia sekä luo sosiaalisia tilanteita.
- Pelatessa voi haastaa itseään.
- Pelaaminen rentouttaa.
- Pelaaminen on harrastus, ja moni pelaa ajankuluksi.

## 2. Tuokion paikka ja tila

Tuokion luonteesta ja koosta riippuu, millainen tila on paras tuokion järjestämiselle. Liikkumisen pelipisteiden välillä tulisi olla vaivatonta ja helppoa, niin että tarvittaessa myös rollaattorilla/pyörätuolilla pääsee pelaamaan.

### **TILAN VARAUS**

Varaa tila jo hyvissä ajoin ennen varsinaisen tapahtuman alkamista, jotta ehdit valmistelemaan pelit, nettiyhteydet ja tarpeelliset lisälaitteet valmiiksi ennen tapahtuman alkua. **Huomioi**, että ikäihmiset saapuvat paikalle hyvissä ajoin, joten valmistelut kannattaa aloittaa usein tuntia ennen varsinaista tapahtumaa.

### **SOPIVAT KALUSTEET JA VALAISTUS**

Huonekalujen puolesta tärkeintä on, että kaikille halukkaille löytyy tuoleja ja pöytiä. Varmista, että mahdolliset pyörätuolin/rollaattorin käyttäjät pääsevät liikkumaan tilassa ja pöytien ääreen. Myös valaistuksen on oltava riittävä sekä tunnelman että näkemisen kannalta.

### **AVARA TILA**

Varmista, että tuokion tilassa on riittävästi tilaa pelata. Erityisesti tilaa tarvitaan, jos käytössä on liikunnallisia konsolipelejä. Ahtaassa tilassa ei ole mukava pelata liiketunnistimella pelattavia pelejä. Lisäksi jos pelaajan takana seisoo katsojia, ei peli toimi kunnolla, koska silloin liiketunnistin ei ymmärrä, kuka on pelaaja.

Mobiilipelejä pelattaessa voi pöydät ja tuolit järjestellä pieniin ryhmiin. Ryhmät voi jakaa niin, että jokaisessa pöydässä on samantyyppisiä pelejä pelattavana ja jokaisessa pöydässä on yksi henkilö ohjaajana.

### **RAUHALLINEN YMPÄRISTÖ**

Ympäristön pitää olla tarpeeksi rauhallinen. Jos samassa tilassa pelataan useampia pelejä yhtäaikaisesti, pitäisi pelipisteet järjestää niin, ettei useampia pelejä ole samaan aikaan näkökentässä. Tämä kuormittaa turhaan keskittymiskykyä.



Peleissä käytettävät TV:t tai valkokankaat olisi mahdollisuuksien mukaan hyvä sijoittaa vaikka vastakkaisille seinille.

## **KIINNITÄ HUOMIOTA ÄÄNENTASOON**

Myös melutasoa on hyvä miettiä. Jos tilassa pelataan useita pelejä yhtä aikaa, voivat äänentaso ja taustamelu nousta liian koviksi. Äänenvoimakkuudet kannattaa siksi säätää alhaisiksi. Ilman ääntä ei toisaalta ole kiva pelata, vaan pelien musiikki ja äänet ovat oleellinen osa pelikokemusta.

Tilajärjestelyillä voi mahdollisuuksien mukaan yrittää saada äänet mahdollisimman miellyttäväksi osaksi pelaamista. Tuokioissa kannattaa hyödyntää myös kuulokkeita, ja esimerkiksi musiikkipelejä on miellyttävämpi pelata, kun kuulee tarkasti.

## **INTERNETYHTEYS**

Mikäli tuokiossa pelataan pelejä, jotka käyttävät internetyhteyttä, on helppointa, että laitteissa on SIM-kortit. Nettiyhteyden voi myös jakaa puhelimen kautta, mutta silloin puhelin kannattaa laittaa lataukseen tuokion ajaksi, sillä yhteyden jakaminen kuluttaa akkua. Puhelimen nettiyhteyden voi yleensä jakaa 5–6 laitteeseen.

Myös tapahtumapaikan omaa langatonta (WiFi) yhteyttä voidaan tarvittaessa käyttää, mutta kannattaa varmistaa etukäteen, että sen signaali on tarpeeksi vahva usealle samanaikaiselle laitteelle. **Selvitä myös langattoman verkon salasana etukäteen!**

Jos järjestät paljon pelitapahtumia tai tuokioita ja kierrät eri paikoissa, voi olla järkevää hankkia oma reititin käyttöön. Reitittimen lisäksi tarvitsit internetliittymän, jolloin kustannuksia tulee jonkun verran.

## **HUOLEHDI, ETTÄ LAITTEISIIN SAA VIRTAA**

Muista varata jatkojohtoja mukaan pelituokioon. Konsolipelipisteet kannattaa sijoittaa pistorasioiden läheisyyteen, jottei jatkojohtoja tarvitse vetää kovin pitkälle. Jos jatkojohtoja joudutaan vetämään sellaisten alueiden yli, joissa ihmiset kävelevät, ne kannattaa teipata lattiaan kiinni turvallisuussyistä.

Tablet-laitteiden ja älypuhelisten täyteen ladattujen akkujen virta riittää yleensä hyvin pelituokion ajan.



### 3. Kuka ohjaa ja opastaa pelituokiossa?

Yksi ohjaaja ehtii yleensä neuvomaan ja auttamaan noin viittä ihmistä. Ohjaajan oma kiinnostus pelaamista kohtaan on tärkeää, mutta liika innostus voi olla jopa haitaksi.

Ohjaajan on hyvä itse kokeilla etukäteen pelejä, joita pelituokiossa esitellään ja pelataan, jotta hän osaa opastaa niiden käytössä. Osalle osallistujista älylaitteet voivat olla vieraita, joten on hyvä, jos ohjaajalla on jonkin verran tietoa ja valmiutta vastata myös laitteita koskeviin kysymyksiin. Laitteita voidaan myös yhdessä tutkia ja etsiä lisätietoa.

Kaikki osallistujat eivät uskalla heti itse kokeilla pelaamista, ja pelaamisen kokeileminen on paljon pelituokion ohjaajista kiinni. Ohjaajan on tärkeää olla kannustava ja rauhallinen ja antaa osallistujien kokeilla pelejä omassa tahdissaan.

Aluksi moni haluaa vaan katsella, kun joku toinen pelaa. Jos tässä vaiheessa saa yhdenkin kävijän kokeilemaan, yleensä muutkin uskaltavat. Jos esittelyssä on kaksinpeli, voi aluksi vaikka itse pelata jonkun ikäihmisen kanssa. Kun kaksi ikäihmistä pelaa keskenään eikä kumpikaan osaa vielä

sääntöjä, pelaaminen saattaa tuntua liian sekavalta. Kun osallistujat näkevät, miten peli toimii, osallistujien voi ja kannattaa tietenkin antaa pelata itsenäisesti keskenään.

Hyviä kokemuksia on saatu siitä, jos ohjaaja on itse pelaava ikäihminen. Myös palvelutalon työntekijät voivat hyvin itse järjestää pelituokion, mikäli heillä on siihen kiinnostusta ja hieman kokemusta pelaamisesta. Syvällistä osaamista ei tarvita, mutta olisi hyvä, että he ovat itse kokeilleet tuokiossa käytettäviä pelejä. Ikäihmiset ovat yleensä pitäneet myös nuorista peliopastajista, kunhan opastajat malttavat pitää tahdin tarpeeksi rauhallisena.



**Oppilaitoksista ja lähikouluista** voi löytyä nuoria mukaan pelitapahtuman järjestämiseen ja ohjaajiksi. Kannattaa rohkeasti ottaa yhteyttä kouluihin ja ehdottaa yhteistyötä. Oppilaita ja koululaisia on hyvä opastaa ennen pelitapahtumaa ikäihmisten kohtaamiseen. Heidän on tärkeää sopia, mitä tuokiossa aiotaan tehdä, ja heille on hyvä kertoa, millaisia osallistujia pelituokioon on tulossa. Esimerkiksi jos osallistujilla toimintakykyyn liittyviä rajoitteita (esimerkiksi puhe-/näkö-/liikuntakyky) tai muistisairautta, on siitä hyvä kertoa samoin kuin siitä, miten heidät tulisi kohdata. Kokemuksemme mukaan muistisairaus tai toimintakyvyn rajoitteet eivät ole estäneet vuorovaikutusta.

Opettajan ja oppilaiden kanssa on tärkeää tehdä hyvä suunnitelma ennen tapahtumaa, jossa sovitaan, missä pelataan (koulussa/palvelukodissa/kerhotilassa), mitä pelataan ja kuka oppilas vastaa mistäkin pelipisteestä. Oppilaille on hyvä korostaa, että tavoitteena on rohkaista ikäihmisiä kokeilemaan ja tarkoituksena on yhteinen pelaaminen ja tekeminen sekä vuorovaikutus, ei pelkästään lasten/nuorten pelaamisen katselu (vaikka sitäkin voi sisältyä tapahtumaan). Tärkeää on ottaa myös oppilaat mukaan suunnitteluun. Oppilaiden ja koululaisten kanssa on hyvä keskustella siitä, että pelaaminen voi herättää ikäihmisissä ennakkoluuloja ja negatiivisia mielipiteitä ja kuinka välttää peleihin liittyvät vastakkainasettelu.

Pelitapahtuman jälkeen voidaan tehdä myös vastavierailu kouluun tai oppilaitokseen, jolloin ikäihmiset voivat tulla kertomaan, millaista koulu oli heidän nuoruudessaan tai mitä työtä he ovat tehneet tai mitä harrastuksia heillä on ollut.

### **APUKYSYMYKSIÄ SISÄLLÖN SUUNNITTELUUN OPPILAIDEN JA KOULULAISTEN KANSSA:**

- Oletko pelannut ikäihmisten kanssa?
- Millaisista peleistä luulet ikäihmisten olevan kiinnostuneita?
- Mitä sinä haluaisit opettaa/näyttää ikäihmisille?
- Millainen peli olisi hyvä ikäihmisille?
- Mikä pelaamisessa on sinun mielestäsi parasta?
- Miksi ikäihminen kiinnostuisi pelaamisesta?

Vantaan Hämeenkylässä koulun OppilasAgentit ovat käyneet pelaamassa ikäihmisten kanssa jo useamman vuoden ajan. Pelituokioita järjestetään 2–4 kertaa vuodessa, ja ne ovat olleet erittäin suosittuja.

Katso video pelituokiosta: Virtuaalitodellisuutta palvelutaloihin

<https://www.youtube.com/watch?v=Fku3xBmOxI&list=PLqXnJwLcP3EY-6ckCroUgJAJ-cBQTXDZ&index=3>

## 4. Mistä apua pelituokion järjestämiseen?

Jos mahdollista, kannattaa käydä itse paikalla jossain ikäihmisten pelitapahtumassa hakemassa vinkkejä ja ideoita. Esimerkiksi joka syksy järjestettävällä Peliviikolla pidetään usein ikäihmisille suunnattuja pelitapahtumia.

Monet kirjastot tai oppilaitokset järjestävät pelaamiseen liittyviä tapahtumia ikäihmisille, ja näiltä tahoilta kannattaa kysellä yhteistyön mahdollisuuksia tapahtuman järjestämiseen. Lisäksi erilaiset ikäihmisten yhdistykset ja vapaaehtoistoimijat järjestävät pelitapahtumia omissa tapaamisissaan.

Esimerkiksi senioreiden tietotekniikkayhdistyksistä (mm. Enter, Mukanetti, Savonetti, JoenSeveri ry) saattaa löytyä apua ja tukea tapahtumaan.

Facebookista löytyy senioripelaajat-ryhmä, josta voi kysyä vinkkejä pelitapahtumien järjestämiseen. Yhdistyksistä ja Facebook-ryhmistä voi löytää peliasiantuntijoita tai vapaaehtoisia ohjaajia vierailemaan omassa tapahtumassa. Voit myös ottaa yhteyttä LähiVerkossa työskennelleeseen Riikka Marttiseen (riikka.marttinen@gmail.com), joka edelleen kehittää pelitoimintaa.

## 5. Pelituokiosta tiedottaminen

Tiedottamisen kanavat riippuvat luonnollisesti pelitapahtuman luonteesta. Onko tarkoitus järjestää kaikille avoin pelituokio, vai onko kyseessä esimerkiksi palvelutalon kävijöille järjestettävä pelihetki?

Jos pelituokio järjestetään pienimuotoisena palvelutalon asukkaille ja kävijöille, voi pelaamisen yhdistää muihin tapahtumiin, viikkotoimintaan tai -kerhoon.

Jos tavoitteena on järjestää kaikille avoin pelituokio, jonne halutaan houkutella myös ulkopuolisia osallistujia, on mainostamiseen hyvä panostaa. Mainoksen tulisi olla selkeä ja helppolukuinen. Tekstissä ei kannata käyttää vieraita sanoja, kuten digitaalisuus, vaan rohkaista osallistujia tulemaan ja tutustumaan uusiin tapoihin tutustua laitteisiin ja korostaa tapahtuman toiminnallisuutta, sosiaalista puolta ja mahdollisuutta oppia uutta. Kannattaa myös rohkaista osallistujia ottamaan kaveri mukaan.

Tiedottamisessa ei kannata keskittyä liikaa peleihin, sillä se saattaa karkottaa osallistujat, joille pelaaminen on vieraampi asia tai jotka suhtautuvat siihen ennakkoluuloisesti.

Tapahtuman nimi kannattaa miettiä sellaiseksi, joka rohkaisee kokeilemaan ja kutsuu viettämään hauskan hetken yhdessä. Joskus pelitapahtuma voi olla hyvä järjestää jonkin toisen tapahtuman ohessa, ja kun kiinnostus tätä kautta herää, voi järjestää uuden, vain pelaamiseen keskittyvän tapahtuman. Jos tapahtumassa on mukana koululaisia tai opiskelijoita, kannattaa mainita heidätkin markkinoinnissa.

## 6. Pelien valinta pelituokioon

### Mobiilipelit

Usein helpoin valinta ovat mobiililaitteilla eli älypuhelimella tai tablet-laitteella pelattavat pelit. Mobiilipelit ladataan älylaitteelle sovelluskaupasta (AppStore, Google Play), joiden valikoima on todella laaja, ja ilmaisia pelejä löytyy joka lähtöön. Pelitapahtumaa suunnitellessa on hyvä miettiä, kuinka monta mobiililaitetta tarvitaan ja mistä ne hankitaan, jotta jokainen halukas pääsee kokeilemaan pelaamista. Ikäihmisille tablet-laitteilla pelaaminen on usein helpompaa kuin pieniruutuisella älypuhelimella, varsinkin jos laitteet ovat entuudestaan tuntemattomia.

Mobiililaitteiden käyttöä voi helpottaa myös kosketusnäyttökynä, jolla voi olla mukavampi ja helpompi näppäillä näyttöruutua kuin sormenpäillä. Mikäli peleissä joutuu tekemään valintoja, avaamaan valikkoja ja muuta vastaavaa, olisi hyvä, että tekstit olisivat suomenkielisiä. Eläkeikäisistä kovin moni ei välttämättä puhu sujuvaa englantia, eikä pelaaminen kiinnosta, jos ei ymmärrä ruudulla olevaa kieltä. Moni saattaa pelätä myös tietoturvan puolesta tai vahingossa rikkovansa laitteen, jos ei ymmärrä mitä valitsee.

### Konsolipelit

Konsolipelit sopivat hyvin ryhmässä pelaamiseen. Konsolipeleistä ei kovin monella ikäihmisellä ole kokemusta, mutta monelle ne saattavat olla tuttuja lastenlasten kautta. Konsolipelin perinteisen ohjaimen käyttö saattaa olla uutta ja vaikeaa, joten siksi kannattaa valita pelejä, joissa ohjaamiseen käytetään liiketunnistinta, rattia, kapulaa tai peli-istuinta. Näiden kanssa pelien ohjaaminen on helpompaa kuin perinteisellä ohjaimella.

Liiketunnistimella toimivia pelejä ovat PlayStation 3/4 ja Xbox 360/One +Kinetic, joissa oma keho toimii ohjaimena. PlayStation 3/4:n liikeohjaus toimii kädessä pidettävällä kapulalla. Myös Nintendon Wii-pelit ovat olleet suosittuja. Wii-pelejä voi pelata myös ILMO-peli-istuinella, joka on kehitetty henkilöille, joilla on toimintakykyrajoitteita. Sen avulla myös pyörätuolia käyttävät voivat pelata pelejä.

Katso video ILMOsta.

<https://www.youtube.com/watch?v=DRagfywqGUA&feature=youtu.be>

Edellä mainituilla konsoleilla (Xbox, Playstation, Nintendo Wii) pelattavat urheilupelit ovat olleet suosittuja. Varsinkin tutut urheilulajit saavat ihmiset kokeilemaan pelaamista. Hyviksi havaittuja lajeja ovat esimerkiksi **golf, keilaus ja jousiammunta**. Lajeissa on rauhallinen tempo, ja ne ovat omaan tahtiin pelattavia, eli niissä ei tarvitse ajoittaa omaa suoritustaan muiden pelaajien tai tietokoneen kanssa yhteen. Joissain peleissä, esimerkiksi jousiamunnassa, raajojen huono liikkuvuus voi olla ongelma. Kättä pitäisi pystyä liikuttamaan ainakin jonkin verran vartalon keskilinjan taakse.

Jalkapallo- ja tennispelit on joskus koettu liian vaikeiksi, koska niissä pitää pystyä reagoimaan tietokoneen liikkeisiin nopeasti ja oikea-aikaisesti. Pelaaminen saattaa muutenkin olla jännittävää ja motorisesti haastavaa, joten aivan vasta-alkajille ne voivat olla liian vaikeita.

Konsolipelejä olisi hyvä esitellä isolta TV-ruudulta tai videotykillä kankaalle heijastettuna, jotta mahdollisimman moni näkee, mitä pelissä tapahtuu. Monet haluavatkin aluksi vain katsella, kun muut pelaavat. Toisten pelaamista on hauska seurata, ja usein pelaaminen herättää keskustelua ja saa väen nauramaan.

## Tietokonepelit

PC-tietokoneella pelaaminen on koettu melko hankalaksi pelituokioissa. Ne, jotka osaavat käyttää tietokonetta, ovat yleensä jo löytäneet pasianssin, mahjongin, miinaharavan ym. helpot pelit. Monimutkaisemmat pelit taas vaativat niin pitkän perehtymisen, ettei siihen ole mahdollisuutta yhden pelitapahtuman aikana.

Tietokoneella pelaavia ikäihmisiä on jonkin verran, vaikka se onkin harvinaisempaa. Pelaava ikäihminen voi olla hyvä lisä pelitapahtumassa, sillä hän voi esitellä omaa harrastustaan ja avata siten tietokonepelaamisen saloja.

Lue esimerkiksi tietokonepelejä pelaavan Karin haastattelu.

[http://www.iltalehti.fi/digi/2016093022379786\\_du.shtml](http://www.iltalehti.fi/digi/2016093022379786_du.shtml)



## 7. Vinkkejä peleihin ja pelisovelluksiin

Olemme koonneet luettelon peleistä, joiden olemme huomanneet kiinnostavan ikäihmisiä pelitapahtumissa. Luettelosta voi löytää vinkkejä oman tapahtuman suunnitteluun.

**HYÖTYPELIT.** Moni ikäihminen haluaa, että pelaaminen on muutakin kuin hupia ja ajanvietettä. Monille hyötypelit ovat ensimmäinen kosketus digitaalisen pelaamisen maailmaan. Hyötypeleissä on nimensä mukaisesti jokin hyödyllinen tarkoitus, kuten oppiminen tai terveyden edistäminen, joka on verhoiltu viihteelliseen muotoon. Esimerkiksi Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) tuottama **Motivisti**-sovellus kannustaa elämänlaatua parantaviin muutoksiin tai Suomen mielenterveysseuran ylläpitämästä **Oivamieli**-sovelluksesta löytyy harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin.

**IMPULSSI**-hyvinvointisovelluksen yhdeksän eri aihekokonaisuutta tarjoavat tekemistä, vinkkejä ja pohdittavaa. Erilaiset jumpat, elämykset ja ruokareseptit kannustavat toimimaan. Videot muiden kokemuksista ja harrastuksista tarjoavat mahdollisuuden uusien asioiden löytämiseen sekä omien oivallusten tekemiseen.

**VISAILUPELIT.** Tablet-peleistä suosituimmiksi ovat nousseet **Älypää.com**-sivuston visailupelit, varsinkin seniori- ja paikallisvisat. Monet vähemmän pelejä kokeneet seniorit tai jopa ensi kertaa pelaamista kokeilemassa olevat uskaltavat kokeilemaan näitä. Monet pelaavatkin mielellään näitä visailuja kahden kesken tai isommassa porukassa. Joku toinen voi tietää vastauksen, jos ei itse osaa ihan kaikkea. Näin sosiaalinenkin puoli tulee mukaan pelaamiseen.

**MUISTIPELIT.** Muistin harjoittaminen voi olla mukavaa ja samalla hyödyllistä puuhaa. Moni on joskus pelannut korteilla muistipelejä, mutta tietokoneella mahdollisuuksien määrä on paljon suurempi.

Muistiliitolta löytyy ilmainen **Aivoterveystesti**-muistinvirkistyssovellus, joka sisältää aivoja aktivoivia pelejä.

**LIIKUNNALLISET PELIT.** Näissä peleissä liikutaan itsekin, koska ruudulla tapahtuvaa toimintaa ohjataan omalla kehon liikkeellä. Liikunnallisista peleistä löytyy myös huonokuntoisille sopivia vaihtoehtoja, joita voi pelata istualtaan.

Esimerkiksi tablet-laitteilla pelattavassa **Motion sport** -pelissä voi uida liikuttamalla käsiään tai lasketella liikuttamalla ylävartaloaan.

**SPRINT GAME**ssa voi pelata useampi pelaaja samaan aikaan. Pelaamiseen tarvitaan myös tietokone ja tykki, jolla peli heijastetaan kankaalle tai seinään. Pelaajat pelaavat peliä puhelimilla.

**MONINPELIT.** Moninpeleissä voi pelata pelikaveria vastaan tai kaverin kanssa yhdessä tietokonetta vastaan. Moninpelejä on valtava määrä konsoleilla pelattavista urheilupeleistä verkossa pelattaviin räiskintä- ja roolipeleihin. Myös yhdessä pelattavia mobiilipelejä löytyy useita.

- Esimerkiksi **Finger fights** -pelissä tarvitaan yhteistyötä ja neuvottelua, jotta tehtävät onnistuvat. Siinä pelataan sormipelejä, joissa yhteinen ajoittaminen on tärkeää. Peli on saatavilla maksutta Applen iPadiin ja Android-tabletteihin.

**PIIRUSTUS- JA VÄRITYSSOVELLUKSET.** Piirtäminen ja värittäminen on hyvin rauhoittavaa ja mahdollistaa luovan ilmaisun. Samalla voidaan harjoitella kosketusnäytön ja -kynän käyttöä.

- **Recolor**-sovelluksessa voit värittää kuvia koskettamalla näyttöä sormella tai kynällä. *Värityskirja aikuisille* -hakusanalla sovelluksia löytyy runsaasti. Osa on maksullisia ja osa maksuttomia, mutta ne saattavat sisältää lisäostoja.
- **Paper 53** -sovelluksella voi taas tehdä omia taideteoksia, ja piirustussovelluksiin saa hankittua myös erikoiskyniä ja siveltimiä.
- Kannattaa tutustua myös lisätyn todellisuuden sovelluksiin (esim. **Quiver**, joissa ensin väritetään kuva ja sitten katsotaan älypuhelimien tai tablettien kameran läpi, kuinka kuva herää eloon).

**MUSIIKKISOVELLUKSET.** Musiikki on monelle ikäihmiselle tärkeää, ja sen avulla saattaa muistisairaskin ”herätä” vuorovaikutukseen.

- Esimerkiksi sovelluksilla voi yksin tai yhdessä laulaa, soittaa ja säveltää musiikkia tai arvata musiikkikappaleita (esim. **Mubik**).
- Lisälaitteilla voi tuntea musiikin (esim. **Taikofon**) tai tehdä muistimatkoja menneisyyteen (esim. **Hilda**).

**KONSOLIPELIT.** Ikäihmisille sopivia konsolipelejä löytyy runsaasti. Usein liikunnalliset pelit, joissa voi keilata, pelata tennistä tai golfia, ovat jo teemoiltaan tuttuja ikäihmisille ja innostavat pelaamaan. Konsolipeleistä löytyy myös esimerkiksi maanviljelyyn liittyviä pelejä, kuten **Farmville**, johon voi hankkia ohjaimeksi ratin. Myös autopelit saattavat kiinnostaa, mutta täytyy huomioida, että useat pelit vaativat nopeaa reagointia ja voivat siksi olla haastavia.

Lisää hyviä sovellusvinkkejä löydät esimerkiksi Vahvikkeen sivuilta ja Tera-piapsi-sivustolta sekä sivuilta [www.lähiverkko.fi](http://www.lähiverkko.fi), [www.senioriverkko.com](http://www.senioriverkko.com), [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi). Miina Sillanpää Säätiön sivuilta löytyy Foramen-harjoituksia <https://www.miinasillanpaa.fi/foramen/>. Tammikuussa 2018 pidetyn Mobililaitteiden hyödyntäminen ikäihmisten parissa työskennellessä -verkko-koulutuksen materiaalit ja sovellusvinkit löytyvät [Padletista](#).

## 8. Tekniikkaan liittyvät valmistelut

Pelituokion valmistelu on tärkeää, jotta tapahtuman aikana päästään nauttimaan pelaamisesta ilman teknisiä ongelmia. Monet ikäihmiset arastelevat tekniikkaa jo valmiiksi, ja jos järjestäjillä on vaikeuksia saada laitteita toimimaan, pelit saattavat vaikuttaa jo heti alkuun liian vaikeilta.

Omat laitteet kannattaa opetella kunnolla, mutta silti vieraisissa paikoissa saattaa tulla yllätyksiä vastaan vaikkapa TV:n liitännöissä. Mikäli on menossa pitämään pelitapahtumaa ennestään tuntemattomaan paikkaan, kannattaa selvittää kaikki tekniset asiat jo etukäteen mahdollisimman tarkkaan. Vaihtoehtoisesti paikan päällä voi käydä myös etukäteen tarkastamassa laitteet.

Palvelutaloista löytyy joskus myös omia pelilaitteita, joten kannattaa kysyä, ovatko mahdolliset laitteet käytössä. Jos ne ovat unohtuneet kaappiin, on tärkeää aktivoida niiden käyttö ja kouluttaa työntekijät uudelleen.

### Mobiililaitteet

- Lataa akut ja varmista, että tapahtumapaikalla on virtalähteitä. Mobiililaitteiden akut kannattaa varmuuden vuoksi ladata täyteen tai melko täyteen, vaikka tapahtuma ei olisikaan kovin pitkä. On harmillista, mikäli akun virta loppuu kesken pelaamisen tai tapahtuman aikana joudutaan etsimään pistorasiaa, latureita tai jatkojohtoja. Jotkut pelit ja sovellukset kuluttavat akkua yllättävän nopeasti, varsinkin jos laite on jo vanha tai sen akku on vähätehoinen. Varmuuden vuoksi voi mukaan ottaa myös täyteen ladatun varavirtalähteen.
- Lataa laitteisiin etukäteen pelituokiossa käytettävät pelit ja sovellukset. Pelien hakeminen sovelluskaupasta ja asentaminen laitteeseen vievät turhaan tapahtuma-aikaa ja turhauttavat kävijöitä. Varmista siis ennen tapahtuman alkua, että pelit ovat laitteissa käyttövalmiina. Muista kuitenkin, että myös tapahtuman aikana voi ladata tarvittaessa ikäihmistä kiinnostavan pelin.

- Huolehdi, että käytettävät sovellukset löytyvät laitteista helposti. Jos mobiililaitte on täynnä erilaisia sovellusten kuvakkeita, voi pelejä olla vaikea löytää näytöltä. Pelituokiossa käytettäville sovelluksille voi tehdä oman kansion tai alkunäytön voi tyhjentää omaan kansioonsa ja sijoittaa tapahtuman sovellukset alkunäytölle. Myös Android- ja iOS-laitteista löytyvä ”alapalkki” on hyvä paikka sijoittaa tärkeitä kuvakkeita. Mikäli laitteet eivät ole pelaajille kovin tuttuja, on hämmentävää alkaa etsiä laitteesta oikeaa peliä kesken kaiken. Laitteiden käyttö saattaa jännittää muutenkin valmiiksi, joten tällaiset häiriötekijät olisi hyvä eliminoida jo etukäteen.
- Tee pieni esite tapahtumassa pelattavista peleistä. Usein osallistujat haluavat muistilapun pelaamistaan peleistä, ja onkin kätevää, jos tapahtumassa on jaettavana tuloste pelatuista peleistä. Esitteessä on hyvä mainita pelien nimet, hinnat, se, mihin laitteeseen (käyttöjärjestelmä) peli on saatavilla, ja muuta sovellukseen liittyvää olennaista asiaa. Ota mukaan tulosteet tai kerro, mistä sovellusvinkit löytyvät.

## Konsolipelit

- Tarkista, että kaikki johdot, lataus-, virta- ja jatkojohdot sekä peliohjaimet ovat mukana.
- Lataa akulla toimivat peliohjaimet etukäteen ja tarkista, että paristoilla toimivissa ohjaimissa on virtaa.
- Selvitä, onko paikan päällä käytettävissä televisio tai videotykki ja ovatko ne yhteensopivia laitteiden kanssa. Tarkasta myös, miten pelilaitteet liitetään, ja varmista, että tarvittavat johdot ovat mukana. Tällä hetkellä laitteet saa yleensä liitettyä parhaiten HDMI-johdolla. Jos paikalla ei ole TV:tä tai videotykkiä, voit viedä paikalle myös omat laitteet.
- Jos käytät videotykkiä, varmista, että tilasta löytyy valkoinen seinä, lakana tai valkokangas, johon kuvan voi heijastaa. Vaihtoehtoisesti voit tuoda mukanasasi liikuteltavan valkokankaan.

# Pelituokio pähkinäkuoressa

- Miettikää, kenelle tuokio on tarkoitettu ja paljonko sinne halutaan osallistujia.
- Tehkää suunnitelma sisällöstä eli mitä tuokiossa tehdään.
- Hankkikaa mahdolliset ulkopuoliset puhujat tai alustajat ja avustajat.
- Päätäkää, kuinka monta ohjaajaa tarvitaan, ja sopikaa, ketkä toimivat ohjaajina.
- Markkinoikaa tuokiota kohderyhmälle ja rohkaiskaa osallistumaan siihen.
- Varatkaa tila ja muistakaa varata aikaa myös tilan valmisteluun.
- Valitkaa pelit, jotka voisivat kiinnostaa osallistujia.
- Varmistakaa, että tekniikka toimii.
- Nauttikaa yhdessä pelaamisesta ja oivaltamisesta!
- Kerätkää palautetta osallistujilta ja kehittäkää toimintaa toiveiden mukaan.



## 9. Esimerkki ikäihmisten pelituokiosta

### Pelitapahtuma palvelutalossa

Palvelutalosta otettiin yhteyttä ja toivottiin apua pelituokion järjestämiseen. Ensimmäiseksi suunnittelimme tapahtumaa puhelimessa henkilökunnan kanssa ja sovimme, ketkä siihen osallistuvat. Läheisessä koulussa oli [www.oppilasagentti.fi](http://www.oppilasagentti.fi)-toimintaa, ja tiesimme, että sieltä löytyy osaavia ja innokkaita oppilaita.

Otimme yhteyttä opettajaan ja sovimme kaikille sopivan päivän. Olimme jo aiemmin käyneet perehdyttämässä oppilaita ikäihmisiin ja pelaamiseen liittyviin asioihin. Kävimme tutustumassa etukäteen palvelutalon tiloihin, jotta tiesimme, millaisia pelejä siellä voi pelata ja millaista tekniikkaa paikan päältä löytyy.

Seuraavaksi kartoitimme, onko palvelutalossa käytössä televisio tai tykkeitä ja onko niissä HDMI- vai VGA-liitin. Useimmat pelikonsolit vaativat HDMI-liittimen, joten jos tapahtumapaikan oma tekniikka olisi ollut vanhaa, olisimme tuoneet omat laitteet mukanaan. Pyysimme henkilökuntaa varaamaan tilan tuntia ennen tapahtuman aloittamista, jotta ehdimme valmistella tilan valmiiksi. Samalla tutustuimme henkilökuntaan ja kerroimme pelikokemuksistamme sekä rohkaisimme myös henkilökuntaa osallistumaan pelitapahtumaan.

Seuraavaksi tehtiin pelituokiosta mainos, joka jaettiin hyvissä ajoin asukkailla. Pyysimme henkilökuntaa kertomaan pelitapahtumasta ja siitä, mitä siellä oli tarkoitus tehdä.

Opettajan ja oppilaiden kanssa sovittiin palaveri, jossa tutustuttiin tapahtumassa käytettäviin peleihin. Opettaja sopi oppilaiden kanssa, kuka vastaa mistäkin pelipisteestä.

Pelipisteissä on ollut esimerkiksi

- musiikkisovelluksia
- äly- ja muistipelejä
- liikunnallisia pelejä
- värityssovelluksia
- hyötysovelluksia.

Päivää ennen pelitapahtumaa latusimme laitteiden akut ja tulostimme tarvittavat materiaalit sekä päivitimme sovellukset. Merkitsimme lapulla tabletteihin, mitä sovelluksia niistä löytyy, jotta paikan päällä olisi helppo löytää oikeat laitteet pisteisiin. Teimme peleistä esittelylaput, joista löytyi tietoa, mistä sovelluksen voi hankkia, onko se maksuton vai maksullinen, mahdolliset hintatiedot sekä muut tarpeelliset lisätiedot. Lappuun oli hyvä lisätä, mistä muualta löytyy hyviä sovellusvinkkejä. Pakkasimme mukaan laitteet, ohjaimet, jatkojohdot, tykit, piuhat ja muut oheistavarat.



Saavuimme tapahtumapaikalle tuntia ennen tapahtuman alkamista. Laitoimme laitteet oikeille paikoille ja avasimme sovellukset valmiiksi. Oppilaat saapuivat paikalle puoli tuntia ennen aloittamista, kiersimme pisteet ja varmistimme, että kaikki tiesivät omat pisteensä ja mitä siinä tehtiin. Jos peli oli uusi, oppilas pääsi kokeilemaan peliä ennen tapahtuman aloittamista.

Usein ensimmäiset osallistujat saapuivat jo puoli tuntia ennen tapahtumaa. Oli tärkeää, että joku oli ottamassa heitä vastaan ja kertomassa tapahtumasta. Tapahtuman aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti pelaamisesta ja aiemmista pelitapahtumista saaduista kokemuksista. Vastailimme myös osallistujien esittämiin kysymyksiin. Alustus pidettiin lyhyenä, ettei peliaika huvennut keskusteluun ja osallistujilla oli aikaa kokeilla erilaisia pelejä.

Osallistujat kiertelivät pisteillä kokeilemassa ja katsomassa pelaamista. Pelaamisen ohella keskustelu polveili pelien, kuulumisten, sairauksien, lastenlasten ja monien muiden asioiden välillä.

Pelitapahtuman jälkeen käytiin lyhyt palautekeskustelu henkilökunnan ja oppilaiden kanssa ja mietittiin jatkotoimenpiteitä. Ehdotettiin, että seuraavalla kerralla otetaan teemaksi esimerkiksi musiikkipelit. Kysyimme, mikä toimi ja mitä voisi tehdä toisin oppilaiden kanssa. Lopuksi sovimme seuraavan pelitapahtuman ajankohdan ja siivosimme paikat.

## Lähteitä ja linkkejä:

Arolaakso-Ahola, Sari, Hirvonen, Janne & Könni, Pirjo: *Etäpeliiä ikääntyville*. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85021/Arolaakso-Ahola%20Hirvonen%20Konni%20B%2024%202014.pdf?sequence=1>

Intosalmi, Hennariikka, Nykänen, Jaana & Stenberg, Lea 2013/08: *Ikäihmiset ja digitaaliset pelit – kyselyn tulokset*. KÄKÄTE-projekti.

Join-in: <https://yle.fi/uutiset/3-7142129>

Kari, Tuomas: *Exergaming usage: hedonic and utilitarian aspects*. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/52866>  
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/12/tapahtuma-2016-12-21-13-33-30-387416>

Krell-Roesch, J., Vemuri, P. & Pink, A. 2017. *Accociation Between Mentally Stimulating Activities in Late Life and the Outcome of Incident Mild Cognitive Impairment with an Analysis of the APOE e4 Gerotype*. Saatavilla: <http://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2598835>

Liukkonen, Tapani, Rajala, Julius & Mäkilä, Tuomas: *Ikäihmiset ja pelit*. Saatavilla: <http://trc.utu.fi/ar/wp-content/uploads/sites/5/2016/08/peliopas.pdf>

LähiVerkko-projektin nettisivut: [www.lahiverkko.fi](http://www.lahiverkko.fi)

LähiVerkko-projektin pelivideot: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqXnJwILcP3EY-6ckCroUgJAJ-cBQTXDZ>

---

Parviainen, Olli-Poika: *Digitaalinen pelaaminen ikäihmisten elämässä*. Saatavilla: <https://tampub.uta.fi/handle/10024/99273>

Pelitapahtumat kirjastossa: <https://yle.fi/uutiset/3-9573324>

Toivola, Jani: *ikäihmisten aktiivisuus ja hyvinvointi paremmaksi konsolipelien avulla*. Saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77160/opari\\_jani\\_toivola.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77160/opari_jani_toivola.pdf?sequence=1)

Ylinen, Anna: *Mobiilipeli ikääntyvien aktivoimisen ja kuntoutumisen apuvälineenä*. Saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45470/Ylinen\\_Anna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45470/Ylinen_Anna.pdf?sequence=1)

<https://tovertafel.com/>

<http://www.happywise.fi/join-in-tutkimusprojekin-tuloksena-laa-ja-tietopaketti-vanhusten-asenteista-tietotekniikkaa-kohtaan/>

<https://www.helmholtz-muenchen.de/en/join-in/home>

<https://prezi.com/qp4aoba4nezx/pelillistaminen-ikaantyyvien-aktiivoinnissa/>

[https://prezi.com/8ar\\_m6bkzsb3/pelillisyyys-ja-hyotypelit/](https://prezi.com/8ar_m6bkzsb3/pelillisyyys-ja-hyotypelit/)

<http://www.happywise.fi/vanhusten-yksinaisyyteen-helputusta-pelien-avulla/>

<http://nordicedu.com/ikaihminen-pelaaminen>

<https://dspace.cc.tut.fi/dpub/bitstream/handle/123456789/23980/jonkkari.pdf?sequence=1>

Olemme koonneet tämän käytännöllisen oppaan kokemustemme pohjalta helpottamaan pelituokioiden suunnittelua ja järjestämistä ikäihmisille. Opasta voivat vapaasti hyödyntää esimerkiksi yhdistysten ja järjestöjen, sosiaali- ja terveydenhuollon ja kirjastojen työntekijät sekä vapaaehtoistoimijat.

Tässä oppaassa keskitytään mobiili- ja konsolipeleihin. Pelituokion järjestäminen ei vaadi suuria resursseja tai kalliita laitteita, vaan pienelläkin pelihetkellä voi virkistää esimerkiksi palvelutalon arkea. Toivomme, että opas rohkaisee kokeilemaan digitaalisia pelejä yhdessä ikäihmisten kanssa.

LähiVerkko-projekti on Eläkeliiton ja EHYT ry:n yhteisprojekti, joka toteutettiin 2013–2017. Projektissa on tuotettu runsaasti materiaalia ja tietoa ikäihmisten tietotekniikan käytön tueksi. Tutustu: [www.lahiverkko.fi](http://www.lahiverkko.fi)

