

**MH20
AW22**



YLLÄTYKSIÄ, TOIVOA & ROHKEUTTA AISTILEIKKIREITIT

Miten liikut eri paikoissa, minne huomiosi kiinnittyy? Miten käyttää eri aisteja, miten olla läsnä? Nämä oivallusvinkit kuljettavat sinut erilaisista paikoista kumpuavien aistimusten, havaintojen ja kokemusten äärelle.

UUDET REITIT

Anna sydämen kuljettaa! Piirrä kartalle sydän tai mikä tahansa kuvio ja pyri kävelemään kuvion muodostama reitti mahdollisimman tarkasti (ja turvallisesti)!



Yhdistä lenkki itsekeksittyihin kaavoihin: ensimmäisestä kadunkulmasta oikeaan, toisesta vasempaan, kolmannesta taas oikeaan, joka 50. askeleen jälkeen hyppy tasajalkaa! Minne päädyt?

HAVAINTOJA HETKESTÄ

Mitä ääniä kotikadullasi kuuluu? Entä metsän varjoissa? Tai keskellä vilkkainta toripäivää?

Pysähdy, sulje silmät ja herkistä korvasi kuuntelemaan ympäristön erilaisia ääniä. Montako kuulet? Millaisia?

A hand in a dark sleeve reaches towards a white silhouette of a dog or animal on a textured, light-colored wall. The silhouette is partially enclosed by a dashed white line. A pink hexagonal text box is overlaid on the lower part of the image.

KATOAVIA VIESTEJÄ

Maalaa ja kirjoita kalliolle tai kadulle pensselillä mutta käytä vettä värien sijasta. Löysitkö oksan tai sulan? Sekin toimii kynänä!

Jätä jälkesi sanoin tai kuvin hiekkaan.

VÄRIEN MATKASSA

Seuraa väriä - missä pilkottaa punainen, missä sininen? Ikkunassa, ohikulkevan ihmisen takissa, autossa, kukkaniityllä? Millaiselle reitille värit vievät sinut?

Punainen, sininen, keltainen, vihreä, oranssi, violetti - löydätkö reittisi varrelta koko sateenkaaren?

LIIKU JA LEIKI

Kulje tuttu reitti nurinpäin!

Keinu leikkipuistossa ja ota
valokuvakuva liikkuvasta
maisemasta.



MAISTELE & HAISTELE

Tunnistatko nokkosen, kuusenkerkän tai voikukan? Maistuvia ja käyttökelpoisia villivihanneksia näkyy ja löytyy ympäri ämpäri kaupunkia. Tutustu eri lajeihin, nappaa kori mukaan, kerää oma sato ja kokkaa mitä herkullisempia makuelämyksiä! Mutta muista, kerääthän vain sellaisia kasveja, jotka varmasti tiedät syömiskelpoisiksi!

NÄPPITUNTUMIA

Miltä tuntuu lämmin puu poskea vasten? Miten erilaisilta kukkien terälehdet, puiden oksat, kävyt tai sammaleet? Nukkaiselta, sileältä, tahmealta, märältä, liukkaalta, kovalta?

Kerää kimpuksi erilaisia tunteita, luontoa kunnioittaen.



SANA SIELTÄ, TOINEN TUOLTA

Kokoa runo tai pieni tarina sanoista, joita ympäristössäsi näet.

Nappaa sana tai lause mainoksesta, rakennuksen seinästä, ohiajavasta autosta, ihmisten juttelusta, näkemistäsi kylteistä.

Merkitse sanat muistiin ja rakenna teksti niitä yhteen liittäen. Millainen runo tai tarina sanoista syntyy?

MH20
AW22

Jos haluat, jaa kokemaasi muillekin
#salonkriisikeskusetappi, #mielisalo, #kriisikeskusetappi,
#MHAW, #mielenterveyskuuluukaikille,
#hyvämieltäkulttuurista, #kulttuurisalo ja #kirjantalo

Yhteistyössä:



kirjan talo



Salon kriisikeskus Etappi

Kuvat ja vinkkien koonti Andréa, Suvi & Katihanna