



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

SeniorSurf

LUONTOELÄMYS SOHVALLA – MUSTIKAN POIMINTAA ETÄNÄ

ESITTELY

Tämän aineiston avulla voit tarjota luonto- elämyksiä kotisohvalle, vetämällesi ryhmälle tai vaikkapa palvelutaloon. Nauttikaa yhdessä luonnosta ja metsien tarjoamista antimista!

Jos mahdollista, nauttikaa tämän hetken yhteydessä mustikkapiirakkaa. Tai jos mahdollista, pöytään voi tuoda muutaman tuoreen mustikanvarvun. Jäisetkin mustikat ovat mukavia naposteltavia.

Tässä käytännön ohjeet yhdenlaiseen luontoelämykseen. Voit toki soveltaa ohjeita oman makusi mukaan.

TAVOITE

Kokea aistikas luontoelämys vaikei olisikaan luonnossa.

VALMISTELU/TARVIKKEET

- Mukava asenne luontoelämykseen sohvalla.
- Tunnelmateksti teemaan (esim. viereinen, tai voit tehdä oman)
- Tietokone (tai joku muu digilaite)
- Kaiutin
- Näyttö, josta näyttää videota mustikanpoiminnasta



TOIMINTAOHJEET

1. Kokoa valitsemasi ryhmä valitsemaasi tilaan kokemaan aistikas luontoelämys.
2. Voit lukea tunnelmatekstin ennen videota tai sitten lukea sen samaan aikaan, kun video pyörii.
3. Keskustele ryhmän kanssa mustikan poimisesta. Minkälaisia tunteita ja muistoja se aiheuttaa eri ihmisissä? Miltä mustikassa oleminen tuntuu?

TUNNELMATEKSTI

”Oletko joskus poiminut mustikoita? Miltä mustikka tuntuu käsissä? Miltä tuntuu ylikypsä mustikka, joka hajoaa tahmeana sormiin? Miltä mustikka maistuu suussa? Miltä tuntuu, kun hämähäkin seitti tulee kasvoille? Miltä tuntuu, kun hyttynen pistää?

Mitä muistoja äänet tuovat mieleen? Miltä kuulostaa, kun tikka nakuttaa puuhun? Mitä muita ääniä kuuluu?

Lentokone - lähellä taitaa olla Porin lentokenttä – turvallista tietää missä on... Läheltä kuuluu lenkillä olevien ihmisten ääniä – sekin tuntuu mukavan turvalliselta. Välillä on täysin hiljaista.”

<https://youtu.be/xN3jdvSiYOI>