

Maisemassa kaikilla aisteilla

1) Tutusti sivustolta tehtävään: **aistiretki ympäristöön**

1) Tehkää aistiretki ulos fyysiset rajoitteet huomioon ottaen: ulkoiluretki, pihakeinussa istuen, avoimesta ikkunasta katsellen tai voidaan toteuttaa teemallisena liikuntapäivänä esimerkiksi vapaaehtoisten ja / tai omaisten kanssa.

2) Retkellä kannustetaan katselemaan, kuuntelemaan ääniä, tunnustelemaan (käsin, kengänpohjan läpi, ihon välityksellä), haistelemaan ja vuodenaikasta riippuen maistelemaan (marjat ym.)

3) Retken aikana pyritään olemaan hiljaa ja välillä pysähtytään aistimaan tiettyjä paikkoja maisemassa.

4) Ohjaaja voi käydä hiljaa kertomassa eri osallistujille mihin kiinnittää huomioita ja mitä aistia tulisi käyttää.

5) Retken päätteeksi voitte pysähtyä jakamaan maisemien herättämiä muistoja, tunteita ja havaintoja esimerkiksi nuotion äärelle tai koontua sisätiloihin työstämään kokemustanne.

6) Aistimuksista teokseksi: voitte purkaa muistonne ja havaintonne kirjoittamalla, maalaamalla, piirtämällä tms.

7) Katselkaa toistenne teoksia, lukekaa kirjoituksia ja asettakaa ne esille, esimerkiksi liikuntarajoitteisten iloksi.