

MINÄ OLEN!

© 2024 Sydänliitto Satakunta
Teksti, taitto ja kuvitus: Kirsi Järvinen
Kansikuvan kuvitus: Jani Mehtonen
Kirjapaino: Plusprint, Ulvila
ISBN 978-952-94-9603-7 (kovakantinen)
ISBN 978-952-94-9604-4 (PDF)

MINÄ OLEN!

HYVINVOINTIA KULTTUURIN KEINAIN

Opaskirja ohjaajille

Kustantaja: Sydänliitto Satakunta
Pori 2024



SISÄLLYSLUETTELO

Saatesanat	7
------------------	---

Kuvataide 11

Taidepäiväkirja	15
Taidekortit	17
Vuosikortit-tehtävä	18
Lapsuuden leikit-tehtävä	19
Kuvataiteilija Jori Tapio Kalliola	20
Vaalikampanja-tehtävä	25
Kuvataiteilija Aki Suutari	26
Kuvataide-tehtäviä	29
Kuvataiteilija Tuula Kallas	30
Voimavarapuu-tehtävä	33
Uudista taideteos-tehtävä	34
Yhteisötaide-tehtävä	35
Kuvataiteilija Kari Kekki	38
Sarjakuva-tehtävä	40
Sarjakuva arvioinnin tukena	42
Sahaseppä Tapani Lahdensuu	45
Valokuvaaja Nelly Ruojärvi	46
Minä olen! -valokuvausprojekti	49

Esittävä taide 55

Naurujoogaohjaaja Tiina Suominen	58
Monologi-tehtävä	61
Satasirkus	62
Esittävät taiteet-tehtävä	65
Näyttelijä Jenna Pukkila	66
Impro-tehtävä	70
Musiikki & tanssi	71
Muusikko Peltone	74
Muusikko Kari Ylinen	76

Ideoita biisityöpajaan	78
Lauluntekijä Heikki Salon vinkit	79
Kehomusiikki	80
Tanssija Pratik Makwana	82

Elokuva- ja mediataide 85

Minun tarinani, Satu Reunanen	88
Sisällöntuottaja ViliChili	92
Laatikon ulkopuolella-tehtävä	94
Mediataide-tehtäviä	96
Lempielokuva-tehtävä	97
Pysähdyspaikka-tehtävä	98
Virtuaalinen museokierros	99

Sanataide 101

Sanataideohjaaja Outi Lähteenlahti ..	104
Kun kaikki on mahdollista	107
Rakkain asia elämässä-tehtävä	109
Mielimuisto-tehtävä	110
Sanataide-tehtäviä	111
Kirjailija Hanna-Riikka Kuisma	112
Minun runoni -tehtävä	117
Minun tarinani-tehtävä	119
Itsemyötätunto	120
Itsemyötätunto-tehtävä	121
Kiitollisuuspäiväkirja	122
Yhteinen verkkolehti	123
Valokuvaus- ja sanataidetehtävä	124
Hahmopaja	128

Taidekäsityö 131

Minun päiväni	135
Taidekäsityöläinen Maija Viljaranta ...	136
Taidekäsityöläinen Tiina Ranta	138
Korumuotoilija Mari Syrén	143
Miniatyyri-tehtävä	145

Kulttuuriympäristö 147

Tekstuuritehtävä	150
Eläintehtävä	151
Voimavaroja luonnosta	152
Urbaani löytöretkeily	159
Metallinetsintä	162
Perinnemaisema-tehtävä	165
Kotiseutumuseo-tehtävä	167

Rakennustaide 169

Aallon arkkitehtuuri	172
Rakennustaide-tehtäviä	175
Kirkkokierros	176
Taloraati-tehtävä	177
Katutaide-tehtävä	178
Muraali-tehtävä	180

Kulttuurikohteet 183

Kulttuurikohde-tehtävä	186
Emil Cedercreutzin museo	188
Museohaaste-tehtävä	193
Porin Teatteri	196
Kaupunkiolohuone	198

Kirjasto	200
Kirjasto-tehtävä	204
Tapahtumakeskus Verstaas	206
Ideoi oma kulttuurikohde	209
Enkelipuisto	210

Ruokakulttuuri 213

Ruokateema-tehtävä	216
Väriä lautaselle-haaste	217

Kulttuurisekoite 221

Retropäivä	224
Katumuoti-tehtävä	225
Ystävänpäivä-tehtävä	226
Minun valintani-tehtävä	227
Yllätyksellinen taidepäivä	228
Jos olisin...-tehtävä	229
Kiinnostava valtio-tehtävä	230
Identiteetti-tehtävä	231
Kulttuuribingo	232
Kesäbingo	234
Kulttuurisekoite-tehtäviä	235
Testaa kulttuurihyvinvointiasi	236
Testin tulokset	239
Kulttuuri Amazing Race	240
Matkalla mukana, Harri Lähdemäki ..	242

Jätä palautetta	244
Ideointisivut	245



Kuva: Vesa Saivo

SAATESANAT

Jokaisella meistä on oikeus taiteeseen ja kulttuuriin osana hyvää, onnellista elämää

Kulttuurilla ja taiteella on tutkitusti vahva yhteys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä (WHO:n kulttuurihyvinvointiraportti 2019). Osallistumalla, joko tekijänä tai kokijana kulttuuripalveluihin, osallistuja saa voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä hänen itseilmaisun keinonsa lisääntyvät.

Sydänliitto Satakunnan Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin -hankkeessa (STEA 2021-2024) kohderyhmänä ovat olleet noin 30-55 -vuotiaat työttömät henkilöt. Toimintaa on järjestetty pienissä ryhmissä, joissa on ollut maksimissaan seitsemän henkilöä/ryhmä. Osallistumalla Minä olen! -toimintaan ryhmäläiset ovat päässeet muun muassa tutustumaan eri kulttuurimuotoihin ja osallistumaan taidetyöpajoihin sekä tuomaan esille oman tarinansa.

Ryhmäläisten antamien palautteiden mukaan toiminnan sisältö on vastannut heidän toiveitaan sekä tarpeitaan ja se on vaikuttanut positiivisesti osallistujien elämänlaatuun sekä hyvinvointiin. Positiivisesti toiminta on vaikuttanut muun muassa seuraaviin osa-alueisiin: arjessa jaksaminen, mielialan paraneminen, itseilmaisu-keinojen lisääntyminen, omien vahvuuksien löytäminen/ lisääntyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, ystävyys-suhteiden solmiminen sekä nähdä ja kuulla tuleminen.

Kulttuurihyvinvointi

Kun ohjaajana kysyin ryhmäläisiltäni, mitä kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan, sain vastaukseksi: "Sisältöä, oivalluksia, luovuutta, suvaitsevaisuutta sekä tasa-arvoa – mahdollisuuden antamista kaiken kokemiselle." Kulttuurin kokemisessa onkin tärkeää olla ennakkoluuloton ja välillä haastaa itsensä mukavuusalueensa ulkopuolelle. Luovuutta voi harjoitella, opetella katsomaan maailmaa laadikon ulkopuolelta.

Vastauksena kysymykseen, miten jokainen kokee kulttuurihyvinvoinnin omalla kohdallaan, mieliinpainuvin lausahdus oli: "Elämyksien nälkä". Minusta lausahdukseen kiteytyy kulttuurin tunteita ravisuttava voima. Sitä, kuinka kokee ja nauttii eri kulttuurimuodoista, kukin omalla tavallaan, ja hamuaa sitä lisää.

Ei kasveta aikuisiksi

- yritä hämmästyä joka päivä jostakin – elämä on kokemusten sarja
- yritä yllättää joku läheinen tai tuntematon kanssakulkija joka päivä
- kirjoita tai kuvita muistiin kokemuksesi
- kun kiinnostuksesi herää, ota selvää ja tutustu tarkemmin
- löydä keinot ilmaista tunteita luovuuden avulla

Yhden osallistujan toive toiminnan sisältöön oli se, että ”Ei kasveta aikuisiksi!”, mikä onkin mahdollista taiteen avulla. Moni taiteilija nostaa taiteen tekemisessä esille leikin merkityksen. Kuvataiteilija Antti Laitisen sanoin: ”Ehkä kuvitellaan, että kun ei ole enää lapsi, kasvaa aikuiseksi, niin sitten on aika lopettaa leikkiminen. Mutta taiteilijalla on ehkä lupa leikkiä vähän pitempään. Älä aseta itsellesi rajoitteita, vaan lähde ideoimaan hullujakin juttuja!”

Kulttuuritoimintaa voi toteuttaa hyvin matalalla kynnyksellä ja tutussa ryhmässä tekeminen sekä kokeminen on kannustavaa sekä voimaannuttavaa. Muistakaa, että taiteessa ei ole olemassa oikeaa eikä väärää tapaa tehdä.

Minä olen! -ryhmäläisen kommentti: ”Tullessamme ryhmään, olimme ensin vain outoja – nyt olemme taiteilijoita!”

Inspiraation lähde

Tämä opas toimii parhaimmillaan inspiraation lähteenä. Se auttaa löytämään läheltä hyvinvointia lisäävää kulttuuri-tarjontaa. Se potkii pois omalta mukavuusalueelta, opettaa katsomaan asioita uusin silmin ja rikkomaan rajoja.

Minä olen! -ryhmäläisen kommentti: ”Kulttuurihanke on antanut hirmuisen paljon uutta virtaa, on saatu nähdä uskomattoman hienoja paikkoja ja tavattu upeita taiteilijoita. Epämukavuusalueellekin on lempeästi tuupattu kokeilemaan uusia kädentaitoja ja rohkaistu luottamaan itseensä, tuloksena iloisia yllätyksiä ja uusia taitoja...ja aitoa riemua, että vielä tässäkin iässä voi oppia jotain uutta!”

Oppaasta löytyy eri kulttuurimuotoihin liittyviä tehtäviä, jotka ovat sovellettavissa erilaisille kohderyhmille. Kirjassa on myös esitelty eri alojen taiteilijoita, kulttuuripalveluiden tuottajia sekä kulttuurikohteita, jotka kaikki ovat olleet, tavalla tai toisella, osana Minä olen! -toimintaa. Heille suuri kiitos, kuten myös lukemattomille muille toimijoille, jotka ovat mahdollistaneet elämyksellisiä ja arvokkaita kulttuurihetkiä Minä olen! -ryhmille.

Käytännön vinkkejä:

- Ryhmän kokoonpanon olisi hyvä olla sama alusta asti (ryhmädynamiikka)
- Sovitaan yhteiset säännöt, kunnioittaen jokaisen tapaa tehdä sekä toimia
- Ohjaajan on hyvä antaa myös itsestään, osallistua ja olla samanarvoinen osallistujien kanssa
- On tärkeää olla suunnitelmallinen ja miettiä sekä valmistella sisältöjä hyvissä ajoin
- Tekemisen kaari: alussa ryhmäytyminen ja itsetuntemusta lisääviä tehtäviä, joista siirtyminen tekemiseen sekä kokemiseen ja kohti mahdollista isompaa projektia
- On suositeltavaa ottaa käyttöön päiväkirjat, joihin voi tehdä tehtäviä ja kirjata sekä kuvittaa omia ideoita. Kannustetaan kaikessa tekemisessä luovuuteen
- Muistutetaan, että tehtäviä tehdään itselle, ei ohjaajaa varten. Tehtävien purkaminen yhdessä (lisää itsetuntemusta, muihin tutustumista sekä osallisuutta)
- Kuunnellaan osallistujien toiveita sisällön suhteen ja mahdollistetaan se, että jokainen tulee aidosti nähdyksi sekä kuulluksi
- Kannustetaan ryhmäläisiä ideoimaan sisältöä sekä ohjaamaan itse kulttuurihetkiä
- Yhdistetään eri taiteenaloja ja sovelletaan oppaan ideoita omalle ryhmälle sopiviksi
- Muistetaan, että kulttuuritoimintaa pystyy toteuttamaan myös pienellä budjetilla

Minä olen! -ryhmäläisen kommentti: ”Kulttuuri, laajasti ymmärrettynä Minä olen! -ryhmän tapaan, vaikuttaa suoraan henkiseen hyvinvointiin. Parantavasti ja positiivisesti. Oman elämyksen ja kokemuksen lisäksi olen kokenut tärkeäksi, kurssin myötä, tavata kulttuurin tuottajia, omassa ympäristössään. Huomasin myös, miten positiivisesti ryhmään kuuluminen vaikuttaa, se vahvistaa ja voimistaa.”

Suurin kiitos opaskirjan sisällöstä kuuluu Minä olen! -ryhmäläisille, jotka heittäytyivät yhä uudelleen ja uudelleen oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Kasvoivat ja kasvattivat, koskettaen minua syvältä sydäimestä. Ilman heitä tämä kirja ei olisi syntynyt. Kiitos.

Kirsi Järvinen

projektisuunnittelija, Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin

Sydänliitto Satakunta



Osa Teija ja Pekka Isorätyän teoksesta Poliisin muiikut, Lappeenranta

KUVATAIDE

KUVATAIDE

Opaskirjassa on esillä vain hyvin pieni kattaus kuvataiteista, jotka ympäröivät meitä lähes kaikkialla. Kuvataiteeseen liitetään monia eri taiteen lajeja, kuten esimerkiksi maalaus, piirtäminen, kuvanveisto, taidegrafiikka ja valokuvaus.

Kuvataiteilija – jollaisia kaikki olemme omalla tavallamme – ilmaisee teoksillaan itseään sekä omia näkemyksiään. Kokemalla ja tekemällä taidetta hyvinvointimme paranee ja saamme arkeen sisältöä. Kuvataiteen avulla voimme esimerkiksi käsitellä haastavia vaiheita elämässämme, vahvistaa itseilmaisua, olla osallisia ja yhdenvertaisia.

Oppaassa on esitelty muutamia kuvataiteilijoita, jotka ovat olleet mukana Minä olen! -toiminnassa, järjestäen taidetyöpajoja ja/tai kertomalla omasta taiteestaan sekä taiteen hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista. Jokainen taiteilija kertoo oppaassa lyhyesti itsestään ja antaa vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseksi, yksin tai ryhmässä.

Kaunis kiitos kaikille taiteilijoille – olette jättäneet ryhmiin oman lähtemättömän vaikutuksenne ja inspiraation kokeilla rohkeasti taiteen tekemistä. Osallistujilta saatu palaute kiittää mahdollisuudesta tavata teitä upeita taiteilijoita omilla työhuoneillanne tai vierailulla ryhmään. Nämä ovat olleet ainutlaatuisia elämyksiä, jotka ovat rikastuttaneet ajatusmaailmaamme sekä opettaneet luottamaan omaan itseen sekä unelmiin.

Opaskirjan tehtävät kuvataiteeseen liittyen ovat esimerkkejä siitä, kuinka matalalla kynnyksellä voi lisätä itsetuntemusta ja tuoda itsensä nähdyksi sekä kuulluksi. Kuten useaan otteeseen tämän kirjan sivuilla on mainittu, ei voi olla liikaa korostamatta sitä, että taiteessa ei ole olemassa oikeaa eikä väärää tapaa tehdä! Viimeistään tässä vaiheessa kannattaa unohtaa kouluaikojen mahdolliset kriittiset arvostelut kuvataiteeseen liittyen ja ottaa kynä, pensseli tai kamera käteen ja aloittaa uudelleen palkitseva kuvataiteilu.

Kaivakaa esille se ennakkoluuloton, innostunut, mielikuvituksellinen ja leikkimielinen lapsi, jollaisia kaikki olemme olleet ja herättäkää uudelleen kyky rikkoa rajoja. Hullutelkaa ja ideoikaa yhdessä oman näköistä taidetta.

Minä olen! -ryhmäläisten kommentteja:

“Olen ruvennut itse kokeilemaan maalaamista kotona ja koittanut muistella tekniikoita. Maalaaminen jotenkin rauhoittaa ja saa ajatukset pois muista asioista, kun keskittyy maalaamiseen.”

“Kuvataiteet on tuonut mulle lisää keinoja mielialojen käsittelyyn ja olen oppinut, että harjoittelemalla voi omia taitoja kehittää nopeastikin.”

“Innostuin ohjaajan (Tuula Kallas) ansiosta hankkimaan omat värit ja paperit. Värit, muodot ja abstraktit maalaukset ovat tulleet uudeksi harrastukseksi. Nautin kyetessäni tuottamaan väri-iloa. Haen innostusta netin harrastussivuilta ja postauksista, tämä netin haltuunotto on itselleni myös uusi asia, kurssin mukanaan tuoma.”



Minä olen! -ryhmäläisen vuosikortteja



Inspiroidu luonnosta – seikkaile, valokuvaa, maalaa, piirrä, kirjoita

TAIDEPÄIVÄKIRJA

Kuten alussa on mainittu, on hyvä kannustaa osallistujia pitämään päiväkirjaa, jokaisen osallistujan haluamalla tavalla. Toisille ajatuksista ja tunteista kirjoittaminen on luontaista, toisille taas kuvittaminen on helpompaa. Kuva- ja sanataiteen yhdistäminen sopii hyvin taidepäiväkirjaan.

Hienoa, mikäli järjestävä taho pystyy jakamaan osallistujille perustarvikkeet päiväkirjan pitoon. Päiväkirjaksi käy esim. luonnoskirja tai vanha kirja, jonka sivuja voi päällystää gessolla. Lisäksi on hyvä olla lyijykynä, kumi, teroitin, kuitukärkikynä, vesivärit, pensseli ja akvarelli- tai puukynät. Kollaasitekniikkaa varten saatavilla on hyvä olla saksia, liimaa sekä vanhoja lehtiä ja kirjoja.

Monet opaskirjan tehtävistä voi suunnitella ja/tai toteuttaa päiväkirjaan, jonne ne jäävät muistoiksi yhteisistä hetkistä ja omista ajatuksista sekä fiiliksistä.



Taidepäiväkirjaan voi kirjoittaa ja kuvittaa syntyneitä ideoita sekä huomioita ympärillä olevasta maailmasta.

Kuten muussakaan taiteessa, taidepäiväkirjan pitämisessä ei ole sääntöjä, vaan jokainen voi toteuttaa sisältöä juuri niin kuin itse haluaa, omalla tavallaan ja itselleen. Pääasia on kannustaa luovuuteen ja siihen, että ajatuksia sekä tunteita voi helpolla tavalla purkaa paperille.

Mikäli taidepäiväkirjatyöskentely kiinnostaa taiteen lajina, tutustukaa Art Journaliin esim. opastevideoiden avulla, joita löytyy helposti netistä. Toteuttakaa taidepäiväkirjatyöpaja ammattilaisen ohjauksella, jos mahdollista.

Minä olen! -ryhmäläinen kuvittamassa
taidepäiväkirjansa kansia



TAIDEKORTIT

Kokoontumisen alussa tai uuden ryhmän aloittaessa on antoisaa käyttää erilaisia taidekortteja, joiden avulla osallistujien on helpompi esittäytyä tai kertoa tuntemuksiaan sekä virittäytyä kulttuurihyvinvointiin. Kortit voivat olla valmiina hankittuja tai niitä voi toteuttaa itse.

Aukeaman kuvissa on esillä Kansallisgallerian Taidepakka -kortteja. Yksi Taidepakka sisältää 60 taidekorttia Ateneumin taidemuseon teoksista sekä laajan ideavihkosen korttien käyttöön.

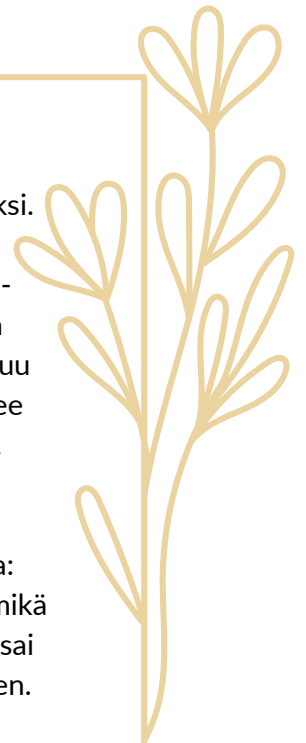
Tutustuminen taidekuvilla

Kokoontumisen tai tilaisuuden aluksi.

Pöydälle on levitetty paljon taidekuvakortteja. Jokainen saa valita yhden, joka juuri sillä hetkellä tuntuu kiinnostavalta. Jokainen tarkastelee hetken rauhassa omaa kuvaansa.

Sitten tehdään lyhyt esittäytymiskierros kuvien kanssa: jokainen sanoo nimensä ja kertoo, mikä hänen kuvassaan on sellaista, joka sai hänet tarttumaan tänään juuri siihen.

Lähde: Ateneumin taidemuseo,
Taidepakka



VUOSIKORTIT-TEHTÄVÄ

Osa 1.

Leikkaa 12 haluamasi kokoista paperia ja aseta ne pöydälle riviin. Näistä ei kannata tehdä kauhean isoja, koska näitä maalataan nopealla tahdilla, esim. n. 10 cm korkeus on hyvä. Nämä 12 paperia kuvastavat seuraavan vuoden 12 kuukautta.

Osa 2.

Laita puhelimen ajastin päälle 3-4 minuutiksi. Aloita rivin ensimmäisestä paperista eli tammikuusta. Ota intentio, että haluat tuoda paperille tämän kuun olemuksen ja lähde maalaamaan sitä paperille intuitiivisesti kunnes ajastin soi. Toista tämä kaikille 12 kuukaudelle.

Osa 3.

Kun olet maalannut kaikki kortit, ota seuraavaksi esille tyhjä paperi (tai päiväkirja). Kirjoita jokaisesta 12 kortista muutama sana tai lyhyt lause, joka kuvasta tulee mieleen. Jos teet harjoitusta ryhmässä, niin voitte kirjoittaa sanat myös toistenne korteista ja jakaa havainnot.

Vuoden lopussa näitä on kiva katsoa ja pohtia pitivätkö kortit paikkaansa.

Lähde: Yasmine Pekonen, IABET

Kuvassa Minä olen! -ryhmäläisen yhden kuukauden kortti, akvarellimaalaus





LAPSUUDEN LEIKIT-TEHTÄVÄ

Muistelkaa yhdessä lapsuuden leikkejä. Lopuksi jokainen voi piirtää tai maalata teoksen aiheeseen liittyen. Teos voi olla esittävä tai abstrakti, teos, joka kuvastaa niitä muistoja, joita itsellä on lapsuuteen ja leikkeihin liittyen. Käykää läpi teokset ja tarinat niiden takana.

Apukysymyksiä keskustelun herättäjäksi:

- Millaisia leikkejä ja pelejä lapsuudessa leikittiin
- Kenen kanssa leikittiin, missä leikittiin
- Hauskin leikki ikinä, entä paras ulkoleikki
- Millaisia leluja oli itsellä, keräiltiinkö jotain, mitä
- Millaisia hyviä muistoja on lapsuuden leikeistä
- Mitä leikkejä voisi leikkiä vielä aikuisenakin





"TAIDE ANTAA
LUVAN LEIKILLE"

TAITEILIJAESITTELY

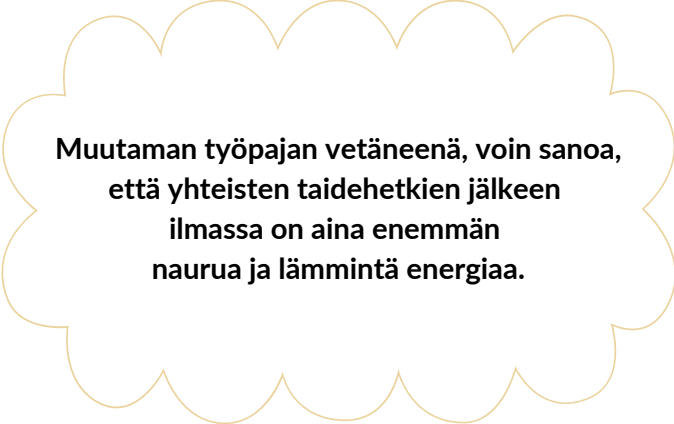
Jori Tapio Kalliola

Olen itseoppinut kuvataiteilija ja muusikko Jori Tapio Kalliola. Olen Maaseudun Sivistysliiton valitsema Vuoden ITE-taiteilija 2021. Olen tehnyt omaehtoista taidetta monin eri tavoin jo 39 vuotta. Useasti muiden töiden ohella, mutta aika ajoin, tilanteiden ja elämänvaiheiden salliessa uskaltanut myös jättäytymään pelkän taiteen varaan elämiseen.

Halu tulla itsenäiseksi ja vapaaksi

Varsinaisia esikuvia minulla ei taiteen saralla ole. Nuorempana toki ihaili moniakin, mutta siinä mielessä olen tyypillinen ITE- taiteilija, että en pidä ammattitaiteilijoita esikuviani, vaan pikemminkin yritän kieltää sellaiset ja rikkoa ajatusta ihmisiailusta ja -pavonnasta. Taiteilijuuteen minut ajoi vahva halu tulla itsenäiseksi ja vapaaksi, niin tekemisen, ajattelun kuin ajankäytönkin suhteen. Että minä luon oman elämäni, ei yhteiskunta tai sen odotukset. Taiteilijana olon tärkeyteen liittyy vahvasti myös se, että itse tekemistä ja ajankäyttöä ei määritä raha, vaan täysin toisenlaiset päämäärät ja tavoitteet.

Tosin, sudenkuoppia on myös taiteilijuudessa, varsinkin jos tulee tunnustusta, menestystä ja pääsee apurahojen piiriin. Tällöin on suurena vaarana ajautua pois itsenäisyydestä ja harhautua tekemään taidetta väärin motiivein. Alistuu ja mukautuu systeemien säännöille ja tavoille.



**Muutaman työpajan vetäneenä, voin sanoa,
että yhteisten taidehetkien jälkeen
ilmassa on aina enemmän
naurua ja lämmintä energiaa.**

Viereisen sivun kuva: Veli Granö

TAITEILIJAESITTELY

Jori Tapio Kalliola

Taide antaa luvan leikille

Kaikki muistavat miten ihanaa leikkiminen oli lapsena. Leikkivä ihminen käyttää mielikuvitusta ja sukeltaa puhtaaseen luovuuden maailmaan, maailmaan, joka ravitsee ja puhdistaa mielen, tekee elämästä keveämpää ja antaa vastustuskykyä kaikkea pahaa vastaan. Taide ja leikki ovat periaatteessa yksi ja sama asia. Myös aikuiset tarvitsevat leikkiä ja leikintilaa. Taide antaa luvan leikille.

Leikin ei kuitenkaan tarvitse olla vain kepeää, vaan se voi olla myös synkkää, pohdiskelevaa, vihaista tai jopa täysin käsittämätöntä ja absurdia, mutta yhtä kaikki, se on ihmisen suurta perustarvetta saada "tämä" jokin itsestä ulos, suoltaa, tehdä se näkyväksi. Ja koska elämä on täynnä mysteereitä, sattumaa ja rajallisuutta, antavat taide ja sen ytimessä oleva leikintila ihmiselle ravitsevan keinon käsitellä isoja kysymyksiä, että miksi me olemme täällä, miksi on niin paljon kysymyksiä, mutta ei vastauksia. Ja jos me ymmärrämme ja kykenemme luomaan elämälle sellaiset olosuhteet, että myös henkiset perustarpeet tulevat tyydytetyiksi, voi ihminen ja koko yhteisö hyvin. Ylipäätään on hyvä, jos ihminen tekee jotakin käsillä tai muuten, jotain, jonka arvo perustuu muuhun kuin rahaan ja tuottavuuteen. Tällainen tekeminen tekee meistä kaikista omanlaisia, nostaa esille yksilön, hänen jälkensä ja ainutkertaisuutensa.

Vinkki kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseksi

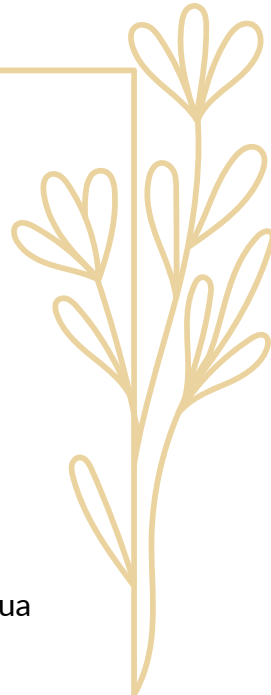
Annetaan ihmisille enemmän aikaa omaan luovuuteen. Ja siihen minulla on yksi konkreettinen ehdotus: Supistetaan tuottavuutta ja luovutaan turhista maallisista tarpeista. Lyhennetään ansiotyöhön käytettyjä työtunteja ja maksetaan kansalaisille perustuloa. Tämä kaikki tukisi ihmisten omaehtoista tekemistä, olisi se sitten taidetta, käsityötä, vapaaehtoistyötä tms.

LUOVA
TEHTÄVÄ

Tee omasta elinympäristöstäsi
sinun taidemaailmasi.
Se voi olla piha, koti,
yksi huone tai fillari.

Tuunaa, käytä mielikuvitusta,
mitä ikinä tulee mieleen.
Kerää jotakin jo käytettyä,
keksi niistä jotakin uutta.

Tee se itseäsi varten, ilman aikataulua
tai muuta tavoitetta.
Se on sinun elämäsi, sinä päätät!



A woman with dark hair and glasses, wearing a thick brown fur coat, is looking into a large, ornate mirror. Her reflection is visible in the mirror. She is holding a glass of champagne. The room is dimly lit, with a chandelier visible in the background and a candelabra with lit candles in the foreground. A red hat is also visible on a surface in the foreground.

Rahaton vai varakas?

Ei ihmisen ulkonäköä sovi arvostella,
et tiedä kuka hän on ja mitä hän tekee.



VAALIKAMPANJA-TEHTÄVÄ

Millaisen vaalikampanjan toteuttaisit, jos olisit ehdolla esimerkiksi eduskuntaan?

Suunnitelkaa sisältöä ensin paperille tai päiväkirjaan ja pohtikaa itselle tärkeitä mielipiteitä ja vaikuttamiskeinoja yhteiskunnallisiin asioihin.

Jokainen toteuttaa oman vaalimainoksen, jossa on esillä itselle tärkeä kannanotto, kuvin sekä sanoin. Varatkaa tehtävään isoja maalaus-/piirustus pohjia sekä erilaisia tusseja, kyniä ja maaleja.

Avuksi pohdintaan:

- Mieti, millaisen kuvan haluaisit antaa itsestäsi äänestäjille
- Mitkä ovat arvojasi, miten nostaisit niitä esille
- Jos sinulla olisi valta muuttaa jokin epäkohta, mikä se olisi
- Millainen olisi tulevaisuuden Suomi, positiivisessa mielessä
- Mitä puoluetta edustaisit tai keksitkö kokonaan oman puolueen
- Kenen oikeuksia haluaisit puolustaa
- Minkä lupauksen tekisit äänestäjille
- Miten tekisit itseäsi ja ajamaasi asiaa näkyväksi -> millainen teksti tai kuva herättäisi huomion
- Millainen slogan sopisi ajamallesi asialle
- Mitkä värit ja muodot kuvastaisivat kampanjaasi

Käykää kampanjat läpi ja keskustelkaa heränneistä ajatuksista. Muistakaa, että jokaisella on oikeus mielipiteeseensä.

Kootkaa halutessanne vaalimainoksista näyttely.

TAITEILIJAESITTELY

Aki Suutari



Olen kuvataiteilija Aki Suutari. Teen veistoksia keramiikasta, pronssista ja alumiinista valamalla sekä hyödyntämällä kultasepän tekniikoita ja materiaaleja. Koulutukseltani olen jalometallimuotoilija ja teen parhaillaan kuvataiteilijan YAMK tutkintoa Kankaanpään taidekoulussa. Oman taiteellisen työni lisäksi teen useissa eri kansalaisopistoissa taiteen ja käsityön opetusta.

Kuva: Inka Liimatainen

Esikuvia vuosien varrelta

Varhaisin on varmaan teininä nähdyt H.R Gigerin maalaukset ja veistokset, muistan myös M.C Escherin ja Salvador Dalin töiden tehneen suuren vaikutuksen aikoinaan. Kun olin jo työelämässä 2010-luvun alussa ja tein töitä taidekeskus Retretissä taiteilijan avustajana, niin useat siellä esillä olleet taiteilijat tekivät vaikutuksen töillään ja työskentelytyylillään, ja siellä sain kipinän lähteä tekemään itsekin taidetta. Oma työskentelyni muuttui silloin käyttöesineistä ensin korutaiteeksi ja siitä pikkuhiljaa isokokoisempiin veistoksiin.



Yksinkertaisimmillaan omaa hyvinvointia lisää rentoutuminen hyvän elokuvan tai kirjan parissa. Käyn katsomassa mahdollisimman paljon taidenäyttelyitä, ne toimivat itselleni eskapismina ja hetkellisenä porttina johonkin uuteen maailmaan.

Opettajan roolissa toimiessani, oppilastöiden näyttelyt ja kaikenlaiset **ryhmän yhteiset tempaukset tuntuvat usein toimivan virkistävänä vaihteluna ja tuovat oppilaille lisää itseluottamusta ja virtaa työskentelyyn**, kun työt ovat julkisesti esillä ja niistä saa ulkopuolisilta palautetta. Taiteilijan roolissa pidän jonkun verran yhteisnäyttelyitä muiden kanssa, ne toimivat itselleni piristeenä ja usein taiteilijan työ on yksinäistä ja välillä yksitoikkoistakin. Yhteisten näyttelyiden pitäminen on hyvää sosiaalista vaihtelua, ja kun työt ovat julkisesti esillä, ulkopuolisten palaute on piristävää ja antaa ideoita ja virtaa siihen, kun palaa yksinäisyyteen työhuoneelle uusien töiden pariin.

Vinkkejä

Kutsu kavereita koolle, vaikka omaan kotiin, maalaamisen merkeissä. Yhdessä tekeminen on piristävää, ja yhdessä tulee helpommin lähdettyä vaikkapa katsomaan näyttelyä. Kokemuksen jakaminen ja jälkeenpäin analysointi on hauskaa kaverin kanssa.

Kirjastosta löytyy loputtomasti luettavaa ja katsottavaa. Kirjastoissa saattaa myös kokoontua harrastusporukoita iltaisin jonkin teeman ympärillä, esim. pelaamaan tai neulomaan. Nykyisin kirjastoista saa myös harrastevälineitä lainaan.

Galleriakierros, galleriat ovat pääsääntöisesti ilmaisia. Museoissa on myös ilmaisia päiviä ja joissain näyttelyissä taiteilijatapaamisia ja opastettuja kierroksia ja joskus pientä tekemistä näyttelyn teeman ympärillä. **Kannattaa käydä katsomassa näyttelyitä, vaikka aihe ei kiinnostaisikaan, välillä tapahtuu yllättäviä löytöjä.** Galleristit ja museotyöntekijät usein mielellään esittelevät ja kertovat näyttelystä.

TAITEILIJAESITTELY

Aki Suutari

Vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseen

Paikalliseen taiteilijaseuraan tai tukiyhdistykseen liittyminen, niissä on usein retkiä, tapaamisia ja muuta yhteisöllistä toimintaa.

Kansalaisopiston kursseille pääsee matalalla kynnyksellä, ja niissä tapaa samasta aiheesta kiinnostuneita ihmisiä ja pääsee kokeilemaan uusia asioita.

Monet taiteilijat järjestävät avoimia työhuonepäiviä esimerkiksi konstrundanin aikaan, silloin pääsee tapaamaan ja juttelemaan taiteilijan kanssa.

Itse kierrätän mahdollisimman paljon materiaalia. Veistoksista ylijääneestä savesta teen kukkaruukkuja ja pieniä koriste-esineitä. Korumaisista töistä ylijäänyt kupari-, pronssi- ja messinkiromu kierrätetty valimolle raaka-aineeksi uusiin veistoksiin. Jos ei ole kokemusta veistämisestä, ja kynnys lähteä savityökurssille on suuri, ilmassa kuivuvaa massaa saa askarteluliikkeestä, sillä pystyy aloittamaan veistämisen harjoittelun. Sitä ei tarvitse polttaa, ja kuivumisen jälkeen sen voi maalata. Fimo ja cernit massoilla pystyy myös kotona pienimuotoisesti harjoittamaan veistämistä ja muovailua.

Itse teen harrastustoimintana akvarellimaalausta, kertahankintana kunnolliset värit ovat toki kalliit, mutta niistä on pitkäksi aikaa iloa. Perusväreillä pääsee pitkälle.

Kirppareilta saa joskus vanhoja kirjoja ilmaiseksi, kokeile niiden sivuille maalaamista.



KIVIEN MAALAUUS

Kerätkää isohkoja kiviä esimerkiksi hiekkakuopalta. Peskää kivet ja tarvittaessa pohjamaalatkaa ne. Maalatkaa kiviin kuvioita tai kuvia tai kirjoittakaa tekstejä akryylimaaleilla, teemalla tai ilman.

TAIDEVALOKUVAUS

Pitäkää taidevalokuvauspäivä. Ideoikaa ja toteuttakaa erilaisia taidevalokuvia, toisianne kuvaten. Apuna voi käyttää esimerkiksi kankaita, kuplamuovia, peilejä ja esineitä. Kokeilkaa kuvata läheltä sekä kaukaa, jonkin esineen sisältä ja eri kuvakulmista, esim. lattialla maaten tai pöydällä seisten. Kokeilkaa myös kuvaamista luonnossa. Voitte tarvittaessa etsiä ideoita netistä. Kokeilkaa ja hullutelkaa – tärkeintä on pitää hauskaa!



Minä olen! -ryhmäläisen
kivimaalaus



Minä olen! -ryhmäläisen taidevalokuvia



TAITEILIJAESITTELY

Tuula Kallas

Olen Raumalla asuva kuvataiteilija ja kuvataideterapeutti. Maalaan lähinnä akvarelleja, koska rakastan niiden herkkyyttä, läpikuultavuutta ja monipuolisuutta. Toki teen myös akryylimaalauksia ja paperimassatöitä. Opetan kolmessa eri kansalaisopistossa kuvataiteita ja minulla on oma yritys, jonka kautta teen mm. opetustöitä, annan terapiaa ja myyn taidettani. Minulla on oma galleria Vanhassa Raumassa.

Voin kertoa käsi sydämellä, että en olisi selvinnyt oman elämäni haasteista ilman taidetta. Taide ja kulttuuri ovat pelastaneet minut. Olen myös asiakkaideni kautta todennut, kuinka paljon **kulttuurin tekeminen ja kokeminen luo hyvinvointia ja osallisuutta**. Joskus asiakkaan kokemat asiat ovat niin vaikeita, ettei niille löydy sanoja. Pahan mielen ja epämääräisen tunnemöykyn voi purkaa paperille ja asioita on helpompi käsitellä sen jälkeen. Kuvataideterapian voima on juuri siinä, että asioita työstetään tekemisen kautta ja keskustelemalla.

Mielestäni taide ja kulttuuri kuuluvat kaikille. Minulla on asiakkaina paljon erityistä tukea tarvitsevia aikuisia, erityisnuoria, lapsia, mielenterveyskuntoutujia ja pitkäaikaistyöttömiä. Heillä **kaikilla pitää olla oikeus kokea taidetta ja kulttuuria sekä tekijänä, että kokijana**.



Kuva: © Tuula Kallas

LUOVA TEHTÄVÄ

Oma vinkkini on, että käy taidenäyttelyissä.
Gallerioissa käyminen on ilmaista
eikä velvoita mihinkään.

Nauti teosten väreistä ja muodoista, antaudu
keskusteluun galleristin tai paikalla olevan
taiteilijan kanssa. Saat hyvän mielen ja
kenties paljon uutta ajateltavaa.

Kun käyt taidenäyttelyssä, valitse teos, josta
pidät eniten. Mieti, miksi se puhuttelee sinua.
Pidätkö sen väreistä tai tunnelmasta vai
tuoko se sinulle kenties jotain muistoja
mieleen. Näin lisäät itsetuntemustasi ja
samalla hyvinvointiasi.



On ollut upeaa huomata osallistujien
avautuvan kuorestaan ja saaneen
uudenlaista itseluottamusta ja rohkeutta
omaan tekemiseensä ja olemiseensa.

Olen kiitollinen siitä, että olen saanut
olla mukana Minä olen! -hankkeessa.





VOIMAVARAPUU-TEHTÄVÄ

Voimavarapuu-tehtävä on hyvä keino kartoittaa tämänhetkisiä voimavaroja, arkea ja elämäntilannetta sekä lisätä itsetuntemusta. Tämä työskentelytapa taiteen avulla on terapeutista ja yllättävää!

Muista, että ei ole oikeaa eikä väärää tapaa toteuttaa harjoitusta, vaan sinulla on vapaat kädet. Toteutat oman voimavarapuusi sellaisena kuin sen näet ja koet.

Pohdi ja kirjaa ylös seuraavia asioita:

- **JUURET:** Mikä auttaa sinua jaksamaan arjessa? Mitkä asiat pitävät sinut pystyssä ja mistä saat voimaa?
- **RUNKO:** Mitä osaat? Missä olet hyvä?
- **OKSAT:** Millaisten asioiden tekemisestä nautit? Mitkä pienet asiat tuovat sinulle hyvää mieltä?
- **LEHDET:** Mitkä ovat unelmiasi ja toiveitasi?
- **PUTOAVAT LEHDET:** Mistä olisi hyvä luopua? Mitkä asiat vievät turhaan energiaasi tai tuovat pahaa mieltä?

Piirrä tai maalaa akvarellimaaleilla (vesivärit) paperiin puu, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet (puussa olevia sekä putoavia).

Kun teos on kuivunut, kirjoita sanat maalaukseen oikeille kohdilleen tai kirjoita sanat erillisille papereille ja liimaa paikoilleen.

Mieti syntynyttä kokonaisuutta – millaisia ajatuksia ja tunteita se sinussa herättää. Opitko jotain uutta itsestäsi? Esitelmää puut toisillenne ja käykää läpi heränneitä ajatuksia.



UUDISTA TAIDETEOS-TEHTÄVÄ

Oletko kuullut karanteenitaide -haasteesta? Tämä tehtävä on verrattavissa siihen. Haasteen tarkoituksena on toteuttaa uudelleen jokin taideteos, omalla tyylillä. Voit tutustua karanteenitaide -haasteeseen ja tuotoksiin esim. Instagramissa #karanteenitaidetta -hashtagilla. Älä kuitenkaan ota kuvista suoraan mallia, vaan ideoi täysin oma teoksesi.

Tehtävä

Valitse jokin itseäsi puhutteleva taideteos (ellei mielessäsi ole teosta, apuna voit käyttää esim. wikiart.org -sivustoa tai kansallisgalleria.fi -sivustoa tai googlea), jonka voisi toteuttaa uudelleen. Ideoi, miten teoksen voisi toteuttaa ja valmistaudu esittelemään teos sekä idea muille, käyttäen apuna päiväkirjaan kokoamaasi materiaalia. **Älä toteuta vielä teosta, vaan ideointia voidaan jatkaa seuraavalla tapaamiskerralla, joten tarkoitus on nyt vasta herätellä ajatuksia.**

Avuksi esittelyä ja ideointia varten:

- Teoksen kuva ja/tai esittely, nimi, teoksen tekijä, vuosiluku, taidesuuntaus
- Miksi valitsit kyseisen teoksen, millaisia tunteita teos herättää sinussa
- Onko teoksella jokin tarina/opetus kerrottavanaan
- Onko teoksella yhtymäkohtia omaan elämääsi
- Miten teoksen voisi toteuttaa uudelleen
- Olisiko uudelleentoteutus näköisversio vai abstrakti kuvaus vai jotain ihan muuta
- Olisiko uusi teos valokuva, maalaus, video tai jotain ihan muuta, mitä
- Mitä elementtejä haluaisit teoksesta ottaa uuteen teokseen, mitä jättäisit pois
- Miten korostaisit haluamiasi kohtia ja/tai teoksen tarinaa uudessa teoksessa
- Miten toteuttaisit teoksen yksityiskohtia uudessa versiossa
- Voisiko teokseen yhdistää erilaisia taide-elementtejä, mitä

Käykää ideoita läpi ja toteuttakaa teoksia mahdollisuuksien rajoissa.

YHTEISÖTAIDE-TEHTÄVÄ

Toteuttakaa yhteisötaideteos, joko niin, että se on vain ryhmänne keskinäinen teos tai niin, että teosta pääsevät toteuttamaan myös ulkopuoliset henkilöt, esim. jonkin tapahtuman yhteydessä. Tapahtuman järjestäminen on palkitsevaa ja sen ympärille voi kehittää paljon muutakin luovaa tekemistä. Yhteisötaideteoksella on hyvä olla jokin teema ja sen ideoinnista onkin suotavaa lähteä liikkeelle.

Toteuttamistapoja on lukemattomia, joita voitte yhdessä miettiä ryhmän kanssa. Voitte esimerkiksi hankkia isoja papereita, jotka kiinnitätte seiniin ja piirrätte/maalatte niihin. Mikäli teillä on käytössänne tyhjä seinätila, johon saa maalata, maalatkaa suoraan siihen. Kauniina kesäpäivänä ulkona maalaaminen on antoisaa. Toteuttakaa telineet, joiden varaan kiinnitätte levyt maalauksia varten. Myös esim. penkkejä tai muita esineitä voi maalata. Muistakaa pohjamaalaus.

Yhteisötaiteen tekemisen ei suinkaan tarvitse olla maalaamista, vaan voitte esimerkiksi toteuttaa neulegraffiteja, kierrätystaidetta tai katoavaa taidetta luonnon materiaaleilla.

Seuraavalla aukeamalla on kuvia Minä olen! -ryhmien toteuttamista yhteisötaideteoksista avuksi ideointiin.



Kierrätystaideteos

Kuva oikealla: Yhteisötaiteen maalausta seinälle. Minä olen! -ryhmän järjestämä Suosmeren Syystempaus. Tapahtumassa oli myös muuta ohjelmaa, mm. yhdistysten esittelyä toiminnallisissa sisäiloissa, live-musiikkia, eläimiä, pomppulinna, moottorisahataidenäytös sekä hernekeitto-tarjoilua.

Kuva alhaalla vasemmalla: Huvimajan ikkuna-aukkoihin toteutettu photo booth -seinä sekä yhteisötaideseinä. Minä olen! -ryhmän järjestämä Friitalan Kevättempaus. Osallistujat saivat kuvauttaa itsensä valokuvaseinän aukoissa muistoksi itselleen.

Kuva alhaalla oikealla: Minä olen! -hanke mukana Kuntouttavan työtoiminnan -messuilla. Helposti toteutettava yhteisösanataideteos. Jokainen osallistuja sai kirjoittaa kiveen haluamansa sanan. Kiviä siirtelemällä muodostui uusia ajatuksia.





Kuva vasemmalla ylhäällä: Minä olen! -ryhmän huvimajaan toteuttama yhteisötaideteos. Teokset on maalattu akryylimaaleilla plekseille, jotka on leikattu aukkoihin sopiviksi.

Kuva oikealla ylhäällä: Minä olen! -ryhmäläisen kierrätystaideteos. Jokainen osallistuja sai toteuttaa oman teoksensa kierrätysmateriaaleista. Avainsanoja: kierrätys, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus. Minä olen! – Me olemme!

Kuva vasemmalla: Minä olen! -ryhmäläisen taidelinnunpönttö. Jokainen osallistuja toteutti oman teoksensa. Pöntöt voi sijoittaa samaan puutarhaan, sekä asunnoiksi, että taideteoksiksi. Huom. käyttäkää myrkyttömiä maaleja.

TAITEILIJAESITTELY

Kari Kekki



Kuva: © Kari Kekki

Olen Kari Kekki, köyliöläinen taiteen-harrastaja. Yli puoli vuosisataa olen tallustellut hämmästellen lintuja ja luontoa sekä saanut ilon ja onnistumisen hetkiä taidetta tehden. Olen pitänyt noin 15 omaa näyttelyä, pääosin lintutaidetta, viime aikoina myös Dark Art- tyylistä ilmaisua. Lisäksi olen ollut mukana Säkylän Kuvataideharrastajien yhteisnäyttelyissä. Sarjakuvan tekeminen on kulkenut mukana pitkään. Ensimmäiset sarjakuvamaiset kokeilut tein lukion aikana ja ne innostivat hiljalleen pienlehtijulkaisu Särön syntymiseen, jota taisi ilmestyä 3 eri numeroa. Olen piirtänyt Satakunnan Linnut-lehteen Sami Luoman käsikirjoittamaa Santeri Korianteri sarjakuvaa. Birdlife Suomen Linnut-lehteen olen piirtänyt useampaa eri sarjaa. Viimeaikaisia hahmoja, jotka ovat sarjakuvissani seikkailleet ovat luurankomies Skullonen, lintuharrastaja Kauko Kai-Veli Putkimies ja oman karun elämänsä epäonnistuja Alfred Alakulo.

Lapsena luin paljon Aku Ankkoja sekä Asterixia ja Obelixia. Lintukirjojen kautta syntyi kiinnostus lintujen piirtämiseen ja maalaamiseen. Käsi kädessä lintuharrastuksen kanssa on kulkenut innostukseni metallimusiikkiin. Lisäksi genren levynkansitaide on kenties jättänyt jälkensä taiteeseeni. Neil Gaimanin Sandmanit on tullut kahlattua läpi useampaan otteeseen. Myös kauhugenren sarjakuvat ovat lähellä sydäntäni. Nykysarjakuvista luen mieluiten Fingerporia ja Kamalaa luontoa.

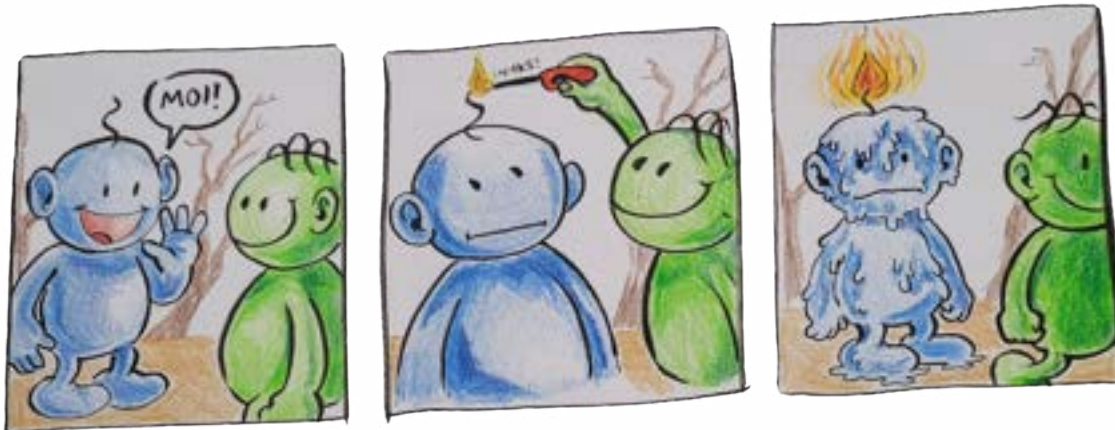
Taiteessa ei saisi olla mitään sääntöjä, pitäisi voida luoda, mitä oman sisin kertoo. Parasta on se hetki, se oivallus, joka tulee, kun esimerkiksi tekeillä oleva maalaus alkaa saada lopullisen muotonsa. Sille syntyy sielu, kun se alkaa näyttää ”itseltään”. Se saa aikaan onnistumisen tunteen. Sarjakuvaa tehdessä lähes tärkeintä on idea! Käsikirjoitusvaiheessa toivoo tietävänsä mikä toimii ja mitä ei edes kannata piirtää. Jos sarjakuvassa tarina kiehtoo ja tempaa mukaansa, muu on toissijaista.

Itse suosin kirjastojen sarjakuvavalikoimia, sieltä löytää paljon laadukasta sarjakuvaa ilmaiseksi.

LUOVA TEHTÄVÄ

Lainaa kirjastosta
lempisarjakuvasi tai lempikirjasi
tai valitse itsellesi
ihan uusi tuttavuus.

Tee sen perusteella 3 ruudun
(tai niin pitkä kuin haluat)
sarjakuva aiheesta,
eli referaatti = lyhennelmä
teoksen kohokohdista.



SARJAKUVA-TEHTÄVÄ

Tehtävä koostuu sarjakuvateoksen etsinnästä, sen esittelemisestä ryhmälle ja oman sarjakuvan ideointiosuudesta.

Etsi esim. kotoa, kirjastosta tai kirppikseltä itseäsi kiinnostava sarjakuvateos, tai vaikka useampikin. Hienoa, jos valitset sarjakuvan, joka ei ole sinulle entuudestaan kovin tuttu.

Tutustu teokseen ja sen tekijään (ota selvää piirtäjästä esim. googlaamalla). Tee yhdestä sarjakuvateoksesta ja piirtäjästä kooste päiväkirjaan. Esittele tarkemmin yksi sarjakuvakohtaus, joka vaikutti sinuun eniten. Valmistaudu esittelemään sarjakuva lyhyesti seuraavalla tapaamisella (ota sarjakuva mukaan, jos mahdollista).

Avuksi koostamiseen:

- Millainen käsitys sinulle tuli sarjakuvan piirtäjästä/tekijästä
- Mitä sarjakuva kertoo tekijästään
- Millainen kuvitustapa ja kuvitus sarjakuvassa on
- Millaisia värejä teoksesta löytyy
- Millaisia tunteita sarjakuva herätti
- Millaisia hahmoja sarjakuvassa on
- Mitä sarjakuvan tarinalla halutaan kertoa
- Onko sarjakuvan tapahtumat oikeita vai keksittyjä
- Samaistutko sarjakuvaan ja/tai sen hahmoihin, miten

Minä olen! -ryhmäläisen sarjakuva



Oman sarjakuvan ideointiosuus

Ideoi omaa sarjakuvaa. Ota sarjakuvan kerrontaan otteita omasta elämästäsi. Kirjoita ideat itsellesi muistiin.

Ideointia voidaan jatkaa seuraavalla tapaamiskerralla, joten tarkoitus on nyt vasta herätellä ajatuksia.

Mieti esimerkiksi:

- Jokin omaan elämään kuuluva/kuulunut tapahtuma, kohtaaminen, paikka, asia. Minne tarina sijoittuu.
- Sarjakuvan hahmot
 - nimet, lempinimet, iät, sukupuolet
 - ihminen, eläin, joku muu
 - luonteenpiirteet
 - ulkonäölliset seikat, pituus, ruumiinrakenne, erityisiä tuntomerkkejä (parta, silmälasit, arvet yms.)
 - vaatetus
 - harrastukset, missä asuu, ystävä, vihamies tai kilpailija, perhe, lemmikit
 - mistä pitää, mitä pelkää, mitä inhoaa, mitä toivoo tai tavoittelee, lempiruoka, paras/pahin vuodenaika, mitä tekee vapaalla, missä on töissä/koulussa
- Millaisia tunteita haluat lukijassa herättää, mitä haluat sanoa
- Millaista tyyliä haluaisit omalla sarjakuvalla tavoitella (värit, tunnelma, genre jne.)

Vinkit:

Ideoi sarjakuvaa, jota haluaisit itse lukea!

Kerro siitä mistä tiedät

Muista, että tarina on tärkein, ei piirtämistaito

Toteuttakaa sarjakuvat, antakaa palautetta toisillenne sekä keskustelkaa heränneistä ajatuksista. Voitte myös toteuttaa yhteisen sarjakuvan.

SARJAKUVA ARVIOINNIN TUKENA

Kolmen ruudun sarjakuva tehdään **ryhmän alussa sekä lopussa** ja sen avulla arvioidaan mahdollisia muutoksia elämänlaadussa, hyvinvoinnissa, itseilmaisussa ja kulttuurin kokemisessa. Ohjaaja kerää valmiit sarjakuvat talteen arviointia varten. Käykää sarjakuvat läpi myös suullisesti.

Ohjeita sarjakuvan tekoon

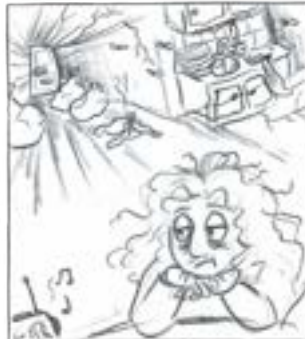
Lue ennen aloittamista ohjeet huolellisesti. Sarjakuvan tekemisessä ei ole oikeaa, eikä väärää tapaa toimia ja tärkeintä on tehdä siitä itsesi näköinen. Muista, että teet sarjakuvan ensisijaisesti itseäsi varten.

Sarjakuvan toteuttamisessa ei tarvita taiteellista osaamista – riittää kun saat ilmaistua sen avulla itseäsi, arkeasi ja tulevaisuuden näkymiäsi. Voit piirtää, kirjoittaa sanoja tai lauseita, käyttää ajatus- ja/tai puhekuplia, käyttää värejä tai olla käyttämättä niitä. Voit vapaasti käyttää mallia piirtämisen apuna.

Mieti ennen varsinaisen työn aloittamista, mitä haluat kullakin ruudulla ilmaista. Kirjaa ajatuksia ja suunnittele sisältöä ensin apupaperille. Voit tehdä sarjakuvasta tarinallisen kokonaisuuden, mutta se ei ole välttämätöntä. Käytä ensin lyijykynää ja kun olet tyytyväinen sisältöön, piirrä ääriviivat tussilla ja väritä työ halutessasi. Kirjoita sarjakuva-paperin taakse nimesi ja päivämäärä. Keksi itsellesi nimimerkki ja kirjaa se teokseen. Kuvassa Minä olen! -ryhmäläisen aloitussarjakuva.



MINÄ



ARKI



TULEVAISUUS

Ruutu 1 (vasemmalla): MINÄ

Voit tulkita otsikkoa vapaasti, kunhan ruudun sisältö kertoo sinusta.

Muutama apukysymys/vinkki aloittamiseen:

- Omakekuva
- Voimalauseesi
- Miten muut näkevät sinut?
- Missä olet hyvä? Hyvät/huonot luonteenpiirteesi
- Mitkä adjektiivit kuvaavat sinua ja/tai elämäsi?
- Mitkä värit kuvaavat sinua ja/tai elämäsi?
- Miten voit - miltä sinusta tuntuu?
- Mikä on tärkeintä elämässäsi? Mikä on tärkeintä, mitä haluat kertoa itsestäsi?

Ruutu 2 (keskellä): ARKI

Voit tulkita otsikkoa vapaasti, kunhan ruudun sisältö kertoo arjestasi.

Muutama apukysymys/vinkki aloittamiseen:

- Mitä teet arjessa? Mitä harrastat?
- Mitä kulttuuri merkitsee sinulle arjessa?
- Millainen on tavallinen päiväsi?
- Lempipaikkasi kotona
- Mukavin/epämukavin arkiaskare? Mikä on parasta/pahinta arjessasi?
- Millainen elämänlaatusi on arjessa?
- Mitä arjestasi puuttuu?
- Mitä tunteita koet arjessasi?

Ruutu 3 (oikealla): TULEVAISUUS

Voit tulkita otsikkoa vapaasti, kunhan ruudun sisältö kertoo ajatuksistasi tulevaisuuteen liittyen.

Muutama apukysymys/vinkki aloittamiseen:

- Unelmasi/haaveesi
- Miltä elämäsi näyttää viiden vuoden päästä?
- Mitä tavoitteita olet saavuttanut?
- Oletko aloittanut jonkin harrastuksen, minkä?
- Kuinka arvostetuksi tunnet itsesi tulevaisuudessa?
- Millainen elämänlaatusi on tulevaisuudessa? Mikä väri kuvastaa tulevaisuuttasi?
- Mikä on muuttunut tulevaisuudessa verrattuna tähän hetkeen?



Ikäväni
kynneistä
kasvoi
kaipuu

TAITEILIJAESITTELY

Tapani Lahdensuu

Olen Sahaseppä ja olen 29v kahden lapsen isä ja teen sivutoimisesti sahataidetta.

Minua on aina kiehtonut moottorisahalla veistäminen ja onneksi päätin kokeilla veistämistä ensimmäistä kertaa vuonna 2020.

Minusta **taide on hyvä tapa ilmaista itseään, joskus jopa ottaa kantaa asioihin.** Haluan, että taiteeni ilahduttaa katsojaa.

Moottorisahaveistosten lisäksi muovailen vahasta erinäisiä veistoksia. Tykkään vahasta sen takia, koska se ei kuivu, eikä suttaa ja sitä on helppo muotoilla. Pystyn vahan avulla hahmottelemaan erilaisia muotoja ja harjoittelemaan veistämistä.

Tykkään käydä välillä katsomassa eri kuvanveistäjien töitä ja maalauksia. Saan niistä ideoita ja inspiraatiota myös omiin töihini.



Kuva: © Tapani Lahdensuu

Minä olen! -toiminta on ollut erinomaista. Siinä on päässyt näkemään ja tekemään erilaisia asioita, mitä muuten ei olisi tullut kokeiltua!



TAITEILIJAESITTELY

Nelly Ruojärvi

Olen porilainen valokuvaaja Nelly Ruojärvi. Minulle valokuvissa on tärkeää tunnelma ja kuvien sävy maailma. Kuvaan pääasiassa lapsiperheitä, mutta kesän osalta kalenteri täyttyy myös hääkuvauksista. Kuvaan myös jonkin verran yrityksille. Ihanan monipuolista siis. Rakastan eniten lasten kanssa työskentelyä ja luovimmillani olen ehdottomasti ulkokuvauksissa.

Onneksi on kuvat ja nuo ihanat pysäytetyt hetket, joihin voi palata aina uudelleen. Mieleltöntä saada tehdä töitä tämän rakkaan asian parissa.

Valokuvaus oli minulle lapsuudesta asti rakas harrastus, kunnes peruskoulun jälkeen uskalsin haaveilla siitä myös ammattia itselleni. Olen aina ollut myös kiinnostunut sisustamisesta. Inspiroidun valtavasti kauniista esineistä ja asioiden yhdistelemisestä. Valokuvaustaipaleeni alkumetreillä minua kiehtoivat eniten sisustuskuvat ja mainoskuvat. Kuitenkin vuosien saatossa olen löytänyt sen omimman polun urallani, eli työskentely lasten kanssa ja ylipäätään henkilökuvaukset.

Luovalla tekemisellä ja yhteisöllisyydellä on valtava merkitys hyvinvointiin

Olen käynyt 10 vuotta Porin kuvataidekoulua, viimeiset 3 vuotta niistä olin valokuvauksen työpajassa. Koen todella, että tällä luovalla tekemisellä ja yhteisöllisyydellä on valtava merkitys hyvinvointiin. Minulle tämä harrastus oli aina yksi viikon kohokohtia. Taiteeseen tavallaan uppoutuu ja unohtaa hetkeksi kaiken muun ympärillä. Siinä saa antaa luovuuden kukkia ja se tuo myös paljon iloa. Samalla taide tuo meitä ihmisiä yhteen ja luo sitä kautta yhteisöllisyyttä.

Kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseksi voisi esimerkiksi kokeilla uusia taiteen muotoja. Osallistua kursseille tai harjoitella itse videoita netistä seuraten.

Myös taidenäyttelyt ja ilmaistapahtumat ovat hyviä lisäämään kulttuurihyvinvointia.

TAITEILIJAESITTELY

Nelly Ruojärvi

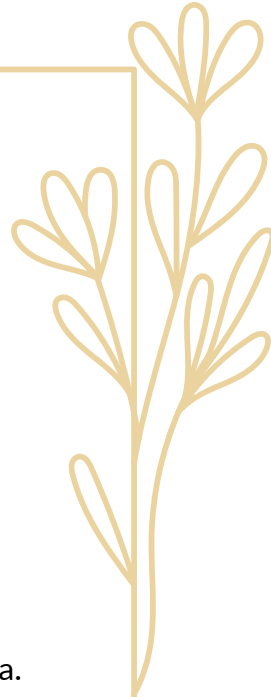
LUOVA
TEHTÄVÄ

Omaan taiteenalaani liittyen
suosittelen käymään
erilaisissa valokuvanäyttelyissä.

Kannustaisin myös lähtemään
luontoon retkelle kameran
tai puhelimen kera.

Luonnossa on paljon
katseltavaa ja ihasteltavaa.

Taltioi havaintoja luonnosta kuvina.



On ollut ilo huomata miten mahtavaa yhteisöllisyyttä Minä olen! -toiminta on ollut. Jokaisessa ryhmässä on ollut erittäin luovia ja taitavia henkilöitä, jotka tukevat ja kannustavat upeasti toisiaan. Oli hieno kuulla, että toteuttamamme valokuvausprojekti oli monelle voimaannuttava kokemus. **Heittäytymistä, luovaa ideointia ja hauskanpitoa:** niistä oli jokaisen kuvaushetki tehty. Uskon, että näillä ryhmillä on ollut suuri vaikutus osallistujien hyvinvointiin.

MINÄ OLEN!

valokuvausprojekti

Minä olen! -valokuvausprojekti koostui hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden kuvista, heidän elämästään, toiveistaan sekä unelmistaan. Jokainen kuvattava loi oman tarinansa teokselle.

Osallistuminen valokuvausprojektiin paransi mielialaa ja lisäsi muun muassa itsetuntoa, kehopositiivisuutta ja osallisuuden tunnetta. Kuvauksissa haastettiin itseä ja heittäydettiin rohkeasti oman mukavuusalueen ulkopuolelle.

Minä olen! ryhmäläisen kommentti: **"Kuvaustilanne tuntui ensin mentäessä tosi jännittävältä, ja sitä mietti, että osaako sitä kameran edessä edes olla luontevasti. Lopulta kuitenkin tilanne saatiin tuntumaan hauskalta ja kevyeltä, ja kuvaustilanteesta tulikin todella hauskaa. Sai hetkeksi unohtaa liiallisen ajattelun ja vain heittäytyä. Löysi itsestään rohkeutta irrottaa."**

Kuvista koottiin useampia näyttelyitä ja upeista valokuvateoksista on pysyvästi nähtävillä myös virtuaalinäyttely, joka löytyy Sydänliitto Satakunnan YouTube -kanavalta. Ohessa QR-koodi virtuaalinäyttelyyn. Opaskirjan sivuilla olevat Nellyn kuvaamat teokset ovat Minä olen! -näyttelykuvia.

Palautteita näyttelyiden kävijöiltä:

"Uskomattoman upea idea!!! Toteutus!"

"Ihanan erilaisia ja rohkeita kuvia kaikista"

"Varmasti voimauttava vaikutus kuvaushetkellä!"

"Kuvat ovat puhuttelevia jokainen omalla tavallaan."

"Hienoa heittäytymistä, valloittavan monipuolinen kokonaisuus!"



Kaihon katse kaukaisuuteen

Kuori siemenen aukeaa
Olemaan sato kattava
Mäen huipulla korsi
Tuulessa taipuu katkeamatta



Kuva: Nelly Ruojärvi
Kuvauspaikka: Talli Priha



One for the road

Se mitä olisit, jos et
välittäisi muiden katseista.

Kuva: Nelly Ruojärvi

Valokeilassa

Ei ehkä realistisia ole lain,
Absoluuttista varmuutta jos hain
Johtaako se, pettymyksiin vain?
Leikin ja luovun, siitä rauhan näin sain.
Silti kipinä mielessä salaa
Se hohkaen palaa.



Kuva: Nelly Ruojärvi

Kuvaspaikka: Rakastajat-teatteri

MINÄ OLEN!

valokuvausprojekti

Vinkkejä valokuvausprojektin toteuttamiseen

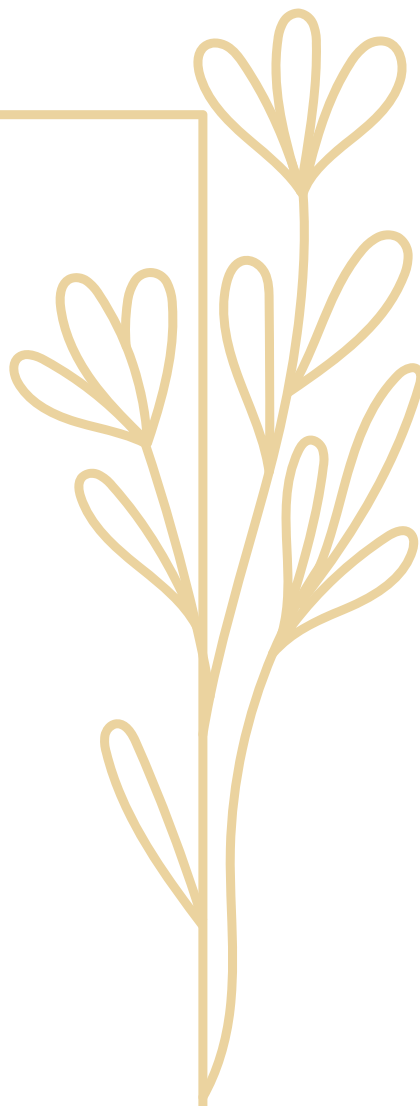
Monelle meistä kuvattavana olo ei ole mieluisaa ja onkin hyvä varata aikaa keskusteluille ja suunnittelulle, jotta kuvauksesta syntyy miellyttävä kokemus. Kuvaajan on syytä olla luotettava ja helposti lähestyttävä henkilö, joka kuuntelee kuvattavaa herkällä korvalla. Kuvaajana voi käyttää ammattilaista tai tuttua henkilöä, kenellä on kuvaussilmää.

Ideoinnin pohjana voi olla tehtävänanto: **kerro omin sanoin, yksityiskohtaisesti, millaisen valokuvan toivoisit sinusta otettavan, jos kaikki olisi mahdollista.**

Apukysymyksiä suunnitteluun:

- Millaisena haluat tulla nähdyksi?
- Mikä on unelmasi ja voisiko sen tuoda kuvaan?
- Onko sinulla mielimaishemaa, jonka haluaisit ikuistaa kuvaan?
- Toivoisitko, että kuvassa olisi sinulle tärkeä ihminen, eläin, harrastus tai rakennus?

Jokainen kuvattava saa suunnitella oman tarinan teokselleen, miettiä kuvauspaikan, asun ja ehostuksen, jotka toteutetaan mahdollisuuksien rajoissa. **Kootkaa kuvista näyttely!**



Haudankaivajalegenda
Six Feet Anders,
otaksun?



ESITTÄVÄ
TAIDE

ESITTÄVÄ TAIDE

Esittävän taiteen luonteeseen kuuluu se, että paikalla on yleisöä, mutta tämän opaskirjan tehtäviä voi hyvin toteuttaa oman ryhmän kesken. Esittävää taidetta ovat esimerkiksi musiikki, tanssi, teatteri/impro, runonlausunta ja sirkus.

Erityisesti musiikki on monelle meistä tärkeä kulttuurimuoto, jonka parissa vietetään paljon aikaa. Musiikin kuuntelu on helposti saavutettavaa ja musiikista löytyy jokaiselle jotakin mistä pitää. Ryhmän tai henkilön aloittaessa kulttuurilähtöistä toimintaa, musiikki onkin yksi luontevimmista kulttuurimuodoista, joihin voi tutustua matalalla kynnyksellä.

Musiikin terveysvaikutukset ovat todistetusti monitahoisia. Musiikki vähentää muun muassa stressiä, masennusta, ahdistusta ja jopa kipuja sekä tuottaa tilalle hyvää oloa, auttaen myös nukahtamisvaikeuksiin.

Jos/kun ryhmäläiset ovat toisilleen tuttuja, voi perehtyä myös muihin esittäviin taiteisiin, joista esimerkiksi improvisaatio on paitsi hauskaa, myös palkitsevaa. Näytteleminen ja muu esiintyminen vaatii, varsinkin alussa, ympäristön, joka on tuttu, turvallinen ja luotettava.

Tässä kategoriassa esittelyssä olevat taiteilijat ja kulttuuritoimijat ovat olleet mukana Minä olen! -ryhmissä vetäen taidetyöpajoja tai tapahtumissa, joita ryhmäläiset ovat järjestäneet tai joissa he ovat olleet osallistujina. Sydämellinen kiitos kaikille loistaville toimijoille mukanaolosta.

Ryhmäläisten mieliin ovat jääneet erityisesti biisien sanoittaminen, ohjaajana Peltone (s. 74), sekä tutustuminen kehomusiikkiin (s. 80), jotka ovat opettaneet uusia taitoja, tuoneet onnistumisen kokemuksia sekä luoneet paljon hyvää mieltä, naurun kera.

Sen lisäksi, että taidetyöpajat ovat olleet ryhmille antoisia, myös taiteilijat ovat saaneet kohtaamisista itselleen paljon. Eräs muusikko kiitteli ryhmään pääsystä ja koki, että tämän ansiosta hänen musiikin tekemisellään on erityistä merkitystä.

Minä olen! -ryhmäläisten kommentteja:

“Kun meillä oli tutustuminen äänen tuottamiseen keholla (body percussioniin), jossa oli mukana myös laulaminen, muistin, kuinka paljon musiikki ja laulaminen on aina tuonut elämääni iloa ja auttanut tunnesäätelyssä. Vaikka elämääni on pitkään vaikuttanut masennus, koin löytäväni ja muistavani elämän iloisia asioita ja ilmoittauduin jopa laulukurssille. Sain yhden syyn lisää muistaa, että elämään mahtuu mahdollisia iloja.”

“Ryhmässä pääsi kuulemaan omasta totutusta musiikista poikkeavaa ja näin avarsi musiikkimakua. Itselle musiikki ollut aina parasta terapiaa.”

“Olen käsitellyt tunteita musiikin avulla. Musiikki voimaannuttaa, ruokkii kehoa ja sielua. Musiikki on tärkein kulttuurinmuoto elämässäni.”

Tanssi: “Koin, että sain muistoja kehon liikkumisen iloista. Hyväksyvä ilmapiiri myös kehon rajoituksiin ja toimiminen niiden puitteissa toi iloa ja lisää hyväksyntää tilannetta kohtaan, jossa kehonsa kanssa nyt on ja usko siihen, että tämä ei ole päätepiste ja hyvinvointi voi myös parantua.”

“Omalle ryhmällemme toteutetut ja tallennetut pienet improt vapauttivat. Uskalsin mennä mukaan asiaan, joka tuntui pelottavalta.”

Minä olen! -biisi

Minä olen! -ryhmän kirjoittama laulunsanoitus, taidetyöpajaohjaajana Peltone

Minä olen ryhmässä tässä
elämää keräämässä
monta persoonaa,
luovia asioita opettelemassa

Onni on, kun playboy Petri
läsnäolollaan viihdyttää
se meitä naisia kiihdyttää

Kulttuuria, savea, taidetta tekemässä
Kirsi meille tehtävää
tekemistä ja älyä vääntää
yrittää meidän päätä parempaan kääntää

Onni on, kun playboy Petri
läsnäolollaan viihdyttää
se meitä naisia kiihdyttää

Kivaa on ollut täällä
joka säällä
harmi, että se oli tässä
olisi kiva vielä olla näkemässä

Onni on, kun playboy Petri
läsnäolollaan viihdyttää
se meitä naisia kiihdyttää



TAITEILIJAESITTELY

Tiina Suominen

Olen Tiina Suominen, sertifioitu naurujoogaohjaaja. Se tyyppi, joka tunnetaan ja muistetaan nimenomaan hersyvistä naurustaan. Tehtyäni taloushallintoalan töitä reilu 15 vuotta, alkoi mieleni haluamaan tehdä jotain, mikä saisi sydämen laulamaan, jotain mikä olisi luontaista ja missä minulla olisi muille annettavaa. Naurujoogaohjaus oli vastaus tähän. Toki saattoi olla kyseessä myös keski-ikä kriisi, mikä ajoi kohti tuota unelmaa, mutta niin tai näin olen onnellinen, että lähdin tälle naurun ja ilon matkalle.

Naurujooga on intialaisen lääkärin Madan Katarian, vuonna 1995 kehittämä harjoitusmuoto. Hän kirjoitti artikkelia naurun terveysvaikutuksista ja halusi kokeilla niitä myös käytännössä. Aluksi nauruharjoituksissa naurettiin vitseille, mutta pian Madan Katarian huomasi, että vitsit alkoivat olla loukkaavia ja moni jättäytyi pois. Hän tutki asiaa lisää ja löysi ratkaisun tunteita ja terveyttä käsittelevästä kirjasta, josta pystyi päättämään, että keho ei osaa erottaa nauraako ihminen aitoa spontaania naurua vai tahdonalaista teeskenneltyä naurua. Ryhmässä kokeiltiin tätä käytännössä; aloitettiin vain nauramaan. Ja tämä toimi. Pian teeskennelty nauru muuttui spontaaniksi ja tarttui muihin. Madan Kataria kehitti erilaisia harjoituksia, jotka auttoivat nauruun heittäytymistä. Yhdessä vaimonsa Madhuri Katarian kanssa he toivat mukaan hengitysharjoituksia ja tuloksena oli naurujooga.

Naurujooga lisää aivojen dopamiini- ja serotoniinipitoisuutta, joka saattaa auttaa masennukseen. Siitä voi saada apua kivunhallintaan, stressiin, hapensaantiin ja vastustuskykyyn. Ennen kaikkea se yhdistää ihmisiä.

Reilu 18 vuotta sitten ihana joogaopettaja Mirja Lamberg aloitti ohjaamaan naurujoogaa Porissa. Mietin heti, että tuo olisi ihan minun juttuni. Meni vielä yksi täysi-ikäisyyden aika, ennen kuin oma haaveeni toteutui. Arvostan Mirjaa kovasti ohjaajana ja olen myös itse ensimmäistä kertaa ollut hänen joogassaan 16-vuotiaana. Toinen esikuvani on upea ja valovoimainen Henna Länsipää. Hennan ohjaukseen pääsin ensimmäisen kerran hänen perustamillaan Natural High Healing festareilla. Hänen tapaansa ohjata on vaikea sanoin kuvata, se pitää kokea. Hänellä on taito saada aikaan syvyyttä harjoitukseen. Meillä oli aivan mahtava porukka ja Hennan tapa opettaa oli paljon enemmän, kuin pelkkien nauruharjoitusten opettelua. Viikonlopun aikana käytiin koko tunneskaala läpi. Niin paljon sain hyvää mukaani, kun kotiin lähdin, niin paljon jätin raskasta taakkaa taakseni.

TAITEILIJAESITTELY

Tiina Suominen

Naurujooga on ollut itselle käännteentekevä kokemus. Se on auttanut hallitsemaan stressiä, nostanut itsetuntoa ja jopa lisännyt vastustuskykyä. Lisäksi olen saanut kokea mahtavia kohtaamisia ihmisten kanssa. **Jokainen on upea juuri sellaisena kuin on ja jokaisen nauru on suuri ilo myös muille.** Omassa ohjauksessani pidänkin tärkeänä, että jokainen voi olla turvallisessa ilmapiirissä oma itsensä.

Naurujoogaa voi harrastaa esimerkiksi erilaisissa kansalaisopistoissa. Näihin pääsee yleensä mukaan pienellä maksulla. Naurujoogaaminen on mahdollista myös tilauksesta. Tätä voi ehdottaa esimerkiksi omalle järjestölle/yhdistykselle.

Pääsin mukaan lämminhenkiseen Minä olen! toimintaan mukaan ohjaamaan naurujoogaa. Ryhmä oli aivan ihana, kaikki heittäytyivät nauruun mukaan ja toivottavasti saivat kokea naurun hyvää tekevän voiman. Nauru myös tarttui tutussa turvallisessa ilmapiirissä osallistujasta toiseen. Kiitoksia kun sain olla mukana.

Naur ny sääki

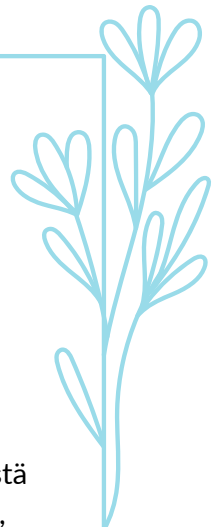
**"Kun sinä naurat, sinä muutut.
Kun sinä muutut, koko maailma muuttuu."**

Madan Kataria

NAURUJOOGA KOTONA

Nauraa voi myös kotona.
Ala vain nauramaan.
Naura ensin minuutti
ja toista tämä päivittäin.

Muutaman päivän jälkeen
voit lisätä aikaa. Olisi hyvä päästä
kymmenen minuutin nauruun,
päivittäin.





MONOLOGI-TEHTÄVÄ

Jokainen käsikirjoittaa monologin omasta elämästään ja/tai kokemuksistaan. Tehtävää varten voidaan luoda myös fiktiivinen hahmo, itselle tärkeällä aiheella.

Monologi on yksinpuhelu, jossa vuorosanat suunnataan yleisölle tai jossa esiintyjä puhuu itselleen tai henkilölle, joka ei ole paikalla.

Käsikirjoituksen jälkeen monologit voidaan esittää omalle ryhmälle ja miksei myös jonkin tapahtuman yhteydessä, mikäli se tuntuu luontevalle.



Avuksi pohdintaan:

- Kirjoitatko käsikirjoituksen omana itsenäsi vai fiktiivisenä henkilönä
- Mieti monologin aihetta, mistä haluat kertoa
- Mitä tunteita toivot, että monologi herättää
- Kuinka monta roolia sinulla on monologissa (yksikin riittää)
- Kokeile kirjoittaa ensin tekstiä tajunnanvirtana, jota lähdet työstämään esitykseksi
- Tutustu monologeihin esim. YouTubessa



Kuva: Tuikku Asikainen

KULTTUURITOIMIIJA-ESITTELY

Satasirkus

Satasirkus ry on vuonna 2014 perustettu voittoa tavoittelematon sirkusyhdistys, jonka tavoitteena on tuoda sirkusharrastus kaikkien ulottuville Satakuntaan ja koota sirkusalan ihmisiä yhteen. Satasirkuksen toiminta nojaa sosiaalisen sirkuksen kulmakiviin ja on avointa kaikille. Harrastajinamme on kaikenikäisiä vauvoista seniori-ikäisiin.

Satasirkuksella on myös esiintyvä ryhmä, Sirkus Sasilaiset, jotka kiertävät esiintymässä laajasti ympäri Satakuntaa. Artisteina ryhmässä on mm. soveltavan taiteen ammattilaiset, kulttuurituottaja Milla Impola ja sosionomi, sirkusohjaaja Marjo Elomaa.

Satasirkus on voimakkaasti kasvanut kymmenen toimintavuotensa aikana ja tällä hetkellä Satasirkuksella on n. 40000 toimintakertakäyntiä vuodessa. Satasirkus tekee paljon yhteistyötä alueen eri toimijoiden kanssa ja pyrkii kehittämään toimintaansa osaksi Satakunnan kulttuuritarjontaa.

Satasirkuksen toiminnasta ja omista kokemuksistaan sirkusmaailmassa kertovat Satasirkuksen hallituksen puheenjohtaja, sosiaalisen sirkuksen vastaava Milla Impola ja Satasirkuksen toiminnanjohtaja Marjo Elomaa.

Milla: Päädyin sirkuksen pariin teatteriharrastuksen kautta. Harrastin yläasteikäisenä teatteria Porin Teatterinuorissa. Teatterinuorten ohjaaja Reetta Vehkalahti veti ohjaustyöpajaa, jossa tehtiin sirkukseen sijoittuvaa näytelmää, jonka hahmot olivat klovneja. Silloin pääsin ensimmäisen kerran kokeilemaan jongleerausta ja klovneriaa. Jatkoin harrastusta itsenäisesti kun asuin opiskelujen takia muualla. Kun muutin takaisin Poriin, tänne oli perustettu Satasirkus ry, jossa viimein pääsin tekemään sirkusta isommalla porukalla.

Marjo: Minut innosti sirkuksen pariin aikuisiällä kokeilunhalu ja innostuminen uusista asioista. Poriin tulleen vaihto-opiskelijan myötä innostuin sirkuksesta niin, että ehdotin liikunnan parissa työskenteleville kollegoille sirkusyhdistyksen perustamista. Satasirkus sai alkunsa ja harrastuneisuuteni kasvoi sirkusohjaajaopintoihin saakka. Tällä hetkellä päälaajini ovat tulisirkus ja klovneria, joista erityisesti klovnerian oppiminen ammattimaisuuteen saakka kiehtoo. Minulla on ollut huikeita kouluttajia, joista erityisesti Jari Siljamäki ja Taina Mäki-Iso ovat antaneet omaan taiteilijuuteeni paljon.

KULTTUURITOIMIIJA-ESITTELY

Satasirkus

Elämänlanka-klovneriaesitys valmistettiin ikäihmisten muistojen pohjalta. Elämänlanka kulki lapsuudesta vanhuuteen ja sen sisältönä oli sirkustemppuja, musiikkia, sanataidetta ja tanssia. Esitys oli osallistava, moniaistillinen, ikäihmiset kohderyhmänä huomioonottava ja rakennettu draamalliseksi kokonaisuudeksi. Kiertueella huomasimme tämäntyypisen toiminnan palveluasumisen yksiköissä nostavan vireystilaa, virkistävän muistia, aktivoivan fyysiseen liikkumiseen ja lisäävän vuorovaikutusta sekä kohentavan mielialaa. Kaikki palaute kiertueesta oli samansuuntaista sekä paikanpäällä esityshetkien aikana, että palautekyselyissä, jotka toteutettiin jälkikäteen yksiköiden henkilökunnalle.

Koemme, että omaa hyvinvointiamme kulttuuri lisää erityisesti osallisuuden kokemuksen, rentoutumisen ja yhteisöllisen tekemisen myötä.

Sirkus sopii kaikille

Satasirkuksella toimii höntsäsirkusryhmiä kaikenikäisille. Ryhmiä on kolme, Sohvaninjat lapsille ja perheille, Sohvaperunat aikuisille ja Sohvanvaltaajat nuorille. Satasirkus ry järjestää runsaasti myös maksuttomia tapahtumia ja kaikkiin ryhmiimme on vapaapaikka-mahdollisuus.

Sirkus sopii kaikille ja olet aina lämpimästi tervetullut yhteisölliseen Satasirkusperheeseen mukaan harrastajana, vapaaehtoisena, työharjoittelijana, ohjaajana tai vaikkapa puvustajana.

SUKKAJONGEELAU

Ota sukkapari tai yksi villasukka ja aseta se myttyyn. Kokeile heittää sukkamyttyä kädestä toiseen, käden ali, selän takaa tai keksi jokin oma hauska heittotapa.

Heitellä voit myös kaverin kanssa käyttäen vaikkapa vain vasenta kättä tai lisäämällä haastetta heittelemällä useampaa sukkamyttyä kerrallaan.





ESITTÄVÄT TAITEET-TEHTÄVÄ

Esittävät taiteet ovat kokemuksena monelle mieleenpainuvia. Ennen kuin toteutatte ryhmänä omia esityksiä, tutustukaa mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi teatteriin, sirkukseen, tanssiin, burleskiin, performanssiin, runoihin ja musiikkiin muiden esittämänä.

Viettäköö aikaa myös kulisseyissa, esimerkiksi teatterin lavasteissa ja puvustamossa sekä tutustukaa näyttelijään, tanssijaan ja/tai muusikkoon jne. Esimerkiksi teattereilla on välillä maksuttomia avoimia harjoituksia tai kutsuvierasnäytöksiä. Musiikkikeikkoja ja muita esityksiä on tarjolla myös ilmaiseksi.

Fiilistelkää upeita lavastuksia, valoja, pukuja, musiikkia ja rakennuksia. Käykää läpi kokemuksia esittävien taiteiden parista – unohtumattomimmat keikat, parhaimmat tanssilavat, kiehtovimmat sirkusesitykset, tunteikkaimmat runonlausunnat jne.

Miettikää millaista olisi olla esittävän taiteen ammattilainen, minkä taiteenlajin valitsisi itselleen, miksi, entä ketä taiteilijaa ihailee, miksi.

Vinkki: Maalatkää esimerkiksi teatteriin liittyvä maalaus, kuunnellen samalla klassista musiikkia.

**"Elämä on mysteerieikkailu;
jaettuna musiikin, tanssin ja runouden
kumppanien kanssa."**

Shah Asad Rizvi

Kuvassa burleskitaiteilijan esiintymisasusteita





TAITEILIJAESITTELY

Jenna Pukkila

Olen Jenna Pukkila, näyttelijä, ohjaaja ja terveydenedistämisen sairaanhoitaja YAMK. Olen harrastanut teatteria lapsesta asti ja ohjannut erilaisia teatteriryhmiä jo 25 vuotta. Olen käynyt lukuisia SHTL:n (Suomen harrastajateatteriliitto) kursseja näyttelemisestä ja ohjaamisesta sekä opiskellut Suomen teatteriopistossa musiikkiteatteria.

Esikuvia teatterialalla on paljon, esimerkiksi Seela Sella on loistava persoona. Samoin Allu Tuppurainen, Mari Rantasila ja Tom Lindholm, joiden kanssa olen päässyt työskentelemäänkin. Myös entinen lauluopettajani Petra Karjalainen ansaitsee suuret kiitokset musikaalisessa kehityksessäni. Olen ollut onnekas päästessäni useiden erilaisten ohjaajien ohjaukseen näyttelijänä, mutta vähintään yhtä tärkeitä opettajia ovat olleet kaikki ne ohjattavat lapset, nuoret ja aikuiset.

Rakastin esiintymistä jo ihan pienenä ja kolmevuotiaana sain joululahjaksi mikrofonin. Ala-asteella pääsin mukaan ensimmäiseen näytelmään (Oliver Twist) ja ensimmäiseen lyhytelokuvaan. Lyhytelokuvan kuvauksissa näyttelijät olivat niin ihania ihmisiä, että rakkaus lajiin kasvoi vain. Kun olin monta vuotta harrastanut ja sivutyönä ohjannut teatteria päätin kokeilla tehdä siitä itselleni ammatin ja niin syntyi Porivointi-ohjelmalvelut.

Teatteri on itselleni aina ollut se paras tapa unohtaa muut murheet tai yrittää vaikuttaa yhteiskunnan epäkohtiin. **Teatterissa parasta on se, että harrastuksen pariin on jokainen tervetullut juuri sellaisena kuin on.** Yhdistykset, joissa olen toiminut ovat olleet ymmärtäväisiä myös taloudellisten vaikeuksien kanssa, eikä se estä kenenkään harrastusta. Tittelit unohdetaan teatterin ulkopuolelle ja näytelmää tehdessä jokaisella on yhteinen tavoite, saada hyvä näytelmä katsojille.

Teatterin katsominen on myös terapeutista. Teatterissa saa tuntea ja näyttää tunteensa. Teatteriharrastuksen parissa sitä voi myös löytää itsestään uusia taitoja. Itse olen esimerkiksi näyttelemisen ja ohjaamisen lisäksi päässyt lavastamaan, puvustamaan, tekniikkaan, maskeeraukseen, tuotantoon jne. Yhdessä tekeminen ja itsenäinen työskentely ovat molemmat mahdollisia teatterissa.

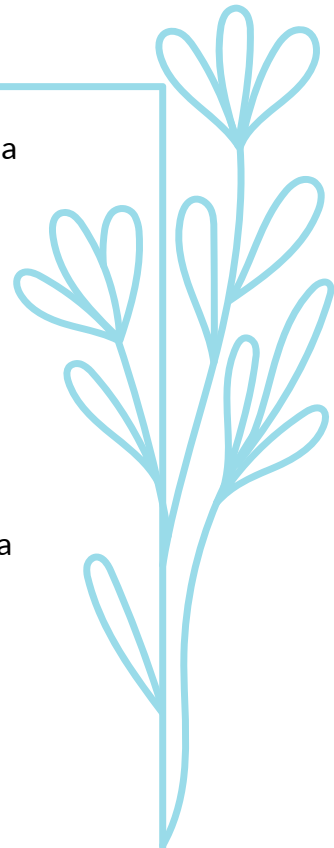
TAITEILIJAESITTELY

Jenna Pukkila

Teatterin lisääminen omaan elämään onnistuu helposti ja edullisesti, joskus jopa ilmaiseksi. Esimerkiksi Satakunnassa toimii lukuisia harrastajateattereita, joiden toimintaan pääsee varmasti mukaan, kun ottaa vaan yhteyttä. Myös minuun saa aina olla yhteydessä jos teatteri kiinnostaa.

LUOVA
TEHTÄVÄ

1. Istuskele torilla, puistossa tai muulla vastaavalla julkisella paikalla ja seuraa katseellasi ohikulkevia ihmisiä. Millainen on kenenkin
 - a) kävelytyyli, ryhti, nopeus
 - b) Jalkojen, käsien ja pään asento
 - c) Tunnelma, joka hänestä välittyy, onko hän iloinen, kiireinen, vihainen, surullinen, innoissaan jne.
2. Kotona muistele näitä havainnoimiasi ihmisiä ja kokeile itse heidän kävelytyyliään kaikkineen (ryhti, nopeus, asento, tunnetila)
3. Lopuksi voit vielä keksiä kuvitteellisen elämäntarinan kyseiselle henkilölle
 - a) Mitä hän tekee työkseen?
 - b) Millainen perhe/koti hänellä on?
 - c) Mistä hän oli tulossa ja minne menossa?



Jos saat ystäviä mukaan, on olemassa hauskoja teatterinystävien pelejä, esimerkiksi Alias, koko perhe näyttelee ja Rappakalja. Myös itse voi tehdä oman **pantomiimipelin**:

1. Kirjoittakaa paperilapuille yhdyssanoja 10-15/pelaaja
2. Laittakaa kaikki sanat kulhoon ja sekoittakaa
3. Jokainen ottaa vuorollaan kulhosta lapun ja yrittää esittää kyseisen yhdyssanan ilman ääntä tai apuvälineitä vain omaa kehoaan käyttäen eli miimisesti

Oli mukavaa päästä mukaan Minä olen! -hankkeen toimintaan, ohjaamaan improvisaatiota. Harjoituksissamme apuna olivat draamapedagogien tunne- ja dialogikortit.

Ryhmästä löytyi mahtavaa lahjakkuutta ja keskustelua syntyi, kun ensin oltiin tutustuttu hieman toisiimme. Pääsimme kokeilemaan näytelmän rakentamista ja tarinan kerrontaa. Oli upea nähdä miten visuaaliseksi tarina heti muodostui joidenkin mielessä ja millaista lahjakkuutta pääsi näkemään näinkin lyhyessä koulutuksessa. Olen henkilökohtaisesti päässyt monet kerrat näkemään millainen vaikutus teatteriharrastuksella on sekä mielen, että kehon hyvinvointiin.

Kuva: © Gimmeyawallet Productions Oy





IMPRO-TEHTÄVÄ

Ideoikaa ja toteuttakaa erilaisia improvisaatio-harjoituksia ryhmän sisällä. Kynnys näyttelemiseen on matalin tutussa, turvallisessa ja luotettavassa seurassa, jossa osallistujat tuntevat toisensa jo melko hyvin. Jos mahdollista, pyytäkää ryhmään näyttelijä ohjaamaan taidetyöpajaa impron merkeissä.

Jos ryhmä innostuu näyttelemisestä, voitte suunnitella kokonaisen näytelmän roolihahmoineen ja esittää sen joko tutulle porukalle tai miksei julkisesti esim. jonkin tapahtuman yhteydessä. Tai kirjoittakaa pelkkä käsikirjoitus, johon voitte palata myöhemmin halutessanne.

Vinkkejä impro-harjoituksia varten

- Tutustukaa kirjastosta löytyviin teoksiin, joissa on impro-harjoituksia, esimerkiksi: Improvisoi!, Simo Routarinne. Valitkaa ryhmälle sopivia harjoitteita
- Myös netistä löytyy paljon harjoituksia – poimikaa niistä ryhmälenne sopivia
- Käyttäkää apuna esimerkiksi Alias -kortteja, joiden sanoja ei selitetäkään vaan näytellään
- Tutustukaa ja/tai tilatkaa valmiita tunne- ja dialogikortteja, esimerkiksi täältä:
<https://draamaopet.fi/draamakortit.html>
- Käykää vuoropuhelua pareittain, niin, että molemmille on arvottu hahmot sekä teema
- Ryhmänä: kirjoittakaa lapuille erikseen tunnettuja henkilöitä ja adjektiiveja heille, joista jokainen osallistuja saa yhdet. Päättäkää lisäksi tilanne ja/tai paikka, mihin impro sijoittuu
- Miettikää yhteinen tuttu tilanne, josta toteutatte oman improvisaation, esimerkiksi työpajan viikkopalaveri tai tavanomainen ryhmäpäivä, joka muuttuu joksikin aivan muuksi
- Improvisaatioon voi helposti yhdistää liikettä – esittäkää esimerkiksi puita, kasveja, ukkosta, sadetta tai eri tunnetiloja liikkeen avulla

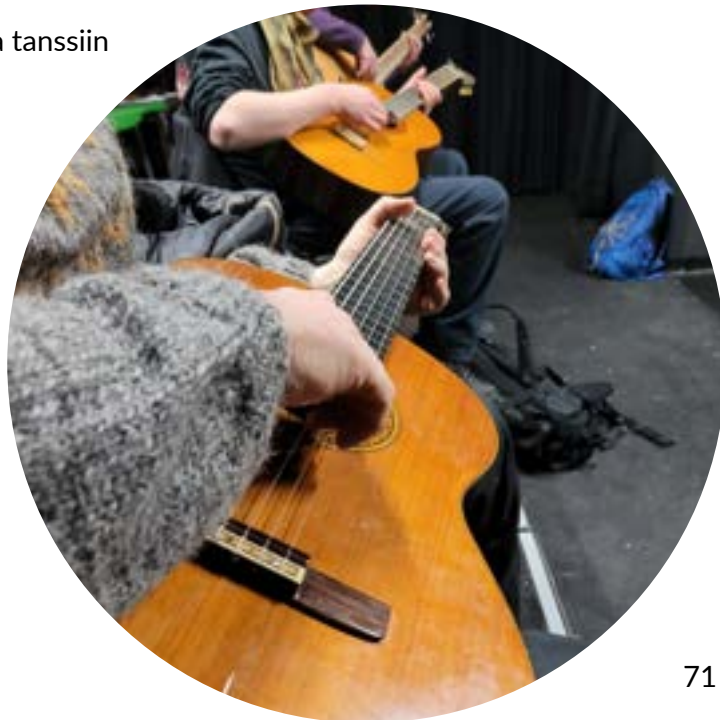


MUSIIKKI & TANSSI

Musiikkiin ja tanssiin liittyviä sisältöjä on varmasti jokaisella ohjaajalla takataskussaan. Tässä kuitenkin muutamia vinkkejä.

Vinkkejä:

- Pyytää ryhmään muusikko esittelemään omaa osaamistaan ja/tai pitämään musatyöpaja
- Pyytää ryhmään tanssija esittelemään omaa osaamistaan ja/tai pitämään tanssityöpaja
- Tutustukaa musikaaleihin, käydään katsomassa esitys, jos mahdollista
- Jokainen osallistuja kokoaa oman voimauttavan soittolistan tai tekee ryhmälle yhteinen lista
- Kuunnelkaa jokaisen lempibiisi tai -biisejä
- Kuunnelkaa musiikkikappaleita eri genreistä
- Tutustukaa eri kulttuureiden musiikkiin ja tanssiin
- Tutustukaa eri soittimiin, kokeilkaa niitä
- Pitäkää levyraati
- Toteuttakaa musavisa
- Tutustukaa eri tanssilajeihin
- Lähtekää lavatansseihin
- Lähtekää musiikkitapahtumaan



Minä olen! -ryhmän musatyöpaja-kuva

Musta puhuvat -kuvat

Minä olen havainnoija. Kuvilla olemukseni muuttui hahmoksi, jota tutkin ja havainnoin itsekseni. Löysin ikääntynyttä oman tiensä kulkijaa, jossa pikkuisen Myytä ja Maija Poppasta.



Mystery man

Tuntematon mies, jolla on pakkomielteenä polyrytmien metsästäminen. Polymetria. Hän on saanut haltuunsa mystisen rummun. Hän ei aio palata takaisin. Hän löysi sen. Mysteeri on miehen ja hänen kohtalonsa nimi.





Kuva: Aleksi Murtojärvi

TAITEILIJAESITTELY

Mika Peltonen/Peltone

Olen Mika Peltonen (Peltone), muusikkoyrittäjä ja laulunkirjoittaja. Esikuvia kulttuurin saralla on monia. Laulunkirjoituspuolella tekstilähtöiset laulunkirjoittajat, kuten esimerkiksi: Bruce Springsteen, Heikki Salo, Mark Knopfler, Jussi Hakulinen ja Samuli Putro. Ammattimaiseen tekemiseen ovat aikoinaan motivoineet kollegat, esikuvat ja oma palo musiikin tekemiseen.

Esimerkkejä kulttuurin hyvinvointia lisäävästä voimasta on monia, sekä tekevänä, että vastaanottavana puolena. Esimerkkeinä vaikkapa erilaiset biisileirit, joihin olen osallistunut, joissa tekijöistä huokuu tekemisen halu ja palo. Hoivakotikeikoilla törmää todella usein siihen, miten vanhusten mieli virkistyy musiikkiesityksen yhteydessä. Usein vakavastikin muistisairaat vanhukset alkavat laulamaan keikoilla mukana, jos esitän heille nuoruudesta tuttuja lauluja.

Oma vinkkini kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseksi

Laulujen kirjoitus ryhmässä. Tällöin tulee luonnollisesti oltua myös sosiaalisesti aktiivinen. Tekstisessioissa tulee usein pohdittua asioita yllättävän syvällisesti.

Olen ollut kertomassa omasta urapolustani sekä vetämässä tekstipajoja Minä olen! -hankkeessa. Pajoilla syntyneet tekstit kattavat laajan kirjon ihmiselämästä. Koen että **laulutekstin tekemisen yhteydessä voi käsitellä vaikeitakin asioita.**

Oman kokemukseni mukaan laulunkirjoitustilanteet ovat helposti johtaneet mielenkiintoisiin keskusteluihin, jotka lopulta rönsyilevät paljon laajemmallekin alueelle kuin vain laulun tekemiseen.

TAITEILIJAESITTELY

Kari Ylinen

Olen Kari Ylinen, 44-vuotias perheenisä Kokemäeltä. Tehtäväni tässä maailmassa, isänä lapsilleni olemisen lisäksi, on tehdä lauluja ja esittää aikaansaannoksiani. Koulutusta musiikkiin minulla ei juurikaan ole, vaan tunne edellä nämä hommat on jo yli 30 vuotta tavattu hoitaa. Minulle musiikki, oma ja muiden, on täydellistä vapautumista arjesta. Se on ikään kuin haavemaailma, jota pystyy itse ohjaamaan, jossa mikään ei ole sattumaa vaan kaikki tapahtuu juuri niin kuin asiat näen.

Alusta asti on ollut selvää, että laulut tehdään itse. Rockin, bluesin, metallimusiikin ja soulin kautta ollaan päädytty tilanteeseen, jossa tällä hetkellä lauluja syntyy kahdelle keikkailevalle orkesterille. Toinen Suomi-jazzia ja toinen Blues-rockia. Yksin ei tietenkään tehdä, vaan olen onnistunut löytämään ympärilleni taidokkaita muusikoita, joiden kanssa on ilo tehdä taidetta. **Musiikkihan on itsensä ilmaisua, siinä missä mikä tahansa muukin taide.**



Kuva: © Radio Kylmäpihlaja

Kulttuuria onneksemme löytyy joka puolelta. Kirjastot ovat täynnä musiikki-kirjallisuutta ja ilahduttavan paljon lähialueilla järjestetään konsertteja/bändi-iltoja.

Kulttuuri on elintärkeää vastapainoa ajassa, jossa työt voivat kuormittaa ja toiset voivat tuntea maailmantuskaa ympärillä olevista tapahtumista.

Haaste

Haastan kaikki tätä lukevat kirjoittamaan lauluun sanat. Kirjoittaa voi mistä tahansa, helpointa on ottaa tuttu aihe. Myös itselle vieraista aiheista voi kirjoittaa, pohdiskellen miten aiheen kokee. Sanathan ovat henkilökohtaisia ja yksilön näkemys. **Heitä valmis tuote pöytälaatikkoon, tai julista se koko maailmalle rotsi auki.**

Minä valitsen näistä aina tämän jälkimmäisen.

Kuvassa Radio Kylmäpihlajan keikka tapahtumakeskus Verstaalla, Nakkilassa



IDEOITA BIISITYÖPAJAAN

Kirjoittakaa biisin sanoja yhdessä tai pienemmissä ryhmissä. Muistakaa, että ei ole oikeaa eikä väärää tapaa kirjoittaa. Pitäkää hauskaa!

Valitkaa yhteinen aihe, josta kirjoitatte. Kirjoittaa voi vaikka omasta arjesta, yhteiskunnan epäkohdista, unelmista tai rakkaudesta.

Jos aloittaminen tuntuu hankalalle, aiheesta voi ensin kirjoittaa tajunnanvirtana, ilman suodatinta, sovitun ajan. Lopuksi poimitaan syntyneestä tekstistä parhaat palat, joita lähdetään työstämään lauluksi.

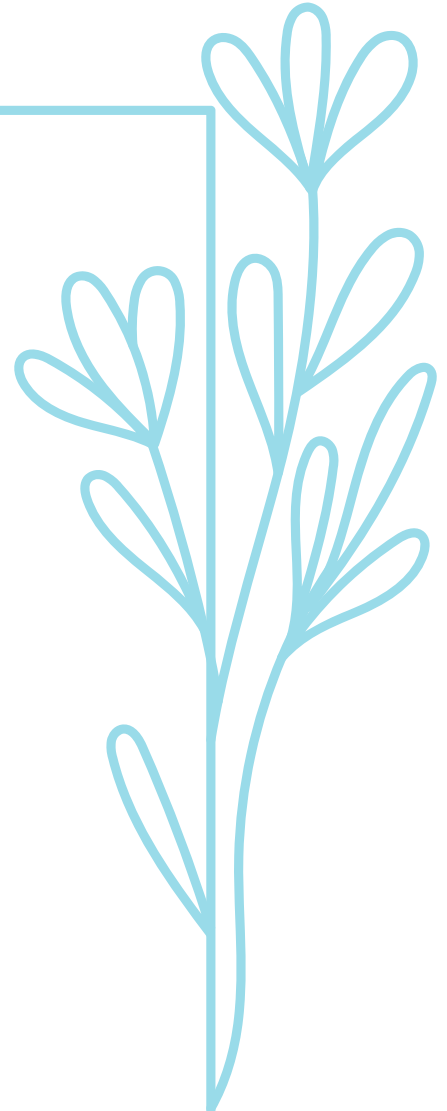
Sanoittamisen apuna voi käyttää, ainakin aluksi, jotain tuttua säveltä, esim. hämä-hämähäkkiä. Kirjoittakaa sanat uudelleen sävelen ympärille.

Käykää esim. kahvilassa, baarissa ja tapahtumissa, tarkkaillen ihmisiä, heidän puheitaan sekä tekemisiään. Tehkää muistiinpanoja mielenkiintoisista havainnoinneista.

Tehkää sanoitus, joka liittyy ryhmään, sen ihmisiin ja heidän ominaisuuksiinsa, ketään loukkaamatta.

Muistakaa, että kerralla ei tule valmista. Ottakaa kirjoituksiin välillä etäisyyttä ja katsokaa tekstejä taas uusin silmin.

Pyytäkää ryhmään vieraaksi lauluntekijä kertomaan tarinoita omien sanoitusten taustalla ja/tai vetämään biisityöpajaa.



LAULUNTEKIJÄ HEIKKI SALON VINKKEJÄ

Lähde: (Kahle)Kuningaslaji, Laululyriikan käsikirja

- Lue kirja, jonka olet aiemmin lukenut tai katsele tuttu elokuva. Merkitse ylös kaikki tilanteet ja lauseet, joista voisi kirjoittaa laulun. Lisää ne muistikirjaan.
- Lähde laulunetsintäkävelylle. Tarkkaile ympäristöäsi ja kirjoita havaintosi muistikirjaan. Yritä katsoa asioiden taa äläkä etsi havainnoillesi mitään yhteistä järkeä. Sinä vain keräilet kaikenlaista mielenkiintoista, ikään kuin bongailisit lintuja. Tuo havaintosi kotiin ja ala leikkiä niiden kanssa. Sinulle alkaa pian syntyä laulu, sen takaan. Mitä jää yli, säästä muistikirjaan.
- Rukkaa herätyskellosi soimaan aamuisin kymmentä minuuttia aikaisemmin kuin tavallisesti. Varaa yöpöydällesi kynää ja paperia. Kirjoita laulua tasan kymmenen minuuttia, mutta älä missään tapauksessa pidempää aikaa. Lopeta vaikka säkeesi olisi kesken.
- Tee laulu, jossa on pelkkiä kliseitä eli kuluneita ilmaisuja ja asetelmia. Tee laulu, jossa ei ole yhtään sellaista. Kuuntele muita ihmisiä ja mieti millaisia omia ilmaisuja heillä on. Etsi erilaisia ihmishahmoja, mieti miten heidät lauluihin sijoittaisit.
- Ota sanakirja tai tietokirja. Iske sormi summassa sivulle ja kirjoita ylös sana tai aihe. Tee niin neljä kertaa. Kirjoita löydöksistäsi laulu. Kirjoita laulu loppuun, vaikka sinusta tuntuisi ettet ole tekemässä mestariteosta.
- Taidemaalarit aloittavat opiskelun jäljentämällä. Ota pari lempilauluasi, iloinen ja surullinen, ja tekstitä ne uudelleen. Mieti millaista tekstiä musiikki hakee kumppanikseen.
- Kirjoita sata uutta laulun nimeä. Älä mieti, anna itsellesi aikaa viisi minuuttia. Laita lista pöytälaatikkoon. Palaa siihen viikon kuluttua. Käy lista läpi ja mieti mitkä nimet sinua nyt kiehtovat. Millaisia ideoita nimen takaa näkyy?

KEHOMUSIIKKI

Johanna Grénman

Soitin ja soittaja yhdessä

Tuskin kukaan ihmiskunnan historiassa on välttynyt kuulemasta kehomusiikkia, sillä sitä ovat esimerkiksi laulu ja erilaiset säestävät taputukset. Kehomusiikki on musiikkia, jossa ihminen on yhtä aikaa sekä soittaja että instrumentti. Kehomusiikissa on mukana musiikin elementit, kuten melodia, rytmi, muoto, harmonia, dynamiikka ja sointiväri (Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010).

Kehomusiikin pioneeri Keith Terry jakaa kehomusiikin osatekijöihin, jotka ovat kehoperkussio, liike, melodiset ja perkussiiviset suuäänät. Kehomusiikissa voidaan hyödyntää osaa tai niitä kaikkia. Kehoperkussiossa keho toimii lyömäsoittimena. Tunnistettavin muoto kehoperkussiosta lienee taputus, jota esimerkiksi afrikkalaiset ja afroamerikkalaiset kulttuurit ovat hyödyntäneet osana tanssia ja laulua, esimerkiksi gospel-musiikissa.

Kehoperkussiivisia ääniä ovat myös erilaiset tömistykset ja askeleet, joista esimerkkinä amerikkalainen step (tap dance) tai erilaiset kansantanssit kuten Appalakkien puukenkätanssi. Sormien napsutus on myös kehoperkussiivinen ääni, jota hyödynnetään muun muassa osana jazz-musiikkia.

Kehomusiikin osatekijöistä liike on kehoa visuaalisesti hyödyntävää toimintaa esimerkiksi osana tanssia tai akrobatiaa. Kehomusiikissa suuäänät jaetaan melodisiin ja perkussiivisiin ääniin, joista melodisiin suuääniin kuuluu esimerkiksi laulu, vihellykset ja suulla tuotetut äänet, joilla on sävelkorkeus. Perkussiiviset suuäänät ovat suulla rytmisiä tuottavia ääniä, esimerkiksi beatboxausta.

Oma kiinnostukseni musiikkiin ja siihen yhdistyvään kehoillisuuteen on peruja kouluajoiltani. Yhdessä tekeminen on tuonut itselleni tärkeimpiä kokemuksia kulttuurin hyvinvointia lisäävästä voimasta. Parhaiten ovat jääneet mieleen musiikkiluokilla kuoron kanssa erilaiset lauluesiintymiset ja kuoromatkat. Kehomusiikki voi aiheuttaa voimakkaita tunteita sekä soittajalle että yleisölle. Mieleeni on jäänyt eturivin ikäneitojen kyynelehdintä lapsi- ja sotaveteraanikuoron yhteiskonserteissa.

Kehoperkussion pariin innosti aikanaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa fysioterapiaopinnoissa opettanut Kati Karinharju. Kokosimme Katin luotsaamana opiskelijaryhmämme kanssa kehoperkussioesityksen ja toisen esityksen, jossa hyödynsimme mukeja, pöytiä ja liikettä. Koska kehomusiikkiharjoituksia voi toteuttaa ilman välineitä ja matalalla kynnyksellä, olen hyödyntänyt niitä ohjelmanumeroina esim. työ- tai muun harrastusporukan viihdyttämiseksi ja yhteishengen nostattamiseksi.

Mikäli aihe kiinnostaa, Youtube-palvelusta löytyy paljon kehomusiikkiin liittyviä videoita ja matalankin kynnyksen harjoituksia esimerkiksi hakusanalla body percussion. Artisteja on useita, joten listaus seuraavista tutustumisen arvoisista taiteilijoista ei ole kattava, mutta auttaa tutustumaan aiheeseen lisää. Tunnettuja kehomusiikkitaiteilijoita ovat Charles Razl ja Pekka Saarikorpi. Kehomusiikkiryhmiä ovat esimerkiksi Crosspulse ja Barbatuques. Ilman soittimia esiintyvät a cappella -lauluryhmiin lukeutuu esimerkiksi yhdysvaltalaiset Pentatonix ja Home Free, ruotsalainen The Real Group ja suomalaiset Lumen Valo, Rajaton ja Club for Five. Teatteriperformansseissa yhtenä elementtinä kehomusiikkia hyödyntää STOMP-perkussioryhmä.

Toteutin kulttuurihyvinvointia edistävässä Minä olen! -toiminnassa muutaman kehomusiikkiin liittyvän työpajan, jossa tutustuttiin kehomusiikin perusasioihin ja toteutettiin matalan kynnyksen kehoperkussioharjoituksia. Ryhmiä yhdistävänä tekijänä oli se, että itsessään sana kehomusiikki ei monellekaan ollut tuttu ennen työpajaa, mutta työpajan lopuksi moni kertoi yllättyneensä, että on törmännyt lukemattomia kertoja kehomusiikin eri muotoihin. Kulttuurin tai taiteen tekemisessä ei ole olemassa väärää tai oikeaa tapaa tehdä.

Jokainen voi olla oman elämänsä kehomusiikkitaiteilija!

Lähteet:

Juntunen, M., Perkiö, S. ja Simola-Isaksson, I. (2010). Musiikkia liikkuen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kotola, I. (2020). Kehomusiikki ja sen opettaminen [YAMK-opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. Theseus ammattikorkeakoulujen opinnäytetyö- ja julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052413201>

Johanna Grénman
terveyden edistämisen koordinaattori
Sydänliitto Satakunta

TAITEILIJAESITTELY

Pratik Makwana

Namaste!

Intialaisena kansantanssikoreografina olen ylpeä voidessani esitellä itseni ja jakaa Intian monipuolisten kansantanssien elinvoimaisia tapoja ja rikasta kulttuuriperintöä.

Intialaisten kansantanssityyliä laaja kirjo ilahduttaa ja inspiroi minua, esimerkiksi Garban pirteiden rytmien kautta.

Kiinnostuin kansantanssista, koska minua kiehtoivat sen kehitetyt rutiinit ja houkuttelevat laulut, jotka ovat aikojen kuluessa siirtyneet eteenpäin. Jokaiseen kulttuuriseen tanssiin sisällytettyjen legendojen ja tapojen motivoimana lähdin tutkimaan perinteiden alkuperää ja luomaan yhteyttä askelten ytimeen.



Kuva: © Pratik Makwana



Kulttuurin kyky parantaa hyvinvointia on valtava

Intian tanssimaailman legendaariset esiintyjät, mukaan lukien Ganesh Acharya, jonka kansantanssitaito on kiehtonut yleisöä ympäri maailmaa ja Saroj Khan, jonka urauurtava työ kulttuurisen tanssin parissa on puhaltanut uutta elämää perinteiseen tanssityyliin, ovat mentoroineet minua matkan varrella. Haluni esitellä maailmalle intialaisen kansanperinteen tanssin kauneutta ja kulttuurista merkitystä, johtuu heidän horjumattomasta sitoutumisestaan intialaisten tanssiperinteiden säilyttämiseen ja edistämiseen.

Kulttuurin, erityisesti tanssin, kyky parantaa hyvinvointia on valtava. Minulle tanssiminen on ollut eräänlaista terapiaa, joka on auttanut välittämään tunteitani, avautumaan, luomaan syvempiä yhteyksiä ihmisiin. **Tanssi voi parantaa ihmisen emotionaalista tilaa, fyysistä terveyttä sekä osallisuuden ja yhteisöön kuulumisen tunnetta.** Kulttuurinen tanssi on minulle suuri onnellisuuden ja kasvun lähde, ei pelkästään nautinnollinen harrastus tai kertaluonteinen kiinnostuksen kohde. Ihmiset tuntevat olevansa enemmän yhteydessä toisiinsa ja monipuoliseen historiaan, josta he ovat peräisin, alkuperäiskansojen tanssien rytmien ja sosiaalisen luonteen vuoksi. Perinnetanssi on loistava tapa tutustua uusiin kulttuureihin ja tapoihin, samalla kun sielu saa ravintoa ja keho saa energiaa.

Tanssi kannustaa osallisuuteen

Liittymällä paikallisiin tanssiryhmiin, käymällä yhteisöfestivaaleilla ja osallistumalla työpajoihin ihmiset voivat olla vuorovaikutuksessa paikallisten yhteisöjensä kanssa ja parantaa sosiaalista hyvinvointia perinteisten taiteiden avulla. Näihin aktiviteetteihin osallistuminen voi auttaa osallistujia tapaamaan samanhenkisiä ihmisiä, saamaan käytännön kokemusta erilaisista kulttuureista ja lisäämään ymmärrystä ja ihailua kansantanssia kohtaan. Hintansa ja saavutettavuutensa ansiosta tanssia on tarjolla eritaustaisille ihmisille, mikä kannustaa osallisuuteen ja varmistaa, että kaikilla on mahdollisuus osallistua miellyttävään ja valaisevaan kokemukseen kulttuurin jakamisesta tanssin kautta. Ihmiset voivat kehittää vahvemman siteen omaan kulttuurihistoriaansa ja hyväksyä muiden luovuus osallistumalla alueellisten tanssiperinteiden laajaan kirjoon.

Minä olen! -toiminta edistää kulttuurisia mahdollisuuksia. Osallistujien on mahdollista ilmaista itseään, kuten "olen voimakas", "olen vapautunut" tai "olen suurenmoinen" tekemiensä toimien kautta. **Toiminnan kautta edistetään osallistujien vaikutusmahdollisuuksia, itseluottamusta ja fyysistä hyvinvointia.**



ELOKUVA-
JA
MEDIATAIDE

ELOKUVA- JA MEDIATAIDE

Elokuva- ja mediataiteeseen sisältyvät esimerkiksi erilaiset virtuaaliset ympäristöt, internet, elokuvat, TV-ohjelmat, videot, podcastit sekä radio-ohjelmat.

On suositeltavaa tutustua erilaisiin kulttuuriohjelmiin, jotka avartavat mieltä, innostavat ja tuovat eri taidemuotoja helpommin saavutettaviksi. Taiteilija Antti Laitisen Irti kuvasta -jakson katsoimme jokaisen ryhmän kanssa – jakso on inspiroiva ja herättää paljon keskustelua, josta on hyvä jatkaa yhteistä kulttuurimatkaa. Opaskirjan tässä osiossa on esillä Antti Laitisen filosofiaan liittyvä Laatikon ulkopuolella -tehtävä, joka muistuttaa meitä siitä lapsesta, joka elää edelleen sisällämme (s. 94).

Verkosta löytyy valtava määrä kulttuurisisältöä, joiden pohjalta voi suunnitella ryhmä- ja yksilötoimintaa. Toiminnan ei tarvitse olla mitään suurta ja ihmeellistä, ellei niin haluta. Esimerkiksi jokaisen osallistujan, omalla puhelimella, kuvaama pysähdyspaikkavideo ja sen yhdessä katsominen osallistaa ja opettaa itsestämme sekä toisistamme paljon (s. 98).

Saimme Minä olen! -ryhmään vieraaksemme somevaikuttaja ViliChilin, jonka vierailu oli innoittava ja vaikuttava todiste siitä, että harrastuksesta voi syntyä itselle palkitseva ura (s. 92).

Erittäin houkutteleva ajatus on tuottaa tai olla osallisena mediataideteoksessa. Minä olen! -toiminnassa tähän kategoriaan kuuluivat muun muassa Minun tarinani -TV-mainos sekä Minä olen! -virtuaalinen valokuvanäyttely.

Elokuva- ja mediataide -osion tähti on ehdottomasti Satu Reunanen (s. 88), joka on omalla upealla persoonallaan toiminut Minä olen! -hankkeen kasvoina. Rohkeasti ja ennakkoluulottomasti. Sanat eivät riitä kertomaan, kuinka antoisaa sekä koskettavaa on ollut olla mukana toteuttamassa erilaisia projekteja Sadun kanssa.

Sydämellinen kiitos Antti, Vili ja Satu.

Kiitos myös Meeri Koutaniemelle loistavan Irti kuvasta -sarjan käsikirjoittamisesta.

Minä olen! -ryhmäläisten kommentteja:

“Elokuvat: Ovat herätteet ajatuksia, tunteita (nauru, itkua), saanet ajatukset vapaalle ja ovat viihdyttäneet.”

“Mallina olo ja kuvauksen toteuttaminen vahvisti itsetuntoa ja muutti omakuvaa positiivisesti.”



Minun tarinani -mainoksen kuvaustilanne



MINUN TARINANI

Satu Reunanen

Hei, olen nakkilalainen, viiden lapsen äiti, Satu Reunanen. Harrastuksiini kuuluu kännykkä-valokuvaus, somen tekeminen, maalaaminen, piirtely, askartelu ja kaikki taiteen tekeminen. Tykkään kokeilla kaikkea uutta. Lisäksi käyn salilla, kävelyillä, luen kirjoja ja katson elokuvia. Fantasia-jutut ovat lähellä sydäntäni.

Syksyllä 2022 aloitin Minä olen! -hankkeen Nakkilan ryhmässä, muutaman muun naisen kanssa. Omasta mielestä mulla ei ollut mitään taitoa, varsinkaan mitään luovuuteen viittaavaa, mutta ryhmässä päästiin kokeilemaan kaikenlaisia kädentaitoja ja näkemään upeiden taitajien töitä ja taidonnäytteitä. Aloin huomata, että mulla on taitoja vaikka mihin, enkä olekaan ihan turha. Olen nauttinut ryhmässä olemisesta ja saanut valtavasti ideoita, mitä kaikkea oon ja osaan tehdä. Jo se, että huomaa itsessään taitoja, joihin ei ole uskonut, on nostanut itsetuntoa uudelle tasolle. Minä olen! -ryhmässä saa hyvin omaa sanomaansa esille, kun ketään ei jätetä ulkopuolelle.

Kädentaitojen lisäksi pääsimme kokeilemaan myös muita kulttuuriin liittyviä asioita, kuten teatterin tekoa ja musiikin sanoitusta. Pääsimme myös paikkoihin, mihin ei välttämättä olisi muuten mennyt. Ryhmässä **oli keinoja purkaa huonoa fiilistä taiteen keinoin** ja lisäksi taiteesta tuli itselle tärkeä osa elämää.

Rohkeus, itsetunto, itsevarmuus ja luotto omiin taitoihin on noussut hurjasti erilaisten projektien kautta, kuten valokuvausprojektin, jossa suunniteltiin, millaisen kuvan haluaisimme itsestämme otettavan ja ammattikuvaaja toteutti ideat ja niistä koottiin näyttelyt. Ja pääsin mukaan myös mainokseen.

Kaiken kaikkiaan Minä olen! -hankkeeseen osallistuminen on tuonut elämäni paljon uutta positiivista virtaa. Parasta kaikessa on ollut ihmiset, jotka ovat olleet tässä mukana tukien ja kannustaen. Minä olen! -hanke on saanut mut myös tajuamaan, mitä mahdollisesti haluan tehdä työkseni.

MINUN TARINANI

Satu Reunanen

Tv-mainoksen teko

Minä olen! -hankkeen kautta pääsin tekemään myös sisältömarkkinointiin tarkoitettua Minun tarinani videota. Ryhmänvetäjä kysyi, löytyisikö halukkaita lähtemään mukaan mainokseen ja minähän olin heti valmiina. Ensin oli muutama suunnittelupalaveri, jossa mietittiin millainen mainoksesta tulisi, ja mitä siinä sanottaisiin. Ja yhtenä päivänä käytiin nauhoittamassa mainoksen ääni (spiikkaus). Oli mukava nähdä, millaista on mainoksen tekeminen suunnittelusta toteutukseen ja kaikkea siltä väliltä.

Itse kuvauspäivä alkoi kampaajan luona, joka värjäsi mun hiukset ja loihti hienon kampauksen ja meikin. Tämä oli itselleni uusi kokemus, **enkä ikinä ole tuntenut itseäni yhtä upeaksi ja itsevarmaksi kuin kuvauspäivänä.** Samalla Satakunnan Kansan toimittaja tuli haastattelemaan mua kulttuuriin ja hyvinvointiin liittyen. Kampaajan jälkeen lähdimme vanhalle generaattorisalille kuvaamaan itse mainosta.

Videokuvaaja otti monta eri ottoa, eri variaatioina ja erilaisten lavastusten kanssa, joista sitten koottiin se lopullinen mainos. Paikalla oli myös valokuvaaja, joka kuvasi päivän tapahtumia ja aina niissä väleissä, kun en ollut videokameran edessä, olin valokuvattavana.

Koko mainoksen tekoprosessi oli mielenkiintoinen ja jännittävä. Oli kiva nähdä kuinka paljon kaikkea pitää tehdä, että saadaan aikaiseksi se lyhyt mainospätkä mikä televisiossa näkyy. Kaiken kaikkiaan päivä oli ikimuistoinen ja ainutlaatuinen kokemus. Olen saanut paljon positiivista palautetta artikkeliin liittyen ja myös siitä, että olen osallistunut videon tekoon omalla tarinalla ja omilla kasvoilla.



Kuva: Vesa Saivo

Sadun Minun tarinani -video löytyy Sydänliitto Satakunnan YouTube -kanavalta.
Ohessa QR-koodi videoon.



SOMEVIDEO

Kirjoita lyhyt käsikirjoitus,
joka käsittelee sun
haaveita tai tulevaisuuden
suunnitelmia.

Kuvaa siitä pieni pätkä
someen.



TAITEILIJAESITTELY

Vili Lehtelä/ViliChili



Kuva: © Vili Lehtelä

Olen kotikaupunkiini Turkuun Raumalta muuttanut sisällöntuottaja ja someyrittäjä. Mulla on kaksi muksua ja avopuoliso. Teen somea reippaasti yli 200 000 seuraajalle. Tän lisäksi teen puhekeikkoja kouluissa kiusaamista vastaan sekä juontokeikkoja tapahtumissa. Järjestän myös isoja Somestarojen Hyväntekeväisyysotteluita. Olen vuoden raumalainen 2022 ja minut palkittiin myös Nettienkeli-palkinnolla kiusaamisen vastaisesta työstäni somessa.

Mua on innoittanut taiteen saralla monet mestarit. Ehkä mulle suurimmat herrat ovat Jim Carrey ja Sir James Paul McCartney. Urheilun saralla Real Madrid ja seuran legendat ovat inspiroineet minua – to never give up! Jim on opettanut, että jos voi epäonnistua siinä, mitä ei halua, voi ihan hyvin ottaa chanssin tehdä sitä, mitä rakastaa.

Olen kaiken tän lisäksi erittäin musikaalinen ja sävellän omaa tuotantoani kaikessa rauhassa, sillä en ole vielä kokenut halukkuutta jakaa tuotantoani isommalle yleisölle. Olen ns. olohuonemuusikko itselleni, ja nautin siitä suuresti! Jos aika tulee, on mulla lukuisia ja lukuisia kappaleita sitten pöytälaatikko pullollaan valmiiksi.

TAITEILIJAESITTELY

Vili Lehtelä/ViliChili

Oma ura starttasi kuitenkin täysin vahingossa. Oon aina ollut kiinnostunut samaistuttavista ja hauskoista asioista. Kun sitten rupesin ensimmäisiä hauskoja videoita tekemään itselleni, kokivat muutkin videot hauskoina. Siitä se starttasi. Silloin, kun seuraajakunta alkoi kasvaa isommalle tasolle, alkoivat sähköpostin yhteistyöpyynnöt paukkumaan. Siinä kohtaa tuli tehdä päätös hypätä yrittäjän elämään, ja se kannatti. Sillä tiellä edelleen menossa!

Kulttuuri nostaa ihmisyyden siivet ilmaan. Kaikki mikä on järkevää, ei näe kulttuurin ja taiteen rajoja. Kuvittele olevasi mitä vaan. Kulttuuri on täydellinen vastapaino yhteiskunnalliseen oravanpyöräarkeen. Huumorin lisäksi olen toki myös ottanut isosti kantaa kiusaamisen vastaisiin asioihin. Olen vetänyt lukuisia isoja monen somestaran kiusaamisen vastaisia videoprojekteja, jotka ovat vaikuttaneet valtakunnallisesti. Yhteinen sanomaton teema on ollut yhdessä.

Kulttuurihyvinvointi on osa kokonaishyvinvointia. Se ei määrittele rajojaan liian tarkkaan, mikä antaa valinnanvaraa ihmisille kokea jotain upeaa! Voit mennä kokemaan vaikka metsää uudella tavalla. Rauhoittumaan. Ota vahvistava musiikki mukaan, katso vaikka YouTubesta musiikkivideoita. Pidä välillä taukoa ja anna metsän äänten soida. Tästä saa hyvän voimaannuttavan, mutta rauhoittavan kokemuksen. Olet osa luontoa ja samalla päästät isoimmat tunteesi ulos musiikin kautta.

Olin itse osa Minä olen! -hanketta. Kävin avaamassa tarinaani ja meillä oli valtavan upea konkreettinen keskustelu kaiken sen ympärillä. Yhtäkkiä tällainen sometyyppi olikin yksi heistä, inspiraation lähde.

**Ei se oookkaan sen vaikeampaa,
kun alussa vaan aloittaa sen, mikä itselle on luontevaa.
Pieni askel kerrallaan, kuten mullakin oli.**



LAATIKON ULKOPUOLELLA -TEHTÄVÄ

Tehtävä Meeri Koutaniemen Irti kuvasta -sarjan jaksoon: **Mies, joka rakensi itselleen saaren - Antti Laitinen**, liittyen.

Katso/katsokaa jakso Yle Areenasta. Voit tutustua myös muihin jaksoihin, mutta käytä Antin jaksoa ohjenuorana tälle tehtävälle. Mikäli ohjelma on poistunut Yle Areenasta, tutustu silti Antin teoksiin hänen kotisivuillaan ja/tai Instagramissa ja tee tehtävä.

Osa 1.

Kirjaa päiväkirjaan pohdintoja katsottuun jaksoon liittyen. Mikä yllätti, mikä ilahdutti, mikä ärsytti, millaisia tunteita koit jakson aikana, oliko jaksossa yhtymäkohtia omaan elämääsi, jne.

Tutustu taiteilija Antti Laitisen teoksiin esim. hänen kotisivuillaan: anttilaitinen.com

Mikä Antin teoksista puhuttelee sinua eniten? Pohdi tätä teosta ja siitä syntyneitä ajatuksiasi päiväkirjassa. Jos mahdollista liitä päiväkirjaan kuva teoksesta, joko tulostamalla kuva tai mallintamalla se piirtäen (voi olla myös oma näkemyksesi teoksesta).

Osa 2.

Ideoi taidetta Antin tapaan, eli ota idean pohjaksi esimerkiksi jokin lasten lelu, leikki tai lapsenomainen ajatus. Sinun ei tarvitse tehdä taidetta, pelkkä idea riittää! Idean saatuaasi, voit toki miettiä, millä tekniikalla se olisi toteutettavissa. Kirjoita ja kuvita idea päiväkirjaan.

Osa 3.

Ideoi taidetta, jonka voisi toteuttaa yhdessä. Mieti, mitä haluat ideoimallasi taiteella nostaa esille, mikä sen tarina ja merkitys on.



Jakson vinkkejä:

- Taide on verrattavissa leikkiin
- Taiteilijalla on lupa leikkiä vähän pidempään
- Ideoi/tee taidetta leikkimällä ja kokeilemalla
- Mieti lapsuuden leikkejä, mutta aikuisen mittakaavassa
- Ajattele "laatikon ulkopuolella"
- Etsi tuttu asia uudelleen
- Ajattele jotain asiaa eri kantilta tai vie asiaa vähän pidemmälle
- Käytä absurdia huumoria

Älä aseta itsellesi rajoitteita, vaan lähde ideoimaan hullujakin juttuja!

Purkakaa tehtävää yhdessä ja toteuttakaa mahdollisuuksien mukaan yhteinen taideteos.



KULTTUURIOHJELMAT

Jokainen osallistuja etsii mieluisan kulttuuriohjelman, joka ei ole kestoaltaan kovinkaan pitkä. Ohjelma voi olla mihin tahansa kulttuurimuotoon liittyvä, joko katsottava tai kuunneltava.

Kulttuuriohjelmia voi etsiä esimerkiksi Yle Areenasta, hakusanalla kulttuuri, tai googlettamalla. Myös itse videoidut, esim. keikkataltioinnit, luontoelämykset tai runonlausunta sopivat tähän hyvin.

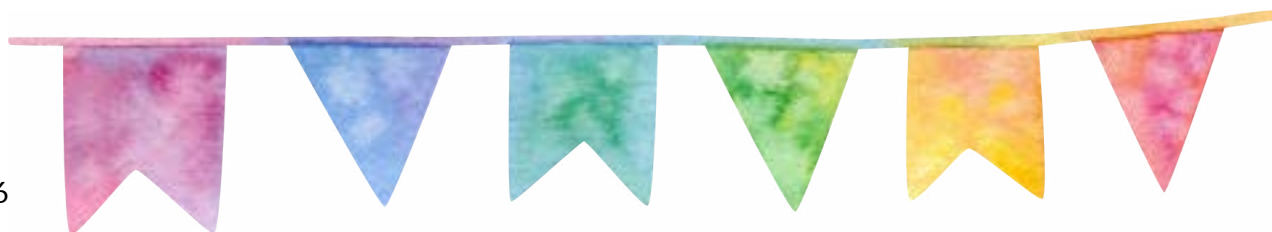
Katsokaa tapaamisen aikana näitä kulttuurimaistiaisja keskustelkaa heränneistä huomioista.

YHTEINEN ELOKUVA

Kootkaa lista kiinnostavista elokuvista ja valitkaa niistä äänestämällä yhteinen elokuvakokemus. Halutessanne voitte varata katselua varten naposteltavaa ja tietenkin varmistaa, että tila on rauhallinen sekä varustettu hyvällä äänentoistolla ja upottavilla sohvilla. Keskustelkaa lopuksi heränneistä ajatuksista.

ELOKUVAAHAASTE

Osallistukaa elokuvahaasteeseen. Elokuvahaaste kannustaa teitä avaamaan silmänne uudelle ja tuntemattomalle! Valmiita haasteita löydätte esimerkiksi kirjastoista tai helmet.finna.fi -palvelusta. Voitte myös koota oman haasteen.



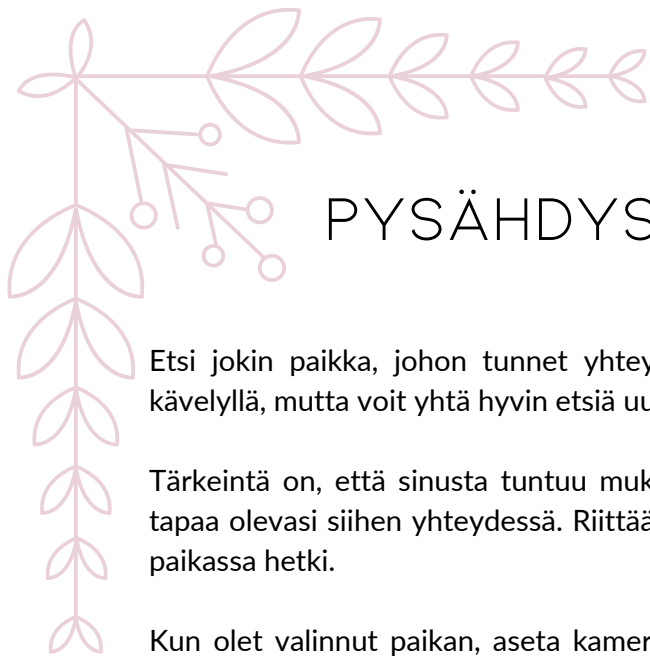


LEMPIELOKUVA-TEHTÄVÄ

Kokoa päiväkirjaan esittely kaikkien aikojen lempielokuvastasi, kuvita halutessasi. Varaudu esittelemään elokuva seuraavalla tapaamiskerralla. Älä kerro esittelyssä elokuvan koko juonta, vaan jätä tilaa mielikuvitukselle.

Avuksi esittelyä varten:

- Miksi elokuva on sinulle tärkeä
- Mikä tekee elokuvasta lempielokuvasi
- Millaisia tunteita elokuva herättää sinussa
- Mihin elokuvagenreen se kuuluu
- Elokuvan tarina lyhyesti
- Onko elokuvalla jokin opetus, mikä
- Kenen kanssa olet katsonut elokuvan
- Millainen elokuvan visuaalinen ilme on
- Millaisia värejä elokuvassa on
- Onko elokuvalla yhtymäkohtia omaan elämääsi
- Voitko samaistua elokuvan hahmoon/hahmoihin
- Nouseeko joku hahmoista suosikiksesi, miksi
- Miksi suosittelisit katsomaan tämän elokuvan
- Haluaisitko muuttaa elokuvasta jotain, mitä
- Jos olisit kriitikko, millaisen arvostelut kirjoittaisit elokuvasta
- Onko elokuvasta tehty kirja tai toisin päin – oletko lukenut kirjan
- Kerro elokuvan näyttelijöistä
- Millaista musiikkia elokuvassa on



PYSÄHDYSPAIKKA-TEHTÄVÄ

Etsi jokin paikka, johon tunnet yhteyttä. Voit valita paikan, jonka olet nähnyt aikaisemmalla kävelyllä, mutta voit yhtä hyvin etsiä uuden paikan.

Tärkeintä on, että sinusta tuntuu mukavalta viettää hetki tuossa paikassa ja että tunnet jollain tapaa olevasi siihen yhteydessä. Riittää esimerkiksi, että sinun tekee vain mieli pysähtyä ja viipyä paikassa hetki.

Kun olet valinnut paikan, aseta kamera tai kännykkä paikalleen ja kuvaa video näkymästä, jota haluat katsella. Istu paikallasi ja kuvaa videota kolme minuuttia. Videolle tallentuu kokemus, jonka vietät valitsemassasi paikassa.

Älä puhu tai tee mitään; yritä kokea aika sellaisena kuin se virtaa tuossa paikassa.

Maisemassa oleminen, ajan kokeminen

Tämä videoharjoitus tarjoaa keinon oleilla ympäristössä, valitsemassasi maisemassa. Paikassa käyttämäsi aika ja paikoillaanolo videota kuvatessa antavat mielelle tilaisuuden tutkailla paikkaan liittyviä aistimuksia. Videon kuvaamiseen menee kolme minuuttia. Tuon kolmen minuutin aikana hengitä sisään ja ulos kokemuksesi sisäisiä ja ulkoisia ominaisuuksia: ovatko paikan ulkoiset ominaisuudet syy siihen, että haluat hengähtää juuri siinä? Vai onko sinulla jokin henkilökohtainen suhde tähän paikkaan? Vai rakentuuko paikan erityinen kokemus juuri kaikista näistä yhdessä? Onko se paikka, jossa tunnet viihtyväsi niin hyvin, että voit levähtää, viettää aikaa ja ehkä palata sinne monta kertaa myöhemminkin?

Kotiin palattuasi katso video ja pohdi kokemaasi. Mikä sai sinut valitsemaan juuri tuon paikan; millä tavalla tunsit olevasi siihen yhteydessä?

Kuvaile kokemus päiväkirjaan ja kuvita se halutessasi.

Lähetä video ohjaajalle. Katsokaa videot yhdessä seuraavalla tapaamiskerralla

Lähde: Emma, Espoon modernin taiteen museo



VIRTUAALINEN MUSEOKIERROS

Tutustukaa yksin tai yhdessä ryhmänä erilaisiin virtuaalisiin museokierroksiin ja verkosta löytyviin museoiden tehtäviin ja muihin mediasisältöihin. Käykää läpi kokemuksia ja heränneitä ajatuksia.

Esimerkkejä virtuaalisista sisällöistä:

- Yle Areena, testaa hakusanaa: museo
- Designmuseum, <https://www.designmuseum.fi/fi/>
- Porin taidemuseo, <https://www.poriartmuseum.fi/museo-verkossa/>
- Suomen lasimuseo, <https://www.suomenlasimuseo.fi/virtuaaliesittely>
- Suomen kansallismuseo, <https://www.kansallismuseo.fi/fi/avoin-museo>
- Suomen taiteen tarina, <https://www.youtube.com/@AteneumArtMuseum>
- Emma, Espoon modernin taiteen museo, <https://emmamuseum.fi/>, <https://emmazone.fi/>
- Suomen valokuvataiteen museon podcast, <https://www.valokuvataiteenmuseo.fi/fi/podcast>



Minä olen! -valokuvausprojektin kuvauksia



SANATAIDE

Sanataide on kaikkea, mikä liittyy sanoihin, kieleen ja kertomiseen. Sanataiteessa tutkitaan ja havainnoidaan maailmaa, leikitellään tarinoilla ja ajatuksilla sekä keksitään ja hyödynnetään erilaisia ilmaisukeinoja.

Sanataide voi olla mitä vain kummitusjutuista Facebook-päivitykseen ja postikortista rakkausrunoon. Se voi olla kirjoittamista, lukemista, kuuntelemista tai kertomista. Se voi olla äänetöntä tai äänekästä. Sanataiteessa voidaan hyödyntää eri taiteenlajeja, se voi olla vaikka piirrettyä, laulettua tai kehoallista ilmaisua.

Sanataiteen tarkoituksena on rohkaista jokaista päästämään mielikuvituksensa lentoon, käyttämään luovuuttaan ja löytämään tapansa ilmaista itseään.

Lähde: <https://sanataideyhdistysrapina.com/sanataide/>

Sanataideharjoitukset ovat kaiken ikäisille sopivia ja niitä on helppo toteuttaa matalalla kynnyksellä. Kirjassa on esillä vain hyvin pieni määrä esimerkkejä sanataiteen rikkaasta ja innoittavasta maailmasta. Sanataideohjaaja Outi Lähteenlahden käytännön esimerkki Iloa kirjoittamiseen -illasta kertoo siitä, miten monipuolisesti harjoitteita voi toteuttaa inspiroivassa ympäristössä, erilaisten tunteiden viemänä (s. 105).

Saimme kunnian, yhden Minä olen! -ryhmän kanssa, tavata lahjakkaan kirjailijan Hanna-Riikka Kuisman, joka kertoi työstään kirjailijana sekä antoi kullannarvoisia vinkkejä kirjoittamisesta kiinnostuneille. Tässä opaskirjassa hän jakaa todella kattavasti ohjeita kirjoittajana kehittymiseen ja kirjailijaksi haluaville (s. 112). Yksi hänen tärkeimmistä ohjeistaan on tämä: "Suosittelen vapaata tajunnanvirtaa ja päiväkirjamaista urku auki -tyyppistä vuodatusta kaikille ihan muuten vaan, ilman mitään tavoitteita. Se on terapeutista ja auttaa järjestämään ajatuksia. Kirjoittaa voi melkein missä ja milloin tahansa. Ja se on täysin ilmaista."

Kaunis kiitos Outi ja Hanna-Riikka.

Minä olen! -ryhmäläisen kommentti:

Sanataide: "keino käsitellä ikäviäkin asioita."

Pahoinvointia hyvinvointialueella

ku vetelet himassa natsaa
no joo tupakointi partsilla kielletään
Gestapo tulee ja ratsaa
se kansan terveydeksi mielletään

hallitus raittiutta kyhäilee
missä on yksilön valinnanvapaus?
Naapurin mummo myhäilee
tässä on vittumainen tapaus

Minä olen! -ryhmäläisen biisisanoitus

Hattara

On sormissain hattaraa
niin tahmeaa
iloisen pinkkiä
suussasulavaa
nopeasti katoavaa
muotonsa muuttavaa

Aivan kuten elämäkin

Minä olen! -ryhmäläisen runo

Kuvassa Hannele Salmelan taidepäiväkirja



KULTTUURITOIMIIJA-ESITTELY

Outi Lähteenlahti

Olen FM, ammatillinen opettaja, sanataideohjaaja ja kulttuurihyvinvoinnin kehittäjä. Vuodesta 2005 lähtien olen ohjannut erilaisia sanataideryhmiä vauvasanataiteesta eläkeikäisten omaelämäkerrallisen kirjoittamisen ryhmiin sekä voimauttavan sanataiteen ryhmiin. Kevästä 2020 alkaen olen työskennellyt Satasairaalassa ja sittemmin Satakunnan hyvinvointialueella kulttuurihyvinvoinnin edistämisen parissa. Työhön on sisältynyt myös sanataidelähtöisten menetelmien kouluttamista sote-ammattilaisille. Olen kiinnostunut siitä, miten hyvinvointia ja voimavaroja voidaan vahvistaa taiteen ja kulttuurin keinoin.



Kuva: Tiuku Pennola

Kulttuuri ja taide ovat osa hyvää elämää. Hyvän kirjan lukeminen, musiikin kuunteleminen tai soittaminen, taulun maalaaminen tai teatterin harrastaminen antavat iloa ja voimaa elämään.

Ajattelen, että sanataide on kaikkea, mikä liittyy sanoihin, kieleen ja kertomiseen. Sanataiteen avulla voi tutkia ja havainnoida maailmaa, leikkiä sanoilla, ajatuksilla ja unelmilla sekä keksiä omia tarinoita. Sanataide voi olla kirjoittamista, lukemista, kuuntelemista tai kertomista – tarinat voivat olla kerrottuja, kirjoitettuja, piirrettyjä.

Voimauttavassa sanataiteessa prosessi on tärkeämpi kuin lopputulos. **Sanataiteen avulla voidaan tutkia ja vahvistaa omia voimavaroja ja mielen hyvinvointia.** Sanataiteessa on läsnä monitaiteisuus ja moniaistisuus: esimerkiksi kuvat ja kuvan tekeminen, valokuvaaminen, liike ja musiikki. Kirjoittamalla voi jäsentää elämää ja hahmotella sitä, kuka on, mistä on tulossa ja minne on kenties menossa. Sanataiteen parissa voi rentoutua, irrottautua arjesta ja pitää hauskaa.

Ohjasin keväällä 2024 Iloa kirjoittamiseen -illan Villa Maireassa, jonka suunnittelija Alvar Aalto tavoitteli ihmisen, luonnon ja taiteen sopusointua. Ainutlaatuinen, täynnä kauniita yksityiskohtia ja taidetta oleva ympäristö sopi hyvin rentoutumiseen ja luovuuteen. Illan aikana kirjoitimme tajunnanvirtaa, kuvasimme Villa Mairean pihapiirissä, kirjoitimme kuvien virittämänä ja lopuksi kirjoitimme yhteiset runot teemalla Oodi Villa Mairealle. Osallistujien palautteiden mukaan ilta oli rentouttava, levollinen, inspiroiva ja virkistävä irtiotto arjesta. Tässä vielä yksi lainaus palautteista: ”Ihana tunnelma ja kiireetön hetki upeassa, inspiroivassa miljöössä, joka kirvoitti monenlaisia tunteita ja tekstejä.” Myös itse ohjaajana koin mielihyvää, onnistumista ja innostusta, kun näin osallistujien innostuksen ja kuulin heidän lukevan kirjoittamiaan tekstejä.

Satasairaalan Satakulttuuriahankkeen (2020-2022) tavoitteena oli lisätä kulttuurin ja taiteen keinoin hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Omien havaintojen ja kerätyn palautteen mukaan taideryhmiin osallistuneiden elämän merkityksellisyys, turvallisuuden kokemus, unenlaatu, elämästä nauttiminen, itseymmärrys ja itsemyötätunto lisääntyivät. Taidetoimintaan osallistuminen toi myös hyvää mieltä, itsemyötätuntoa, vertaistukea ja mahdollisuuden nähdä itsessään jotain uutta.

Vinkki

Hyödynnä kirjastojen palveluja. Kirjastot järjestävät paljon ilmaisia tapahtumia ja kirjastoissa on taidenäyttelyitä. Kirjastojen e-aineistoista on elokuvia, lehtiä, äänikirjoja ja myös vaikkapa soittotunteja etäkursseina. Esimerkiksi Porin kirjastosta voi lainata muun muassa kausikortteja museoihin ja teattereihin sekä soittimia.

KULTTUURITOIMIIJA-ESITTELY

Outi Lähteenlahti

Kirjoita itsestäsi resepti

Millainen on resepti, josta sinä koostut? Miten sinut valmistetaan? Mitä tekemisiä, ääniä, värejä ja tykkäämisiä reseptistä tulee ilmi? Voit lisätä reseptiin myös unelmien ainesosia – mitä haluaisit lisää elämääsi. Reseptiisi voi tulla vaikkapa soseutettuja nuotteja, runsaasti rohkeutta tai hyppysellinen melankoliaa.

_____ valmistetaan näin
(oma nimi)

hyppysellinen _____

riipaus _____

1 tl _____

3 rkl _____

kupillinen _____

kattilallinen _____

runsaasti _____

mausteeksi _____

koristele _____

Valmistusohjeet:

Tarjoiluohjeet:

Reseptipohja on muokattu Kirjoita itsestä resepti -tehtävän pohjalta.

Tehtävä löytyy teoksesta: Seita Parkkola & Niina Repo:

Timantinmetsästäjä – luovan kirjoittamisen opas, 2004



KUN KAIKKI ON MAHDOLLISTA -TEHTÄVÄ

Kuvittele, että heräät aamulla täynnä itseluottamusta ja kaikki – ihan kaikki – on mahdollista, päivän ajan. Mitä teet?

Tee yksityiskohtainen kooste päiväkirjaan sanoin ja kuvin.

Muista: kaikki on mahdollista!

TEHTÄVÄN PURKU:

Jokainen jakaa tarinastaan sen verran, mitä haluaa. Keskustellaan syntyneistä ajatuksista ja pohditaan voisiko päivän toteuttaa kokonaan tai osittain tai miten mahdolliset esteet voisi ylittää.



Kuva: © Gimmeyawallet Productions Oy

Ystävyys harteilla

Kuka pitää meistä huolta, kun vanhenemme?



Kuva: Nelly Ruojärvi



RAKKAIN ASIA ELÄMÄSSÄNI -TEHTÄVÄ

Tee päiväkirjaasi sivu tai kokonainen aukeama rakkaimmalle asialle, harrastukselle, ihmiselle ja/tai eläimelle.

Voit koota sivulle/aukeamalle tekstiä ja kuvia, joko yhdestä tai useammasta asiasta. Lähestymis- ja toteuttamistapa on vapaa.

Mieti, miksi juuri tämä asia/harrastus/ihminen/eläin on sinulle rakkain ja yritä tuoda se esille sanoin sekä kuvin. Pohdi esimerkiksi rakkaan asian merkityksellisyyttä itsellesi ja ajankäyttöä sen parissa. Mitä haluaisit kertoa muille sinulle rakkaasta asiasta?

Mikäli sinusta tuntuu, ettei elämässäsi ole tällä hetkellä asiaa, joka olisi sinulle rakas, voit unelmoida ja miettiä, mikä se voisi olla tulevaisuudessa.

TEHTÄVÄN PURKU:

Käydään läpi tehtävää niin, että jokainen saa esitellä oman rakkaan asiansa.

Apukysymyksiä esittelyä varten:

- Mitä haluaisit kertoa muille sinulle rakkaasta asiasta?
- Mitä ajatuksia heräsi tehtävää tehdessä, miksi juuri tämä on sinulle rakkain?
- Mitä asia tuo elämääsi?
- Kuinka paljon vietät aikaa rakkaan asian/ihmisen kanssa?
- Miltä tulevaisuus näyttää rakkaan asian kannalta?

MIELIMUISTO-TEHTÄVÄ

Lue ensin ohjeet läpi ja tee sitten tehtävä. Tehtävässä muistellaan mieluisaa hetkeä tai tapahtumaa, jossa sinulla on ollut hyvä ja turvallinen olo. Muisto voi olla lapsuudesta, nuoruudesta tai aikuisuudesta.

Osa 1.

- Varaa itsellesi aikaa ja mahdollisimman rauhallinen tila, ilman häiriöitä.
- Ota hyvä ja mahdollisimman rento asento, istuen tai maaten. Halutessasi voit laittaa taustalle rentouttavaa musiikkia.
- Sulje silmäsi ja rentouta kehosi, jäsen jäseneltä.
- Hengitä syvään sekä rauhallisesti ja päästä irti ylimääräisistä ajatuksista – keskity tähän hetkeen.
- Kuvittele itsesi keskelle mielimuistoasi, muistoa, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla.
- Pyri käyttämään kaikkia aistejasi.
- Missä olet? Millaisena näet itsesi? Mitä muuta näet, mitä haistat, maistat, kuulet ja tunnet?
- Anna muistojen kuljettaa sinua ja havainnoi ympärilläsi olevaa.

Kun muistosi on valmis, avaa silmäsi ja siirry osaan 2.

Osa 2.

Kirjoita muisto mahdollisimman tarkasti paperille/päiväkirjaan. Voit kuvata henkilöitä, paikkaa ja tapahtumia - ihan kaikkea muistoon liittyvää. Käytä mahdollisimman paljon adjektiiveja (adjektiivi = vastaa kysymykseen millainen jokin asia on).

Yritä kirjottamalla päästä vielä syvemmälle muistoosi. Mikä muistosta tekee sinulle tärkeän? Mitä aistit ja millaisia tuntemuksia muisto herättää?

Osa 3.

Kuvita muisto haluamallasi tavalla.

Halutessa voidaan jakaa päiväkirjamerkintöjä ja niistä syntyneitä ajatuksia.



100 SYKÄHDYTTÄVINTÄ ASIAA

Kirjatkaa päiväkirjaan 100 sykähdyttävintä asiaa. Listan ei tarvitse tulla kerralla valmiiksi, vaan sitä voi täydentää kotona tai kokoontumisten aikana.

ANNETAAN RUNO

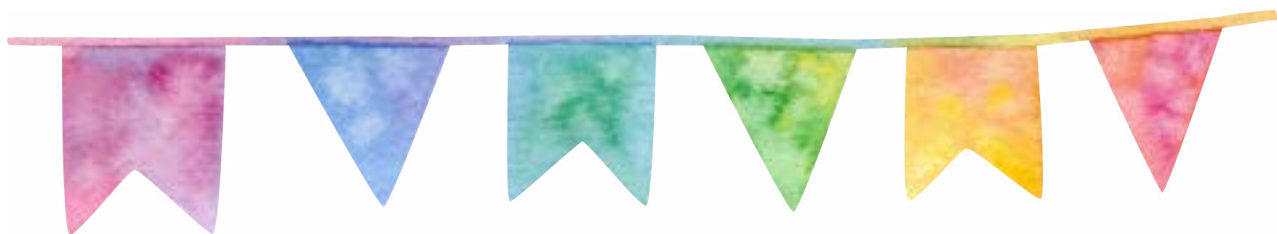
Kirjoittakaa omia runoja ja ilahduttakaa niillä muita, jakamalla runoja esimerkiksi ilmoitustauluille.
Lähde: <https://annetaanruno.fi/>

LUKUHAASTE

Osallistukaa lukuhaasteeseen. Lukuhaasteen avulla voitte löytää uutta luettavaa ja saatatte päästä tarttumaan myös sellaisiin kirjoihin, joita ette ole aiemmin kuvitelleetkaan lukevanne. Erilaisia lukuhaasteita löytyy esim. kirjastoilta.

KIRJALLISUUSPIIRI

Muodostakaa kirjallisuuspiiri. Sopikaa yhteinen teema, jonka pohjalta jokainen osallistuja valitsee kirjan. Luetaan tai kuunnellaan kirjat ja keskustellaan syntyneistä huomioista sekä esitellään lyhyesti oma valinta. Jaetaan kirjavinkkejä ja hyviä lukukokemuksia.



TAITEILIJAESITTELY

Hanna-Riikka Kuisma



Kuva: Sami Kokko

Ohjeita kirjoittajana kehittymiseen ja kirjailijaksi haluaville

Olen kirjailija, joka on tätä kirjoittaessaan julkaissut kahdeksan kaunokirjallista teosta, novellikokoelman ja seitsemän romaania. Olen myös kirjoittanut monipuolisesti erilaisia tekstilajeja lehtiin ja antologioihin taidekriitikeistä novellien kautta kolumneihin, esseisiin ja proosarunoihin. Olen työskennellyt useassa eri arvostelupalvelussa, esim. Satakunnan taidetoimikunnan hankkeessa, jossa luin ja annoin palautetta kymmenistä kokonaisista romaanikäsikirjoituksista. Olen vaikuttanut myös Kulttuurivihkojen arvostelupalvelussa. Vuonna 2022 olin J.H. Erkon novellikilpailun päätuomarina. Sen lisäksi olen toiminut mentorina käsikirjoitusten hiomisessa.

Kirjoittamisesta yleisellä tasolla

Alussa vapaa ja tavoitteeton kirjoittaminen on tärkeintä. Eli se, että kirjoittaa mahdollisimman paljon. Niin paljon, että se alkaa tuntua luontevalta tavalta olla olemassa. Siinä kohtaa ei tarvitse miettiä lukijoita, tuttuja, läheisiä, ei minkäänlaista yleisöä. Näin somen ja ylipäänsä internetin aikana esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen on harvinaislaatuinen, täydellisen yksityisyyden tila. Voi sanoittaa kaiken sen mitä päässä liikkuu, ikävätkin asiat. Ei ole ajatuspoliisia eikä canceloijia. Kirjoittaessa yksin itselleen on täysin vapaa, mikä tunne! Voi kertoa salaisimmat unelmansa ja haaveensa, purkaa aivan mitä tahansa, olipa se vaikeaa tai kepeää, ilman minkäänlaisia paineita.

Koen, että päiväkirjoittaminen, vapaamuotoisten runojen kirjoittaminen, tajunnanvirta jne. on usein se pohja, jolle hiottu, korkeatasoinen ja kustannustoimitettu kirjallisuus pohjautuu. Ns. terapiakirjoittaminen on kannattavaa ihan jokaiselle, mutta keskityn tässä ohjeistuksessa heihin, jotka ovat harrastaneet kirjoittamista pidempään ja miettivät, mitä kautta tekemistään voi kehittää tai jopa julkaista. Siinä täysin yksin pärjää vain tiettyyn pisteeseen asti. Kilpailu on kovaa, ja ilman palautetta ei tule realistista kuvaa omasta tasostaan. Lyhyesti asian voisi ilmaista niin, että kirjoittaminen on mukavaa, eheyttävää, voimaannuttavaa ja hyödyksi kaikille, mutta kirjan tekeminen ja sen julkaistavaksi saaminen on oma juttunsa.

Siihen liittyen ihan ensimmäinen neuvoni on lukea mahdollisimman paljon kirjoja laidasta laitaan. Se auttaa hahmottamaan omaa tyyliä ja ennen kaikkea sitä, mitä muut ovat tehneet ja millä tavalla, ettei vahingossa esim. kuvittele keksivänsä pyörää uudestaan. Kirjojen lukemisen merkitystä julkaisevalle tai julkaisua toivovalle kirjailijalle ei voi yliarvioida. Siihen ei ole oikoteitä.

Hanna-Riikan vinkit jatkuvat seuraavalla aukeamalla.

Kuinka kehittää kirjoittamista mahdollista julkaisua kohti

Siinä vaiheessa, kun on halu saada tekstiä valmiimmaksi tai kehittää kirjoitustaitoaan, palaute on ensiarvoisen tärkeää. On monia reittejä saada sitä, esittelen niitä seuraavaksi.

Kirjoituskurssit ovat monelle hyvä tapa syventää omaa tekemistä ja saada uusia näkökulmia kirjoittamiseensa. Edullisimmat, eli kansalaisopistojen kurssit pidetään useimmiten syys- ja kevätlukukausina. Toivottavasti tämä ei ole alkuvuoden 2024 leikkauspuheiden jälkeen tulevaisuudessa vanhentunutta tietoa. Suosittelen seuraamaan kansalaisopistojen nettisivuja. Toisinaan muidenkin kaupunkien kursseille on mahdollista osallistua etänä.

Kurssitarjottimelta löytyy myös enemmän tai vähemmän yksityisiä palveluntarjoajia, kirjailijoita, opettajia, itsenäisiä kustannustoimittajia, yhdistyksiä ja muita tahoja, jotka järjestävät opetusta, mentorointia tai kirjoittajapiirejä. Voi etsiä hakukoneella vaikka ”luovan kirjoittamisen kurssi” tai ”luovan kirjoittamisen verkkokurssi”. Löytyy monenlaista. Kannattaa kysellä kokemuksia ja suosituksia, jotta ei maksa turhasta. Hyvä matalan kynnyksen paikka kaikenlaisiin kysymyksiin kirjailijaksi haluaville tai aloitteleville kirjailijoille on Facebook-ryhmä Kirjailijanlopot. Siellä kohtaavat sekä julkaisusta haaveilevat että pitkän linjan tekijät ja kaikkea siltä väliltä.

Vapaamuotoisten kurssien lisäksi nykyään on tietenkin mahdollista opiskella vakavammin luovaa kirjoittamista esim. yliopistossa tai avoimessa yliopistossa. Kansanopistoissa on kirjoittajalinjoja ja Kriittinen korkeakoulu on erittäin arvostettu. Kirjailijaliiton sivuille on listattu koulutuksia ja kursseja kattavasti, sivuista lisää vielä tuonnempana.

Kirjoituskilpailut on hyvä väylä kokeilla kepillä jäätä, parhaassa tapauksessa saada jalkaa oven väliin herättämällä huomion hyvällä tekstillään. Kilpailuja on joka lähtöön. Kustantamot antavat palautetta yleensä vain kokonaisista käsikirjoituksista, joissa näkevät potentiaalia, mutta jotka eivät ihan vielä ole valmiita julkaistavaksi. Ei kannata lähettää ihan ensimmäiseksi käsikirjoituksiaan kustantamoihin ennen muita esilukijoita. Ne eivät ole palautepalveluja, koska jos julkaisua ei edes harkita, sieltä tulee suurimmalle osalle vain standardimuotoinen ”käsikirjoituksenne ei sovi kustannusohjelmaamme”-moniste. Toki kustantamotkin järjestävät kilpailuja, netistä pystyy seuraamaan aktiivisesti, mitä on kulloinkin meneillään.

Kirjailijaliiton nettisivuilla on hyvä ”Aiotko kirjailijaksi”-osio. Sieltä löytyy mm. päivittyvät kilpailut, koulutukset ja lukuvinkkejä.

Kirjoitusoppaat ovat ehdottomasti hyödyllisiä. Niitä on valtava määrä, joten jokaiselle löytyy jotakin. Kirjastossa on oma hyllynä aiheeseen liittyen, eli sinne vaan penkomaan. Itse suosittelen esim. Stephen Kingin kirjaa *Kirjoittamisesta*. Konkreettisia luovan kirjoittamisen harjoituksia löytyy vaikkapa Natalie Goldbergin *Luihin ja ytimiin* -kirjasta ja Julia Cameronin kirjoista, joissa keskitytään mm. kuuluisiin aamusivuihin. Itse suosin yösiivua, mieleni on silloin virkeimmillään. Myös suomalaisia, hyviä kirjoitusoppaita löytyy paljon. Niissä on tietenkin etuna se, että alkukieli on sama kuin se, millä kirjoittaa. Listoja löytää kirjaston lisäksi taas googlailemalla.

Podcastit, jotka liittyvät kirjoittamiseen, ovat myös joidenkin mieleen. Esimerkiksi Erkkä Mykkäsen podit ovat olleet ilmeisesti monelle kirjailijanalulle hyödyllisiä. Netistä löytyy kirja- tai kirjoittamispodcasteja listattuna.

Ammattimaista **palautetta** kokonaisille käsikirjoituksilleen saa arvostelupalveluista. Ne ovat hyvä tapa saada suoraa ja yksilöllistä kommentointia siitä, onko teksti lähellä julkaisukelpoista ja mihin suuntiin sitä kannattaisi kehittää. Toisinaan vaikkapa taidetoimikunnilla on ollut tilapäisiä hankkeita, joissa arvostelupalvelu on ollut maksutonta, mutta pääosin ne ovat valitettavasti maksullisia, koska se on melko suuritöistä. Usein palautteet ovat kuitenkin hintansa arvoisia, jos on mahdollisuus maksaa.

Tunnetuimpia arvostelupalveluja ovat esim. Nuoren Voiman Liiton, Kriittisen korkeakoulun ja Kulttuurivihkojen palvelut. Noissa arvostelijat ovat itse ammattikirjailijoita tai muita asiantuntijoita. Netistä etsimällä löytyy kaikenlaista monen hintaluokan systeemiä. Medialukutaito on olennaista siinä, mikä on ammattimaista ja mikä ei. Yhtenä esimerkkinä laadukkaasta yksityisestä tahosta noston Tähtitekstin, koska Stella Vuoma oli kustannustoimittajani alkupuolen kirjoissa.

Julkaiseminen on vaihe, joka tulee parhaimmillaan ajankohtaiseksi. Sopimusasioissa Kirjailijaliiton juristi antaa neuvoja myös ei-jäsenille.

Hanna-Riikan vinkit jatkuvat seuraavalla sivulla.



Muuta tärkeää aiheeseen liittyen

Se, että kaiken löytää internetistä, on sekä hyvä että huono asia. Googlaamalla silmiin osuu asiallisten juttujen lisäksi myös epämääräisiä tahoja, jotka yrittävät hyötyä kirjailijahaaveista tavalla tai toisella. Kannattaa aina katsoa mikä yhdistys/yritys/tms. on kyseessä, onko se maineikas, löytyvätkö sivuston takana olevat nimet helposti jne. Sen lisäksi on hyvä kysellä muilta kokemuksia mahdollisuuksien mukaan.

Omakustanteiden ja palvelukustanteiden suhteen suosittelen varovaisuutta. Perinteisen kustantajan kautta julkaiseva kirjailija ei maksa itse mitään, vaan saa kirjan myynnistä osan. Jos päätyy maksullisiin julkaisupalveluihin, asiasta kannattaa ottaa tarkasti selvää, jotta tietää mistä maksaa ja ovatko toimintatavat yleisten käytäntöjen mukaisia. Eri tahojen asiallisuudesta voi kysyä vaikkapa aiemmin mainitusta Facebookin Kirjailijanloput-ryhmästä. Joka somessa alkaa tosin olla jo oma suomenkielinen kirja- ja kirjoittamiskeskustelunsa.

Somet, ryhmät ja niiden nimet vaihtuvat ajan kuluessa, mutta kirjoittajien ja kirjailijoiksi haluavien keskustelua on esiintynyt laajalti kotinettien yleistymisestä alkaen, jo kauan ennen varsinaisia someja, joten se ei häviä mihinkään.

Lopuksi

Itselleni tuttu Like Kustannus neuvoo nettisivuillaan kirjailijoiksi haluavia ohjeilla: 1. Lue, 2. Kirjoita, 3. Elä. Vasta neljäntenä on ohje: valitse kustantaja. Viimeinen tarkoittaa sitä, että eri kustantamot julkaisevat profiililtaan erityylishä kirjoja. Ohjeet ovat lukemisen arvoiset, ne ovat yläkategorioiden yksinkertaisuudesta huolimatta laajemmat ja kompaktiudessaan pätevät.

Palataan vielä hetkeksi alkuun. Keskityin näissä ohjeissa ensisijaisesti julkaistavaksi tarkoitettuun luovaan kirjoittamiseen. **Suosittelen kuitenkin vapaata tajunnanvirtaa ja päiväkirjamaista urku auki -tyyppistä vuodatusta kaikille ihan muuten vaan, ilman mitään tavoitteita. Se on terapeutista ja auttaa järjestämään ajatuksia.** Kirjoittaa voi melkein missä ja milloin tahansa. Ja se on täysin ilmaista.

Kirjoittamisen iloa!

Hanna-Riikka Kuisma
kirjailija

MINUN RUNONI-TEHTÄVÄ

Toteuttakaa runotyöpaja niin, että kirjoitatte runoja yhdessä ja yksin. Jakakaa syntyneitä runoja halutessanne tai ainakin heränneitä ajatuksia runoihin ja runoiluun liittyen.

Avuksi runotyöpajaan:

- Tutustukaa erilaisiin runoteoksiin ja runoilijoihin
- Hyödyntäkää runoilun alussa verkosta löytyviä runokoneita tai lainatkaa sanoja jo olemassa olevista runoista, lehdistä tai kirjoista
- Yhteisen runon työstäminen on helpompaa ja sen jälkeen on hyvä aloittaa oman runon kirjoittaminen. Yhteisrunossa osallistuja kirjoittaa otsikon sekä ensimmäisen säkeen, josta seuraava jatkaa, kunnes kaikki ovat kirjoittaneet yhden säkeen kaikkien runoihin
- Maalatakaa syntyneiden runojen innoittamina esimerkiksi akvarelliteos

Palefacen vinkkejä runon tekoon: (tutustukaa Palefacen ja Kaisa Happonen Revi se -teokseen)

- Ota sakset ja toimi nopeasti. Älä mieti mitään, vaan anna alitajunnan ohjata. Leikkaa 10-20 sanaa irti vanhoista lehdistä ja pysähdy vasta lopuksi katsomaan mitä tulit valinneeksi. Jäsennä niistä lauseita. Katso minne sanat vievät. Täydennä tarvittaessa leikkaamalla lisää materiaalia.
- Blackout-runon. Ota aikakauslehti tai romaani. Kaksi tapaa edetä: a) ryhdy yliviiivaamaan sivulta sanoja spontaanisti ja etene, kunnes runo alkaa hahmottumaan. b) yritä tunnistaa sivulta sellaisia sanoja, joka haluaisit säilyttää. Etene johdonmukaisemmin kohti valmista runoa. Tiedät kyllä milloin se on ehjä.
- Kuva kaupungilla yksittäisiä sanoja mainoskylteistä ja liikennemerkeistä. Sanoja on kaikkialla. Järjestä kuvat jälkikäteen esim. Instan layoutissa tms.
- Etsi kirjahylly. Kävele sen luokse ja ala valita kirjoja joiden nimessä on jotain mageeta. Asettele kirjoja päällekkäin pöydän päälle, kunnes runo on valmis.

Palefacen vinkkeihin lähteenä käytetty sivusto: <https://lukufiilis.fi/>

Ajatusten vanki

Yliajatteliija – sisällään taistelee vastaan,
mutta vaikka kuinka pyristelee, ajatukset
ottavat vallan ja pitävät vankinaan.

Kuva: Nelly Ruojärvi
Kuvauspaikka: Vuojoen kartano





MINUN TARINANI-TEHTÄVÄ

Jokainen osallistuja kirjoittaa oman tarinansa anonyymisti joko itselleen tai jaettavaksi esim. järjestäjän sivuilla. Kirjoituksen pituus ja lähestymistapa on vapaa.

Avuksi pohdintaan:

- Millainen on arkesi
- Millaisia haasteita arjessasi on, miten niistä voisi selvitä
- Millainen on hyvinvointisi ja elämänlaatusi
- Mistä saat voimavaroja
- Miten osallistuminen ryhmään on vaikuttanut hyvinvointiisi
- Jos kaikki olisi mahdollista, mitä haluaisit tehdä työksesi ja/tai arjessasi
- Kokemuksesi siitä, millaisena sinut nähdään yhteiskunnassa
- Terveisiä päättäjille
- Tunnetko itsesi osalliseksi ja yhdenvertaiseksi
- Kuinka tärkeää on tulla nähdyksi ja kuulluksi
- Miten ja missä tilanteissa voit parhaiten ilmaista itseäsi
- Mitä kulttuuri merkitsee sinulle, millaisia kulttuurielämyksiä haluaisit vielä kokea

Ote Minä olen! -ryhmäläisen **Minun tarinani** -tekstistä:

“Työpajan kautta pääsin mukaan myös Minä olen! -hankkeen ryhmään, joka on tuonut elämään uusia näkökulmia luovuuden kautta. Olen nauttinut joka kerrasta ja oppinut katsomaan itseäni uusin silmin. Olen huomannut, etten olekaan se luuseri, jollaisena olen itseäni pitänyt ja jollaisena työttömät yhteiskunnassa usein nähdään.”

ITSEMYÖTÄTUNTO

Yksi onnellisuutta merkittävästi lisäävä tekijä on kyky olla myötätuntoinen ja armahtava itseään kohtaan. Itsemyötätunnon taidoilla pystymme pitämään parempaa huolta itsestämme ja näin lisätä hyvinvointiamme.

Pohtikaa yhdessä ja kirjatkaa ylös, mitä sana itsemyötätunto tarkoittaa, esimerkiksi:



- Oman pahan olon huomaaminen
- > halu löytää keinot lievittää sitä
- Itsensä hyväksyminen, sellaisena kuin on
- Virheiden hyväksyminen
- Erilaisten tunteiden salliminen itselleen
- Luopuminen täydellisyyden tavoittelusta
- Itsestään huolehtiminen
- Itseään halaaminen
- Itsensä rakastaminen ja ymmärtäminen
- Itsensä kohteleminen ystävällisesti
- Itselleen anteeksi antaminen
- Armollisuus itseä kohtaan
- Itselleen hymyileminen ja kehuminen
- Itsensä arvostaminen
- Kehujen vastaanottaminen ja niihin uskomisen



ITSEMYÖTÄTUNTO-TEHTÄVÄ

1. Harjoitus. Kirjoita itsellesi myötätuntoinen kirje

1.vaihe. Kaikissa ihmisissä on jokin piirre, josta he eivät itse pidä. Ajattele jotakin sellaista asiaa, joka herättää sinussa riittämättömyyttä tai tyytymättömyyttä itseesi (esim. luonne, käyttäytyminen, taidot, ulkonäkö, ihmissuhteet). Minkälaisia tunteita sisälläsi herää? Yritä olla mahdollisimman rehellinen. Voit kirjata ajatuksiasi paperiin ylös.

2.vaihe. Ajattele nyt mielessäsi kuvitteellista ystävää, joka rakastaa sinua sellaisena kuin olet, on ystävällinen ja myötätuntoinen. Mieti, minkälaisia tunteita hänellä on sinua kohtaan ja miten hän rakastaa sinua ja hyväksyy sinut juuri sellaisena kuin olet.

Kirjoita itsellesi kirje tämän kuvitteellisen ystävän näkökulmasta ja keskity huonona pitämääsi ominaisuuteen, jonka takia sinulla on tapana arvostella itseäsi. Miten ystävä kirjoittaisi, miten osoittaisi myötätuntoa ja miten hän neuvoisi sinua. **Säästä kirje uudelleen luettavaksi.**

2. Harjoitus. Arvosta itseäsi

Kirjoita paperille 10 asiaa, joista todella pidät itsessäsi tai joita todella arvostat. Yritä keskittyä ja nauttia omista positiivisista puolistasi!

3. Harjoitus. Kirjoituskortit (esim. Sielun sopukoita -kirjoituskortit)

Poimi kirjoituskorteista intuitiivisesti runo/ajatus, joka koskettaa sinua eniten juuri nyt. Käännä kortti ja tee annettu kirjoitusharjoitus. Anna tekstin tulla vapaasti, mitään sensuroimatta tai liikaa miettimättä.

4. Harjoitus. Voimauseet

Etsi lehdistä itsellesi sopivia voima/tsemppilauseita ja kirjoita tai liimaa ne päiväkirjaan. Voit liittää mukaan myös itseäsi miellyttävän kuvan.

Käykää läpi heränneitä ajatuksia.

KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Kirjoita päiväkirjaan viikon ajan päivittäin 3-5 asiaa tai tapahtumaa, joista olet kiitollinen. Kuvita halutessasi mieluisalla tekniikalla.

Vinkkejä:

- Älä kiirehdi vaan syvenny: mieti jokaisen kiitollisuuden aiheen kohdalla, miksi olet siitä kiitollinen. Pitkä lista ei ole itsetarkoitus.
- Huomaa iloiset yllätykset. Mitä odottamatonta tapahtui tänään? Mikä pelkäämäsi asia jäi tapahtumatta?
- Ajattele päivän aikana kokemiasi asioita lahjoina, jotka sinulle on annettu.
- Ajattele ihmisiä, joille ja joista olet kiitollinen. Mieti miksi – mitä he ovat tuoneet elämääsi?
- Kirjaa ylös sellaisia asioita elämästäsi, joita pidät helposti itsestäänselvyyksinä.
- Viivähdi kiitollisuuden aiheidesi äärellä. Saman kiitollisuuden aiheen voi kirjata ylös, vaikka joka päivä, mutta laajenna ja syvennä teemaa päivä päivältä ja kirjaa ylös yksityiskohtia siitä.
- Muista olla kiitollinen myös negatiivisista asioista, jotka onnistuivat välttämään. Tai mieti, voisiko niistäkin löytyä jonkinlainen hopeareunus.

Huomioi:

Kuluneen päivän miettiminen illalla on hyvä ja hyödyllinen asia. Sen kautta pystyt arvostamaan ympärilläsi olevia ihmisiä ja asioita. Se myös rauhoittaa ja rentouttaa ennen nukkumaanmenoa. Kun menet nukkumaan tyytyväisempänä ja kiitollisempänä, nuket paremmin.

Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen voi olla aluksi hieman hankalaa, jos se on sinulle uusi tapa. Älä kuitenkaan anna periksi! Jos sinun on vaikea löytää päivittäin useampaa myönteistä asiaa, aloita yhdellä. Harjoituksen myötä siitä tulee helpompaa.

YHTEINEN VERKKOLEHTI

Toteuttakaa yhteinen verkkolehti. Lehti voi ilmestyä kerran tai jos innostutte, tehkää lehteä puolen vuoden tai vaikka kuukauden välein. Huomaatte kuinka taidot kirjoittajana ja kuvaajana/kuvittajana kehittyvät.

Lehden teko on monipuolista ja jokaiselle löytyy varmasti itselle ominta tekemistä. Haastakaa itseänne ja kokeilkaa ennakkoluulottomasti kaikkea lehden tekoon liittyviä toimintoja.

Vinkkejä verkkolehden tekoon:

- Miettikää yhdessä millaisen lehden haluatte toimittaa, mitä sisältöjä lehteen tulee, miten se kuvitetaan ja kenelle lehteä on tarkoitus jakaa
- Miettikää lehdelle osuva nimi
- Miettikää itsellenne rooleja: kuka olisi toimittaja, kuka valokuvaaja, kuka kuvittaja, kuka taittaja (samalla ihmisellä voi olla useita rooleja ja rooleja voidaan välillä vaihtaa)
- Miettikää kenellä on tietoa, taitoa ja osaamista jostain aihepiiristä – miten sitä voisi hyödyntää
- Miettikää ketä voisi haastatella lehteä varten, mitkä aiheet kiinnostavat lukijoita
- Miettikää mitä muuta sisältöä lehteen tulisi – sarjakuva, ristikko, arvostelu, resepti jne.
- Miettikää lehden visuaalisuutta, värejä, fontteja jne.
- Muistakaa tekijänoikeudet sekä kirjoittamisen hyvät tavat
- Hyödyntäkää taittamisessa esimerkiksi ilmaista Canva -ohjelmaa



VALOKUVAUS- JA SANATAIDETEHTÄVÄ

Tässä tehtävässä yhdistyvät valokuvaus sekä sanataide. Ensin tehtävänä on valokuvata teemakuvat (kuvaustehtävä voidaan antaa ennakotehtäväksi, kotona suoritettavaksi) ja seuraavalla tapaamiskerralla kuvat sanoitetaan erilaisten sanataideharjoitusten avulla. Kuvat lähetetään ohjaajalle, joka tulostaa ne päiväkirjaan sopivaan kokoon.

Ohjeita valokuvaukseen:

Mikäli sinulla ei ole puhelinta, jossa on kamera, etkä saa kameraa lainaksi, voit leikata aiheiden mukaisia kuvia lehdistä ja tuoda ne seuraavalla tapaamiskerralla mukanas tai piirtää aiheet päiväkirjaan (1 kuva/aukeama). Ensisijaisena tapana valokuvaus, jos se vain on mahdollista.

Voit vapaasti tulkita aiheita, eikä kuvaamisessa ole oikeaa eikä väärää tapaa toimia. Kiinnitä huomiota yksityiskohtiin sekä yllätyksellisyyteen.

Tee kuvaamisesta itsellesi seikkailu/tutkimusmatka.

Huom. vain 1 kuva/aihe.

Kuvaa kaikki seuraavat aiheet:

1) Rakkain asia

- valokuvaa sinulle rakkain asia/esine/henkilö/harrastus tms.

2) Lempipaikka

- valokuvaa lempipaikkasi (paikka, missä sinun on hyvä olla ja mihin hakeudut usein)

3) Lempiväri

- valokuvaa lempivärisi esimerkiksi jossain esineessä, luonnossa, pinnassa tai tekstuurissa

4) Abstrakti

- valokuvaa jokin kohde abstraktilla tavalla (niin, että kuvassa oleva kohde ei esitä mitään)
- tai valokuvaa jokin valmiiksi abstrakti esine/teos

5) Unelma

- valokuvaa unelmasi
- tai valokuvaa unelmasi lehdestä/kirjasta (hyödynnä tarvittaessa kirjastoa)
- tai leikkaa lehdestä kuva unelmastasi ja ota mukaan sanataidetyöpajaan

6) Minä

- voit ottaa selfien
- tai valokuvata olemassa olevan kuvan esim. lapsuudestasi tai sinulle merkittävästä tapahtumasta
- tai valokuvata asian/esineen, joka kuvastaa sinua itseäsi tai joka on sinulle hyvin tärkeä

Seuraavalla aukeamalla kuviin liittyvät sanataidetehtävät, jotka tehdään ohjattuina.





VALOKUVAUS- JA SANATAIDETEHTÄVÄ

Sanataidetehtäviä varten tarvitaan: puhelin, jolla pääsee nettiin, paperia, kyniä, mustia tusseja, vanhoja aikakauslehtiä ja kirjan sivuja, saksia, liimaa sekä osallistujien omat päivä- tai luonnoskirjat

1) Rakkain asia (runorobotti)

- mene puhelimella osoitteeseen: <https://yostaja.fi/runorobotti>
- kirjoita "Luontosana" -kohtaan rakkain asia ja "Tunnesana" -kohtaan sana, jota tunnet rakkainta asiaa kohtaan
- klikkaa "Haikuo" -painiketta ja robotti tekee sinulle haikurunon
- voit tehdä useamman runon ja kokeilla myös eri sanayhdistelmiä -> kirjoita sinua miellyttävät haikut talteen kuvan oheen
- jokainen osallistuja lukee yhden valitsemansa haikun ääneen

2) Lempipaikka (yhteisruno)

- toteutetaan jokaisen lempipaikasta yhteisrunot
- kirjoita omaan paperiisi otsikoksi lempipaikkasi
- kirjoita ensimmäinen säe (=rivi)
- anna paperi vasemmalla puolella olevalle osallistujalle, joka jatkaa runoasi yhdellä säkeellä
- näin jatketaan, kunnes osallistujat ovat kirjoittaneet säkeensä kaikkien papereihin (tai sovitun määrän)
- on hyvä, jos jokainen säe toistaa edellisen säkeen sanomaa, mutta riimitellä ei tarvitse
- luetaan syntyneet runot ääneen ja oma runo kirjoitetaan päiväkirjaan kuvan rinnalle

3) Lempiväri (tajunnanvirta)

- kirjoita paperiin otsikoksi lempivärisi
- kirjoitetaan tekstiä tajunnanvirtana 6 minuuttia (ohjaaja huolehtii ajan kulumisesta)
- kirjoita ilman taukoja annettu aika, mitään sensuroimatta ja välittämättä mahdollisista kirjoitusvirheistä, anna vain ajatuksen virrata. Ei haittaa vaikka ajatus harhailisi, eikä liittyisi väriin
- halutessa voidaan jakaa syntyneitä ajatuksia tai vähintäänkin kertoa, miltä tehtävä tuntui
- liitetään koko kirjoitus tai haluttu osa päiväkirjaan

4) Abstrakti (black out poetry)

- ohjaaja jakaa osallistujille vanhoja kirjan sivuja tai lehtiartikkeleita sekä kynän ja mustan tussin
- tarkastele sivulla olevia sanoja ja mieti, mitkä niistä puhuttelevat sinua eniten. Ympyröi tai alleviivaa nämä sanat
- tarkastele valitsemiasi sanoja ja mieti, mitkä niistä täytyy jättää pois tai pitääkö sanoja lisätä, että jäljelle jäävät muodostavat kokonaisuuden
- ylivivaa sanat, joita et halua käyttää
- lukekaa syntyneet runot/ajatelmat ääneen. Oma runo liitetään kuvan oheen

5) Unelma (cut out poetry)

- liimaa unelma-kuvasi päiväkirjaan
- etsi vanhoista aikakauslehdistä unelmaan sopivia tekstejä sekä halutessa lisäkuvia, jotka sommitellaan ja liimataan päiväkirjaan
- jokainen kertoo omasta unelmastaan

6) Minä (päiväkirja)

- kirjoita kuvitteelliset päiväkirjamerkinnot, jotka olisit voinut kirjoittaa **5-vuotiaana** ja tulevaisuudessa, **90-vuotiaana**
- millaisia asioita haluaisit nostaa elämästäsi näinä ikävuosina, kohokohtia, iloja, suruja, tunteita, arjen kommelluksia
- 5-vuotiaan merkintöihin voi nostaa todellisia muistikuvia tai kehittää täysin mielikuvituksellisen päiväkirjamerkinnot
- halutessa voidaan jakaa päiväkirjamerkintöjä ja niistä syntyneitä ajatuksia

Kuule, jo kulttuuri
laulaa sinulle laulun
nimeltä elämys.

Haikun lähde: <https://yostaja.fi/runorobotti>





HAHMOPAJA

Jokainen osallistuja kehittää helppojen sanataideharjoitusten avulla kahdelle eri hahmolle nimet, hahmokuvaukset, tarinakatkelman ja nimen tarinalle.

Ohjaaja:

Ohjaaja kirjoittaa valmiiksi "sattumalapuille" sanoja 3. osiota varten (tarinakatkelma). Sanoja on hyvä olla 4-8/kortti. Sanojen ei tarvitse liittyä mitenkään toisiinsa. Esim.: autiosaari, korkokenkä, korvatulpat, ilahtunut, vuohi, puhelimen akku, räjähtävä, huhumylly.

Osa 1. Laadi tarinalle hahmonimet

Kehitä tarinalle kahden eri hahmon nimet anagrammina omasta nimestäsi.

Kirjoita paperiin oma nimesi ja käytä hahmonimessä samoja kirjaimia, mitä omassa nimessäsi on. Jos nimesi on lyhyt, ota mukaan myös toinen nimesi. Huom. kaikkia kirjaimia ei tarvitse käyttää.

Esimerkki: Kirsi Järvinen

Hahmonimet: Viski Nirre ja Siri Räine

Osa 2. Luo hahmokuvaus

Luo hahmoille hahmokuvaukset, molemmille omansa. Kirjoita kuvaukset itsellesi ylös.

Voit käyttää lisäapuna black out poetry -menetelmää. Ota itsellesi kirjan sivu ja alleviivaa/ympyröi tekstistä hahmoille sopivia ominaisuuksia tai käytä tekstissä olevia sanoja apuna hahmottelussa.

Mieti hahmoille esim. : ikä, luonteen piirteet, miltä hän näyttää, mistä hän pitää, mitä pelkää, mitä toivoo, mitä tekee arkipäivisin, mitä harrastaa, onko hänellä jokin erityinen tapa jne.

Osa 3. Kirjoita tarinakatkelma

Ota pinosta sattumanvaraisesti yksi kortti, jonka pohjalta kirjoitat luomillesi hahmoille tarinakatkelman.

Käytä tarinassa kaikkia kortin sanoja ja kehitä katkelma omien hahmojesi ympärille. Kirjoita tajunnanvirtaa, ilman, että suunnittelet tekstiä valmiiksi. Voit ajastaa kirjoittamiseen jonkun tietyn ajan, esim. 10 min.

Kirjoita tarina selkeäksi kokonaisuudeksi.

Osa 4. Luo tarinalle nimi

Luo tarinalle nimi, joka sopii tekstiin sekä hahmoillesi.

Voit käyttää apuna cut out poetry -menetelmää, jossa leikkaat sopivia tekstejä lehdistä ja liimaat ne kokonaisuudeksi.

HAHMOPAJAN PURKU:

Käykää yhdessä läpi kokemuksia työskentelystä ja jakakaa syntyneitä tarinoita. Jos ryhmässä herää kiinnostusta, toteuttakaa hahmoista toisella kerralla sarjakuva tai pieni näytelmä tai jokin muu hahmojen esitystapa.

**“Leikkiä sanoilla, ajanvietettä
Leikkiä sanoilla, palapeli mielikuvista
Joissa on puremajälkiä ajan hampaista
Ja leikkiä sanoilla, osa on savun keskeltä”**

Aaro Airola, laulusta: Leikkiä sanoilla





TAIDEKÄSITYÖ

Käsityöt ovat meille jokaiselle tuttuja jo kouluajoilta, joita osa harrastaa edelleen. Kouluajoilta on toki voinut jäädä myös tunne, että ei osaa tai lopputuloksesta ei tule halutunlainen tai opettajan silmää miellyttävä. Ne muistot on syytä unohtaa ja kokeilla ennakkoluulottomasti uudelleen.

Taidekäsityöpajat ovat olleet Minä olen! -ryhmissä erittäin tykättyjä. Moni osallistujista on kokenut upeita onnistumisen hetkiä esimerkiksi keramiikan, mosaiikkitoiden tai korujen valmistuksen parissa. Olemme saaneet ryhmiin ihania ja ammattitaitoisia taidekäsityöläisiä/ muotoilijoita ohjaamaan taidetyöpajoja, joista heille suuren suuri kiitos.

Sen lisäksi, että ryhmissä on päästy tekemään asioita, joita ei välttämättä tulisi muuten kokeiltua, taidetyöpajoissa toteutetut, muotoillut esineet ovat tietenkin päätyneet tekijälle itselleen. Itse valmistettu keramiikka-astia tai hopeakorru muistuttaa mahdollisesti piilossa olleista taidoista ja innostaa ehkä testaamaan muitakin taidekäsitöitä tai aloittamaan käsityöharrastuksen uudelleen.

Mikäli ammattilaisen ohjaama taidetyöpaja ei ole mahdollinen, käsityöpajoja voi järjestää myös ilman taidekäsityöläisen ohjausta. On hyvä muistaa, että osallistujilla itsellään on varmasti vahvuuksia ja osaamista, joita voi hyödyntää monin eri tavoin. Osaaminen voi liittyä esimerkiksi juuri kädentaitoihin, jolloin ryhmäläinen voi jakaa osaamistaan muille sekä mahdollisesti ohjata taidetyöpajan osaamisensa pohjalta. Esimerkiksi kirjan miniatyyri-tehtävän pohjana on yhden Minä olen! -ryhmäläisen nukkekotiharrastus, josta hän kertoi ryhmälle, ennen kuin aloitimme miniatyyri-tuotteiden tuunaamisen (s. 145).

On ollut ilo huomata kuinka yhdessä tekeminen, kannustaminen ja kehuminen vaikuttaa positiivisesti ja kerta kerran jälkeen ihmettelyn, kuinka ryhmäläiset tarttuvat toimeen, vaikka aihe olisi itselle vieras tai muuten omalla epämukavuusalueella.

Parasta käsitöiden tekemisessä ja muotoilussa on se, että jokainen esine tai teos on uniikki, jolle tekijä antaa oman persoonallisen kädenjälkensä. Lopputulos on ainutlaatuinen, kuten tekijä itsekin.

Minä olen! -ryhmäläisten kommentteja:

“Kädentaidot on opettanut mulle paljon uusia keinoja ilmaista itseäni.”

“Muotoilu/keramiikka: Äärimmäisen kiehtovaa, aikaisemmin kokemusta vain materiaaleista (puu ja kivi) joista lähinnä poistetaan ainetta.”

“Keramiikka (+mosaiikki): Vanha rakas harrastukseni, jonka olin joutunut jättämään. Paljastui, että kykenen yhä "savihommiin" omien rajoitusteni puitteissa.”

“Keramiikka innosti kokeilemaan lisää.”

“Suunnittelen uusia haastavia käsityöjuttuja joita voisin toteuttaa. Tein sellaista mitä en ole pitkään aikaan tehnyt, ristipistotyön.”

“Onnistumisen riemua, uskallusta kokeilla.”



Kukkaistyttö

Kauniiden kukkien avulla ujo tyttö
sai rohkeutta ja iloa ja uskaltautui
kukkaistytöksi ja voitti pelkonsa.

Kuva: Nelly Ruojärvi





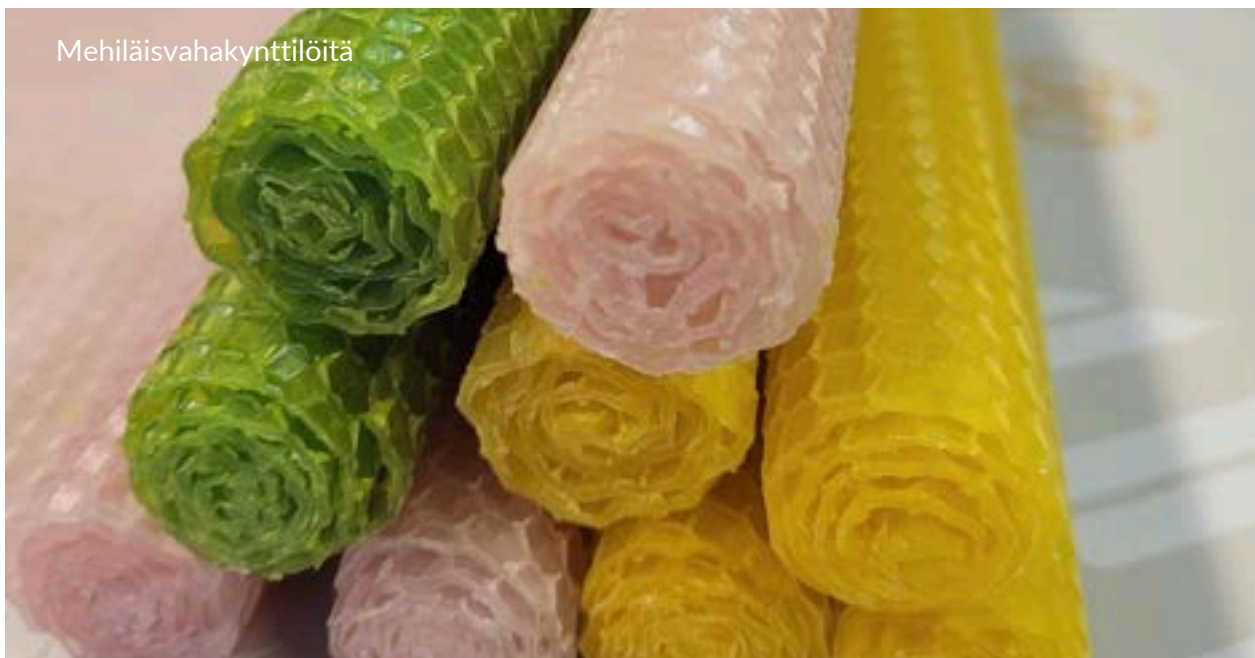
MINUN PÄIVÄNI

Viettäkää ryhmässä jokaisen osallistujan **Minun päiväni**. Jokainen saa ideoida oman päivänsä sisällön toivomallaan tavalla, joka toteutetaan mahdollisuuksien rajoissa. Päivään voi hyvin sisällyttää esim. tutustumista erilaisiin käsitöihin. Vinkki: pyytäkää ryhmään taidekäsityöläinen kertomaan työstään ja mahdollisesti ohjaamaan tekemistä.

Ehdotuksia taidekäsityöpajoihin:

- makramee
- huovutus
- neulominen, virkkaus, ompelu
- keramiikka, mosaiikki
- timanttityöt, helmityöt
- korutyöt
- kirjonta
- kankaanpainanta
- perhonsidonta
- miniatyyri

Mehiläisvahakynntilöitä



TAITEILIJAESITTELY

Maija Viljaranta

Olen värejä ja hassuttelua rakastava innostuja, jonka on vaikea olla tekemättä yhtään mitään. Ihailen ja kunnioitan luonnon muotokieltä ja valoa, jotka toimivatkin suurimpina inspiraation lähteinäni. Olen tehnyt paljon erilaisia käsitöitä, mutta lasi on materiaalina vienyt mennessään. Käsityöalan yrittäjänä myyn valmistamiani tuotteita sekä ohjaan mosaiikkityöpajoja kivijalkakaupassani Porissa.

Löysin käsillä tekemisen maailman vasta aikuisiällä, lapsena olin aivan liian levoton keskittymään paikalla istumiseen. Taiteen ja käsityön tekeminen ammattina piirtyi mieleen siinä kohtaa, kun oli aika miettiä mitä ihan oikeasti elämältä haluaa. Käsillä tekemisen taito on kulkenut meillä vahvana suvussa harrastusten ja tarve-esineiden valmistamisen muodossa, joten voisin sanoa, että innostukseni taiteen pariin tulee verenperintönä.



Kuva: Erja Viljaranta

Koen että **taiteen ja kulttuurin avulla ihminen irrottautuu arjesta ja keskittyy vain kokemaansa, erityisesti itseilmaisun avulla.** Näen työpajoissa, kuinka ihmiset luopuvat ennakkoluuloista omista kyvyistään, kokevat riemua omasta ja toisten onnistumisesta, mieli kevenee ja lasien värit inspiroivat. Hiljaisemmatkin osallistujat kokevat käsillä tekemisen kautta ryhmäytymistä.

LUOVA TEHTÄVÄ

Olen aina ihaillut erityisesti katutaidetta ja arkkitehtuuria, jotka tuovat taiteen ja kulttuurin meidän jokaisen ulottuville, jokaiseen arkipäivään. Niinpä kehotan kulkemaan silmät auki myös tutussa kotikaupungissa: jopa kaivonkannet kertovat omaa tarinaansa!

Kerää kierrätyspisteiltä tai kirpputoreilta eri väreisiä lasiesineitä ja riko ne. Voit hyödyntää myös peilin sirpaleet. Sido rautalangan avulla sirpaleista eri mittaisia nauhoja ja kiinnitä nauhat roikkumaan renkaaseen. Ripusta tämä itse valmistamasi aurinkosieppari tuuliseen paikkaan ja pysähdy ihailemaan sen synnyttämiä säihkeitä ja kilinää.



Minä olen! -hanketta on ollut erittäin mielenkiintoista seurata niin ohjaamieni työpajojen, kuin sosiaalisen median kautta. Hanke on ollut **matalan kynnyksen keino tutustua laaja-alaisesti kulttuurin ja taiteen eri kenttiin ja tekijöihin**. Toisilleen entuudestaan tuntemattomat ja hyvinkin erilaiset ihmiset ovat heittäytyneet rohkeasti taiteen viettäviksi, oppinut uutta etenkin itsestään ja vahvistaneet minä-kuvaansa. Mosaiikkipajoissa on ollut nähtävillä, kuinka erilaisilla ihmisillä on ollut tilaa toimia omana itsenään. Ryhmän kokoonpanon pysyminen vakiona on omalta osaltaan antanut rohkeutta itseilmaisuun ja uusien asioiden kokemiseen.



Kuva: Ketonukkidesign

TAITEILIJAESITTELY

Tiina Ranta

Olen Tiina Ranta, taidekäsityöläinen ja Savisiipi -yrityksen perustaja. Ihailen 50-60 -luvun taiteilijoista erityisesti Birger Kaipiaista sekä Rut Brykiä, jotka olivat taitavia keraamikkoja/ muotoilijoita.

Pieniä tarinoita savesta

Itselläni on aina ollut vilkas mielikuvitus ja halusin tuoda tarinani näkyville. Oma tekeminen tuli minulle hyvin tärkeäksi. Työhuoneellani valmistuvat mm. erilaiset keramiikkahahmot, puput ja muut eläimet sekä ruukut, joissa myös usein seikkailee jokin hahmo.

Yksinkertaisuus on alkanut kiinnostamaan minua saveen työstämisessä sekä karkean saveen pinta, mitä haluan usein hyödyntää töissäni. Lempisaveni on karkea raku-savi.



Ohjaan myös erilaisia saviryhmiä, lapsista senioreihin. Näissä parasta on nähdä onnistumisen tunne. Vaikka ihminen ei olisi ennen koskenut saveen, hienot, omat oivallukset näkyvät lopputuloksessa.

TAITEILIJAESITTELY

Tiina Ranta

Vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseen

Taide, oli se mitä tahansa, puhuttaa ja antaa ajattelemisen aihetta. Joskus jo yksi kuva tai työ voi aiheuttaa sellaisen sysäyksen, mitä ei osaa selittää.

Musiikki on oma lukunsa. Se on monelle pelastus, varsinkin huonoina päivinä.

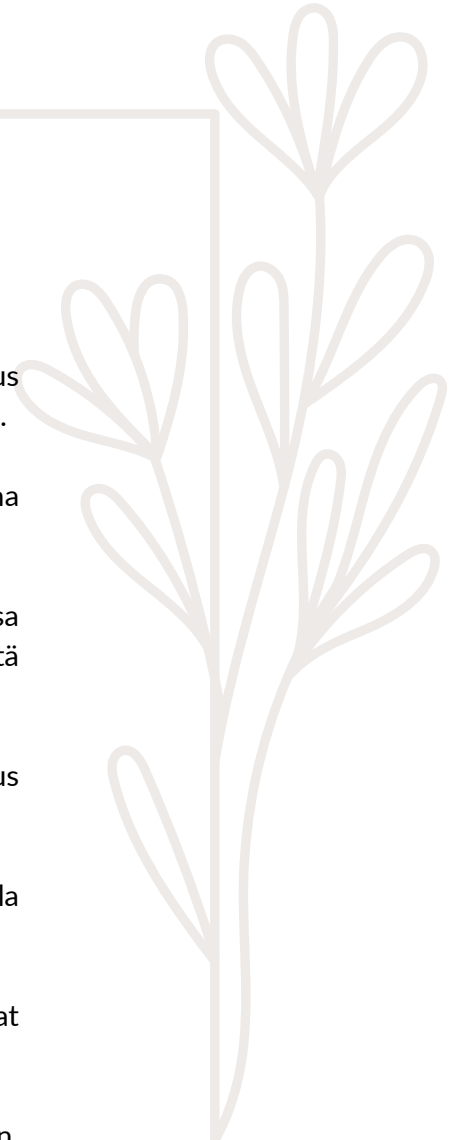
Joku taidetila on myös jo sinänsä loistava apu. Itse käyn joskus istumassa taidemuseossa työpäivän jälkeen, vaikka esillä oleva taide ei välttämättä aina puhuttelekaan.

Rakennukset ovat itselle tärkeitä ja niitä katselemalla lähtee mielikuvitus liikkeelle.

Kirjallisuus vie ajatukset uusille aalloille. Jos ei jaksa lukea, voi kuunnella äänikirjoja.

Useissa kaupungeissa järjestetään Taiteiden yö -tapahtumaa, jotka ovat yleensä maksuttomia ja niihin voi itsekkin osallistua taiteilemalla.

Seuraa paikallisia menovinkkejä ja osallistu erilaisiin kulttuuritapahtumiin, mm. kirjastot järjestävät maksuttomia tapahtumia sekä luentoja.





Minä olen! -ryhmäläisten muotoilemia hopeakoruja, taidetyöpajaohjaajana Mari Syrén



Minä olen! -ryhmäläisen muotoilema hopeakoru

TAITEILIJAESITTELY

Mari Syrén



Kuva: © Mari Syrén

Olen Mari Syrén, koru- ja esinemuotoilijaksi valmistunut Lahden kultaseppäkoulusta vuonna 1998.

Varsinaisia esikuvia ei muotoilun alalla ole juurikaan ollut, alalle vei palo käsillä tekemiseen. Björn Weckströmin korutaidetta ja -muotoilua olen aina ihaillut, hän uudisti todella rohkeasti esimerkiksi materiaalien käyttöä 60-luvulla.

Olen opettanut yli 20 vuotta koruntekemistä mm. kansalaisopistoissa ja nähnyt miten paljon **käsillä tekeminen ja omien kykyjen puitteissa valmiiden esineiden maailmaan tuottaminen tuo iloa ja onnistumisen kokemuksia**. Oppilaat sekä oppivat minulta, mutta myös toisiltaan; ideat ja tekniikat leviävät ja yhdessä tekeminen saa aikaan flow-tilan, jossa huolet ja murheet unohtuvat.

Käsillä tekeminen on syvälinen osa ihmisenä olemista, ja on todella ikävää, mikäli sen vaikutus hyvinvointiin unohdetaan tai sitä vähätellään. Kaiken ei tarvitse tapahtua ohjauksessa tai ryhmässä, esimerkiksi **merenrannalta ihanien kivien tai merilasin kerääminen on hauskaa, ja löydöistä saa vaikkapa hopeoitua pehmeää kuparilankaa käyttämällä ihania koruja**. Ideoita ja esimerkkejä on netti pullollaan.

Minä olen! -työpajaohjauksen jälkeen kokemukseni ovat samantyyppisiä kuin opetustyössäni yleensä: yhdessä käsillä tekeminen, siinä onnistuminen ja valmiiden korujen tuottaminen saa aikaan **onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, oman luovuuden löytämistä** tai sen hyödyntämistä ehkä itselle vieraan tekniikan parissa.



Gepetton miniatyyrituotteita

MINIATYYRI-TEHTÄVÄ

Tutustukaa miniatyyrimaailmaan, joko kokemalla tai tekemällä itse. Mikäli joku ryhmästä harrastaa miniatyyreja/nukkekotia, niin hän voi kertoa harrastuksestaan tai pyytäkää nukkekotiharrastaja ryhmään vierailulle. Jos itsellänne on ollut nukkekoti, kertokaa siitä.

Vinkkejä miniatyyripäivään:

- Miettikää esineille uusia tarkoituksia miniatyyrituotteina, esim. hammastahnatuubeista saa kukkaruukkuja, helmistä kattokruunuja jne.
- Tutustukaa kirjaston miniatyyritarjontaan, esim. Nukkekoti Väinölän kirjoihin, joissa myös paljon ohjeita itse tekemiseen
- Toteuttakaa itse tuotteita minikoossa, esim. Gepetton valikoimissa on helposti koottavia tuotteita, joita voi maalata ja tuunata mieleisekseen
- Rakentakaa nukkekoti tai tuunatkaa esim. kaappi tai lyhty miniatyyrimaailmaksi
- Tutustukaa esim. Britannian parhaat pienoismallit -ohjelmaan (MTV Katsomo)



Miniatyyritaiteilijoiden tuotteita



Minä olen! -ryhmän tuunaamia
Gepetton koottavia minituotteita



Minä olen! -ryhmä tutustumassa Manna-Aitan kotieläinpihaan

KULTTUURI-
YMPÄRISTÖ



ITE-taidetta Suosmerellä, Ulvilassa

KULTTUURIYMPÄRISTÖ

Ihmisen toiminta jättää ympäristöön jälkiä. Näin syntyvät ja muotoutuvat kulttuuriympäristöt. Ne kertovat ihmisen toiminnasta ja vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa eri aikoina. Arvokasta kulttuuriympäristöä ovat sekä arkiset rakennukset ja paikat että erityistä tunnustusta saaneet ja suojellut alueet sekä kohteet.

Lähde: <https://www.ymparisto.fi/fi/rakennettu-ymparisto/elava-kulttuuriymparisto>

Jo katsoessamme ikkunasta tai astuessamme ulos ulko-ovesta, meidät vastaanottaa kulttuuriympäristö. Voisi siis sanoa, että kulttuuri ympäröi meitä kaikkialla. Oppaan tämä osio toivottavasti innostaa tutkimaan omaa kotiseutua ja ympäristöä uusin silmin sekä seikkailemaan siellä, missä ei tavanomaisesti liiku.

Luonnosta ja eläimistä saa paljon voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä hyvinvointiin. Kirjassa on ideoita muun muassa erilaisiin taidehetkiin luonnossa, joita voi soveltaa omalle ryhmälle sopiviksi (s. 152). Perinnemaisema- ja kotiseutumuseo -tehtävät (s. 165 ja s. 167) herättävät ehkä kiinnostuksen oman kotiseudun historiaan sekä elettyyn elämään.

Jo pelkästään se, että kuljet tutun kotimatkan eri reittiä kuin tavallisesti avartaa näkemystäsi ympäröivästä maisemasta. Tarkkaile rakennuksia, luontoa kasveineen, ihmisten jälkeensä jättämiä merkkejä – kulje kiireettä ja anna mielen pysähtyä yksityiskohdissa. Tallenna näkemääsi kameralla tai piirtäen/maalaten tai kirjoittamalla.

Opettele katsomaan asioita syvemmälle – onko kaikki kaunis kaunista tai ruma rumaa. Voiko esimerkiksi hylätty, ränsistynyt rakennus kietoa sisäänsä mielenkiintoisia tarinoita tai ruosteinen kaivonkansi kertoa oman aikansa suunnittelusta. Kuinka kauniita ne ovat olleet valmistuessaan.

Minä olen! -ryhmäläisen kommentti:

“Olet luonut minulle erilaisen ajattelutavan, mitä en ole ennen huomannut. KIITOS!”



TEKSTUURITEHTÄVÄ

Tekstuuri = Pinnan rakenne, muoto ja tuntu

Etsi itsellesi mieluisa pinta, jossa on sinua kiinnostava tekstuuri. Voit nähdä tekstuuria kaikkialla, esim. luonnossa, esineissä, rakennuksissa, kankaassa jne.

Kuvaa haluamaasi pintaa ja tekstuuria sanoin sekä kuvin päiväkirjaan. Voit valokuvata pinnan ja tulostaa kuvan havainnoinnin ohkeen. Voit ottaa tekstuurinäytteen mukaan mahdolliseen ryhmitapaamiseen, mikäli se on mahdollista.

Kirjaa ylös omin sanoin/omalla tavallasi esimerkiksi seuraavia asioita:

- Millaisesta pinnasta tekstuuri löytyy, käyttökohde
- Kerro tekstuurin ominaisuuksista (väri, rakenne, tuoksu, kovuus /pehmeys, uusi/vanha pinta jne.)
- Miltä pinta tuntuu sitä kosketeltaessa
- Miksi valitsit juuri tämän tekstuurin
- Mikä valitsemassasi tekstuurissa kiehtoo
- Mitä ajatuksia/mielleyhtymiä tekstuurista nousee
- Onko tekstuurilla yhtymäkohtia itseesi, omiin vahvuuksiisi tai luonteeseesi
- Muita heränneitä ajatuksia

TEHTÄVÄN PURKU:

Esitelkää tekstuurit toisillenne ja käykää läpi heränneitä ajatuksia.

ELÄINTEHTÄVÄ

Tutustukaa mahdollisuuksien mukaan lähiseudun eläintilaan tai ryhmäläisten omiin lemmikkeihin. Käyntikohteita ovat esimerkiksi kotieläinpihat, maatilat, ratsutilat, alpakkafarmit, kennelit tai löytöeläinkodit. Huomioikaa mahdolliset allergiat.

Useissa tutkimuksissa on todennettu, että eläinten läsnäoloon liittyy rauhoittavia vaikutuksia ja eläinten seura auttaa vähentämään stressiä sekä ahdistusta.

Tähän tehtävään voi helposti liittää mukaan esimerkiksi kuva- ja sanataidetta.



VOIMAVAROJA LUONNOSTA

Toteuttakaa retki luontoon ja yhdistäkää päivään voimauttavia taidehetkiä. Voitte kirjoittaa ja tulostaa mukaan tehtäväkortteja, joiden sisältöön on seuraavilla sivuilla esimerkkejä. Korteista voidaan arpoa jokaiselle muutama tehtävä tai osallistuja voi valita itselleen mieluisia.

Mukaan kannattaa pakata esim. eväitä, paperia ja erilaisia kyniä, tusseja, värikyniä, liituja, akvarellipapereita, akvarelleja/guassimaaleja, pensseleitä, vettä, vesiastioita, käsipaperia, alustoja maalaukseen sekä värien sekoittamiseen, taulukehyksiä ilman lasia ja kuvaamiseen puhelin tai kamera.

Jos osallistujilla on käytössään päiväkirjat, myös niihin voi kirjoittaa ja kuvittaa tehtäviä sekä havaintoja luonnosta.

Vinkki: Esimerkkejä voi käyttää myös irrallisina, poimien sopivia tehtäviä ryhmätoimintaan tai yksilöohjaukseen.



Esimerkkitehtäviä

1. Etsi kiinnostava luonnon yksityiskohta ja valokuvaa tai piirrä/maalaa se.
2. Jos sää sallii, etsi itsellesi rauhallinen paikka ja asetu makaamaan selällesi. Katso taivasta ja nauti hetkestä.
3. Kirjoita ylös luonnosta kumpuavia sanoja ja kokoa niistä runo.
4. Etsi itsellesi pari tehtävää varten. Ottakaa toisistanne voimauttava valokuva luonnossa.
5. Etsi kaunis kivi. Kuvaa se sanoin, kameralla tai piirtäen/maalaten.
6. Yritä löytää mahdollisimman monta eri vihreän sävyä. Kuinka monta sävyä löysit ja mistä? Valokuvaa sävyt halutessasi.
7. Etsi sinua eniten sykähdyttävä luonnon materiaali. Kuvita se sanoin tai piirtäen/ maalaten/ valokuvaten.
8. Etsi kaunein luonnon väri. Mikä väri on ja missä se oli?
9. Kuvittele olevasi pienen pieni satuhahmo. Minne asettuisit asumaan? Piirrä asumus ja/tai kirjoita pieni satu.
10. Etsi rauhallinen paikka ja istu kannolle tai kivelle. Sulje silmäsi ja kuuntele luonnon ääniä, nauttien hetkestä.
11. Etsi luonnosta kiinnostava hyönteinen, kasvi tai luontoon kuulumaton esine. Miksi juuri se on kiinnostava? Kuvita se sanoin, piirtäen/maalaten tai valokuvaten.
12. Kirjoita ylös sanoja tai lauseita luonnosta, jotka liittyvät lapsuuteen tai lapsuuden leikkeihin. Kokoa sanoista runo.
13. Etsi paikka, johon haluaisit rakentaa majan. Kerro sanoin tai piirtäen/maalaten millainen maja olisi.
14. Käy halaamassa puuta/puita. Tunnustele puun pintaa ja kerro sille/niille jokin salaisuus.

Esimerkkitehtäviä

15. Mikä eläin haluaisit olla ja mikä olisi lempipaikkasi luonnossa? Kuvita eläin sanoin tai piirtäen/maalaten.
16. Mitä syötäväksi kelpaavaa löydät luonnosta? Kirjoita ne muistiin tai piirrä/maalaa/valokuvaa.
17. Etsi kaunein paikka/kohta luonnossa. Kuvita paikka sanoin/piirtäen/maalaten/valokuvaten.
18. Etsi luonnosta jotain pehmeää ja jotain kovaa. Mitä ne ovat ja miltä ne tuntuvat. Kuvita sanoin/piirtäen/maalaten/valokuvaten.
19. Etsi kaunis sileä kivi. Maalaa siihen haluamasi kuvio tai kirjoita teksti. Jätä kivi luontoon muiden löydettäväksi.
20. Etsi luonnosta lehti, käpy, kukka tai muu materiaali (yksi tai useampi). Maalaa pinta guassi-maalilla. Sommittele haluamasi teos painamalla maalattu pinta paperiin.
21. Muistele lapsuuttasi. Millainen oli suhteesi luontoon, mitä teit ulkona ja mikä luonnon elementti oli sinulle tärkeä? Maalaa aiheesta teos tai kirjoita runo/tarina.
22. Etsi itsellesi pari tehtävää varten. Ottakaa kehys ja etsikää luonnosta näkymä, joka muodostaa kehyksen sisälle taideteoksen. Valokuvatkaa teos. Molemmat voivat etsiä omat teoksensa luonnosta.
23. Etsi itsellesi pari tehtävää varten. Ottakaa kehys ja kuvatkaa toisenne kehyksen sisällä, luonnossa, itsellenne mieluisassa paikassa.
24. Etsi itsellesi rauhallinen paikka ja jos mahdollista istu tai makaa. Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti. Mitä ääniä kuulet ympärilläsi? Piirrä tai maalaa äänimaisema kuvaksi.
25. Kokoa luonnonmateriaaleja ja sommittele niistä oma kuvasi tai jokin muu taideteos (voit käyttää maasta löytyviä materiaaleja, esim. risuja, käpyjä, lehtiä, kiviä).
26. Etsi itsellesi pari tehtävää varten. Kirjatkaa itsellenne ylös viisi (5) luontoon liittyvää sanaa. Älkää näyttäkö sanoja toisillenne. Selittäkää luontosanat vuorotellen toisillenne, niin, että kyseistä sanaa ei saa käyttää, vaan parin tulee arvata mitä sanaa tarkoitat.

27. Piirrä/maalaa mielikuvituspuu, joka saa olla niin hassu/outo kuin itse haluat sen olevan.

28. Kirjoita tarina, jonka kertojana on metsän vanhin puu. Jos tämä puu osaisi puhua, mitä hän kertoisi metsän elämästä?

29. Lähde etsimään sammalta. Kuinka monta erilaista sammalta löydät? Tutki niiden väriä ja pintaa. Ota sammaleista kuvia halutessasi.

30. Tarkkaile lintuja. Kuinka monta tunnistat ulkonäöltä, entä laulun perusteella? Yritä ottaa valokuva jostain linnusta tai piirrä/maalaa lintu.

31. Lähde kävelylle. Yritä aistia kaikin aistein luontoa. Piirrä/maalaa tuntemuksesi paperille.

32. Etsi ympäristöstä jokin itsellesi tuttu kasvi tai puu. Poimi siitä tuore osa, kuten lehti. Muserra sitä sormilla, niin että siitä vapautuu aromia. Sulje sitten silmät ja nuuhki tuoksua. Anna itsesi matkustaa tuoksun mukana, minne se sitten viekään. Piirrä/maalaa paikka, jonne matkustit.

33. Katso ympäristöäsi, sen suuria linjoja ja pieniä yksityiskohtia: puita, kasveja, näkymiä. Muistuttaako jokin lapsuutesi pihapiiristä, rakkaasta metsästä, rannasta tai kedosta? Kirjoita tai kuvita heränneitä ajatuksia.

34. Kuinka monta erilaista sientä löydät, entä tunnistat? Ota valokuva sienistä tai niiden yksityiskohdista tai piirrä/maalaa sieniteos.



Esimerkkitehtäviä

35. Vedä muille osallistujille luontojumppa.

36. Etsi luonnosta itsellesi aarre. Mikä se on? Valokuvaa tai piirrä/maalaa se.

37. Jos olisit osa luontoa, esim. puu, eläin tai jokin kasvi, mikä olisit? Miksi juuri se? Mitä yhteistä sinulla ja valitsemallasi luonnon osalla on? Piirrä/maalaa/sanoita ajatuksesi.

38. Jos saisit toteuttaa minkä tahansa unelman luontoon liittyen, mikä se olisi? Piirrä/maalaa tai kerro se sanoin.

39. Leikitään, että olet pieni, tomera menninkäinen, joka asuu juuri tässä metsässä. Kirjoita tarina kodistasi ja päivästäsi.

40. Muistatko mitä teit lapsena luonnossa? Kirjoita tai piirrä/maalaa muistosi.

41. Yritä löytää metsästä mahdollisimman monta erilaista tekstuuria (pintaa), kirjaa ylös havaintosi ja ota halutessasi kuvia.

42. Etsi itsellesi pari. Keksikää yhdessä mieluisa tehtävä luontoon liittyen. Toteuttakaa tehtävä yhdessä.

43. Jos sinun pitäisi piiloutua leikissä luontoon, minne piiloutuisit? Etsi ja kuvaa paikka sanoin/valokuvaten/piirtäen/maalaten.

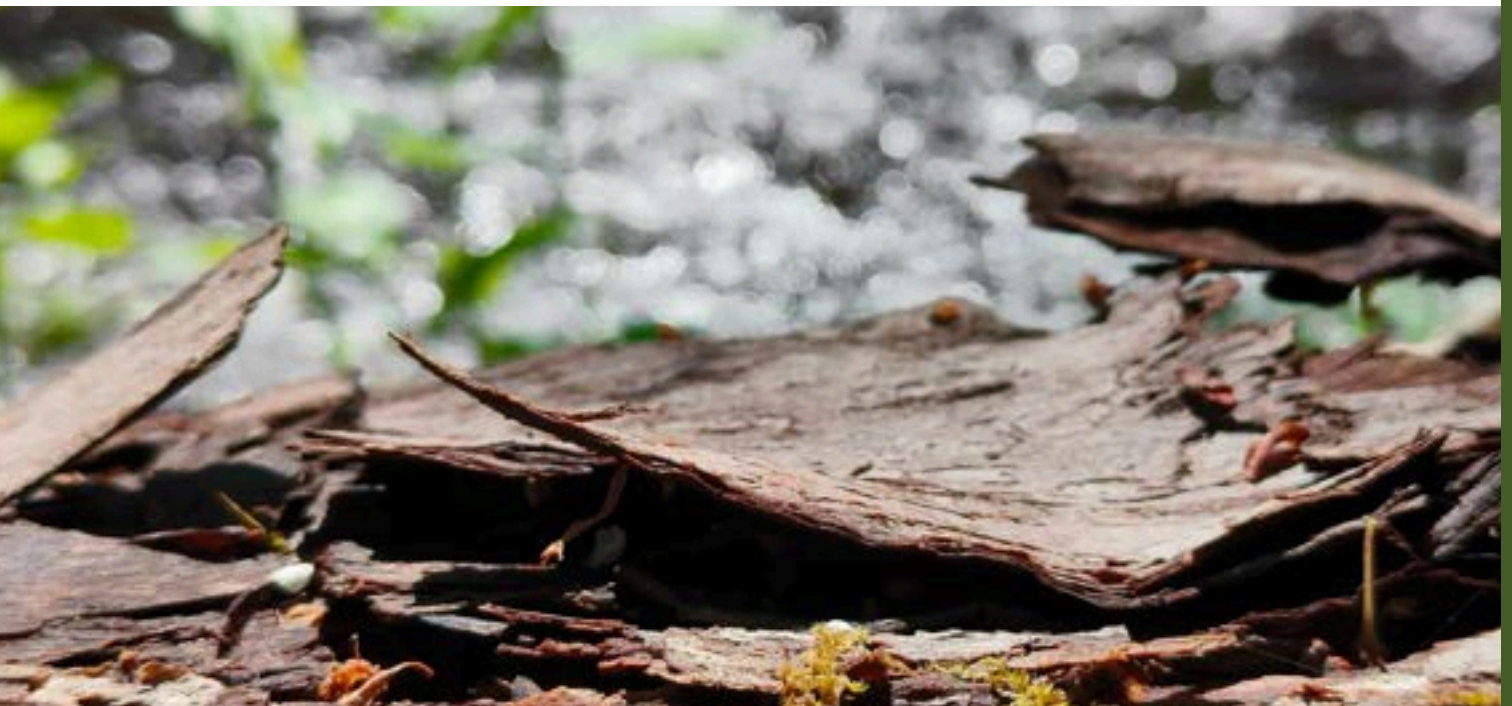
44. Kirjoita näkemääsi luontoon liittyviä adjektiiveja (adjektiivi kuvaa sitä, millainen jokin asia on).

45. Jos tehtävänäsi olisi piilottaa metsään aarre, minne sen piilottaisit ja miksi? Piirrä halutessasi aarrekartta.

46. Ota metsään mukaasi kehys ja aseta se kauneimman kasvin ympärille. Valokuvaa kasvi kehyksineen.

47. Etsi itsellesi mieluisa paikka luonnosta ja havainnoi mitä ympärillä tapahtuu. Kirjoita havainnot ylös.

48. Kuvittele olevasi metsän puu tai jokin kasvi. Kuvittele, että ympärillä on ensin pieni tuulenvire ja lopulta myrsky. Tanssi tuulen mukana.
49. Muistatko jonkin luontoon liittyvän laulun sanat? Ota mukaan muutama (tai kaikki) osallistuja ja laulakaa laulu.
50. Yritä löytää mahdollisimman monta eri ruskean sävyä. Kuinka monta sävyä löysit ja mistä? Valokuvaa sävyt halutessasi.
51. Kirjoita tarina tai piirrä/maalaa teos kauniista muistosta, joka liittyy luontoon.
52. Ota tehtävään mukaan ystävä. Kirjoittakaa yhteisruno luonnosta. Toinen aloittaa yhdellä säkeellä (rivi), josta toinen jatkaa. Kirjoittakaa ainakin 10 säettä. Lukekaa runo lopuksi kaikille.
53. Kuvittele jos saisit asua ihan missä vain haluaisit. Miten luonto näkyisi kodissasi? Kirjoita tai piirrä/maalaa.
54. Etsi metsästä muutama käpy ja pieniä risuja/tikkuja. Tee käpyeläimiä ja jätä ne luonnossa liikkuvien löydettäväksi.
55. Mieti, mitä luonto sinulle merkitsee. Kirjoita ajatukset ylös tai piirrä/maalaa aiheesta teos.





Kuva: Nelly Ruojärvi

Kuvaspaikka: Lavian linja-automuseo

URBAANI LÖYTÖRETKEILY

Kirsi Järvinen

Elämän kolhimat. Elämä on kuin matka, jonka aikana saamme osumia – kolhuja ja ruostetta, kuten kuvan linja-autokin, mutta niistä vain vahvistuneina, olemme kauniita ja omia persooniamme. Minä olen!

Lapsena leikimme usein naapurin Markun kotipihalla olevassa hylätyssä bussissa ja aika kului erilaisten mielikuvituksellisten seikkailujen parissa. Vielä nykyäänkin lähden aina välillä seikkailemaan ja minua kiehtovat muun muassa ns. metsäautot, jotka hylättyinä ovat saaneet yllään kiehtovaa ruostetta sekä upeita sammalpeitteitä.

Lapsuudesta kumpuaa myös kiinnostukseni autiotaloja kohtaan, joita käyn säännöllisesti bongaamassa sekä kuvaamassa. Harrastus on avannut silmiäni ja olen oppinut katsomaan ympäröivää maailmaa aivan eri tavoin, huomioimaan yksityiskohtia, rakastamaan rappio-romantiikkaa sekä pohtimaan rakennusten sekä esineiden elettyä elämää.

**LUOVA
TEHTÄVÄ**

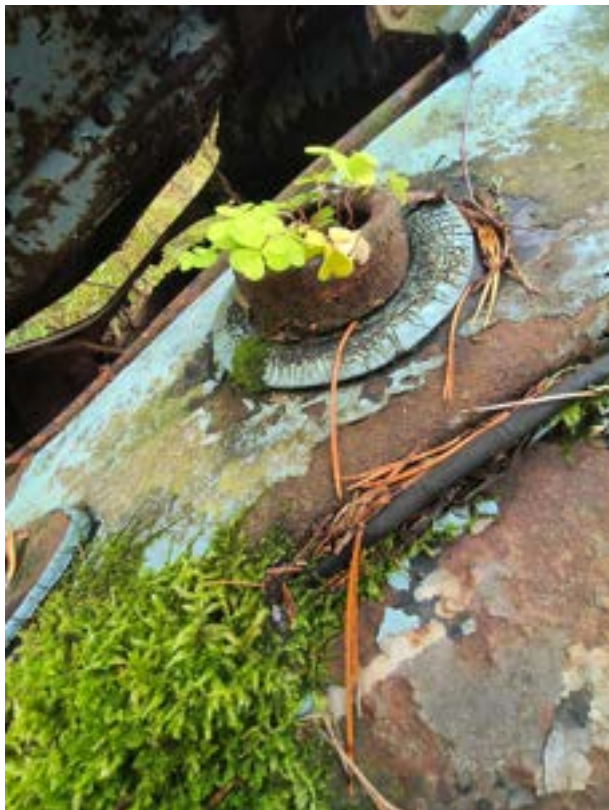
Lähtekää yhdessä tai yksin
urbaanille löytöretkelle!

Bongatkaa kiinnostava
autioitunut rakennus,
selvittäkää omistaja
ja pyytäkää lupa tutkia
rakennusta tarkemmin.

Ottakaa kuvia ja pohtikaa
millainen tarina rakennuksella on.

Voitte yhdistää seikkailuun myös
sanataidetta sekä maalausta.





URBAANI LÖYTÖRETKEILY

Tunnetaan myös urban exploration -terminä. Urbaani löytöretkeily on kaikkia näitä: hylättyjä taloja, autioita pihvoja sekä tarpeettomiksi jääneitä ajoneuvoja. Lisänä luonnonmuovaamia erikoisen hienoja paikkoja.

Yksi tärkein urbaanien löytöretkeilijöiden tarkoituksista on valokuvien/videoiden avulla taltioida kohteita, jotka sykehdyttävät ja kiehtovat historiallaan sekä eletyllä elämällään. Huomiointi, kuinka ajan kanssa luonto ottaa vallan takaisin (vrt. Khronoksen talo).

Kohteiden sijainteja ei tule jakaa yleisesti, sillä se lisää paikkoihin kohdistuvaa ilkivaltaa sekä varkauksia. Urbaanin löytöretkeilijän motto on **"Ota vain valokuvia, jätä vain jalanjälkiä."** Omistajan selvität lupaa kysyäksesi Maanmittauslaitokselta (tarvitset kiinteistötunnuksen) tai kysymällä naapureilta.

Urbaanin löytöretkeilijän tärkein kyky on omaksua elämäntapa, jossa pidetään yllä jatkuvaa ympäristöntarkkailua. Rikkoutunut ikkuna, piha ilman posti- tai roskalaatikkoa ja auraamattomat tiet voi olla vinkki mahdollisesta kohteesta (tai merkki ihmisten välinpitämättömyydestä). Verkostoituminen muiden harrastajien kanssa (huom. luottamuksellisuus) tai heidän seuraamisensa esim. Instagramissa/YouTubessa auttaa löytämään kiinnostavia kohteita.

Älä tutki yksin, mene aina ainakin kahden henkilön voimalla. Yksin tutkiessasi olet vaikeuksissa, jos sinulle sattuu jotain yllättävää. Tärkeää on aina katsoa mihin olet astumassa. Vältä kiipeilyä. Vaarallisia paikkoja ovat portaot, tikkaat ja kato. Huomioi, että hylätyt kohteet ovat usein kosteita, homeisia tai pimeitä ja voivat aiheuttaa pahoinvointia, sairauksia tai altistumista homeitiöille.

Lähteenä käytetty sivusto: <https://urbanex.ninja/>

METALLINETSENTÄ

Kristian Järnström

Metallinetsintä on maan alta löytyvien sähköä johtavien metalliesineiden ja malmin etsintää magneettikenttiä hyväksi käyttäen. Metallinetsintä jakautuu karkeasti kolmeen ryhmään: malmien etsintään, puistoissa ja hiekkarannoilla tapahtuvaan hukkuneiden esineiden ja rahojen etsintään sekä menneisyyden etsintään. Metallinetsintä on eräänlaista aarteen metsäystä riippumatta siitä mitä haetaan. Rikkauksia ja harvinaisuuksia osuu harvojen kohdalle, mutta suurin ilo onkin löytämisen ilo. Yli 100 vuotta vanhat esineet ja niiden palaset on ilmoitettava museovirastolle ja ne ovat museoviraston omaisuutta, ellei museovirasto toisin ilmoita. Ilmoittaminen on tänä päivänä helppoa ja hoituu sähköisesti. Harrastukseen pääsee sisälle noin 200 eurolla käytetyillä välineillä ja innostuksen kasvaessa välineitä löytyy usean tuhannen euron luokkaan asti.

Itse intouduin harrastuksen pariin ystäväni johdatuksella, ja muutto 1901 rakennettuun taloon, joka sijaitsee historiallisesti vanhalla alueella, sinetöi innostuksen. Ensimmäinen vuosi oli opettelua. Paljon pullonkorkkeja ja metalliromua useampi lihalaatikollinen, mutta onneksi myös muutama kolikko, nappeja yms., jotka innostivat jatkamaan. ”Aarteiden” löytäminen on aina mukavaa, mutta vähän jo menettänyt merkitystään ja **ulkona liikkuminen, ympäristön havainnointi sekä oman rauhan merkitys** taasen kasvanut.

Kulttuuri tarjoaa ajatuksille lepopaikan

Kulttuuri tarjoaa ajatuksille lepopaikan. Turvallisen pakopaikan, minne mennä nykymaailman kiireen ja hälinän keskellä hetkeksi rauhoittumaan sekä auttaa saamaan uusia näkökulmia asioihin ja vaikuttaa näin henkiseen hyvinvointiin sekä sitä kautta kokonaisvaltaisesti terveyteen. Kulttuuri antaa myös yhteenkuuluvuuden tunteen näinä yksinäisyyden aikoina.

Minä olen! – toiminta tuo yksilöitä yhteen vahvistaen vuorovaikutustaitoja ja antaen tärkeän yhteenkuuluvuuden tunteen sekä muuttaa käsityksiä omasta kyvykkyydestä, tarpeellisuudesta ja arvosta. Minä olen! – toiminta antaa ponnahduslaudan ihmisten oivalluksille edetä elämässä.

Jos tunnet jonkun metallinetsijän, niin pyydä rohkeasti päästä mukaan retkelle. Usealla alan harrastajalla on useampi laite myös. Paljastimia myös vuokrataan useassa eri paikassa nykyään. Jos aiot lähteä itseksesi aarrejahtiin, niin perehdy laitteen toimintaan ja harrastusta koskeviin säädöksiin.

“Joskus uuden oivaltamiseen riittää siveltimellä piirretty viiva. Joskus toivoa tuo laulun sanat ja tanssiin hukkuu murheet. Pelkän kauneuden näkeminen antaa uskon ja toisen läheisyys merkityksen. Historia paljastaa arjen aina palaavan.” JK. Järnström

Kuva: Kuisma Järnström



Tonttumetsän nopein

Elämä täynnä vauhtia ja vaarallisia
tilanteita.



Kuva: Nelly Ruojärvi



PERINNEMAISEMA-TEHTÄVÄ

Perinnemaisema tarkoittaa perinteisen maatalouden muovaamia maalaismaisemia: niittyjä, hakamaita ja metsälaitumia. Myös rakennukset ja rakennelmat, kuten ladot, aitat, myllyt ja aidat kuuluvat perinnemaisemaan. Hyvin hoidetut perinnemaisemakohteet ovat tärkeä osa maaseudun viihtyvyyttä ja ne tarjoavat kokemuksia kaikille aisteille.

Tutustukaa perinnemaisemaan:

- Tehkää retki maaseudulle, tutustuen alueen kasveihin, hyönteisiin ja muihin eläimiin
- Tutustukaa perinnemaisemaan kuuluviin rakennuksiin ja rakennelmiin sekä perinteisiin pihapiireihin
- Istuttakaa niittykukkia pölyttäjien houkuttelemiseksi ja luonnossa liikkujien iloksi
- Kootkaa kasvio, yksin tai ryhmänä
- Tutustukaa yrtteihin sekä syötäviin kasveihin, maistelkaa ja/tai käyttäkää niitä esimerkiksi ruoanlaitossa, teen valmistuksessa, saippuan valmistuksessa, kynttilöissä, koipalloissa ja eläinten herkuina
- Etsikää kirjastosta tai verkosta tietoa, miten perinnemaisemissa esiintyviä kasveja tai muita asioita on käytetty tai käytetään edelleen lääkinnällisiin tarkoituksiin. Millaisia uskomuksia, loitsuja tai rituaaleja vanhoihin parannuskeinoihin on liittynyt
- Tutustukaa Suomen taiteen kultakauden kuvataiteilijoiden maalauksiin. Keskustelkaa, mitä perinnemaiseman elementtejä kuvissa näkyy ja mitä muuta kuvat kertovat ajasta
- Rakentakaa perinnemaisema-pienoismalli. Hyödyntäkää tekemisessä kierrätys- ja luonnonmateriaaleja

Stormwatch

Näkymä kaukaisuuteen rauhoittaa
ja saa asiat asettumaan oikeisiin
mittasuhteisiin.





KOTISEUTUMUSEO-TEHTÄVÄ

Lähes jokaisessa kunnassa on oma kotiseutumuseonsa, joka on taltioinut paikallista historiaa sekä perinteitä. Tutustukaa oman kunnan tai lähikunnan kotiseutumuseoon vierailemalla kohteessa.

Vinkkejä vierailuun:

- Sopikaa vierailu oppaan johdolla, näin saatte asiantuntevaa tietoa rakennuksista sekä esineistä ja tarinoista niiden takana. Ottakaa valokuvia, joihin voitte palata myöhemmin
- Havainnoikaa ja tehkää muistiinpanoja. Pohtikaa, millaista elämä on ollut ennen vanhaan, mikä on ollut silloin paremmin kuin nyt, entä mahdollisesti huonommin
- Kirjoittakaa yhteisruno tai lyhyt tarina tai maalatkaa teos vierailuun liittyen



Luvian kotiseutumuseo



RAKENNUS-
TAIDE



RAKENNUSTAIDE

Arkkitehtuuri on taidetta, toiminnallisuutta, viihtyisyyttä ja elämänlaatua.

Rakennetun ympäristön tulee tarjota hyvän elämän puitteet kaikille. Hyvällä suunnittelulla ja arkkitehtuurin keinoin voidaan luoda paikkoja ja tiloja, jotka edistävät yhdenvertaisuuden ja osallisuuden toteutumista sekä tukevat hyvinvointia ja terveyttä.

Kauneuteen sisältyy estetiikan lisäksi psykologista kokemuksellisuutta, hyvinvointivaikutuksia sekä toivon ja arvostuksen rakentumista.

Lähde: Suomen arkkitehtuuripoliittinen ohjelma 2022–2035

Rakennustaide, kuten kaikki muukin taide, jakaa mielipiteitä ja herättää keskustelua. Esimerkiksi kuvan viljasiilo on osan katsojien mielestä ruma, kun taas joku voi nähdä rakennuksen kauniina, oman aikakautensa ja tyyliuuntansa helmenä.

Lähtekää ryhmänä katsomaan kaupunkia ja/tai rakennuksia, keskustelkaa heränneistä huomioista ja kuunnelkaa jokaisen mielipidettä – ne kaikki ovat tärkeitä.

Usein mielipiteet muuttuvat vuosien varrella, se mikä nyt näyttää kauniille tai rumalle voikin herättää erilaisia tunteita myöhemmin.

Muistot esimerkiksi omasta syntymäkodista ja maisemista voi poiketa täysin siitä, miltä siellä näyttää nykyään. Kaikki onkin yhtäkkiä pienempää ja erilaista, kuin lapsen silmin katsottuna ja rakennettu ympäristö on voinut muuttua tai hävittää olemassa ollutta. Siksi on tärkeää dokumentoida ympäristöä, niin fyysisesti kuin muistoihinkin.

Rosa Meriläisen sanoin: “Rakennustaide hellii silmää, kulttuuriperintö sydäntä.”



Kuva: Mia Heikkilä, Terrassitalo, Kauttuan Ruukinpuisto

AALLON ARKKITEHTUURI

Aino ja Alvar Aalto

Alvar Aalto (1898–1976) loi poikkeuksellisen laajan ja monipuolisen uran arkkitehtina ja muotoilijana, sekä Suomessa, että kansainvälisesti.

Aallon suunnittelutyötä leimasi rohkeus, yllätyksellisyys ja kokeilunhalu erilaisia toteutustapoja ja materiaaleja kohtaan. Alvar Aallolle oli ominaista rakennuksen käsittely kokonaistaideteoksena – huonekaluineen ja valaisimineen. Ympäröivää luontoa lähtökohtana pitävästä suunnittelusta tuli Aallon tavaramerkki. Hän sovelsi sitä niin aluesuunnitteluun kuin sosiaaliseen rakentamiseenkin.

Aallon unelma pääkaupungista, jonka keskustaan suoniston lailla ulottuisivat viheralueet hirvien käyskennellessä, on pala palalta murentumassa. Hänen merkityksensä vuosisadan arkkitehtuurille on kuitenkin yhä kasvussa. Ymmärrys ihmisestä osana luonnon monimuotoisuutta on sopusoinnussa uuden ekologisen ajattelumallin kanssa.

Vuonna 1920 arkkitehdiksi valmistunut Aino Aalto työskenteli puolisonsa rinnalla tasa-arvoisena suunnittelijana. Pyrkimys kauneuteen, laatuun ja käytännöllisyyteen tekivät Ainosta varmaotteisen sisustussuunnittelijan. Artekin ensimmäisenä taiteellisena johtajana Aino Aalto loi yritykselle sen edelleen tunnistettavan, ajattoman ja laadukkaan tyylin. Maire Gullichsen onkin sanonut, että Aino Aalto oli esteettisin ihminen, jonka hän oli koskaan tavannut.

Alvar Aalto -säätiö huolehtii maailmankuulun arkkitehdin ja muotoilijan, Alvar Aallon aineellisen ja henkisen perinnön jatkumisesta ja edistää toiminnallaan Aallon töiden sekä suunnittelun taustalla vaikuttaneiden ajatusten tunnettuutta.

“Mikään vanha ei synny uudestaan. Mutta se ei myöskään täydellisesti katoa.

Ja se, mikä on kerran ollut, tulee aina uudestaan uudessa muodossa.”

Alvar Aalto

Lähde: <https://www.alvaraalto.fi/>

AALLON ARKKITEHTUURI

Aino ja Alvar Aalto

Ote Aalto -elokuvasta:

Aallolle jokainen rakennus on lopulta selviö.
Ja varmuus syntyy leikin kautta.

Jos lapsi laitetaan huoneeseen, hän leikkii
sillä, mitä sieltä löytää. Se on tavallaan myös
Aallon suunnittelumetodi. Sitä mitä
huoneessa on ja mikä siellä on mahdollista,
siitä tehdään taidetta ja se on leikillisyyttä.

Kuvat: Mia Heikkilä



Artekin puutarhatuolit

Katsokaa Aalto -elokuva

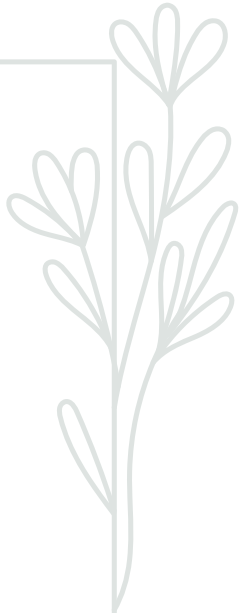
Dokumenttielokuva arkkitehti
Alvar ja Aino Aallosta ja heidän
teoksistaan ympäri maailmaa.
Elokuva vie kiehtovalle matkalle
Aaltojen rakkaustarinaa ja
heidän ajatteluunsa ikonisten
teosten taustalla.

Ohjaus: Virpi Suutari

Yle Areena



Sauna-ja pesularakennus, Jokisauna, Kauttuan Ruukinpuisto





PIENOISMALLI-TEHTÄVÄ

Rakentakaa yhteinen pienoismalli tai jokainen omanne. Materiaalina voi käyttää esim. pahvia, kapa-levyä, savea tai vaikka piparkakkutaikinaa. Suunnitelkaa rakennuksen pienoismallia ensin päiväkirjaan.

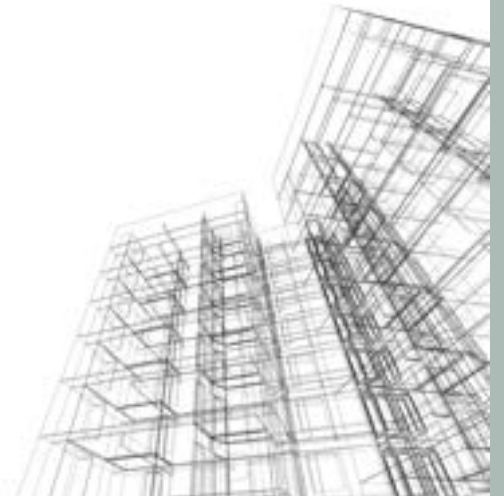
ARKKITEHTUURIPÄIVÄ

Tutustukaa kiinnostaviin arkkitehtuurikohteisiin haluamallanne tavalla. Voitte esimerkiksi lainata kirjastosta arkkitehtuuriin liittyviä kirjoja, käydä kohteissa tai etsiä tietoa netistä, niin kohteisiin kuin arkkitehteihinkin liittyen. Keskustelkaa heränneistä ajatuksista.

VALOKUVAUS-TEHTÄVÄ

Lähtekää valokuvauskierrokselle kaupungille/kylälle. Kuvatkaa kiinnostavia kohteita, keskittyen yksityiskohtiin, eri tekstuureihin, valoihin ja varjoihin. Bongatkaa eri arkkitehtuurityylejä ja eri aikakausien rakennuksia sekä niiden sijoittumista ympäröivään maisemaan. Käykää kuvia läpi ja keskustelkaa heränneistä ajatuksista.

“Arkkitehtuuri on jäätynyttä musiikkia.”
Johann Wolfgang von Goethe



KIRKKOKIERROS

Tutustukaa lähialueen kirkkoihin kirkkokierroksella. Kohteita voi olla 3-5. Mikäli mahdollista, tutustukaa kirkkoihin myös sisältä, oppaan johdolla.

Oman, erilaisen, tunnelmansa luo käynti kohteissa ilta-aikaan.

Keskustelkaa heränneistä ajatuksista. Voitte halutessanne pisteyttää kohteet ja valita pisteiden perusteella kaunein kirkko.



Kuva vasemmalla: Pyhän Pietarin kirkko, Untamala, Laitila

Kuva alla: vanha risti, Kiukaisten kirkko



TALORAATI-TEHTÄVÄ

Tehtävä pohjautuu Minna Joenniemen ideoimaan Taloraati-ohjelmaan (Yle Areena).

Ohjaaja valitsee 3-5 arkkitehtuurikohdetta, joihin on mahdollista päästä tutustumaan myös sisälle ja joissa on helppo vierailla ryhmänä. Ohjaaja ottaa selvää rakennusten historiasta. Vierailkaa kohteissa ja tutustukaa rakennuksiin tehden muistiinpanoja.

Kohteissa voi huomioida muun muassa seuraavia arkkitehtuurin käsitteitä: muoto, mittasuhteet, tila, pinnat, materiaalit, värit, valo ja varjo. Tärkeää on myös se, millaisia tunteita rakennus herättää.

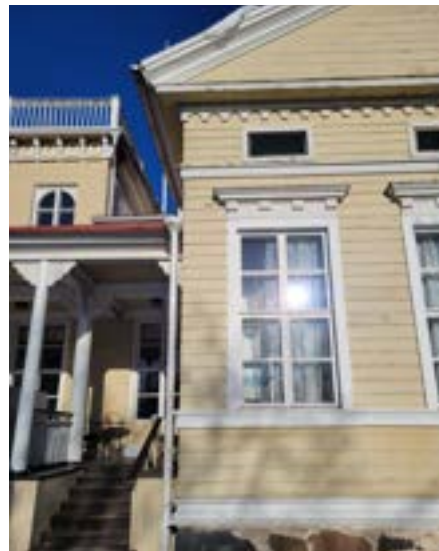
Kun kaikkiin kohteisiin on tutustuttu, muodostakaa raati. Jokaiselle kohteelle annetaan arvosana 1-10 väliltä, joka perustellaan suullisesti. Keskustelkaa kohteista sekä niistä syntyneistä huomioista.



Nakkilan kirkko



Rauman raatihuone



Villilän kartano





KATUTAIDE-TEHTÄVÄ

Voitte halutessanne tutustua aiheeseen liittyvään Meeri Koutaniemen Irti kuvasta -sarjan jaksoon: **Villieläimet irti betonilähiöissä - Jussi TwoSeven** (kausi 1).

Katutaide -tehtävä koostuu kahdesta osasta.

Osa 1.

Pohdi omaa suhdettasi ja/tai suhtautumistasi katutaiteeseen. Kirjoita ajatuksiasi päiväkirjaan omalla tyyllilläsi. Jos läheltäsi löytyy katutaidetta, käy tutustumassa ja kuvaamassa se. Liitä kuva päiväkirjaan, jos mahdollista. Mikäli sinulla on mielessäsi jokin muualla oleva sykehdyttävä katutaideteos, kuvaile sitä päiväkirjaan. Voit etsiä kuvia katutaiteesta myös netistä tai lehdistä.

Osa 2.

Kuvitellaan, että juuri sinä olisit katutaiteilija ja haluaisit tuoda esille omaa tarinaasi katutaiteen tai graffitin avulla. Ideoi teos ja tee siitä kooste päiväkirjaan, sanoin sekä kuvin.

Apukysymyksiä:

- Millainen teos olisi?
- Mikä teoksen sanoma olisi?
- Mitä tekstiä ja/tai millaisia kuvia siinä olisi?
- Millaisia värejä käyttäisit?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita haluaisit katsojille siitä nousevan?
- Millaisessa pinnassa teos olisi, entä minkä kokoisena?
- Jos saisit päättää, missä teos sijaitsisi fyysisesti (esim. jonkin tietyn rakennuksen seinä)?

Käykää läpi ideoita sekä heränneitä ajatuksia.

Jos mahdollista, toteuttakaa luvan kanssa katutaideprojekti.



Muraali Helene Schjerfbeckin omakuvasta, Hyvinkää



MURAALI-TEHTÄVÄ

- Etsikää kiinnostavia muraaleja, joko omasta kotikunnasta tai lähiseudulta
- Käyttäkää apuna googlea ja löytäkää erilaisia muraaleja ympäri Suomea ja maailmaa
- Suunnitelkaa oma muraali, tehkää siitä luonnos ja miettikää, minne muraali sijoittuisi
- Keskustelkaa suhteestanne muraaleihin, mitä hyvää ja mahdollisesti huonoa niissä on
- Miettikää omaa asuinympäristöänne, millaista taidetta toivoisitte näkeväanne siellä ja minne esim. muraali sopisi, entä mikä olisi sen aihe
- Miettikää, mitä lisäarvoa taide tuo kaupunkisuunnitteluun

Helene Schjerfbeckin muraali on toteutettu tehtaalla, alla olevat teokset on maalattu paikan päällä.



Jussi TwoSevenin karhumuraali, Pori



Taideakseli-kaupunkitaideprojekti, Huittinen



Kaljaasi Ihana, Luvia

KULTTUURI- KOHTEET

KULTTUURIKOHTEET

Opaskirjan tämä osio toivottavasti herättelee näkemään sekä löytämään oman tai naapuri-paikkakunnan kulttuurikohteita, joita ei aiemmin ole tullut huomioitua. On tärkeää muistaa olla avoin uusille kokemuksille ja antaa mahdollisuus esimerkiksi erilaisille museoille, vaikka ei yhtään olisikaan "museoihminen".

Kirjassa esiteltävät kulttuurikohteet ovat vain pieni otanta siitä, mihin olemme Minä olen! -ryhmien kanssa tutustuneet. Sydämellinen kiitos kaikille kulttuurikohteille, joissa olemme vierailleet ja kokeneet unohtumattomia elämyksiä.

Museoista mukana on äärettömän monipuolinen ja upea Emil Cedercreutzin museo, Harjavallassa (s. 188). Museossa olemme pyrkineet käymään jokaisen ryhmän kanssa, nauttien vaihtuvista näyttelyistä sekä Emilin keräämästä laajasta esinekokoelmasta ja kuullen taiteilijan uskomattomia elämäntarinoita.

Porin Teatteri on tarjonnut Minä olen! -ryhmille todella kiinnostavia talokierroksia, joissa olemme saaneet tutustua teatterin kulusseihin ja onpa näillä käynneillä myös herännyt kiinnostusta työskentelyyn monipuolisessa teatterimaailmassa (s. 196). Lisäksi olemme päässeet seuraamaan avoimia harjoituksia tai kutsuvierasnäytöksiä, jotka ovat olleet osallistujille äärimmäisen arvokkaita kulttuurikokemuksia, joiden varsinaisiin näytöksiin ei muuten ehkä olisi ollut mahdollisuutta osallistua.

Yhtenä isona nostona monipuolisesta ja maksuttomasta kulttuurikohteesta on kirjasto (s. 200). Olin yllättynyt siitä, kuinka harva ryhmäläisistä hyödyntää kirjastojen palveluja. On ollut siis ilo tutustuttaa osallistujia kirjastoon uudelleen ja saada syttymään kipinä lukemiseen ja erilaisiin tapahtumiin, joita kirjastot tarjoavat. Usealla kirjastolla on nykyään vuokrattavissa myös esimerkiksi harrastusvälineitä.

Pääsymaksut erilaisiin kohteisiin ovat usein pieniä tai jopa maksuttomia ja usein esimerkiksi eläkeläiset ja työttömät henkilöt saavat alennuksia lippujen hinnoista.

Minä olen! -ryhmäläisten kommentteja:

“Kirkot ja vanhat rakennukset tekevät aina vaikutuksen.”

“Kohteet autottomalle, vähävaraiselle ihmiselle erittäin innostavia ja mieleen jääviä retkiä. Hyvin valittuja kohteita.”

“Todella mielenkiintoisia paikkoja, laajensi tietämystä ja innosti itseäkin kokeilemaan uusia juttuja.”

“On tullut käytyä museoissa ja näyttelyissä, missä ei muuten tulisi käytyä.”

“Minä olen! -toiminta on tuonut paljon sisältöä elämään, olen oppinut uusia taitoja ja olen päässyt näkemään paikkoja joihin en välttämättä ilman hanketta olisi mennyt.”



Vanha Rauma



KULTTUURIKOHDTE-TEHTÄVÄ

Tehtävä koostuu kahdesta osasta ja yhdestä vapaaehtoisesta tehtävästä.

Osa 1.

Tee lista oman paikkakuntasi kulttuurikohteista (käytä apuna esim. kunnan/kaupungin sivuja, matkailusivuja sekä googlea). Lista voi olla hyvin yksinkertainen, esim. ranskalaisin viivoin. Kulttuurikohteita voivat olla esim. museot, teatterit, galleriat, ITE-taide, luontokohteet, arkkitehtuuri, ulkoveistokset, erilaiset kulttuuritapahtumat jne. Mikäli asut suuremmalla paikkakunnalla, etsi kohteita asuinalueeltasi ja/tai valitsemaltasi kaupunginosasta. Tallenna lista.

Päiväkirjaan: Valitse listasta 1-2 sinua eniten kiinnostavaa kohdetta/kulttuuri-tarjontaa, joihin haluaisit tutustua. Hienoa, jos kohteet ovat sellaisia, jotka eivät ole sinulle entuudestaan kovin tuttuja. Etsi näistä kohteista lisätietoa tutustumalla esim. kohteen nettisivuihin ja tee niistä kooste päiväkirjaan, jossa esittelet kulttuuri-tarjonnan ja pohdit mm. sitä, miksi juuri nämä kohteet ovat kiinnostavia. Huom. koosteen saa kuvittaa haluamallaan tavalla tai jättää kuvittamatta (voit piirtää, värittää, leikata ja liimata kuvia jne.).

Osa 2.

Päiväkirjaan: Tutustu haluamasi naapurikunnan kulttuuri-tarjontaan ja valitse sieltä 1 kiinnostava ja sinulle entuudestaan tuntematon kulttuurikohde, jonka esittelet päiväkirjassa sanoin sekä halutessasi kuvittaen.

Vapaaehtoinen tehtävä

Päiväkirjaan: Valitse koko Suomen alueelta jokin sinua kiinnostava, mutta tuntematon kulttuurikohde tai tapahtuma. Kyseessä voi olla esimerkiksi musiikkifestari, teatteriesitys, rakennus, museo, näyttely jne. Esitele valintasi päiväkirjassa.

TEHTÄVÄN PURKU

1. Käydään läpi Kulttuurikohde -tehtävää

- miltä sen kokoaminen/tekeminen tuntui
- löytyikö uusia, kiinnostavia kohteita

2. Tehdään lista oman paikkakunnan kohteista

- merkataan listaan kiinnostavimmat kohteet esim. tähdillä/sydämillä
- mitkä kohteet saivat eniten merkkejä (tutustukaa tulevien tapaamisten aikana muutamaaan kohteeseen)

3. Esittely

- kaikki halukkaat voivat esitellä kiinnostavia kohteita päiväkirjasta

4. Naapurikuntien ja koko Suomen kohteet

- käydään läpi naapurikuntien kiinnostavat kohteet ja tehdään lista myös näistä
- käydään läpi vapaaehtoinen tehtävä



Emil Cedercreutzin taiteilijakoti Harjula

KULTTUURIKOHDDE-ESITTELY

Emil Cedercreutzin museo

Tervetuloa kaikkien aikojen matkalle

Museoiden toimintaympäristöt ja tavat toteuttaa museopalveluja muuttuvat nyt nopeammin kuin vuosikymmeniin. Modernissa museossa saa jo nauraa, yllättyä, koskettaa ja osallistua. Kun museo onnistuu tehtävässään, se ylläpitää ja lisää toiminta-alueensa asukkaiden tietoisuutta aineellisesta ja henkisestä kulttuuriperinnöstään. Lisäksi museot tarjoavat välineitä nopeasti muuttuvan maailman hahmottamiseksi ja ymmärtämiseksi. Tänä päivänä museot myös ymmärtävät aikaisempaa laajemmin oman roolinsa lähiyhteisöjensä, ja yksilötasolla kohtaamiensa ihmisten hyvinvoinnin kehittäjinä.

Kansainvälinen museoliitto määrittelee museoiden tarkoituksen seuraavalla tavalla:

"Museo on pysyvä, taloudellista hyötyä tavoittelematon, yhteiskuntaa ja sen kehitystä palveleva laitos, joka on avoinna yleisölle ja joka tutkimusta ja opetusta edistääkseen ja mielihyvää tuottaakseen hankkii, säilyttää, tutkii, käyttää tiedonvälitykseen ja pitää näytteillä aineellisia ja aineettomia todisteita ihmisestä ja hänen ympäristöstään" (ICOM Statutes, Article 2: definitions).

Määritelmä antaa museoille sopivasti tilaa tulkita omaa tarkoitustaan ja niitä käytänteitä, joilla toiminta kussakin museossa järjestetään. Samalla se antaa tukea museoiden yhteiskunnalliselle asemalle ja ammatillisuuden säilymiselle yhtenä keskeisenä osana museoiden toimintaa.

Mutta kuinka ja miksi tämä kaikki tehdään? Astutaanpa museon kynnyksen ylitse ja vilkaistaan, millä eri tavoilla eräs satakuntalainen museo palvelee asiakkaitaan hyvinvoinnin näkökulmasta.

Emil Cedercreutzin museo

Emil Cedercreutzin museo sijaitsee Kokemäenjoen luonnonkauniissa kulttuurimaisemassa Harjavallassa, Satakunnan sydämessä. Museon perustana toimii köyliöläissyntyisen vapaaherra, kuvanveistäjä ja siluettitaiteilija Emil Herman Robert Cedercreutzin (1879-1949) elämäntyö. Museon omistaa Emil Cedercreutzin säätiö. Hallinnasta, hoidosta ja toiminnasta vastaa Harjavallan kaupunki Emil Cedercreutzin säätiön ja Harjavallan kaupungin kesken solmitun hallintasopimuksen perusteella.

Kansallisesti merkittäväksi rakennetuksi kulttuuriympäristöksi määritelty Emil Cedercreutzin museo on rakentunut useassa eri vaiheessa hiukan yli sadan vuoden aikana. Ensimmäinen rakennus valmistui vuonna 1914. Rakennuskantaa on sen jälkeen lisätty ja parannettu vastaamaan muuttuvia museotyön vaatimuksia. Ja työ jatkuu edelleen. Tätä kirjoitettaessa Emil Cedereutzin museo koostuu taiteilijakoti Harjulasta, Maahengen temppelistä kansatieteellisine kokoelmineen, taidemuseosta kuvanveisto-, maalaus- ja siluettikokoelmineen, veistospuistosta sekä vaihtuvien näyttelyjen tiloista.

Museon tallennus-, tutkimus-, opetus-, tapahtuma- ja näyttelytoiminta kohdentuu Emil Cedercreutzin elämäntyöhön, ja sen tulkintoihin modernin museotyön kautta. Yleisötyön keskeiset painotukset löytyvät Emil Cedercreutzin aineellisen ja henkisen perinnön lisäksi satakuntalaisuudesta ja sen monipuolisesta esittelemisestä. Erityisesti painotetaan lasten ja nuorten kasvun tukemista, aktiivi-ikäisen väestön vapaa-aikapalvelujen monipuolistamista ja ikäihmisten elämänlaadun lisäämistä.

Saavutettavuutta yhden klikkauksen takana

Emil Cedercreutzin museo tekee päivittäistä työtään satakuntalaisuuden arjessa ja sydämessä. Pyrimme olemaan mahdollisimman helposti saavutettava. Kynnyksemme on helppo ylittää sekä fyysisesti, että henkisesti. Ja totta kai myös digitaalisesti.

Digitalisaatio avaa uusia mahdollisuuksia museopalveluiden kehittämisessä. Museot ovat tänään yhtä lähellä kuin lähin sähköinen yhteys. Ensimmäinen kontakti ja palvelualusta museoon koetaankin yhä enenevässä määrin tietoverkkojen kautta. Itse fyysiseltä käynniltä odotetaan peruspalvelun eli näyttelyjen tai tapahtumien lisäksi myös laadukkaita oheispalveluita, sekä mahdollisuutta osallistua itse museokokemuksen tuottamiseen. Tämä asettaa uudenlaisia haasteita ja mahdollisuuksia näyttely- ja tapahtumatoiminnan interaktiiviselle sisältökehitykselle.

Emil Cedercreutzin museo toimii usealla eri digitaalisella alustalla. Facebookissa ja Instagramissa kerrotaan museon arjesta, sekä ajankohtaisista asioista. Museon verkkosivuilta löytyy muiden palvelujen lisäksi mm. digitaalinen verkkonäyttely Kuukauden esine, ja museolle tuotettuja verkkojulkaisuja.

Esittely jatkuu seuraavalla aukeamalla.

Hyvinvointi perustehtävänä

Tämän kirjoituksen alussa kerrottiin, että kansainvälisen museoliiton mukaan yksi museoiden keskeisistä perustehtävistä on tuottaa mielihyvää. Tähän voisi lisätä myös elämyksellisyyden, ihmisten välisen vuorovaikutuksen tai vaikkapa hyvinvoinnin. Nämä nimittäin näkyvät joka päivä museon arjessa. Ja jokaisessa kohtaamisessa museon asiakkaiden kanssa. Ja näitä kaikkia voi löytää museon monipuolisesta sisältötuotannosta.

Näyttelytoiminta on perinteisesti kaiken museopedagogisen sisältötuotannon keskiössä. Näyttelyiden avulla museo käy vuoropuhelua sekä omien museoammatillisten tavoitteidensa, että museon toimintaa seuraavan yleisön kanssa. Näyttelyt kommentoivat, tutkivat ja esittelevät periaatteessa kaikkea sitä, mitä museo on. Pysyvät näyttelyt kertovat museon perustavoitteista. Ja vaihtuvilla näyttelyillä tehdään nostoja, joilla kommentoidaan mielenkiintoisia, usein eri aikatasoissa liikkuvia ilmiöitä. Näyttelyiden ympärille myös rakentuu suuri osa museon muusta sisältötuotannosta. Emil Cedercreutzin museossa on 7 pysyvää näyttelyosiota. Ja vuosittain tuotetaan keskimäärin 6 vaihtuvaa näyttelyä. Näihin kaikkiin pääsee pienellä sisäänpääsymaksulla. Lisäksi vuoden aikana on useita teematapahtumia, jolloin museoon on ilmainen sisäänpääsy. Näistä tunnetuin on kansainvälinen museopäivä, joka ajoittuu ajankohtaan 18.5.

Emil Cedercreutzin museon tapahtumatuotannon voi hyvällä omallatunnolla sanoa olevan laajaa ja tavoitettavaa. Museolla tuotetaan vuosittain noin 30 erillistä tapahtumaa. Näistä suurimpaan osaan on vapaa pääsy. Sisällöt vaihtelevat luennoista musiikki- ja runoesityksiin, työpajoihin ja taiteilijatapaamisiin. Osassa tapahtumista kerätään (yleensä pieni) maksu sisäänpääsystä tai työpajan materiaalikustannuksista.

Suosittu toimintamuoto on ollut myös muistelupiirit, joita museolle tuottaa yhteistyökumppani ja museon tukiyhdistyksenä toimiva kotiseutuyhdistys Harjulan kiltä ry. Kiltä vastaa myös museon kahviosta ja museokaupasta, sekä Harjavallan historiaan liittyvästä julkaisutoiminnasta. Emil Cedercreutzin henkilöhistoriaan liittyvää tutkimusta ja julkaisutoimintaa tuottaa Emil Cedercreutzin säätiö.

Perustoimintoihin kuuluu myös avustaminen Harjavallan kaupungin sivistyspalvelujen muiden yksikköjen toiminnassa. Museolla on esimerkiksi Harjavallan kaupungin kulttuurikasvatussuunnitelmassa oma teema jokaiselle luokka-asteelle, eskarista aina lukion viimeiselle luokalle asti. Tavoitteena on tarjota koko peruskoulutuksen kattava museopedagoginen kaari lapsen ja nuoren kasvua tukemaan.

Uusimpana kiinteänä palveluna Emil Cedercreutzin museolle on rakentunut laaja veistospuisto. Tätä kirjoitettaessa hanke on ollut työn alla jo lähes neljännesvuosisadan. Sen tuloksena museon alueelle on pystytetty yli 20 pronssiin valettua kuvanveistäjä Emil Cedercreutzin veistosta. Hankkeesta vastaa, ja sen myös rahoittaa Emil Cedercreutzin säätiö. Puistoon on vapaa pääsy vuoden jokaisena päivänä.

Eilinen rakentaa huomista

Tulevaisuuden museoissa säilyy kaikki se, mikä on myös nyt keskeistä ja museotyön eettisiä velvoitteita tukevaa. Museot ovat pysyviä instituutioita. Ne tarjoavat vakautta muuttuvassa maailmassa, ja auttavat ymmärtämään inhimillisen kulttuurin ajallista syvyyttä. Näin toimiessaan museot luovat hyvinvointia, sekä tarjoavat välineitä yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin kasvulle. Museoissa eilinen rakentaa tätä päivää ja tulevaisuutta.

”Pitkinä vuosina, jo paljon ennen kuin tajusin tämän sanan merkityksen, olin uneksinut maahengen temppelistä. Siitä piti tulla maatyön, maanviljelyksen muistomerkki, maan, auringon ja ihmisen yhteistyön ylistys.” (- -) ”Suon rannassa humisevien honkien keskellä oli kirkko torneineen, ja tästä kirkosta uskoin löytäväni kaiken, mikä kotiseudussani oli keskeistä ja säilyvää.”

Emil Cedercreutz museonsa tarkoituksesta omaelämäkerrassaan Yksinäisyyttä ja ihmisvilinää.

Henry Flinkman
museojohtaja
Harjavallan kaupunki

Keskeiset lähteet:

- Emil Cedercreutzin museon museostrategia
- Emil Cedercreutzin museon kokoelmapoliittinen ohjelma
- Kansainvälisen museoneuvoston määritelmä museosta ja museotyöstä (International Council of Museums ICOM, Statutes, Article 2: definitions)
- Cedercreutz, Emil 2006 (1939). Yksinäisyyttä ja ihmisvilinää. Kokemäki: Harjulan Kilta ry. 6. painos

Kuva: Emil Cedercreutzin museon kuvakokoelmat





Kuva: Satu Tenhonen, museoamanuessi, Emil Cedercreutzin museo



MUSEOHAASTE-TEHTÄVÄ

Tehtävä on koottu **museot.fi**:n museohaasteista (2020, 2021).

Museohaasteen tarkoituksena on tuottaa iloa ja viedä kiinnostavien teemojen äärelle sekä tuoda erilaisia näkökulmia museoihin. Haasteen suoritustyyli on vapaa. Tehtäviä ei tarvitse suorittaa listan mukaisessa järjestyksessä ja niihin voi tarttua missä vaiheessa vuotta tahansa. Haasteet ja niiden toteutukset voi koota päiväkirjaan.

Jos jokin haasteista ei vain kerta kaikkiaan inspiroi, voit jättää sen välistä. Voit toteuttaa sen sijaan vaikka jonkin muista haasteista kahteen kertaan tai keksiä aivan oman haasteen!

1. Etsi teos, joka viittaa johonkin muuhun teokseen esim. toiseen taideteokseen tai kirjaan.
2. Etsi museoista ryijy, nyplättyä pitsiä ja rukinlapa.
3. Etsi museosta teos tai esine, joka muistuttaa sinua tuntemastasi henkilöstä. Someta tai lähetä henkilölle kuva siitä ja kerro miksi tulit hänelle mieleen.
4. Etsi museoista Alvar Aallon huonekalu, esine, piirros tai rakennus.
5. Arvioi ilmeellä näkemäsi näyttely tai teos. Jaa kuva arviostasi somessa.
6. Vieraile mielestäsi vaikeaa tai tabuna pidettyä aihetta käsittelevässä näyttelyssä.
7. Kirjoita museokäynnistäsi vieraskirjaan tai somejulkaisuun.
8. Koe taideteos, joka yhdistää kolmea aistia.
9. Vieraile näyttelyssä, jonka nimi huvittaa sinua.
10. Etsi museosta mielestäsi vaikuttava tai kaunis luonnon luoma asia tai eliö.
11. Ota #vessaselfie museon vessassa.
12. Etsi museoista laiva, lentokone ja juna.
13. Etsi museosta lapsuudestasi tuttu esine.

Haaste jatkuu seuraavalla aukeamalla

14. Katso teosta tai esinettä rajaamalla siitä etusormen ja peukalon avulla mielenkiintoisia yksityiskohtia. Ota kuva kädestäsi ja mielenkiintoisemmasta yksityiskohdasta.
15. Koe ITE-taidetta tai tee ite taidetta.
16. Ota kuva museorakennuksestasi lempivuodenaikanasi tai etsi teos, jossa näkyy lempivuodenaikasi.
17. Etsi museosta yllättävä fakta tai kiinnostava tarina merkkihenkilöstä.
18. Vieraile museossa paikkakunnalla, jossa et ole koskaan ennen käynyt.
19. Vieraile museossa, jossa haluaisit asua.
20. Keksi ja kerro kuvitteellinen tarina mielenkiintoisen valokuvan takaa.
21. Vertaile museossa kahden eri taiteilijan maalaustekniikoita.
22. Sovi treffit museoon ja ottakaa yhteiskuva muistoksi museokäynnistä näyttelyn mielenkiintoisimmassa kohdassa.
23. Vieraile museokaupassa ja kuvaa hauskin tai kaunein löytämäsi tuote.
24. Pukeudu museovierailulle näyttelyn teeman tyylisesti. Inspiroidu väreistä tai aikakaudesta!
25. Vieraile näyttelyssä, jonka nimessä on luontoon tai eläimiin liittyvä sana.
26. Järjestä näyttely kotonasi. Voit käyttää teoksina tavaroitasi, omatekemää taidettasi tai mitä vain keksit. Esitle näyttelysi videolla tai kuvin.
27. Osallistu museon virtuaaliopastukselle.
28. Kuuntele museoaiheista podcastia.
29. Käy museossa tai näyttelyssä, joka kertoo merkkihenkilöstä. Lue tai katso samaan henkilöön liittyvä teos, esimerkiksi kirja tai dokumentti.
30. Etsi näyttelystä kaunis lasinen esine ja ikuista se valokuvalla tai piirtämällä.
31. Käy näyttelyssä, joka liittyy ihailemaasi henkilöön. Kirjoita faniposti menneisyyteen tai nykyhetkeen.
32. Etsi näyttelystä kaikki välivärit: vihreä, oranssi ja violetti. Ota kuvasarja.

33. Etsi näyttelyn teoksista paikka, jonne haluaisit matkustaa. Ota kuva ja lähetä se valitsemaallesi henkilölle matkaterveisten kera.
34. Yhdistä museokäynti ja luontoretki. Jaa retkivinkkisi muille!
35. Etsi museosta vanha esine, jonka käyttötarkoitusta et tiedä. Keksi esineelle nykyaikainen käyttötarkoitus.
36. Kirjoita näyttelyn teoksesta inspiraationsa saanut runo.
37. Valitse näyttely pelkän nimen perusteella lukematta lisätietoja. Millainen näyttelykokemus oli? Yllätytkö?
38. Vieraile museossa, johon et olisi kuvitellut 5 vuotta sitten meneväsi. Mitä sanoisit nyt 5 vuoden takaiselle itsellesi?
39. Vie museoon joku, joka ei tavallisesti käy museoissa. Kysy seuralaiseltasi, mikä vierailussa oli parasta.
40. Etsi museokaupan kaunein tuote. Kenelle antaisit sen lahjaksi?
41. Tutustu jonkin alkuperäiskansan kulttuuriin museossa.
42. Sulje silmäsi hetkeksi ja keskity siihen, millaisia ääniä kuulet museossa. Jaa kokemuksesi muille esimerkiksi kuvailemalla tai äänittämällä.
43. Anna läheisesi päättää seuraava museokohteesi. Mihin päädyit?
44. Vieraile käsityötä esittelevässä museossa tai taidenäyttelyssä. Etsi käsityö, jonka haluaisit itse osata tehdä.
45. Tutustu museossa tieteeseen liittyvään asiaan tai keksintöön, joka ei ole sinulle entuudestaan tuttu. Mitä opit?
46. Arvioi näyttelykokemuksesi tanssina. Voit jakaa arviosi kuvasarjana tai videona.
47. Arvioi kolmella lauseella näyttelykokemuksesi. Jaa arviosi sanoin, kuvin tai videolla.
48. Tulkitse näyttelyn teosta vapaasti ja esitele ne museoseurallesi tai somessa.
49. Valitse lempihuoneesi koti- tai talomuseosta. Esitele se perusteluineen.
50. Keksi oma museohaaste ja toteuta se.

KULTTUURIKOHDE-ESITTELY

Porin Teatteri

Porin Teatteri on Suomen kymmenenneksi suurin ammattiteatteri, joka aloitti toimintansa vuonna 1931, kun Porin Näyttämö ja Porin Työväen Teatteri yhdistyivät. Teatteri toimii vuonna 1884 valmistuneessa teatterirakennuksessa, jota pidetään yhtenä Suomen kauneimmista teattereista. Henkilökuntaan kuuluu noin 60 osaavaa teatterialan ammattilaista. Uusrenessanssia edustavan rakennuksen on suunnitellut ruotsalainen arkkitehti Johan Erik Stenberg ja se on kuuluisa erityisesti 304-paikkaisen päänäyttämönsä allegorisista kattomaalauksista. Suomen neljänneksi vanhimpaan teatteritaloon liittyy vuonna 1974 valmistunut lisärakennus, jossa toimii muun muassa Pieni näyttämö kahvioineen.

Kuva: Janne Alhonpää



Toimintaa yleisön iloksi

Teatteri on suomalaisten keskuudessa yksi suosituimmista kulttuurikohteista. Kulttuurilaitoksena koemme, että teatteri ei ole vain harvoille saavutettavissa oleva taidemuoto vaan **kulttuuri kuuluu kaikille**. Koemme vahvasti, että kulttuurin harrastaminen vaikuttaa myönteisesti kävijän mielenterveyteen sekä toimii elinvoimaa vahvistavana ja lisäävänä tekijänä. Kulttuuripalvelut tarjoavat iloa, lohtua, sivistystä ja elämyksiä, etenkin vaikeina aikoina. Teatterissa katsoja **pääsee hetkeksi unohtamaan omat arkiaskareensa ja voi vain antautua tarinan vietäväksi**. Myös sosiaalinen vaikutus on merkittävä.

Porin Teatteri on ollut jo parin vuoden ajan mukana valtakunnallisessa Taidetestaajat -hankkeessa. Hanke vie kaikki Suomen kahdeksaluokkalaiset kokemaan ja arvioimaan taidetta. Monille oppilaille kulttuurikohteessa käynti 8. luokalla on ensimmäinen kerta elämässään. Kouluryhmiltä tulleiden palautteiden perusteella olemme kuulleet, että teatterikäynti on nostattanut oppilaiden mielialaa ja se on tuottanut kävijöille uusia elämyksiä. Nämä positiiviset palautteet lisäävät osaltaan myös teatterissa työskentelevien ammattilaisten iloa ja hyvinvointia. Yleisön iloksi tätä toimintaa teemme!

Porin Teatteri on järjestänyt Minä olen! -ryhmille **teatterin tutustumiskierroksia**. Olemme kierroksilla kertoneet teatterin toiminnasta ja eri ammattikuntien työskentelystä. Osa ryhmäläisistä ovat päässeet seuraamaan myös näytelmäharjoituksia tai toimimaan koyleisönä. Palautteiden perusteella käynneistä on ollut paljon iloa ryhmäläisille ja erityisesti tutustumiskierrokset ovat avanneet teatterimaailmaa aivan uudella tavalla.

Teatterin lisäksi kulttuuria voi harrastaa käymällä museoissa, konserteissa, tanssinäytöksissä tai vaikkapa kaupunkifestivaalien tapahtumissa, joissa monesti on tarjolla myös ilmaisia **katuteatteri** -esityksiä.

Avoimista harjoituksista sekä koyleisötoiminnasta ilmoitamme Porin Teatterin Facebook -sivuilla.

Emmi Kujanpää
teatterisihteeri
Porin Teatteri

Koyleisötoimintaan osallistuminen tai avoimien harjoitusten seuraaminen ovat kaikille maksuttomia.

Näissä tilaisuuksissa yleisö pääsee kurkistamaan näytelmäharjoituksiin ja näkemään ensivilauksia produktiosta jo ennen ensi-iltaa.

KULTTUURIKOHDE-ESITTELY

Kaupunkiolohuone, Pori

Kaupunkiolohuone ja sen yhteydessä toimiva Galleria Ars Pori ovat ilmaisia, kaikille avoimia matalankynnyksen kulttuuritiloja, joita hallinnoi Ars Pori ry.

Kaupunkiolohuone on yhteisötila jossa kaikkien yhteisöjen, yhdistysten ja yksityishenkilöiden on mahdollista järjestää tapahtumia, työpajoja ja näyttelyitä maksutta. Ainoina ehtoina tilojen maksuttomalle käytölle on, että järjestetty toiminta on kaikille avointa, tavoitettavaa ja osallistujille maksutonta. Pyrimme välttämään uskonnollisia ja poliittisia sisältöjä ja tukemaan inklusiivista ja yleishyödyllistä kulttuuritoimintaa.

Galleria Ars Pori tarjoaa ammattitaiteilijoille suunnatun maksuttoman näyttely- ja projektitilan. Galleriatila on myös hyödynnettävissä lyhyempikestoisiin tapahtumaluontoisiin projekteihin. Ars Pori ry ei veloita näyttelyvuokria tai peri myyntiprovisioita Kaupunkiolohuoneessa tai Galleria Ars Porissa järjestetyistä näyttelyistä.

Kuva: Rasmus Forssell



Taiteen ja kulttuurin luominen kuuluu kaikkien perusoikeuksiin

Kulttuurihyvinvointi on Ars Pori ry:n toiminnan keskiössä. Tilat toimivat ihmisten kohtaamispaikkana, työtilana ja jokaisen kaupunkilaisen omana olohuoneena, jossa voi pelata lautapelejä, lueskella ja työskennellä. Lapsille ja lapsenmielisille meillä löytyy askartelutarpeita. Yhdistyksille ja eri toimijoille meillä on tarjolla oma kokoustila. Pyrimme itse järjestämään ilmaisia tapahtumia ja kulttuurisisältöjä kaikille kaupunkilaisille ja kannustamaan ihmisiä ottamaan itse aktiivista roolia kaupunkikeskustan elävöittämisessä ja yhteisöllisyyden edistämisessä.

Minä olen! -hankkeen järjestämä näyttely ja toiminta on hyvä esimerkki niistä sisällöistä, jotka luontevasti istuvat osaksi toimintamme päämääriä. Ihmisiä osallistavat kulttuurisisällöt luovat myös omistajuutta tilasta ja ne puhuttelevat kävijöitä. Taiteen ja kulttuurin luominen kuuluu kaikkien perusoikeuksiin.

Toimintaan haemme kaiken aikaa lisää yhteistyötahoja ja olemme aina valmiita vastaanottamaan ideoita toiminnan kehittämiseksi. **Kulttuuri, yhteisöllisyys ja hyvinvoiva, eläväinen kaupunki kuuluu kaikille.**

Ville Kirjanen

Ars Pori ry puheenjohtaja



Kuva: Milla Grönman

KULTTUURIKOHDDE-ESITTELY

Kirjasto

Kirjasto kulttuuripalveluiden tuottajana

Toimin kirjastovirkailijana Porin ja Nakkilan seutukirjastossa. Päädyin näihin töihin rakkaudesta kirjoja, sarjakuvia, elokuvia ynnä muuta populaarikulttuuria kohtaan. Alan koulutuksen olen hankkinut oppisopimuskoulutuksella sekä myöhemmin ammattikorkeakoulussa. Työttömyys- ja pätkätyöjaksoitkin ovat ehtineet tulla tutuiksi.

Lukemaan opin Aku Ankan parissa, kuten varmaan niin moni muukin. Ankkalinnan veijareiden jälkeen seuraavat suuremmat ”kolahdukset” olivat supersankarisarjakuvat n. 10-vuotiaana sekä rockmusiikki paria vuotta myöhemmin. Näihin aikoihin sain myös ensimmäisen oman kitarani. Näistä kolmesta osatekijästä (supersankarit, rock, kitara) katson alkaneen jatkumon, joka lopulta sai minut valitsemaan kirjastovirkailijan ammatin.

Työnkuvani koostuu esimerkiksi kirjojen ja muun aineiston lainaamisesta, palauttamisesta ja varaamisesta. Näiden lisäksi olen mukana musiikin ja sarjakuvien valintaryhmissä, Satakirjastojen elokuvahaasteryhmässä, vedän Ukulelen alkeet -yhteismusisointiryhmää pääkirjastolla sekä toimin yhtenä Kulttuuri- ja yhteiskuntatiimin jäsenenä Porin kirjasto esittää -podcastissa. Voi siis sanoa, että työnkuvani on miellyttävän monipuolinen eikä kahta samanlaista työpäivää ole.

Esikuvia

Aina esikuvista puhuttaessa koen olevani hieman pinteessä. Niitä on niin paljon! Esikuvia löytyy niin musiikintekijöiden, kirjoittajien kuin oman lähipiirinkin tienoilta. On oikeastaan mahdotonta nimetä yhtä tiettyä.

Lähipiiristäni on pakko mainita lukiokaverini ja nykyinen hyvä ystäväni, jonka kanssa yhteys on säilynyt läpi vuosien. Hän vinkkasi jo lukiossa minulle valtavasti hyviä ja inspiroivia levyjä, elokuvia ja kirjoja ja sama meininki jatkuu edelleen. Pysin muutenkin pitämään ihmisten seurassa silmät auki ja korvat höröllään, että mitä kulttuuriteoksia kukakin tykkää kuluttaa. Sillä tavalla **saa ideoita ja kulttuurista rikkautta elämäänsä.**

Kulttuurin hyvinvointia lisäävä voima

Aloitetaanpa terhakkaalla väitteellä: **kulttuurin hyvinvointia lisäävä voima on kiistaton.** Joku tykkää lukea kirjoja ja katsella elokuvia, toinen saa elähdyttäviä kokemuksia teatterista tai museoiden/gallerioiden taidenäyttelyistä, kolmas tykkää kiertää kaikki mahdolliset kaupungin elävän musiikin tilaisuudet. Toisinaan joku eksyy jopa kirjastoon ihmettelemään ja kummastelemaan, että löytyykö täältä lainattavia pelejä ja peräti pelikonsoleja, joita kirjastossa saa pelata. Toisaalta kirjasto tarjoaa myös tiedonhaun opastusta ja digineuvontaa heille, jotka sellaista saattavat tarvita.

Kulttuuri on sanalla sanoen monimuotoista, jonka valtavasta kirjosta löytyy takuuvarmasti jokaiselle jotakin. Meidän kirjastolaisten tehtävänä on toimia ikään kuin tiedon ja kaiken muun hyllyistä ja verkkoympäristöstä löytyvän aineiston opastajina ja ohjaajina. **Erilaisilla lukupiireillä, musiikkiryhmillä, tapahtumilla ja työpajoilla puolestaan pyritään luomaan yhteisöllistä ja helposti lähestyttävää matalan kynnyksen ilmapiiriä.**

Minulla on teoria, että kulttuurihyvinvointi lisääntyy sitä kautta, kun ihminen pääsee olemaan tekemisissä omien kiinnostuksen ja suoranaisten intohimojen kohteidensa kanssa.

Marko Kankaanpää
kirjastovirkailija
Porin ja Nakkilan seutukirjasto

Runoilija Tommy Tabermann on kiteyttänyt hienosti: "Minulla ei ole harrastuksia. Minulla on vain kolme intohimoa: runous, naiset ja koripallo." Jokainen voi sitten muodostaa omanlaisensa listan intohimoistaan!



KULTTUURIKOHDDE-ESITTELY

Kirjasto

Vinkki:

Surffaa Satakirjastojen internet-sivustolle <https://satakirjastot.finna.fi/> (tai muuhun oman alueesi kirjaston sivustolle), ja tutustu lähimmän kirjastosi tarjontaan. Linkin löydät sivuston yläreunasta kohdasta "Kirjastot". Uusimpia tapahtumia ja näyttelyitä löytyy myös etusivulta. Jos sinulla on kirjastokortti ja PIN-koodi, pääset myös katselemaan elokuvia Cineast-palvelussa.

LUOVA TEHTÄVÄ

- Surffaa osoitteeseen <https://satakirjastot.finna.fi/> (tai muuhun oman alueesi kirjaston sivustolle)
- Pohdi joitain sinua itseäsi kiinnostavia, tieto- tai kaunokirjoja, elokuvia, tv-sarjoja, sarjakuvia...
- Mieti hakusanoja (esim. kirjan/elokuvan nimi, lajityyppi, kirjailija, näyttelijä, ohjaaja, muusikko...)
- Kirjoita hakusanojasi etusivun hakukenttään
- Valitse yksi tai useampi sinua kiinnostava teos
- Jos sinulla on kirjastokortti ja PIN-koodi, tee sivuston kautta varaus tai käy lainaamassa teokset lähikirjastostasi
- Nautiskele omaan tahtiisi, mutta laina-aikojen puitteissa!



Minä olen! -hanke Nakkilan kirjastossa

Syksyllä 2023 kirjastollamme oli ilo saada asiakkaiden nähtäväksi Minä olen! -hankkeessa mukana olleiden henkilöiden työstämä valokuvanäyttely. Tavoitteenamme on aktiivisesti ylläpitää aktiivista näyttelytarjontaa, joten oli oikeastaan itsestään selvää, että näyttely meillä pidettäisiin. Ja hieno näyttely se olikin! Haluankin vielä tässä yhteydessä esittää kiitokseni kirjaston puolesta. Juuri tällaisia projekteja varten kirjaston tilat, sermit ja muut ripustussysteemit ovat olemassa!

Valokuvanäyttelyn johdannaisena projektisuunnittelija Kirsi Järvisen kanssa heräsi ajatus myös mahdollisuudesta pitää **kohdennettu kirjastokierros** Minä olen! -ryhmäläisille. Tuumasta toimeen ja kierros toteutettiin onnistuneesti. Toimin kirjaston puolesta toiminnan ja palveluiden esittelijänä. Minua ilahdutti erityisesti, että ryhmällä oli n. puolitoistatuntisemme aikana koko ajan kyseltävää ja kommentoitavaa.

Kirjastokierroksen aikana syntyi oikein lämminhenkistä ja vuorovaikutteista keskustelua. Olin ennakkoon toivonut, ettei tilanne menisi osaltani tylsäksi läpiluennaksi kirjaston aukioloajoista, aineistosta ja verkkopalveluista. Tämä huoli oli turha; ryhmä piti hienolla tavalla itse huolta tilanteen keskustelevuudesta ja vuorovaikutteisuudesta. Kaiken kaikkiaan olin kierroksen jälkeen erittäin hyvilläni. Jutteleminen ihmisten kanssa ja sitä kautta syntyvä lämminhenkinen vuorovaikutus ovat tämän työn parhaimpia puolia.

Toivottavasti näemme kirjastossa tulevaisuudessakin!

Marko Kankaanpää

Kuva: Essi Salo





KIRJASTO-TEHTÄVÄ

Varatkaa ryhmälle kirjastolta rauhallinen tila työskentelyyn sekä paperia ja kyniä. Tarkoituksena on tutustua kirjaston monipuoliseen tarjontaan, löytäen itselle uusia teoksia ja jakaen innostavia huomioita muille osallistujille.

Ohjaaja tulostaa lapuille alla olevia tehtäviä, joista jokaiselle arvotaan yksi, jota hän lähtee suorittamaan.

Kun kiinnostavat teokset ovat löytyneet, annetaan aikaa tutustua kirjoihin ja tehdä muistiinpanoja. Teoksia ei tarvitse esitellä perusteellisesti, vain muutamia inspiroivia kohtia tekstinä ja/tai kuvina. Jokainen esittelee vuorollaan valitsemansa teokset, joita kaikki pääsevät lopuksi selailemaan.

- Etsi kaksi erilaista sarjakuva-kirjaa, jotka eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja. Sarjakuvat voivat olla lasten ja/tai aikuisten osastolta. Tutustu sarjakuviin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi yksi musiikkiin ja yksi elokuvaan liittyvä kirja, jotka eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja. Kirjat voivat olla esimerkiksi henkilökuvia muusikosta, näyttelijästä ja/tai ohjaajasta, musiikin/elokuvan historiaan perustuvia kirjoja ja/tai romaaneja, joista on tehty musiikkia/elokuva. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kahden eri maan kulttuureihin liittyvää kirjaa (yhteensä siis 2 kirjaa), jotka eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja. Maat voivat olla esimerkiksi sellaisia, mihin olet aina halunnut matkustaa tai joiden kulttuuri kiinnostaa sinua. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista romaania, joiden ulkoasu ja takakannen teksti houkuttelevat sinua. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.

- Etsi kaksi erilaista runokirjaa, joiden ulkoasu ja takakannen teksti houkuttelevat sinua. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista kirjaa, joiden aiheena on kuvataide. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Aiheena voi olla esimerkiksi maalaustaide, piirtäminen, kuvanveisto, tatuoinnit ja/tai katutaide. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista kirjaa, joiden aiheena on arkkitehtuuri. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Voit etsiä kirjoja suunnittelijan ja/tai tyyliuunnan perusteella. Pyri kuitenkin löytämään kaksi täysin erilaista näkökulmaa arkkitehtuuriin. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista kirjaa, joiden aiheena on muoti. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Voit etsiä kirjoja esimerkiksi eri aikakausilta, huomioiden muotisuuntaukset, muotisuunnittelijat ja/tai huippumallit. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista kirjaa, joiden aiheena on muotoilu. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Voit etsiä kirjoja esimerkiksi huonekaluista, sisustuksesta, graafisesta suunnittelusta, tekstiilitaiteesta, keramiikasta ja/tai korusuunnittelusta. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista kirjaa, joiden aiheena on valokuvaus. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Pyri löytämään kaksi täysin toisistaan poikkeavaa teosta. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.
- Etsi kaksi erilaista kirjaa, joiden aiheena on näyttämötaide. Älä valitse kirjoja, jotka ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Voit etsiä kirjoja esimerkiksi teatterista, sirkuksesta, tietystä näyttelijästä ja/tai tanssijasta. Tutustu kirjoihin ja valmistaudu esittelemään huomiosi muille.

"Kirja on väline, joka sytyttää mielikuvituksen."

Alan Bennett



Kuva: Marika Vuorsola

KULTTUURIKOHDDE-ESITTELY

Tapahtumakeskus Verstaas, Nakkila

Nakkilan Verstaas, hyvän tuulen paikka

Verstaas on Nakkilan Pyssykankaalla oleva juhlatila ja tapahtumakeskus, joka on rakennettu vanhan sahan, Lammisen sahan, rakennuksiin ja alueelle. Tekstin on kirjoittanut toinen yrittäjistä Harri Höglund, joka yhdessä puolisonsa Marika Vuorsolan kanssa vie Verstaasta eteenpäin.

Kaikki alkoi juhlatilasta, joka tehtiin vanhaan höyläämöhön. Kyseessä oli mittava hanke, koska 1950 valmistunut tiilirakennus oli ilman vesijohtoa, viemäröintiä ja ilmanvaihtoa. Kun tilat saneerattiin, haluttiin säilyttää vanhan tiilirakennuksen lämpö ja rouheus. Tästä tulikin yhtiön slogan, **Rohkeasti Rouhea**.

Kaikessa tekemisessä on haluttu käyttää ja säilyttää vanhoja esineitä, kuten esimerkiksi valaisimia. Myös kädentaito näkyy monessa Verstaan yksityiskohdassa. Yhteistyötä tehdään monen taiteilijan kanssa. Kokonaisuus on ainutlaatuinen.

Verstaalla järjestetään paljon tapahtumia elävän musiikin ja kulttuurin ympärillä. Esimerkiksi Rockabilly, Blues ja Jazziltoja, Burleskia, Kustom Kulttuuritapahtumia, teemaillallisia, myyjäisiä, rompetoreja yms. Suurin viikoittainen tapahtuma on Moottorikahvila, joka kesätorstaisin houkuttelee satoja auto- ja moottoripyöräharrastajia Verstaalle.

Ajan myötä, toiminnan laajentuessa vanhasta sahatavarakuivaamosta rakennettiin huipputasoinen ravintolakeittiö ja metsäkonehallista isompi juhlatila livemusiikkiesityksiä ja suurempia juhlia varten.

Nykyään Verstaas tarjoaa puitteet sekä isoihin, että pienempiin juhliin ja tapahtumiin.



KULTTUURIKOHDDE-ESITTELY

Tapahtumakeskus Verstaas, Nakkila

Kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseksi ehdottaisin yhdessä tekemistä ja kokemista. Tällaista voi olla Verstaas tapahtumia ajatellen esimerkiksi osallistuminen eri livemusiikkikeikkoihin, Burleski esityksiin, Kustom Kulttuuritapahtumaan. Mutta kulttuuri ei mielestäni aina tarvitse olla kulttuuria sanan varsinaisessa merkityksessä. Se voi myös olla osallistumista rompe-/kirpputoritapahtumaan tai vaikka joulumyyjäisiin. On tärkeä olla aktiivinen, kokea uutta ja tehdä asioita, joista tulee hyvä mieli – uskaltaa.

Verstaas tarjoaa paljon erilaisia virikkeitä tapahtumien muodossa, usein ilmaiseksi.

Esimerkiksi jokaisessa Moottorikahvilaillassa on aina elävää musiikkia, paljon nähtävää upeiden autojen ja moottoripyörien muodossa. On myöskin upea nähdä ihmisiä, jotka uskaltavat pukeutua teeman mukaisesti, tai uskaltavat olla oma itsensä kampauksin, vaattein, koruin ja tatuoinnein jne.

Minä olen! -ryhmiä on käynyt useasti Verstaalla ja on tärkeä kokea uutta ja olla mukana tapahtumissa. **Kun uskaltaa lähteä, saa paljon.**



Kuva: Marika Vuorsola



IDEOI OMA KULTTUURIKOHD -TEHTÄVÄ

Katsokaa omaa lähiympäristöä "sillä silmällä", eli ilman käyttötarkoitusta, tyhjiään olevia rakennuksia tai tiloja. Voisiko joku niistä toimia kulttuurikohteena? Esimerkiksi kirjassa esitelty Kaupunkiolohuone (s. 198) toimii kauppakeskuksessa ja Tapahtumakeskus Verstas on rakennettu vanhalle sahalle (s. 206).

Vinkkejä ideointiin:

- Tutustukaa rakennukseen paikan päällä, ottakaa kuvia, fiilistekää
- Millaista toimintaa rakennuksessa voisi järjestää
- Millaiselle kulttuurimuodolle olisi tarvetta
- Miten remontoisitte rakennuksen
- Tehkää rakennuksesta pienoismalli ja/tai piirtäkää pohjapiirustus
- Nimetkää oma kulttuurikohteenne ja keksikää toiminnalle slogan
- Voisiko rakennuksessa oikeasti järjestää esim. jonkin pienen taidetapahtuman
- Ajatelkaa isosti, pitääkää hauskaa





ITE-taiteilija Kyösti Iitti

KULTTUURIKOHDE-ESITTELY

Enkelipuisto, Pöytyä

ITE-taidepuisto, joka on koettava itse

Kun ensimmäisen kerran minulle kerrottiin Enkelipuistosta ja suositeltiin puistoa käyntikohteeksi, en vielä innostunut, sillä mielikuvissani näin vain keraamisia enkelipatsaita. Kuinka väärässä olinkaan! Osallistuessani Aurajoentien Kulttuuriralliin, päätin käydä myös Enkelipuistossa, joka oli yhtenä kohteista. Keskeltä metsää, voisi sanoa keskeltä ei mitään, löytyi, kuin vahingossa, ITE-taiteilija Kyösti Litin rakentama upea taidepuisto.

Rakastuin puistoon ja päätin, että tänne haluan ehdottomasti tuoda Minä olen! -ryhmäläisiä. Taiteilija otti ryhmät vastaan ilomielin ja omalla humoristisella tavallaan kertoi tarinoita taidepuiston ja teosten takana, välillä laulaen ja laulattaen. Retki puistoon oli meille kaikille elämys.

Taiteilijan omin käsin kaivaman metsälammen ympärille on rakentunut valtava määrä erilaisia metalliveistoksia. Tontilla sijaitsee myös Matti Suurosen, vuonna 1968, suunnittelema Futuro-talo, joka kohoaa korkeuksiin, tarjoten hienon näköalan puistoon, mikäli sinne uskaltaa kavuta.

Taidepuistosta löytyy mm. eläimiä, ihmisiä, enkeleitä sekä kantaaottavia teoksia, kytkettynä historiaan ja omakohtaisiin kokemuksiin. Taidepuiston sisäänkäyntiä vartioi suojelusenkeli, jonka taiteilija toteutti edesmenneen veljensä muistoksi. Teos oli taiteilijan ensimmäinen veistos ja tästä syntyi nimi Enkelipuisto.

Taidepuisto on avoinna sopimuksen mukaan. Puistoon on vapaaehtoinen pääsymaksu.

Teksti ja kuvat
Kirsi Järvinen





RUOKA- KULTTUURI



Erilainen mingle -tapahtuman hernekeitto tarjoilu

RUOKAKULTTUURI

Ruoka on paljon muutakin, kuin polttoainetta. Ruoan kautta määrittelemme ihmisryhmiä sekä itseämme suhteessa muihin. Ruoka voi merkitä kuulumista johonkin ihmisryhmään, se voi merkitä terveyttä ja kauneutta tai se voi merkitä turvallisuutta tai oikeudenmukaisuutta.

Lähde: <https://suomisyojajuo.fi/2023/10/28/identiteetti-lautasella/>

Ruokakulttuuri-osio on kirjassa suhteellisen suppea, mutta avaa muutaman sisältöidean ryhmä- ja yksilötoimintaan. Ruokateema-tehtävä antaa vinkkejä yhteisen aterian suunnitteluun sekä toteutukseen (s. 216) ja Väriä lautaselle -haaste on neljä viikkoa kestävä terveellisiin elintapoihin kannustava haaste, joka on tarkoitus suorittaa kokonaisuudessaan, viikko kerrallaan (s. 217).

Väriä lautaselle -haaste on osa Sydänliitto Satakunnan kehittämää Verkkopuntari-ohjelmaa painonhallinnan ja pysyvien elintapamuutosten tueksi. Ohjelmaa voi käyttää ajasta ja paikasta riippumatta, silloin kun osallistujalle itselle parhaiten sopii.

Tutustu Verkkopuntari-ohjelmaan: <https://www.verkkopuntari.fi/>



RUOKATEEMA-TEHTÄVÄ

Viettäköö ryhmässä Ruokateema-päivä. Sopikaa yhdessä minkä teeman valitsette, suunnitelkaa yhdessä menu ja valmistakaa ateriakokonaisuus, jonka nautitte yhdessä.

Vinkkejä Ruokateemapäivään:

- Sydänmerkki-tuotteet
- kasvisruoka
- kevyt ruokavalio
- jonkin maanosan tai maan ruokakulttuuri
- grillaus
- hävikkiruoka
- pienen budjetin ruoka
- piknik
- nyyttikestit
- pizzaperjantai
- street food
- fine dining



Tehkää Ruokateemapäivästä kokonaisvaltainen elämys. Kattakaa kauniisti, valitkaa taustalle musiikkia, pitäkää puheita tai esityksiä ja nauttikaa seurasta.

Kuvassa Minä olen! -ryhmän kasvisruokamenun valmistusta



VÄRIÄ LAUTASELLE-HAASTE

Seuraavien viikkohaasteiden teemana on Väriä lautaselle, eli kasvien, marjojen ja hedelmien lisääminen jokaisella aterialla. Haasteita on neljän viikon ajalle.

Kokoa pohdinnat ja tehtävät päiväkirjaasi tai kirjaa ajatuksesi haluamallasi tavalla ylös. Muista, että haasteet ja niistä syntyvät materiaalit ovat sinua itseäsi varten. Jakakaa syntyneitä huomioita ja ajatuksia kuitenkin ryhmässä.

Tsemppaa muita ryhmäläisiä mukaan haasteisiin.

Viikko 1, haaste:

Pohdi ja kirjaa ylös omaa kasvien/marjojen/hedelmien käyttöä tällä hetkellä.

Apukysymyksiä:

- Kuinka usein syöt kasviksia?
- Mitkä ovat lempikasviksias, entä hedelmiä ja marjoja?
- Vaikuttaako totutut tai lapsuuden ruokailutottumukset kasvien käyttöösi, miten?
- Onko sinulla kasvihuone/puutarha, käytkö marjastamassa?
- Kokeiletko mielelläsi uusia kasviksia/kasvisreseptejä?
- Pidätkö väreistä ja vietätkö aikaa kaupan hedelmä- ja vihannesosastolla?
- Mikä väri on sinulle mieluisin, mikä saa sinut hymyilemään?
- Mitkä syyt estävät sinua käyttämästä tai lisäämästä kasviksia aterioihin?



VÄRIÄ LAUTASELLE-HAASTE

Viikko 2, haaste:

Tämän viikon haasteena on kuvata muutamana päivänä normaalit ruoka-annoksesi.

Älä siis vielä lisää tarkoituksellisesti kasviksia/hedelmiä/marjoja, vaan kirjaa ja kuvaa lautasella millaisen annoksen söit esim. aamiaisella, lounaalla ja iltapalalla.

Tallenna ruoka-annostesi kuvat ja sisällöt päiväkirjaasi tai haluamasi tavalla talteen. Haastetta jatketaan ensi viikolla.

Jakakaa syntyneitä huomioita ja ajatuksia ryhmässä.

Viikko 3, haaste:

Viime viikolla kirjasit ja kuvasit normaaleja ruoka-annoksiasi. Tällä viikolla haasteena on lisätä annoksiin väriä, eli kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Kirjaa ja kuvaa ruoka-annoksesi samaan tapaan kuin viime viikolla, mutta nyt lisäten väriä lautaselle. Vertaa lopuksi kuvia edellisen viikon ruoka-annosten kuviin.

Panosta haasteessa ruoka-annosten visuaalisuuteen ja toki myös siihen, että annokset maistuvat hyvin. Varaa haastetta varten vähintään yksi päivä tällä viikolla, niin, että käytät reilusti aikaa annoksien sisällön suunnitteluun ja esillepanoon. Varaa aikaa myös rauhassa syömiseen.

Millaisen muutoksen näet, entä miltä annokset maistuivat?

Pohdi, miten voisit lisätä väriä jokaiselle aterialle tästä eteenpäin.

Jakakaa syntyneitä huomioita ja ajatuksia ryhmässä.

Viikko 4, haaste:

Aina on syytä juhlaan. Haasteena on järjestää värikkäät juhlat, joko itsellesi tai perheellesi/ystävillesi/ryhmällesi. Juhlien ei tarvitse olla tällä viikolla, mutta käytä nyt aikaa juhlien suunnitteluun. Teemana on tietenkin Väriä lautaselle ja tarkoituksena on tehdä juhlista kaikille aisteille nautittava kokemus.

Muista, että saat suunnitella juhlasta juuri sellaisen kuin haluat, on se sitten esim. värikäs illallinen itsellesi, nyyttikestit tai kolmen ruokalajin päivällinen ystävillesi. Tärkeintä on suunnitella ruokalista värikkääksi, käyttäen mahdollisimman paljon kasviksia, hedelmiä sekä marjoja.

Vinkkejä juhlien järjestämiseen:

- Etsi inspiroivia sekä värikkäitä kuvia juhlien teeman tueksi
- Ideoi juhlillesi nimi ja tee kutsut
- Varaa aikaa ruokalistan kokoamiseen, etsi uusia reseptejä, väritä vanhoja
- Mieti teemaan sopiva kattaus
- Valikoi juhlien taustalle hyvää taustamusiikkia

Kuvassa Minä olen! -ryhmäläisen akvarellimaalaus



© Verkkopuntari



**Serafina – lumisten
metsien enkeli**

Joulu on rauhan ja
rakkauden aikaa.
Iloa, läheisyyttä ja
onnellisuutta perheen
kesken.
Enkelit ympärillämme
tuovat turvaa.
Ei kauniimpaa voi olla
kuin perhe, rauha,
rakkaus, läheisyys ja ilo
sekä turvallisuus.

Kuva: Nelly Ruojärvi

KULTTUURI-
SEKOITE

KULTTUURISEKOITE

Kirjan viimeinen osio sisältää monipuolisesti erilaisia kulttuuritehtäviä, kulttuuri- ja kesäbingopohjat ja testaa kulttuurihyvinvointisi -testin. Opaskirja antaa vinkkejä toiminnan sisällön suunnitteluun juuri omalle ryhmälle, jota varten kirjan lopussa on tyhjiä ideointisivuja.

Tässä osiossa on esittelyssä myös Minä olen! -ryhmien kuljettajana toiminut Harri Lähdemäki, joka on palkittu Sydänterveiden edistämisen kunniainnalla, jonka on myöntänyt Suomen Sydänliitto (s. 242). Liikennöitsijän tilausajobusseissa on mukana sydäniskuri eli defibrillaattori. Kaunis kiitos asiakaspalveluystävälliselle ja luotettavalle kuljettajallemme.

Kirjan lopusta löytyy QR-koodi palautteiden antamiseen, joita otamme mielellämme vastaan opaskirjan sisältöön ja käyttökokemuksiin liittyen (s. 244).

Alla ja seuraavalla sivulla on poimintoja yhteistyökumppaneidemme kommentteista Minä olen! -toimintaan liittyen. Tarvetta on selkeästi – hyväksi havaitulle ja koetulle – kulttuurilähtöiselle toiminnalle, jollaista Minä olen! -hanke on tarjonnut heikossa työmarkkina-asemassa oleville henkilöille. Toiminta on sovellettavissa eri kohderyhmille.

Yhteistyökumppaneiden kommentteja:

“Luovuudella kannatellaan ihmishenkiä ja pelastetaan pala maailmaa.”

“Hanke on toiminut hyvin suunnitelman mukaisesti ja saanut aikaan hyviä tuloksia. Arvokasta on ollut sekin, että kulttuurin merkitystä hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämässä on nostettu esiin. Lähtökohta on ollut osallistava ja ihmisten toimijuutta ja voimavaroja tukeva.”

“Kulttuurihyvinvoinnilla voidaan lisätä elämänlaatua, osallisuutta ja arjessa jaksamista monin tavoin. Tällainen ryhmätoiminta voi tukea ja lisätä työkykyä, vähentää raskaampien palveluiden tarvetta.”

“Tarvitaan ns. matalan kynnyksen "lähtötelineitä", joiden avulla ihmiset saavat positiivisia kokemuksia ja uskallusta lähteä ulos kotoa.”

“Hyvä toimintatapa, ja joka oikeasti vaikuttaa niihin ihmisiin, jotka eniten tätä toimintaa tarvitsevat.”

“Jokaisella kerralla osallistujien hyvinvointi oli nähtävissä mielekkään tekemisen ja hyvän tunnelman kautta.”

“Pitkäaikaistyöttömyys ja sairaudet alentavat omia voimavaroja ja itsetuntemusta. Minä olen hankkeen kaltaisella toiminnalla vahvistetaan asiakkaiden voimavaroja luovasti ja yksilöllisesti.”

“Kulttuuritoiminta toi mukavaa tekemistä ja vaihtelua viikoittaiseen ryhmän kokoontumiseen asunnottomuuden riskissä olleiden parissa. Toiminta toi onnistumisen kokemuksia ja oli samaan aikaan helposti lähestyttävää myös niille osallistujille, jotka olivat epävarmoja.”

“Olen ohjannut muutamia asiakkaitani Minä olen!- ryhmiin. Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä hankkeen toimintaan. Asiakkaat ovat kertoneet, että heidän mielipiteitään, ajatuksiaan ja toiveitaan on hienosti kuunneltu. Ovat päässeet tekemään ja osallistumaan monipuolisesti. Asiakkaat, joilla ei ole aiemmin ollut minkäänlaista taiteellista osaamista, ovat kertoneet vahvistuneensa hankkeen kautta. Asiakkaat ovat kokeneet kuuluvansa ryhmään ja saaneet keinoja käsitellä omia haasteitaan. Asiakkaat ovat oppineet löytämään keinoja itsensä ilmaisemiseen.”

“Asiakkaani viihtyivät ja kokivat hienoja onnistumisen tunteita. Heidän tilanteensa jatkoi eteenpäin menoa ryhmän jälkeen ja uskon, että ryhmällä oli positiivisia vaikutuksia tulevaisuudenkin suunnitteluun.”

“Koen, että asiakkaat ovat saaneet itsevarmuutta ja kykyä ilmaista itseään myös sanallisesti paremmin. Asiakkaista on noussut esiin uusia piirteitä.”

“Asiakkaillani on tapahtunut voimaantumista ja tulevaisuuden selkeytymistä toiminnan tuloksena. Monipuolinen toiminta on saattanut jokaiselle onnistumisen tunnetta ja ryhmäläisten tiedollisen ja taidollisen resurssin vertainen käyttöönotto on antanut heille vahvan osallisuuden tunteen.”

“Erittäin tärkeää ja kohderyhmän elämänlaatua parantavaa. Tämän pitäisi olla säännöllistä ja pitkäkestoista toimintaa, johon kaikki haasteellisessa elämäntilanteessa olevat pääsisivät osallistumaan. Asiakkaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin on olennaisen tärkeää. Myös ryhmien kautta saatu vertaistuki on hieno asia.”

RETROPÄIVÄ

Viettäköö ryhmässä Retropäivä. Sopikaa yhdessä, miten päivä toteutetaan.

Vinkkejä Retropäivään:

- Tuokaa ryhmään omia muistoja lapsuudesta ja/tai nuoruudesta (esine, kangas, valokuva tms.)
- Muistelkaa, mitä on parhaiten jäänyt mieleen omasta lapsuudesta ja/tai nuoruudesta
- Katsokaa vanhoja ohjelmia, mainoksia ja/tai elokuva
- Kuunnelkaa esimerkiksi 1960, -70 tai -80 -lukujen musiikkia
- Muistelkaa tai tutustukaa menneiden aikojen sisustukseen, vaatteisiin, hiustyyliihin jne.
- Kiertäkää kirpputorilla ja yrittäkää löytää retrotuotteita tai aitoa vintagea
- Pohtikaa, millä aikakaudella haluaisi elää, minkä aikakauden tyyli kiinnostaa, miksi
- Toteuttakaa tietokilpailu aiheesta



Satakunnan museon kokoelmasta



KATUMUOTI-TEHTÄVÄ

Pohtikaa millaista tarinaa vaatteilla kerrotaan! Miten omaa persoonaa voi tuoda esille pukeutumisella ja onko se tärkeää. Pyhittäkää yksi tapaamiskerta katumuoti-tehtävälle.

Vinkkejä:

- Katsokaa jokin Muodin huipulle -jakso netistä, inspiroitukaa ja keskustelkaa heränneistä ajatuksista. Suositteluna myös Yle Areenan Tyylisarja
- Kiertäkää kirpputorilla ja kootkaa jokainen kiinnostavia, puhuttelevia asukokonaisuuksia, kuvatkaa ne ja taltioikaa päiväkirjaan
- Leikatkaa lehdistä kiinnostavia asuja, hiustyylejä, koruja yms., joista jokainen kokoaa aukeaman, omaan päiväkirjaan, liimaamalla, lisäkuvittamalla ja -kirjoittamalla
- Piirtäkää/maalatkaa persoonallinen asukokonaisuus stailauksineen
- Jos mahdollista, käykää muotinäytöksessä tai katsokaa jokin näytös netistä
- Järjestäkää oma muotinäytös

Pohdittavaksi:

- Kenen pukeutumistyyliä ihannoit, miksi
- Miten toisit omaa persoonaasi esille muodin avulla
- Jos ei tarvitsisi välittää muista, millaisen tyylin valitsisit
- Tarvitseeko muiden mielipiteistä välittää ulkomuodon suhteen

Kuvassa PopUppari -myymälän esillepano





YSTÄVÄNPÄIVÄ-TEHTÄVÄ

Ideoi ystävällesi, ystäväporukalle tai muulle läheisellesi ystävänpäivän kunniaksi kulttuuriin/taiteeseen liittyvää toimintaa.

Tee ideasta ja/tai valmiista toteutuksesta kooste päiväkirjaan, sanoin ja/tai kuvin. Käykää ideat tai toteutuneet kulttuurikohtaamiset yhdessä läpi Ystävänpäivän jälkeen.

Vinkkejä ideoinnin tueksi:

- Valokuvaus (esim. kuvien jakaminen puhelimella/somessa, valokuvaushaaste, yhteinen valokuvaus-retki luontoon, kaupungille tai muuhun kohteeseen)
- Leffailta (lisäksi esim. nyyttikestit)
- Kirjapiiri
- Kirjoittakaa kirjeet toisillenne
- Käynti museossa tai näyttelyssä
- Lahjakortti, jossa lupaat ystävällesi lähteä mukaan kulttuurikaveriksi, esim. johonkin tapahtumaan
- Päiväkirjan kirjoittamista, taidepäiväkirjan tekoa
- Yhteinen maalaus-, väritys- tai piirustushetki
- Askartelu
- Tutustuminen eri maan/kulttuurin ruokaan, mahdollinen ruoan valmistaminen
- Kävelyretki luonnossa hiljaisuutta kuunnellen tai kaupungilla arkkitehtuuria ihailen
- Mielimusiiikin kuuntelu yhdessä
- Suunnitelkaa yhdessä näytelmä tai tehkää improvisaatioharjoituksia
- Pelatkaa erilaisia pelejä, peli-ilta
- Käsityöilta
- Jos mahdollista, lähtekää tansseihin, konserttiin, teatteriin tai muuhun tapahtumaan

Tärkeintä, että vietätte mukavaa yhdessäolo-aikaa kulttuurin parissa!



MINUN VALINTANI-TEHTÄVÄ

Kirjaa päiväkirjaan valintasi, perustele lyhyesti ja kuvita halutessasi.

Lähetä listaus perusteluineen myös ohjaajalle. Ohjaaja voi koota valinnoista esimerkiksi PowerPoint -esityksen, joka voidaan käydä läpi, yhdessä keskustellen, seuraavalla tapaamiskerralla. Musiikkikappaleet voi koota soittolistalle, taiteilijoiden teokset kuvagalleriaksi ja elokuvista esittää trailerit jne.

Tehtävän avulla tutustutaan osallistujiin syvemmin ja saadaan vinkkejä eri kulttuurimuotoihin.

- Hyvä musiikkikappale
- Kiinnostava elokuva
- Kiinnostava kirja
- Kiinnostava televisio-ohjelma
- Kiinnostava taiteilija
- Kiinnostava kulttuurimuoto
- Kiinnostava rakennus
- Mieluisin paikka luonnossa





YLLÄTYKSELLINEN TAIDEPÄIVÄ

Ohjaaja hakee kirjastosta erilaisia taidekirjoja, jotka käärii jokaisen erikseen lahjapaperiin (huom. kierrätettävyys), kirjoittaen yllätyksen päälle vain pienen vihjeen sisällöstä, jonka perusteella osallistujat valitsevat omansa. Runo- ja taidekirjoihin perustuvat päivät voidaan pitää erikseen.

RUNOKIRJAT

(mahdollisimman erilaisia runoteoksia)

Jokainen saa valita yllätysrunokirjan, jonka sisällöstä vinkkaa vain yksi lause/säe. Tutustutaan kirjoihin ja valitaan yksi kiinnostava runo. Lausutaan vuorollaan valittu runo ja pohditaan, millaisia ajatuksia runo herätti, onko sillä yhtymäpintaa omaan elämään jne.

TAIDEKIRJAT

(mahdollisimman erilaisia, useasta eri kulttuurimuodosta, ja runsaasti kuvitettuja teoksia)

Jokainen saa valita yllätystaidekirjan, jonka sisällöstä kertoo vain lyhyt teksti. Osallistuja tutustuu valitsemaansa kirjaan ja valmistautuu esittelemään teoksen muille. Lisäksi osallistuja valitsee teoksesta itseä eniten kiinnostavan/puhuttelevan kuvan ja toteuttaa sen inspiroimana oman kuvataideteoksen akvarelleilla tai akryylimaaleilla.



Minä olen! -ryhmäläisten
tulkintoja taidekirjojen kuvista



JOS OLISIN... –TEHTÄVÄ

Kirjoita vastaukset päiväkirjaan ja kuvita halutessasi.

Jatka lauseet loppuun. Lisää kohtiin myös kuvaavia adjektiiveja (adjektiivi = vastaa kysymykseen: millainen) sekä lyhyt perustelu, miksi valitsit juuri kyseisen vastauksen.

- Jos olisin rakennus, olisin
- Jos olisin paikka, olisin
- Jos olisin maisema, olisin
- Jos olisin puu, olisin
- Jos olisin väri, olisin
- Jos olisin huonekalu, olisin
- Jos olisin kirja, olisin
- Jos olisin kuuluisa henkilö, olisin
- Jos olisin mielikuvituksellinen hahmo, olisin
- Jos olisin tunne, olisin

TEHTÄVÄN PURKU

Käydään läpi vastaukset kohta kohdalta, niin, että jokainen kertoo vuorollaan oman valintansa ja perustelut sille. Tehdään huomioita ja keskustellaan syntyneistä ajatuksista.

Tehtävän avulla opitaan uusia asioita itsestä ja muista osallistujista.



KIINNOSTAVA VALTIO -TEHTÄVÄ

Valitse tehtävään itseäsi kiinnostava valtio. Maa voi olla esimerkiksi sellainen, johon olet aina halunnut matkustaa ja/tai sen historia ja/tai kulttuuri kiinnostaa sinua. Voit valita myös itsellesi täysin tuntemattoman valtion.

Etsi valitsemastasi valtiosta tietoa eri lähteitä käyttäen. Kokoa päiväkirjaan itseäsi inspiroiva esittely maasta. Sinun ei tarvitse koota esittelyyn valtion perustietoja, vaan yritä löytää kiinnostavia yksityiskohtia, jotain uniikkia ja spesiaalia. Kuvita kooste haluamallasi tavalla. Varaudu esittelemään valtio lyhyesti seuraavalla tapaamiskerralla.

Avuksi esittelyä varten:

- Miksi valitsit kyseisen valtion
- Millainen mielikuva sinulla on maasta, sen ihmisistä, kulttuurista (muuttiko tiedon etsintä mielikuvia, jos, niin miten?)
- Kuvaile maata sen luonnon ja/tai kaupunkikulttuurin mukaan
- Millainen henkilö voisi asua kyseisessä maassa - mitä hän arvostaa, millainen hän on luonteeltaan, mitä hän harrastaa ja millaista hänen elämänsä on
- Kuvittele itsesi kyseiseen maahan päivän ajaksi - millainen päivä olisi
- Keitä kuuluisia henkilöitä maassa on syntynyt/elänyt
- Millaista musiikkia maassa kuunnellaan, paikallinen laulaja tai yhtye
- Millaista maan arkkitehtuuri on
- Mitä värejä yhdistät valitsemaasi maahan
- Jos itse matkustaisit maahan, mitä haluaisit ehdottomasti nähdä/kokea
- Millaista paikallinen taide on, onko siinä jotain erityispiirteitä
- Kerro maan alkuperäisväestöstä
- Mikä maassa inspiroi
- Onko maassa epäkohtia/kehitettävää



IDENTITEETTI-TEHTÄVÄ

Tämän tehtävän sisältö on Minä olen! -ryhmäläisen suunnittelema. Tarkoituksena on pohtia ryhmässä, mitä identiteetti kenellekin merkitsee. Jos aikaa jää keskustelun päätteeksi, voitte sanoittaa heränneitä ajatuksia joko maalaten tai kirjoittaen esimerkiksi yhteisrunon tai biisin sanat.

Keskustelun kulun tueksi:

Minä olen – muuttuva identiteetti

Pysyvämpiä ja muuttuvia elementtejä (sukupuoli, lapsuus, kansalaisuus, vanheneminen, suhde perheenjäseniin jne.) -> käynnissä oleva prosessi

Minä olen – suhteessa muihin

Fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisin ominaisuuksin verrattuna
Taidollisesti ja/tai tiedollisesti

Minä olen – yhteiskunnan mielestä

Oppivelvollinen, rokotettu - rokottamaton, naimisissa, eronnut, yksinhuoltaja, työtön jne.
Aikuinen – mitä se on?

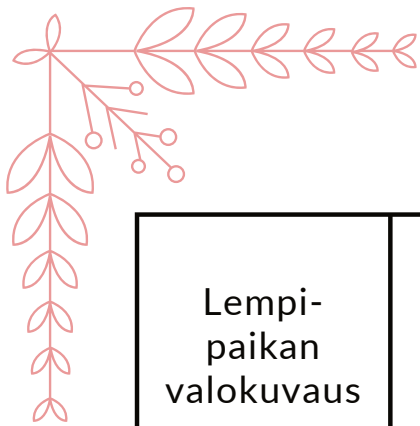
Naisen identiteetti – miehen identiteetti

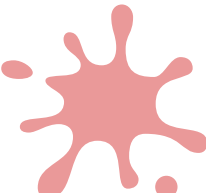
Havaintoja

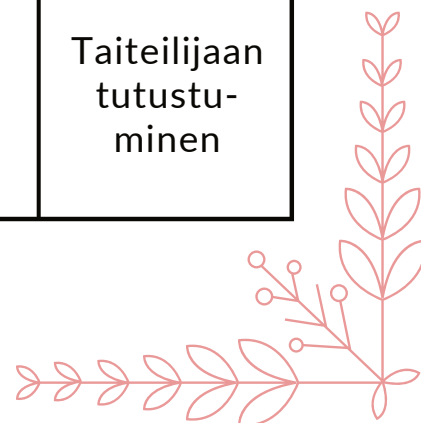
Sanojen avulla kulttuurisesti määriteltyjä identiteettejä: “raavas nainen”, “pirtsakka mies”

Identiteettikriisien paikat

Ihmiselämässä – vakavia aikoja/vapauttavia aikoja



Lempi- paikan valokuvaus	MUSEO- KÄYNTI	Sarjakuvan piirtäminen	TANSSI- MINEN	Katu- taiteen etsiminen
TAIDE- NÄYTTELY	Kirjan lukeminen	VIDEO- KUVAUS	Kiinnostava dokumentti	KÄSITYÖT
Kirjeen kirjoitta- minen	ELOKUVA		TEATTERI- KÄYNTI	Piirtäminen /maalauk
TAIDE- KIRJA	Luovuus, oma valinta	SAVITYÖ	Arkki- tehtuuriin tutustu- minen	LAUTA- PELI
Taidehetki ystävän kanssa	MUSIIKKI	Kiitollisuus- päiväkirja	RUNO- KIRJA	Taiteilijaan tutustu- minen



KULTTUURIBINGO

Haasta itsesi kokemaan kulttuuria eri muodoissa.
Tutustu itselle uusiin kohteisiin tai lajityyppeihin.

Voit kopioida kirjan bingoalustan
tai toteuttaa täysin omannäköisen kulttuuribingon (suositeltavaa).

Pyri saamaan alustalle viiden suora,
joko pystyyn, vaakaa tai vinottain.
Voit täyttää myös koko alustan.

Kulttuuribingoa voi hyödyntää myös ryhmissä, jolloin alustoja jaetaan osallistujille ja sovitulla kerralla käydään läpi, millaisia kokemuksia ja ajatuksia oli herännyt tutustuessa eri kulttuurimuotoihin. Kulttuuribingon ruutuja voidaan myös suorittaa kokoontumisten yhteydessä.

Vinkkejä omannäköisen alustan luomiseen

Listataan ylös, mitä luovaa tai muuten kulttuuriin/taiteeseen liittyvää voisi tehdä. Helppoja toteuttaa, ilmaisia, matalalla kynnyksellä. Mistä saa hyvää mieltä, entä mitä ei ole kokeillut aikaisemmin, mutta voisi kokeilla.

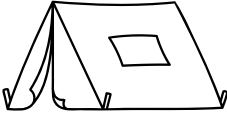
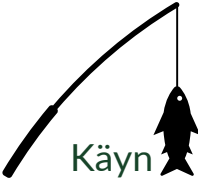
Tätä listaa voi hyödyntää alustaan tai keksiä vielä lisää omia, yksityiskohtaisempia ruutuja. Alustan voi kuvittaa mieleisellään tavalla.

Ruudukon koko voi olla 5x5 tai 3x3 ruutua,
keskimmäisen ruudun ollessa vapaa.

Innostavia hetkiä kulttuurin parissa!



KESÄBINGO

MATTO- pyykki ☐ Kastuin itse	Kylvän nautty- kukkia	 YÖ TELASSA	Saunan lämmitys	 Neliapilan etsintä
Grillaus & chillaus	PALJAIN VARPAIN KÄVELY	Live- musiikki ☐ Festarit	LEIKIN LAPSUUDEN LEIKKEJÄ/ PELEJÄ	 yöuinti
 Pyöräilyretki	Kirjan lukeminen		Kesä- romanssi 	Matkustan uuteen kohteeseen
Kirppis- kierros	 Käyn mato-ongella	Yllätän ystävääni	SAMOILU HORTOILU VAELTELU 	Kirjoitan päivä- kirjaa
KESÄJUHLAT ☐ Vieraana ☐ Järjestäjä	Eväretki 	Käyn TAIDE- näyttelyssä	Päivä rannalla	Käyn uniikissa kesä- kahvilassa 

Toteuttakaa omannäköiset kesäbingoalustat



LAUTAPEELIT

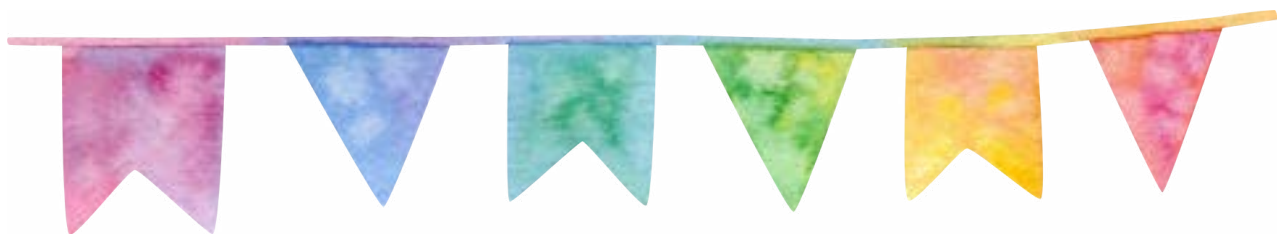
Pelatkaa erilaisia lautapelejä. Jokainen voi tuoda pelin kotoaan tai voitte lainata pelejä esimerkiksi kirjastosta. Voitte samalla muistella pelikokemuksia, mistä peleistä on hyviä muistoja, mitkä ovat olleet lempilautapelejä ja onko jokin peli, jonka haluaisi itselleen tai jota haluaisi pelata. Voitte myös suunnitella ja toteuttaa oman lautapelin.

PAKOHUONE

Tutustukaa lähiseudulla oleviin pakohuoneisiin, mikä vaikuttaisi kiinnostavalta ja selvittääkää olisiko mahdollista päästä ryhmänä ratkaisemaan arvoitusta pakohuoneelle. Pakohuoneet ovat pääsääntöisesti maksullisia.

KULTTUURIPÄIVÄ

Viettäköö yhteinen kulttuuripäivä tai -päivät, joihin jokainen osallistuja saa toivoa mieleisensä kulttuurisisällön. On tärkeää, että jokainen saa toiveensa kuulluksi ja ne toteutetaan mahdollisuuksien rajoissa.



TESTAA KULTTUURIHYVINVOINTISI

Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Naapurikaupungin galleriassa avautuu uusi, kohuttu näyttely, mitä teet?

- A) Olen jo etukäteen tutustunut taiteilijaan ja aion osallistua näyttelyn avajaisiin.
- B) Käyn ehkä tutustumassa näyttelyyn, käydessäni muuten asioilla naapurikaupungissa.
- C) En missään nimessä halua nähdä mitään, mikä voisi kuohuttaa tunteitani.

2. Kansalaisopiston opinto-ohjelma on ilmestynyt postilaatikkoosi, miten toimit?

- A) Ilmoittaudun innoissani ryhmiin ja haluan kokeilla uusia kursseja.
- B) Merkkaan kiinnostavia kursseja, mutta en kuitenkaan ilmoittaudu niihin.
- C) Vien esitteen paperinkeräykseen tutustumatta siihen.

3. Tiedätkö, kuka on Tommi Kinnunen?

- A) Totta kai, olen tutustunut hänen teoksiinsa.
- B) En ole aivan varma, mutta luulen hänen olevan kirjailija.
- C) Keihäänheittäjä, nimi viittaa kyseiseen lajiin.

4. Liikkuessasi kaupungilla, mihin keskityt?

- A) Pysähdyn usein ihailemaan arkkitehtuuria, veistoksia, kauniita istutuksia jne.
- B) Otan valokuvia matkustaessani uuteen kaupunkiin.
- C) Haluan päästä nopeasti määränpäähän.

5. Miten suhtaudut teatteriin?

- A) En voisi kuvitella elämää ilman teatteria.
- B) Käyn satunnaisesti kesäteatterissa.
- C) En kaipaa elämäni draamaa, enkä komediaa.

Kuvassa teos kuvataiteilija Tapani Kokon näyttelystä



6. Saat kutsun Savonlinnan Oopperajuhlille, miten toimit?

- A) En jaksaa odottaa, tiedän siitä tulevan upea elämys.
- B) En ole ihan varma, Olavinlinnassa olisi kyllä mukava käydä.
- C) Korviani särkee jo pelkkä ajatuskin, ei kiitos.

7. Mitkä seuraavista ohjelmista kiinnostavat sinua eniten?

- A) Luovuuteen perustuvat, kuten: Mestaritekijä, Koko Suomi leipoo, Muodin huipulle jne.
- B) Elämäkerralliset ja tositapahtumiin perustuvat ohjelmat
- C) Uutiset ja urheilu

Testin tulokset löytyvät seuraavalta sivulta.

Kuva: © Gimmeyawallet Productions Oy





TESTAA KULTTUURIHYVINVOINTISI

Testin tulos

Laske erikseen, kuinka monta A), B) ja C) -vastausta valitsit. Lue sen jälkeen tuloksesi.

Eniten A) -vaihtoehtoja:

Kultturelli

Kulttuuri ja taide ovat suuressa määrin osana hyvää elämääsi. Hienoa! Havainnoit ympärilläsi olevia kiinnostavia asioita ja haluat kokeilla erilaisia kulttuurimuotoja. Et voisi kuvitella elämää ilman kulttuuria ja nautit tunteiden kirjosta. Muista jakaa kulttuuri-innostusta ystävillesikin!

Eniten B) -vaihtoehtoja:

Kulttuurihaaveilija

Kulttuurihyvinvointisi on nupullaan ja vain odottaa täyteen kukkaan puhkeamistaan. Kokeile rohkeasti eri kulttuurimuotoja: liity kansalaisopiston maalauskurssille, käy museossa, jossa et ole ennen vierailut, osta liput teatteriin tai lähde tanssimaan. Huomaat, kuinka kulttuurin kokeminen ja/tai tekeminen saa sinut voimaan arjessa vielä paremmin.

Eniten C) -vaihtoehtoja:

Kulttuurikamppailija

Kulttuuri ei kuulu tietoisesti arkeesi, mutta se ympäröi sinua lähes kaikkialla. Totuttele huomioimaan lähelläsi olevia kauniita asioita, esimerkiksi kulkiessasi kaupungilla tai luonnossa. Mikäli vieroksut väenpaljoutta ja kovia ääniä, nauti luonnosta ja sen monimuotoisuudesta. Yritä lisätä kulttuuria pikku hiljaa elämääsi ja huomaat, kuinka hyvinvointisi paranee.





KULTTUURI AMAZING RACE

Ohjaaja tai ryhmästä muutama osallistujaideoi kulttuuripainotteisen Amazing Race -kisan, jonka tehtävien sisällöissä vain mielikuvitus on rajana. Kisa voidaan toteuttaa yhden tai kahden päivän aikana tai miksei myös niin, että esim. kerran viikossa on yksi tehtävä.

Muodostetaan kisaparit, jotka suorittavat 10 erilaista tehtävää. Tärkeintä on muistaa, että kyseessä on leikkimielinen kisa, jonka tarkoitus on osallisuus, hauskanpito sekä mahdollisesti uusista kokemuksista nauttiminen. Kisan parhaimmille pareille voidaan antaa esim. mitalit ja jokaiselle osallistujalle osallistujatodistukset.

Ideoita kisatehtäviin:

- Melonta, jalkapallo, kiipeily, tikanheitto, frisbeegolf, keilailu, jousiammunta
- Liikunnallinen tehtävärata, esim. liikuntahallilla tai palokunnan harjoittelutilassa
- Eläintehtävä (lehmän lypsäminen, ratsastus, vuohen talutus jne.)
- Erilaiset erätehtävät, luonnossa liikkuminen
- Makutunnistus (karkit, yrtit, mausteet jne.)
- Taidetehtävä (maalaukset, esineen muotoilu, arkkitehtuuri, valokuvaus jne.)
- Improvisaatio, biisin sanoitus, karaoke, tanssiminen
- Kulttuuri aiheinen tietokilpailu, kuvasuunnistus
- Taitoajo, mikroautoilu





MATKALLA MUKANA

Harri Lähdemäki

Minä olen! -ryhmät sydänturvallisessa kyydissä

Sydänterveiden edistämisen alueellisella kunniamaininnalla palkittu liikennöitsijä Harri Lähdemäki on toiminut kuljettajana matkustaessamme eri kulttuurikohteisiin, muun muassa teattereihin ja koko päivän kestäville retkille. Alla hänen mielteitään kulttuurihyvinvointiin liittyen.

Olen kyydinnyt Minä olen! -ryhmiä yritykseni, Puistolantien Auto Oy :n, tilausajona. Olen huomannut, kuinka arvokasta osallistujille on ollut päästä kohteisiin, joihin he tuskin muuten olisivat tutustuneet. Retkipäivät ovat olleet hyvin suunniteltuja ja sisältäneet useampia, erilaisia kulttuurikohteita, joista myös itse olen päässyt osalliseksi.

On todella tärkeää, että kaikilla olisi mahdollisuus kokea erilaisia kulttuuri-elämyksiä, avartaa näkemyksiään ja päästä eroon arjen haasteista, edes hetkeksi.

Osallistujat ovat olleet silmin nähden tyytyväisiä pieniinkin irtiottoihin, yhdessäoloon ja tekemiseen.

Mielestäni Minä olen! -toiminta on lisännyt osallisuutta ja omanarvon-tuntoa. Vertaistuen merkitys on ollut huomattava.

Vinkki

Istu silmät kiinni rauhallisessa tilassa ja kuuntele klassista musiikkia, esim. Sibeliusta. Nautiskele ja anna tunteiden viedä.



JÄTÄ PALAUTETTA

Otamme mielellämme vastaan palautteita opaskirjasta. Ohessa QR-koodi Webropol -kyselyyn, johon vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti.

Kiitos vastauksista!



Minä olen! -ryhmäläisen kommentti:

“Toiminta on tuonut elämään sisältöä. Helpottanut masennusta, valanut toivoa, muistuttanut omista kyvyistä ja arvosta. Pitänyt yllä toimintakykyä, vähentänyt stressiä. Valanut luottamusta tulevaan ja oman paikan löytymisestä yhteiskunnassa.”

Kuva: Vesa Saivo



IDEOINTISIVUT

Kirjoita muistiin ideoita

IDEOINTISIVUT

