

OHJEITA KORTTIEN KÄYTTÖÖN

Minä olen! -tehtäväkortit

Minä olen! -tehtäväkorttipakassa on yhteensä 52 korttia, viikoittain käytettäväksi, 1 kortti/vko. Voit valita viikon kortin sattumanvaraisesti, kuvan perusteella tai kategoria kerrallaan – kuten itse haluat.

Pyri tekemään jokaisen viikon tehtävä, mutta älä ota siitä paineita, vaan tee tehtävä omalla tavallasi. On suositeltavaa ottaa korttien ohkeen käyttöön päiväkirja/luonnoskirja, johon voit kirjoittaa ja/tai piirtää ajatuksia tehtävään liittyen – jos se tuntuu luontevalta.

Ei ole oikeaa, eikä väärää tapaa tehdä tehtäviä. Leikittele, pidä hauskaa ja riko rajojasi, samalla tutkiskellen itseäsi. Haasta itseäsi korttien avulla!

Muista, että teet tehtäviä ainoastaan ja vain itseäsi varten!

OHJEITA KORTTIE KÄYTTÖÖN

Kortit on jaoteltu neljään eri kategoriaan:

Minä olen! = itsetuntemus, itseilmaisu, itsemyötätunto, omanarvontunne

Minun arkeni = arkeen vaikuttaminen, arjen valinnat, arkirytmii

Minun hyvinvointini = elämänlaatu, hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi

Minun osallisuuteni = osallisuus, yhdenvertaisuus

“Luovuudella kannatellaan ihmishenkiä
ja pelastetaan pala maailmaa.”

© 2024 Sydänliitto Satakunta

Teksti, taitto: Kirsi Järvinen

Kuvitus: Jani Mehtonen



MINÄ OLEN!

Minun tarinani

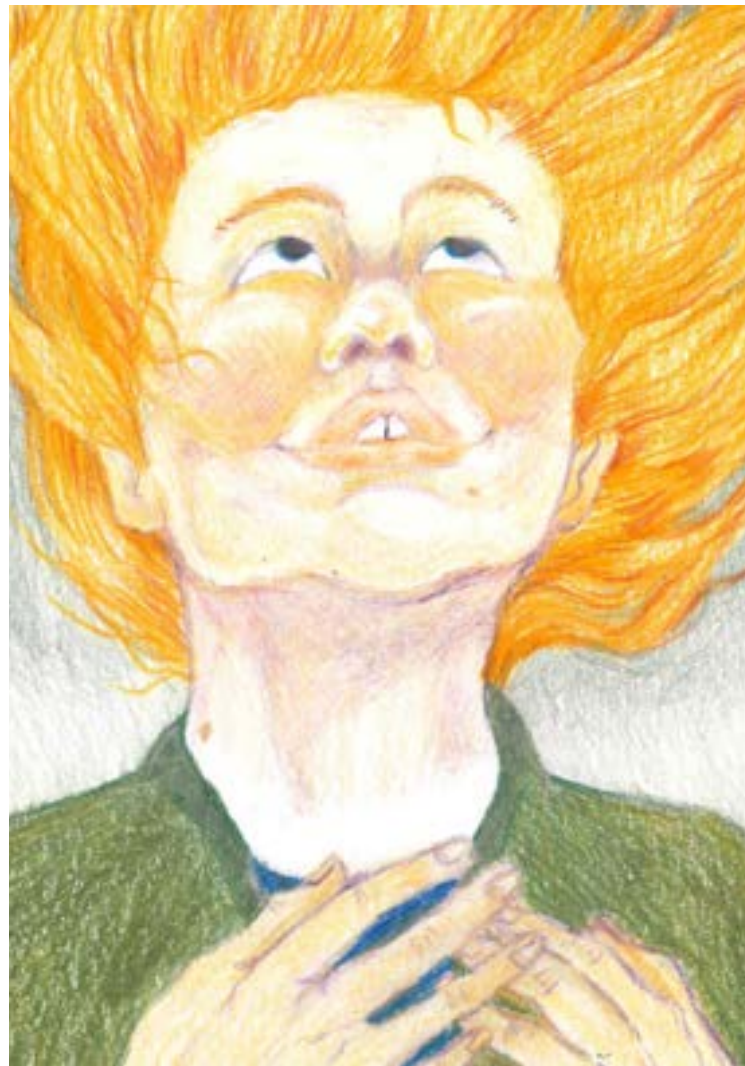
Pohdi, millainen sinun tarinasi on, esimerkiksi niin, että mietit, millainen elämäsi olisi kirjana.

Mikä olisi kirjan nimi, entä mitkä olisivat kirjan kohokohdat ja omaa elämää kuvaavat tapahtumat, jotka ovat määritelleet sen, millainen olet ihmisenä juuri nyt.

Millainen olisi kirjan kansikuva, entä takakannen kiteytetty teksti elämästäsi.

Entä, jos kirjasta tehtäisiin elokuva – mihin lajityyppiin se kuuluisi, kuka esittäisi pääosaa, eli sinua, entä muut hahmot?

Kirjoita ja kuvita ajatuksiasi muistiin, esimerkiksi päiväkirjaan.



MINÄ OLEN!

Arvosta itseäsi

Kirjoita paperille tai päiväkirjaasi vähintään 10 asiaa, joista pidät itsessäsi ja/tai joita todella arvostat.

Voit kysyä myös esimerkiksi perheesi ja ystäviesi mielipiteitä: millaisista luonteen piirteistäsi ja/tai taidoistasi he pitävät ja joita he arvostavat. Vastaukset saattavat yllättää – ehkä kuulet asioita, joita et ole osannut aiemmin arvostaa itsessäsi.

Asioiden ei tarvitse olla suuria, eikä edes muille ihmisille merkityksellisiä. Pääasia, että itse koet ne arvokkaiksi.

Muista nauttia omista positiivisista puolistasi!

Ps. täydennä listaa säännöllisesti



MINÄ OLEN!

100 sykähdyttävänä asiaa

Aloita kirjaamaan päiväkirjaan tai muuhun alustaan 100 sykähdyttävintä asiaa.

Asiat voivat olla pieniä tai suuria, mutta sellaisia jotka saavat aikaan sinussa tunteita ja joista nautit.

Listan ei tarvitse tietenkään tulla viikossa valmiiksi, vaan voit täydentää sitä aina kun mieleesi nousee asia, joka koskettaa.

Tehtävä opettaa näkemään omassa elämässä ja ympäristössä asioita, joista pidät, ehkä niin, että et ole niihin kiinnittänyt aiemmin riittävästi huomiota.

Huomaat, kuinka ympärilläsi on asioita, joilla on sinulle merkitystä. Nauti huomioista!



MINÄ OLEN!

Olet arvokas omana itsenäsi

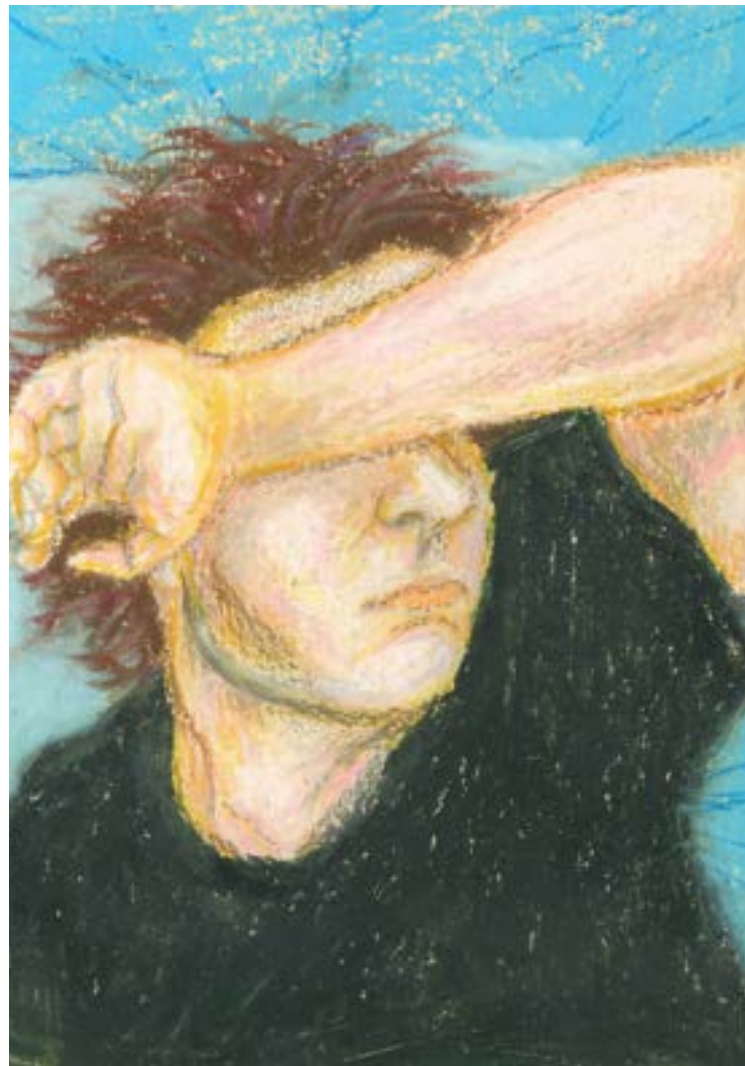
Tee tämä tehtävä viikon jokaisena aamuna.

Katso itseäsi peilistä ja kerro itsellesi kuinka hyvä olet/kehu itseäsi joka aamu. Voit kertoa itsellesi aina uuden kehun tai käyttää samaa. Muista hymyillä.

Jokainen aamu ei ole herätessä hyvä, mutta jatka harjoitusta sinnikkäästi ja etsi kehuttavaa, vaikka hiukset olisivat sekaisin ja silmät väsyneet.

Huomaat varmasti viikon aikana, kuinka päivä alkaa paremmin ja positiivisemmin, kun arvostat itseäsi ja peilikuvaasi.

On suositeltavaa, että jatkat tehtävää – edes satunnaisesti – viikon jälkeenkin.



MINÄ OLEN!

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. Kirjaa ajatuksiasi paperiin tai päiväkirjaan 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 pitämäsi ominaisuuteen, jonka takia sinulla on tapana arvostella itseäsi. Miten ystävä kirjoittaisi, miten osoittaisi myötätuntoa ja miten hän neuvoisi sinua. Säästä kirje uudelleen luettavaksi.



MINÄ OLEN!

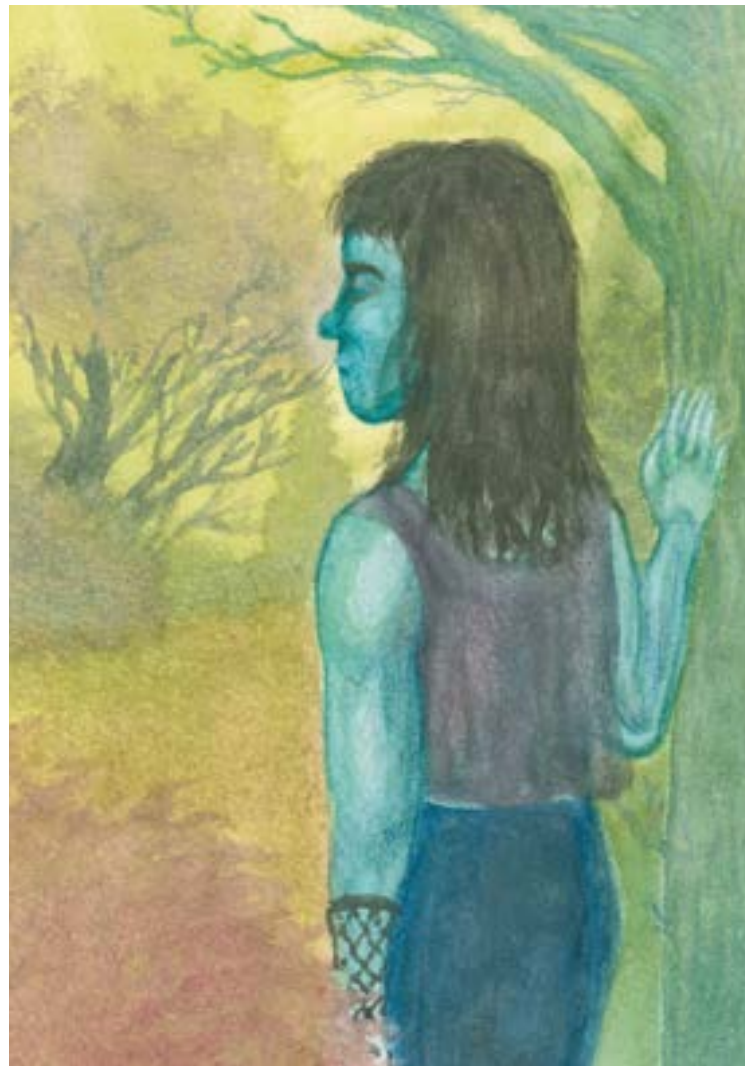
Voimataulu

Etsi lehdistä tai verkosta itsellesi voimalauseita sekä innostavia/ilahduttavia kuvia.

Kokoa itsellesi voimataulu leikkaamalla ja liimaamalla tai kirjoittamalla ja piirtämällä/maalaamalla kartonkiin tai päiväkirjaan. Voit koota taulun myös virtuaalisesti tietokoneelle.

“Kukaan ei voi palata menneeseen
ja tehdä uutta alkua,
mutta kuka tahansa voi aloittaa tänään
ja tehdä loppumatkan
haluamansa kaltaiseksi.”

- Stephen Covey -



MINÄ OLEN!

Taidepäiväkirja

Aloita taidepäiväkirjan pito. Kuten muussakaan taiteessa, taidepäiväkirjan pitämisessä ei ole sääntöjä, muista: teet päiväkirjan itseäsi varten.

Päiväkirjaksi käy esim. luonnoskirja tai vanha kirja, jonka sivuja voi päällystää gessolla tai erilaisilla papereilla. Lisäksi on hyvä olla lyijykynä, kumi, teroitin, kuitukärkikynä, vesivärit, pensseli ja akvarelli- tai puukynät. Kollaasitekniikkaa varten saatavilla on hyvä olla sakset, liimaa sekä vanhoja lehtiä ja kirjoja.

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

Tutustu taidepäiväkirjatyöskentelyyn esim. YouTubessa hakusanalla taidepäiväkirja tai Art Journal.



MINÄ OLEN!

Sanataide

Tee joka päivä vähintään yksi sanataideharjoitus. Voit määritellä itsellesi joka päivä eri teeman, mitä käsittelet harjoituksissa.

Esimerkkiharjoituksia:

Tajunnanvirta. Valitse aihe, josta haluat kirjoittaa. Kirjoita noin viisi minuuttia tajunnanvirtaa eli kaikkea, mitä mieleesi nousee. Älä välitä oikeinkirjoituksesta, äläkä pysähdy miettimään.

Blackout poetry. Ota esille vanha kirjan sivu tai lehtiartikkeli ja valikoi kiinnostavia sanoja. Yliviivaa tussilla kaikki muut sanat. Kokoa valituista sanoista runo/ajatelma.

Runorobotti. Mene osoitteeseen:

<https://www.yostaja.fi/runorobotti>

Kokeile eri luonto- (voi olla muukin elämäsi sopiva sana) ja tunnesanoja ja valitse päivään sopiva haiku. Kirjoita haiku päiväkirjaan.



MINÄ OLEN!

Unelmakartta

Kokoa itsellesi unelmakartta asioista, joista haaveilet.

Varaa itsellesi iso kartonki tai toteuta unelmakartta päiväkirjaan. Lisäksi tarvitset sakset ja liimaa, sekä vanhoja aikakauslehtiä.

Leikkaa lehdistä inspiroivia kuvia sekä tekstejä ja sommittele sekä liimaa ne omaan unelmakarttaasi. Karttaan voi myös piirtää ja/tai kirjoittaa. On tärkeää, että kartta saa sinut tuntemaan iloa sekä positiivisuutta.

Kun unelmakartta on valmis, se kannattaa laittaa näkyville ja siihen on hyvä palata esimerkiksi puolen vuoden välein, huomataksesi jonkin unelman toteutuneen ja/tai päivittääkseesi sitä.



MINÄ OLEN!

Oman elämän tavoitelista

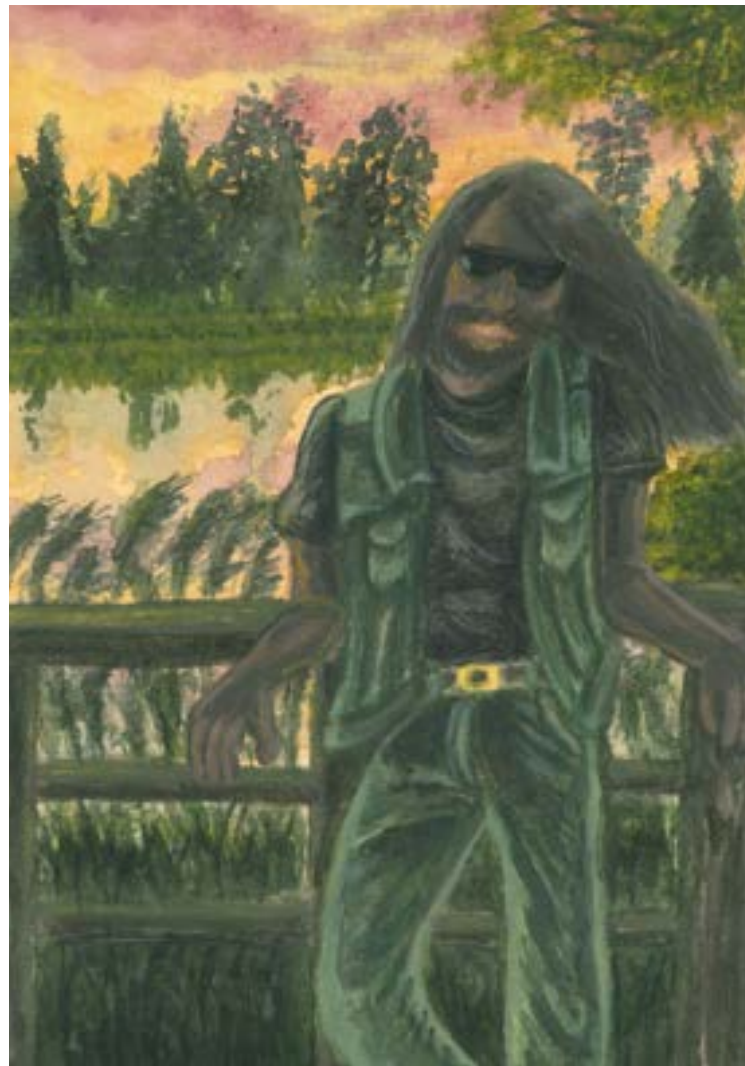
Kokoa itsellesi lista siitä, mitä haluat vielä tehdä, kokea tai saavuttaa elämäsi aikana.

Kirjoita ylös kaikki ideat, olivatpa ne kuinka suuria tai pieniä tahansa. Unelmoi rohkeasti ja käytä mielikuvitustasi.

Kirjoita lista päiväkirjaan tai luo siitä digitaalinen versio tietokoneellesi tai tee seinälle juliste, joka inspiroi sinua päivittäin. Pääasia on se, että listaan on helppo palata.

Parhaimmillaan lista kohottaa elämäsi laatua tai ainakin lisää rutkasti sen hauskuutta, jo pelkästään sitä laatiessa.

Ala toteuttamaan listaasi mahdollisuuksien mukaan ja päivitä sitä tarvittaessa.



MINÄ OLEN!

Voimavarapuu

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 paperiin puu, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet (puussa olevia sekä putoavia). Kun teos on valmis, kirjoita sanat paperille oikeille kohdilleen tai kirjoita sanat erillisille papereille ja liimaa paikoilleen. Mieti syntynyttä kokonaisuutta – millaisia ajatuksia ja tunteita se sinussa herättää.



MINÄ OLEN!

Kirjoita kirje itsellesi

Kirjoita kirje itsellesi tulevaisuuteen.

Pohdi kirjeessä esimerkiksi seuraavia asioita, tästä hetkestä tulevaisuuteen:

Mitä elämässäsi on tapahtunut

Mitkä unelmistasi ovat toteutuneet

Miten olet nauttinut kulttuurista

Miten olet huolehtinut itsestäsi

Mistä asioista olet kiitollinen

Millainen arkesi on

Mitä olet oppinut

Voit myös piirtää tai liittää valokuvan kirjeen ohkeen.

Sulje kirjoittamasi kirje kuoreen ja kirjoita päälle päivämäärä, jolloin sen saa avata. Aikajakso voi olla vaikkapa vuosi, viisi tai kymmenen vuotta.

Laita kirje sellaiseen talteen, että löydät sen ajoittamanasi päivämääränä.



MINÄ OLEN!

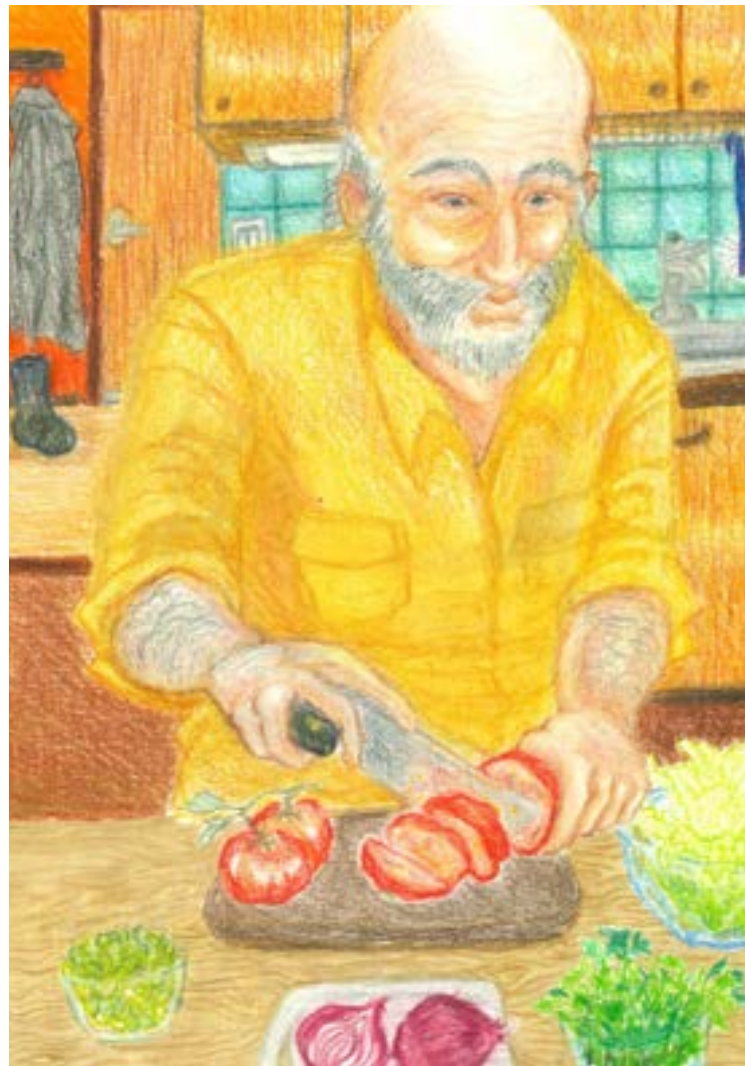
Elämänjana

Piirrä paperiin jana. Se kuvastaa elämänjanaasi. Janan alkupää on se päivä kun synnyit ja janan loppupää on tämä päivä. Voit jakaa janan osiin esimerkiksi iän tai vuosikymmenten mukaan.

Merkitse janalle elämäsi merkityksellisimmät tapahtumat, niin hyvät kuin huonot. Janalle voi merkitä isoja elämänmuutoksia lapsuudessa ja aikuisena, esimerkiksi; muuttoja, parisuhteen alkua/päätymisiä, lasten syntymiä, läheisten poismenoja, työpaikkojen vaihtoja, työttömyysjaksoja ja opiskelu-aikoja.

Lisää janalle erivärinen käyrä tms. sen mukaan, miten hyväksi olet elämäsi kokenut missäkin vaiheessa.

Kun olet kirjannut merkittävimmät elämäntapahtumat, tarkastele janaa. Mitä huomioita teet?



Viikon ruokalista

Suunnittele viikon ateriat etukäteen ja tee sen pohjalta kauppalista.

Pyri suunnittelemaan aterioista monipuolisia, vaikka käyttäisitkin osittain samoja ainesosia. Huomioi perinteinen lautasmalli sekä erityisesti kasvikset sekä hedelmät, joiden avulla saat aterioista paitsi hyviä ja terveellisiä, niin myös visuaalisesti kauniita.

Suunnittelemalla ateriat etukäteen, säästät aikaa sekä rahaa ja minimoit ruokahävikin.

Kun käyt ruokakaupassa vain kerran tai pari kertaa viikossa, et tee turhia heräteostoksia. Suunnitelmallisuus auttaa selkeästi säästämään rahaa.



MINUN ARKENI

Ole armollinen itsellesi kotitöiden suhteen

Aina ei tarvitse jaksaa, ole siis armollinen itsellesi.

Pidä kotitöistä rauhallisempi viikko, jos se vain on mahdollista.

Tee lista pienistä, iloa tuottavista asioista, joita voit viikon aikana lisätä arkeen.

Nautiskele ja tee viikon jokaisena päivänä vähintään yksi kiva asia listasta.

“Rakasta itseäsi tarpeeksi asettaaksesi rajoja.
Aikasi ja voimasi ovat arvokkaita.
Saat itse valita kuinka käytät ne.”

- muusikko Anna Taylor -



Kiitollisuuspäiväkirja

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

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 kiitollisempana, 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.



MINUN ARKENI

Viikko-ohjelma

Suunnittele viikon ohjelma päiväkirjaan tai esille jääkaapin oveen.

Esimerkiksi jokaiselle päivälle:

Yksi kotityö

Yksi pieni asia mistä saat iloa

Yhteydenpito ystäviin/perheeseen

Liikunta/ulkona liikkuminen

Luova hetki

Tee viikko-ohjelmasta itsesi näköinen ja mieti niin pieniä asioita, että ne on myös mahdollista toteuttaa.

Pyri toteuttamaan suunnitelmasi mahdollisimman tarkasti viikon ajan ja ota hyväksi koettuja toimintoja mukaan myös seuraavilla viikoilla.



MINUN ARKENI

Säännöllinen arkirytmii

Pyri säännölliseen arkirytmiin vähintään viikon ajan. Jätä hyviä käytäntöjä arkeesi viikon jälkeen.

Käy nukkumaan joka ilta ja herää aamuisin samaan aikaan, vaikka sinulla ei olisi mitään sovittua menoa.

Rauhoitu illalla esim. äänikirjan tai rentouttavan musiikin avulla. Jätä ehdottomasti puhelimen selailu pois nukkumaan mennessä.

Rytmitä ruokailut. Säännöllinen ateriarytmi turvaa elimistöäsi. Syö ateria 3–4 tunnin välein.

Sisällytä jokaiseen päivään tai iltaan ulkoilu, vaikka edes pienenä happihyppelynä.

Muista läheisiäsi ja varaa aikaa rentoutumiselle sekä kulttuurille.



MINUN ARKENI

Soittolista

Kokoa itsellesi erilaisia soittolistoja, esim. voimauttava soittolista biiseistä, jotka lisäävät voimaa sekä tsemppiä arkeen, siivous-soittolista, piristävä soittolista ja miksei myös soittolista, kun haluat herkistyä.

Peltone: Irtolainen

“sä oot niitä joilla on se taito
jaloillensa pudota
sul on vaistosi jota sä seuraat
niin osaat välttää vaaroja

irtolainen
kestät kyllä kylmyyden
kova elämäsi antoi
opit eloonjäämisen

kuuta ulvoo
orpo sekarotuinen
mut sykkii selviytyjän sydän
alla turkin kuraisen
irtolainen”



MINUN ARKENI

Arjen luksus

Laadi itsellesi lista, miten voisit lisätä helposti ja pienellä budjetilla luksusta arkeesi.

Toteuta ainakin yksi luksushetki viikon aikana.

Esimerkkejä:

Käy leffassa tai toteuta leffailta kotona
Valmista lempiruokaasi, kata kauniisti
Lounas tai päivällinen ravintolassa
Kasvonaamio, kynsien lakkaus, parran trimmaus
Tuo kotiin kukkia
Sytytä kynttilöitä
Lue lempikirjasi

“Se mitä teet tänään
voi parantaa kaikkia huomiasi.”

- Ralph Marston -



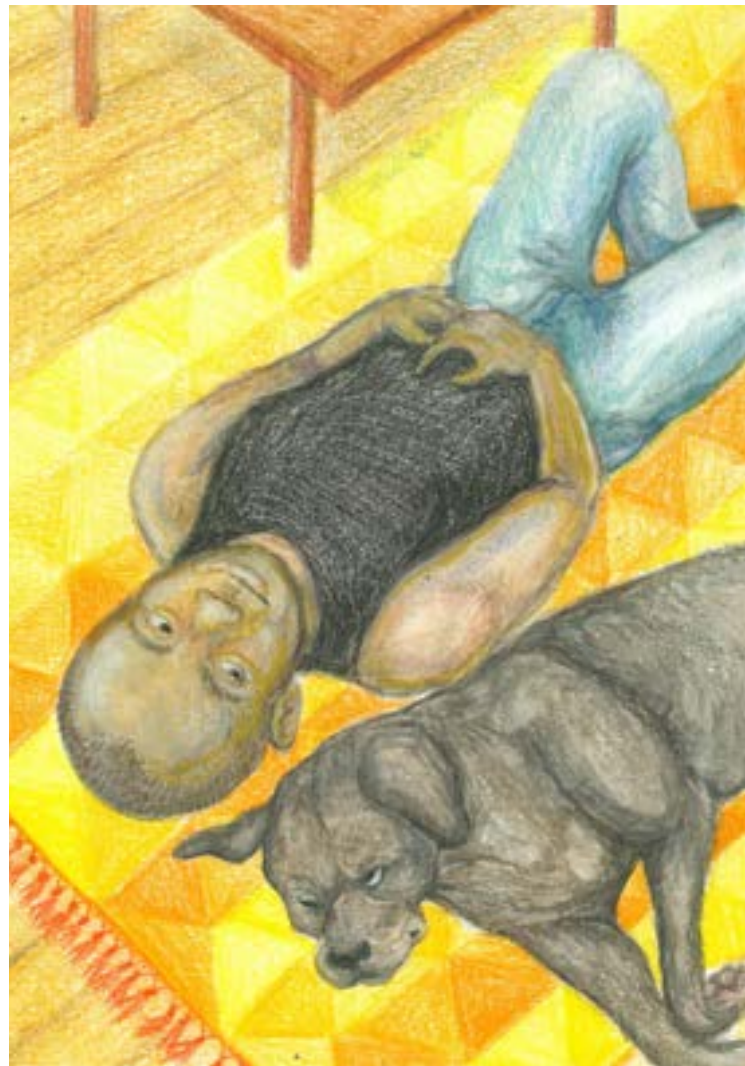
Lähde matkalle

Tee ex tempore -matka julkisella liikennevälineellä tai pyörällä lähipaikkakunnalle, mikä ei kuitenkaan ole sinulle entuudestaan kovinkaan tuttu.

Nauti matkanteosta ja tarkkaile ympäristöä raikkain silmin. Kirjaa ylös huomioita ja toteuta kooste matkasta päiväkirjaan, sanoin sekä kuvin.

Mikäli sinun ei ole mahdollista lähteä fyysisesti matkalle, tutustu kiinnostavaan paikkakuntaan netin avulla. Mikäli sekään ei ole mahdollista, keksi mielikuvituspaikkakunta ja ideoi, mitä kiinnostavaa sieltä löytyisi.

Jos mahdollista, toteuta viikon aikana aikana kaikki kolme matkaa: matka fyysisesti, matka netissä ja mielikuvitusmatka.



MINUN ARKENI

Kuvaa ja sanoita arkeasi

Kuvaa tällä viikolla arkeasi valokuvaamalla päivän kohokohta tai kohokohtia.

Valitse yksi kuvista joka päivä "päivän kuvaksi" ja sanoita kuvan oheen teksti haluamallasi tavalla. Teksti voi olla esimerkiksi vain pelkkä otsikko, vapaata tekstiä, runo, haiku, lehdestä leikattu voimalaus, biisisanoitus tai päiväkirjamerkintä.

Tallenna kuva ja teksti päiväkirjaasi tai tietokoneelle.

"Rohkeus ei aina ole suurieleistä.
Joskus rohkeutta on se hiljainen ääni,
joka päivän päättyessä sanoo ...
huomenna yritän uudestaan."

- Mary Anne Radmacher -



MINUN ARKENI

Harrasta

Muistele aiemmin harrastamaasi asiaa tai mieti, mikä voisi olla sinulle sopiva harrastus.

Tee lista harrastuksista, mitkä kiinnostavat sinua ja joita sinun olisi mahdollista harrastaa. Pyri aloittamaan tai kokeilemaan jotain listan asioista viikon aikana.

“Onneen vaaditaan kolme asiaa :
jotain tekemistä, joku jota rakastaa
ja jotain, mitä toivoa.”

- Yvonne Printemps -



MINUN ARKENI

Lähde liikkeelle

Pyri lähtemään liikkeelle, pois kotoa, viikon jokaisena päivänä. Suunnittele viikon kohteet halutessasi etukäteen.

Esimerkkejä:

Käy kirjastossa

Tee kävelylenkki metsässä

Etsi läheltä kaunis luontokohde

Käy kotipaikkakuntasi kirkossa

Lähde ulkoilemaan ilman määränpäättä

Lähde seikkailemaan kiinnostavaan paikkaan

Käy kaupassa, jossa et yleensä asioi

Vieraile ystävän tai naapurin luona

Istuskele kaupungilla/keskustassa ja tarkkaile ihmisiä sekä ympäristöä



MINUN ARKENI

Nauti elämän pienistä iloista

Muista arjen keskellä nauttia pienistä iloista, kirjaa halutessasi huomioita päiväkirjaan.

Esimerkkejä:

Aloita aamu nauttien rauhallisesta aamiaisesta

Tapaa ystävääsi

Kirjoita kirje/kortti ystävällesi

Soita ystävällesi tai perheenjäsenelle

Käy jäätelöllä tai kahvilla kivassa kahvilassa

Katsele ympäristöä uusin silmin

Kuuntele lempimusiikkia

Ole luova ja toteuta taidetta haluamallasi tavalla

Muistele hyviä hetkiä elämässäsi

Suunnittele tulevaa

Unelmoi



MINUN ARKENI

Minun arkeni

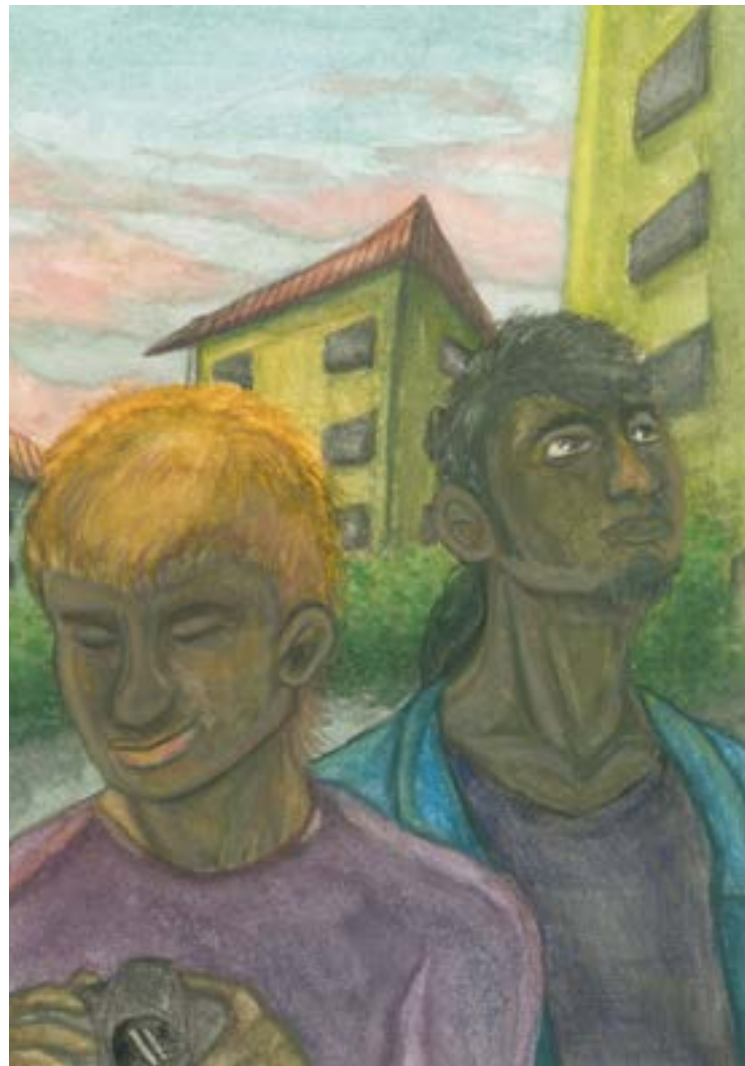
Kirjaa viikon aikana ylös, mistä arkesi koostuu. Kirjoita siis joka päivä kyseisen päivän tekemiset ja tapahtumat muistiin tarkasti.

Viikon lopussa tarkkaile listaa ja mieti, mitä haluaisit arjessasi muuttaa, mitä lisätä, mitä mahdollisesti poistaa. Tee suunnitelma pienistä muutoksista arkirytmisi ja sisältöön.

Huomioi asiat, jotka tuottavat sinulle arjessa iloa ja hyvää mieltä. Pyri säästämään nämä myös seuraaville viikoille ja jopa lisäämään näitä hetkiä.

“Se on onnellinen,
joka ei sure sitä mitä häneltä puuttuu,
vaan iloitsee siitä mitä hänellä on.”

- Demokritos -



Kulttuuriympäristön valokuvaaminen

Lähde kävelylle kameran tai puhelimen kanssa, jossa on kameratoiminto.

Katsele ympäristöä ja sen yksityiskohtia uusin silmin. Kuvaa itseäsi kiinnostavia kohteita, poimi yksityiskohtia, valoja ja varjoja.

Käy kuvia läpi ja tallenna ne haluamallasi tavalla. Jaa havaintojasi sosiaalisessa mediassa tai ystävälle kasvokkain, ehdottaen yhteistä kuvausretkeä.

Voit jatkaa tehtävää esimerkiksi piirtämällä tai maalaamalla teoksen, sykehdyttävimmän valokuvan inspiroimana.

Voit myös kirjoittaa aiheesta runon tai päiväkirjatekstin.



MINUN HYVINVOINTINI

Tee asioita, joista nautit

Tee ensin lista asioista, joista nautit ja jotka saavat sinut hymyilemään.

Asioiden ei tarvitse olla suuria, vaan pääasia on se, että ne ovat toteutettavissa arjen keskellä.

Tee vähintään yksi iloa tuottava asia joka päivä, myös tämän viikon jälkeenkin.

“Tee yksi ihminen onnelliseksi joka päivä
— vaikkapa se olisit sinä itse.”

- näyttelijä Tony Pettito -



MINUN HYVINVOINTINI

Kulttuurikohde-tehtävä

Tee lista oman paikkakuntasi kulttuurikohteista (käytä apuna esim. kunnan/kaupungin sivuja, matkailusivuja sekä hakukonetta).

Lista voi olla hyvin yksinkertainen, esim. ranskalaisin viivoin. Kulttuurikohteita voivat olla esim. kirjasto, museot, teatterit, galleriat, ITE-taide, luontokohteet, arkkitehtuuri, ulko-veistokset, erilaiset kulttuuritapahtumat jne.

Valitse listalta vähintään yksi sinua kiinnostava kohde, ja jos mahdollista, sellainen, missä et ole käynyt pitkään aikaan tai ikinä. Käy kohteessa.

Havainnoi ja taltioi näkemääsi sekä kokemaasi. Kirjoita havaintoja muistiin päiväkirjaan ja kuvita halutessasi.

Käy jatkossakin kulttuurikohteissa ja päivitä listaa, huomioiden myös lähipaikkakunnat.



MINUN HYVINVOINTINI

Kulttuuribingo

Toteuta omannäköinen kulttuuribingo-alusta ja valitse siihen mieluisimmat kulttuurimuodot. Ruudukon koko voi olla 5x5 tai 3x3 ruutua, keskimmäisen ruudun ollessa vapaa.

Kirjoita ja kuvita ruutuihin itseäsi kiinnostavia kulttuurimuotoja, liittyen esimerkiksi musiikkiin, teatteriin, taidenäyttelyyn, arkkitehtuuriin, luovaan hetkeen, taiteeseen ystävän kanssa jne.

Pelin ideana on haastaa itsensä kokemaan kulttuuria eri muodoissa ja tutustua itselle uusiin kohteisiin tai lajityyppeihin. Tehtäviä voi suorittaa yksin tai yhdessä perheen ja ystävien kanssa.

Alustaan pyritään saamaan kolmen/viiden suora, joko pystyyn, vaakaan tai vinottain. Voit täyttää myös koko alustan.



MINUN HYVINVOINTINI

Taidekortit

Toteuta itsellesi persoonalliset, uniikit taidekortit, joiden avulla on mukava virittäytyä kulttuuriin. Toteuttamistapoja on useita, tässä muutama esimerkki:

Etsi netistä erilaisia taidekuvia, joista kokoat kortteja, joko tulostettavaksi tai digitaaliseen käyttöön.

Leikkaa ja liimaa vanhoista lehdistä kuvia ja tekstejä taidekuviksi esim. valmiille korttipohjille.

Maalaa/piirrä ja sanoita taidekortit itse.

Kortteja voi käyttää esimerkiksi niin, että valitset yhden kortin ”viikon taidekortiksi” tai muodostat korteista pienoisenäyttelyn tai voit liittää kortteihin ajatelmia, jolloin ne voivat toimia kuvan kanssa esim. voimakortteina.



MINUN HYVINVOINTINI

Sanoita biisi

Valitse aihe, josta kirjoitat. Kirjoittaa voi vaikka omasta arjesta, yhteiskunnan epäkohdista, unelmista tai rakkaudesta.

Jos aloittaminen tuntuu hankalalle, aiheesta voi ensin kirjoittaa tajunnanvirtana, ilman suodatinta, tietyn ajan. Poimi lopuksi syntyneestä tekstistä parhaat palat, joita lähdet työstämään lauluksi.

Käy esim. kahvilassa ja tapahtumissa, tarkkaillen ihmisiä, heidän puheitaan sekä tekemisiään. Tee muistiinpanoja havainnoinneista.

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

Muista, että kerralla ei tule valmista, eikä ole oikeaa eikä väärää tapaa kirjoittaa.



Kulttuuriohjelmat

Tutustu itsellesi uusiin kulttuurimuotoihin tai taiteilijoihin tai kulttuurikohteisiin erilaisten kulttuuriohjelmien avulla.

Esimerkiksi Yle Areenasta löytyy monipuolisesti kulttuuriaiheisia ohjelmia. Yhtenä nostona Irti kuvasta -sarja, jonka jaksoissa tutustutaan eri alojen taiteilijoihin.

Myös YouTuben valikoimaa kannattaa hyödyntää, josta löytyy esimerkiksi Ateneumin Suomen taiteen tarinoita.

Tutustu myös elokuvaan ja erilaisiin sarjoihin, joita et tavallisesti katso.

Tehtävä kannustaa sinua avaamaan silmäsi uudelle ja tuntemattomalle!



MINUN HYVINVOINTINI

Pysähdyspaikka

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

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.

Lähde: Emma, Espoon modernin taiteen museo



Virtuaalinen museokierros

Tutustu erilaisiin virtuaalisiin museokierroksiin ja verkosta löytyviin museoiden tehtäviin ja muihin mediasisältöihin.

Muutama esimerkki:

Yle Areena, testaa hakusanaa: museo

Designmuseo

Porin taidemuseo

Suomen lasimuseo

Suomen kansallismuseo

Emma, Espoon modernin taiteen museo

Suomen valokuvataiteen museon podcast

Tutustu virtuaalisiin kierroksiin ja suorita mieleisiäsi tehtäviä museoiden sivuilla ja kirjaa heränneitä ideoita sekä huomioita muistiin päiväkirjaasi.



Arkkitehtuuri

Tutustu kiinnostaviin arkkitehtuurikohteisiin haluamallasi tavalla.

Voit esimerkiksi lainata kirjastosta arkkitehtuuriin liittyviä kirjoja, käydä kohteissa tai etsiä tietoa netistä, niin kohteisiin kuin arkkitehteihinkin liittyen.

Katso myös omaa lähiympäristöä uusin silmin, keskittyen rakennustaiteeseen sekä kulttuuriympäristöön.

Kirjoita ja halutessasi kuvita tekemiäsi huomioita päiväkirjaan.

“Arkkitehtuuri on jäätynyttä musiikkia.”

- Johann Wolfgang von Goethe -



MINUN HYVINVOINTINI

Voimavaroja luonnosta

Toteuta retki lähiluontoon ja yhdistä päivään voimauttavia taidehetkiä. Esimerkiksi:

Etsi kiinnostava luonnon yksityiskohta ja valokuvaa tai piirrä/maalaa se.

Kirjoita ylös luonnosta kumpuavia sanoja ja kokoa niistä runo.

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

Muistele lapsuuttasi. Millainen oli suhteesi luontoon, mitä teit ulkona ja mikä luonnon elementti oli sinulle tärkeä? Maalaa aiheesta teos tai kirjoita runo/tarina.

Kuvittele olevasi metsän puu tai jokin kasvi. Kuvittele, että ympärillä on ensin pieni tuulenvire ja lopulta myrsky. Tanssi tuulen mukana.



MINUN HYVINVOINTINI

Näyteikkunakierros

Lähde oman paikkakuntasi tai lähimmän kaupungin keskustaan tutustumaan näyteikkunoihin.

Kuvaa ja/tai kirjaa ylös huomioita näkemästäsi. Tee kooste havainnoista päiväkirjaan.

Havainnoi esimerkiksi seuraavaa:

Mikä näyteikkuna puhutteli sinua, miksi
Mitkä yksityiskohdat/tekstit puhuttelevat sinua
Millaista tarinaa näyteikkuna kertoo
Onko esillepano yrityksen mukainen

Keksitkö hyvän idean/tarinan näyteikkunan esillepanoon, suhteessa yritykseen – ideoi ja kuvita päiväkirjaan -> esittele halutessasi ideasi yritykselle.



MINUN HYVINVOINTINI

Lisää luovuuttasi

Jokainen meistä on luova yksilö ja luovuutta voi helposti lisätä arkeen. Luovaa ajattelua voi myös opetella. Lisää luovuuttasi tällä viikolla.

Esimerkkejä:

Yritä hämmästyä joka päivä jostakin – elämä on kokemusten sarja

Yritä yllättää joku läheinen tai tuntematon kanssakulkija joka päivä

Kun kiinnostuksesi herää, ota selvää ja tutustu tarkemmin

Löydä keinot ilmaista itseäsi ja tunteitasi taiteen avulla

Älä kasva aikuiseksi!



MINUN OSALLISUUTENI

Osallistu tapahtumaan

Tutki oman paikkakuntasi kulttuurikohteita, joissa on osallistavaa toimintaa, esim. kirjastot, harrastajateatterit, museot, kansalaisopistot.

Tutustu kiinnostaviin, tulossa oleviin tapahtumiin, luentoihin ja esim. kansalaisopiston kursseihin. Löydätkö itsellesi sopivaa toimintaa?

Mihin haluaisit osallistua?

Kirjaa kalenteriisi tapahtumat, joihin voisit osallistua ja ilmoittaudu mukaan. Mikäli yksin lähteminen ei huvita, pyydä mukaan ystävä, naapuri tai esim. kulttuurikaveri.

Osallistu jo tällä viikolla, jos mahdollista, johonkin matalan kynnyksen tapahtumaan.



MINUN OSALLISUUTENI

Haasta itsesi

Osallistu haluamaasi kilpailuun tai haasteeseen, esimerkiksi valokuvaus, lukeminen, elokuvat, piirtäminen/maalaus, kädentaidot, kirjoittaminen ja/tai jaa runosi kaupan ilmoitustaululle.

Esimerkiksi kirjastoilla on usein erilaisia luku- ja elokuvahaasteita.

Monella eri taholla on esim. valokuvaukseen liittyviä kilpailuja teemoittain, jolloin kuvasi saattaa päätyä toimijan verkkosivuille, lehteen tai muuhun julkaisuun.

Erilaisia kirjoituskilpailuja löytyy esim. täältä:

<https://kirjailijaliitto.fi/kirjailijalle/aiotko-kirjailijaksi/>

Jaa oma runosi esim. ilmoitustauluille, lue lisää:

<https://annetaanruno.fi/>



MINUN OSALLISUUTENI

Nauti kulttuuritapahtumista

Ota selvää paikkakuntasi tai lähipaikkakuntasi tulevista musiikkikeikoista, tansseista, teatteriesityksistä tai muista yleisötapahtumista.

Mikä näistä kiinnostaisi sinua?

Mikäli et halua lähteä tapahtumaan yksin, etkä saa ystävää mukaan, selvitä löytyykö omalta paikkakunnaltasi kulttuurikaveritoimintaa.

Kulttuurikaveri on vapaaehtoinen kanssakokija ja vertaisopas. Kulttuurikaveri voi lähteä kanssasi kulttuurikohteeseen, jos yksin lähteminen tuntuu haastavalta.

Ota selvää, onko paikkakunnallasi käytössä esim. kulttuuriresepti tai Kaikukortti tai onko sinulla oikeus alennukseen lipun hinnasta. Huomioi, että aina löytyy myös täysin maksuttomia tilaisuuksia.



MINUN OSALLISUUTENI

Tutustu kirjastoon

Mikäli et ole hetkeen käynyt kirjastossa, ota se tavoitteeksesi tällä viikolla. Uusi tarvittaessa kirjastokorttisi.

Mikäli käyt muutenkin kirjastossa, ota tavoitteeksesi, että tutustut aineistoon, joka on sinulle vierasta. Tai vieraile muussa, kuin tutussa kirjastossasi.

Tutustu eri kulttuurimuotoihin – esimerkiksi erilaiset taidekirjat ovat visuaalisesti koskettavia.

Kirjojen lisäksi kirjastoilla on tarjolla paljon muutakin, kuin kirjoja, esimerkiksi erilaisia tapahtumia, luentoja, pelejä, harrastusvälineitä, elokuvia ja musiikkia.

Kirjastojen palvelut ovat täysin ilmaisia, kunhan muistat palauttaa lainauksen ajoissa.



MINUN OSALLISUUTENI

Osallistu keskusteluun

Osallistu mielipiteelläsi julkiseen keskusteluun, esimerkiksi kirjoittamalla lehden mielipide- tai tekstariipalstalle tai muuhun keskustelupalstaan tai -ryhmään.

Valitse itsellesi tärkeä aihe, josta sinun on helppo kirjoittaa ja johon sinun on luontevaa ottaa kantaa.

Voit kirjoittaa tekstin esimerkiksi jostain epäkohdasta, joka on vaivannut mieltäsi tai muusta aiheesta, joka mielestäsi on ansainnut huomiota. Voit myös esim. kiittää jotain tiettyä toimijaa, joka on jättänyt sinuun positiivisen muistijäljen.

Kirjoita ensin ajatuksia päiväkirjaan ja kokoa sitten teksti julkaistavaan muotoon.



MINUN OSALLISUUTENI

Vaikuta

Tehtävän tarkoituksena on päästä vaikuttamaan ja saada äänesi kuuluville. Selvitä, mitä eri vaikutusmahdollisuuksia omalla paikkakunnallasi on olemassa.

Jos mahdollista, ilmoittaudu mukaan esimerkiksi asiakas-/kuntalaisraatiin tai osallistu kuulemis-tilaisuuteen tai liity mukaan osallistuvaan budjetointiin, jossa pääsee vaikuttamaan ehdottamalla ja äänestämällä sitä, mitä investointeja tai palveluja toteutetaan.

Suunnittele, millaisen vaalikampanjan toteuttaisit, jos olisit itse ehdolla esim. kunnallisvaaleissa?

Toteuta oma vaalimainos, jossa on esillä itselle tärkeä kannanotto, kuvin sekä sanoin. Vaalimainos voi olla joko digitaalinen tai toteutettu esim. isolle kartongille tai ajatusten tasolla päiväkirjaan.



MINUN OSALLISUUTENI

Yhdistystoiminta

Tutustu paikkakuntasi yhdistyksiin (etsi tietoa esim. kunnan sivuilta tai hakukoneella) ja osallistu, jos mahdollista, jonkin tietyn yhdistyksen toimintaan, joka on itselle sopivin/kiinnostavin.

Huomioi, että yhdistykset järjestävät toimintaa myös henkilöille, jotka eivät ole jäseniä, joten voit tutustua yhdistykseen ja sen toimintaan ennen mahdollista varsinaiseksi jäseneksi liittymistä.

Yhdistysten toiminnasta löytyy varmasti jokaiselle jokin omaan kiinnostuksen kohteeseen liittyvä muoto. Yhdistyksiä löytyy mm. kulttuurin, urheilun, käsityön ja kotitalouden saralta. Lisäksi on erilaisia tukiyhdistyksiä, ammattiyhdistyksiä, poliittisia yhdistyksiä sekä avustusjärjestöjä jne.



MINUN OSALLISUUTENI

Yhteisötaide

Tutustu paikkakuntasi tai lähikunnan yhteisötaideprojekteihin.

Ellei läheltäsi löydy yhteisötaidetta, etsi tietoa netistä. Kirjoita muistiinpanoja projekteista ja teoksista päiväkirjaan.

Jos löydät tulossa olevan yhteisötaideprojektin/työpajan, osallistu siihen. Osallistumisen ei tarvitse olla mitään suurta, pääasia, että jätät oman kädenjälkesi, tavalla tai toisella.

Voit myös pohtia millainen yhteisötaideteos olisi kiinnostava ja minne se sijoittuisi. Kuvita ajatuksiasi.

Mieti, miten yhteisötaiteella voisi yhdistää kuntalaisia, entä mitä ajatuksia tai toiveita teoksella voisi tuoda esille.



MINUN OSALLISUUTENI

Kirjoita päättäjälle

Kirjoita kirje päättäjälle asiasta, joka mielestäsi vaatisi toimenpiteitä.

Voit lähestyä oman kuntasi päättäjää tai esim. kansanedustajaa, joiden sähköpostiosoitteet löytyvät täältä: <https://www.eduskunta.fi/> ja sieltä kohdasta: Kansanedustajat.

Voit toki kirjoittaa kirjeen myös omaan pöytälaatikkoon, mutta jos kirjoitat asiallisesti tärkeästä asiasta, se kannattaa ehdottomasti lähettää eteenpäin.

Vaihtoehtoisesti voit suunnitella itsellesi tärkeästä asiasta mielenosoituskyllin. Mieti lyhyt ja ytimekäs viesti ja kuvita kyltti haluamallasi tavalla.



MINUN OSALLISUUTENI

Kiitä

Kun tulet hyvin palvelluksi tai koet upean elämyksen, jaa positiivista palautetta esim. yritykselle, josta olet saanut hyvää asiakaspalvelua tai koskettavalle kulttuurikohteelle. Anna palautetta esimerkiksi:

Kiitä asiakaspalvelijaa/taiteilijaa kasvokkain tai jaa positiivinen palaute/kiitos somessa

Lähetä palaute yritykseen/muulle taholle sähköpostilla tai perinteisesti kirjeitse

Vastaa yrityksen tai muun tahon asiakaspalautekyselyyn

Kiitä/anna positiivista palautetta esim. hyvästä kulttuuriohjelmasta tv-kanavalle tai tuotantoyhtiöön

Jätä kiitos/positiivinen palaute vieraskirjaan



MINUN OSALLISUUTENI

Ideoi yhteisöllinen tapahtuma

Ideoi jokin yhteisöllinen tapahtuma, esim. kulttuuriin liittyen.

Tapahtumaa ei tarvitse toteuttaa, mutta voit toki kertoa ideasta eteenpäin, löytää muita mahdollisia järjestäjiä ja lopulta toteuttaa sen.

Kirjaa ajatuksia ja ideoita päiväkirjaan, kuvita halutessasi. Mieti seuraavia asioita:

Tapahtuman nimi

Millainen tapahtuma olisi, pääsisältö

Mitä tapahtumalla on tarkoitus saavuttaa

Kenelle tapahtuma on tarkoitettu

Missä tapahtuma järjestettäisiin, milloin

Yhteistyökumppanit

Suunnittele isosti – älä tässä kohtaa mieti esim. kustannuksia tai muita rajoitteita. Pidä hauskaa!



MINUN OSALLISUUTENI

Tee vapaaehtoistyötä

Tutki erilaisia vaihtoehtoja vapaaehtoistyöhön, käytä nettiä apuna. Esimerkiksi erilaisissa yhdistyksissä voi toimia monipuolisissa tehtävissä vapaaehtoisena.

Voit vapaaehtoisesti auttaa myös ystäviä, perhettä/läheisiä, naapureita jne. Kirjaa itsellesi ylös, miten voisit tällä viikolla auttaa lähimmäisiäsi ja toteuta ainakin yksi.

Vinkkejä vapaaehtoistyöhön:

Kulttuurikaverina toimiminen

Ulkoilukaverina toimiminen

Eläimen ulkoilutus ja/tai hoito

Lastenhoito

Kaupassa/asioilla käynti

Yhdistyksessä toimiminen

Henkilökohtaisena avustajana toimiminen



MINUN OSALLISUUTENI

Luonto ja osallisuus

Luonto on olemassaolomme elinehto ja osa kulttuurista identiteettiä. Lisää osallisuuttasi luonnon ja oman kulttuuriympäristön avulla.

Esimerkkejä:

Vietä aikaa luonnossa, esim. asuinalueesi viherpihalla, luontopolulla, rannalla tai metsässä

Osallistu erilaisiin luontotapahtumiin, esim. ohjattuun luontokävelyyn, pyöräilyyn tai yrttien tunnistamiseen

Osallistu luonnonsuojelujärjestön toimintaan

Käy kalassa, bongaamassa lintuja tai keräämässä kasviota

Kuvaa luontoa kameralla, maaleilla tai kirjoittaen