

Mietiskelykävely

Luonto voi herättää pohtimaan elämän syvempiäkin kysymyksiä joko yhdessä ystävien kanssa tai yksinään. On todettu, että luontoympäristössä herkempienkin aiheiden puheeksi ottaminen on helpompaa ja luonto lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Valitaan kohde, missä mietiskelykävely voidaan toteuttaa. Pohditaan yhdessä aihetta, josta voitaisiin keskustella.

TOTEUTUS

- Kokoonnutaan sovittuun paikkaan. Joku ryhmästä voi alustaa mietiskelyä pienellä alustuspuheenvuorolla. Tämän jälkeen sovitaan, että miettiikö kaikki valittua teemaa itsekseen vai keskustellaanko päivän teemasta yhdessä kävelyn lomassa.
- Kävellään ennalta sovittu reitti mietiskelyn tai keskustelun aikana.
- Vaikkapa näistä teemoista voi keskustella tai mietiskellä:
 - Mitä luonto minulle merkitsee?
 - Mistä saan voimaa arkeeni?
 - Mitkä ovat tärkeimpiä arvoja elämässä?
 - Mitä ystävyys minulle merkitsee?
 - Tärkein oppi elämässäni?

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Kävelyn soveltuvat jalkineet, tarvittaessa juomapullot

VINKIT

- Mietiskely- tai keskusteluhetken voi toteuttaa helposti ulkona kerhotapaamisen yhteydessä tai sisätiloissa esimerkiksi Mielipakkakorttien pohdiskelutehtävien ja luontokuvien avulla.
- Ikäinstituutin Mielipakka-kortit ovat ladattavissa täältä:

ikainstituutti.fi/tuote/mielipakka



Mitä luonto
minulle merkitsee?
Mistä saan
voimaa arkeeni?