

AIKAKAPSELIHARJOITUS

Mistä kyse?

Aikakapseli on ohjattu mielikuvaharjoitus, joka vie ajatuksissa aikaan, jolloin harjoitteen tekijä itse on hyvin ikääntynyt. Harjoitus auttaa tutkimaan tulevaisuuden luontoon liittyviä toiveita ja merkityksiä lempeästi.

Mihin sopii?

Ikääntyvien yksilö- tai ryhmätoimintaan
Ikääntyvien parissa toimivalle ammattilaiselle
Ikääntyvien parissa toimivalle vapaaehtoiselle
Erilaisiin hoiva- ja palveluympäristöihin

Miten tehdään?

Varaa rauhallinen tila ja hetki (n. 15 min)
Kuuntele ohjattu harjoitus oheisesta QR-koodista.
Kirjaa ylös tai keskustelkaa:

- Mitä tunteuksia herätti?
- Millaisia asioita nousi esiin?
- Mikä tuntui tärkeältä?



Harjoitukseen voi palata useaan kertaan.

Miksi tärkeää?

Harjoitus auttaa pohtimaan syvemmin itselle tärkeitä elementtejä, kokemuksia ja tunteuksia luontoon liittyen. Kun näitä asioita tunnistaa, voi niitä helpommin myös sanoittaa ja niistä pitää kiinni.

Harjoitus toimii myös ryhmän tai yhteisön kesken keskustelunavaajana yhteisistä tärkeiksi koetuista luontoon liittyvistä seikoista. Tätä voi hyödyntää yhteisten tavoitteiden ja pelisääntöjen luomisessa.

