

Aistikävely

Vinkkejä järjestämiseen

Punainen Risti
Röda Korset



Bild: Joonas Brandt

Yhdessä ulos!

Järjestämällä aistikävelyn mahdollistat luonnon monipuoliset terveyshyödyt osallistujille. Aistikävelyn toteuttamiseksi ei tarvitse tehdä mitään erityisiä toimenpiteitä.

Ajatus on, että mennään lähiympäristöön kävelylle joko kahden kesken tai yhdessä pienen porukan kanssa. Kävelyn aikana **havainnoidaan yhdessä ympäristöä.** Pysähdytään ja keskustellaan siitä, mitä näemme, kuulemme, tunnemme, haistamme.

Kävelyn **vetäjän tulee olla innovatiivinen ja huomioida ympäristö ja kävelijöiden tarve.**

Pysähdyksiä on hyvä tehdä, kun näkee jonkin kohteen, jota on hyvä katsella, kuunnella, haistaa, tunnustella tai jopa maistaa.

Kävelijöiden kunto ja maasto on myös hyvä huomioida reittivalinnassa. Esimerkiksi ylämäkeä kuljettaessa on hyvä pysähtyä ja hengittää rauhassa, ja silloin voidaan samalla katsella vaikka jotain yksityiskohtaa ympäristössä.

Näin toteutat aistikävelyn

- Mainosta aistikävelyitä ja etsi osallistujia, voi hyödyntää valmista ilmoitus pohjaa.
- Voit ottaa mukaan lintu- tai kasvikirjan, kiikarit, suurennuslasin.
- Reittiä voi vaihdella ja huomioida eri asioita eri vuoden aikoina.
- Voit ottaa yhteyttä alueesi palvelutaloihin ja markkinoida aistikävelyä.

Kokotaan kylillä ja keskuksissa!
TERVETULOAA AISTIKÄVELYLLE

Punainen Risti
Röda Korset

Punainen Risti järjestää aistikävelyitä XXX joka XXX kello XXX, lähtö XXX.

Teemme lyhyen kävelyn lähiympäristössä ja havainnoimme ympäristöämme kaikilla aisteillamme, Punaisen Ristin vapaaehtoiset tulevat kävelyseuraksesi, reitti valitaan osallistujien toiveiden mukaisesti.

Mikäli tarvitset saattajaa tai sinulla on muuta kysyttävää, ota yhteyttä: XXX puh. XXX

Lämpimästi tervetuloa!

NÄHDÄÄN TOISEMME!

Esimerkki mainospohjasta

Katso video aistikävelystä Paraisilla (valitse kohta 10:25-14:15):
<https://areena.yle.fi/1-50628604>