

Sinnespromenad

Tips för arrangemanget



Bild: Joonas Brandt

Ut tillsammans!

Det behövs inga särskilda åtgärder för att genomföra en sinnespromenad. Tanken är att gå på en promenad i näromgivningen antingen på tu man hand eller tillsammans i en liten grupp.

Under promenaden kan man **observera naturen tillsammans**. Man stannar och diskuterar det man ser, hör, känner, luktar.

Ledaren för promenaden ska vara innovativ och observera omgivningen och deltagarnas behov. Det är bra att stanna när man observerar något som är lätt att titta på, lyssna till, lukta på, känna efter eller till och med smaka på.

Det lönar sig att ta hänsyn till deltagarnas kondition och terrängen när man väljer rutten. Till exempel när man går uppförsläge är det bra att stanna och att andas i lugn och ro, och samtidigt kan man titta på någon detalj i omgivningen.

Se videon om en sinnespromenad i Pargas (02:05-06:00) <https://areena.yle.fi/1-50777807>

Så här genomför du sinnespromenader

- ❖ **Meddela om sinnespromenaderna och rekrytera deltagare**, en färdig meddelandemall (se nedan).



- ❖ **Du kan ta med dig en bok om fåglar eller växter, kikare, förstöringsglas.**
- ❖ **Ni kan variera vilken rutt ni tar** och observera olika saker under olika årstiderna.
- ❖ Du kan **ta kontakt med servicehus i ditt område** och informera dem om sinnespromenader.
- ❖ **Mer information** om hur man kan utnyttja naturen och övrigt information om natur i samband med FRK:s vänverksamhet hittar du [härifrån](#).