



Kotitehtävät 3

Kotitehtävä

Osallistujat voivat pitää säpäiväkirjaa ja tarkkailla sään muutoksia viikon ajan.

Kehota heitä miettimään, miten sää vaikuttaa heidän mielialaansa ja päivittäisiin aktiviteetteihinsa.

Kotitehtävä

Valitkaa yhdessä päivä, jolloin osallistujien tehtävänä on havainnoida ympäristössään olevia värejä.

Kehota heitä miettimään, miten eri värit vaikuttavat heidän mielialaansa ja mitä ne voivat kertoa ympäristöstä.

Kotitehtävä

Kehota osallistujia etsimään kauneutta ympäristöstään ja tallentamaan havaintonsa esimerkiksi valokuvina tai piirroksina.

He voivat kertoa, mikä teki havaitusta asiasta kauniin heidän silmissään. Voitte yhdessä tehdä kuvista ja piirroksista kuvakollaasin.

Kotitehtävä

Osallistujat voivat keskittyä yhteen aistiin päivän ajan (esim., kuulo, näkö, kosketus).

Kehota heitä kirjaamaan ylös, mitä he havaitsevat valitsemansa aistin kautta ja miten se vaikuttaa heidän kokemukseensa ympäristöstä.

Kotitehtävät 3

Kotitehtävä

Anna osallistujille tehtäväksi toteuttaa oma taideprojekti kotona, käyttäen saatavilla olevia materiaaleja.

He voivat näyttää taideprojektit seuraavalla tapaamiskerralla tai ottaa niistä valokuva ja kertoa taustatarina teoksesta.

Kotitehtävä

Kehota osallistujia etsimään kotoaan tavaroita, jotka voisivat saada uuden elämän kierrätyksen kautta.

He voivat kuvata uudet luovat käyttötarkoitukset tavaroilleen tai viedä tavarat kierrätykseen.

Voitte tehdä sen myös yhdessä.

Kotitehtävä

Kehota osallistujia pohtimaan tulevaisuuden toiveitaan ja pelkojaan.

Tämä tehtävä voi avata keskustelun siitä, miten he haluavat viettää tulevat vuodet ja miten voivat valmistautua mahdollisiin haasteisiin.

Muistojen säilöminen: Kehota osallistujia tallentamaan muistojaan esimerkiksi valokuvien, päiväkirjojen tai äänitteiden avulla.

Voitte keskustella yhdessä siitä, miten muistojen säilöminen voi olla tärkeää oman elämän ja perinnön kannalta.

Kotitehtävä

Keskustelkaa yhdessä siitä, millaista on olla eläkkeellä ja miten osallistujat käyttävät aikaansa.

Pyydä heitä jakamaan vinkkejä ja kokemuksia eläkkeellä olosta.

Yhteisöaktivismi: Osallistujat voivat valita itselleen tärkeän yhteisöongelman ja pohtia, miten he voivat osallistua sen ratkaisemiseen.

Jos mahdollista, niin toteuttakaa miniprojekti yhdessä