

# Sinnespromenad

## Tips för att ordna

Punainen Risti  
Röda Korset



Bild: Joonas Brandt

### Tillsammans ut!

För att genomföra en sinnespromenad behövs inga särskilda förberedelser. Tanken är att gå en promenad i närområdet, antingen tillsammans med en annan person eller i en liten grupp. Under promenaden observerar ni omgivningen tillsammans. Stanna upp och samtala om vad ni ser, hör, känner, luktar eller upplever.

Den som leder promenaden bör vara kreativ och uppmärksam på både omgivningen och deltagarnas behov. Det är bra att göra stopp när ni upptäcker något intressant att titta på, lyssna till, lukta på, känna på eller till och med smaka på.

Vid val av rutt är det också viktigt att ta hänsyn till deltagarnas kondition och terrängen. Om promenaden går uppför en backe kan det vara bra att stanna upp och andas i lugn takt. Samtidigt kan ni passa på att observera någon detalj i omgivningen och samtala om den. 🌿

- Marknadsför sinnespromenaderna och sök deltagare med hjälp av den färdiga annonsmallen (se nedan).
- Du kan ta med en fågel- eller växtbok, kikare eller förstoringsglas för att göra promenaden mer intressant och inspirerande.
- Variera rutten och uppmärksamma olika saker beroende på årstid. Naturen erbjuder nya upplevelser under hela året.
- Kontakta servicehus och äldreboenden i ditt område och informera om möjligheten att delta i en sinnespromenad.



Titta på videon om en sinnespromenad i Pargas (10:25-14:15):

<https://areena.yle.fi/1-50628604>