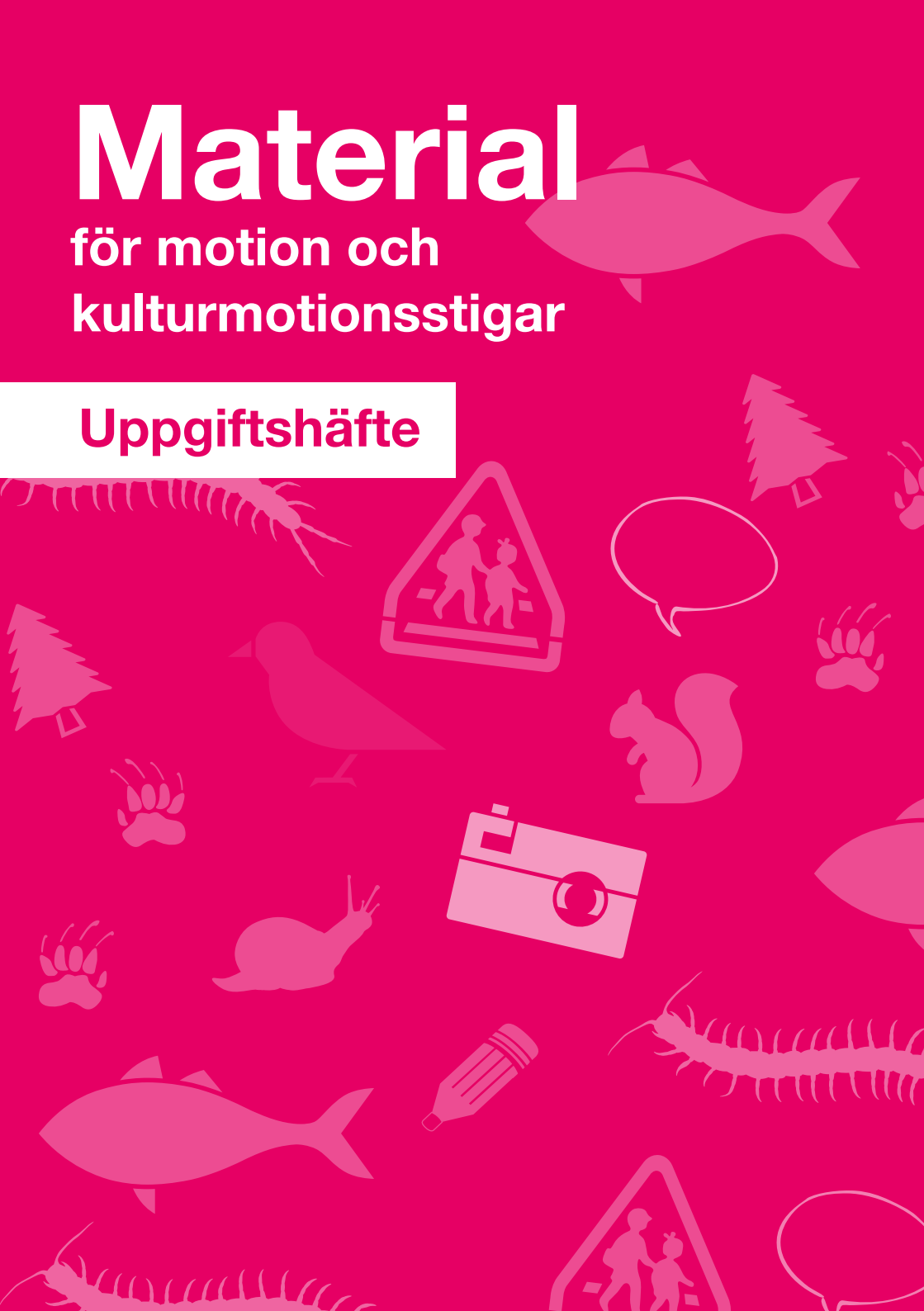


Material

för motion och
kulturmotionsstigar

Uppgiftshäfte



Till läsaren

Syftet med uppgiftshäftet är att uppmuntra till motion med hjälp av olika roliga uppgifter. Uppgiftskorten i häftet inspirerar till att granska den välbekanta närmiljön med nya ögon. De kombinerar berättelser med motion och, som namnet anger, erbjuder de material för mångsidig motion i närheten av hemmet.

Du kan bekanta dig med uppgifterna på kulturmotionsvandringarna eller var som helst där du motionerar. Utöver kartan för kulturmotion kan du även, om du så önskar, använda också en annan karta över ditt område för att utföra uppgifterna och på den markera dina egna punkter på vandringen innan du ger dig iväg. Du kan också motionera helt utan karta och stanna upp vid uppgifterna vid de punkter du vill under din motionsrunda.

Du hittar kartorna för kulturmotionsvandringarna och mer information om kulturmotion på adressen **www.turku.fi/sv/kultur-och-motion/kultur/kulturmotion**



ÅBO
Fritidssektorn

Material för motion och kulturmotionsstigar

Det här uppgiftshäftet har sammanställts för att ge din motionsrunda lite färg och smak. Bläddra bland recepten i häftet och tillred en motionsupplevelse enligt dina önskemål! Det finns recept för både singelmannen, den pensionerade karriärkvinnan och småknattar.

Recept

Färgkod

Sida

Förrätter

- | | | |
|-----------------------------------|---|-----|
| 1. Utflykt med pratbubblor |  | 4-5 |
| 2. Fågel eller fisk |  | 6 |
| 3. Upptäcktsresor till det okända |  | 7-9 |

Huvudrätter

- | | | |
|--|---|-------|
| 4. Bonga detaljerna |  | 10-11 |
| 5. Jag rapporterar direkt från sandlådan |  | 12-13 |
| 6. Sinnesstigen |  | 14-16 |
| 7. Smygande och dansande |  | 17-19 |

Efterrätter

- | | | |
|--------------------|---|-------|
| 8. Minnesresa |  | 20-21 |
| 9. Simply the best |  | 22-23 |

Färgkoderna anger för vilken grupp receptet passar bäst.

 = barn och familjer  = arbetsföra  = seniorer  = unga

1. Utflykt med pratbubblor ●●●

Vad påminner punkterna på kartan dig om?

Gör en utflykt i ditt eget bostadsområde och ta med dig kulturmotionskartan, en penna och en blankett för varje pratbubbla på kartan där du vill stanna upp. Vandra motionsrundan och stanna vid de markerade punkterna för att läsa texten på kulturmotionskartan. Du kan läsa texten högt eller tyst för dig själv. Fundera på hur textens teman och innehåll syns på platsen. Tycker du att det är enkelt kombinera texten med platsen?

Skriv svaren på frågorna i pratbubblorna. Om du gör uppgiften tillsammans med klassen eller dina vänner kan ni efter utflykten klippa ut pratbubblorna och fästa dem på en av kartorna och sedan jämföra era svar. Se om svaren skiljer sig från varandra eller om det finns något lika i dem alla. Ni kan också utvärdera om det på kartan finns något som alla anser vara bäst.

Du kan också göra uppgiften med pratbubblor utan kulturmotionskartan och stanna upp vid de punkter under din motionsrunda du själv vill.



Hur ser det ut på den här platsen klockan 9.00 på morgonen?

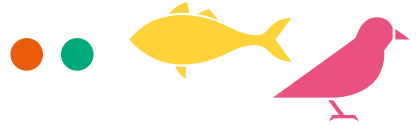
Finns det något sött eller något gräsligt på den här platsen?

Vad skulle du vilja göra på eller åt den här platsen?

Vad är det mest speciella som har hänt på den här platsen?

Vilket vitsord förtjänar den här platsen (4–10)?

2. Fågel eller fisk



”Fågel eller fisk” är en lätt förrätt, av vilken du kan plocka endast några bitar – eller inspireras till att prova på alla smaker.

Med hjälp av följande frågor kan du bedöma och skapa en bild av även överraskande perspektiv i dina hemkvarter. Frågorna består av ordpar som utmanar dig till att fundera över objektens stämning, utseende och särdrag. Du kan svara på frågorna vid punkterna på kulturmotionsvandringarna, men du kan även utnyttja dem på annat håll: på den egna gården, i daghemmet, i den närbelägna parken, på motions slingan.

Med hjälp av frågorna kan du till exempel bedöma om objektet vid punkten är festligt eller alldagligt eller kanske enkelt eller komplicerat. Skriv ordparen på papperslappar. Gör en kulturmotionsvandring eller vandra längs din egen motions slinga och plocka fram en fråga vid varje punkt. Läs ordparet och fundera på vilket av ordet bäst passar in på objektet. Fundera också på varför detta ord beskriver objektet. Dessutom kan du fundera på alla andra ord du skulle använda för att beskriva objektet – skulle objektet vara till exempel, gnistrande, deprimerat eller bubblande?

dyster – ljus
doftande – luktfri
gammaldags – modern
torr – blöt
behaglig – obehaglig
rastlös – lugn
passar vuxna – passar barn
högljudd – ljudlös
snäll – dum
tråkig – intressant
främmande – bekant
mjuk – hård
enkel – komplicerad
unik – vanlig
festlig – alldaglig

ofarlig – farlig
ledsen – glad
varierande – oförändrad
välskött – misskött
fågel – fisk
allvarlig – lekfull
anspråkslös – lyxig
lurig – ärlig
positiv – negativ
fri – begränsad
full – tom
djärv – blyg
smaklös – elegant
sömnig – pigg
skrytsam – ödmjuk

3. Upptäcktsresor till det okända ●

Äventyr i närmiljön, riktade till daghemsbarn och elever i de första årsklasserna.

Äventyren kan genomföras på daghemmets eller skolans gård utan en kulturmotionskarta, men för att hitta en spännande ny rutt eller ett nytt objekt är kartan till hjälp.

Samla en pigg expedition, skriv ut uppgiftskorten och öppna dörren till äventyret!

1. Alver bland träd och stenar

Den här expeditionen kan göras i den närbelägna skogen eller parken. De årstider som passar bäst är sommar, höst eller vår.

Förr i tiden trodde man att allt i naturen hade en egen alv. Skogsrået skötte om träden och skogarna, sjörået härskade över sjöar och älvar och bergsrået skyddade stenar och klippor. Titta omkring er och fundera på vilka saker ännu idag skulle kunna ha ett eget rå. Granen, stenen, myrstacken? Samla stickor, kottar, strån och annat som har fallit till marken. Tillverka av dem era egna rån, ge dem namn och placera dem för att vakta de platser ni har valt. De barn som kan skriva kan senare skriva en berättelse om hur rået kom till platsen i fråga.

2. Sagofigureernas vinterbon och sommarhem

I den närbelägna skogen rör sig sagolika väsen: älvor, alver, tomtar och troll. Vad sysslar de med i skogen och var bor de? Är de ensamma eremiter eller finns det en hel by? Undersök skogen och leta efter platser, hålor under stenar och lövkojor där våra pyttesmå väsen allra helst bor. Hjälp dem bygga sina hem.



Om det är vinter kan ni bygga små slott, igloon eller kojor av snö, under de andra årstiderna kan ni använda käppar, ris, löv, stenar eller kottar för att bygga hem till dem. Fundera även på vad dessa väsen sysslar med under varje årstid. Går de i ide på vintern eller har de sommarhem?

3. Nedbrytarsafari

Safari är swahili och betyder lång resa. Det är en resa eller en utflykt där rese-nären aldrig på förhand kan veta vilka mirakel han eller hon kommer att möta. På en nedbrytarsafari letar vi efter de små undergörare som sköter om att döda löv och ruttna äpplen inte ligger kvar på marken för evigt. Små undergörare som sköter om att växter och djur får näringsrik jord. En nedbrytarsafari kan förverkligas var som helst. Du behöver en spade, eventuella bilder och en anteckningsbok. Anteckna tillsammans hur många nedbrytare ni hittar. Anteckna krypet, datum, tid och plats där ni hittade det. Kom ihåg att bemöta småkrypen med respekt och att inte störa dem i deras synnerligen viktiga arbete!

Vi hittar kanske åtminstone de här:

daggmask, snigel, gråsugga, tusenfoting och svamp.



KORT OM ALLEMANSRÄTTEN

Du får:

- röra dig till fots, på skidor eller cykel utom på gårdsplaner och områden som tagits i särskilt bruk, till exempel åkrar som odlas och planteringar, som kan skadas av att man rör sig där
- tillfälligt vistas på sådana platser där det också annars är tillåtet att röra sig, till exempel tälta relativt fritt, så länge du gör det på tillräckligt avstånd från närmaste bebyggelse
- plocka vilda bär, svampar och blommor
- meta och pilka, färdas med båt, simma och tvätta dig i vattendrag samt färdas på isen

Du får inte:

- störa eller orsaka olägenheter för andra
- störa eller skada fåglars bon och ungar
- störa renar eller vilt
- fälla eller skada växande träd, ta torra eller fällda träd, kvistar, mossor eller motsvarande på mark som ägs av någon annan
- göra upp öppen eld på annans mark utan tvingande behov
- störa hemfriden till exempel genom att tälta för nära bebyggelse eller föra oväsen eller skräpa ner i miljön
- köra med motorfordon i terrängen utan markägarens tillstånd och fiska och jaga utan vederbörliga tillstånd.



www.ymparisto.fi/sv-FI

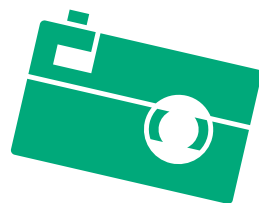
4. Bonga detaljerna ● ● ●

Ta kameran med och gör en expedition i ditt bostadsområde. Du kan ta med kartan eller göra utflykten utan karta.

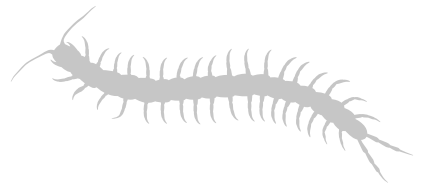
Ta med dig en lista över följande saker som du ska fotografera. Kryssa för de saker du har hittat och när listan är klar samlas ni för att jämföra bilder. Om du gör detta tillsammans med en grupp kan ni tävla om vem som hittar sakerna snabbast. Jämför också om ni har tagit fotografier av samma saker eller om det finns olikheter på bilderna. Beskriv föremålen på bilderna med två adjektiv. Är postlådan muntert fartfylld eller grådaskigt skrynklig? Är tornet dystert spökligt eller pompöst överdådigt? Be dina kamrater om hjälp att hitta på beskrivningar. Hitta tillsammans på så många ord som möjligt som beskriver olika föremål/saker.

Vandra längs kulturmotionsrutten med kartan och stanna vid alla punkter som är markerade på kartan. Dokumentera punkten på kartan så noggrant som möjligt med era kameror, från små detaljer till de stora formerna. Läs sedan texten och jämför den med fotografierna. Berättar texten något om platsen som man inte kan se med blotta ögat? Visar fotografierna något nytt på platserna som du inte tidigare har lagt märke till?

P.S. Ni kan också illustrera kartans text genom att ta fotografier av kartpunkten efter att ni har läst texten. Ni kan iscensätta textens händelser på bilderna.



Saker / föremål att hitta:



1. postlåda

2. grankvist

3. fågelholk

4. öppet område

5. trädgårdsgunga



6. trafikmärke

7. torn



8. vägskylt

9. ett djur

10. gul eller svart bil

11. lusthus

12. vit byggnad

13. björk

14. skogsstig

15. kantsten till en trottoar

16. vatten

17. stenblock

18. motionsplats

19. djurspår

20. trädgårdsverktyg

5. Jag rapporterar direkt från sandlådan... ● ●

Bli korrespondent i ditt eget bostadsområde.

Ta antingen med kulturmotionskartan eller din egen motionskarta på promenaden. Ta även med rapporteringsblanketten och en penna. Börja gå längs en vald rutt och stan- na vid den punkt på kartan du önskar. Svara på frågorna på rapporteringsblanketten och sammanställ sedan en rapport över platsen i slutet av rapporten. Om du gör detta tillsammans med en grupp kan ni samlas efter vandringen och läsa upp rapporterna för varandra.

Du kan även prova på att ändra texten till ett annat format. Utifrån texten kan du skriva en skräckhistoria, ett sms, text på ett postkort, ett inlägg på Facebook eller en kärlekshistoria.

Frågor



1. Vid vilken punkt befinner du dig?
2. Vad har enligt kulturmotionskartan hänt på den här punkten?
3. Vilken stämning råder på platsen vid rapporteringstidpunkten?
4. Vad annat tror du att kanske har kunnat hända på den här platsen?
5. Vad anser du om de här händelserna?
6. Vad berättar texten vid den här punkten på kartan om ditt bostadsområde?
7. Med vilken mening vill du avsluta din rapport?

6. Sinnesstigen ● ●



Solvärme i en skogsdunge?

Ljudet av regndroppar på gatan? Ljudet av en skateboard på parkeringsplatsen?
Låt dina sinnen leda dig och gör en smakresa till kroppens och själens känslor!

Sinnesstigen erbjuder dig en avslappnande stund som öppnar dina sinnen. Stigen upplevs med sinneskort där det på varje kort finns frågor med fokus på olika sinnen. Med hjälp av frågorna kan du fokusera på dina förnimmelser och fundera på bland annat vilka dofter du känner, vad en behaglig ljudvärld består av och vilken detalj är den vackraste du ser i naturen.

Skriv ut frågorna och ta med dem. Ta även med kulturmotionskartan eller din egen karta och en penna. Börja vandra längs den rutt du har valt, ensam eller i grupp. När du kommer till en kartpunkt kan du välja om du fokuserar på syn-, hörsel-, lukt- eller känselsinnet eller ett helt annat sinne. Gå sedan igenom de frågor som hör samman med det valda sinnet.

Du kan även anteckna dina observationer. Om du så önskar, kan du låta dig dras med av sinnena och endast spara din upplevelse i kropp och sinne. Om ni vandrar i grupp lönar det sig att vid slutet av vandringen samlas en stund och dela med er av de känslor ni har upplevt. Alla kan delta i sinnesstigen, oberoende av ålder, syn, doft eller ljud.

Se omkring dig

- Titta uppåt, vad ser du? • Titta nedåt, vad ser du?
- Sitt på huk så lågt ner du kan, vad ser du?
- Stig upp på tå eller hitta den högsta punkten på platsen, vad ser du?
- Vilka olika former ser du omkring dig?
- Vilka färger och nyanser ser du omkring dig?
- Vad är det största och det minsta du ser?
- Vilka olika material och konstruktioner ser du omkring dig?
- Ser du något du inte tidigare har lagt märke till?
- Vilken är den vackraste detaljen du ser just nu?

Mellan
frågorna kan
du sätta
händerna för
öronen.

Mellan
frågorna kan
du sluta ögonen
& sätta händerna
för öronen.

Lukta och smaka

- Vilken egen lukt har den här platsen?
- Är lukterna söta, sura, bittra eller något annat?
- Vilka olika lukter känner du just nu och varifrån kommer de?
- Känner du en behaglig doft eller en obehaglig lukt?
- På vilken plats känner du samma doft som här?
- Vilken doft passar på den här platsen eller för den här stunden?
- På vilken plats är doften bäst?
- Vilken doft är den bästa i världen?
- Vilken smak skulle passa in på den här platsen?
- Vilken smak känner du just nu?
- Vilken lunch skulle du vilja äta på den här platsen?

Mellan
frågorna kan
du stänga
ögonen.

Öppna ditt öra

- Vilka ljud hör du, kan du namnge dem?
- Kan du bedöma hur långt ifrån de mest avlägsna ljuden kommer?
- Är de ljud du hör låga eller höga?
- Är det enkelt att härma det du hör?
- Vilka ljud upplever du just nu som behagliga?
- Vilka ljud upplever du just nu som obehagliga?
- Vilket ljud skulle passa för den här stunden?
- Kan du komma ihåg en plats, där det skulle vara helt tyst?
- På vilka platser är ljudvärlden särskilt behaglig?
- Vad består den behagliga ljudvärlden av?

Kroppen känner

- Vad känner du just nu på din hud? Känner du vind eller fukt mot ditt ansikte?
- Känns det kallt eller varmt just nu?
- Vad känner du med dina händer? Eller med dina fötter?
- Är du mätt eller hungrig?
- Andas du lugnt eller snabbt?
- Hur känns ett djupt andetag i din kropp? • Är din kropp avslappnad?
- Skulle du vilja röra på någon kroppsdel på ett visst sätt?
- Vilken kroppsdel längtar efter tänjning?
- Vilka miner uppmuntrar den här miljön till?
- Eller kanske till att röra på sig: springa, smyga, snurra runt, ta stöd av motionskamraten?

Sinnet känner

- Vad känner du just nu?
- Känner du dig pigg eller trött?
- Känner du dig avslappnad?
- Till vilka saker eller platser går dina tankar, eller finns de här och nu?
- Var i kroppen känner du irritation? Och sorg?
- Var och hur känns glädje och lycka?
- Hur får olika känslor dig att röras?
- Vilka saker får dig att känna glädje just idag?
- Vilka känslor väcker den här platsen?
- Vem skulle du vilja ta med dig till den här platsen?

Mellan
frågorna kan
du stänga
ögonen.

Gemensamma förnimmelser

- Vad kändes bra på vandringen?
- Vad kändes obehagligt på vandringen?
- Vilka sinnesupplevelser kändes starkast?
- Vilka sinnen fungerar tillsammans, upplevde du något som svårt att känna?
- Vilka ljud- eller luktvärldar mötte du?
- Vilka sinnesimpulser upplevde du som ett fåtal under vandringen?
- Vilka känslor väcktes under vandringen och varför?
- På vilken plats upplevde du särskilt behagliga/obehagliga/starka/svaga förnimmelser?
- Vilka överraskningar mötte du?
- Vilka speciella detaljer minns du från vandringen?



7. Smygande och dansande ●

Ingen orkar hela tiden bara gå!

Därför kan man på motionsvandringen också smyga sig fram, studsa och ta några danssteg! Låt dig inspireras av olika sätt att röra på sig och uppleva din omgivning. Under vandringen kan du friskt blanda barn, far- och morföräldrar och föräldrar.

Skriv ut uppgifterna och klipp dem som separata lappar. I fickan sätter du dessutom antingen en kulturmotionskarta eller din egen motionskarta och massor med äventyrlust, raska steg och uppmärksamhet. Börja din vandring och ta en uppgift från fickan vid varje punkt på rutten.



Uppgifter

Spring med vindens hastighet från en uppgiftspunkt till en annan. Låt dina steg lätt flyga över stenar och stubbar och njut av vinden mot ditt ansikte.

.....

Tassa med små mössteg från en uppgiftspunkt till följande – smyg dig fram ljudlöst och koncentrera dig på att lyssna på de allra svagaste knäpparna och vindsusen. Kan du höra vinden i buskarna eller vassens tysta svajande?

.....

Ta jättekliv från uppgiftspunkten till följande – testa hur långa steg du kan ta och fundera på hur landskapet ser ut ur en jättes perspektiv, när träden krymper till storleken av ett barr och till och med de största stenbumlingarna liknar gruskorn.

.....

Hoppa på berg- och dalbanan. Gå med klättesteg till följande uppgiftspunkt. Utnyttja varje trädstam, sten och backkrön. Klättra upp och kryp, glid eller hoppa ner!

.....

Rör dig som en krabba från en uppgiftspunkt till följande. Krabborna rör sig i sidled, så försök också du att ta dig fram hela vägen i sidled och känn dig omsorgsfullt för med fötterna i terrängen. Fundera på hur det känns att röra sig i terrängen utan att kunna se vart man är på väg.

Föreställ dig att du har blivit förtrollad av skogsrået och att du har gått vilse i skogen och inte känner till stigen. Det enda sättet att göra sig fri från skogstacket är att göra allting baklänges. Gå alltså baklänges från en uppgiftspunkt till följande – när du kommer fram har du hävt förtrollningen.

.....

Tänk rätlinjigt som en myra. Ta den rakaste vägen från en uppgiftspunkt till följande – om du stöter på en backe klättrar du upp på backkrönet och om du stöter på en sänka, går du ner i den. Gå inte runt stenar eller tuvor, gå över dem och ta den rakaste vägen mot följande punkt.

.....



Förvandlas till en upptäcktsresande. Lägg märke till allt intressant längs vandringen: följ bäckens brus, myrornas stig eller plocka lingon längs stigen. Ta en så slingrande omväg som möjligt från en uppgiftspunkt till en annan.

.....

Välj något i närheten av uppgiftspunkten som du iakttar, till exempel ett hus, en fura, en mossig sten, en fågel. Gör ett rejält hopp varje gång du ser den sak du tänker iaktta under vandringen på väg mot följande punkt.

.....

Välj något i närheten av uppgiftspunkten som du iakttar, till exempel ett hus, en fura, en mossig sten, en fågel. Ta ett glatt danssteg varje gång du ser den sak du tänker iaktta under vandringen på väg mot följande punkt.

.....

Förvandlas till en kameleont och bli ett med omgivningen. Rör dig på ett sätt du anser att bäst beskriver berättelsen eller dikten för den här platsen. Lockar texten till valssteg, snabba löpsteg eller tyst smygande? Bli en ekorre som ser sig om efter kottar. Hitta till exempel en gren, sten eller högt böljande gräs längs uppgiftspunkten som du precis kan nå om du tänjer dina lemmar, sträcker upp armen och står på tå.

.....

Se omkring dig med barnets nyfikna ögon. Hitta en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten som du inte har lagt märke till tidigare – det finns säkert en sten, stubbe eller mosstuva som du har gått förbi tidigare utan att egentligen se den.



Se dig omkring som när en fladdermus letar efter en sovplats. Leta efter en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten där det är totalt mörkt. Du kanske hittar en urgröning i en klippa, en böjd rot eller kanske ett litet rävgryt!

.....

Förvandla dina öron till harens öron. Leta efter en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten där du kan lyssna på tystnaden eller där ljuden dämpas och tystnaden börjar.

.....

Gör vandringen som en person som letar efter sällsynta saker. Leta efter något speciellt, konstigt eller iögonfallande i närheten av uppgiftspunkten: en konstig form, en överraskande färg, en förbryllande yta.

.....

Se omkring dig som en fotograf. Leta efter en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten som du inte kan ta med dig eller sätta i fickan, utan som du måste beundra eller förundras över på plats.

.....

Var kräsen! Leta efter en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten som du inte vill röra vid – kanske något slemmigt, dygt eller smutsigt.

.....

Förvandla dig till en björn som letar efter ett vinteride. Leta efter en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten du kan krypa in under – en lockande grotta, ett bo under riskvistar eller en grankoja.

.....

Man behöver inte vara i rörelse hela tiden, ibland måste man också sitta ner och fundera på allt man har sett, hört och rört vid. Leta efter en plats eller ett objekt i närheten av uppgiftspunkten där du vill sätta dig ner – en lockande stubbe eller en mjuk kudde av mossa för en trött vandrare.



8. Minnesresa ● ●

Hoppa direkt till desserten, eller ge menyn med tre rätter en nyanserad eftersmak genom minnen!

Minneskortet inspirerar dig till att komma ihåg de stunder du har tillbringat på platsen. Minneskortet fungerar bäst i grupp, men även som stöd för privata minnesstunder. Lyft ett kort och låt diskussionen flöda fritt. På följande uppgiftspunkt lyfter någon annan ett kort och leder diskussionen.

Frågorna hjälper de som redan under en längre tid har bott i området att minnas saker under sin motionsrunda. Kortet fungerar även som en utmärkt utgångspunkt för diskussion mellan personer av olika åldrar och dem som har bott olika länge i området. Med hjälp av frågorna kan du bland annat minnas hur bostadsområdet har förändrats under årens lopp och vilka händelser och stämningar hör samman med de olika platserna. När du kommer till en uppgiftspunkt kan du dra ett djupt andetag och lugnt låta dig föras till olika minnen och miljöer från förr.

Skriv ut sex minneskort och klipp ut dem enligt linjerna. Ta även med dig en karta och gör en vandring längs den motions- och kulturmotioningsslinga som hör samman med frågorna. Om du så önskar kan du på kartan markera sådana platser som inte längre finns, spännande berättelser eller något nytt eller gammalt som lyfts fram i diskussionerna.

Ankomst

När kom du första gången till bostadsområdet och vilket är ditt första minne av den här platsen?

Vilket var ditt första intryck av området?

Hade du några förutfattade meningar, vilka?

Med vilka tre ord hade du kunnat beskriva området när du precis hade anlänt dit?

Hur överensstämde dina förutfattade meningar och det första intrycket med dina senare erfarenheter?

Boende

Vilka platser har varit viktiga för dig under olika skeden i ditt liv?

Hurudana olika hem har du haft?

På vilket sätt har de olika årtiondena syntts i bostadsområdets vardag?

Hur har området förändrats under årens lopp?

Vad är viktigt för dig just nu i vardagen och i ditt eget hem?

Förnimmelser

Vad får dig att skratta eller gråta i området?

På vilken plats har du sökt tröst i livets olika skeden?

Vilket område är dig särskilt kärt och vilka minnen hör samman med det?

För vilken plats har dina känslor ändrats under årens lopp och varför?

Vilken plats har du besökt tillsammans med personer som är viktiga för dig?

Vilka känslor hör samman med de här stunderna och platserna: romantiska, stressande, glada, sorgsna, dröjande?

Möten

Vem blev du först bekant med i området och var träffades ni?

Har du fått vänner i området?

Har du blivit förtjust eller förälskad i någon?

Vilka platser hör samman med dessa minnen?

Förknippar du bostadsområdet med obehagliga möten?

Har det varit lätt eller svårt att bli bekant med människorna och varför?

Vilka har varit de bästa mötesplatserna vid olika tidpunkter?

Sinnen

Har området en karaktäristisk doft eller lukt?

Hur låter området och hur har det låtit?

På vilket sätt har landskapen förändrats under årens lopp?

Vad saknar du av det som inte längre finns?

Vilken plats i området är särskilt vacker och särskilt ful?

Vilka smakupplevelser har du haft i området? Minns du särskilt bra till exempel blåbärsskogen, en kanelbulle du njutit av i ett café eller mammas potatismos?

Var har du känt dig kall, var finns den blåsigaste eller soligaste platsen i området?

Berättelser

Vilka berättelser från förr som hör samman med området och dess invånare minns du?

Vem har berättat dem för dig, i vilken situation eller på vilken plats?

Vad gör en berättelse bra?

En hurudan berättelse skulle du kunna berätta för

- ett barn?
- någon från en annan ort?
- en gäst?
- en granne?
- din vän?

Förekommer det några urbana legender om området?

Hitta på en egen berättelse om området!

9. Simply the best ●

Om du vill hitta din absoluta favoritplats längs motions- eller kulturmotionsslingan ska du inte nöja dig med att endast lyssna till hjärtats röst.

Genom att svara på tio påståenden och räkna dina poäng hittar du den plats längs slingan som verkligen passar in på dig. Testet passar för alla åldrar!

Anvisningar

Skriv ut frågetabellen. Ge dig ut på den motionsslinga du önskar och bedöm vid varje punkt på skalan 0–4 hur väl påståendena passar in. Anteckna antalet poäng på varje plats och räkna sedan det totala antalet poäng. På så sätt får du veta vart ditt hjärta längtar!

0 = inte alls sant

1 = ungefär

2 = vet inte

3 = av nästan samma åsikt

4 = helt av samma åsikt

PÅSTÅENDEN	KARTPUNKTER									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. När jag kom till den här platsen lade jag genast märke till intressanta detaljer.										
2. Den här platsen erbjuder njutning för alla sinnen.										
3. Här kan jag för en stund glömma bort allt tråkigt.										
4. Jag påminner om den här platsen.										
5. Den här platsen skulle jag kunna visa min vän.										
6. Hit skulle jag kunna komma på nytt och ta med mig en matsäck.										
7. Den här platsen väcker lyckliga minnen.										
8. Den här platsen får mig att le, sjunga eller att vilja hoppa.										
9. Den här platsen är magisk.										
10. Här skulle jag inte vilja ändra något.										
POÄNG TOTALT:										

Du hittar kartorna för kulturmotionsvandringarna och mer information om kulturmotion på adressen www.turku.fi/sv/kultur-och-motion/kultur/kulturmotion

Bekanta dig också med Paavos stigar i Åbo.
www.turku.fi/sv/kultur-och-motion/friluftsomraden/stigar-och-rutter/rutter-som-markts-ut

