

Mental Health Art Week ja Kulttuuri puhdistaa ympäristöä –tapahtuma

Mielenterveyden käsi
-toimintapisteet Töölönlahdella
20.5.2014

Jokaisella toimintapisteellä oli
mielenterveyden käsi -mallin mukainen
infotaulu, jonka tarkoituksena oli herätellä
pohdiskelemaan pisteen teemaa.



Mielenterveyden käsi -toimintapisteiden kuvaukset:

- Peukalo: Uni ja lepo -pisteellä oli paikalla koulutettu hieroja sekä tulostettuja kotihierontaohjeita jaettavaksi. Lisäksi pisteellä oli nystyräpalloja, joilla jokainen sai hieroa työkaveriaan tai olla hierottavana. Pisteellä oli mahdollisuus käydä pots-lojo makuualustoille. Osallistujia pisteellä oli noin 60.



- Etusormi: Ravinto ja ruokailu -pisteellä oli tarjolla pientä naposteltavaa ja mehua. Lisäksi oli mahdollista jättää palautetta toimintapisteistä. Osallistujia pisteellä oli noin 60.



- Keskisormi: Ihmissuhteet ja tunteet -pisteellä käytettiin Tunne-pantomiimikortteja. Pakasta nostettiin tunnetilakortti ja esitettiin tunne parille joko sanallisesti kuvaillen tai pantomiimina. Pari arvasi, mistä tunteesta oli kyse. Osallistujia pisteellä oli noin 20.



- Nimetön: Liikunta ja yhdessä liikkuminen -pisteellä oli mahdollisuus pelata erilaisia pihapelejä kuten renkaanheittoa ja polttopalloa sekä hyppiä hyppynarua, pyöritellä hulavannetta ja heitellä frisbeetä. Osallistujia pisteellä oli noin 30.



- **Pikkurilli:** Harrastukset ja luovuus -pisteellä valmistettiin Roskista taiteeksi -teos. Gardenia järjesti paikalle pohjakehikon, joka koostui kanaverkosta ja siihen pajuilla muodostetusta päivämäärästä. Tähän kehikkoon osallistujat saivat tuoda löytämiään mielenkiintoisia roskia. Gardenian henkilökunta kiinnitti roskat teokseen. Osallistujia pisteellä oli noin 10.



- **Kämmen:** Arvot ja päivittäiset valinnat -pisteellä sai ottaa voimavaravalokuvan, joka julkaistiin Suomen mielenterveysseuran nettisivuilla. Osallistujaa pyydettiin kirjoittamaan liitutaululle vastaus kysymykseen: Mikä asia arjessasi tuo sinulle voimaa? Osallistujia pisteellä oli noin 15.



Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat:

Katri Kokkonen
Sanna Lepoaho
Päivikki Mysirlakis
Anni Mättö
Varpu Talvitie

Elisa Kujansuu
Nora Lilius
Milja Mäenrinta
Tanja Nieminen
Helena Vaaja