

Koululaiset hiihtolomaleirillä:

Heikkilässä ratkaistiin talvimysteeri

Kansallinen Lastenliitto järjesti koululaisten hiihtolomaviikolla Heikkilän koulussa Talvimysteeri -nimisen leirin. Koulun iltapäiväkerholaisista koostuneiden leiriläisten tehtävänä oli tutustua Talvivarkaseen, joka on päättänyt sulattaa lumen ja jään, koska ei pidä talvesta.

Kolmipäiväisellä leirillä lapset ovat esitelleet ohjaajiansa Sari Silvennoisen ja Julia Hagstedtin joh-

dolla Talvivarkalle mitä kaikkea mukavaa talvella voi ulkosalla tehdä. Lapset ovat tutustuttaneet Talvivarkaan muun muassa luiseluun, metsäretkeilyyn ja pulkkailuun. Viimein Talvivarkas oli oppinut lasten avustuksella mikä talvessa viehättää.

Viimeisenä leiripäivänä lapset viettävät aamu-päivän pihalla pulkkailun. Rinteestä kuuluu iloisia naurua ja näkyy lumisia

kasvoja, kun pulkat eivät joka kerta tottele ohjaajansa.

Iltapäiväksi saavutaan sisälle jatkamaan askartelua. Leiriläiset ovat muun muassa tehneet värityksiä ja ommelleet huovasta erilaisia käsitöitä kiinnostuksiansa mukaan.

–Tämä askartelu on ollut ehkä mukavinta. Olen ommellut huovasta käsinukkeja ja pehmolelun, kertoo Melody. Sini taas ker-



HUOVASTA askarrettiin käsinukkeja ja heppakin sai pirteän värisen loimen. Kuvassa Melody ja Sini.



PULKKAMÄESSÄ saa hyvät vauhdit, Roosa näyttää mallia.



SINI näyttää Talvivarkallekin, että lumi on ihan hauska elementti.

too tehneensä jo useamman pipon.

–Mutta ne ovat kaikki liian pieniä mun päähän, hän huokaa ja lähtee hakemaan lisää huopaa vielä yhtä pipoa varten. Käsinnopelu näyttää sujuvan työltä, sillä he ovat saaneet paljon aikaan muutaman päivän aikana.

Leiriläisten käytössä on iltapäiväkerhon tilat, joissa on tilaa leikkiä ja askarrella. Leiri on Heikkilän

koulun iltapäiväkerholaisille ilmainen ja he nauttivat viiden tunnin leiripäivänään myös lämpimän lounaan koululla. Ulkopuolisilta osallistujilta Lastenliitto perii pienen leirimaksun.

Kansallinen Lastenliitto ry on vuonna 1972 perustettu lapsi- ja varhaisnuorijärjestö, joka saa vuosittain avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Yhdistyksen visio on järjestää laadukasta kerho- ja leiri-

toimintaa lapsille, nuorille ja lapsiperheille koko Suomessa.

Lastenliitto järjestää kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla päiväleirejä Kirkkonummella. Suunnitelmassa ovat ainakin ”Oudot olympialaiset” sekä ”Intiaanikylän arvoitus” -leirit.

HANNI NYQVIST

Leimailutaivas ja Helmiplaneetta

– askartelijoiden ja koruiliijoiden messut Aktia Sport Centerissä

Lauantaina, 9.3.2013 klo 11 alkaen paperiaskartelijat ja korujen tekijät pääsevät jälleen Leimailutaivaaseen ja Helmiplaneetalle, kun Masalan Aktia Sport Centerissä järjestetään messut alan harrastajille, 8/4 euron sisäänpääsillä.

Paikalla on mahdollista tehdä tarvike- ja työkaluosastoja, seurata demoja, osallistua työpajoihin ja tutustua toisiin alan harrastajiin. Toki paikalle ovat tervetul-

leita myös ne, jotka haluavat vain tutustua leimailuun tai koruihin ihailemalla valmiita töitä. Mutta varoitus on paikallaan, tämä harrastus vie mennessään!

Askartelu- ja kädentaitomessuja on ollut Suomessa jo pitkään, mutta nämä harrastajien tarvikemessut ovat ensimmäiset lajissaan. Leimailutaivas – messuilla on myös oma blogi osoitteessa <http://leimaajat.vuodatus.net/> ja Helmiplaneetta

talla <http://helmiplaneetta.vuodatus.net>

Mielikuvitus rajana

Askartelu on perinteisesti katsottu lasten puuhasteluksi, mutta taidelleimailu on harrastus, joka vie mennessään niin nuoren kuin vanhan, miehen tai naisen. Harrastuksen paras puoli on, ettei tarvitse osata piirtää tai maalata, lopputulos on silti täydellinen. Leimaajat teke-

vät esim. kortteja, pakkauslaatikoita ja – pusseja, kirjasia, koristelevat kynttilöitä, jopa seinänkin.

Koruja on käytetty jo aikojen alusta ja helmiä on kirjottu myös vaatteisiin. 1200 -luvulla alettiin valmistaa lasihelmiä ja 1700 -luvulla ala oli huipussaan. Monet ovat harakan tavoin kiiltävän perään ja koruissa niin kuin leimalussakin vain mielikuvitus on rajana lopputuloksille.

Harrastajat asialla

Yleensä messut ovat myyjien järjestämä myynninedistämistapahtuma, mutta Leimailutaivas syntyi harrastajien toimesta. Vantaalainen Taava Ahonniska päätti syksyllä vuonna 2008 leimailu-estävänään kannustamana, että nyt on aika panna tuulemaan. Ensimmäinen tapahtuma oli 15.3.-09. Helmiplaneetta syntyi rinnalle koska suurin osa askartelijoista tykkää kaikesta kauniista ja

näin korut ovat ikään kuin sopiva jatkumo.

Messujen tarkoitus on nähdä kasvat nettikauppojemme takaa ja tavata muita alan harrastajia hukkumatta isoille kädentaitomessuille. Näistä messuista on tullut jo perinne, Leimailutaivas järjestetään nyt seitsemättä ja Helmiplaneetta viidettä kertaa.

–Tervetuloa! toivottaa Taava.

HANNI NYQVIST

Essential Motion antaa virtaa arkeen

–Essential Motionissa oma keho on pääasiainen liikkeen ohjaaja. Siinä kuulostellaan kehon viestejä ja impulsseja, kuvailee Essential Motion -ohjaaja Riitta Saarikko uudenlaista bodymind-lajia. Kirkkonummen Palvelukeskuksessa on alkaessa kansalaisopiston Avaava hyvän olon tunti, jossa Saarikko käyttää paljon myös Essential Motionista tuttuja harjoitteita.

Essential Motionissa kuunnellaan kehoa ja liikutaan pehmein liikkein. Liikkeitä ei suoriteta vaan niiden annetaan tapahtua.

–Jokainen tekee täällä liikkeitä omalla käsialallaan, Saarikko kuvailee tunnin alussa. Hän on suorittanut Essential Motion ohjaajan nelivuotisen koulutuksen, jossa kehitetään omaa kehottietoisuutta ja luodaan uusia hermoratoja, tai kuten Saarikko asian leikkimielisesti ilmaisee - opitaan liikkumaan kuin lapsi.

–Nyt kiinnitetään huomiota omaan kehoon ja huokaistaan pois päivärasitukset, Saarikko toteaa ja tunti aloitetaan tutustumalla omaan kehoon. Aluksi tervetiedetään jalkapohjia ja

siirretään painoa eri kohdille jalanpohjia. Jaloista siirrytään pikku hiljaa ylemmäs ja kuljetaan koko keho läpi keskittyen vartalon eri kohtiin ja kuunnellen niiden antamia impulsseja. Rauhallinen musiikki soi taustalla, kun tuntillaiset kookistelevat polviaan ja pyörittävät olkapäitään - kaikilla on silmät kiinni jossain vaiheessa, se saattaa helpottaa oman kehon kuuntelussa.

Tämän jälkeen kaikki kulkevat hetken omalla tyylillään. Saarikko muistuttaa hengittämään välillä, sillä jännittyessään ihminen usein pidättää hengitystään - rauhallinen uloshengitys rentouttaa.

–Täytyy muistaa ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tyyliä, on vain se tyyli joka syntyy tästä hetkestä, Saarikko muistuttaa välillä ja kannustaa päästämään sisäisen lapsen ulos. Ryhmä on tänään pieni ja Saarikko kertoo senkin vaikuttavan tunnin kulkuun, sillä vaikutamme aina toinen toisiimme.

Essential Motionissa käytetään paljon paratyöskentelyä ja liikkeiden pei-

laamista. Saarikko toteaa, että tärkeintä on oman kehon impulssien seuraaminen, joskus ne saattavat ohjata istumaan tuolille ja silloin istutaan – vaikka kesken tunnin.

Tunneilla liikutaan musiikin soidessa taustalla ja välillä täydessä hiljaisuudessa.

–Ihmiset ovat tottuneet liikkumaan musiikin tahdissa ja musiikki ikään kuin vie liikettä eteenpäin, mutta hiljaisuudessa liikuttaessa ihminen joutuu kuuntelemaan vartalonsa viestejä tarkemmin, Saarikko kertoo.

Tunnin päätteeksi venytellään ja rauhoitutaan hämärässä tilassa. Kun valot sytytetään nousee lattialta pirteän näköisiä kasvoja, jotka hymyilevät leveästi.

–Tämä antaa voimaa päivään. Yleensä minulla on energinen olo tunnin jälkeen, Kaarina Karlsson kertoo tuntemuksiaan tunnin jälkeen. Anne-Maj Skogberg nyökkää vierellä ja kertoo hänellekin tulevan harjoitteista pääasiallisesti aina hyvin levollinen olo.

–Arjen murheet unohtuvat täällä, hän miettii.

Opi kuuntelemaan kehosi viestejä

–Kehomme on hirveän rehellinen ja kehottietoisuutta tarvitsemme kaikki. Essential Motionin avulla voit oppia kuuntelemaan oman kehosi viestejä ja reagoimaan niihin, Saarikko kuvailee. Ryhmätuntien lisäksi lajia on mahdollista harjoittaa yksityistunneilla, jolloin ohjaajan kanssa kahden kesken päästään tulkitsemaan kehon lähettämiä viestejä. Saarikko kuvailee yksitelmätyöskentelyä hyvin terapeuttiseksi kokemukseksi monelle.

Essential Motion tuo luottamusta kehoon, vapauttaa tunteita ja opettaa tunnistamaan omia tunteja ja rajoja. Saarikko kuvailee lajin sopivan mainiosti esiintyville taiteilijoille, itsensä etsijöille ja arjesta stressaantuneille.

–Tämä ei ole koskaan tylsää, sillä liikummehan kuin lapsi, Saarikko nauhahtaa.

Essential Motion on amerikkalaisen Karen Roeperin kehittämä lähestymistapa liikkumiseen. Suomessa Essential Motion aloitettiin

vuonna 2006 ja lajilla on ohjaajia Suomessa noin kymmenen.

Essential Motioniin pääsee tutustumaan Kirkkonummen kansalaisopiston kursseilla Essential Motion – vapautta ja iloa liikku-

miseen. 5 kertaa kokoontuva kurssi alkaa ensi keski- viikkona. Ilmoittautuminen tapahtuu kansalaisopiston kautta.

HANNI NYQVIST



ESSENTIAL Motionissa uskalletaan liikkua vapautuneesti kuin lapsi. Ohjaaja Riitta Saarikko näyttää mallia.