

## Ideota käsillä tekemiseen nikotiinituskan (n. 10 min) ajaksi:

- Kortin pelaaminen, lautapelit, palapelit, ristisanat, sudokut
- Arkiaskareet: tiskaaminen, pyykit, imurointi, wc-pesu, pölyjen pyyhintä, kaapin siivous
- Pulmalelut
- Lehtien selailu
- Kännykkäpelit
- Kännykän selaaminen, tietokoneella googlettaminen (koneen vieressä lista valmiina helpottamaan aloittamista)
- Askartelu, käsityöt, puutyöt
- Lautasliinujen taittelu
- Origamien taittelu
- Kukkien sidontaa, kukkaistutusten hoito
- Yrttien kasvattaminen
- Sormijumppa kuminauhaleksulla (lenksu valmiina taskussa, pöydällä, käsilaukussa...)
- Taskujen räpeltäminen
- Käsirasvan levittäminen, kynsinauhaöljyn levittäminen, kynsien viilaus ja lakkaus
- Raharengin täyttäminen /tyhjentäminen
- Pöytätenniksen pelaaminen
- Sormuksen pyörittely sormessa
- Stressipallon puristelu
- Kasvisten pilkkominen
- Spinnerin pyörittäminen

Ideat syntyneet vertaisohjaajien koulutuksissa. Kiitos luoville ajattelijoille!