



Ikäinstituutti

Luontoelämyspolku

Ohjaajan opas

Heli Starck, Markku Holmi, Elina Karvinen



Sisällys

Luonto liikuttaa.....	4
Ohjeita oppaan käyttäjälle.....	6
Luontoelämyspolun tehtävät.....	8
Liikekori.....	8
Vetreyskori.....	14
Aistikori.....	17
Kokemuskori.....	20
Tietolähteitä.....	23

Luontoelämyspolku Ohjaajan opas

Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi

ISBN 978-952-5968-76-7 (painettu)

Kirjoittajat: Heli Starck, Markku Holmi ja Elina Karvinen

Kuvat: Ossi Gustafsson, Krista Jännäri, Erja Rappe
ja Ikäinstituutin kuva-arkisto

Taitto: AD Krista Jännäri
Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino: Trinket Oy

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki
Toinen painos 2025

Luontoelämyspolku liikuttaa kehoa ja mieltä

Suomalaiset ovat luontokansaa ja ulkoilmaihmisiä. Erityisesti vanhemmilla ihmisillä on taito lukea luontoa ja elää vuoden kiertoa ymmärtäen. Vanhemmat ihmiset kävelevät paljon ja usein ulkoiluun innostaa halu nähdä, mitä luonnossa tapahtuu. Suomessa luontoa on onneksi tarjolla kaikkialla, myös kaupungeissa ja taajamissa. Pienempinäkin ripauksina puistoissa, pihoilla ja arkireiteillä kasvit ja eläimet tarjoavat elämyksiä ja yllätyksiä. Kaikkialla ovat läsnä vuodenajan vaihtelut, pilvien liikkeet, myrskyt ja auringonpaiste.

Luonto on monelle ihmiselle myös henkinen koti. Luonto rauhoittaa ja lataa akkuja. Metsä voi olla hyvä ystävä, ilon lähde ja arjen lohtu. Luontoympäristössä liikkuminen vahvistaa terveyttä ja antaa tilaisuuden harjaannuttaa kroppaansa monipuolisesti, raikasta ilmaa hengittäen. Siksi on tärkeää, että mahdollisuus liikkua luonnossa säilyy koko elämän.

Liikkuminen yhdessä toisten kanssa luo sillan luontoelämyksille silloin, kun yksin liikkuminen tuntuu haasteelliselta. Ryhmässä liikkuminen on turvallista ja muiden kanssa on mukava jakaa kokemuksia.

Luontoelämyspolku on suunniteltua ryhmäulkoilua, jota ohjaaja luotsaa. Polun varrella on inspiroivia tehtäviä ruumiille ja mielelle, sytykkeitä muisteluun ja virikettä aisteille. Pienet kimmokkeet johtavat toiseen: ryhmäläisetkin luotsaavat! Polku voi olla pitkä tai lyhyt, sen voi toistaa samanlaisena, erilaisena tai kiertää toiseen suuntaan. Ryhmässä syntyneet ideat otetaan käyttöön saman tien tai seuraavalla kerralla.

Luontoelämyspolulla löytyy yhteys luontoon, omaan ruumiiseen ja mieleen. Yhteisellä polulla voi syventyä itseensä, toimia innostuen yhdessä ja olla levollisesti toisten kanssa.

Hyviä hetkiä ja yhdessä oloa!



Luonto liikuttaa

Kaikilla tulisi olla ikään katsomatta mahdollisuus liikkua luonnossa. Hengittää raikasta ulkoilmaa, tuntea auringon paiste tai sateen vihmonta kasvoilla sekä kokea pakkasen kipuristus poskilla ja tuulen vire hiuksilla. Ladata energiaa metsistä, puistoista, puutarhoista ja pihoilta, olla osa luontoa.

Luonnossa vietetty aika virkistää ja elvyttää ihmistä kokonaisvaltaisesti, liikkuu siellä sitten yksin tai yhdessä. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja hyvinvointiin. Luonto antaa erinomaisen mahdollisuuden rentoutumiseen ja vapauden kokemukseen.

Luonto on seikkailu, jossa voi ylittää omia rajojaan – olla villi ja vapaa. Luonnossa liikkuminen lisää itsenäisydentunnetta ja itseluottamusta, tarjoaa esteettisiä kokemuksia ja koskettaa meitä kaikkien aistien kautta. Luonto on toivon lähde. Ihmisten kokemukset luonnosta ja sen vaikutuksista vaihtelevat elämänkulun eri vaiheissa. Ulkona ja luonnossa liikkumisen tarve säilyy, vaikka ikää tulee lisää ja toimintakyky heikkenee.

Luonto houkuttelee

- Puistojen läheisyys lisää päivittäistä liikuntaa.
- Vihreä ympäristö houkuttelee ihmisiä ulos toisiaan tapaamaan.
- Luonto herättää muistoja ja tunteita.
- Luonnossa kaikki aistit heräävät.

Luonto hoitaa ja harjoittaa

- Vaihteleva maasto antaa mahdollisuuden harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa.
- Luonnossa liikkuminen koetaan vähemmän kuormittavana kuin vastaava liikunta sisällä.
- Liikkuminen luonnossa helpottaa nukahtamista ja kohentaa yönun laatua.
- Luonto saa ajattelemaan myönteisemmin muista ihmisistä ja itsestä.
- Päivittäinen altistuminen mikrobeille lisää vastustuskykyä.
- Vihreä ympäristö lisää terveitä elinvuosia ja pidentää ikää.



Kävelin tuossa lammen rannalla.
Siinä oli vettä ja sorsat uiskentelivat.
Tuulen humina ja laineiden liplatus,
ne olivat ihan rauhoittavia.

Ulkoilussa on parasta se,
että se antaa sekä henkistä
että fyysistä kuntoa.

Joka kerta kun on kävelemässä,
niin aina huomaa jotakin uutta.
Nautin kovasti.

Minusta se oli aika hauskaa.
Se vaatii huomiokykyä ja käden
näppäryyttä.

Jumppasimme hiukan,
tunnustelimme lehtiä ja kuusen
oksia – miltä tuntuu. Pistimme
silmät kiinni ja tällaisia hauskoja
juttuja, joita ei itse osaisi
ajatellakaan.

Oli hirveen hienoja tehtäviä.

Ohjeita oppaan käyttäjälle

Luontoelämyspolulla kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy yhdessä ulkoillessa. Ajatuksena on kulkea suunniteltu reitti ja tehdä välillä erilaisia harjoituksia tehtäväkorttien innoittamana. Kävely rastilta toiselle tuo liikettä, kehittää tasapainoa ja kestävyyskuntoa. Reitin pituutta voi vaihdella osallistujien kunnon mukaan.

Luontoelämyspolun voi toteuttaa missä tahansa lähellä sijaitsevassa viherympäristössä, esimerkiksi puistossa, pihassa tai metsikössä. Palvelutalot, taloyhtiöt, järjestöt, seurakunta ja muut yhteisöt voivat järjestää oman tai yhteisen Luontoelämyspolun. Myös eri sukupolvet voivat lähteä yhdessä ulos polulle.

- Valitse tehtäviä jokaisesta korista ja kokoa ryhmällesi sopiva Luontoelämyspolku. Sopiva tehtävämäärä on 6–10. Voit vaihdella polun sisältöä jokaisella tapaamiskerralla tai toistaa laatimasi polun useamman kerran peräkkäin.
- Helpota, vaikeuta tai sovelta liike- ja vetreyskorin liikkeitä oppaasta löytyvien vinkkien avulla.
- Suunnittele reitti etukäteen. Mieti, missä paikoissa tehtävien teko onnistuu ja missä on hyvä levähtää. Halutessasi voit viedä tehtäväkortit reitin varrelle valmiiksi.
- Ryhmä voi suunnitella Luontoelämyspolun sisällön myös yhdessä.
- Reitistä voi tehdä kartan. Se voi motivoida osallistujaa lähtemään luontoon!

Tehtäväkortit on jaettu aihepiirin mukaan neljään koriin



Liikekorissa on voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä.



Vetretyyskorista löytyy liikkuvuus- ja rentoutusliikkeitä koko keholle.



Aistikorista löytyy tehtäviä, joissa katsellaan, kuunnellaan, haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan.



Kokemuskorin tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan.



Luonnon
kukkaihaustukset



Pohje pitkäksi



Polulla tasapainoillen



Puunhalaus



Mäkitreeni

Turvallisesti liikkeelle

- Tukevat kengät jalkaan.
- Pukeutuminen sään ja maaston mukaisesti.
- Päähine päähän sekä kuumalla että kylmällä säällä.
- Vettä mukaan etenkin kuumalla ilmalla.
- Istuinalustoja tarvitaan joissakin tehtävissä ja lepohetkinä.
- Puhelin taskuun varmuuden vuoksi.
- Laastari auttaa hiertymiin.
- Omaa ja toisten jaksamista seuraten.

Hyvällä mielellä liikkeelle

- Lähte ennakkoluulottomasti matkaan.
- Hymyile, se tarttuu toisiin.
- Ulkoilu säällä kuin säällä tuo hyvän mielen.
- Täällä ei kilpailla. Reitillä edetään oman kunnon mukaan.
- Tutustu toisiin ja nauti hyvästä seurasta.
- Sopikaa seuraava ulkoilukerta.

Luontoelämyspolun tehtävät



Liikekorin tehtävät kehittävät erityisesti voimaa ja tasapainoa luontoa hyödyntäen. Tehtäviä voi tarvittaessa helpottaa tai vaikeuttaa.

1. Kiveltä ylös

Nouse seisomaan kiveltä ja laskeudu takaisin istumaan.

- Laita kädet rinnan päälle ja jalat tukevasti maahan.
- Nouse ripeästi ylös ja laskeudu hitaasti jarrutellen alas.
- Toista liike useita kertoja kunnes reisissä tuntuu. Halutessasi harjoittele tehokkaammin, tee useampi sarja.

Helpota liikettä

- Laske kädet sivulle
- Ota käsillä tukea reisistä/kivestä/rollaattorista
- Istu korkeammalle kivelle

Vaikeuta liikettä

- Istu matalammalle kivelle
- Istumaan mennessä takamus vain hipaisee kiveä

2. Puuhun kurkotus

Kurota käsi kohti puunoksaa ja nouse varpaille.

- Ota tukeva seisoma-asento.
- Kurota kättä ylöspäin ja tunnustele puun lehteä.
- Toista liikettä ja tarkkaile tasapainoasi.

Helpota liikettä

- Ota tukea puusta tai kaverista.

Vaikeuta liikettä

- Kurota kättä niin korkealle kuin pystyt ja nouse samalla varpaille.



3. Polulla tasapainoillen

Kävele kapeaa ja mutkittelevaa polkua pitkin.

- Valitse sopiva polku luonnosta.
- Kävele omaan tahtiin polulla.
- Keskity askeleisiin ja polun pintaan.

Helpota liikettä

- Kävele helppokulkuista polkua pitkin.
- Tukeudu tarvittaessa ystäväsi käsikynkkään.

Vaikeuta liikettä

- Kävele epätasaista polkua pitkin.



4. Käpyjä kopitellen

Kerätkää käpyjä maasta ja kopitelkaa niillä pareittain.

- Asettukaa sopivan matkan päähän toisistanne.
- Heittäkää vuorotellen käpyjä toisillenne. Yritä saada käpy kiinni.
- Kopitelkaa niin kauan kuin tuntuu hyvältä, nauttikaa yhdessäolosta.

Helpota liikettä

- Asettautukaa lähemmäs toisianne.
- Menkää niin lähelle toisianne, että voitte ojentaa kävyn toisella.

Vaikeuta liikettä

- Asettukaa kauemmas toisistanne.
- Heittäkää useampi käpy kerrallaan.



5. Mäkitreeni

Kävele mäkeä ylös ja mäkeä alas.

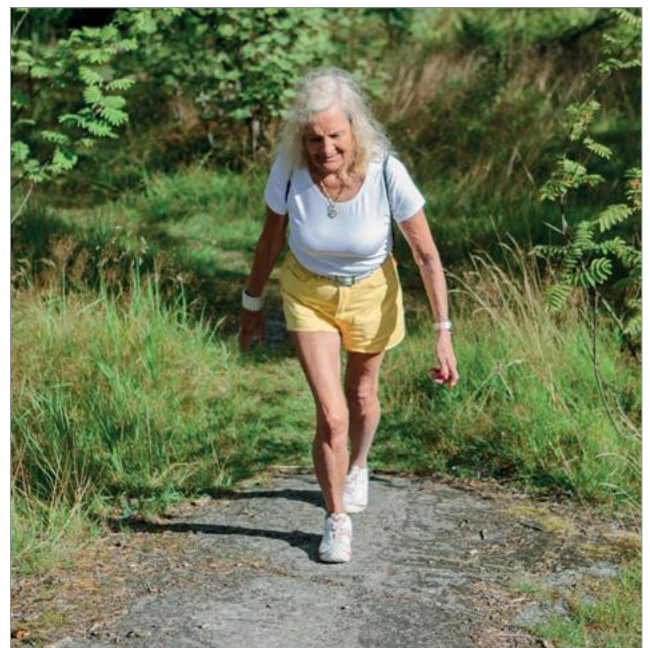
- Etsi luonnosta sopiva mäki.
- Kävele mäki ylös omaan tahtiin.
- Kävele mäki alas jarrutellen vauhtia.

Helpota liikettä

- Valitse loivempi tai lyhyempi mäki.
- Ylöspäin tultaessa, pysähdy välillä tasaamaan hengityksesi.

Vaikeuta liikettä

- Valitse jyrkempi tai pidempi mäki.
- Nouse mäki ylös pysähtymättä.



6. Puun rungolle jalkoja nostellen

Nostele jalkoja vuorotahtiin puun rungon päälle.

- Etsi sopivan korkuinen runko ja ota tukeva seisoma-asento.
- Nosta vuorotahtiin jalkoja rungolle.
- Toista liike useita kertoja kunnes jaloissa tuntuu. Halutessasi harjoittele tehokkaammin, tee useampi sarja.
- Voit tehdä liikkeen myös kiven tai kannon päälle.

Helpota liikettä

- Valitse matalampi runko/kivi/kanto
- Ota tukea kävelysauvoista tai kaverista.

Vaikeuta liikettä

- Valitse korkeampi runko/kivi/kanto.
- Askella samalla jalalla muutama kerta peräkkäin.



7. Terveisiä ulkoilijoille

Etsi keppi ja kirjoita/piirrä hiekkaan tervehdyksesi.

- Valitse metsästä sopiva keppi ja hietikko.
- Mieti hetki, mitä haluaisit kertoa seuraavalle polun kulkijalle.
- Kirjoita/piirrä tervehdyksesi hiekkaan.
- Talvella voit kirjoittaa tervehdyksesi lumeen.

Helpota liikettä

- Valitse pidempi keppi.

Vaikeuta liikettä

- Valitse lyhempi keppi, jolloin joudut kurottamaan pidemmälle ja tarvitset enemmän tasapainoa.



8. Puiden lomassa pujottelua

Pujottele puiden ympäri nopeutta vaihdellen.

- Kävele parin/ryhmän kanssa puistikossa/metsässä.
- Liikkukaa sopivalla vauhdilla pujotellen, yksi edellä ja loput perässä.
- Vaihtakaa sopivan ajan kuluttua edellä kävelijää.

Helpota liikettä

- Kävelkää loivemmin ja hitaammin puita pujotellen.
- Voit ottaa puusta tukea, kun ohitat sen.

Vaikeuta liikettä

- Vaihtakaa kävelynopeutta.
- Pujotelkaa tiheässä puustossa.



9. Kannon päällä tähystys

Nouse seisomaan kiven tai kannon päälle ja laskeudu alas.

- Etsi sopivan korkuinen kivi/kanto.
- Nouse oikea jalka edellä kannon päälle tähystämään. Laskeudu hitaasti oikea jalka edellä kannolta alas.
- Vaihda sitten edellä menevää jalkaa.
- Toista liike useita kertoja kunnes reisissä tuntuu. Halutessasi harjoittele tehokkaammin, tee useampi sarja.

Helpota liikettä

- Valitse matalampi kivi/kanto.
- Ota kaverista tukea.

Vaikeuta liikettä

- Valitse korkeampi kivi/kanto.
- Tähystä yhdellä jalalla seisten.



10. Kannon yli harppaus

Harppaa sopivan korkuisen kannon yli.

- Etsi kanto, jonka yli voit harpata.
- Harppaa kannon yli ensin vasemmalla jalalla ja sitten oikealla jalalla ponnistaen.
- Toista liike useita kertoja ponnistavaa jalkaa vaihdellen.
- Tarkkaile tasapainoasi ja tunne pohkeissasi ponnistus.

Helpota liikettä

- Valitse matalampi kanto tai helpompi maasto.
- Ota kaverista tukea.

Vaikeuta liikettä

- Valitse korkeampi kanto tai haastavampi maasto.



11. Puupunnerrus

Punnerra puuta vasten.

- Seiso pienessä haara-asennossa ja vie kädet hartiatasolle puuta vasten.
- Punnerra koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Pidä vartalo suorana ja vie nenä lähelle puuta.
- Toista liike useita kertoja kunnes ylävartalossa tuntuu.

Helpota liikettä

- Aseta jalat lähemmäs puuta.
- Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.

Vaikeuta liikettä

- Vie jalat kauemmaksi puusta.
- Tee liike korostetun hitaasti.



12. Runkoa tai kiviä pitkin taiteillen

Kävele puun runkoa tai kiviä pitkin tasapainoillen.

- Etsi sopivan paksuinen runko tai maasto, jossa kiviä on peräkkäin.
- Tasapainoile runkoa tai kiviä pitkin.
- Voit myös piirtää polulle viivan, jota pitkin kävellä.

Helpota liikettä

- Valitse tasaisempi kivialusta tai leveämpi runko.
- Ota tarvittaessa kaverista tukea.

Vaikeuta liikettä

- Valitse epätasaisempi kivialusta tai kapeampi runko.



13. Jumppahetki yhdessä

Pysähtykää hetkeksi jumppaamaan. Keksikää omia liikkeitä.

- Asettautukaa ympyrään.
- Keksikää vuorotellen jumppaliike. Ohjaa oma liikkeesi koko ryhmälle.
- Nauttikaa toistenne liikkeestä!

Helpota tai vaikeuta liikettä

- Jokainen jumppaa kuntonsa mukaisesti.



14. Lumipolulla tallustellen

Tasapainoile lumisella polulla.

- Etsikää sopiva polku, jossa edetä.

Helpota liikettä

- Valitkaa vähäluminen ja leveämpi polku.
- Ota tarvittaessa kaverista tukea.

Vaikeuta liikettä

- Valitkaa epätasainen ja runsasluminen polku.





Vetreyskorista löytyy koko kropalle venytysliikkeitä. Sopiva venytyksen kesto on noin 30 sekuntia. Voit myös venyttää kevyesti jostaen. Samalla, kun venyttelet, hengitä rauhallisesti ja kuuntele luonnon ääniä. Rentoudu!

15. Kankkuvenytys

Venytä kankkujasi kiven päällä istuen.

- Istu tukevasti kiven päällä.
- Nosta nilkka toisen jalan reiden päälle.
- Paina koukistetun jalan polvea alaspäin.
- Tee sama toiselle puolelle.

Vaihtoehtoisesti

- Istu tukevasti kiven päällä.
- Nosta toinen jalka ristiin toisen jalan yli ja vedä polvea kohti vastakkaista olkapäätä.
- Tunne venytys hieman eri paikassa kankkua.
- Tee sama toiselle puolelle.



16. Takareidessä tuntuu

Nosta jalka rungon/kiven päälle takareittä venyttäen.

- Seiso sopivan matkan päässä rungosta/kivestä.
- Nosta toisen jalan kantapää rungolle/kivelle.
- Ojenna jalka niin suoraksi kuin mahdollista ja taivuta ylävartaloa eteenpäin.
- Tee sama toiselle puolelle.

Vaihtoehtoisesti

- Istu rungon/kiven reunalla.
- Ojenna toinen jalka eteen niin, että kantapää osuu maahan.
- Taivuta ylävartaloa ojennetun jalan päälle.
- Tee sama toiselle puolelle.



17. Rinta rottingille

Venytä rintalihasta puuta vasten.

- Seiso noin käden mitan päästä puusta.
- Laita kämmen puuta vasten peukalo ylöspäin ja kierrä vartaloa vastakkaiseen suuntaan.
- Tee sama toisella kädellä.

Vaihtoehtoisesti

- Seiso lähempänä puuta.
- Pidä kyynärpää koukussa ja kyynärvarsi puuta vasten sormet ylöspäin. Kierrä vartaloa vastakkaiseen suuntaan.
- Tee sama toisella kädellä.



18. Kylki kaarelle

Nosta käsi ylös ja venytä kylki pitkäksi.

- Seiso pienessä haara-asennossa.
- Laita toinen käsi lonkkaa vasten.
- Ojenna toinen käsi kohti taivasta ja pään yli vastakkaiselle puolelle. Taivuta kylki kaarelle suoraan sivulle.
- Tee sama toiselle puolelle.

Vaihtoehtoisesti

- Istu tukevasti kivellä/kannolla.
- Laita toinen käsi tueksi lonkalle.
- Ojenna toinen käsi kohti taivasta ja pään yli vastakkaiselle puolelle. Taivuta kylki kaarelle suoraan sivulle.
- Tee sama toiselle puolelle.



19. Lonkat vetreiksi

Ota lyhyt askel eteen ja työnnä lantiota eteen.
Tunne venytys lonkan etupuoolella.

- Valitse luonnosta tasainen paikka.
- Seiso jalat peräkkäin askeleen päässä toisistaan.
- Aseta taaimmaisen jalan puoleinen käsi kankkusi päälle ja työnnä kädellä lantiota eteen.
- Tee sama toiselle puolelle.

Vaihtoehtoisesti

- Istu kiven tai kannon toisella reunalla.
- Laita reunalla oleva jalka taakse.
- Taivuta ylävartaloa taaksepäin.
- Tee sama toiselle puolelle vaihtamalla istumapaikkaa kiven tai kannon toiselle reunalle.



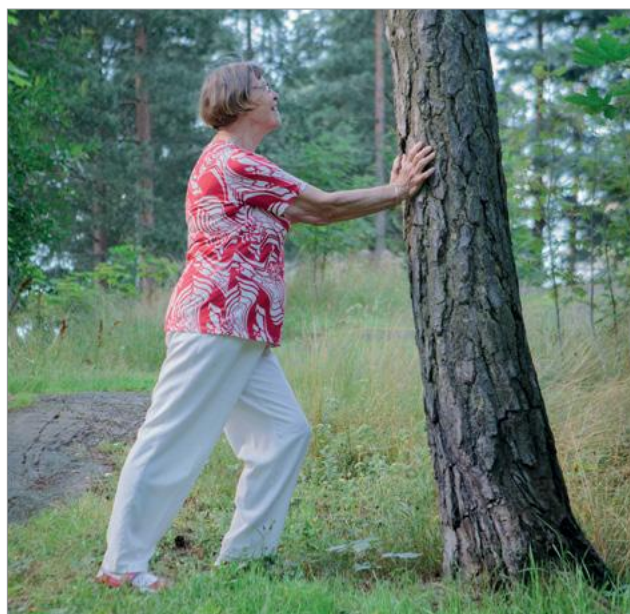
20. Pohje pitkäksi

Nojaa puuhun, paina taaimmaisen jalan kantapäättä maata vasten. Tunne venytys pohkeessa.

- Etsi mieleisesi puu ja nojaa siihen sopivan matkan päästä.
- Vie toinen jalka taakse polvi suorana ja paina sen jalan kantapäättä maata vasten.
- Tee sama toisella jalalla.

Vaihtoehtoisesti

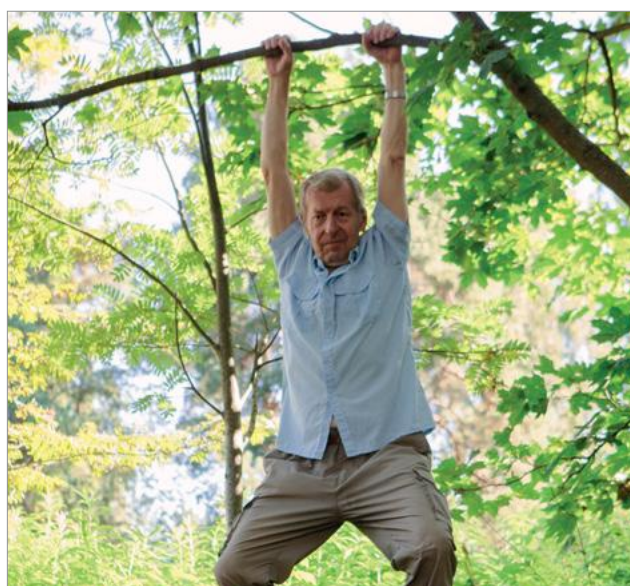
- Etsi mieleisesi puu ja nojaa siihen sopivan matkan päästä.
- Vie toinen jalka taakse, polvi hieman koukussa ja paina sen jalan kantapäättä maata vasten.
- Tee sama toisella jalalla.



21. Rentoutusroikunta

Ota puun oksasta kiinni ja kokeile roikkoa siinä.

- Valitse sopivan paksuinen ja matalalla oleva oksa.
- Pidä tiukasti oksasta kiinni ja anna muun kropan roikkoa rentona.
- Nauti venyttävästä tunteesta!





Aistikorista löytyy tehtäviä, jotka herättelevät eri aisteja monipuolisesti. Tunnustele, kuuntele, haistele, katsele ja maistele luontoa niin kauan kuin tuntuu hyvältä.

22. Erilaisten maastojen tunnustelua

Etsi luonnosta erilaisia alustoja, joilla kävellä.

- Miltä tuntuu jalkapohjissa?
- Jos mahdollista, niin riisu kengät.

23. Tunnustele luontoa

Kerää luonnosta eri tuntuja materiaaleja ja tunnustele/haistele niitä.

- Etsi läheltäsi luonnon materiaaleja.
- Tunnustele, miltä niiden pinta tuntuu kädessäsi.
- Haistele, miltä ne tuoksuvat.
- Esitellkää muille, mitä löysitte ja keskustelkaa tuntemuksista.

24. Aistikukkula

Kävele kukkulan päälle. Mitä näet, mitä kuulet, miltä tuoksuu?

- Keskity muutama minuutti hiljaa luontoa aistien.
- Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä aistitte.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa havainnoistaan.

25. Tuulenvire ihollasi

Huoju tuulen tahtiin ja nauti poskille tulevasta tuulenvireestä.

- Etsi luonnosta sopiva paikka, jossa tuntuu tuulenvire.
- Asettaudu tuulta vasten.
- Aisti, miltä tuulenvire tuntuu poskillla tai muualla iholla.



26. Puunhalaus

Halaa puuta. Hengitä syvään ja tunne puu.

- Valitse puu, jota haluat halata.
- Ota puu syleilyysi, laita silmät kiinni ja tunne se itseäsi vasten.
- Hengitä syvään ja rentoudu.
- Halutessasi valitse toinen puu halaukseesi.



27. Eväshetki luonnossa

Kaivakaa eväät esille ja herkutelkaa ulkosalla.

- Etsikää sopiva taukopaikka.
- Kaivakaa eväät esille.
- Kylläpä ruoka maistuu ulkosalla.



28. Mietiskelykävely

Kävele muutaman minuutin ajan hitaasti ja pehmeästi.

- Valitse luonnosta sopiva paikka, jossa voit keskittyä omaan kävelyysi.
- Hengitä tasaisesti. Keskity askeleihisi ja tunne maa jalkojesi alla.
- Anna tilaa luonnon elvyttävälle vaikutukselle.



29. Veden äärellä

Kävele rantaan. Mitä näet, mitä kuulet, miltä tuoksuu?

- Keskity muutama minuutti hiljaa vettä aistien.
- Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä aistitte.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa havainnoistaan.
- Jos mahdollista, koskekaa vettä. Miltä se tuntuu?
- Mitä kaloja tai vesilintuja vesistöstä löytyy?



30. Tunne lumi

Ota lunta käteen ja kokeile, saatto tehtyä lumipallon.

- Ota lunta käteen ja tunnustele sitä hanskat kädessä tai paljain käsin.
- Kokeile tehdä lumipalloa ja heittää se.
- Miltä lumi tuntui?



31. Pakkanen poskipäissä

Hengitä raikasta talvi-ilmaa ja tunne, kuinka pakkasen kipristää poskipäissä.

- Nauti raikkaasta talvisäästä.
- Tunne pakkassää poskillasi ja hengityksessäsi.
- Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä aistitte.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa tuntemuksistaan.



32. Lumennarskunta

Kävele ja kuulostele lumen narskuntaa.

- Kävele pakkassäällä luonnossa.
- Nauti lumen narskunnasta jalkojesi alla.



33. Luonnon antimet

Katso ympärillesi. Näetkö jotakin, mitä voi syödä?

- Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä syötävää näet.
- Jos olet varma syötävästä, niin maistele!
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa näkemästään tai mauista.
- Mitä luonnon antimia voi käyttää parannuskeinona?





Kokemuskorin tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan yhdessä. Ihmiselle on tärkeää muistella elettyä elämää. Muistelu antaa sisältöä elämään. Kokemuksia on kiva jakaa toisille pareittain tai ryhmässä. Kokemuskorin tehtäviä voi tehdä rastilta toiselle kävellessä.

34. Lauluja luonnosta

Pysähdy hetkeksi. Mitä lauluja tulee mieleesi näkymästä tai äänistä?

- Keskustelkaa yhdessä mieleesi tulevasta laulusta.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa omasta laulusta. Laulakaa yhdessä pikku pätkä!

Vaihtoehtoisesti

- Mitä runoja tai sananlaskuja tulee mieleesi näkymästä tai äänistä?

35. Vuodenajat vaihtelevat

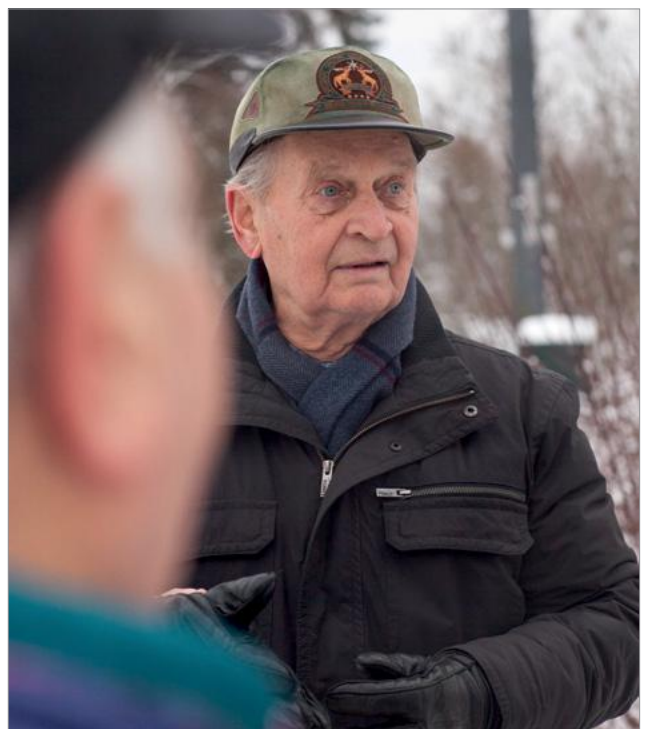
Kerro, mikä on lempivuodenaikasi.

- Keskustelkaa yhdessä lempivuodenajoistanne.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa oma suosikkinsa.
- Mistä voi aistia eri vuodenajat?

36. Luonto sykähdyttää

Kerro tarinasi sykähdyttävästä luontokokemuksesta.

- Miettikää hetki itseksenne sykähdyttävää luontokokemusta.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa oma kokemuksensa.



37. Luonnossa liikkuminen

Kerro, miten liikut luonnossa nuorempana.

- Keskustelkaa yhdessä ryhmänä, miten kukin liikkui nuorempana luonnossa.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa omasta tavastaan liikkua luonnossa.
- Löytyikö kokemuksista yhtäläisyyksiä?

38. Lempipaikka luonnossa

Kerro, millainen on lempipaikkasi luonnossa.

- Miettikää hetki itsekseen, mikä on lempipaikkanne luonnossa.
- Mieti, miksi juuri se on lempipaikkasi.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa omasta lempipaikastaan.
- Oliko samoja lempipaikkoja?

39. Luonnon kukkaihastukset

Kerro, mitä kukkia näet ja mikä on sinun lempikukkasi.

- Miettikää hetki itsekseen, mikä on lempikukkasi luonnossa.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa lempikukastaan.
- Oliko samoja lempikukkiä?



40. Luontokokemuksia sukupolvelta toiselle

Minkä luontokokemuksen tai -tiedon haluat jakaa seuraaville sukupolville.

- Miettikää hetki itsekseenne omaa luontokokemusta tai tärkeää tietoa.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa kokemuksestaan.
- Löytyikö kokemuksista yhtäläisyyksiä?

41. Luontoleikit

Kerro, millaisia leikkejä leikit ulkona lapsena.

- Keskustelkaa yhdessä ryhmänä ulkoleikeistä.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa omista leikeistään.
- Löytyikö kokemuksista yhtäläisyyksiä?
- Leikkikää!

42. Mietteitä metsästä

Kerro, mitä puut ja metsä sinulle merkitsevät.

- Keskustelkaa yhdessä, mitä puista/metsästä tulee mieleen.
- Onko sinulla lempipuuta? Miksi se on lempipuusi?
- Miten olet hyödyntänyt metsiä/puita?



Tietolähteitä

Tietoa luontoliikunnasta ja luonnon terveysvaikutuksista

Luonto lähelle ja terveydeksi

Jäppinen J-P, Tyrväinen L, Reinikainen M, Ojala A (toim.) Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014

Luontoliikunta ja terveys

Laukkanen R, Oulun yliopisto 2010

Terveyttä luonnosta

Tourula M ja Rautio A, Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu 2014

luontoon.fi

esteeton.fi

suomenlatu.fi

Ikäinstituutin koulutukset

Ulkoilustäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus

Ihanasti pihalla – iäkkäiden ulkona liikkumisen edistäminen

Ikäinstituutin materiaalit

Ulkoilustäväksi iäkkäälle -opaskirja vapaaehtoisille

Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi

Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta

-vertaisohjaajanopas

Mielen hyvinvoinnin silta

– opas keskusteluryhmän ohjaajalle

Mielen Voimaa – opas ikääntyville ihmisille

Elämäntaidot esiin -vinkkivihko

Hyvät toimintatavat -esitteet

- **Ulkoilustäväksi iäkkäälle**
– vapaaehtoinen ulkoilun tukena
- **Porukalla lenkille** – ohjatut ulkoiluryhmät
- **Yhdessä ulkoillen** – iäkkäiden ulkoilupäivä-tapahtumat

Ikäinstituutin verkkosivut

ikainstituutti.fi

ikiliikkuja.fi

varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi

vievanhusulos.fi

voitas.fi

elamantaidotesiin.fi

Inspiroiduitko Luontoelämyspolusta?

Millaisia kokemuksia sait?

Onko sinulla ideoita Luontoelämyspolulle?

Kerro ajatuksesi

voimaavanhuuteen@ikainstituutti.fi



Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

Luontoelämyspolku Ohjaajan opas

Luontoelämyspolulla kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy. Luontoelämyspolulla kuljetaan yhdessä rastilta toiselle ja tehdään välillä erilaisia harjoituksia tehtäväkorttien innoittamana. Tehtävät kehittävät voimaa ja tasapainoa, lisäävät liikkuvuutta, herättelevät aisteja sekä virittelevät muisteluun ja tarinointiin.

Luontoelämyspolun voi toteuttaa missä tahansa lähellä sijaitsevassa viherympäristössä, esimerkiksi puistossa, pihassa tai metsikössä. palvelutalot, taloyhtiöt, järjestöt, seurakunta ja muut yhteisöt voivat järjestää oman tai yhteisen Luontoelämyspolun. Myös eri sukupolvet voivat lähteä yhdessä ulos polulle.



VOIMAA VANHUUTEEN