



Ulkoilukertojen seurantataulukko

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							



Ulkoilu tekee hyvää

Ulkoilu tukee terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Ulkoilu kannattaa etenkin silloin, kun ulos ei jaksaisi lähteä. Luonto tarjoaa joka päivä erilaista nähtävää ja aistittavaa. Jo pihalla istuskelu on ulkoilua, aina ei tarvitse lähteä lenkille.

Tämän ulkoilupäiväkirjan avulla voit tehdä havaintoja ja pitää kirjaa ulkoilukerroistasi. Päiväkirjaa voit käyttää:

- yksin tai yhdessä ulkoilukaverin kanssa
- hoitajan tai muun työntekijän tukemana
- kaikkina vuodenaikoina

Päiväkirjaan voit merkitä ylös ulkoilusään, ulkoilun keston, paikan ja seuran. Voit tarkastella ulkoilun vaikutuksia tuntemuksiisi ennen ja jälkeen ulkoilun. Kokemuksia ja havaintoja –kohtaan voit kirjoittaa havaintojasi ympäristöstä, omista tuntemuksista tai sen, mitä ulkona teit. Voit myös kirjoittaa muistiin toiveita seuraavalle ulkoilukerralle. Takakannesta löydät taulukon, johon voit rastittaa ulkoilukerrat.

Ulkoilupäiväkirjan ovat luonnostelleet ja testanneet Karelia AMK:n opiskelijat Sari Jaatinen ja Tanja Kortelainen osana geronomiopintojensa opinnäytetyötä 2026. Ulkoilupäiväkirja on toteutettu yhdessä Ikäinstituutin asiantuntijoiden kanssa.

Kansikuva: Eerika Stenius.



Vinkkejä ulkojumppaan

Säännöllinen harjoittelu ylläpitää ja kehittää liikkumiskykyä sekä auttaa kaatumisten ehkäisyssä. Erityisen tärkeää on jalkojen voimaharjoittelu ja riittävän haastavat tasapainoliikkeet.

Muista lukita rollaattorin jarrut, jos käytät sitä tukena liikkeitä tehdessä.



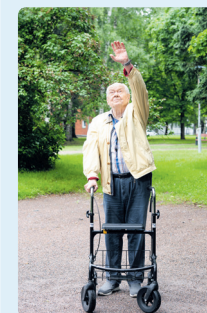
Nosta polvia ylös vuorotellen.



Vie jalka suorana sivulle ja tuo takaisin keskelle. Muutaman toiston jälkeen vaihda jalkaa.



Kyykisty koukistamalla polvia ja viemällä takapuoli pitkälle taakse. Voit haastaa itseäsi tekemällä syvempiä kyykkyjä.



Kurkota kädellä yläviistoon ja pidä katse sormissa. Tee kurkotuksia vuorotellen molemmilla käsillä.

Lisää valmiita ohjelmia ja vinkkejä liikkumiseen löydät maksuttomalta voitas.fi -sivustolta.



Vinkkejä ulkoiluun

Pohdi, mikä sinua innostaa ulkoilemaan. Mitä haluaisit tehdä ulkona? Mielekäs tekeminen auttaa lähtemään ulos.

Ulkona voi:

- kävellä omaan tahtiin
- istuskella ja seurata ympäristöä
- havainnoida luontoa
- lukea lehteä tai tehdä ristikoita
- hoitaa arkiaskareita, kuten viedä roskat tai käydä postilaatikolla
- tehdä puutarhatöitä tai hoitaa pihaa
- tehdä jumppaliikkeitä
- pelata pihapelejä



Seurassa ulos lähteminen voi tuntua helpommalta. Ehdota ulkoiluhetkeä naapurillesi tai läheisellesi. Ulkoilun lomassa on mukava vaihtaa kuulumisia.

Jutustelun aiheita ulkoilukaverin kanssa

- ajankohtaiset asiat
- sää ja vuodenaika
- luonnon värit, tuoksut ja äänet
- muistot ja tutut paikat
- arjen pienet ilon aiheet

Ulkoiluun valmistautuminen

Hyvä valmistautuminen lisää ulkoilun turvallisuutta ja tekee siitä miellyttävää. Jaksaminen eri päivinä voi vaihdella, joten tunnustele olotilaasi. Ulkoile voimiesi ja vointisi mukaan.

Ennen ulos lähtöä:

- Varmista, että olet syönyt ja juonut riittävästi. Pieni välipala ja juominen ennen ulkoilua auttavat jaksamaan paremmin.
- Tarkista sää ja valitse vaatteet sen mukaan: kerrospukeutuminen kylmällä, kevyet vaatteet kesällä, tarvittaessa sadevarusteet. Kesäkelillä muista päähine, aurinkolasit, aurinkorasva ja juomapullo.
- Laita jalkaan tukevat kengät: hyvä pito lisää turvallisuutta, talvella liukuesteet.
- Ota apuvälineet mukaan tarvittaessa: keppi, rollaattori tai pyörätuoli.
- Nappaa mukaan tärkeät tavarat: kotiavaimet, puhelin sekä tarvittavat lääkkeet.



Varmista, että valitulta ulkoilureitiltä löytyy tarvittaessa levähdyspaikka. Muista pitää taukoja ja kuuntele omaa kehoa.

Ulkoiluni 1

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 30

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 29

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 2

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 3

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 28

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 27

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 4

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 5

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 26

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 25

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 6

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 7

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 24

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 23

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 8

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 9

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 22

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 21

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 10

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 11

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 20

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 19

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 12

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 13

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 18

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 17

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 14

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 15

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui



Ulkoiluni 16

Päivämäärä 20

Sää       Lämpötila °C

Miltä ennen ulkoilua tuntuu



Ulkoilun kesto

Missä ulkoilin

Kenen kanssa ulkoilin

Kokemuksia ja havaintoja

.....

.....

.....

Ensi kerralla

.....

.....

Miltä ulkoilun jälkeen tuntui

