

Sinä +65-vuotias - huolehditko läheisestäsi?

Kuka huolehtii Sinusta?

Luonnosta löytäen -hanke tarjoaa Sinulle mahdollisuuden pysähtyä oman hyvinvointisi äärelle. Luonto tarjoaa tähän tutkitusti vaikuttavia keinoja.

Osallistumalla saat omaa aikaa luonnon äärellä, lisää voimavaroja arkeen sekä uusia oivalluksia luonnon ja hyvinvoinnin yhteydestä.

Voit valita kahdesta **maksuttomasta** ohjauksen muodosta omaan elämäntilanteeseesi sopivimman. Ohjausta tarjotaan vuoden 2027 loppuun saakka.

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

IkiOma Ikä ry

LUONNOSTA LÖYTÄEN

Lisätietoja kääntöpuolella

Henkilökohtainen ohjaus

IkiOma Ikä ry tarjoaa 1-5 **henkilökohtaista ohjauskertaa** viiden viikon aikana. Ohjaus voidaan järjestää joustavasti joko kasvotusten valitsemassasi paikassa tai puhelimitse.

Ohjauskäyntien aikana voimme yhdessä katsoa uusin silmin monipuolista luontoa arjessasi, viettää aikaa lähiympäristössäsi, havainnoida luontoa kaikin aistein tai pysähtyä luonnon äärelle kevyiden harjoitteiden avulla. Ohjauskertojen sisältö räätälöidään toiveidesi, tarpeidesi ja ympäristösi tarjoamien mahdollisuuksien pohjalta.

Yhteisöllinen ohjaus

Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk) tarjoaa **yhteisöllistä** ohjausta, johon voit osallistua joko pienryhmässä tai verkkoversion kautta omien aikataulujesi mukaan. Pienryhmä kokoontuu kerran viikossa kuuden viikon ajan. Ryhmissä tehdään yhdessä muiden osallistujien kanssa ohjatusti lempeitä harjoituksia luonnossa. Harjoitukset tukevat mielen hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Ne on suunniteltu niin, että voit osallistua kunnostasi riippumatta.

Osallistumalla yhteisölliseen ohjaukseen osallistut myös siitä toteutettavaan tutkimukseen.

Ota yhteyttä tai lue lisää oheisen QR -koodin kautta:



Viivi Ahvo / Jamk
viivi.ahvo@jamk.fi,
050 430 2076



Salla Partala / IkiOma Ikä ry
salla.partala@ikiomaika.fi,
045 333 9189

www.jamk.fi/luonnosta-loytaen

Hanke rahoitetaan 1.3.2026 – 31.10.2028 terveyden edistämisen määrärahalla (STM).