

## Uusilla urilla -kävelyretki

Luonto houkuttelee liikkumaan ja askelia kertyy herkästi enemmän. Yhdessä uusiin kohteisiin tutustuminen rohkaisee myös omatoimiseen liikkumiseen. Vierailkaa lähimetsän/ puiston poluille, joissa ette ole aiemmin käyneet.

### KESTO

- 30 min +

### VALMISTELUT

- Valitse lähimaastosta sopiva polku ja reitti.
- Reitti kannattaa käydä läpi etukäteen ennen ryhmätapaamista, jotta tiedät kuinka kauan lenkki kestää ja mitä reitin varrelta löytyy.

### TOTEUTUS

- Lähtekää kerholaisten kanssa valitulle metsäpolulle kävelemään ja aistimaan luontoa.
- Opasta nostamaan jalkoja hieman korkeammalle kuin yleensä ja tarkkailemaan alustaa. Nämä huomiot lisäävät turvallista askeltamista ja ehkäisevät riskiä kompastua ja kaatua.
- Voit myös kertoa osallistujille tapaamisen aikana, että epätasaisella alustalla kävely kehittää tasapainoa ja askelia kertyy luonnossa herkästi enemmän.

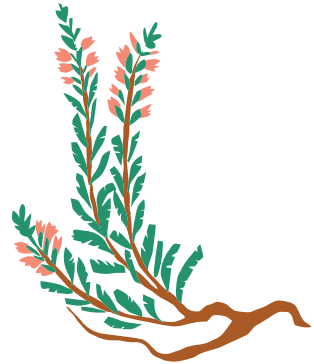
- Päätä kävelylenkki fiiliskierrokseen. Miltä uusi reitti vaikutti? Tuntuiko kävely hyvältä? Rohkaistuinko vierailemaan polulla myös uudestaan?
- Kiittäkää itseänne liikkeelle lähdöstä ja yhteisestä luontoliikuntahetkestä esimerkiksi halaamalla puuta.

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja vesipullo
- Tarvittaessa kartta kohteesta ja kävelysauvat

### VINKIT

- Kuntien verkkosivuilta löytyy tietoa alueen luonto- ja kuntopoluista.



Vierailkaa lähimetsän  
tai puiston poluille,  
joissa ette ole  
aiemmin käyneet.