

**LUONTOELÄMYSPOJKU
JA
MIELIPAKKA**

8.4. 2024 klo 17-18

*Annukka Alapappila, Sydänliitto
Veera Farin, Hengitysliitto*



A photograph of three people hiking through a lush green forest. They are walking on a rocky path. The person on the left is a woman with blonde hair, wearing a patterned sweater. The person in the middle is a woman with brown hair in a ponytail, wearing a pink long-sleeved shirt. The person on the right is a man with long brown hair and a beard, wearing a blue t-shirt and black pants. The background is filled with vibrant green trees and foliage.

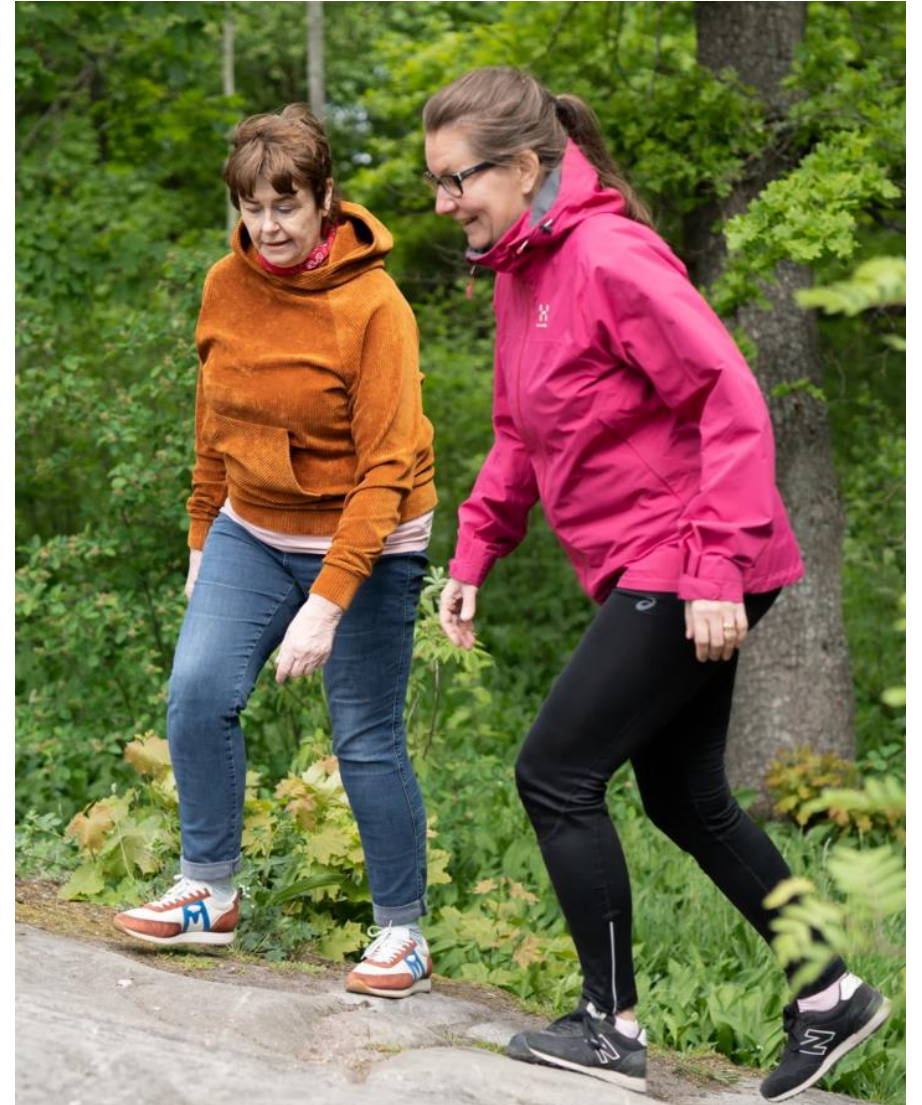
**Tervetuloa mukaan kuulemaan
ja
keskustelemaan liikunnasta**

Tapaamisen toimintatavat

Kirjoita nimesi ja yhdistyksesi keskustelukenttään.

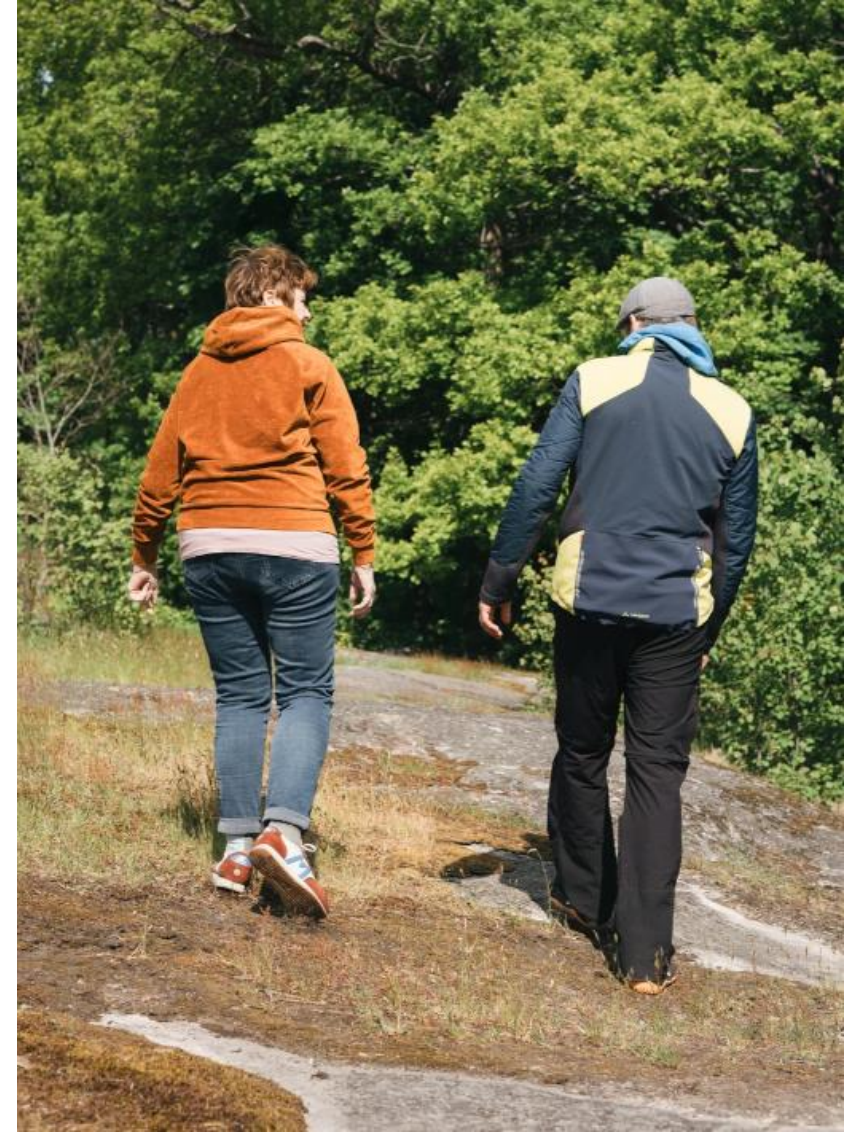
Osallistujien mikrofonit ja kamerat ovat suljettuina koko tapaamisen ajan.

Tapaamisen aikana osallistujat voivat kommentoida, kysyä ja jakaa ajatuksia keskustelukentän kautta.



Tapaamisen teemat

- Luontoelämyspolku
- Mielipakka
- Kunnan eväät – liikuntakortit **YLLÄTYS**
- Kokemuksien jakaminen





Luontoelämyspolku Ohjaajan opas

Heli Starck, Markku Holmi, Elina Karvinen



Luontoelämyspolku

- Polulla kuljetaan rastilta toiselle ja tehdään erilaisia harjoituksia tehtäväkorttien innoittamana.
- **Liikekorissa** on voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä
- **Vetreyskorissa** venytysliikkeitä koko keholle.
- **Aistikorin** tehtävissä katsellaan, kuunnellaan, haistellaan, maistellaan sekä tunnustellaan
- **Kokemuskorin** tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan.

Luontoelämyspolku

- [Ohjaajan opas \(pdf\)](#)
- Ohjaajan opas ja 42 tehtäväkorttia:
[tilaa paketti käyttöösi hintaan 40 euroa](#)
- [Luontoelämyspolun esittelyvideo](#)



Mielipakka

Mielipakassa on 52 korttia.

Kussakin kortissa on kaksi osiota.

- Pohdittavaksi -osio on tarkoitettu ajatusten herättelyyn ja keskusteluun.
- Kokeiltavaksi -osiossa on harjoituksia ja tehtäviä.

Korttien rauhallisia luontokuvia voi hyödyntää mielen hyvinvoinnin tueksi.



Pohdittavaksi ja kokeiltavaksi



LIIKKEELLE

Pohdittavaksi

Mieli voi hyvin kun liikumme. Millainen liike kuuluu Sinun päivääsi? Saavatko kaikki kehosi osat liikettä päivittäin? Voisitko hellitä joitakin kehosi osia liikkeellä juuri tänään?

Kokeiltavaksi*

Seiso tuolin takana pienessä haara-asennossa. Kurkottele eri suunnista "oksilta omenoita" vuorotellen molemmilla käsillä. Laske omenat sylissäsi olevaan "koriin". Ota tarvittaessa tukea tuolista. Kerää 10 omenaa. Seuraa katsella omenaa koko liikkeen ajan. Ylimmiltä oksilta kurkottaessasi voit ehkä joutua nousemaan varpaille.

*Kunnon eväät -liikuntakortit (52 kpl) voi tilata Ikäinstituutista, www.ikainstituutti.fi



TIETOINEN KÄVELY

Pohdittavaksi

Oman kehon hyvinvointia voi kuulostella keskittymällä liikkeisiin ja tuntemuksiin. Mitä asioita tapahtuu, kun kävelet? Pihapiirissä, kaupungilla tai puistossa kävely ovat kaikki erilaisia kokemuksia. Missä kävelet mieluiten ja mitkä asiat kävelemisessä ilahduttavat Sinua?

Kokeiltavaksi

Lähde pienelle kävelyllä ja kiinnitä huomiota kehon tuntemuksiin sekä ympäristöön. Kävele hyvin hitaasti. Astu hetken ajan kanta edellä ja tarkkaile jalkapohjan tuntemuksia, kun jalka rullaa maahan ja irti maasta. Hengitä syvään ja tunne tuoksut ympärilläsi. Kiinnitä huomiota siihen, mitä kuulet ja näet ympärilläsi.



MISSÄ OLET HYVÄ?

Pohdittavaksi

Jokaisella on omia erityisiä vahvuuksia ja taitoja. Tunnista omat vahvuutesi ja arvosta niitä. Missä olet huomannut olevasi hyvä? Mistä osaamisestasi olet saanut toisilta myönteistä palautetta?

Kokeiltavaksi

Listaa taitoja, joissa olet hyvä. Kysy myös joltain läheiseltä, miten hän kuvailisi vahvuuksiasi ja taitojasi? Poikkeavatko omat käsityksesi ja muiden kuvailut toisistaan?

Vinkkejä Mielipakan käyttämiseen

- Liikunnasta keskusteleminen, valitse mieluinen kuva, joka tuo mukavan liikuntamuiston sinulle
- Liikunnan lomassa esim. kävelyretkellä tehtävien tekeminen
 - "Etsi elämyksiä"
 - " Missä olet hyvä?"
- Miten sinä käyttäisit kortteja?



[Tilaa Mielipakka käyttöösi hintaan 15 euroa](#)

Kunnon eväät -liikuntakortit

- 52 erilaista voimaa ja tasapainoa kehittävää liikettä
- Helpompi liike
- Vaikeampi liike
- Sovella ulkoliikuntaan

[Tilaa Liikuntakortit ja käyttöopas hintaan 7 euroa](#)

14 HEILURILIIKE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä, käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana. Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka sivulle ylös. Tee yhteensä 20 heilautusta. Säilytä hyvä ryhti ylävartalossa. Varmista se kokeilemalla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista tai pöydästä.

Vaikeutat liikettä tekemällä heiluriliikkeet ensin toisella jalalla 10 kertaa, sitten toisella jalalla 10 kertaa.

Liike harjoittaa lonkkaniveä ympäröiviä lihaksia. Ne tukevat lantiota kävelyn aikana.



 Ikäinstituutti

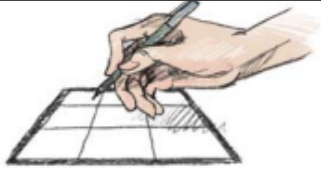

VOIMAA VANHUUTEEN
lääkärin terveysliikuntajärjestelmä

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pimeää. Mukavaa päivää!

Kunnon eväät -käyttöopas

10 peliä, jossa liikkuminen mukana esim. Kunnon bingo

8. Kunnon bingo



Osallistujamäärä: 2–12 hlö
Korttien määrä: 9–25 korttia
Välineet: riippuvat valituista korteista, jokaiselle osallistujalle bingoruudukko ja kynä
Aika: 30–45 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmälensä sopivat liikkeet. Ohjaaja jakaa kaikille osallistujille myös bingoruudukon (3 x 3) ja kynät. Ohjaaja voi täyttää bingoruudukot valmiiksi tai osallistujat voivat täyttää oman bingoruudukkonsa ennen pelin aloitusta. Ruudukkoon lisätään satunnaisessa järjestyksessä yhdeksän numeroa valituista korteista.

Kunnon eväät -kortit ovat pöydällä tai lattialla pinossa kuvapuoli alaspäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa aluksi yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen jokainen perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Kukin näyttää ja selostaa oman liikkeensä ja muut tekevät perässä niin monta kertaa, kun suoritusohjeessa sanotaan. Liikkeen jälkeen kerrotaan oman kortin numero. Kaikki, joilla on omassa bingoruudukossa kyseinen numero, voivat laittaa rastin numeron kohdalle.

Voittaja on se, kenen numerorivi yltää ensimmäiseksi ruudukon reunasta reunaan tai kulmasta kulmaan. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki liikkeet on tehty (vähintään 9 liikettä). Voittaja on se, joka on saanut ensiksi bingon tai jolla on pelin lopussa eniten bingoja.

[Kunnon eväät -pelejä ryhmille](#)

Kunnon eväät

-korttien käyttöopas



27 OMENOIDA OKSILTA
Välitteet: Tuoli
Aloita liikuntatuokiossi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsiin heilaittaa mukana.
Seiso tuolin takana hartian leveydellä haaranomassa. Kytke käsi siinä suoraan olkapään tasalle ja laita ne liikkumaan sivulle. Käsi 10 sekuntiin. Ota tauko 10 sekuntiin. Toista liikettä molemmilla käsillä vuorotellen. Aina hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.
Lopeta liikuntatuokiossi rauhallisella venytyksellä istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.
Helppoja liikettä tekemällä sen istuen.
Vaikeutaa liikettä kyyryssä, kun kädet tarttuu tuolin selkään.

33 TUULI HUOJUTTAA
Välitteet: Tuoli
Aloita liikuntatuokiossi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsi heilaittaa mukana.
Seiso tuolin takana hartian leveydellä haaranomassa ja laita kädet suoraksi olkapään tasalle. Kädet nojaa tuolin selkään. Tuoli 10-15 sekuntiin ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kädellä. Molemmilla kädet nojattuna istuen.
Lopeta liikuntatuokiossi rauhallisella venytyksellä istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.
Helppoja liikettä tekemällä sen istuen.
Vaikeutaa liikettä kyyryssä, kun kädet tarttuu tuolin selkään.
Lisä vaikeutaa liikettä kyyryssä, kun kädet tarttuu tuolin selkään.

46 POLVET YLÖS JA ALAS
Välitteet: Tuoli
Aloita liikuntatuokiossi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsi heilaittaa mukana.
Seiso tuolin takana hartian leveydellä haaranomassa ja laita kädet suoraksi olkapään tasalle. Kädet nojaa tuolin selkään. Tuoli 10-15 sekuntiin ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kädellä. Molemmilla kädet nojattuna istuen.
Lopeta liikuntatuokiossi rauhallisella venytyksellä istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.
Helppoja liikettä tekemällä sen istuen.
Vaikeutaa liikettä kyyryssä, kun kädet tarttuu tuolin selkään.

51 ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN
Välitteet: Tuoli (helpotettuna liikkeessä)
Aloita liikuntatuokiossi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsi heilaittaa mukana.
Seiso hartian leveydellä haaranomassa, sormet olkapäällä. Piirrä sivulle toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi piirrä pallo molemmilla kyynärpäällä yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5–10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.
Lopeta liikuntatuokiossi rauhallisella venytyksellä istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.
Helppoja liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.
Vaikeutaa liikettä piirtämällä palloja suoriin käsiin.
Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta ja ryhtiä. Momenittain kytke kädet helpotettuihin, ristikantaisiin noudin verenkierro väktauja ja jäykkyydestä johtuvat kivut vähenevät.

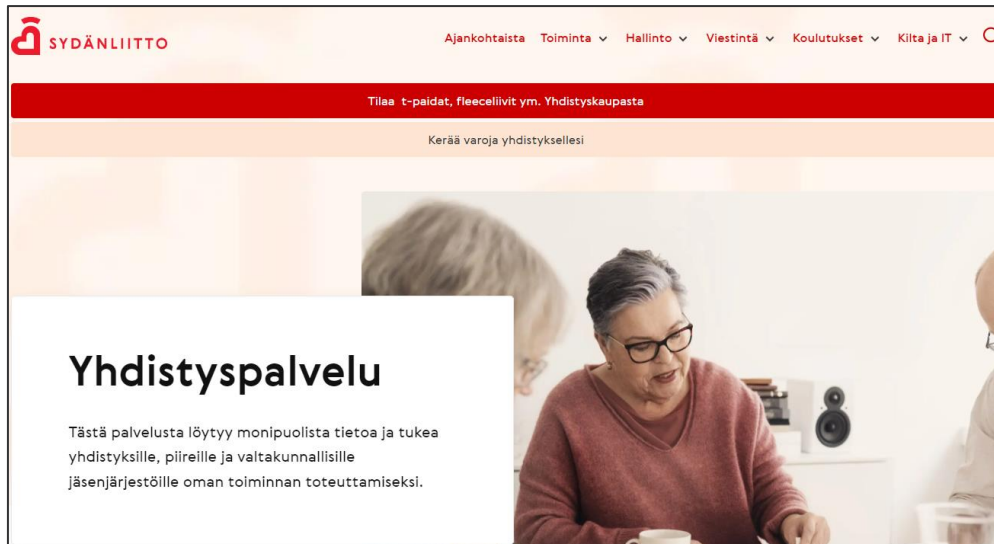
Ikäinstituutti
VOIMA VANHUUTEN
Ikäinstituutti
Liikkuvuus voidaan säilyttää ja parantaa voimaa- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vastaa myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmuna ja pavut ovat ihasteita rakennusainetta. Marjat ja kasvikset parantavat muista ja keuhko. Järjestön päivät 5–8 lauantai-iltana, maistoa tai pöytä. Mukana päivät!

Ikäinstituutti

Materiaalia liikuntaan

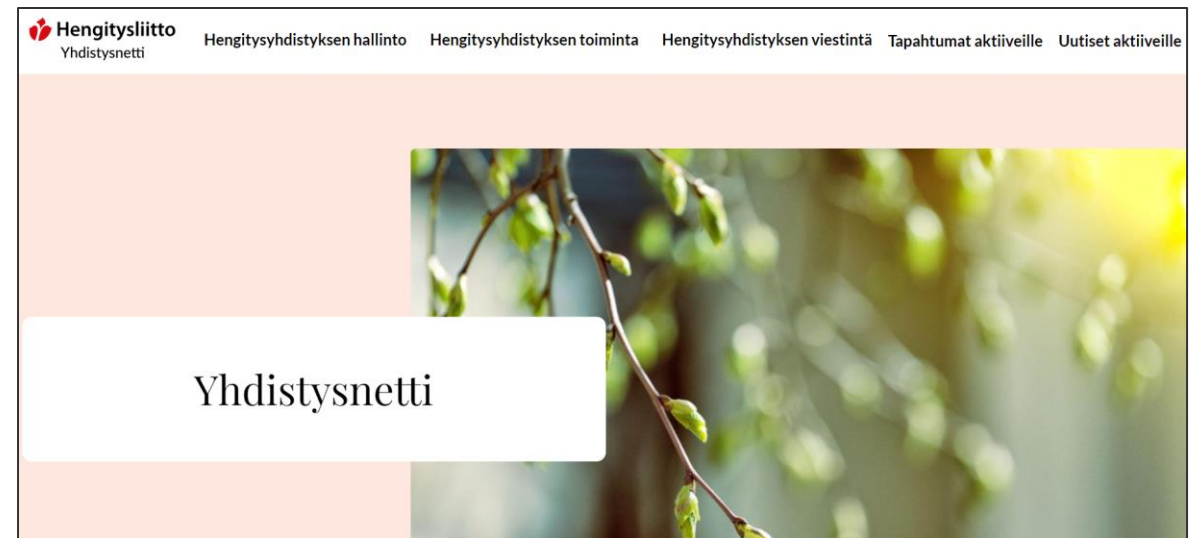
Sydan.fi/yhdistyspalvelu

- Toiminta
- Liikunta tai Ideakortit (valitse liikunta)



Hengityслиitto.fi/yhdistysnetti

- Hengitysyhdistyksen toiminta
 - Liikuntatoiminta
 - Vinkkejä ja materiaaleja



Kevään viimeinen liikunnan verkkotapaaminen

Maanantai 15.4.klo 17-18

TEEMANA:

Helppo liikepankki liikuntatuokion tueksi

ILMOITTAUDU MUKAAN



The screenshot shows the Voitas.fi website interface. At the top, there is a search bar with 'Haku', a language selector 'SV', and a login button 'Kirjaudu sisään'. Below the navigation bar, there are menu items: 'Hae liikkeitä', 'Liikuntavideot', 'Valmiit ohjelmat', and 'Lähde liikkeelle'. A prominent blue button says 'LUO VOITAS-TILI'. The main content area features a large heading: 'Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille'. Below this, there is a list of features with checkmarks: 'Satoja erilaisia liikkeitä', 'Valmiita ohjelmia ja jumppavideoita', 'Eri vaikeusasteita', and '100 % ilmainen'. At the bottom of the content area, there are two buttons: 'HAE LIIKKEITÄ' and 'VALMIIT OHJELMAT'. On the right side of the page, there is a photograph of a woman in a yellow top and patterned leggings standing next to a table with a laptop, looking at the screen.

Veera Farin
Liikunnan asiantuntija
veera.farin@hengitysliitto.fi
Hengitysliitto



Annukka Alapappila
Liikunta-asiantuntija
annukka.alapappila@sydanliitto.fi
Suomen Sydänliitto





IHANAA KEVÄTTÄ SINULLE!

Lämmin kiitos, että olit mukana.

Terveiset omaan yhdistykseesi.

Nautitaan liikkumisesta.