



LUONTO OSAksi ARKEA

OPAS VAPAAEHTOISELLE LUONTOYSTÄVÄLLE
TAI TUEKSI IKÄIHMISTEN RYHMÄNOHJAUKSEEN



OMAKOTISÄÄTIÖ
Senioritoiminta



SISÄLLYS

OPPAAN LUKIJALLE	3
TIETOA	
LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	4
LUONNON VAIKUTUS OSALLISUUTEEN	5
VINKKEJÄ KOHTAAMISIIN	
MONIAISTISUUS JA LÄSNÄOLO	6
MUISTELU	8
VUODENAJAT JA LUONNON RYTMISYYS	9
TURVALLISUUS	10
LISÄTIETOA	
LINKKEJÄ MATERIAALEIHIN	11
LINKKEJÄ MATERIAALEIHIN	12
KIRJAVINKKEJÄ	13





OPPAAN LUKIJALLE

Hei lukija!

Tervetuloa Luonto osaksi arkea -oppaan pariin. Opas on tarkoitettu Mielen voimavaroja luonnosta -hankkeen (2024-26) vapaaehtoisille, mutta toki oppaasta saavat ottaa ajatuksia ja vinkkejä kaikki, jotka haluavat vahvistaa omaa tai tukea muiden luontosuhdetta.

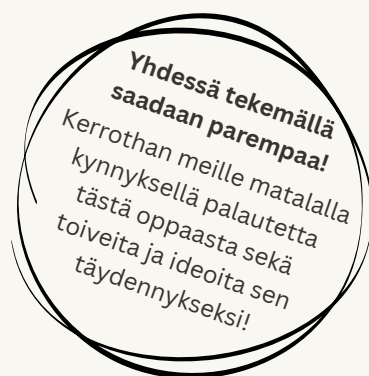
“Luonto osaksi arkea” siksi, että luonto tekee meille niin monella tapaa hyvää, ja koemme, että sen tulisi olla luonnollinen osa arkeamme - ihan kaiken ikäisinä. Monesti ajattelemme että luonto on jotain minne pitäisi aina “lähteä” tai “siirtyä” tai “hakeutua”? Pitäisi pukea säänkestävät varusteet ja pakata eväät mukaan ja kunnon kengät? Toki sen näinkin voi tehdä, mutta luontoa on kaikkialla ja siitä voi nauttia vaikka poistumatta kotoa. Toivottavasti löydät tästä oppaasta siihen vinkkejä ja innostusta sekä kynnyksesi madaltuu tuoda luontoa osaksi vapaaehtoistoimintaa ja osaksi ikäihmisten arkea. Luontosuhteemme on kaikilla henkilökohtainen ja jatkuvasti muuttuva, sitä voi uudelleen herätellä ja syventää myös ikääntyneenä.

Terveisin oppaan laatijat,

luontohankeohjaaja Laura Annila ja
luontohankekoordinaattori Anne Rauma

toukokuu 2025

Mielen voimavaroja luonnosta -hanke (2024-26)





TIETOA

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luonto hoitaa meitä monella tavalla, ja uutta tutkimustietoa hyvinvointivaikutuksista saadaan jatkuvasti. Kattavasti voisi sanoa, että luonnossa oleskelu elvyttää ja vahvistaa meitä. Luonto ihan kuin “palauttaa meidän tehdasasetukset”.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on hyvä jutella yhdessä ikääntyneen ystävän tai ryhmän kanssa, ja tietoisesti hakeutua yhdessä luonnon äärelle – tehdä yhteisiä hyvinvointitekoja!

Luonnossa oleskelu mm.

- rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta
- lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita
- lievittää masennuksen ja ahdistuksen tunteita
- parantaa keskittymistä
- altistaa hyödyllisille mikrobeille ja vahvistaa immuunipuolustusta
- tehostaa palautumista stressitilasta

Huomaathan, että edellä mainitut hyvinvointivaikutukset tulevat vain luonnossa OLESKELUSTA, eli ei todellakaan tarvitse lähteä suorittamaan mitään lenkkiä. Esimerkiksi lähimetsässä tai takapihalla istuskelu riittää. Myös luonnon katselu esim. ikkunasta, parvekkeelta tai luontokuvin vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin.



Vinkki!

Hyvä keskustelunaihe on, että minkälaisia hyvinvointivaikutuksia saatte itse luonnosta. Löydätkö yhdessä uusia?



TIETOA



LUONNON VAIKUTUS OSALLISUUTEEN

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL esittelee verkkosivuillaan Luonto ja osallisuus -tietopakettissa viher- ja luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia eri osallisuuden osa-alueiden mukaan seuraavasti:

1. Luonnon vaikutus osallisuuteen omassa elämässä

- Parantaa palautumista ja unen laatua.
- Auttaa kohtaamaan ja käsittelemään elämän ongelmia.
- Luonnossa oleilu ja luonnon näkeminen lieventävät kivun tunteita.
- Mikrobit suojaavat allergia- ja autoimmuunisairauksilta.
- Elvyttää tarkkaavaisuutta, laskee verenpainetta, sykettä ja hengitystiheyttä sekä stressihormonien määrää ja lihasjännitystä.
- Lisää myönteisiä tunteita, rauhoittaa mieltä ja vähentää ahdistusta.

2. Luonnon vaikutus osallisuuteen yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

- Helposti saavutettavat luontoympäristöt voivat lisätä sosiaalista pääomaa, yhteisöllisyyttä ja voimaantumista.
- Luonnossa liikkuvat näyttävät suhtautuvan myönteisemmin muihin ihmisiin.
- Erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen vaikuttaisi olevan luontoympäristössä helpompaa.
- Aktivoi liikkumaan.
- Lisää sosiaalisia siteitä ja yhteisöllisyyttä.
- Naapurit tuntevat toisensa paremmin.

3. Luonnon vaikutus osallisuuteen yhteisestä hyvästä

- Eri väestöryhmien kuolleisuuserot ovat pienempiä alueilla, joissa on enemmän luontoa.
- Näyttää hyödyttävän heikoimmassa asemassa olevia enemmän.
- Mitä vihreämpi asuintalon ympäristö on, sitä vähemmän ilmoitettiin rikoksia.
- Lähellä olevat viheralueet vaikuttavat politiikkaan osallistumiseen suotuisasti.





VINKKEJÄ KOHTAAMISIIN

MONIAISTISUUS JA LÄSNÄOLO

Luonnon hyvinvointivaikutukset mielelle tehostuvat kun pyrkii olemaan tietoisesti läsnä ja vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Yhteinen “uppoutuminen” luonnon ihmettelyyn tuo myös mukavaa yhteistä tekemistä kohtaamisiin ja tukee entisestään sekä vapaaehtoisen että tuettavan/osallistujien mielen hyvinvointia. Alla joitakin vinkkejä miten tukea läsnäoloa hengityksen ja aistien avulla.

Hengitys

Luontoympäristöön saavuttaessa, oli se sitten metsä, pihapiiri tai parveke, on hyvä hetkeksi pysähtyä, sulkea halutessa silmät, ja syventää hengitystä niin että antaa sen laskeutua vatsaan ja kylkiin. Muutama hieman syvempi hengitys omaan tahtiin riittää. Myös pidempi usean minuutin hengittely omaan tahtiin, vain ympäristön ääniä kuunnellen ja maaperää aistien jalkojen alla, on maadoittava siirtyminen arjen suorittamisesta rauhalliseen luonnon tarkkailuun.

Kuuloaisti

Hiljentykää hetkeksi kuuntelemaan ääniä omassa rauhassa ja keskustelkaa sen jälkeen. Silmien sulkeminen tehostaa ääniin keskittymistä. Mitä ääniä kuulitte? Mitä luonnon ja mitä ihmisen tuottamia? Miltä vuodenajalta äänet kuulostaa? Onko siellä ehkä jo ääniä tulevasta tai jäänteitä edellisestä vuodenajasta? Heräsikö äänistä muistoja tai ehkä tunteita?

Hajuaisti

Tuoksut herättävät herkästi muistoja. Mitä tuoksuja löydätte? Löytyisikö läheltä ehkä neulasia mitä rapsuttamalla saa tuoksut esiin? Tai ehkä koivunlehtiä? Oman “Sibeliushoxin” kokoaminen voisi olla kiva yhteinen ajanviete.





VINKKEJÄ KOHTAAMISIIN

MONIAISTISUUS JA LÄSNÄOLO

Näköaisti

Mitä kaunista näette? Miten valo lankeaa? Minkälaisia maisemia ympäristöstä löytyy kun katsoo kauas? Entä millaisia yllättäviä yksityiskohtia jos katsoo ihan lähelle vaikka kukan emiä tai puun runkoa? Voisiko lähiympäristöstä kerätä vaikka viisi pientä aarretta luontoa tuhoamatta ja koota niistä yhteisen kauniin asetelman?

Makuaisti

Luontoa maistellessa pitää varmasti tietää mitä maistaa tai onko allergioita. Makuja voi kuitenkin tuoda mukana vaikka kesän marjojen tai yrttien muodossa.

Tuntoaisti

Luonnon koskettaminen tekee hyvää monestakin syystä: koskettaminen aktivoi aivoja, herättää mielihyvän tunteita sekä muistoja, koskettamalla saa myös enemmän luonnon suojaavia mikrobeja. Miltä tuntuu kuusen oksien hively “myötäkarvaan”? Entä lämmin kallio tai märkä sammal? Miten kokemus muuttuu silmät kiinni tai auki?

Tasapaino

Luonnossa liikkuminen epätasaisella alustalla on oivaa aivojumppaa ja kehittää tasapainoa. Tätä varten ei kuitenkaan tarvitse lähteä pienille poluille vaan tasapainoon voi keskittyä ihan tasaisellakin tiellä: Kokeilkaa kävellä mahdollisimman hiljaa, niin ettei teistä lähtisi ääntäkään kun etenette. Tätä tehdessä tulee mietittyä mihin jalan asettaa ja miten, aivot todella keskittyy. Samalla voi yllättyä miten muu luonto ympärillä herää kun teistä ei lähde enää ääntä.





VINKKEJÄ KOHTAAMISIIN

MUISTELU

Muistelu on meille ihmisille ominaista toimintaa ikään katsomatta, se auttaa meitä jäsentämään ja ymmärtämään elämäämme ja mm. lisää itsetuntemusta. Se on myös oiva tapa tutustua uuteen ihmiseen ja löytää yhteisiä kiinnostuksen kohteita tai itselle uutta mielenkiintoista ajateltavaa. Ikääntymiseen usein liittyy oman menneen elämän pohtiminen ja jäsentely, paluu lapsuuden ja nuoruuden päiviin muistelun avulla.

Luonto tukee vuorovaikutusta monella tapaa, mm. tarjoamalla neutraaleja keskustelunaiheita ja rauhoittavan ympäristön, joten myös muistelu luontoympäristössä tai luontoelementtien avulla on mukavaa yhteistä puuhaa ikäihmisen kanssa. Monipuolinen aistien käyttäminen luonnon havainnointiin myös herättää muistoja itsessään ja sitä kautta hyviä keskustelunaiheita.

Mieli ry:n kehittämät, kaikkien maksutta saatavilla olevat Myönteisen muistelun kortit sisältävät oivia keskustelunaiheita, joita hyödyntää kohtaamisissa ikäihmisen kanssa. Luonnon ihmettelyn lomassa on mukava rupertella vaikka teemasta *mieleenpainunut matka, silloin olin sinnikäs* tai *lempikappaleeni kautta aikojen*. Korttien aiheista löytyy toki myös luontoaiheita kuten: *maisema, jossa mieli ja keho lepäävät* tai *minulle tärkeä eläin*.

Ryhmärenki-sivustolla on myös paljon maksutonta materiaalia suunniteltu ihan varta vasten keskustelun ja muistelun tueksi, kuten esimerkiksi tietoa ja kuvia vanhoista karkeista, apteekkituotteista, saunasta tai tämä Vanhustyön keskusliiton laatima Muistoissamme 50-luku -aineisto.





VINKKEJÄ KOHTAAMISIIN

VUODENAJAT JA LUONNON RYTMISYYS

Henkilöillä, jotka oleskelevat luonnossa vähintään kerran viikossa on tilastollisesti selkeästi pienempi riski mielenterveyden ongelmiin. Monesti kuulee, erityisesti ikääntyneiden suusta, että oikein pelottaa tulevan talven pimeys ja liukkaus, ja kyseinen vuodenaika koetaan masentavaksi.

Suosittellemmekin luontoaltistusta ihan kaikkina vuodenaikoina ja kannustamme elämään mahdollisimman paljon luonnon rytmissä. Voisiko marraskuun harmaudessa nähdäkin lohtua ja lupaa hidastamiseen ja lepoon? Tuntea silloin ilman raikkauden ja hapekkuuden kevään pölyjen tilalla. Voisiko talvella hyödyntää valoisat tunnit edes pieneen ulkoiluun tai happihyppelyyn parvekkeella? Löytää talventörröttäjistä voimaa ja syksyn tuulista energiaa? Sitä sanotaan että Suomen luonto olisi lumettomana talvena vain harmaa, mutta vielä mitä! Jos pysähdytte katsomaan koivun kaarnaa ihan läheltä, niin mikä sävyjen sinfonia! Vähälumisena talvena metsäkin odottaa ihan vehreänä, sammalet ja ikivihannat kasvit kukoistavat talven ihmeenä.

Talvella luontoon hakeutuminen vaatii toki hieman sitä varustautumista, mutta pienikin piipahdus kannattaa! Lämmintä päälle ja vaikka kaakaot termariin mukaan. Huonolla säällä voi myös mm:

- katsella luontokuvia ja videoita
- ihailla maisemaan ikkunasta ja happihypellä parvekkeella
- hoivata yrttitarhaa ikkunalla
- muistella menneitä talvia ja lapsuuden leikkejä
- tehdä aarrekarttaa tulevien vuodenaikojen puuhasteluun
- hakea lisää vinkkejä oppaan lopusta löytyvien linkkien luontoresepteistä ja Marttojen opeista





TURVALLISUUS

- Turvallisuudessa tärkeintä on ennakointi. Hyvä varautuminen ja riskien tiedostaminen on tärkeämpää kuin lähtemisen välttäminen!
- Jos sinua yhtään mietityttää tuettavasi toimintakyky ja teille soveltuvat luontokohteet, niin olethan yhteydessä Omakotisäätiön Senioritoiminnan työntekijään.
- Ihanaa jos innostutte yhdessä tekemään pidempiä retkiä ja tutustumaan uusiin luontokohteisiin, mutta huomioitahan aina reitin pituuden sekä maaston vaativuuden suhteessa osallistujien toimintakykyyn sekä päivän kuntoon. Tuntemattomaan kohteeseen on hyvä käydä ensin tutustumassa itsenäisesti. Luontoa löytyy valtavasti ihasteltavaksi myös ihan lähipuistosta tai oman kodin pihalta.
- Aurinkoisella ja lämpimällä säällä on hyvä huomioida juominen ja syöminen sekä mahdollisuus varjoon. Lähiluonnon ja maiseman tarkkailu on oivaa puuhaa helteellä liikkumisen sijaan.
- Voimakkaalla tuulella on hyvä pysyä poissa etenkin vanhoista metsistä lentävien oksien ja risujen takia. Tuulen voimaa on voimauttava ihastella vaikka meren rannassa tai parvekkeelta käsin.
- Talvella metsäpolut saattavat olla yllättävänkin liukkaita. Lähdettehän vain reiteille mistä löytyy talvikunnossapito sekä varustautukaa omin liukuestein. On myös ihan hyvä käpertyä viltin alle ja haaveilla tulevasta kesästä tai tehdä talvinen kävely netistä löytyvien videoiden avulla!
- Pidättehän huolen, että teillä on aina mukana ladatut puhelimet sekä tiedätte missä liikutte, jos pitää hälyttää apua. Älypuhelimessa on hyvä olla ladattuna maksuton 112-sovellus.





LISÄTIETOA

LINKKEJÄ MATERIAALEIHIN

Mielenterveystalon hyvinvointia luonnosta -omahoito-ohjelma

Mielenterveystalosta löytyy kaikille avoimia, maksuttomia omahoito-ohjelmia avuksi moneen mielenterveyteen liittyvään asiaan, kuten masennukseen, unettomuuteen tai ahdistukseen. Hyvinvointia luonnosta -omahoito-ohjelma tarjoaa tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä vinkkejä luontohyvinvoinnin lisäämiseen omassa elämässä.

Tulevaisuustalo Sitran 9 vinkkiä, joiden avulla tuot luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi arkeasi

Artikkelissa 7 tutkijaa vinkkaa käytännön keinoja miten jokainen voi lisätä luontohyvinvointia omassa elämässä. Sitran sivuilta löytyy muutenkin paljon materiaalia luontoon liittyen.

IkiOma Ikä ry:n luontoreseptit

Vaivattomia luontoreseptejä inspiraation ja innostuksen lähteeksi. Miten olisi esimerkiksi metsä tasting, hiljaisuuden kävely tai lokakuukasvio?

Miina Sillanpään säätiön kehittämä Luontosivusto

Helppokäyttöiseltä sivustolta löytyy ikääntyneille suunnattua maksutonta materiaalia mm. luontokuvia, -viedeoita, ja -tietovisoja.





LISÄTIETOA

LINKKEJÄ MATERIAALEIHIN

Luontoportti

Maksuton ja kaikille avoin Luontoportti on oikea lajitunnistuksen aarreaitta. Erityisenä plussana mainittakoon äänitteet lintujen äänistä. Miltä se kuikan laulu kesäisellä järvellä kuulostikaan...?

Pappa pitkospuille, mummo marjaan -opas

Maksuttoman oppaan voi ladata Suomen luonnonsuojeluliiton sivuilta. Oppaasta löytyy aisteja, ajattelua ja liikkumista virittäviä luontorasteja.

Opi lisää luonnosta

Suomen luonnonsuojeluliiton sivustolla paljon tietoa luonnosta.

Suomen ladun Metsämieli-maistiainen

Luonnollisia hyvinvointiharjoituksia +65-vuotiaiden hyvinvoinnin tueksi ja ulkoilun iloksi.

Hyvän mielen metsäkävelyt

Suomen mielenterveysseuran upeat metsäkävelyvideot mahdollistavat luontohyvinvointia myös sisätiloissa.





LISÄTIETOA

LINKKEJÄ MATERIAALEIHIN

Hyvinvointia metsästä ja eri vuodenaajoista Marttojen vinkeillä

Luontotietoa ja vinkkejä esim. vuodenaikojen ihasteluun.

Luontoliiton kevätseuranta

Ilo irti kevään tulosta Luontoliiton vinkein! Halutessa voi osallistua seurantaviikonloppuihin netin välityksellä.

KIRJAVINKKEJÄ

Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen. Leppänen, Marko & Pajunen, Adela

Monimuotoisuus - lyhyt oppimäärä. Kauppinen, Juha.

Suomalainen metsäkylpy. Leppänen, Marko & Pajunen, Adela

Terveysmetsä: Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Leppänen, Marko & Pajunen, Adela

