



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Hyvinvointia luontoliikunnasta -ryhmä

Toiminnan tarkoitus

- lisätä osallistujien hyvinvointia liikkumalla luonnossa
- lisätä tietämystä oman alueen luontoliikuntamahdollisuuksista ja -paikoista
- saada vertaistukea ryhmätoiminnasta

Kenelle toiminta on tarkoitettu / rajoitteet

- toiminta on testattu keski-ikäisillä, työikäisillä (45–64 v.) oululaisilla naisilla, jotka ovat työttöminä.
- voi hyödyntää laajasti eri ikäisille ja erilaisille aikuisille osallistujaryhmille

Ryhmän ohjaajan asiantuntijuus

- ohjaajana voi toimia terveydenhuollon tai liikunnan ammattilainen
 - myös asukastuvan / kuntouttavan työtoiminnan ohjaajana työskentelevä henkilö, jolla osaamista ryhmän ohjaamisesta ja osaamista ensiavusta

Toimintaan tarvittavat resurssit

- ohjaajaresurssi
- mahdolliset kuljetuskustannukset
- mahdolliset retkieväskustannukset
- (ryhmä)tapaturmavakuutus osallistuville
- ensiapupakkaus
- mahdollinen ulkopuolinen opas, jos tarvitaan erityisosaamista valittuun kohteeseen tutustumiseen
- mahdollinen välinevuokraus (esim. lumikengät, sauvat, kanootit)

Toiminnan sisältö

- etsitään omalta alueelta sopivat luontokohteet, esim. 4-5 kpl
- yksi kohde / kokoontumiskerta, kokoontumiskertoja 4-5 kpl
- yhden kerran kesto n. 1 ½ tuntia + mahdolliset matkat
- luontokohteeseen tutustuttaessa keskitytään aistimaan ympäristö, missä kuljetaan, mitä nähdään, tunnetaan, kuullaan, haistetaan, jne
- voidaan nauttia retkieväät, jos on aikaa / mahdollisuus
- jos on resurssia ja mahdollista, voidaan luontokohteeseen tutustumiseen hankkia ulkopuolinen asiantuntijaopas ja välineet
 - esim. (liuku)lumikenkäilyyn, kanoottiretkelle tai maastopyöräilyyn vuokrataan välineet ja opas
 - luontokeskuksen reitille / linturetkelle ostetaan opastus



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Toiminnassa käytettävät lomakkeet ja materiaalit

- osallistujalista

Odotettavissa olevat hyödyt osallistujalle

- hyvinvoinnin lisääntyminen mm.
 - verenpaineen lasku
 - mielen rauhoittuminen
 - onnistumisen kokemus, vertaistuki
- oppia tuntemaan ja hyödyntämään oman alueen luontokohteita omasta ja läheisten / ystävien hyvinvoinnista huolehtimisessa
- oppia tuntemaan ja hyödyntämään oman alueen luontokohteita

Toiminnan onnistumisen mittaaminen ja mittarit

- välitön palaute keskustellen
- ”hyvinvointia luontoliikunnasta” -ryhmäkysely
- voit käyttää myös luomaamme ”pitkän ajan vaikuttavuuskyselyä” onnistumisen mittarina

Mahdolliset riskit toiminnassa

- tapaturmariski liittyen luonnossa liikkumiseen
 - esim. kompastuminen / kaatuminen, nivelten nyrjähdys, venähdys, sairaskohtaus, kuumuus tai paleltuminen, hyttysen / ampiaisen pistot
- pelko luonnossa liikkumista kohtaan

Keskeiset sidosryhmät

- luonto- ja eräpalveluita tarjoavat yritykset