

ILOA JA ENERGIAA JOKAISELLA ASKELEELLA

Happihyppely

Vertaisohjaajan kansio



HAPPIHYPPELY

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**



HAPPIHYPPELY

KIITOS MUKANA OLOSTASI

Vertaisohjaajana olet merkittävässä ja merkityksellisessä roolissa. Sinulla on se kaikkein tärkein taito, olla vertainen, toisille samankaltaisia asioita kokeneille ja samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville.

Kädessäsi oleva opas antaa sinulle valmiiksi suunnitellut, liikkumaan aktivoivat ohjelmat ja ideat eri vuodenaikojen mukaan. Sinun ei todellakaan tarvitse olla liikunnan ammattilainen ja sitä ryhmisikään ei sinulta odota. Riittää, että olet innostunut asiasta.

Ja mikä olisikaan mukavampaa kuin kahvitteletuokio kokoontumisen päätteeksi. Kahvit mukaan termariin valmiiksi ja nautinnollinen hetki luonnossa tai huonomman sään sattuessa sisätiloissa tai kahvilassa.

Miellyttäviä ja happirikkaita liikunnallisia tuokioita!



SISÄLTÖ

SYKSY

- Kävelyllä tehosteita
- Metsäkuntopiiri
- Liikunnalliset luontorastit

TALVI

- Virtuaalinen vesijumppa
- Tuolijumppa
- Tanssi

KEVÄT

- Jumppaa tasapainolle ja muistille
- Kevätbingo
- Lähiliikuntapaikat

LISÄIDEOITA



KÄVELYLLE - tehosteita

Kävely luonnossa on yksi helpoimmista tavoista ylläpitää fyysistä hyvinvointia. Kävelyä voit tehostaa eri tyyppisin keinoin, joista luettelo alla. Kävelkää suurin osa matkasta aivan tavallisesti ja tehkää aina muutaman minuutin välein noin minuutin kestävä kävelytehoste. Voitte toistaa samat tehosteet kahteen kertaan.

TEHOSTEITA:

1. Voimakävely, jossa käytetään käsiä korostetun tehokkaasti mukana ja askel on napakka
2. Polven nosto, jossa joka askeleella nostetaan polvea normaalia korkeammalle
3. Siksak-askellus, jossa jokainen askel suuntautuu etu-ulkoviistoon
4. Sivuaskellus, jossa kuljet kylki menosuuntaan ja takimmainen jalka tulee aina etujalan viereen (tehdään molemmat puolet)
5. Joustoaskel, jossa joustetaan aina hieman polvista jokaisella askeleella
6. Varvastus, jossa astutaan aina etujalan viereen jalat vierekkäin ja siirretään painoa päkiöille, koittaen saada kantapäitä ilmaan
7. Olkapäiden pyöritys, jossa jokaisella askeleella pyöräytetään aina vastakkainen olkapää edestä taakse
8. Käden ojennus, jossa jokaisella askeleella kurkotetaan vastakkaisella kädellä mahdollisimman ylös



METSÄKUNTOPIIRI - liikkeet

OHJAAJAN VALMISTELUT:

- Mukaan tarvitetset kellon

SUORITUSOHJE:

- Alkulämmittelynä ja loppuverryttelynä noin 10 minuuttia kävelyä
- Jokainen tekee suoritukset omien mahdollisuuksien mukaan
- Jokaista liikettä voi helpottaa tai vaikeuttaa oman kunnan mukaisesti
- Jokaista liikettä tehdään minuutin ajan ja siirrytään rauhallisesti seuraavaan
- Tehdään 2-3 kierrosta





TYÖNTÖ-AVAUS

- Keskivartalotuki
- Kurotus eteen -
Lapojen yhteenveto



MAASTAVETO

- Keskivartalotuki
- Selkä suorana



JALAN TYÖNTÖ TAAKSE

- Etukeno
- Tuki puusta/seinästä
- Tukijalan polvi
hieman koukussa



JALAN NOSTO SIVULLE

- Keskivartalotuki
- Tuki puusta tai seinästä
- Jalan avaus sivulle
- Tehdään molemmat puolet



POLVEN NOSTOT NOJATEN

- Nojaten puuhun tai seinään
- Nostetaan vuorotellen polvia ylös



TUETTU PUNNERRUS

- Keskivartalotuki
- Puuta tai seinää vasten
- Vastusta säädellään oman kehon kulmalla



ISTUNTA TUKEA VASTEN

- Nojaten puuhun tai seinään
- Laskeudutaan istuma-asentoa kohti



ASKEL JA KUROTUS

- Otetaan vuorojaloin askel eteen
- Kurkotetaan molemmilla käsillä samalla ylös
- Rintakehä pystyasennossa



HALAUS

- Lavat yhteen käsiä avatessa
- Kurkotetaan ristiin olkapäiden taakse

LIKUNNALLISET LUONTORASTIT

SUORITUSOHJE:

- Kävellään 5 minuuttia ennen ensimmäistä rastia ja jokaisen rastin välillä
- Pysähdytään ja suoritetaan aina 1-2 rastia kerrallaan
- Ohjaajalle on oikeat vastaukset alla, jotka voidaan tarkistaa joko heti rastin suorituksen jälkeen tai lopuksi käyden aina rastin kysymys ja vastaus läpi.

1. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

KOSKA LUVINTA EI OLE HYVÄSI?

A) Sinulla on jokin pikkukätköarvas.
B) Olet sairaslasi kaksi viikkoa sitten.
C) Tunnat kiihittä kipua.
D) Liikunta aiheuttaa hengitysvaikeuksia ja hikoilua.

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITTELE 10 KERTAA

A) oikealla
B) vasemalla
C) lanteesta
D) ranteesta



1C

2. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MITÄ OVAT SUOMEN YLEISIMMÄT LINNUT?

A) talitiainen ja seittiäinen
B) pajulintu ja petturi
C) punaohku ja viherpetturi
D) varpunen ja varsi

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

A) leveää kyökkäilyä
B) kapeaa kyökkäilyä
C) sivukyökkäilyä (pönte yhden jalan päällä)
D) sokkyökkäilyä



2B

3. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ SEURAAVASTA VÄITTEISTÄ EI PIDÄ PAUKKAAN?

A) Luonnossa olekelu auttaa palautumaan stressistä.
B) Kaupungin vihreäalueilla ei ole erityistä vaikutusta.
C) Ihmisten onnellisuus lisääntyy, mikä apuunsi luonnossa liikkuu.
D) Hätätila ulhas parantaa koostumusta vihreässä tiloissa.

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

A) haaraohyppyä
B) vatsan kiertoohyppyä (sitalom)
C) luterohyppyä (hyppy jalalta toiselle)
D) hihnohyppyä



3B

4. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN KANSALLISKIRKKO?

A) kaneli
B) nauttimäki
C) villokka
D) kiolo

VALITSE VASTAUKSESI ETSI MIKÄTÄ, KUN TÄÄ KÄYTÄNUT PUU- JA TEE 10

A) nousta sen päälle
B) kiertoa sen ympäri
C) punnerrusta sitä vasten
D) istahdusta sen päälle



4D

5. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN YLEISIN POULAJI?

A) mörky
B) leppä
C) kuusi
D) kotivu

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

A) itseä hahotta.
B) kurotusta kohti taakalle.
C) vatsan kiertoa kakon muilla.
D) vesitystä kohti varpailta.



5A

6. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

KUUNNA PITÄKSI NOKKONEN VOI KASVAA?

A) 0,5 m
B) 1,0 m
C) 1,5 m
D) 2,0 m

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

A) nousta varpailta
B) nousta kantapäällä
C) jalkojen nosto eteenpäin
D) jalkojen nosto taaksepäin



6C

7. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ NIMISTÄ APILAA EI TAITA SUOMESSA?

A) sinimäki
B) jännelehti
C) rentoapila
D) pilkkupilva

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE

A) katojuoppa
B) kaltra tarastituksesta
C) kaikin tasapainoilusta
D) lihaskuntoliike



7A

8. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MILLÄ KEINOLLÄ VAHVISTAT IMMUNIJÄRJESTELMÄSI ERITYISEN TEHOVAASTI?

A) syömällä puolukkaa
B) hahamalla puuta
C) istumalla kannelle
D) työntämällä kädet maahan

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITÄ KÄSIÄ

A) liousta ympäryksiä eteenpäin
B) liousta ympäryksiä taaksepäin
C) liousta ympäryksiä eteenpäin
D) kahdeksän kertaa sivulla



8D

9. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MITÄ MUOTOJA POIMUKKOHEDEN LEHDET MURSTUTTAVAT?

A) syven
B) Pöppöleikki
C) Tahvi
D) Pöivi

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ 10 SEKUNTTIA

A) takareisiä.
B) etäreisiä.
C) polkureita.
D) lonkan koukistusta.



9B


10. *Liikunnalliset luontorastit* ALLERGIA IHO ASTMA

MIHIN PIIHARTAMOA KÄYTETTÄÄN ENNEN PALKON?

A) Laastaria
B) Merkkilina
C) Korvien puhdistusaineena
D) Vesipömpörin karsittuna

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ

A) niska puolelta toiselle
B) rintatallista venyttämällä käsä taakse tai puolta vasten
C) kaulaa katonmalla ylöspäin
D) sekkä pyöräillä ja venyttämällä käsi eteen



10A

1.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

KOSKA LIIKUNTA EI OLE HYVÄKSI?

- A) Sinulla on jokin pitkäaikais sairaus.
- B) Olet sairastellut kaksi viikkoa sitten.
- C) Tunnet äkillistä kipua.
- D) Liikunta aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua.

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITTELE 10 KERTAA

- A) nilkkoja
- B) olkapäitä
- C) lanteita.
- D) ranteita



2.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MITKÄ OVAT SUOMEN YLEISIMMÄT LINNUT?

- A) talitiainen ja sinitiainen
- B) pajulintu ja peippo
- C) punatulkku ja viherpeippo
- D) varpunen ja varis

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) leveää kyykkyä
- B) kapeaa kyykkyä
- C) sivukyykkyä (paino yhden jalan päällä)
- D) askelkyykkyä



3.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ SEURAAVISTA VÄITTEISTÄ EI PIDÄ PAIKKAANSA?

- A) Luonnossa oleskelu auttaa palautumaan stressistä.
- B) Kaupungin viheralueilla ei ole elvyttävää vaikutusta.
- C) Ihmisten onnellisuus lisääntyy, mitä useammin luonnossa liikkuu.
- D) Mieliala alkaa parantua luonnossa viidessä minuutissa.

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) haarahyppyä
- B) vartalon kiertohyppyä (slalom)
- C) luisteluhyppyä (hyppy jalalta toiselle)
- D) hiihtohyppyä



4.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN KANSALLISKUKKA?

- A) kanerva
- B) niittyleinikki
- C) voikukka
- D) kielo

**VALITSE VASTAUKSESI ETSI KANTO,
KIVI TAI KAATUNUT PUU JA TEE 10**

- A) nousua sen päälle
- B) kiertoa sen ympäri
- C) punnerrusta sitä vasten
- D) istahdusta sen päälle



5.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN YLEISIN PUULAJI?

- A) mänty
- B) leppä
- C) kuusi
- D) koivu

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) itsesi halausta.
- B) kurotusta kohti taivaita
- C) vartalonkiertoa kädet rinnalla.
- D) venytystä kohti varpaita.



6.

Liikunnalliset luontorastit

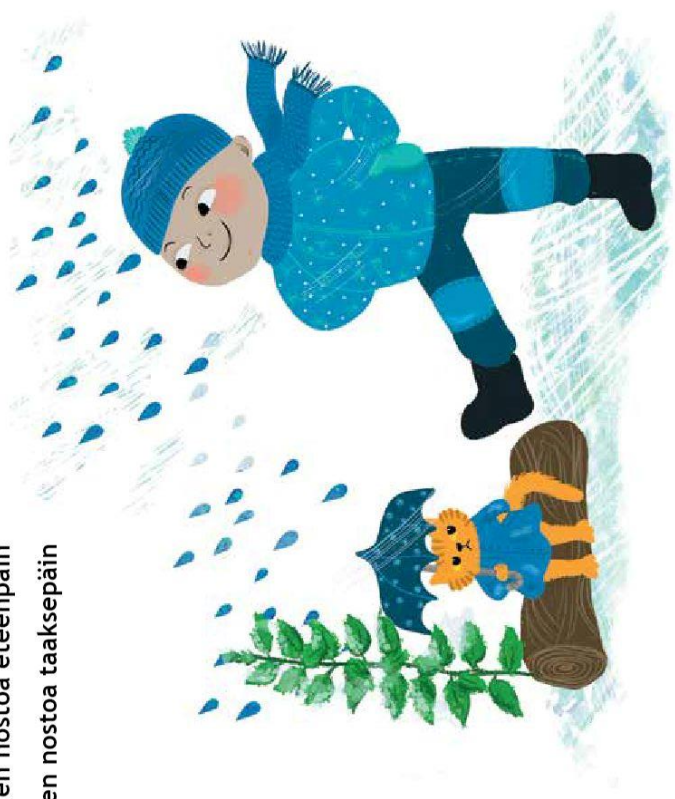
ALLERGIA
IHO
ASTMA

KUINKA PITKÄKSI NOKKONEN VOI KASVAA?

- A) 0,5 m
- B) 1,0 m
- C) 1,5 m
- D) 2,0 m

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) nousua varpaille
- B) nousua kantapäille
- C) jalkojen nostoa eteenpäin
- D) jalkojen nostoa taaksepäin



7.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MINKÄ NIMISTÄ APILAA EI TAVATA SUOMESSA?

- A) siniapila
- B) jänöapila
- C) rentoapila
- D) pikkuapila

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE

- A) kasvojumppa
- B) kolme tanssiliikettä
- C) kaksi tasapainoliikettä
- D) lihaskuntoliike



8.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

*MILLÄ KEINOLLA VAHVISTAT
IMMUUNIJÄRJESTELMÄSI ERITYISEN TEHOKKAASTI?*

- A) syömällä puolukoita
- B) halaamalla puuta
- C) istumalla kannolla
- D) työntämällä kädet multa

*VALITSE VASTAUKSESI
JA PYÖRITÄ KÄSIÄ*

- A) isossa ympyrässä eteenpäin
- B) isossa ympyrässä taaksepäin
- C) isossa ympyrässä eri suuntiin
- D) kahdeksikkoo vartalon sivuilla



9.

*Liikunnalliset
luontorastit*

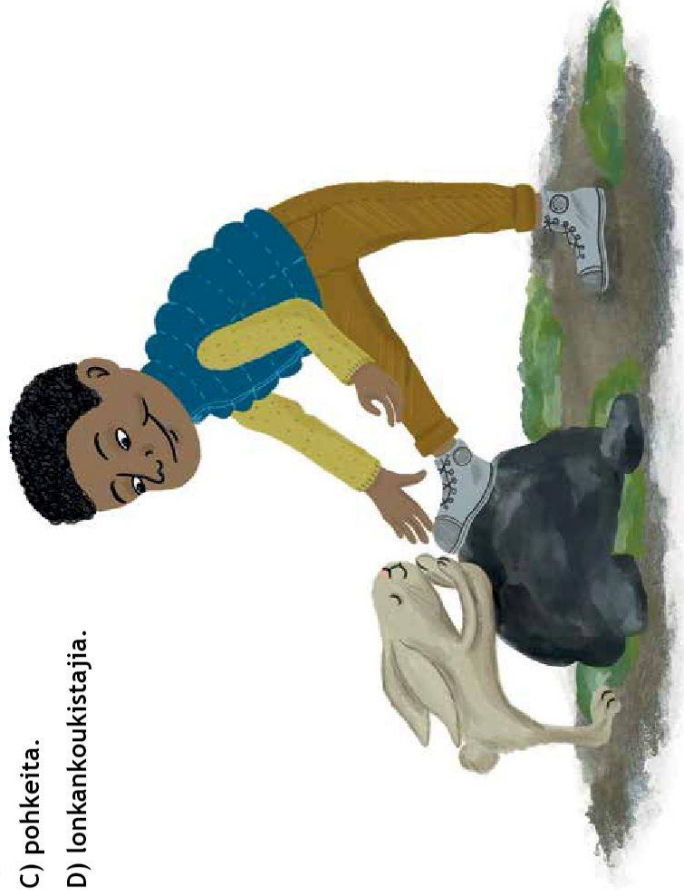
ALLERGIA
IHO
ASTMA

MITÄ MUOTOA POIMULEHDEN LEHDET MUISTUTTAVAT?

- A) Sydän
- B) Piparkakku
- C) Tähti
- D) Pilvi

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ 10 SEKUNTIA

- A) takareisiä.
- B) etureisiä.
- C) pohkeita.
- D) lonkankoukistajia.



10.

*Liikunnalliset
luontorastit*

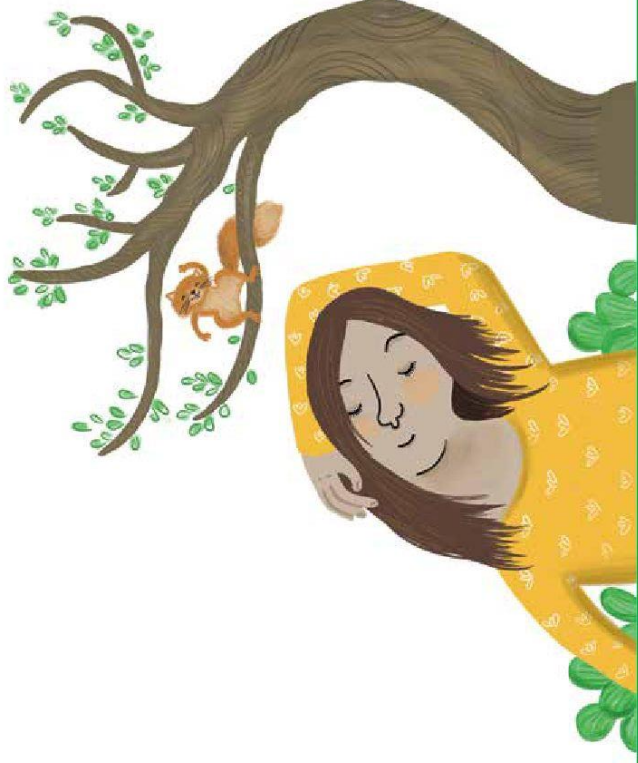
ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIHIN PIHARATAMOA KÄYTETTIIN ENNEN PALJON?

- A) Laastarina
- B) Nenäliinana
- C) Korvien puhdistusvälineenä
- D) Vessapaperin korvikkeena

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ

- A) niskaa puolelta toiselle
- B) rintalihaksia venyttämällä käsiä taakse tai puuta vasten
- C) kaulaa katsomalla ylöspäin
- D) selkää pyöristämällä ja venyttämällä käsiä eteen



VIRTUAALI VESIJUMPPA

- jumppaohjaaja aina valmiina

VALMISTELUT:

- Selvitä/valitse virtuaalivesijumpan mahdollistava uimahalli
- Selvitä uimahallin hinnasto

VIRTUAALI VESIJUMPPA

- Jumppanäytön käyttäminen on vaivatonta ja sieltä on helppo valita ryhmälle sopiva harjoitus niin vaativuudeltaan kuin kestoltaan
- Ohjausvideot ovat vedessä kuvattuja ja niitä on helppo seurata

VESILIIKUNNAN HYÖTYJÄ

- Parantaa lihaskuntoa monipuolisesti
- Kehittää tasapainoa ja koordinaatiota
- Ylläpitää ja lisää nivelten liikkuvuutta
- Vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja kipuja
- Vähentää turvotusta
- Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä



TUOLIJUMPPA -rintakehä liikkuvaksi

SUORITUSOHJE:

- Tehdään jokaista liikettä 1 minuutti
- Tehdään ohjelma kahteen kertaan läpi
- Mikäli on mahdollisuus tehdä musiikin tahtiin, suomalainen tanssimusiikki kuten valssi, tango sekä rauhallinen fox osuvat rytmillisesti hyvin liikkeisiin

TÄRKEITÄ ASIOITA OHJAAJAN HUOMIOIDA:

- Liikkeiden rauhallinen suorittaminen
- Kädet voivat käydä hartialinjan yläpuolella, mutta käsiä ei pidetä siellä yhtäjaksoisesti pitkään
- Jokainen osallistuja tekee kykyjensä mukaan ja siitä kannattaa mainita jokaisella kerralla



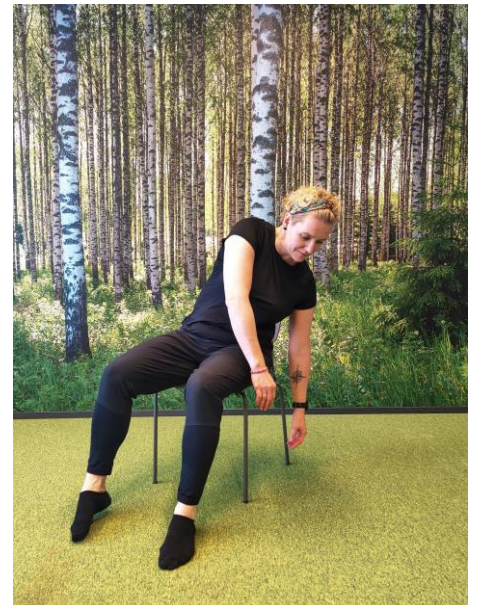
KEINUNTA JA KURKOTUS

- Keskivartalotuki
- Kurkota selkä suorana pitkälle eteen
- Keinahda taakse vieden kädet myös taakse



KÄDEN KIERTO

- Kierretään käsi etukautta mahdollisimman pitkälle
- Kierretään käsi auki takaviistoon kyynärpää koukussa
- Käsi olkapäälinjan alapuolella



KIERTO SIVULTA TOISELLE ETUKAUTTA

- Taivutetaan vartalo sivulle
- Kierretään pitkältä etukautta, läheltä lattiaa, toiselle sivulla
- Kierretään etukautta taas takaisin



POLVEN NOSTO

- Polven nostot vuorojaloin
- Käsien liikkuaessa rytmikkäästi mukana
- Vältetään nojaamasta selkänojaan
- Keskivartalotuki



POLVEN OJENNUS-KOUKISTUS

- Pidetään polvea ylhäällä käsillä tukien
- Ojennetaan ja koukistetaan polvea
- Keskivartalotuki ja hyvä ryhti



VARPAAT-KANNAT

- Ojennus varpaille ja vaihto kannoille
- Vältetään selkänojaan nojaamista
- Keskivartalotuki



KEINUNTA SIVUTTAIN

- Keinutaan puolelta toiselle
- Kädet voi pitää myös alhaalla
- Liike haastaa tasapainoa



SELÄN PYÖRISTYS- OJENNUS

- Nojataan selkä suorana etuviistoon
- Pyöristetään ja ojennetaan yläselkää
- Alavatsassa hyvä pito



SOUTULIIKE

- Kurotetaan pitkälle eteen
- Taka-asennossa puristetaan lapoja yhteen, kyynärpäät alhaalla

TANSSI - voimistelua myös aivoille

- Tekee hyvää niin keholle kuin mielelle
- Tutkimukset kertovat tanssin vaikutuksesta myös muistiin ja aivoterveeyteen
- Tanssin on osoitettu tekevän hyvää ikääntyvän tasapainolle
- Kehittää kokonaisvaltaista kehonhallintaa ja parantaa kuntoa

Pohtikaa ryhmänä mahdollisuutta mennä maksulliselle tanssilliselle tunnille tai ostaa itsellenne tilaustunti.

- Suomalaisen lavatanssimusiikin mukaan tehtäviä tanssijumppatunteja markkinoidaan ainakin Laviksen sekä kuntotanssin nimellä
- Tanssijumppatunteja on eri tasoisia, myös rauhallisina tunteina ilman pyörimistä tai hyppyjä
- Lavis konseptiin kuuluu myös Vire-Lavis, joka suoritetaan tuolilla istuen



JUMPPAA TASAPAINOLLE JA MUISTILLE

SUORITUSOHJE:

- Liikkeet suoritetaan rauhalliseen tahtiin
- Jokaisessa liikkeessä on mahdollisuus ottaa tukea ja jättää käsillä tekeminen pois
- Jokainen suorittaa liikkeet oman kykynsä mukaan
- Käsien ja jalkojen erisuuntainen ja/tai eritahtinen liikuttaminen on loistavaa muistijumppaa



PAINONSIIRROT

- Keinutaan puolelta toiselle
- Kädet heiluu mukana
- Jos halutaan lisähaastetta, liike pysäytetään hetkeksi yhdelle jalalle



KÄSI ETEEN-SIVULLE

- Heilautetaan toinen käsi eteen - toinen sivulle
- Samalla polvia joustuen
- Seisotaan pienessä haara-asennossa



PAINON SIIRROT ETEEN-TAAKSE

- Keinutaan eteen taakse
- Lisähaastetta halutessa, pieni pysäytys aina yhdelle jalalle



KYYKKY + RÄPYTYS

- Tehdään pieniä hallittuja kyykkyjä
- Ojennus vaiheessa ojennetaan lantio
- Räpytetään käsiä koko ajan sivulla



POLVEN JA KÄDEN NOSTO

- Nostetaan vuorotellen polvia ja samalla aina vastakkainen käsi
- Käden noston voi jättää pois
- Tarvittaessa voi ottaa tukea



JALAN HEILAUTUS ETEEN-TAAKSE

- Heilautetaan samaa jalkaa eteen ja taakse 30 sekunnin ajan
- Heilutetaan käsiä rytmikkäästi mukana
- Tehdään molemmat puolet
- Tarvittaessa voi ottaa tukea



VARPAAT-KANNAT

- Noustaan päkiöille
- Keinautetaan liike kantapäille

KEVÄTBINGO - luonnossa

Kun viisi kohtaa vaakaan, pystyyn tai vinoittain on valmiina, tulee BINGO

LUONNON KEVÄTBINGO

LESKENLEHTI	NEULANEN	LINNUN SULKA	JOTAIN VIHREÄÄ	AURINKO
KUIVA OKSA	ELÄIMEN KAKKA	MUUTTO- LINTU	NAAVAA	MITÄ VAIN
KIVI	JOTAIN PUNAISTA	LAHOPUU	SILMU	MULTAA
KANTO	JÄKÄLÄ	PILVI	JOTAIN TAHMEAA	LÄTÄKKÖ
KÄPY	TUOHI	KAARNA	JOTAKIN LUONTOON KUULUMA- TONTA	ÖTÖKKÄ



LÄHILIIKUNTAPAIKAT

- Etsi sopivan etäisyyden päässä oleva lähiliikuntapaikka
- Laitteissa on yleensä hyvät ohjeet liikkeiden suorittamiseen
- Kävely liikuntapaikalle toimii alkulämmittelynä ja kävely takaisin loppuverryttelynä

VALMISTELUT:

- Kartoita lähiliikuntapaikat sopivan etäisyyden päästä ja valitse minne menette
- Mukaan tarvitset kellon

SUORITUSOHJE:

- Harjoitus tehdään kiertoarjoitteluna
- Tehdään laitteessa aina minuutti, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan laitteeseen (kulkusuunta myötäpäivään)
- Huomioidaan rauhalliset laitteiden vaihdot
- Tehdään 1-3 kierrosta laitteiden määrän ja oman innostuksen mukaan



LISÄIDEOITA

- Maksulliset liikunnalliset kokeilutunnit paikkakunnan tarjonnan mukaan
- Opastetut museokierrokset
- Museokäynnit omatoimisesti
- Luontonähtävyyksiin tutustuminen
- Valmiiden liikuntavideoiden mukana tehtävät harjoitteet [Liikuntavideoita - Allergia.fi](#)
- Poimi valmiit liikuntaideat omaan käyttöön [Vinkkejä liikuntaan | Eläkeliitto \(elakeliitto.fi\)](#)
- Happihyppelyn liikuntavihko: [vihkonen_digi.pdf \(allergia.fi\)](#)
- Luontorasteja - [Allergia.fi](#)
- Liikuntavastaavan opas: [Kehittämistyötä ikääntyvien ja muistiterveyden hyväksi ~ Kaksi hankekuvausta \(allergia.fi\)](#)
- [Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli - Opas järjestöille - MIELI ry](#)
- [Vuodenaikojen liike -liikuntaohjelma | Eläkeliitto \(elakeliitto.fi\)](#)
- [Sydänyhdistyksen luontoliikuntaohjelma - Yhdistyspalvelu \(sydan.fi\)](#)



KOPIOITAVAA

- Luontobingo kaavake



LUONNON KEVÄTBINGO

LESKENLEHTI	NEULANEN	LINNUN SULKA	JOTAIN VIHREÄÄ	AURINKO
KUIVA OKSA	ELÄIMEN KAKKA	MUUTTO- LINTU	NAAVAA	MITÄ VAIN
KIVI	JOTAIN PUNAISTA	LAHOPUU	SILMU	MULTAA
KANTO	JÄKÄLÄ	PILVI	JOTAIN TAHMEAA	LÄTÄKKÖ
KÄPY	TUOHI	KAARNA	JOTAKIN LUONTOON KUULUMA- TONTA	ÖTÖKKÄ



HAPPIHYPPELY

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Paremmen elämänlaadun puolesta.

Happihyppely-termi kuvaa luonnossa liikkumista, joka tarjoaa mahdollisuuden hengittää raitista ilmaa ja nauttia luonnon kauneudesta.

Tämä yksinkertainen toiminta voi vaikuttaa myönteisesti mielialaan, stressin hallintaan ja kokonaisvaltaiseen terveyteen monin eri tavoin.

Happihyppely-ohjeet tarjoavat mahdollisuuden liikkua ja harjoittaa kehoa lempeästi. Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä, joiden tavoitteena on myös lisätä sosiaalista hyvinvointia ja vuorovaikutusta.

Tämä vertaisohjaajan materiaali on suunniteltu osana Allergia-, Iho- ja Astmaliiton koordinoimaa liikuntahanketta vuosina 2023-2025



HAPPIHYPPELY



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

