



HYVINVOINTIA ULKOILUSTA +65 -VUOTIAILLE

MONIPUOLISTA KÄVELYÄ

Kävely on yksi suosituimpia suomalaisten aikuisten liikuntamuotoja. Eikä mikään ihme! Kävely sopii useimmille ja on turvallista. Liikkeelle lähtö ryhmänkin kanssa on helppoa ja kävellä voi kaikkina vuodenaikoina.

Reipas kävely kohottaa kestävyyskuntoa ja kuormittaa sekä vahvistaa etenkin alaraajojen lihaksia. Kävelyn tehoja on helppo säädellä ryhmän kuntotason ja kulloistenkin tuntemuksien mukaan muuttamalla kävelynopeutta, kävelyn kestoa ja kävely-ympäristöä. Kävelyyn on myös helppo yhdistää erilaisia teemoja/sisältöjä ja lisätä näin sen kiinnostavuutta sekä muokata kävelyhetken tavoitetta.

Erityisesti sulan ja kuivan maan aikaan kävelyt kannattaa suunnata metsäpoluille. Pehmeällä alustalla nivelet rasittuvat vähemmän ja maastossa jalkojen lihakset sekä tasapaino saavat hyvää lisäharjoitusta. Mieli myös lepää ja virkistyy luonnossa tehokkaammin!

VERTAISOHJAAJALLE

Vertaisohjaaja toimii kävelyille kutsujana, mukavan ryhmähengen luojana ja tarvittaessa kävelykertojen sisällön rikastuttajana. Kävelyille voi kutsua mukaan myös ulkopuolisen asiantuntijan tai ehkä ryhmässä itsessään on monenlaista osaamista jaettavaksi.

Vertaisohjaajan on hyvä tutustua kävelyreittiin ennakkoon ja valita lähtöpiste niin, että se on mahdollisimman helposti saavutettavissa osallistujille. Suunnittele tarvittavat taukopaikat matkalle ja valitse jutustelupaikat maaston muodon mukaan (aukiot jne.).

Pakkaa mukaan reppuun ainakin lämmintä/kylmää juotavaa, välipalapatukka, tarvittaessa varavaatetta (esim. taukotakki), istuinlusta, ladattu puhelin ja EA-laukku. Täytä turvallisuusasiakirjat ennen toiminnan alkua (turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi). Ohjeista osallistujat varustautumaan oikein kävelyn luonteen mukaan ja anna riittävä

ennakkoinformaatio toiminnan sisällöstä sekä tasosta (matka, aika, maasto). Seuraa ryhmän jaksamista toiminnan aikana ja varaudu muuttamaan suunnitelmaa tarvittaessa. Ryhmässä on hyvä olla mukana myös toinen vertaisohjaaja.

VARUSTEET KUNTOON

Kävelyyn tarvitset vain hyvät jalkineet ja hierontämättömät sukat. Epätasaisessa maastossa liikuttaessa kengän antama nilkan tuki, kengän pohjan sopiva tukevuus ja liukumattomuus korostuvat. Nastakengät tai irtonastat ovat tärkeä lisävaruste liukkaalla.

Jos mukaan tarvitaan omia eväitä tai lämmintä juomaa termospulloon, niin huomioithan, että se ei ole kaikille tuttu toimintatapa. Myös tulilla istuminen ja savussa vietetty aika ei ole kaikille mieluista. Tunne siis ryhmäsi ja toiminnan tavoitteet sekä anna riittävät ennako-ohjeet! Evästely ja tulistelu voi olla myös mukava lopetus kävelylle ja sitä haluaville.

Kaikki kävely on hyvästä terveydelle!



Kävelyyn voi yhdistää

- *muuta liikuntaa: ulkokuntosalikokeilut, kuntorappusilla vierailut, jumppahetket*
- *pelihetkiä/toimintapisteitä: frisbeegolfkokeilu irtokiekoilla, pihamuistipeli*
- *lähiympäristön vierailukohteita: kulttuurihistorialliset kohteet, hautausmaat, arkkitehtuuriin tutustuminen, erityiset luontokohteet, puutarhat, puistot*
- *vuodenaikojen havainnointia: lintujen seurantaa, lajintuntemusta (esim. keväiset kukkaretket), puutarhakävelyt, ruskan ihastelu, jäiden lähdön seuranta*
- *muuta vuodenaikaan sidottua hyötyliikuntaa: marjojen tai sienien poimintaa, villiyrtteilyä, roskien keräämistä*
- *erilaisia keskustelun aiheita: liikunta, ulkoilu, hyvinvointi, luonto, kirjat, taide*
- *kahvittelua, evästelyä, retkeilytaitojen oppimista*
- *valokuvaamista, kiikarointia, luupittelua*

Vuorovaikutuksen tukeminen kävelyn lomassa

- *kerrataan osallistujien nimiä yhdessä, kysellään kuulumisia sekä palautetta*
- *pariporina eli jutellaan jostakin aiheesta parin kanssa, vaihdetaan välillä pareja*
- *pysähdellään matkalla keskustelemaan jostain teemasta yhdessä, suunnittele kokoontumispisteet ennakkoon*