

## Luontoliikkujat -hanke 2019-2021

### LOPPURAPORTTI

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Tiina Vitikainen ja Paula Lehtomäki



Kuva: Paula Lehtomäki

## Sisällys

1. Allergia-, Iho- ja Astmaliiitto ry luontoliikuntaa edistämässä .....	3
2. Luontoliikkujat-hankkeen kohderyhmä ja tavoitteet .....	3
3. Hankkeen työntekijät ja ohjausryhmä .....	4
4. Hankevuodet 2019-2021 tiiviisti .....	5
5. Hankkeen käytännön toteutus tuotti monipuolista toimintaa .....	6
5.1 Liikuntavastaavien ja vapaaehtoisten liikuttajien koulutus eväänä yhdistystoimintaan .....	8
5.2 Pienryhmissä liikkumalla vertaisuutta ja elämäntapamuutosta .....	9
5.3 Vapaasti hyödynnettävät mallit ja materiaalit tärkeässä asemassa .....	10
5.4 Hankkeen retkillä luontoliikuntaa ympäri Suomen .....	11
5.5 Hankkeen ja paikallisyhdistysten yhteisiä tapahtumia .....	12
5.6 Yhdistysten omatoimisia luontoliikuntatapahtumia .....	13
5.7 Monikanavaisella viestinnällä tietoa, osaamista ja aktivointia usealle taholle .....	13
5.8 Sosiaalisessa mediassa joukkoliikuttamista ja ryhmäkeskustelua .....	13
5.9 Loppuwebinaarilla vaikuttavuutta ja näkyvyyttä .....	14
5.10 Verkostoja ja yhteistyötä luontoliikunnan edistämiseksi .....	15
6. Hankkeen onnistumisia ja haasteita .....	15
6.1 Hankkeen seuranta .....	15
6.2 Hankkeen itsearviointi .....	17
7. Luontoliikuntatoiminta hankkeen jälkeen .....	18
8. Kiitokset .....	19

## 1. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry luontoliikuntaa edistämässä

Allergia-, iho- ja astmaliitto on valtakunnallinen terveysjärjestö, jonka tehtävänä on parantaa allergisten, astmaatikkojen sekä erilaisia ihotauteja sairastavien, palovamman kokeneiden ja heidän läheistensä elämänlaatua.

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä, ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia ja parantaa kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Liikunta kehittää sydämen, verisuonten ja keuhkojen toimintaa, edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä, parantaa kuntoa ja jaksamista, auttaa painonhallinnassa, parantaa elämänlaatua ja mielen terveyttä, ylläpitää työ- ja toimintakykyä ja auttaa ehkäisemään ja hoitamaan kroonisia sairauksia. Liikunnalla on myös suuri merkitys pitkäaikaissairauksien hoidossa ja se tukee esimerkiksi astman omahoitoa, kunhan sairauden mahdollisesti aiheuttamat rajoitteet huomioidaan. Lisäksi liikunta toimii yhtenä vertaistoiminnan muotona ja lisää osallisuutta. Siksi liikuntatoiminnalla ja siihen liittyvällä osaamisella on ollut tärkeä asema liiton toiminnassa.

Luontoliikunnassa liikunnan positiiviset fyysiset ja psyykkiset vaikutukset yhdistyvät luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin, joita alkaa saada jo 15 minuutissa. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa, sillä luonto houkuttelee huomaamattakin liikkumaan sisätiloja reippaammin, vaikka liikunta tuntuu kevyemmältä. Luonnossa ihmisten sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy, yhteisöllisyyden tunteet kasvavat ja suhtautuminen ympärillä oleviin ihmisiin muuttuu positiivisemmaksi. Toiminnallisuus tukee sosiaalista vuorovaikutusta ja kanssakäymistä uusienkin ihmisten kanssa. Luonnossa oleskelu myös suojaa monilta sairauksilta, sillä luontokosketus vahvistaa elimistön vastustuskykyä.

Luonto on lähellä, aina auki ja sen käyttö on jokamiehenoikeuksien puitteissa lähes ilmaista. Siksi se tarjoaa paljon hienoja mahdollisuuksia järjestää luontoliikuntaa, ja lajikirjo on laaja. Luontoliikunta voi olla mitä tahansa luonnossa tapahtuvaa liikuntaa, esimerkiksi kävelylenkki lähimetsässä, retki merenrantaan, meditaatiohetki pihalla, lintujen tarkkailua, polkujuoksua, maastopyöräilyä tai geokätköilyä. Luontoliikuntatoiminnalla voidaankin vähän liikkuvia ikään ja terveydentilaan katsomatta innostaa liikunnan pariin ja kannustaa terveellisempään elämäntapaan. Tärkeintä on löytää itselle paras tapa liikkua luonnossa ja nauttia sen terveysvaikutuksista. Liikunnasta saa parhaan hyödyn irti, kun se on säännöllistä. Siksi sopivan liikuntamuodon löytäminen on tärkeää. Luontoliikunnan puitteissa on myös helppo järjestää terveysjärjestön perusarvojen mukaisia matalan kynnyksen tapahtumia, joihin on helppo tulla mukaan ja tervetullut kuka tahansa, ja jotka ovat ilmaisia tai kohtuuhintaisia. Matalan kynnyksen tapahtumassa olennaista on myös kokemus osallisuudesta ja sosiaaliseen verkostoon kuulumisesta.

Tältä pohjalta Allergia-, iho- ja astmaliitto haki vuonna 2018 Opetus- ja kulttuuriministeriöltä (OKM) Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallista kehittämisavustusta kolmivuotiselle Luontoliikukujat-hankkeelle, jonka tarkoituksena oli lisätä eri sairausryhmien luontoliikuntaa, lähiliikuntapaikkojen käyttöä sekä ymmärrystä luontoliikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Hankkeelle myönnettiin OKM-tukea vuosiksi 2019-2021 yhteensä 120 000 euroa, mikä muodosti rahoituksesta 70 %. Allergia-, iho- ja astmaliiton osuus kokonaisrahoituksesta oli 30 %.

## 2. Luontoliikukujat-hankkeen kohderyhmä ja tavoitteet

Luontoliikukujat-hankkeen kohderyhmänä olivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat allergiaa, astmaa tai ihon tauteja sairastavat ja palovamman kokeneet henkilöt perheenjäsenineen sekä liikuntatoimintaa järjestävät jäsenyhdistykset ja niiden aktiiviset vapaaehtoiset. Hankkeen liikuntatoiminta kohdistettiin niin lapsiin kuin aikuisiin, mutta jäsenyhdistysten kautta parhaiten tavoitettiin varttuneempi väestönosa ja työikäiset astmaa, allergiaa tai ihotauteja sairastavat. Marraskuussa 2021 liitossa oli 47 jäsenyhdistystä, joihin kuului noin 15 500 jäsentä. Kun mukaan luetaan perheenjäsenet, saattoi hanke jäsenistön kautta koskettaa jopa noin 53 000 ihmistä.

Hankkeen tavoitteena oli aktivoida liiton jäsenyhdistyksiä järjestämään matalan kynnyksen luontoliikuntatoimintaa ja innostaa jäsenistöä liikkumaan luonnossa. Verkkotoiminnalla kohderyhmään kuuluvia voitiin tavoittaa valtakunnallisestikin.

Hankkeen tavoitteet:

- Aktivoida liikuntavastaavia sekä lisätä heidän asiantuntemustaan sairastuneille sopivasta liikunnasta.
- Tuoda toimintaan uusia vapaaehtoisia liikuttajia, jotka järjestävät paikallisia, avoimia liikunnallisia vertaistreffejä.
- Lisätä ja vakiinnuttaa matalan kynnyksen luontoliikuntatoimintaa yhdistyksiin.
- Saada vähän liikkuva jäsenistö kiinnostumaan liikunnasta ja ymmärtämään liikunnan merkitys sairauden omahoidossa.
- Luoda yhdistyksiin uusia kontakteja esimerkiksi toisten yhdistysten ja kuntien kanssa.

Tavoitteiden toteuttamiseksi:

- Liikuntavastaavien toiminnan tueksi tehtiin valmista materiaalia ja malleja. Koulutusta järjestettiin ylläpitämään ja lisäämään tietoja ja taitoja. Aktivointia ja yhteyttä pidettiin yllä säännöllisesti.
- Haettiin monipuolisia keinoja innostaa vapaaehtoisia mukaan toimintaan ja suunniteltiin motivoivaa koulutusta.
- Yhdistyksiä innostettiin luontoliikuntaan ja ottamaan se osaksi toimintaansa tarjoamalla tukea tapahtumien järjestämiseen.
- Jäsenistölle viestittiin monikanavaisesti liikunnan hyödyistä ja luotiin luontoliikuntaan kannustavaa ilmapiiriä. Kiinnitettiin huomiota paikallistason liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen.
- Kannustettiin yhdistyksiä vahvistamaan yhteistyötä toisten toimijoiden kanssa.

### 3. Hankkeen työntekijät ja ohjausryhmä

Luontoliikkuajat-hankekoordinaattorina toimi hankevuosien aikana kolme työntekijää. Piia-Liisa Lehtimäki aloitti hankekoordinaattorina 100 % työajalla 27.5.2019. Työntekijä vaihtui ensimmäisen hankevuoden syksyllä, ja Paula Lehtomäki aloitti työn 23.9.2019. Huhtikuusta joulukuuhun 2020 hankekoordinaattorin työaika oli osa-aikainen 80 %, kun vastuualueita jaettiin ja osa liiton liikuntatoiminnasta siirtyi liikuntasuunnittelijan tehtäväksi. Vuoden 2021 tammikuusta hankekoordinaattorin työaika oli taas kokoaikainen 100 %. Kolmantena hankevuonnakin työntekijävaihdos ajoittui syksyyn. Lehtomäen siirtyessä Allergia-, iho- ja astmaliiton järjestöasiantuntijaksi Tiina Vitikainen aloitti hankekoordinaattorina 16.8.2021 jatkaen hankkeen loppuun 31.12.2021.

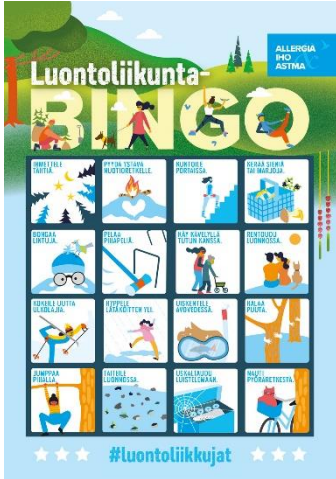
Hankkeen tavoitteita ja suuntaa arvioiva ohjausryhmä on kokoontunut marraskuusta 2019 alkaen kaksi kertaa vuodessa ensin Paula Lehtomäen ja sitten Tiina Vitikaisen vetämänä. Lehtomäki jatkoi ohjausryhmässä työntekijävaihdoksen jälkeen, ja ennen vaihdosta Vitikainen oli kuulunut ohjausryhmään aiemmassa toimessaan.

#### Ohjausryhmä

Paula Lehtomäki, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, järjestöasiantuntija  
Tiina Vitikainen, Etelä-Karjalan allergia- ja ympäristöinstituutti, tutkimuskoordinaattori  
Paula Hellemaa, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, toiminnanjohtaja  
Anu Sauliala, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, verkkoasiantuntija  
Anna Holmberg, Soveltava Liikunta SoveLi ry, asiantuntija  
Noora Lumpo, Kainuun Allergia- ja Astmayhdistys ry  
Merike Ojala, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry, Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hanketyöntekijä

#### 4. Hankevuodet 2019-2021 tiiviisti

Ensimmäinen hankevuosi käynnistyi toukokuun lopulla 2019. Hankevuonna kartoitettiin jäsenyhdistysten ja liikuntavastaavien toiveita hankkeen suhteen, ja pilottiyhdistyksistä kysyttiin vielä tarkempaa tietoa jäsenistön liikuntatottumuksista ja koetusta terveydentilasta. Kerätyllä tiedolla saatiin pohjaa toteuttaa luontoliikuntatoimintaa, joka vastaa jäsenistön ja yhdistysten arjessaan kokemaan tarpeeseen.



Vuonna 2019 aloitettiin uusien toimintamallien kehittäminen sekä tapahtumamateriaalin tuottaminen. Hanke tuotti muun muassa luontoliikuntabingon, joka toimi jäsenten aktivoijana vuonna 2020. Hankkeen toimintaa pilotoitiin Päijät-Hämeen allergia- ja astmayhdistyksen sekä Päijät-Hämeen atopiayhdistyksen kanssa. Lahden seudun lisäksi muutamalla muulla muutamalla paikkakunnalla pilotoitiin erilaisia tapahtuma- ja toimintamalleja. Tapahtumia ei vielä ollut monta mutta ne nostivat luontoliikuntaa esille, ja innostivat myös muita yhdistyksiä järjestämään luontoliikuntatapahtumia. Liiton jäsenyhdistyksissä toimiville liikuntavastaaville järjestettiin hankkeen toimesta ensimmäinen koulutus ja liikuttajille suunniteltiin oma liikunnallinen vertaistreffit -konsepti, joka kulki käsi kädessä liitossa suunnitellun vertaistreffitoiminnan kanssa.

Liiton verkkosivuille koottiin ja tuotettiin paljon tietoa liikuntaan ja sairauksiin liittyen. Tietoisuutta hankkeesta ja luontoliikunnan hyödyistä lisättiin myös käsittelemällä aihetta vuonna 2019 julkaistuissa Nuorten astma-, Astma- ja Siitepölyoppaissa ja esittelemällä hanketta lapsimessuilla sekä Hyvä olo -messuilla. Lisäksi vuonna 2019 hanke verkostoitui ja etsi mahdollisuuksia yhdistää voimavaroja toisten luontoliikuntatoimijoiden kanssa. Yhteistyö Varsinais-Suomen Sydänpöytä Luontoliikuntaa sydämiin -hankkeen, Suomen Ladun sekä Folkhälsanin kanssa alkoi ensimmäisenä hankevuonna.

Luontoliikkujat-hankkeen toista vuotta 2020 varjosti koronapandemia. Korona vaikutti toimintaan varsinkin keväällä ja loppusyksystä, jolloin tapahtumien järjestäminen ei onnistunut ja toimintaa jouduttiin soveltamaan tilanteeseen sopivammaksi. Hankkeen toimintoja pilotoitiin erityisesti Lounais-Suomen allergia- ja astmayhdistyksen sekä Pirkanmaan allergiayhdistyksen ja Tampereen seudun atopiayhdistyksen kanssa kahdella alueella, Turussa ja Tampereella, joissa järjestettiin muutamia lajikokeiluja. Kolmannella pilottialueella Päijät-Hämeessä tapahtumia ei pystytty järjestämään paikallistoimijoiden jouduttua keskeyttämään toimintansa muun muassa koronatilanteesta johtuen. Koronarajoitukset huomioiden pystyttiin vuonna 2020 kuitenkin Suomen luonnon päivänä 29.8. järjestämään valtakunnallinen Luontoliikkujat-retkipäivä kolmella luontokohteella eri puolilla maata.

Vuonna 2020 eniten painoa tuli verkkotoiminnalle ja tapahtumamateriaalin, kuten Varsinais-Suomen sydänpöytä Luontoliikuntaa sydämiin -hankkeen kanssa tehtyjen Hyvinvointirastien, suunnittelulle ja toteutukselle. Kun kokoontumisrajoitukset häiritsivät tapahtumien järjestämistä, toimivat luontopolkutyypiset tapahtumat, joiden toiminnalliset rastiradat pystyi kiertämään itsenäisesti tai pienellä joukolla turvaväleistä huolehtien. Verkossa puolestaan luontoon liikkumaan kannustettiin Facebook-ryhmissä ja Hyvän olon ulkojumpalla.

Vuonna 2020 Luontoliikkujat-hanke teki Folkhälsanin ja Suomen Ladun yhteisen Naturkraft - Voimaa luonnosta -hankkeen kanssa yhteistyötä osallistamalla SitraLab2 -koulutusohjelmaan, jossa etsittiin luontopohjaisia ratkaisuja kaupungistumisen ongelmiin kuten luonnosta vieraantumiseen, yhteisöllisyyden puutteeseen ja kiireiseen elämään. Suunniteltu Ulkosallamalli tarjosi paitsi monipuolisen työkalun luontotoiminnan toteuttamiseen, myös koronaturvallisen mallin viettää aikaa yhdessä ja liikkua luonnossa.



Koulutuksessa luotu uusi toimintamalli edisti samalla kaikkien hankkeiden tavoitteita lähiluonnossa liikkumiseen.

**Voihan astma! -teemaviikkoa vietetään 22.–28.3.2021**

Ketä voin peritellä, jos tunttuu, ettei henki kulje. Astman kanssa onneksi auttaa, kun jaloista huolestumisen huolenaiheeksi. Allergia, iho- ja astmalle tarjoaa tukea kaikille astmaattikoille, olipa saanut astmadiagnoosin hijattain tai jo kauan sitten. Meillä saat tietoa niin astman perustuksista kuin vertaistukea siihen, miten pärjätä astman kanssa. Olemme sinua varten! Oikean tiedon kanssa on helpompi hengittää.

Lisätietoa teemaviikosta: [allergia.fi/allergiaviikko](http://allergia.fi/allergiaviikko)

**Tervetuloa tehtäväpolulle!**

Edessäsi on tehtäväpolku, joka sisältää tietoa astmasta ja liikunnallisia tehtäviä. Pysähty reitille, tee tehtäviä ja nauti ulkoilusta. Reitiraian toteutuksesta vastaa Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Luontoliikkujat-hanke yhteistyössä paikallisyhdistyksen kanssa.

**LUONTOLIKKUJAT**  
ALLERGIA.FI

Hankkeen kolmantena vuotena 2021 korona vaikutti edelleen toimintaan. Tärkeässä osassa olivat siksi mallit ja materiaalit, joilla voitiin koronaturvallisesti innostaa liikkumaan. Esimerkiksi liiton kevään Astmaviikon yhteydessä toteutetut astmarastit saivat yhdistykset innostumaan, ja luontopolkutyyppejä rasteja järjestettiin ympäri Suomen teemaviikon jälkeenkin. Liikkumaan kannustettiin myös verkon Facebook-ryhmissä sekä someaktiivointikampanjoilla kuten hankkeen koordinoimalla järjestöyhteistyöllä toteutetulla Aktiivinen alkuvuosi -somekampanjalla. Liikuntavastavien, vapaaehtoisten liikuttajien ja liikunnasta kiinnostuneiden koulutuskin toteutui pääsääntöisesti verkossa, ja liikunnallisia vertaistreffejä kokeiltiin toteuttaa etäyhteyksillä. Tapahtumia pystyttiin alueellisten rajoitusten asettamissa raameissa toteuttamaan alkukesästä alkaen koronarokotettujen määrän kasvaessa ja seitsemän tapahtuman Luontoliikkujat-retkikiertue saatiin toteutettua lähes suunnitellusti, mutta koronatilanne todennäköisesti vaikutti osallistujien määrään. Muitakin tapahtumia voitiin jonkin

verran eri puolilla Suomea järjestää vahvistaen valtakunnallista kattavuutta. Erityisesti vähän liikkuvien aktivointiin suunnattua liikuntaryhmätoimintaa toteutettiin niin verkossa kuin kasvokkain.

Kohderyhmäviestintää tehtiin liiton sähköisten kanavien ja verkon lisäksi painettuna ilmestyvän lehden kautta. Loppuvuonna viestinnässä ja koulutuksessa korostuivat mallien, materiaalien ja käytäntöjen esiintuominen. Niiden helppoa saatavuutta ja käytännön sovellettavuutta korostettiin keinona jatkaa luontoliikuntatoimintaa yhdistyksissä hankkeen päätyttyä. Folkhälsanin ja Suomen Ladun yhteisen Naturkraft - Voimaa luonnosta -hankkeen kanssa toteutetussa loppuwebinaarissa tietoa malleista ja luontoliikunnan terveyshyödyistä saatiin tiedoksi laajemmalle luontoliikunnan parissa vaikuttavalle joukolle. Yhteistyöverkostojen kautta materiaaleja ja malleja on saatavissa myös muiden toimijoiden sähköisistä materiaaliapankeista.

## 5. Hankkeen käytännön toteutus tuotti monipuolista toimintaa

Hankkeen toiminnassa avainasemassa olivat tiedon kerääminen ja jakaminen, liikuntavastavien aktivointi ja koulutus yhdistystoiminnan tueksi, liikuttajien rekrytointi, innostaminen ja sitouttaminen säännölliseen toimintaan keventämään liikuntavastavien ja yhdistysaktiivien taakkaa sekä luontoliikuntatapahtumien ja muiden matalan kynnyksen liikuntamallien suunnittelu ja toteutus.

Käytännönläheisyys, sovellettavuus, matala kynnys, vertaisuus ja luontokosketus olivat tärkeitä elementtejä toiminnan toteutuksessa.

Määrineen ja/tai ajankohtineen on taulukkoon 1. on koottu osa hankkeen toteutuneesta toiminoista, taulukkoon 2. listattu osa hankkeen tiedonvälityksestä ja taulukkoon 3. osa hankkeen tuotoksista.

Taulukko 1. Luontoliikkujat-hankkeen luontoliikuntatoimintojen tapahtumien määrät sekä niihin osallistuneiden määrät ( ) hankevuosittain eriteltynä ja yhteenlaskettuna hanketilastointiin perustuen, ellei toisinpainita. Tapahtumasisällöt kuvataan tekstissä myöhemmin tarkemmin, samoin kuin ne toiminnot, jotka eivät tässä taulukossa ole mukana.

Luontoliikkujat-hankkeen toiminnot	2019	2020	2021	yht.
<b>KOULUTUKSET</b>				<b>19 (465)</b>
Liikuntavastaavien koulutukset	1 (84)	3 (23)	4 (41)	8 (84)
Liikuttajien koulutukset		4 (59)	2 (78)	7 (74)
Yhdistysaktiivikoulutukset FB-live		2 (97)	2 (197)	4 (294)
<b>PIENRYHMÄLUONTOLIIKUNTA</b>				<b>48 (272)</b>
Liikunnalliset vertaistreffit	6 (22)	10 (42)	5 (25)	21 (89)
Yhdessä liikkeelle -ryhmätapahtumat		10 (18)	15 (23)	25 (41)
Yhdessä liikkeelle -Facebook-ryhmä		1 (69)	1 (73)	2 (142)
<b>HANKKEEN LUONTOLIIKUNTATAPAHTUMAT</b>				<b>100 (1289)</b>
Ulkosalla-tapahtumat		1 (9)	3 (112)	4 (121)
Toiminnalliset liikuntarastit		49 (500)	28 (300)	77* (800)*
Hankkeen Luontoliikkujat-retket		3 (100)	7 (106)	10 (206)
Hankkeen ja yhdistysten yhteiset luontoliikuntatapahtumat	4 (43)	1 (80)	4 (39)	9* (162)**
<b>YHDISTYSTEN LUONTOLIIKUNTATAPAHTUMAT</b>				<b>110 (800)**</b>
Yhdistysten omatoimiset luontoliikuntatapahtumat	23 (345)	40 (200)	47 (250)	110 (800)**

\*perustuu keskimääräiseen osallistujia-arvioon ja/tai liiton tapahtumakalenteriin, \*\*mukana vain osa toiminnoista

Taulukko 2. Luontoliikkujat-hankkeen tiedonvälitys hankevuosittain eriteltynä ja yhteenlaskettuna sekä tiedonvälityksellä tavoitettujen lukumäärät ( ) hanketilastoihin perustuen. Tiedonvälityksen sisältöjä ja tavoitettujen määriä kuvataan tekstissä myöhemmin tarkemmin, samoin kuin sitä tiedonvälitystä, joka ei tässä taulukossa ole mukana.

Luontoliikkujat-hankkeen tiedonvälitys	2019	2020	2021	yht.
<b>TIEDONVÄLITYS</b>				
Uutiskirje	1	11 (650)	10 (760)	21 (1410)
Allergia, Iho & Astmalehden artikkelit		4	4	8
<b>SOSIAALINEN MEDIA</b>				<b>1 (3379)</b>
Luontoliikuntabingoilijoiden Facebook-ryhmä		1 (2076)	1 (1703)	1 (3379)
<b>VAIKUTTAVUUS</b>				<b>1 (81)</b>
Loppuwebinaari			1 (81)	

Taulukko 3. Luontoliikkujat-hankkeen tuotokset ja niiden toteutuksen ajankohta hankevuosittain. Tuotokset kuvataan tekstissä myöhemmin tarkemmin, samoin kuin ne tuotokset, jotka eivät tässä taulukossa ole mukana.

Luontoliikkujat-hankkeen tuotokset	2019	2020	2021	yht.
<b>OPPAAT</b>				<b>2</b>
Tervetuloa Liikuttajaksi -opas	x			
Metsäkuntopiiri-opas			x	
<b>MALLIT JA MATERIAALIT</b>				<b>7</b>
Ulkosalla-tapahtumamallin materiaali			x	

Hyvinvointirastit		x		
Liikunnalliset luontorastit		x		
Tonttupolkurastit		x		
Tomtestige-rastit			x	
Voihan astma! -teemarastit			x	
Metsäkuntopiirin tehtäväkortit			x	
<b>VIDEOT</b>				<b>2</b>
Ulkosalla-video		x		
Metsäjumppa-video			x	
<b>SOMEKAMPANJAT</b>				<b>2</b>
Luontoliikuntabingon materiaali	x			
Aktiivinen alkuvuosi -sodemateriaali			x	

## 5.1 Liikuntavastaavien ja vapaaehtoisten liikuttajien koulutus eväänä yhdistystoimintaan

Kaikkiaan liikuntavastaaville, vapaaehtoisille liikuttajille ja liikunnasta kiinnostuneille yhdistysaktiiveille järjestettiin verkossa tai kasvokkain 19 osaamista lisäävää, toimintaan aktivoivaa ja ajankohtaista tietoa muun muassa malleista ja materiaaleista tarjoavaa koulutusta, joihin osallistui 465 henkeä.



Liiton toiveena on, että jokaisessa yhdistyksessä toimisi nimetty liikuntavastaava. Liikuntavastaava voi olla joku hallituksesta tai tehtävää voi hoitaa joku hallituksen ulkopuolinen.

Liikuntavastaava koordinoi liikuntatoimintaa ja toimii yhdistyksen yhteyshenkilönä liittoon päin. Liikuntavastaava voi myös itse järjestää liikuntatoimintaa yhdistyksessä. Yksin ei tarvitse toimintaa järjestää ja liikuntavastaavan apuna toimivat kaikki liiton vapaaehtoiset, esimerkiksi liikuttajat. Hankkeen päättyessä nimettyjä liikuntavastaavia oli 39, jotka edustivat vajaata 60 % yhdistyksistä. Muutamissa yhdistyksissä liikuntavastaavia oli kaksi.

Liikuntavastaavien koulutuksia toteutettiin hankevuosina kaikkiaan 8, ja niihin osallistui 84 henkeä. Vuonna 2019 kasvokkain järjestettyyn liikuntavastaavien koulutukseen osallistui 20 henkeä. Vuonna 2020 liikuntavastaavien koulutus toteutui kokonaan verkossa, verkkotapaamisia oli kolme ja osallistujia 23. Vuonna 2021 koulutustapahtumia oli neljä, joista kolme tapaamista verkossa ja yksi koulutuspäivä kasvokkain Helsingissä. Osallistujia oli 41.

Liiton vapaaehtoinen liikuttaja on liikuntakaveri, joka järjestää liikuntatoimintaa paikallisesti. Liikuttaja voi esimerkiksi järjestää liikunnallisia vertaistreffejä, toimia paikallisena ulkoilukaverina tai auttaa liiton jäsenyhdistyksessä liikuntatapahtumien ja retkien järjestelyissä. Tavoitteena on tarjota allergiaa, astmaa ja ihon tauteja sairastaville tilaisuus liikkua lähiluonnossa vertaisten seurassa. Hankkeen vuonna 2020 tuottamaan Tervetuloa liikuttajaksi -oppaaseen on koottu tietoa liikuttajana toimimisesta sekä tapahtumien suunnittelusta, ja opastusta toimintaan on saanut myös Ryhdy liikuttajaksi -videolta. Oppaita painettiin 1000 kappaletta ja niitä on postitettu kaikille liikuntavastaaville ja yhdistyksiin sekä jaettu koulutuksissa. Hankkeen mittaan liikuttajakoulutus on muuttunut liikunnallisten vertaistreffien vetäjän koulutukseksi. Liikuttajatoiminta on kiinnostanut ja koulutuksiin on osallistuttu, mutta toiminnan vakiintuminen on ollut hankalampaa saavuttaa. Hankkeen päättyessä aktiivisesti toiminnassa mukana olevia liikuttajia on noin 15 henkeä.

Liikuttajakoulutuksia toteutettiin hankevuosina kaikkiaan seitsemän, ja niihin osallistui 74 henkeä. Vuonna 2020 koulutuksia oli verkossa neljä, joista yksi yhdessä Terve askel luontoon -hankkeen



kanssa, ja lisäksi yksi koulutus järjestettiin kasvokkain Turussa. Koulutuksiin osallistui 59 henkeä. Vuonna 2021 liikuttajien verkkokoulutuksia oli kaksi, ja osallistujia 28.

Liikunnasta kiinnostuneille aktiiviyhdistystoimijoille tehtiin hankevuosien aikana neljä Facebookissa livenä toteutettua hankkeen malli- ja materiaalikoulutusta, joita seurasi 294 henkeä. Vuonna 2020 koulutuksia oli kaksi ja katsojia 97, ja vuonna 2021 samoin kaksi koulutusta ja katsojia 197.

## 5.2 Pienryhmissä liikkumalla vertaisuutta ja elämäntapamuutosta

Liikunnalliset vertaistreffit ja Yhdessä liikkeelle -ryhmät suunniteltiin tarjoamaan vertaisuutta, hyviä liikuntakokemuksia ja innostamaan myös vähän liikkuvia. Ryhmän mukana kun on helpompi lähteä liikkeelle. Tapahtumia voi kuka tahansa vapaaehtoinen järjestää, ja toimintaa voidaan suunnitella ryhmässä yhdessäkin. Tapahtumissa suositaan mielellään ulkoliikuntaa ja lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia. Ryhmien pieni koko ja mahdollisuus turvavälien pitämiseen ulkoillessa sallivat toiminnan korona-aikaankin. Hankevuosien aikana pienryhmien liikuntakertoja oli 40 ja niihin osallistui 108 henkeä.

Liikunnallisten vertaistreffien konseptia kehitettiin vuonna 2019, ja käyntiin tapahtumat lähtivät keväällä 2020. Liikunnallisilla vertaistreffeillä ulkoillaan vapaamuotoisesti, kävellään vertaisten seurassa ja vaihdetaan kokemuksia liikunnasta, mutta myös muusta arjesta, pitkäaikaissairaudesta kanssa. Tavata voidaan kertaluontoisesti tai säännöllisesti. Konseptiin kuuluvat keskustelukortit ovat apuna aiheessa pysymisessä. Hankevuosien aikana liikunnallisia vertaistreffejä järjestettiin 11, ja niillä toisensa tapasi 67 liikkujaa. Vuonna 2020 treffejä järjestettiin kymmenen kertaa ja niihin osallistui 42 henkeä. Vuonna 2021 treffejä oli viisi ja osallistujia 25.



Yhdessä liikkeellä luontopolulla.  
Kuva:Paula Lehtomäki

Yhdessä liikkeelle -ryhmissä innostetaan jäseniä löytämään liikunnallinen elämäntapa. Tätä tukee säännöllinen tapaaminen, osana ryhmää kynnyksellä jättää liikuntakerta väliin on korkeampi kuin yksinään. Ryhmissä on esimerkiksi käyty kulttuurikävelyllä, porrasteltu, tutustuttu lähialueen ulkokuntosaliin ja tarkkailtu lintuja. Hankevuosien aikana Yhdessä liikkeelle -ryhmiä kokoontui kolmella paikkakunnalla, liikuntakertoja kertyi 25 ja niihin osallistui 41 liikkujaa. Lisäksi verkossa toimiva Yhdessä liikkeelle -FB-ryhmän toimintaan osallistui tilastoidusti 220 henkeä.

Vuonna 2020 Yhdessä liikkeelle -ryhmien konseptia pilotoivat Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistys Tampereella ja Lounais-Suomen allergia- ja astmayhdistys Turussa. Aloitukset siirtyivät keväältä syksyyn, jonka aikana liikuntavastaavien vetämät ryhmät kokoontuivat syksyn 2020 aikana viisi kertaa kahden viikon välein. Kaikkiaan ryhmissä liikkui 18 henkeä. Vuonna 2021 ryhmät Tampereella ja Turussa jatkoivat saman mallin mukaan toimintaansa, ja Helsingissä hankekoordinaattorin vetämä ryhmä ulkoili syksyllä samoin viisi kertaa. Liikkeellä ryhmissä oli 23 henkeä. Verkossa toimiva Yhdessä liikkeelle -ryhmä aloitti toimintansa jo keväällä 2020. Yhdessä liikkeelle -FB-ryhmää päivitettiin aktiivisesti kurssimuotoiseen tapaan vuosien 2020 ja 2021 keväällä noin kuukauden mittaisessa jaksossa, joihin osallistui kaikkiaan 142 henkeä kun vuonna 2020 liikkujia oli 69 ja vuonna 2021 73. Ryhmä on ollut vaihtelevan aktiivisesti toiminnassa myös näiden jaksojen lisäksi, ja esimerkiksi kesäkuukausina 2021 ideoita päivittäviä ja toisiaan kannustavia osallistujia oli 78.

### 5.3 Vapaasti hyödynnettävät mallit ja materiaalit tärkeässä asemassa

Vapaasti hyödynnettävien mallien ja materiaalien toteuttaminen oli Luontoliikkujat-hankkeessa tärkeässä asemassa, sillä niitä sekä pilottiyhdistykset että liikuntavastaavat toivoivat liikuntatoimensa tueksi.

Ulkosalla-mallia pilotoitiin syksyllä 2020 Espoossa. Yhdistysten käyttöön tapahtumapaketti saatiin vuoden 2021 aikana. Mallissa lähiluontoa hyödynnetään ulkoilu- ja liikuntapaikkana erilaisten tehtävapisteen eli luontoon avattujen ”huoneiden” avulla. Kuuden huoneen kolme toimintarastia kussakin innostavat näkemään lähiluonnon uusin silmin ja liikkumaan, leikkimään, tutkimaan, taiteilemaan, rentoutumaan ja nauttimaan. Malli toimii tapahtumana tai omatoimirasteina, ja huonemateriaaleista voi valita käytettäväksi vain osan tai tehdä omia tehtävapistettä. Materiaali on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi ja on vapaasti ladattavissa ja tulostettavissa sen suunnitteleiden järjestöjen verkkosivuilta eri toimijoiden kuten yhdistysten, opettajien, kuntien ja perheiden käyttöön. Materiaali löytyy myös Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto ry:n ulkona oppimisen, ympäristökasvatuksen ja kestävä elämäntavan materiaalipankista [MAPPA.fi](http://MAPPA.fi) -sivuilta. Mallia esittelevä video on tehty suomeksi ja ruotsiksi.

Luontoliikkujat-hanke oli mukana kolmessa vuonna 2021 järjestetyssä tapahtumassa. Kaikkiaan Ulkosalla-huoneissa vieraili 112 henkeä, kun osallistujia oli heinäkuussa Turussa 20, syyskuussa Helsingissä 77 ja lokakuussa Espoossa 15. Helsingissä hanke järjesti koko tapahtuman yhteistyössä Suomen Ladun sekä Folkhälsanin kanssa. Turussa hanke osallistui Lounais-Suomen allergia- ja astmayhdistyksen vapaaehtoisen vetämän Ulkosalla-tapahtuman suunnitteluun ja Espoossa kaupunki järjesti tapahtuman muuten, mutta hankekoordinaattori oli tapahtumaoppaana mukana.



Helsingissä Ulkosalla-huoneet avattiin syyskuussa 2021. Kuva: Paula Lehtomäki

Hankevuosina tehtiin materiaalit neljälle aiheeltaan erilaiselle mutta samalla periaatteella toteutettavalle toiminnalliselle liikuntarastiradalle. Ympäri vuoden toimivien ja kaikenikäisille soveltuvien rastien perustoteutus on sama. Rasteille pysähdytään, tehdään niiden ohjaamana erilaisia

tehtäviä ja nautitaan ulkoilusta. Rastien tehtäväkortit kiinnitetään kierrettäväksi radaksi mielellään sellaiseen paikkaan, jossa mahdollisimman monella on pääsy niitä tekemään. Rasteja voi käyttää ympäri vuoden yksittäisessä tapahtumassa tai pidempiaikaisena rastiratana esimerkiksi jonkin suosituksen ulkoilureitin varrella. Ohjeet ja tulostettavat materiaalit markkinointipohjia myöten on koottu liiton verkkosivulle, ja rasteja voi myös tilata liitosta.

Vuonna 2020 syntyivät niin hankkeen omina tuotoksina Liikunnalliset luontorastit ja Tonttupolku kuin yhteistyössä Varsinais-Suomen sydänpiirin Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hankkeen kanssa Hyvinvointirastit.



Voihan astma! -teemarastit Turussa maaliskuussa 2021. Kuva: Tarja Kivelä

Vuonna 2021 Hyvinvointirastien pohjalta tehtiin liiton astmaviikolle Voihan astma! -teemarastit, jotka tarjosivat liikunta-tehtävien ohessa tietoa astmasta ja sen hoidosta.

Tonttupolku-rasteista tehtiin yhdistysten kysyntään vastaten ruotsinkielinen Tomtestige-rastirata. Vuonna 2021 kokonaan uutta ja osin liikunnallisten rastien perusmallista poiketen erilaista materiaalia olivat fysioterapeuttipiskelijöiden opinnäytetyönä syntynyt metsäkuntopiiriopas teh-

täväkortteineen sekä hankekoordinaattorin tekemä metsäjumppavideo.

Tilastoidusti hankevuosina eri yhdistysten toimesta pystytettiin 77 rastirataa, jotka keskimääräisen osallistujamäärän perusteella kiersi 800 henkeä. Vuonna 2020 Hyvinvointirasteja pystytettiin 39 ja Tonttupolkuja 10. Vuonna 2021 Hyvinvointirasteja pystytettiin 14, Voihan astma! -teemarasteja 10 ja Tonttupolkuja 4.

#### 5.4 Hankkeen retkillä luontoliikuntaa ympäri Suomen

Hankkeen järjestämän Luontoliikkujat-retken perusajatus oli tarjota matalan kynnyksen tapahtumia, joihin on helppo tulla mukaan kohtaamaan vertaisia ja saamaan luontokosketusta. Kiinnostaviin luontokohteisiin suuntautuneet retket olivat ilmaisia ja kaikille avoimia. Retkipaikan valintaan vaikutti sijainnin lisäksi, että tarjolla oli sopivasti eri pituisia reittivaihtoehtoja. Kaikille osallistujille haluttiin tarjota oman kuntotason mukainen retki. Kävelyreitin pituus oli 3-6 kilometriä, ja retkellä pidettiin evästauko. Retkien oppaat kertoivat asiantuntemuksestaan riippuen esimerkiksi paikallisista kasvi- ja eläinlajeista, geologiasta ja kulttuurihistoriasta, ja ohjasivat lyhyitä liikuntatahtejä.

Vuosina 2020-2021 näitä Luontoliikkujat-hankkeen järjestämiä retkiä tehtiin ympäri Suomen. Kymmenen kansallispuistoissa, ulkoilualueilla ja kulttuuriympäristöissä järjestettyä ulkoilutapahtumaa tavoitti 206 liikkujaa.



Vuonna 2020 Suomen luonnon päivänä 29.8. järjestetty valtakunnallinen Luontoliikkujat-retki oli hankevuoden päätapahtuma, jolla haluttiin tavoittaa jäseniä eri puolilla maata. Rinnakkaisia ohjattuja ulkoilutapahtumia järjestettiin kolme, Nuuksion kansallispuistoon rajautuvalla Salmen ulkoilualueella Vihdissä, Seitsemisen kansallispuistossa Ikaalisen ja Ylöjärven alueella ja Oulangan kansallispuistossa Kuusamossa. 100 hengen osallistujamäärä jäi odotettua pienemmäksi osin koronan tuomasta epävarmuudesta johtuen. Retkelle lähteneet kertoivat nauttineensa päivästä ja mahdollisuudesta liikkua yhdessä. Hankkeen järjestämät yhteiskuljetukset saivat paljon kiitosta. Vuonna 2021 retket kiersivät seitsemällä paikkakunnalla toukokuussa ja elo-syyskuulla. Retkikiertue kokosi 106 luontoliikkujaa Repoveden kansallispuistoon Kouvolaan, Kurjenrahkan kansallispuistoon Ruskon ja Nousiaisen alueella, Poronpolun ulkoilualueelle Lopelle, Teijon kansallispuistoon Salossa, Leivonmäen kansallispuistoon Joutsassa, Rokuan kansallispuistoon Utajärvellä ja Valamon luostarialueelle Heinävedellä. Yhteiskuljetuksia retkikiertueelle ei ollut mahdollista hankerahoituksen puitteissa järjestää, vaikka loppukesästä koronatilanne olisi sen sallinutkin.

### 5.5 Hankkeen ja paikallisyhdistysten yhteisiä tapahtumia

Hankevuosina Luontoliikkujat-hankkeen ja paikallisyhdistysten yhdessä järjestämiä tapahtumia tilastoitiin 14, ja niihin osallistui 179 henkeä.



Metsäjoogaa Lahdessa. Kuva: Piia-Liisa Lehtimäki

Vuonna 2019 varsinaisia hankkeen Luontoliikkujat-tapahtumia tilastoitiin yhdeksän, ja niihin osallistui 60 henkeä. Hankkeen järjestämänä Lahdessa oli metsäjoogaa, Hämeenlinnassa fatbike-pyöräilyä ja Terve askel luontoon -hankkeen kanssa vieraslajitalkoot ja Helsingissä ulkoilua ja uintia, ja lisäksi muun muassa osallistuttiin pilottiyhdistysten toteuttamaan kartanokierrokseen ja Terve askel luontoon -hankkeen vieraslajitalkoisiin.

Vuonna 2020 Unelmien liikuntapäivälle suunniteltu perheiden ulkoilupäivä järjestettiin Turussa lopulta lokakuun alussa. Yhteistyössä Lounais-Suomen allergia ja astmayhdistyksen, Turun Sydänyhdistyksen, Varsinais-Suomen sydänpiirin ja Turun ladun kanssa toteutettu tapahtuma keräsi 80 henkeä ulkoilemaan.

Vuonna 2021 Luontoliikkujat-hanke järjesti neljä tapahtumaa, joista kaksi terveystaiteemaista retkeä yhteistyössä Etelä-Karjalan allergia- ja astmayhdistyksen sekä Pohjois-Savon allergia-, atopia- ja astmayhdistyksen kanssa, luontoliikuntaa sisältäneen vertaistapahtuman Etelä-Suomen alopecia- ja vitiligoyhdistyksen kanssa sekä Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen kanssa frisbeegolf-

kokeilun. Tapahtumiin osallistui 39 henkeä, joista Lappeenrannan Uus-Lavolan metsässä 6, Kuopiossa Puijon rinteillä 7, Tampereella Varalan urheiluopistolla 20 ja Helsingissä 6 henkeä.

## **5.6 Yhdistysten omatoimisia luontoliikuntatapahtumia**

Yhdistysten omatoimisesti järjestämässä luontoliikuntatapahtumissa on ollut samoja elementtejä kuin hankkeenkin tapahtumissa. Mukana on ollut paikallisen lähiluonnon hyödyntämistä liikuntapaikkana, vertaisuutta ja jokaiselle sopivan toiminnan järjestämistä. Yhdistysten jäsenet ovat päässeet muun muassa sienijä- ja karpaloretuille, lintuja bongaamaan, kävelytreffeille, kokeilemaan polkujuoksua ja frisbeegolfia, rentoutumaan ikimetsään ja osallistumaan kummituskävelylle.

Yhdistysten omatoimisten luontoliikuntatapahtumien määrä on koottu liiton tapahtumakalenterista ja osallistujamäärät arvioitu tapahtumien keskimääräisen koon mukaan. Hankevuosien aikana järjestetyt 110 tapahtumaa liikuttivat lähes 800 osallistujaa, kun vuonna 2019 jäsenyhdistysten järjestämiin 23 luontoliikuntatapahtumaan osallistui 345 henkeä, vuonna 2020 40 tapahtumaan 200 henkeä ja vuonna 2021 47 tapahtumaan 250 henkeä.

## **5.7 Monikanavaisella viestinnällä tietoa, osaamista ja aktivointia usealle taholle**

Hankkeen aikana liiton verkkosivuille on koottu laaja tietopaketti luontoliikuntaan, liikuntaan ja sairauksiin liittyen. Liiton jäsenistö ja heidän perheensä mukaan lukien näillä tiedoilla voidaan koskettaa jopa 53 000 henkilöä. Liiton Facebookin, suorien jäsenviestien, Allergia, Iho & Astma -lehden sekä liiton kotisivujen kautta tavoitetaan jäsenmäärään sekä eri palveluiden tilaaja- ja seuraajamääriin perustuen reilu 20 000 henkeä.

Joulukuusta 2019 alkaen noin kerran kuukaudessa lähetetyllä Uutiskirjeellä lisättiin liikuntavastaavien sekä liikunnasta kiinnostuneiden osaamista ja motivaatiota toimia yhdistyksessä sekä päivitettiin tapahtumatietoa ajantasaisesti. Vuonna 2020 Uutiskirjeitä ilmestyi 11 ja vuonna 2021 kymmenen. Uutiskirjeellä tavoitettiin avustilaston mukaan hankevuosien mittaan kaikkiaan 1410 lukijaa, joista 650 vuonna 2020 ja 760 vuonna 2021. Hankevuosien aikana ilmestyneissä kahdeksassa Allergia, Iho & Astma -lehden jutussa tuotiin esiin niin luontoliikuntateemoja kuin hankkeen toimintaa. Juttuja julkaistiin vuonna 2020 neljä ja samoin vuonna 2021 neljä. Lisäksi luontoliikunta-aiheita tuotiin esiin aktivoimaan ja synnyttämään keskustelua sekä Luontoliikkujat-hankkeen että liiton ylläpitämissä FB-ryhmissä ja muissa liiton somekanavissa.

## **5.8 Sosiaalisessa mediassa joukkoliikuttamista ja ryhmäkeskustelua**

Jäsenistöä on kannustettu luontoliikkumaan erilaisilla someaktivointikampanjoilla. Vuonna 2020 Luontoliikuntabingo tehtäväkortteineen kannusti liikkeelle matalalla kynnyksellä, rastin ruutuun sai, kun vaikkapa bongasi lintuja, halasi puuta tai nautti pyöräretkestä. Bingoon liittyvään kilpailuun osallistui 200 henkeä, ja kampanjan jälkeen maaliskuusta 2020 jatkaneessa Luontoliikuntabingoilijoiden suljetussa Facebook-ryhmässä noin 180 henkeä on ollut kuukausittain aktiivisesti mukana luontoliikuntakeskustelussa.



Vuoden 2021 kampanjat olivat järjestöyhteistyötä tai verkosto-osallistumista. Tammi-helmikuussa Allergia-, iho- ja astmaliiton ja Luontoliikkujat -hankkeen, Reumaliiton ja Reumatroppi -hankkeen, CP-liiton, Diabetesliiton, Mielen terveyden keskusliiton ja Psoriasisliiton ja Vertaistervarit-hankkeen Aktiivinen alkuvuosi -kampanja innosti lähtemään liikkeelle luontoon ja ottamaan kuvan viiden haastettavaan ohjaamalla tavalla. Kesällä ja syksyllä 2020 liikuttiin osana yhteisöä, kun liittymällä liiton joukkueeseen pääsi valtakunnalliseen kilpailuun kerryttämään kisakilometrejä kävellen. Joukkueessa oli 42 henkeä. Vuonna 2021 kilometrejä kerrytti 21 osallistujaa kävellen ja 9 pyöräillen. Marraskuussa kannustettiin perheliikuntaan osana OKM:n Liikkujan polku -verkoston teemaviikkoa. Lähes 2000 osallistujaa jakoi perheensä liikuntavinkkejä somepostauksissaan.

### 5.9 Loppuwebinaarilla vaikuttavuutta ja näkyvyyttä

Hankkeen kaksikielinen webinaari ”Luontoaika - Skapa naturtid” pidettiin verkossa 18.11.2021. klo 12-15. Webinaarin järjestelyistä vastasivat Allergia-, iho- ja astmaliiton Luontoliikkujat-hanke sekä Folkhälsanin ja Suomen Ladun yhteinen Naturkraft - luonnosta voimaa -hanke. Kaikille luontotoimintaa järjestäville tai toimintaa suunnitteleville suunnatun avoimen webinaarin tavoitteena oli tarjota tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja antaa näkökulmia luontotoiminnan järjestämiseen eri kohderyhmille. Webinaarilla tavoitettiin tilastoidusti 81 henkeä. Ajantasaisesti Webinaariin osallistui 55 kuulijaa, joiden kautta luontoliikuntatieto tavoitti kohderyhmien lisäksi myös laajemmalti eri tahoja kuten varhaiskasvattajia ja kuntatoimijoita. Rajoitetun ajan liiton YouTube-kanavalla näkyvän webinaaritallenteen oli vuoden 2021 loppuun mennessä nähnyt 26 katsojaa.



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

folkhälsan

SUOMEN LATU

Webinaari luontotoiminnan mahdollistajille  
Skapa förutsättningar för naturaktiviteter – Webinarium

## **Loppuwebinaariohjelma**

12.00 Välkommen! Lähdetään luontoon. Viveca Hagmark, Folkhälsan

12.15 Rakas lähimetsä - luonto kaupunkilaisten hyvinvoinnin lisääjänä. Ann Ojala, Luke

12.40 Ulkosalla - Utesalar. Näe lähiluonto uusin silmin. Paula Lehtomäki, Allergia-, iho- ja astmaliitto ja Nea Törnwall, Folkhälsan

12.55 Metsästä on moneksi - monimuotoisen luonnon merkitys ihmisten terveydelle. Kimmo Saari-  
nen, Etelä-Karjalan allergia- ja ympäristöinstituutti

13.20 Naturkraft - aktiviteter för familjer. Irene Grönvik, Folkhälsan i Vasa

Tauko/Paus

13.45 Rörelse och vistelse i naturen och barns hälsa. Carola Ray, Folkhälsans forskningscenter

14.10 Perheet luontoon valmiin materiaalin avulla. Kati Eskman-Reima, Hämeenlinnan Latu

14.25 Yhteistyössä on voimaa. Johanna Pekkanen, Liikkuva perhe -ohjelma

14.40 Skapa förutsättningar - lisää luontoaikaa. Paula Hellemaa, Allergia-, iho- ja astmaliitto

## **5.10 Verkostoja ja yhteistyötä luontoliikunnan edistämiseksi**

Vuonna 2019 yhteistyötä tehtiin Varsinais-Suomen Sydänpiirin Luontoliikuntaa sydämiin -hankkeen kanssa ja mietittiin tuleville vuosille tapoja yhdistää voimavaroja alueellisesti. Lisäksi yhteistyötä tehtiin Folkhälsanin Naturkraft-hankkeen ja Suomen Ladun Seikkailevat perheet -hankkeen kanssa muun muassa ideoiden pallotteluna ja erilaisia yhteisiä voimavaroja miettien. Hankekoordinaattori osallistui myös aktiivisesti Soveltava liikunta SoveLin toimintaan ja OKM:n Liikkujan polku -verkostoon. Vuonna 2020 hankekoordinaattori aiemmin mainittujen verkostojen lisäksi osallistui myös Suomen luonnonpäivän rakentajien yhteisöön, jossa jaettiin ideoita tapahtumapäivän kehittämiseksi.

Hankekoordinaattoreista Lehtomäki oli mukana kaikissa ohjausryhmissä ja verkostoissa.

### **Hankkeen verkostoja olivat:**

Naturkraft-ohjausryhmä

Seikkailevat perheet -ohjausryhmä

Luontoliikunta sydämeen ja mieleen -ohjausryhmä

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Liikkujan polku -verkosto (OKM)

Suomen luonnon päivän rakentajien -verkosto

## **6. Hankkeen onnistumisia ja haasteita**

### **6.1 Hankkeen seuranta**

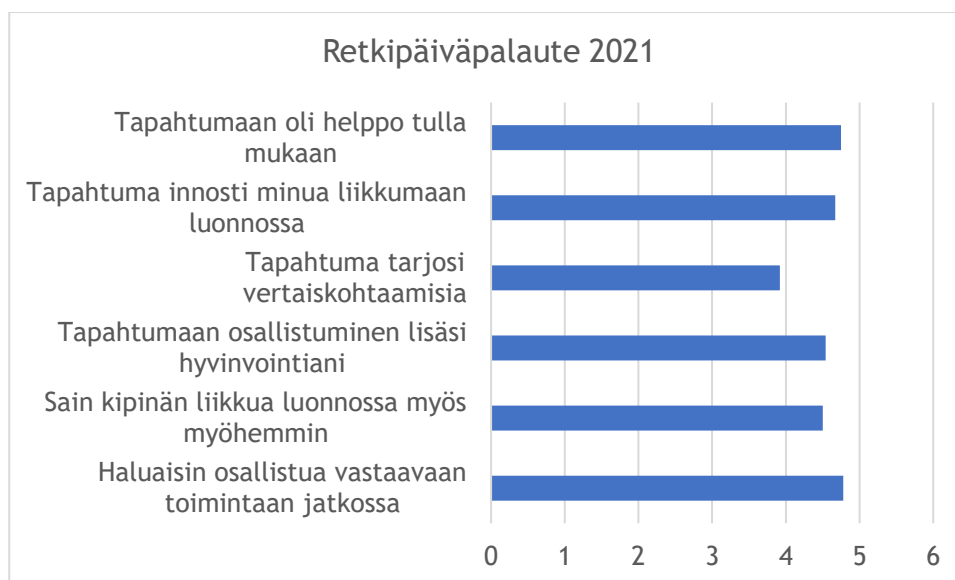
Seuranta kulki rinnan toiminnan toteutuksen ja sen kehittämisen kanssa. Palautetta kerättiin säännömukaisesti tapahtumiin ja koulutuksiin osallistuneilta verkkokyselyillä, ja myös erilaisissa tapahtumissa saatua vapaata palautetta on taltioitu. Liikuntavastaaville tehtiin kysely vuosittain ja jäsenistöltä kysyttiin loppuvuodesta 2020 sekä 2021 luontoliikuntaan ja hankkeeseen liittyvistä teemoista. Kerätyn palautteen pohjalta on myös mahdollista arvioida ja nostaa esiin pääkohtia hankkeen onnistumisista ja haasteista sekä peilata niitä hankkeen tavoitteisiin.

Yhdistysten liikuntavastaavat ovat avainasemassa luontoliikunnan juurruttamisessa jäsenyhdistysten toimintaan. Palautteen mukaan heitä pystyttiin Luontoliikkujat-hankkeella tukemaan toiminnassaan. Vuonna 2020 liikuntavastaavista 80 % koki saaneensa hankkeesta hyötyä toiminnassaan, ja vapaassa palautteessa mainittiin aktiivisuuden lisääntyminen ja luontoliikunnan tärkeäksi mieltämisen vahvistuminen. Vuonna 2021 liikuntavastaavista 70 % oli hyödyntänyt hankkeen malleja ja/tai materiaaleja järjestäessään yhdistyksensä liikuntatoimintaa. Hankkeen tapahtumatarjonta on myös tukenut liikuntavastaavien tarpeita, sillä heistä 80 % kokee tärkeänä saada tukea toimintaansa valtakunnallisten tai alueellisten liikuntatapahtumien järjestämisellä. Tiedollinen tuki on

myös ollut tärkeää, vuonna 2021 koulutus lisäsi asteikolla 1-5 liikuntavastaavien motivaatiota (4,8) ja osaamista (4,6) järjestää toimintaa. Lisäksi liikuntavastaavista 88 % koki jäsenlehden liikuntajutut ja 78 % Uutiskirjeet hyödyllisinä.

Yhdistystoimijat laajemminkin ovat kokeneet Luontoliikkujat-hankkeen valmiit materiaalit hyviksi. Saadun vapaan palautteen mukaan esimerkiksi erilaiset teemarastit ovat hyvä apu tapahtumien järjestämisessä. Vuonna 2020 Hyvinvointirasteille osallistujilta saadun palautteen perusteella rastit saivat erinomaista palautetta, 4,6 asteikolla 1-5. Heistä 64 % ilmoitti saaneensa uutta tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja siitä, kuinka edistää omaa hyvinvointiaan jatkossakin. 86 % palautetta antaneista ilmoitti, että rastit innostivat liikkumaan luonnossa myös jatkossa. Lisäksi yhdistykset olivat tyytyväisiä helposti toteutettavaan malliin, joka toi myös paljon näkyvyyttä paikallisesti. Vuoden 2021 Ulkosalla-tapahtumien osallistujilta saatiin suullisesti kiittävää palautetta ja varsinkin lapset osallistuivat innolla.

Vuosina 2020 ja 2021 järjestettyjen Luontoliikkujat-retkien palautteen perusteella retkille oli helppo tulla mukaan, niihin osallistuneet olivat todella tyytyväisiä retkiin ja osallistujat toivoivat jatkajärjestämistä. Tapahtumissa siis onnistuttiin tavoitteita vastaten järjestämään matalan kynnyksen luontoliikuntaa ja luomaan luontoliikuntaan kannustavaa ilmapiiriä. Palautekyselyjen väittämien yleislinja oli vuonna 2020 samankaltainen kuin vuoden 2021 palautteessa kuin kaaviossa alla. Asteikolla 1-5, palaute oli pääosin kiittävää ja keskiarvo yli neljän. Tapahtumiin oli helppo tulla mukaan (4,8), niihin haluttiin osallistua jatkossakin (4,8) ne innostivat luontoliikkumaan (4,7), lisäsivät hyvinvointia (4,5) ja antoivat kipinän liikkua luonnossa myöhemminkin (4,5). Täysin samaa mieltä tai samaa mieltä näistä väittämistä oli siis pienimmilläänkin lähes 90 % vastaajista. Alle neljän jäi keskiarvoltaan vain väittämä ”Tapahtuma tarjosi vertaiskohtaamisia”, sillä vuonna 2020 näin koettiin keskiarvolla 3,69 ja vuonna 2021 keskiarvolla 3,92. Vaikka iso massatapahtuma toimiikin hyvin väen liikuttajana ja innostajana, syntyy vertaiskeskusteluja helpommin intiimimmissä tapahtumissa.



Retkipalautekyselyssä 2 % koki, ettei tapahtuma lisännyt hyvinvointia. Tämä voi liittyä vapaassa palautteessa esiin tulleisiin haasteisiin reitin pituudessa, vaativuudessa ja liikuntatahdissa, vaikka sopivuutta kaikille pyrittiinkin huomioimaan retkillä jakautumalla mahdollisuuksien mukaan tasoryhmiin ja tiedustelemalla säännöllisesti taukotarvetta.

Tiedonvälityksen osalta oli jäsenistöstä vuoden 2021 kyselyn mukaan 59 % lukenut luontoliikuntajuttuja jäsenlehdestä ja 32 % oli huomionnut luontoliikuntaan liittyviä aiheita somessa. Lehtijutuista uutta tietoa luontoliikunnan terveysvaikutuksista oli saanut 47 % ja sometarjonnasta 21 %.



Erityisesti jäsenistön keskuudessa ymmärretään luontoliikunnan terveysvaikutukset, sillä sekä vuosien 2020 että 2021 kyselyissä 90 % koki luontoliikunnan sopivan erittäin hyvin tai hyvin pitkäaikaissairaille. Luontoliikunnalle liitossa on myös jäsenistön vahva tuki, sillä samoissa kyselyissä 95 % vastaajista koki sen sopivan erittäin hyvin tai hyvin osaksi liiton toimintaa. Toiminnassa haasteena on kuitenkin edelleen, kuinka saada aktiivisen osallistumisen kynnyksen ylittymään. Vuoden 2021 jäsenistökyseleyn mukaan esimerkiksi Luontoliikkujat-retkistä ja Yhdessä liikkeelle -ryhmistä tietoisten joukosta joka neljäs lopulta osallistuu. Liikkeelle lähteminen kyllä palautteen perusteella kannattaa, sillä esimerkiksi luontoliikkujaretket koettiin palautteen mukaan niin positiivisina, että 98 % halusi osallistua vastaavaan toimintaan jatkossakin.

Yhteistyöverkostojen ja loppuwebinaarin kokoamien luontoliikuntatoimijoiden kautta tietoa luontoliikunnasta ja hankkeen toiminnasta saatiin välitettyä laajalti liiton jäsenistön ulkopuolelle. Näkyvyyttä ja vaikuttavuutta hanke sai järjestöyhteistyöllä tehdyllä loppuwebinaarilla, johon osallistui 55 kuulijaa monipuolisesta verkostosta luontoliikuntatoimijoita. Palautteen mukaan osallistujista 90 % sai webinaarista uusia ideoita toimintaansa, 74 % koki saaneensa uutta tietoa luonnon terveysvaikutuksista ja 68 % aikoi hyödyntää saamiaan ideoita toiminnassaan. Webinaarin kaksikielisyys ja aiheen monitahoinen käsittely saivat kiitosta.

## 6.2. Hankkeen itsearviointi

Luontoliikkujat-hanke osui hankalaan tilanteeseen, sillä yhteiskunta sulkeutui koronapandemian myötä. Toisaalta luontoliikunta oli juuri se, mitä ihmiset kaipasivat epävarman arjen keskellä.

Hankkeen myötä luontoliikuntatoiminta lisääntyi yhdistyksissä ja liikuntatoiminnan merkitys yhtenä vertaistuen muotona sai vahvan kannatuksen jäsenyhdistyksissä. Yhdistykset kokivat valmiin materiaalin helpottavan heidän työtään vapaaehtoisina ja toiminta saikin paljon kiitosta jäsenyhdistyksistä. Materiaali jää yhdistysten käyttöön jatkossakin ja toiveena on, että sitä myös hyödynnetään.

Valmiit retket olivat pidettyjä, mutta niillä saatiin liikkeelle vain pieni määrä ihmisiä. Parasta olisi ollut, jos osallistujille olisi pystytty tarjoamaan linja-autokuljetuksia retkipaikalle, mutta niukan budjetin ja koronarajoitusten takia se ei ollut mahdollista.

Koulutuksissa liikuntavastaavat saivat tietoa eri sairausryhmien liikuntamahdollisuuksista ja liikuntatoiminnan järjestämisestä. Vapaaehtoisten koulutus oli tärkeää, sillä heidän mukaantulollaan voitiin keventää ylityöllistettyjen yhdistysaktiivien taakkaa ja lisätä sairastuneiden mahdollisuuksia liikuntaan ja vertaiskohtaamisiin.

Yhdessä liikkeelle -ryhmät toivat säännöllisen liikunnallisen vertaisryhmätoiminnan ruohonjuuritason tasolle ja tuottivat monia hyviä kohtaamisia liikunnan parissa. Varsinkin Facebookissa tavoitettiin myös niitä, jotka kaipasivat lisää liikuntaa elämäänsä. Yleisesti vähän liikkuvien tavoittaminen oli haastavaa, sillä toimintaa osallistuivat useimmiten ne, jotka olivat kiinnostuneet liikunnasta jo valmiiksi. Lisäksi osallistujien kuntotason vaihtelu aiheutti haasteita muun muassa retkillä.

Liikunnalliset vertaistreffit saivat paljon kiinnostusta osakseen ja yhdistykset olivat innostuneita liikuttajatoiminnasta. Toiminta ei kuitenkaan lähtenyt lentoon kuin muutamassa yhdistyksissä, joissa oli valmius ottaa uusia vapaaehtoisia mukaan järjestämään toimintaa. Kokeilut virtuaalisista kävelytreffeistä osoittautuivat hyväksi konseptiksi, jota voi jatkaa myös myöhemmin.

Hankkeen myötä yhteistyö eri tahojen kanssa sai uusia muotoja, ja hankkeen sanomaa saatiin hyvin esille eri kanavissa. Haasteena olivat liikuttajatoiminnan saaminen pysyväksi ja vähän liikkuvien tavoittaminen. Resurssien rajallisuudesta johtuen yhteistyötä kuntien kanssa rajautui hankkeen tavoitteista pois.

## 7. Luontoliikuntatoiminta hankkeen jälkeen

Liiton on tärkeää toteuttaa luontoliikuntaa, sillä toiminnalla on jäsenistön keskuudessa vahva kannatus. Hankkeen jälkeen liiton entisestään vahvistunut luontoliikuntaosaaminen ja asiantuntijuus jatkuvat luontevasti eteenpäin, kun osa pitkäaikaisimman hankekoordinaattorin Paula Lehtomäen nykytoimenkuvaa järjestöasiantuntijana on liiton liikunta-asioista vastaaminen.

Luontoliikkujat-hankkeen tuottamat toimintamallit ja materiaalit on koottu Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkosivuille ja ovat yhdistysten käytössä jatkossakin tukemassa luontoliikunnan järjestämistä. Esimerkiksi liikunnalliset luontorastit ja erilaiset hyvinvointipolut ovat yhdistyksille helppo tapa järjestää oma luontoliikuntatapahtuma. Verkkosivuilta löytyy myös hankkeen kokoomana kattavasti tietoa luontoliikunnasta yleensä ja eri sairauksien kanssa hankkeen sekä erilaiset tehdyt oppaat. Uuttakin luontoliikuntateemaista materiaalia on suunnitteilla. Liiton astmaviikolle tehdyt Voihan astma! -teemarastit saivat paljon kiitosta. Syksyn 2021 suunnittelutapaamiseen osallistuneiden yhdistysaktiivien toiveen mukaisesti ideoinnissa ovat nyt vuoden 2022 teemaviikon mukaisesti lasten astmaan kohdennetut tehtävärastit.

Liikuntavastaavien ja liikunnallisten vertaistreffien vetäjien koulutukset ja verkkotapaamiset ajankohtaisten asioiden parissa jatkuvat, ja liikunnallisilla vertaistreffeillä ihmiset pääsevät edelleen kohtaamaan toisiaan. Facebookissa Yhdessä liikkeelle -ryhmät ja Luontoliikuntabingoilijoiden ryhmä mahdollisesti jäävät elämään, mutta niitä ei päivitetä aktiivisesti. Allergia, Iho & Astma-lehteen kirjoitetaan edelleen erilaisista liikuntateemoista, mutta Luontoliikkujat -uutiskirje lakkaa hankkeen myötä. Jatkossa liiton asioista tiedotetaan liiton liikuntavastaaville ja liikunta-asioista kiinnostuneille suoraan sähköpostilla sekä liiton uuden yhdistysaktiiveille suunnatun uutiskirjeen kautta. Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hankkeeseen liittyen syntynyt yhteistyö Varsinais-Suomen sydänpiirin, Turun Sydänyhdistyksen ja Turun Ladun kanssa jatkuu Unelmien liikuntapäivän suunnittelussa.

### Luontoliikkujat-hankkeen tietopankki, mallit ja materiaalit

Hankkeen verkkosivu:

[www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/](http://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/)

Tietopaketti liikunnasta astman, ihosairauksien ja allergian kanssa:

[www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/liikunta-ja-sairaudet/](http://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/liikunta-ja-sairaudet/)

Tietopaketti luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista:

[www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/](http://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/)

Tervetuloa liikuttajaksi -opas:

[www.allergia.fi/site/assets/files/24127/tervetuloaliikuttajaksi\\_net.pdf](http://www.allergia.fi/site/assets/files/24127/tervetuloaliikuttajaksi_net.pdf)

Ulkosalla-mallin materiaali:

[www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/ideoita-ja-materiaalia-luonto-ja-liikuntatoimintaan/ulkosalla/](http://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/ideoita-ja-materiaalia-luonto-ja-liikuntatoimintaan/ulkosalla/)

Ulkosalla-mallia esittelevä video:

[www.youtube.com/watch?v=dFT4m3kVWJc](http://www.youtube.com/watch?v=dFT4m3kVWJc)

Liikunnallisten luontorastien, Hyvinvointirastien, Voihan astma! -teemarastien, Tonttupolun, Luontoliikuntabingon ja Metsäkuntopiirin tehtäväkorttien materiaalit:

[www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/vinkeja-tapahtuman-jarjestamiseen/ideoita-ja-materiaalia/](http://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/vinkeja-tapahtuman-jarjestamiseen/ideoita-ja-materiaalia/)

Metsäkuntopiiriopas:

[www.allergia.fi/site/assets/files/25922/opas\\_ohjaajilleweb.pdf](http://www.allergia.fi/site/assets/files/25922/opas_ohjaajilleweb.pdf)

Metsäkuntopiirivideo:

[www.youtube.com/watch?v=9u1XPG5zKGQ](http://www.youtube.com/watch?v=9u1XPG5zKGQ)

Luontoaikaa-webinaarin materiaali:

[www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/luontoliikkujat/luonto-aikaa-webinaari/](http://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/luontoliikkujat/luonto-aikaa-webinaari/)

## 8. Kiitokset

Kiitokset yhdistysaktiiveille ja yhdistysten liikuntavastaaville, vapaaehtoisille liikuttajille, tapahtumiin osallistuneille ja niitä mahdollistaneille sekä yhteistyökumppaneille yhdessä tehdystä ja koetusta, kohtaamisista ja jaetusta luontoliikunnan ilosta!

### **Keskeisiä yhteistyökumppaneita tapahtumien järjestämisessä olivat:**

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry  
Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry  
Päijät-Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry  
Päijät-Hämeen Atopiayhdistys ry  
Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry  
Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry / Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hanke  
Etelä-Karjalan allergia- ja ympäristöinstituutti  
Suomen Latu, Seikkailevat perheet -hanke  
Folkhälsan Förbundet, Naturkraft -hanke

### **Lisäksi yhteistyökumppaneita tapahtumien ja kampanjoiden järjestämisessä olivat mm.:**

Espoon kaupunki  
Helsingin kaupunki  
CP-liitto  
Diabetesliitto  
Mielenterveyden keskusliitto  
Psoriasisliitto, Vertaistervarit-hanke  
Reumaliitto, Reumatroppi-hanke  
Turun Latu  
Turun Sydänyhdistys  
Pirkanmaan Luonnonsuojelupiiri  
Espoon Latu  
Suomen Punaisen Ristin Keski-Espoon osasto