

# Eväitä

ulkoiluun ja  
kulttuurikuntoilupoluille

Tehtävävihko



# Lukijalle

Tehtävävihon tarkoituksena on innostaa ulkoiluun erilaisten hauskojen tehtävien kautta. Vihon tehtäväkortit inspiroivat tarkastelemaan tuttua lähiympäristöä uusin silmin. Ne yhdistelevät tarinallisuutta ja liikuntaa ja tuovat nimensä mukaisesti eväitä monipuoliseen liikkumiseen kotikulmilla.

Voit paneutua tehtäviin kulttuurikuntoilureitillä tai missä tahansa ulkoillessa. Kulttuurikuntoilukartan sijasta voit myös halutessasi hyödyntää tehtävien suorittamisessa myös jotain muuta alueesi karttaa ja merkata siihen omat reittipisteet ennen ulkoilulle lähtöä. Voit myös lähteä ulkoilemaan kokonaan ilman karttaa ja pysähtyä tehtävien pariin haluamissasi pisteissä ulkoilureittisi varrella.

Kulttuurikuntoilureittikartat ja lisätietoa kulttuurikuntoilusta löydät osoitteesta [www.turku.fi/kulttuurikuntoilu](http://www.turku.fi/kulttuurikuntoilu)

# Eväitä ulkoiluun ja kulttuuri-kuntoilupoluille

Tämä tehtävävihko on koottu tuomaan värejä ja makuja ulkoilureitillesi. Selaa vihon reseptejä ja kokkaa tehtävistä mieleisesi ulkoiluelämys! Reseptejä löytyy niin sinkkumiehelle, eläköityneelle uraniselle kuin pikkupiipertäjillekin.

## Reseptit

	Värikoodi	Sivu
<b>Alkupalat</b>		
1. Puhekuplaretki	● ● ●	4-5
2. Lintu vai kala	● ●	6
3. Tutkimusmatkoja tuntemattomaan	●	7-9
<b>Pääruoat</b>		
4. Löydä napsien	● ● ●	10-11
5. Raportoin suorana hiekkalaatikolta	● ●	12-13
6. Aistipolku	● ●	14-16
7. Hiipien ja tanssien	●	17-19
<b>Jälkiruoat</b>		
8. Muistelumatka	● ●	20-21
9. Simply the best	●	22-23

Värikoodit kertovat mille ryhmälle kukin resepti parhaiten sopii.

● = lapset ja perheet   ● = työikäiset   ● = seniorit   ● = nuoret

# 1. Puhekuplaretki ● ● ●

## Mistä kartalla olevat pisteet muistuttavat sinua?

Lähde retkelle omalle asuinalueellesi ja ota mukaan kulttuurikuntoilukartta, kynä ja yksi puhekuplaretkilomake jokaista kartan pistettä kohden, jossa haluat pysähtyä. Kierrä reittiä ja pysähdy merkittyihin pisteisiin lukemaan kulttuurikuntoilukarttaan merkitty teksti, voit lukea tekstin ääneen tai mielessäsi. Pohdi miten tekstin teemat ja asiat näkyvät paikassa. Onko sinun helppoa yhdistää teksti ja paikka toisiinsa?

Kirjoita puhekupliin vastaukset esitettyihin kysymyksiin. Jos teet tehtävän luokan tai ystäväiesi kanssa voitte retken jälkeen leikata puhekuplat irti pereista ja kiinnittää ne yhteen karttaan sekä vertailla vastauksianne. Katsokaa eroavatko vastaukset toisistaan tai onko niissä jotain samaa. Voit te myös arvioida onko kartalla jotain mikä on kaikkien mielestä parasta.

Puhekuplatehtävän voit tehdä myös ilman kulttuurikuntoilukarttaa ja pysähtyä ulkoilureitilläsi mieleisissäsi pisteissä.

Millaista tässä paikassa on kello 9:00 aamulla?

---

---

---

Onko tässä paikassa jotakin sulista tai kaameaa?

---

---

---

Mitä haluaisit tehdä tässä paikassa tai tälle paikalle?

---

---

---

Mikä on erityisintä mitä tässä paikassa on tapahtunut?

---

---

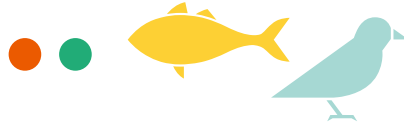
---

---

Minkä arvosanan tämä paikka ansaitsee (4-10)?

---

## 2. Lintu vai kala



”Lintu vai kala” on kepeä alkupala, josta voit napsia vaikka vain muutaman palasen – tai innostua kokeilemaan kaikkia makuja.

Seuraavien kysymysten avulla voit arvioida ja hahmottaa kotikontujasi yllättävistäkin näkökulmista. Kysymykset ovat sanapareja, jotka haastavat pohtimaan kohteiden tunnelmaa, olemusta ja erityispiirteitä. Kysymyksiin voi vastailta kulttuurikuntoilureittien reittipisteillä, mutta niitä voi hyödyntää myös muualla: kotipihassa, päiväkodissa, lähipuistossa, ulkoilureitillä.

Kysymysten avulla pääset arvioimaan vaikkapa sitä, onko reittipisteen kohde juhmallinen vai arkinen tai kenties yksinkertainen vai mutkikas. Kirjoita sanaparit lapuille. Lähde ulkoilemaan kulttuurikuntoilureitille tai omalle ulkoilureitillesi ja poimi jokaisella pisteellä esiin kysymys. Lue sanapari ja pohdi kumpi kuvaileva sana sopii kohteeseen paremmin. Pohdi myös, miksi tämä sana kuvaa kohdetta. Lisäksi voit miettiä, mitä kaikkia muita sanoja kohteen kuvailemiseen itse käyttäisit – olisiko kohde vaikkapa säkenöivä, murheellinen tai kupliva?

**synkkä – valoisa**  
**tuoksuva – hajuton**  
**vanhanaikainen – moderni**  
**kuiva – märkä**  
**miellyttävä – epämiellyttävä**  
**rauhaton – rauhallinen**  
**aikuisille sopiva – lapsille sopiva**  
**äänekäs – äänetön**  
**kiltti – tuhma**  
**tylsistyttävä – kiinnostava**  
**vieras – tuttu**  
**pehmeä – kova**  
**yksinkertainen – mutkikas**  
**ainutlaatuinen – tavanomainen**  
**juhmallinen – arkinen**

**vaaraton – vaarallinen**  
**surullinen – iloinen**  
**vaihteleva – muuttumaton**  
**hoidettu – hoitamaton**  
**lintu – kala**  
**vakava – leikkisä**  
**vaatimaton – ylellinen**  
**juonikas – rehellinen**  
**myönteinen – kielteinen**  
**vapaa – rajoitettu**  
**täysi – tyhjä**  
**rohkea – ujo**  
**mauton – tyylikäs**  
**uninen – virkeä**  
**mahtaileva – nöyrä**

## 3. Tutkimusmatkoja tuntemattomaan

**Päiväkoti-ikäisille ja pikkukoululaisille suunnattuja seikkailuja lähiympäristöön.**

Seikkailut voidaan toteuttaa päiväkodin tai koulun pihalla ilman kulttuurikuntoilureittikarttaa, mutta jännittävän uuden reitin tai kohteen löytämisessä kartasta on apua.

**Kokoa reipas retkikunta, tulosta tehtäväkortit ja avaa ovi seikkailuun!**

### 1. Haltiat puiden ja kivikoiden

Tämä tutkimusretki voidaan toteuttaa lähimetsässä tai puistossa. Vuodenajaksi kelpaa parhaiten kesä, syksy tai kevät.

Ennen muinoin uskottiin, että kaikilla asioilla luonnossa on oma haltiansa. Metsänhaltiat pitivät huolta puista ja metsistä, vedenhaltiat hallitsivat järviä ja jokia ja vuorenhaltiat suojelivat kiviä ja kallioita. Katsokaa ympärillenne ja miettikää, millä voisi vielä tänäkin päivänä olla oma haltiansa. Kuusella, kivellä, muurahaiskeolla? Kerätkää ympäristöstä tikkuja, käpyjä, korsia ja muuta maahan pudonnutta. Kootkaa niistä omat haltiahahmonne, keksikää niille nimet ja asettakaa ne vartioimaan valitsemaanne paikkaa. Kirjoitustaitoiset voivat myöhemmin kirjoittaa tarinan siitä, miten haltia on paikalleen päätenyt.

## 2. Satuolentojen talvipesät ja kesäkodit

Lähimetsässä liikuskelevat satumaiset olennot: mennikkäiset, maahiset, möttiset ja köttiset. Mitä he metsissä puuhailevat ja missä he asuvat? Ovatko he yksinäisiä erakkoja vai onko heillä kokonainen kylä? Tutkikaa metsää ja etsikää paikkoja, kivenkoloja ja lehtimajoja, joissa pikkiriikkiset olennot mieluiten majoilevat. Auttakaa sitten niitä kodinrakennuspuuhissa.



Jos on talvi, voitte rakentaa lumesta pienet linnat, iglut tai majat, muina vuodenaikoina voitte käyttää kepejä, risuja, lehtiä, kiviä ja käpyjä kotien rakentamiseen. Miettikää myös mitä olennot minäkin vuodenaikana puuhailevat. Nukkuvatko ne talviunta tai onko niillä kesäkoteja?

## 3. Hajottajasafari

Safari on swahilin kieltä ja tarkoittaa pitkää taivalta. Se on matka tai retki, jossa retkeilijä ei koskaan voi tietää etukäteen millaisiin ihmeisiin hän törmää. Hajottajasafarilla etsitään niitä pieniä ihmeentekijöitä, jotka huolehtivat siitä, että kuolleet lehdet tai mädäntyneet omenat eivät jää maahan ikuisiksi ajoiksi. Pieniä ihmeentekijöitä, jotka huolehtivat siitä, että kasvit ja eläimet saavat ravinteikasta maata. Hajottajasafarin voi toteuttaa missä vain. Mukaan tarvitet lapion, mahdolliset tunnustuskuvat ja muistikirjan. Kirjatkaa yhdessä ylös, kuinka monta hajottajaa löydätte. Merkitkää muistiin öttiäinen, päivämäärä, aika ja paikka missä olette kohdanneet sen. Muistakaa kohdella pikkueläimiä kunnioituksella ja häiritsemättä niiden äärimmäisen tärkeää työtä!

Bongaatte ehkä ainakin nämä:

**kastemato, etana, siira, tuhatjalkainen ja sieni.**



## JOKAMIEHENOIKEUDET LYHYESTI

### Saat:

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka voivat vahingoittaa kulkemisesta
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua - voit esimerkiksi teltailla suhteellisen vapaasti, kunhan pidät huolen riittävästä etäisyydestä asumukseen
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä

### Et saa:

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä poroja ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja, sammalta tms. toisen maalta
- tehdä avotulta toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leirytyksellä liian lähelle asumuksia tai meluamalla rosata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa ja kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.



[www.ymparisto.fi](http://www.ymparisto.fi)

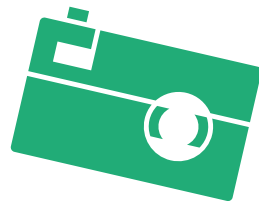
## 4. Löydä napsien

**Ota kamera mukaan ja lähde asuinalueellesi tutkimusmatkalle. Voit ottaa kartan mukaan, mutta retken voit tehdä myös ilman karttaa.**

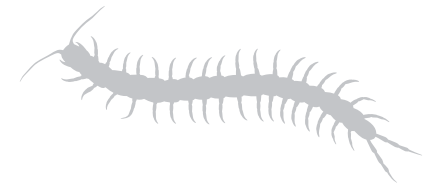
Ota mukaasi lista seuraavista asioista, joista pitää ottaa valokuva. Rastita listaan asiat jotka olet löytänyt ja kun lista on täynnä, kokoontukaa vertailemaan kuvia. Jos teet tämän ryhmän kanssa, voitte ottaa kilpailun siitä kuka löytää asiat nopeimmin. Verratkaa myös oletteko ottaneet samoista asioista kuvia vai löytyykö kuvista eroavaisuuksia. Liittäkää kuvienne esineisiin kaksi adjektiivia. Onko postilaatikko veikeän vauhdikas vai kuraisen ruttuinen? Onko torni ankean kummitusmainen vai mahtipontisen julistava? Pyydä kavereiltasi apua kuvailun keksintään. Keksi- kää yhdessä mahdollisimman paljon erilaisia esineitä/asioita kuvailevia sanoja.

Kulkekaa kulttuurikuntoilureittiä kartan kanssa ja pysähtykää pisteisiin, jotka on merkitty kartalle. Dokumentoikaa kartan piste mahdollisimman tarkasti kameroilla aivan pienistä yksityiskohdista suuriin muotoihin saakka. Sitten lukekaa teksti ja vertailkaa sitä valokuviin. Kertooko teksti paikasta jotakin, mitä ei voi nähdä silmillä? Näyttävätkö valokuvat paikasta uusia asioita, joita et ole aiemmin huomannut?

P.S. Voitte myös kuvittaa kartan tekstin ottamalla valokuvia karttapisteestä tekstin lukemisen jälkeen. Voitte lavastaa tekstin tapahtumia kuviin.



### Bongattavat asiat / esineet:



- |                              |   |                             |
|------------------------------|---|-----------------------------|
| 1. postilaatikko             |   | 11. huvimaja                |
| 2. kuusen oksa               |   | 12. valkoinen rakennus      |
| 3. linnunpönttö              |   | 13. koivu                   |
| 4. aukea alue                |   | 14. metsäpolku              |
| 5. pihakeinu                 |   | 15. jalkakäytävän reunakivi |
| 6. liikennemerkki            |  | 16. vesi                    |
| 7. torni                     |   | 17. kivenmurikka            |
| 8. tienviitta                |  | 18. liikuntapaikka          |
| 9. jokin eläin               |   | 19. eläimen jälki           |
| 10. keltainen tai musta auto |   | 20. pihatyökalu             |

## 5. Raportoin suorana hiekkalaatikolta... ● ●

### Ryhdy asuinalueesi kirjeenvaihtajaksi.

Ota kävelyllä mukaan joko kulttuurikuntoilukartta tai oma ulkoilukarttasi, oheinen raportointilomake sekä kynä. Lähdä kulkemaan jotakin valittua reittiä ja pysähdy haluamaasi kartan pisteeseen. Vastaa raportointilomakkeen kysymyksiin ja koosta sen jälkeen lomakkeen loppuun raportti paikasta. Jos teet tämän ryhmän kanssa, voitte retken jälkeen kokoontua lukemaan raportit toisillenne. Voit myös kokeilla tekstin muuttamista johonkin muuhun muotoon. Kirjoita tekstin pohjalta kauhutarina, tekstari, postikortin teksti, facebook-päivitys tai rakkaustarina.

### Kysymyksiä



1. Missä pisteessä olet?
2. Mitä tässä pisteessä on tapahtunut kulttuurikuntoilukartan mukaan?
3. Millainen tunnelma paikassa on raportointihetkellä?
4. Mitä muuta arvelet, että tässä paikassa on voinut tapahtua?
5. Mitä tuumaat näistä tapahtumista?
6. Mitä tähän kohtaan liitetty kartan teksti kertoo asuinalueesta?
7. Mihin lauseeseen haluat päättää raporttisi?

### Raportointilomake

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 6. Aistipolku



## Auringonlämpöä metsikössä?

Sateen ropinaa kadulla? Rullalaudan ääniä parkkipaikalla? Anna aistien johdattaa mukanaan ja lähde makumatkalle kehon ja mielen tuntemuksiin!

Aistipolku tarjoaa rentouttavan ja aisteja avaavan hetken. Polku koetaan aistikortein, joissa jokaisessa on eri aistiin keskittyvät kysymyksensä. Kysymysten avulla pääset keskittymään omiin aistimuksiisi, ja pohtimaan muun muassa mitä tuoksuja haistat, mistä miellyttävä äänimaisema koostuu, ja mikä on ympäristön kaunein yksityiskohta.

Tulosta kysymykset mukaan. Ota retkelle mukaasi myös kulttuurikuntoilukartta tai oma ulkoilukarttasi ja kynä. Lähde kiertämään valitsemaasi reittiä yksin tai ryhmässä. Kun saavut reittipisteelle, voit valita keskitytkö näkö-, kuulo-, haju-, vai tuntoaistiin tai muihin tuntemuksiin. Valitun aistin mukaan käydään läpi siihen liittyvät kysymykset.

Voit kirjata havaintosi ylös. Halutessasi voit kuitenkin antaa aistien viedä, ja tallentaa kokemuksesi vain kehoon ja mieleen. Jos kuljette ryhmässä, reitin lopuksi kannattaa pitää yhteinen hetki, jolloin koetut tuntemukset jaetaan toisten kanssa. Aistipolun osanottajiksi sopivat kaikki ikään, näköön, tuoksuun tai ääneen katsomatta.

### Katso ympärillesi

- Katso ylös, mitä näet? • Katso alas, mitä näet?
- Mene kykkyyyn niin matalalle kuin pystyt, mitä näet?
- Nouse varpaillesi tai etsi paikan korkein kohta, mitä näet?
- Mitä erilaisia muotoja näet ympärilläsi?
- Mitä värejä ja sävyjä näet ympärilläsi?
- Mikä on suurin ja mikä pienin asia, jonka näet?
- Mitä erilaisia materiaaleja ja rakenteita näet ympärilläsi?
- Näetkö ympärilläsi jotakin mitä et ole ennen nähnyt?
- Mikä on lähiympäristössä kaunein yksityiskohta?

kysymysten välillä voi sulkea korvat käsillä

### Haista ja maista

kysymysten välillä voi sulkea silmät ja korvat käsillä

- Minkälainen ominais-haju tällä paikalla on?
- Ovatko hajut makeita, happamia, kitkeriä vai jotain muuta?
- Mitä eri hajuja haistat juuri nyt ja mistä ne tulevat?
- Löydätkö paikasta jonkun miellyttävän ja jonkun epämiellyttävän hajun?
- Missä paikassa tuoksu samalle kuin juuri tässä?
- Mikä tuoksu tähän paikkaan tai hetkeen sopisi?
- Missä paikassa tuoksu parhaimmalle?
- Mikä on maailman paras tuoksu?
- Mikä maku tähän paikkaan sopisi?
- Miltä suussasi maistuu juuri nyt?
- Minkälaiset eväät tässä paikassa tekisi mieli syödä?

### Avaa korvasi

kysymysten välillä voi sulkea silmät

- Minkälaisia ääniä kuulet, pystytkö nimeämään ne?
- Pysytkö arvioimaan kuinka kaukaa kauimmaisat äänet tulevat?
- Ovatko kuulemasi äänet matalia vai korkeita?
- Onko kuulemasi ääniä helppo matkia?
- Mitkä äänet koet juuri tällä hetkellä miellyttäväksi?
- Mitkä äänet koet juuri tällä hetkellä epämiellyttäväksi?
- Mikä ääni tähän hetkeen sopisi?
- Muistuuoko mieleesi paikkaa, jossa olisi täysin hiljaista?
- Missä paikoissa äänimaisema on erityisen miellyttävä?
- Mistä miellyttävä äänimaisema koostuu?

### Keho tuntee

- Mitä voit juuri nyt aistia ihollasi? Tunnetko kasvoillasi tuulen vireen tai kosteutta?
- Tunnetko tällä hetkellä kylmää tai lämmintä?
- Mitä tunnet käsilläsi? Entä jaloillasi?
- Oletko kylläinen vai nälkäinen?
- Onko hengityksesi rauhallista vai nopeaa?
- Miltä syvään hengittäminen tuntuu kehossa? • Onko kehosi rentoutunut?
- Tekeekö mielesi liikutella jotain kehon osaa jollain tietyllä tapaa?
- Mikä kehon osa kaipaa venyttelyä?
- Minkälaiseen ilmehtimiseen tämä ympäristö kannustaa?
- Entä liikkumiseen: juoksemiseen, hiipimiseen, pyörähtelyyn, tuen hakemiseen kanssakulkijasta?

kysymysten välillä voi sulkea silmät



## Mieli tuntee

- Mitä tunnet juuri nyt?
- Tunnetko virkeyttä tai väsymystä?
- Onko mielesi rentoutunut?
- Minkälaisiin asioihin ja paikkoihin ajatuksesi vaeltavat, vai pysyvätkö ne tässä hetkessä?
- Missä kohtaa kehoa tuntuu kiukku? Entä suru?
- Missä ja miltä ilo ja onni tuntuvat?
- Miten erilaiset tunnetilat saavat sinut liikkumaan?
- Mitkä asiat tuottavat iloa juuri tänään?
- Mitä tunnet tätä paikkaa kohtaan?
- Kenet haluaisit tuoda tähän paikkaan kanssasi?

kysymysten välillä voi sulkea silmät

## Yhteiset tuntemukset

- Mikä reitillä tuntui hyvältä?
- Mikä reitillä tuntui epämiellyttävältä?
- Mitkä aistikokemukset tuntuivat voimakkaammilta?
- Miten aistit toimivat yhdessä, oliko jotain vaikea aistia?
- Minkälaisia ääni- tai hajumaisemia tuli vastaan?
- Mitä aistiärsykeitä reitillä ei ollut paljon havaittavissa?
- Minkälaisia tunteita reitillä heräsi ja mistä syistä?
- Missä paikassa koit erityisen miellyttäviä / epämiellyttäviä / voimakkaita / heikkoja aistimuksia?
- Minkälaisia yllätyksiä tuli eteen?
- Mitä erityisiä yksityiskohtia reitiltä nousee mieleen?



## 7. Hiipien ja tanssien ●

### Eihän kukaan jaksakaan aina vain kävellä!

Juuri siksi ulkoilureitillä voi myös hiipiä, pommia ja tanssahdella! Innostu erilaisista tavoista liikkua ja havainnoida ympäristöäsi. Voit sekoittaa polulla reippaasti samaan pataan lapset, isovanhemmat ja vanhemmat.

Tulosta tehtävänannot ja leikkaa ne omiksi lappusikseen. Pistä taskuusi tehtävien lisäksi joko kulttuurikuntoilukartta tai oma ulkoilukarttasi ja reilusti kokeilevaa mieltä, reippaita askelia ja tarkkaavaisuutta. Lähde haluamallesi reitille ja nappaa taskusta yksi tehtävänanto kullakin reittipisteellä.



### Tehtävät

Juokse tuulen nopeudella reittipisteeltä toiselle. Anna askeliesi kiittää keveästi yli kivien ja kantojen ja nauti viimasta kasvoillasi.

.....

Kulje hiiren askelin reittipisteeltä seuraavalle – hipsuta äänettömästi ja keskity kuuntelemaan ympäristön pienempiäkin rasahduksia ja suhahduksia. Voitko kuulla tuulen pensaissa tai heinikon hiljaisen kahahtelun?

.....

Harjoita jättiläisen askelin reittipisteeltä seuraavalle – koeta, kuinka pitkiä askeleita pystyt ottamaan ja mieti, miltä maisema näyttää jättiläisen näkökulmasta, kun puut kutistuvat havunneulasen kokoisiksi ja suurimmatkin kivenmurikat ovat kuin sorahippusia.

.....

Hypää vuoristorataan. Liiku kiipeillen reittipisteeltä seuraavalle. Käytä hyödyksesi jokainen puunrunko, kivi ja mäennyppylä. Kapua ylös ja ryömi, liu'u tai hypää alas!

.....

Liiku taskurapuna reittipisteeltä toiselle. Taskuravut etenevät sivuttain, joten yritä siinäkin edetä koko matka sivuttain kulkien, huolellisesti jaloilla maastoa tunnustellen. Ihmettele millaista on liikkua maisemassa ilman, että näkee, mihin on menossa.

Kuvittele joutuneesi metsänhaltian noitumana metsänpeittoon, eksyksiin metsään ilman tietoa polusta. Ainoa keino vapautua metsänpeitosta on tehdä kaikki takaperin. Kävele siis takaperin reittipisteeltä toiselle – perille päästyäsi olet saanut taian purettua.

.....

Ajattele suoraviivaisesti kuin muurahainen. Mene suorinta tietä reittipisteeltä toiselle – jos eteen tulee mäki, kiipeä sen laelle, ja jos vastaan tulee notko, laskeudu siihen. Älä kierrä kiviä tai mättäitä, vaan ylitä ne ja harpo suorinta reittiä kohti seuraavaa pistettä.

.....

Antaudu tutkimusmatkailijan vietillesi. Huomioi kaikki kiinnostava reitin varrella: seuraa puron solinaa, muurahaisten polkua tai poimi puolukat matkan varrelta. Kierrä kiemuraisinta mahdollista kiertotietä reittipisteeltä toiselle.

.....



Valitse reittipisteen ympäristöstä jokin asia, jota havainnoit, vaikkapa talo, mäntypuu, sammaleinen kivi, lintu. Pomppaa reipas pomppu aina nähdessäsi havainnoimasi asian reitin varrella matkalla seuraavalle pisteelle.

.....

Valitse reittipisteen ympäristöstä jokin asia, jota havainnoit, vaikkapa talo, mäntypuu, sammaleinen kivi, lintu. Tee iloinen tanssiliike aina nähdessäsi havainnoimasi asian reitin varrella matkalla seuraavalle pisteelle.

.....

Ole kameleontti ja mukaudu ympäristösi. Liiku tavalla, joka mielestäsi kuvastaa tämän reittipisteen tarinaa tai runoa parhaiten. Houkuttaako teksti valsiaskeliin, nopeaan juoksupyrähdykseen vai hiljaiseen hiipimiseen?

Ole käpyjä kohti kurkottava orava. Etsi reittipisteen lähistöltä vaikkapa oksa, kivi tai korkealla heiluva heinä, johon juuri yletty, kun venyttää raajoja, kurottaa kättä ja varvistaa.

.....

Katso ympäristöäsi lapsen uteliain silmin. Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde jota et ole nähnyt aiemmin – varmasti jossakin lymyää kivi, kanto tai jäkälämätäs, jonka ohi olet kävellyt sitä huomaamatta.



Katsele ympäristöäsi nukkumapaikkaa etsivän lepakon silmin. Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde jossa on ihan pimeää. Ehkä löydät kallionkolon, juurakon mutkan tai vaikkapa pienen ketunkolon!

.....

Kasvata itsellesi jäniksen korvat. Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde jossa voit kuunnella hiljaisuutta tai jossa äänet vaimenevat ja hiljaisuus alkaa pesiä.

.....

Kulje reittiä harvinaisuuksien keräilijänä. Etsi reittipisteen lähistöltä jotain erikoista, outoa tai silmäänpistävä: kummallinen muoto, yllättävä väri, hämmentävä pinta.

.....

Katso ympäristöäsi valokuvaajan silmin. Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde jota ei voi ottaa mukaan eikä poimia taskuun, vaan jota on ihailtava tai kummasteltava ihan paikan päällä.

.....

Ole nirppanokka! Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde jota ei tee mieli koskea – vaikkapa jotain limaista, liejuista tai likaista.

.....

Ole talviunipaikkaa etsivä karhu. Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde jonka alle voi kömpiä – houkuttava luola, havupesä tai kuusimaja.

.....

Aina ei tarvitse olla liikenteessä, vaan välillä täytyy myös istahtaa miettimään kaikkea näkemäänsä, kuulemaansa ja koskettamaansa. Etsi reittipisteen lähistöltä paikka tai kohde johon haluaisit istahtaa – kutsuva kannonokka tai pehmeä sammaltynny uupunutta retkeilijää varten.



# 8. Muistelumatka ●●

## Hyppää suoraan jälkiruokaan, tai anna kolmen ruokalajin menulle vivahteikas jälkimaku muistellen!

Muistelukortit innostavat muistelemaan alueella vietettyjä hetkiä. Muistelukortit toimivat parhaiten ryhmässä, mutta myös yksityisten muisteluhetken tukena. Nosta kortti ja anna keskustelun rönkyillä. Seuraavalla pisteellä joku toinen nostaa kortin ja toimii keskustelunjohtajana.

Kysymykset toimivat jo pidempään alueella asuneiden muistojen herättelemisen apuna ulkoilureitillä. Kortit toimivat myös erinomaisena keskustelupohjana eri-ikäisten ja eripituisia aikoja alueella asuneiden kesken. Kysymysten avulla pääset muun muassa muistelemaan miten asuinalue on vuosien saatossa muuttunut ja minkälaisia tapah- tumia ja tunnelmia eri paikkoihin liittyy. Reittipisteille saavuttaessa voi hengähtää syvään, ja rauhallisesti siirtyä mielikuvissa muistoihin ja menneisyyden ympäristöihin.

Tulosta kuusi muistikorttia ja leikkaa ne irti katkoviivoja myöten. Ota retkelle mu- kaasi myös kartta, ja lähde kiertämään kysymyslistaan liittyvää ulkoilu- tai kulttuu- rikuntoilureittiä. Halutessasi voit merkitä karttaan kadonneita paikkoja, jännittäviä tarinoita tai muuta keskustelussa nousutta uutta tai vanhaa muistettavaa.

### Saapuminen

Milloin saavuit asuinalueelle ensimmäis- tä kertaa ja mihin paikkaan liit- ty ensimmäinen muistosi?

Minkälainen oli ensivaikutelmasi alueesta?

Oliko sinulla ennakoasenteita, millaisia?

Millä kolmella sanalla olisit voinut kuvail- la aluetta, kun olit juuri saapunut sinne?

Miltä osin ennakkoajatuksesi ja ensi- vaikutelmasi vastasivat myöhempiä kokemuksiasi?

### Asuminen

Mitkä paikat ovat olleet sinulle tärkeitä eri elämänvaiheissa?

Millaisia erilaisia koteja sinulla on ollut?

Millä tavalla eri vuosikymmenet ovat näyttäneet asuinalueen arjessa?

Miten alue on vuosien saatossa muuttunut?

Mikä sinulle on tärkeää arjessa ja omassa kodissasi nyt?

### Tuntemukset

Mikä alueessa naurattaa tai itkettää?

Mistä paikasta olet hakenut lohtua elämän eri tilanteissa?

Mikä alue on erityisen rakas ja mitä muistoja siihen liittyy?

Mitä paikkaa kohtaan tunteesi ovat muuttuneet vuosien saatossa ja miksi?

Missä paikassa olet ollut itsellesi tär- keiden ihmisten kanssa? Minkälaisia tuntemuksia noihin hetkiin ja paikkoihin liittyy: romanttisia, kii- reisiä, iloisia, surullisia, viipyileviä?

### Aistit

Onko alueella ominaistuoksu tai -haju?

Miltä alue kuulostaa ja on kuulostanut?

Minkälaisiksi maisemat ovat muut- tuneet vuosien aikana?

Mitä kadotettua olet jäänyt kaipaamaan?

Mikä on erityisen kaunis ja erityisen ruma paikka alueella?

Minkälaisia makunautintoja alueella on voinut kokea? Ovatko esimerkik- si mustikkametsä, kahvilassa nautittu korvapuusti tai äidin perunamuu- si jääneet erityisesti mieleen?

Missä on voinut tuntea kylmää, missä on alueen tuulisin tai aurinkoisin paikka?

### Kohtaaminen

Kuka oli ensimmäinen ihminen, johon alueella tutustuit ja mis- sä paikassa kohtasitte?

Oletko saanut ystäviä alueella? Olet- ko ihastunut tai rakastunut? Mitä paikkoja näihin muistoihin liittyy?

Liittyykö asuinalueeseen ikäviä kohtaamisia?

Onko ihmisiin ollut helppoa tai vaikeaa tutustua ja miksi?

Mitkä ovat olleet parhaita kohtaamis- paikkoja eri aikoina?

### Jaetut tarinat

Mitä entisaikaan liittyviä tarinoita alu- eesta tai sen asukkaista muistat?

Kuka sinulle on kertonut tarinoita ja missä tilanteessa tai paikassa?

Mikä tekee hyvän tarinan? Minkälaisen tarinan voisit kertoa

- lapselle?
- ulkopaiikkakuntalaiselle?
- vieraille?
- naapurille?
- omalle ystävällesi?

Liikkuuko alueesta urbaaneja legendoja? Keksi oma tarinasi alueesta!

## 9. Simply the best ●

Jos haluat löytää ehdottoman suosikkipaikkasi ulkoilu- tai kulttuurikuntoilureitin varrelta, älä tyydy vain kuuntelemaan sydämesi ääntä.

Vastaamalla kymmeneen väittämään ja laskemalla pisteet, löydät reitin varrelta paikan, joka sinua todella pukee. Testi sopii kaiken ikäisille!

### Ohjeet

Tulosta kysymystaulukko. Lähde haluamallesi ulkoilureitille ja arvioi kullakin pisteellä asteikolla 0 - 4, kuinka hyvin väittämät osuvat nappiin. Merkitse ylös pistemäärä kussakin paikassa ja laske lopuksi pisteet yhteen. Näin saat tietää, mihin sydämesi halajaa!

- 0 = ei lainkaan totta
- 1 = sinne päin
- 2 = en osaa sanoa
- 3 = melko samaa mieltä
- 4 = täysin samaa mieltä

VÄITTÄMÄT	KARTTAPISTEET									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Saapuessani tähän paikkaan huomasin heti kiinnostavia yksityiskohtia.										
2. Tämä paikka tuottaa nautintoja kaikille aisteille.										
3. Täällä unohdan hetkeksi ikävän ja kurjan.										
4. Minä muistutan tätä paikkaa.										
5. Tämän paikan voisin näyttää ystävälleni.										
6. Tänne voisin tulla uudestaan ja ottaa eväät mukaan.										
7. Tämä paikka herättää onnellisia muistoja.										
8. Täällä minua hymyilyttää, laulattaa tai haluttaa hypellä.										
9. Tässä paikassa on taikaa.										
10. En haluaisi muuttaa täällä mitään.										
<b>PISTEET YHTEENSÄ:</b>										

Kulttuurikuntoilureittikartat ja lisätietoa  
kulttuurikuntoilusta löydät osoitteesta

[www.turku.fi/kulttuurikuntoilu](http://www.turku.fi/kulttuurikuntoilu)

Tutustu myös Turussa kulkeviin Paavonpolkuihin

[www.turku.fi/paavonpolut](http://www.turku.fi/paavonpolut)

