

IKIOMA LÖYTÖRETKI

- aistituokio

Kokonaisvaltaisia
sisätiloissa toteutettavia
luonnonläheisiä
löytöretkiä ikääntyville

OPAS



IkiOma Ikä ry



SISÄLLYS

1. Alkusanat
2. Kenelle, missä ja miten
3. Hyödyt ikääntyvälle
4. Tee retkestä moniaistinen
5. Rikasta kokemusta -vinkit
6. Ideoita jatkotoimintaan
7. Löytöretki -tuokio työkaluna
8. Ikääntyvän aistikokemusten tukeminen



Julkaisu ja taitto: IkiOma Ikä ry, 2026.
Tuotettu osana IkiOma LuontoLoikka -hanketta.

ALKUSANAT

Meidän jokaisen luontoyhteys on uniikki. Yhteyttä voi kokea eläimen katseessa, lumen äänettömyydessä tai esimerkiksi kahisevien kaislojen hipaisuissa. Luonto herättää muistoja, rauhoittaa ja tuo turvaa.

IkiOma Löytöretki -tuokiot sopivat kaikkien ikääntyvien hyvinvoinnin tukemiseen, mutta ne on kehitetty erityisesti muistisairaiden mielen hyvinvoinnin ja elämänlaadun tukemiseksi. Tuokioissa yhdistyy sekä luontohyvinvoinnin että kulttuurihyvinvoinnin näkökulmat. Taide tuo luontokokemukseen uusia merkityksiä ja antaa tilaa tunteille, joita ei aina voi pukea sanoiksi. Sekä luonto että taide aktivoivat muistia ja mielikuvitusta sekä auttavat säilyttämään minäkuvaa. Ne avaavat oven elämääniloon ja kokemuksellisuuteen.

Tärkeintä ovat hetkessä eläminen, jaettu kokemus ja yhteys luontoon - ne voivat vahvistaa empatiaa sekä merkityksellisyyden kokemusta.

Aistirikkaita löytöretkiä kaikille!

Luonto koskettaa
jokaista omalla
tavallaan.

**Jokainen luontohetki
on arvokas ja
kohentaa mielialaa.**

KENELLE, MISSÄ JA MITEN



Yksin, kaksin tai ryhmässä – jokaiselle oma retkensä

- *Ryhmässä palvelutalossa*
- *Kahdenkesken hoitajan tai omaisen kanssa*
- *Kotona läheisen kanssa*



Tietokoneella tai äly-tv:llä katsottavaksi ja koettavaksi.



Tarinallisen tuokion voi helposti toteuttaa moniaistisena tuomalla katseluhetkeen myös luonnonmateriaaleja.



Ohjattu tuokio lisää sen vaikutusta. Luontoyhteyttä voi tukea kannustamalla käyttämään kaikkia aisteja, ihmettelemällä luontoa yhdessä ja myötelämällä muistojen poluilla.



Videon voi tilata maksutta yhdistykseltä sähköpostilla: info@ikiomaika.fi tai katsoa YouTubesta:



Linkki IkiOma Löytöretki -videoon:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvO3tJTMm68>



HYÖDYT IKÄÄNTYVÄLLE

Osallisuutta ja
vuorovaikutusta

Rauhoittumista ja
rentoutumista

Kuulumisen
tunnetta ja
yhteisöllisyyttä

Luonto-
yhteyttä

Läsnäoloa

Kivun-
lievitystä

Muistelua ja
identiteetin
vahvistamista

Tunteiden
herättelyä

Luovuuden
syttymistä

Kokemuksia
merkityksellisyydestä

Kielitaitoa ja
sanojen
muistelua

TEE RETKESTÄ MONIAISTINEN

Yhdistä videon katseluun luonnonmateriaaleja. Huomioi näön ja kuulon lisäksi myös muut aistit. Anna tuokion aikana mahdollisuus tuoksutella, maistella ja kosketella. Voit pysäyttellä videota sopivissa kohdin, esimerkiksi pysähtyä tutkimaan lampaan villaa tai haistella kuivaheinää.

Esimerkkejä luonnonmateriaaleista, joita tuokiossa voi hyödyntää:

- lumi ja jää
- sammal
- erilaiset havut
- kaarna, tuohi
- kuivaheinä (paali)
- lampaan villa
- luonnonkivet, leipäkivet
- osmankäämi
- kaislat
- kananmunat ja -sulat
- koivunoksat ja -lehdet
- hevosen jouhet



Huomioi mahdolliset allergiat luonnonmateriaaleja käytettäessä. Säilytä tuoksut erillisissä paperipusseissa tai rasioissa, jotka saa tarvittaessa suljettua.



Muista
jokaisenoikeudet
kerätessä
luonnon-
materiaaleja.

RIKASTA KOKEMUSTA -VINKIT



Raikasta huoneilma ennen tuokiota tuulettamalla.



Tuo tuokioon maatala-aiheisia elementtejä mukaan kuten lampaan villa, lehmän kello tai heinäpaalista heinätukko.



Kerää luonnonmateriaaleja, kuten kiviä tai lunta vatiin ja anna mahdollisuus kosketella sitä käsillä tuokion aikana.



Toteuta löytöretki useamman kerran ja keskity eri kerroilla eri aisteihin. Tuoksu, tuntu ja maku avautuvat eri tavoin. Tämä voi tukea muistisairaana rauhoittumista ja kokemuksen jäsentymistä.



Ota liikeaisti huomioon esimerkiksi:

- kehon herättelyllä ennen videon katselua kuten venyttelyä ja taputuksia
- yhdistämällä liikettä videoon: lasten halatessa eläimiä voi halata itseään / toista tai potkukelkkaillessa nostella jalkoja.



Tarjoile tuokion päätteeksi kuumaa mehua kuksista pullan tai muun nuotioevään kera. Voit myös kahvitella nokipannusta kaadetulla kahvilla. Aidosta nokipannusta voi tuoksutella kaadon yhteydessä mietoa savun tuoksua. Kuksista juominen tuo virkistävää vaihtelua.



IDEOITA JATKOTOIMINTAAN

Tuokio voi toimia kimmokkeena erilaiselle tekemiselle ja toiminnalle. Kuuntele tarkasti ikääntyvän toiveita ja tarpeita.



Yhteinen retki palvelutalon takapihalle tai sopivaan lähiluontokohteeseen. Löytyykö läheltä maatilaa, jonne voisi tehdä retken?



Havukranssin tai muiden pienten luontoaskareiden teko.



Laulutuokio luonnonaiheisista tai esimerkiksi videolla kuulluista lauluista.



Retkieväiden valmistus ja nauttiminen pihalla tai sisätiloissa.



Löytöretki bingo -luontoresepti videon yhteydessä. (www.ikiomaika.fi/luontoreseptit)



LÖYTÖRETKI -TUOKIO TYÖKALUNA - syvennä ymmärrystä

Aistimieltymykset ja -tottumukset

- Tuokion aikana voi tarkkailla, mikä aisti herää ensimmäisenä: kuulo, haju, tunto, näkö vai kenties liike? Tämä kertoo jotakin ihmisen yksilöllisestä tavasta olla maailmassa.
- Tieto “ensimmäisestä aistista” auttaa tukemaan vuorovaikutusta esimerkiksi sanavalintojen kautta: “Miltä villa tuntuu käsissäsi?”, “Miltä tämä tuoksuu?”

Oma hyvinvointi

- Virtuaalinen ja moniaistinen luontotuokio rentouttaa tutkitusti kehoa ja mieltä, joka heijastuu vuorovaikutukseen ja ilmapiiriin: kun sinä rauhoitut, myös toinen rauhoittuu.

Luontoyhteys kehon ja aistien kautta

- Ihminen on alun perin muodostanut suhteensa luontoon kehon ja aistien kautta – ennen sanoja, ennen ajattelua. Tuokio palauttaa yhteyden tähän keholliseen kokemiseen: hengitykseen, liikkeeseen, tuntemiseen. Kehollinen yhteys aktivoi myös tunteita ja muistoja, jotka eivät aina tule esiin sanallisesti.
- Hyvinvointi syntyy myös yhteydestä muuhun elävään kuten tuoksuun, valoon, eläinten ääniin tai maahan jalkojen alla.



IKÄÄNTYVÄN AISTIKOKEMUSTEN TUKEMINEN

Ikääntyessä jotkin aistit heikkenevät. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kokemusmaailman on kavennuttava. Kun tiedostamme muutokset, voimme esimerkiksi seuraavin keinoin tukea kokemuksia, jotta luonto pysyy moniaistisena ja tunne elämän täyteydestä säilyy.

Kompensointi muilla aisteilla:

jos kuulo heikkenee, voi keskittyä enemmän näköön ja tuntoon, kuten katsoa valon ja varjon leikkiä tai tunnustella kuoren karheutta.

Apukeinot ja ympäristön muokkaus:

kontrastivärit, valaistus, akustiikan parantaminen, voimakkaammat tuoksut tai äänimaisemien vahvistaminen tarpeen mukaan.

Tietoinen pysähtyminen:

vaikka jokin aisti heikkenisi, tietoinen huomio heikentyneeseen aistiin voi silti vahvistaa kokemusta. Tee kysymyksiä, kuten "mitä tuoksuja löydän tästä hetkestä?"

Moniaistisuus voimavarana:

yhden aistin heikentyessä muiden käyttö saa uuden merkityksen. Tämä voi jopa rikastaa kokemusta, kun opimme havainnoimaan toisin.

Tuntoaisti
hiipuu
viimeisenä.

Hajuaisti
sijaitsee siinä
osassa aivoja,
mikä hallitsee
muistoja ja
tunteita, kuten
mielihyvän
tunnetta.