



# Niittykukkia poimin vain sulle...

*Somista* polkupyörÄ, rollaattori tai pyörÄtuoli pienillÄ kukkamaljakoilla.

*Maljakon* voit tehdä itse kierrätysmateriaaleista (esimerkiksi pieni juotava jogurttipurkki koristeltuna).

*Kukat* voit kerätä päivälänkin yhteydessÄ!

VINKKI! VINKKI!  
PAINA TÄSTÄ  
NÄHDÄKSESI  
IDEAKUVAN  
VINKKI! VINKKI!





## Alkuruoka

Etukäteen valmisteltu, nuotiolla lämmitettävä kasvissosekeitto satokauden kasviksista ja villiyrteistä.

Lisäkkeenä nuotiolla lämmitettyä ruisleipää paistetulla kylmäsavulohella ja tillillä.

## Pääruoka

Halsterilla paistetut täytetyt voileivät pestolla, tomaatilla, mozzarellalla ja basilikalla, halutessa lisänä palvilihaa.

## Jälkiruoka

Suklaalla täytetty banaani ja paahdetut vaahtokarkit.

Lisäkkeenä nokipannukahvit tai minttu-/havutee hunajalla.



VINKKI! VINKKI!  
PAINA  
TÄSTÄ &  
LÖYDÄ  
LISÄÄ  
IDEOITA  
VINKKI!  
VINKKI!





# Läpi metsäin kulki ja näreikköin...



## Lajintunnistus- sovelluksia:

- iNaturalist
- PlantNet
- Picture Bird
- BirdNet
- Google Lens

## Havainnoista apua!

Luonto-Liiton viralliset  
kevät- ja syysseurannat.

Lajitietokeskuksen lajihavainto-  
palvelu ja kansalaistiedehankkeet.

Suomen riistakeskuksen suurpeto-  
havainnot (myös mm. jäljet).

VINKKI! VINKKI!  
PAINA  
TÄSTÄ &  
LUE LISÄÄ  
LAJITIETO-  
KESKUKSESTA  
VINKKI! VINKKI!





# *Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa...*

## **Mahdollisia ainesosia:**

- pilvistä muodostuvat hahmot
- aaltojen hypnoottinen liike
- erilaisten lehtien erilaiset tavat pudota puun oksilta
- neliapilat ja niiden suomat toiveet
- sienten visuaalinen rytmisyys

## **Valmistus:**

- lähde tutkimaan uteliain mielin
- aisti kaikin aistein
- tallenna havainnot muisteltavaksi
- jaa havainnot perheen / ystävien yhteiseen Luontolöytö -WhatsApp ryhmään
- nauti!



# Sade huuhdo ikkunani maailmaan...

Mitä naapurin ikkunasta näkyy?  
Onko maisema vihreämpi talon  
toisella puolen?

Sopikaa naapureiden kesken  
leikkimielinen ikkunakierros,  
jossa käytte ihastelemassa  
toistenne ikkunoista näkyvää  
maisemaa. Jakakaa  
kokemukset kierroksen  
päätteeksi.

*PS.* Palkitkaa talon  
kaunein maisema  
vuodenajoittain.



# Vuoteena sammalet vihannat...

## Ainesosat:

- kourallinen sammalta (muista jokaisenoikeudet!)
- maustamatonta luomujogurttia
- vettä
- maissisiirappia (ei pakollinen)

## Valmistus:

- pese sammal mullasta, hajota se pieniin paloihin tehosekottimeen
- lisää muut aineet ja sekoita, kunnes seos on tasainen, maalimainen
- kaada seos ämpäriin ja sekoita
- levitä seosta betoniseinään pensselillä ja tee haluamasi graffiti
- kostuta maalausta viikottain ja nauti tuotoksesta ja sen kasvusta!

VINKKI! VINKKI!  
PAINA  
TÄSTÄ  
LISÄ-  
TIETOJA  
VINKKI! VINKKI!





# Lehdillä vanhan kasvuiston...

Etsi ja ylläty lokakuun  
sitkeistä kukkijoista!

Talleta ihmeet itsellesi sopivalla  
tavalla: kuvaamalla, piirtämällä,  
kirjoittamalla tai havainnosta  
ystävälle kertomalla.

Voit laajentaa  
kasviota sieniin ja  
ötököihin.







# Hei ystävä, sua tarvitaan...

...**piknik -retkelle** uimarannalle

...**haahuiluvarttiin** - löytöretkelle uusiin reitteihin ja luonnonihmeisiin

...lintujen **tarkkailuretkelle**

...kotitekoisille **villiyrttidrinkeille**

...vuoroin vieraissa **pihanhoitopäiville**

...**puistopuikkoiluun**, käsityöt matkaan.

## Saattaa aiheuttaa:

- ihmetystä
- iloa & hulluttelua
- sisäpiirijuttuja
- luovuuden kuplintaa
- ikimuistoisia hetkiä



# Metsän tummuus mulle tuokaa...



VINKKI! VINKKI!  
PAINA  
TÄSTÄ LISÄ-  
TIETOIHIN  
VINKKI! VINKKI!

Hyödynnä kevään ja  
alkukesän villiyrttiapajat!

Teeksi voit hauduttaa  
tuoreena tai kuivattuna  
esimerkiksi maitohorsmaa,  
vadelmanlehtiä, minttua tai  
sitruunamelissaa.



# Kuuleeko yö, kuuleeko taivas tähtiyyö..

Loihdi katsomo omalle  
parvekkeelle, takapihalle tai  
vaikkapa kansallispuistoon.

Anna katseen levätä tähdissä,  
tunnista tähtikuvioita tai  
bongaa tähdenlento ja toivo!

PS. Tiesitkö, että voit tilata  
revontulihälytyksen  
sähköpostiisi?

VINKKI! VINKKI!  
PAINA  
TÄSTÄ  
HÄLYTYKSEN  
TILAUS-  
OHJEISIIN  
VINKKI! VINKKI!



# Naposteltavaa

**Kirpeät** ketunleivät

**Maukkaat** maitohorsma"parsat"

**Tujut** voikukka"kaprikset"

**Hauskat** syreeninkukinto"tikkarit"

# Quotavaa

**Kuusenkerkkä**cappuccino

**Koivunmahl**asima

**Havu**tee

**Villiyrtti**smoothie





# Mustikka ja mansikka ja pieni metsän sieni...

Oikeaan aikaan, oikeaan paikkaan!

Mustikan ja puolukan kypsymisennustetta voi seurata [mustikkaan.fi](https://mustikkaan.fi)-sivustolta.

Hyviä sieniapajia voi etsiä kartoista ja ilmakuviista, [maanmittauslaitos.fi](https://maanmittauslaitos.fi)-sivuston ohjeilla.

OIVA APAJA  
ON MYÖS  
LÄHITORI!





*Ja aamun kiuru  
kirkkaudessa soittaa...*

- ...**valitse** lähiympäristöstäsi kutsuva kohta
- ...**kuvaa** sitä haluamasi väliajoin (esim. 1 x kk)
- ...**kerää** luonnonmateriaaleja
- ...**koosta** kuvista kollaasi omalla tyylilläsi
- ...**ilahduta** itseäsi ja/tai lähipiiriäsi!

PAINA TÄSTÄ  
INSPIRAATION  
LÄHTEILLE



# Havusten halki ilman lentäkääte...

Haavanlehtien havina

Soliseva puro

Kuikan huuto

Kärpäsen surina

Jään laulu

Puiden pauke pakkasella

Hetken hiljaisuus

PAINA TÄSTÄ  
YLE ARKISTOON  
& TUO ÄÄNET  
SISÄLLE.

**Korvat tötterölle!**

Vahvista ja suuntaa kuuloasi  
muodostamalla käsistä kupit  
korvien taakse.



*Se on metsässä puut,  
taiivaalla kuu...*

## Mahdollisia ainesosia:

- Luonto Korjaa -podcast
- Kerttu Kotakorven Minun luontoni -äänikirja
- Yleradion luontoilta
- Luontolivet (mm. norppa, sääksi, lehmälaidun, pentu)

## Jälkimakuna:

- inspiroitumista
- ahaa! -elämyksiä
- harrastukseen hurauttamista
- ymmärrystä erilaisiin sielunmaisemiin.



# Kanssas sun beibi oon onnellinen...

## **Luontojärjestöjen** paikallisyhdistykset

- vieraslajitalkoot
- siivoustalkoot

## **Suomen Ladun ja Tunturiladun**

### paikallisyhdistykset

- lajikokeilut
- uusiin paikkoihin tutustuminen

## Paikalliset **kulttuuritoimijat**

- runokävelyt luonnossa
- elokuvanäytökset & näyttelyt

VINKKI! VINKKI!  
PAINA  
TÄSTÄ  
LÄHELLÄ.FI  
& LÖYDÄ  
TOIMIJOITA  
VINKKI! VINKKI!





*Tiellä jonka varrella  
kasvaa villejä lupiineja...*

MOBO-suunnistus  
Penkkilenkki  
Vastatuulikävely  
Paljasjalkakenkäily  
Villasukkahiippailu  
Pompahtelu lapsekkaasti



## **Lämmitle!**

Pyörittele eri kehonosia  
varpaista päähän asti  
& terästä mieli  
takaperin kävelyllä.





# Kun silmäni mä auki saan...

..**pohdi** mitä askareita arkeesi kuuluu  
..**luovi** mitkä niistä voit tehdä ulkona -  
parvekkeella, takapihalla, laiturilla

..**yllytä** itsesi tutustumaan  
uusiin tapoihin

..**löydä** syvempiä makuja  
elämään.





# *Vielä riittää sentään jonkin verran metsiä...*

**Ulkonäkö** - onko metsä vain vihreä, onko siinä nuoren vai kehittyneemmän metsän ominaisuuksia?

**Tuoksu** - tuoko nuuhkaisu esiin raikkautta, viipyilevyyttä tai yrттisyyttä?

**Maku** - löydätkö metsästä täyteläisyyttä, hapokkuutta tai karvautta?

**"Suu"tuntuma** - muuttuuko metsän luonne vuorokaudenajan, sään tai valon mukaan?

**Äänimaailma** - syventäkö metsän sointi kokemuksta?

**Anna metsän riisua estoista  
tehdä jotain yllättävää -  
laula, runoile, tanssi!**



*Metsään on tullut  
jo syys, lohduton  
yön hämäräyys...*

## Löydä metsän pimeät puolet:

- yön raikkaus
- pimeäaktiiviset lajit
- kutkuttavat seikkailut & itsensä ylittäminen
- terästyneet aistit
- korostuneet yksityiskohdat ja kontrastit valokeilassa
- ajan hidastuminen.

VINKKI! VINKKI!  
PAINA TÄSTÄ &  
TEE "MILLAINEN  
HÄMÄRÄ TYYPPI  
OLET?" -TESTI