

Vallaton luontohaaste

Kun olet suorittanut haastekohtan,
lisää nimesi ja päivämäärä.

Makoile metsässä ja katsele taivaalle.

Poimi kimppu kukkia, heiniä, oksia tai muuta vastaavaa.

Maista marjoja suoraan luonnosta.

Kävele rannalla.

Ota luontokuvia ja lähetä niitä työkavereille.

Sytytä nuotio.

Luonto tekee hyvää!



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



VALLATON
vammaistyö

Nosta sykkettä reippaalla lenkillä luonnossa.

Etsi luonnosta kaunis kivi.

Ihastele auringonnousua tai -laskua.

Kerää roskia luonnosta.

Hanki uusi viherkasvi. Minkä kasvin sait?

Käy kuutamokävelyllä.

Tule töihin maisemareittiä. Onko vinkkejä?

Halaa puuta.

Rentoudu veden äärellä. Missä olit?

Kokeile uutta ulkoilulajia. Mitä kokeilit?

Pysähdy ja hengitä.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Tutustu uuteen luontopolkuun tai -reittiin. Missä kävit?

Syö eväät ulkona. Mitä söit?

Kuuntele luonnon ääniä. Mitä kuudit?

Bongaa citykani. Missä näit?

Katsele tähtitaivasta.

Ui luonnonvesissä

Vie ne kaikki "hankalimmatkin" tavarat kierrätykseen.

Valmistele piha tai parveke talven varalle

Käy metsäretkellä hyvässä seurassa.

Jumppaa ulkona.

Vireyttä ja hyvää oloa!



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

