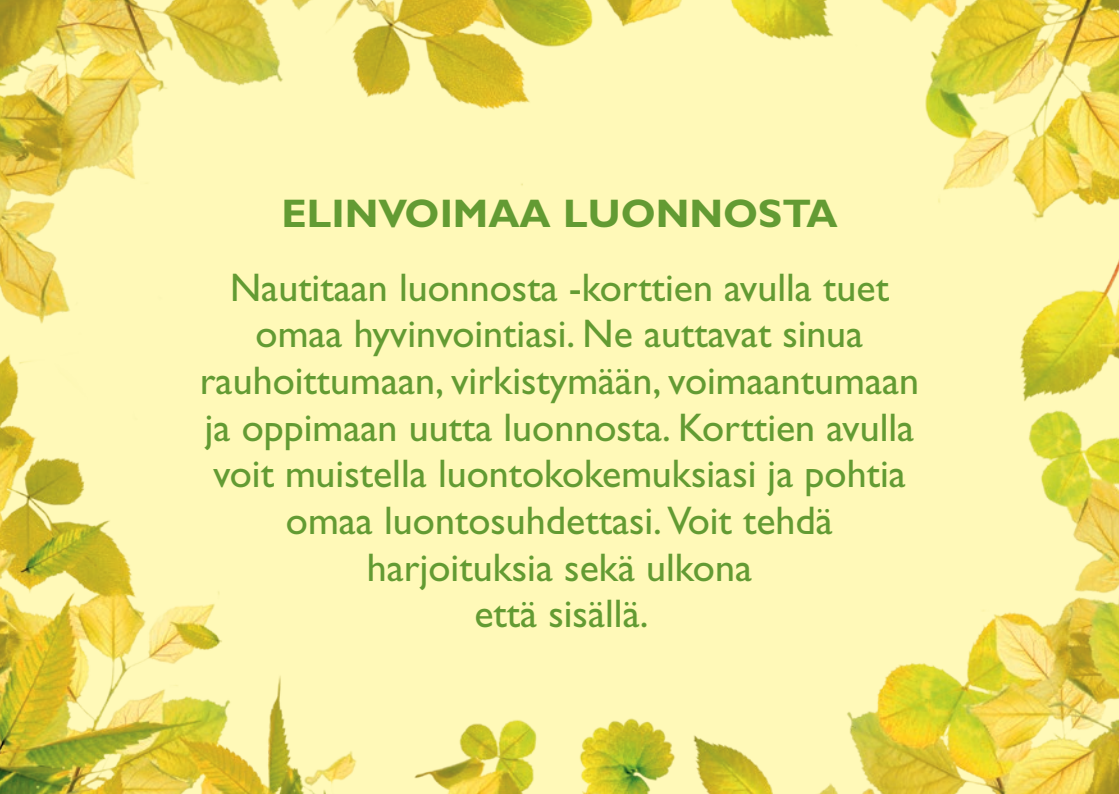




Nautitaan
luonnosta

A decorative border of autumn leaves in shades of yellow, orange, and green frames the central text. The leaves are scattered around the edges of the page, with some overlapping the text area.

ELINVOIMAA LUONNOSTA

Nautitaan luonnosta -korttien avulla tuet omaa hyvinvointiasi. Ne auttavat sinua rauhoittumaan, virkistymään, voimaantumaan ja oppimaan uutta luonnosta. Korttien avulla voit muistella luontokokemuksiasi ja pohtia omaa luontosuhdettasi. Voit tehdä harjoituksia sekä ulkona että sisällä.

A decorative border of autumn leaves in shades of yellow, orange, and green frames the top and sides of the page. The leaves are scattered and overlap, creating a natural, seasonal feel.

IDEOITA KORTTIEN KÄYTTÖÖN

Voit tehdä korttien harjoituksia yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Voit valita kortin kuvan, teeman tai tekstin perusteella tai keksiä omia tapoja käyttää kortteja.

Tunnistat rauhoittumiseen ohjaavat harjoitukset sinisestä väristä, virkistymiseen innostavat harjoitukset oranssista väristä, voimavarojen etsimiseen ohjaavat harjoitukset violetista väristä ja luontotietoon liittyvät harjoitukset vihreästä väristä.

A decorative border of autumn leaves in shades of yellow, orange, and green frames the top and sides of the page. The leaves are scattered, with some showing detailed vein patterns.

LUONTOSIVUSTON KÄYTTÖ

Korttipakan ohella löydät luontoaiheisia harjoituksia www.luontosivusto.fi -verkkopalvelusta.

Luontosivustolla pääset nauttimaan Suomen luonnosta, sen neljästä vuodenajasta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista digitaalisessa muodossa kuvien, videoiden, tarinoiden, tehtävien ja postikorttien avulla.



Nautitaan luonnosta -kortit ovat Miina Sillanpään Säätiön
Kuu kiurusta kesään -hankkeen (2017–2019) tuotos.

Hanke edistää ikääntyneiden omaishoitoperheiden
hyvinvointia elvyttävän ja tarinallisuuteen perustuvan
luontotoiminnan avulla.

Paula Noronen & Annika Slunga
www.miinasillanpaa.fi



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ