Välkommen till Alla ut med Martha

Hej, vad roligt att du och din Marthaförening vill vara med i Alla ut med Martha! I det här materialet berättar vi kort om projektet och delar med oss av tre färdiga Alla ut med Martha-planer som inspiration för era egna utomhusträffar. Vi hoppas att materialet ska vara till hjälp och inspirera till rörelseglädje och gemenskap i naturen.

Ha det bra ute i skogen!

Projektet Alla ut med Martha

Alla ut med Martha är ett projekt som vill uppmuntra äldre personer till mer rörelse och gemenskap i naturen. Projektet riktar sig särskilt till personer över 65 år, men alla åldrar är välkomna att delta.

Syftet är att främja rörelseglädje och välbefinnande genom enkla och roliga aktiviteter utomhus. Under träffarna får deltagarna öva balans, koordination, muskelstyrka och rörlighet, samtidigt som de upptäcker naturen med sina sinnen och umgås med andra. Aktiviteterna passar olika årstider och kan anpassas efter deltagarnas förutsättningar. Ingen tidigare erfarenhet behövs.

Om du har frågor, vänligen kontakta mig!
Elisabet Eriksson
elisabeth@martha.fi
050 4089178

Projektet har fått understöd av undervisnings- och kulturministeriet.

UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

Träff 1: Lekar och våra sinnen

Tema: Rörelseglädje, koordination, sinnen och gemenskap
Material: Kottar, kvistar eller snöbollar

Tips på aktiviteter

Spegeln i skogen
Arbeta i par. Den ena gör långsamma rörelser, till exempel tar ett steg åt sidan, sträcker armarna uppåt, böjer lätt på knäna eller lyfter ett ben. Den andra härmar rörelserna som en spegel. Byt roller efter en stund. Prova gärna att göra övningen i tystnad för att träna uppmärksamhet och koncentration.

Pricka rätt
Kasta kottar, pinnar eller snöbollar mot ett utvalt mål, exempelvis en ring på marken eller en murken, ihålig stubbe. Variera avståndet och prova att kasta växelvis med höger och vänster hand. Övningen kan göras i helgrupp eller i mindre grupper!

Hitta i skogen
Övning 1: Känn och beskriv
Arbeta i par. Den ena letar upp ett naturföremål och placerar det i händerna på den andra, som blundar. Personen som blundar ska känna på föremålet och beskriva dess form, struktur och andra egenskaper. När föremålet har beskrivits byter ni roller.

Övning 2: Vem hittar först?
Tävla i par eller små grupper om vem som snabbast hittar följande i naturen:

- En sten
- Tre kottar
- Fem barr
- Något med en bestämd färg
- Något mjukt

Skogs- eller mossbad
Hitta en lugn plats i skogen där deltagarna kan stå, sitta eller ligga bekvämt. Blunda gärna och var tysta i några minuter. Lyssna på skogens ljud, känn dofterna och uppmärksamma luften mot huden. Öppna sedan ögonen och betrakta omgivningen.

Diskussionsfråga
Fundera tillsammans under promenaden eller den gemensamma mellanmålspausen:
Vilka lekar eller utomhusaktiviteter minns du från din barndom?

Titta på våra videoklipp för inspiration!

Du som är ledare får gärna kolla igenom videoklippen innan tillfället för inspiration.
Du kan även dela klippen med deltagarna på plats eller i en WhatsApp-grupp.

Video: Rörelseglädje i skogen
https://www.youtube.com/shorts/RDYOZTgD6cU

Video: I skogen med alla sinnen
https://m.youtube.com/shorts/qi_uEcd6s0I?feature=share

Video: Gemenskap och skogens lugn
https://m.youtube.com/shorts/Qj3hhnXCKFQ

Träff 2: Balans och koordination i naturen

Tema: Balans, kroppskontroll och trygg rörelse. Du kan påminna deltagarna att de kan ta med gångstavar, för att underlätta rörelsen i skogen

Tips på aktiviteter

Promenadövningar
Gör övningarna i grupp, på led eller parvis:

- Gå på linje: Gå längs en tänkt linje med fötterna nära varandra, som om du balanserade på en lina.
- Sidogång: Ta små och stora steg åt höger och vänster.
- Gå baklänges: Gå långsamt bakåt på ett jämnt och fritt underlag. Kontrollera först att vägen bakom är fri.
- Vändningar och reaktionsförmåga: Gå parvis rakt framåt. Den ena ropar plötsligt ”Vänd!”, varpå båda vänder om och går åt motsatt håll. Vill ni göra det till en tävling kan ni se vem som reagerar och vänder sig snabbast.

Klockan
Föreställ dig en urtavla på marken. Stå med ena foten i mitten och för den andra foten mot klockan 12, 3, 6 och 9. Byt ben. Ta gärna stöd mot ett träd eller annat stadigt stöd.

Stå på ett ben
Lyft ena foten en liten bit från marken och försök hålla balansen några sekunder. Byt ben. Gör övningen nära ett stadigt stöd.

Balansera i skogen
Använd naturens hinder för att träna balansen. Kliv över en låg stock, balansera på en stadig stock, gå runt stenar eller följ en tänkt linje. Anpassa övningarna efter underlaget och den egna förmågan.

Off road-promenad i skogen
Gå tillsammans längs en lättframkomlig stig eller genom skog utan stigar. Ledaren varierar rörelserna, exempelvis med korta steg, långa steg, sidosteg eller höga knälyft. Deltagarna följer efter i sin egen takt.

Diskussionsfråga
Fundera tillsammans under promenaden eller mellanmålspausen:
I vilka vardagssituationer märker du hur viktig en god balans är?

Tänk på!
Stockar och stenar kan vara hala. Välj ett tryggt underlag och anpassa övningarna efter deltagarnas förmåga. Ta stöd vid behov.

Titta på våra videoklipp för inspiration!

Du som är ledare får gärna kolla igenom videoklippen innan tillfället för inspiration.
Du kan även dela klippen med deltagarna på plats eller i en WhatsApp-grupp.

Video: Vi går tillsammans
https://m.youtube.com/shorts/OygTNac7oiY

Video: Utmana balansen på ditt sätt
https://m.youtube.com/shorts/j1roT29RzI4

Video: Rörelse och balans i skogen
https://m.youtube.com/shorts/Qj3hhnXCKFQ

Träff 3: Skogsgympa och rörelseglädje

Tema: Muskelstyrka, rörlighet och naturmotion
Be deltagarna ta med gångstavar!

Tips på aktiviteter

Skogsgympa med gångstavar
Stå med lite avstånd mellan deltagarna. Upprepa varje rörelse cirka 8–10 gånger.

- Sträck armarna rakt uppåt med staven i händerna.
- Böj överkroppen lätt framåt och gör roddrörelser med staven.
- Håll staven framför kroppen med raka armar och lyft knäna växelvis mot staven.
- Placera staven bakom nacken, över axlarna, och rotera överkroppen försiktigt från sida till sida.

Muskelstyrka med naturen som redskap
Upprepa rörelserna 8–10 gånger utifrån egen förmåga.

- Armhävningar mot träd: Placera händerna mot ett stadigt träd och gör armhävningar. Ju längre från trädet du placerar fötterna, desto tyngre blir övningen.
- Stig upp och sträck på dig: Kliv upp på en låg, stadig sten, stock eller stubbe och sträck armarna så högt upp du kan. Kliv försiktigt ner igen. Övningen kan också göras på plan mark.
- Knäböj: Böj på knäna och sänk kroppen mot marken. Försök nå ner och röra vid marken om det känns bekvämt. Sträck sedan på benen igen.

Skogsbingo
Dela ut bingobrickor med natur- och rörelseuppdrag. Låt deltagarna upptäcka naturen och utföra uppdragen i egen takt. Arbeta gärna i par.

Lugn promenad och rörlighet
Promenera tillsammans i lugnt tempo och avsluta med mjuka rörelser för hela kroppen.

- Armar och överkropp: Sväng armarna mjukt från sida till sida och låt överkroppen följa med.
- Krama dig själv: För armarna runt överkroppen som i en kram. Släpp långsamt och upprepa.
- Höfter: Placera händerna på höfterna och gör långsamma cirkelrörelser.
- Rygg och axlar: Ta stöd mot gångstavarna, luta överkroppen lätt framåt och låt huvud och armar slappna av. Gunga försiktigt från sida till sida.
- Vrister: Placera ena fotens tår mot marken med hälen lyft och gör små cirkelrörelser.

Diskussionsfråga
Fundera tillsammans under promenaden eller mellanmålspausen:
Hur kan du få in mer rörelse och naturvistelse i din vardag?

Tänk på!
Anpassa övningarna efter deltagarnas förmåga. Använd endast stabila och halkfria stenar, stockar och stubbar.

Titta på våra videoklipp för inspiration!

Du som är ledare får gärna kolla igenom videoklippen innan tillfället för inspiration.
Du kan även dela klippen med deltagarna på plats eller i en WhatsApp-grupp.

Video: Skogen sätter oss i rörelse
https://m.youtube.com/shorts/bMDSzjsuqKY

Alla ut med Martha

Skogsbingo

Upptäck spår av ett djur	Lyssna efter ett fågelljud	Efterlikna en svajande trädkrona med hela kroppen
Hitta en sten eller stock att gå eller ta dig över	Hitta och plocka tre barr eller löv	Hitta något som du tycker doftar “skog”
Hitta något mjukt	Gör en skogs-mandala eller ett konstverk på marken	Hitta tre kottar

UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

Martha FÖRBUNDET

Diskussionskort

Alla ut med Martha-projektets diskussionskort är till för att väcka samtal om naturen, gemenskap och minnen. Använd dem gärna under promenaden eller den gemensamma mellanmålspausen.

VINTER

FUNDERA

- Hur känns det i kroppen när du är ute i kylan?
- Hur förändras skogen i vinterskrud?
- Hur skiljer sig skogen på vintern och sommaren?
- Vad krävs för att du ska röra dig mer i en vinterskog?
- Vilka minnen väcks i vinterskogen?

SE OCH GÖR

- Gå en stund i tystnad, vad hör du och vilka känslor väcks?
- Se med förstoringsloopen på iskristaller eller snöflingor.
- Gör upp en eld.
- Värm eller gör mat över öppen eld (t.ex. koka kaffe, värm mackor).

VÅR

FUNDERA

- Vad händer i skogen när det blir vår?
- Hur känns det i kroppen när du har varit ute i vårluft?
- Blir du gladare av ljuset och fågelkvitter?

SE OCH GÖR

- Gå en stund i tystnad – vad hör du i skogen och vilka känslor väcks hos dig?
- Se med förstoringsloopen på något som symboliserar vår i naturen (t.ex. knoppar).
- Ta ett mossbad!
- Smaka på ätbara vilda växter i skogen. Hur smakar det (t.ex. harsyra, blåbärsblad, unga hallonblad)?

UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

HÖST

FUNDERA

- Hur känns det när naturen ”saktar ner”?
- Vad tycker du om höstluft? Gör den dig pigg eller trött?
- Känner du dig lugnare när det är tystare ute?

SE OCH GÖR

- Samla fem olika löv – beskriv färg, form och lukt!
- Gör en ”skogsmandala” av t.ex. pinnar, löv och stenar.
- Ta ett ”skogsbad” – sitt still eller lägg dig ner i 5 min. Lyssna på vilka ljud du hör och känn hur du andas!
- Smaka på skogens bär, hur smakar de?
- Använd ett stormkök (trangia). Koka kaffe eller varm choklad!
- Hur ser höstskogen ut under ett förstoringsglas?

SOMMAR

FUNDERA

- Hur känns det att vara barfota i gräset eller på en stig i skogen?
- Hur känns det i skogen en varm sommardag?
- Hurdana minnen väcker sommarskogen?
- Hur påverkar solen ditt humör?

SE OCH GÖR

- Gör ett ”skogsbad” – sitt still eller lägg dig ner i 5 min. Lyssna efter ljud och känn hur du andas!
- Smaka på skogens bär, hur smakar de?
- Plocka ljung och torka (kan användas till bakning, som dekoration och i te).
- Vilka skogens ätbara skatter kan du hitta?
- Hur ser sommarskogen ut under förstoringsloopen?

UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

Allemansrätten

Du får:

- Gå, vandra, springa och åka skidor i naturen
- Cykla på vägar och stigar
- Plocka bär, svamp och vilda blommor (inte fridlysta)
- Tillfälligt vistas och slå upp tält på lämplig plats
- Bada och färdas på vatten (t.ex. paddla eller ro)
- Fiska med metspö eller pilk

Du får inte:

- Störa markägaren eller andra människor
- Skräpa ner eller förstöra naturen
- Göra upp eld utan tillstånd (förutom vid anvisad eldplats)
- Köra motorfordon i terrängen utan lov
- Fälla träd eller ta ved från skogen
- Störa djur eller förstöra bon

Viktigt att tänka på:

- Visa hänsyn till naturen, djur och andra människor
- Håll avstånd till bostäder och gårdar
- Lämna platsen i samma skick som du fann den

Visa hänsyn i naturen

- Håll sällskapsdjur kopplade
- laktta djur och deras ungar på tillräckligt avstånd
- Skada inte växter
- Håll dig till markerade leder för att undvika slitage på naturen
- Kontrollera om det finns begränsningar för vistelse (t.ex. under fåglars häckningstid)
- Ge andra utrymme på gemensamma leder
- Diska eller tvätta dig inte direkt i vattendrag eller vid brunnar
- Kontrollera alltid om det råder varning för terrängbrand
- Visa hänsyn vid eldplatser
- Den sista som lämnar eldplatsen ansvarar för att elden är släckt
- Sortera och kompostera avfall rätt – bränn inte skräp

UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET