



# Pitkäaikaissairaiden ja ikääntyvien luonnossa virkistäytyminen




 LAB University of Applied Sciences

  
**LUKA**  
LUONTO KAIKILLE

  
**METSÄHALLITUS**

  
**SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA**

 Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin



**SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA**

**LAB University of Applied Sciences**



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Luonto kaikille -hankkeessa laaditut tuotekortit esittelevät esteettömiä ja saavutettavia luontomatkailupalveluita, jotka on suunniteltu yhdessä käyttäjien, matkailuyrittäjien, eräoppaiden ja vammaisjärjestöjen kanssa. Pitkäaikaissairaiden ja ikääntyvien luontovirkistymistä on pilotoitu Padasjoella ja Kelventeellä syyskuussa 2019. Pilottia järjestämässä olivat Heinolan Seudun Invalidit ry ja Kullasmarina Resort. Tuotekortit ovat kaikkien vapaasti hyödynnettävissä.

Luonto kaikille -hankkeen tavoitteena on kehittää luontomatkailukohteiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta sekä auttaa alueella toimivia yrityksiä tuotteistamaan ja markkinoimaan esteettömiä ja saavutettavia luontomatkailupalveluitaan. Hankkeen toimenpiteet kohdistuvat Kanta-Hämeessä Evon retkeilyalueelle ja Torronsuon ja Liesjärven kansallispuistoihin sekä Päijät-Hämeessä Päijänteen kalastuskohteisiin.

Hankkeen toteutuksesta vastaavat yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulu, Suomen Paralympiakomitea sekä Metsähallituksen Luontopalvelut. Hanke rahoitetaan Hämeen ELY-keskuksen maaseuturahaston tuella.



# Sisällys

1. Tuotteen kuvaus
2. Toteutus
3. Palveluprosessi
4. Turvallisuus
5. Vinkkejä palveluntuottajalle

**Liite 1: Hinnoittelupohja**

**Liite 2: Turvallisuussuunnitelmapohja**

# 1. Tuotteen kuvaus

## Perustietoja tuotteesta:

<b>Tuotteen nimi</b>	Pitkäaikaissairaiden ja ikääntyvien luontovirkistyminen
<b>Kohderyhmä</b>	Henkilöt, joilla on jonkin vamman lisäksi pitkäaikaissairaus ja/tai iän tuomia haasteita jaksamisessa.
<b>Sisällön kuvaus</b>	<p>Rauhallinen muutaman päivän mittainen virkistysretki, jossa ohjelma on sidottu jonkin teeman ympärille. Teemaksi voidaan valita esimerkiksi lähiseudun historia, monimuotoinen lähimetsä tai sieniretki.</p> <p>Virkistysretken tavoitteena on saada osallistujille hyvinvointia lisääviä ja mukavia luontokokemuksia, vertaistukea sekä uusia näkökulmia lähiseudun luontoon. Retken aktiviteetit on suunniteltu niin, että ne eivät vaadi osallistujilta raskaita ponnisteluja.</p>
<b>Ennakkotieto asiakkaalta</b>	<p>Ilmoittautumisen yhteydessä lähetetään toimintakyvyn kysely tai opas ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja kyselee hänen toimintakyvystään. Vastausten avulla opas voi varmistaa ohjelman ja aikataulun toimivuuden sekä huolehtia, että avustajia on riittävästi.</p> <p>Viereisellä sivulla on lista esimerkkikysymyksiä asiakkaan toimintakyvyn kartoittamista varten.</p>
<b>Asiakkaan varustetarpeet</b>	<p>Asiakas tarvitsee omat liikkumisen apuvälineet, säänmukaiset vaatteet, retkiruokailuvälineet ja vesipullon. Mukaan tulevat kävelevät osallistujat tarvitsevat lisäksi pitopohjaiset, metsämaastoon sopivat kengät.</p> <p>Tarkan varustelistan opas lähettää osallistujille muutama viikko ennen tapahtumaa ja muistutusviesti lähetetään vielä viikkoa aikaisemmin.</p>

<b>Osallistujamäärä</b>	5-10 osallistujaa 1-2 avustajaa
<b>Kesto</b>	1-2 päivää
<b>Toteutusaika</b>	kevät-syky
<b>Reittiluokitus</b>	helppo
<b>Hinta</b>	katso hinnoittelupohja (Liite 1)
<b>Hintaan sisältyy</b>	opastus, ruokailut, majoitus, aktiviteetit välineineen





## **Ennakkotieto asiakkaalta, esimerkkikysymyksiä:**

### **Luonnossa liikkuminen:**

Minkälainen liikkumisen apuväline sinulla on käytössä?  
Tarvitsetko avustajaa luonnossa liikkumiseen vai liikutko itsenäisesti?  
Kuinka kauan arvioisit jaksavasi liikkua maastossa ajallisesti yhtä mittaa (apuvälineellä tai ilman)?  
Kuinka paljon koet fyysisen vointisi vaihtelevan päivän aikana?  
Pystytkö ottamaan muutaman askeleen tuettuna?  
Huolestuttaako sinua kaatuminen?

### **Ohjelma ja aikataulu:**

Kuinka paljon sinulla on kokemusta luonnossa liikkumisesta?  
Onko sinulla toimintarajoitteita käsissä? Jos on, niin millaisia?

### **Tauot ja ruokailu:**

Tarvitsetko apua ruokailussa?  
Onko sinulla ruoka-aineallergioita?  
Onko sinulla sairauksia, joista avustajien olisi hyvä tietää?  
Minkälaisissa asioissa tarvitset apua?

### **Odotukset:**

Minkälaisia toiveita ja odotuksia sinulla on retken suhteen?  
Minkä arvioisit olevan suurin haasteesi tulevassa retkessä?

## 2. Toteutus

### Esimerkkejä teemoista

Rauhallisella virkistysretkellä elämyksellisyyttä voidaan lisätä sillä, että valittu teema on otettu huomioon koko virkistysretken ohjelmassa, ruokailuissa ja majoittumisessa. Alla on lueteltu muutamia esimerkkejä erilaisista teemoista, joista tähän tuotekorttiin kaksipäiväisen luontoretken teemaksi on valittu lähialueen historia.



#### Lähialueen historia

Mitä kaikkea jännittävää alueella on tapahtunut? Kerrotaan osallistujille tarinoita lähiseudun mielenkiintoisista historiallisista henkilöistä. Lisäksi tutustutaan henkilöiden elämäntyyliin esimerkiksi ruokien ja vaatetuksen avulla.



#### Retki sienimetsään

Tehdään retki lähimetsään osallistujien toimintakyvyn mukaan. Retkellä poimitaan ruokasieniä ja opetellaan tunnistamaan yleisimpiä sienilajeja kuvien avulla. Kerrotaan sienten kasvusta ja erilaisissa maastoissa esiintyvistä sienilajeista.



#### Monimuotoinen lähimetsä

Mitä metsän monimuotoisuuden kannalta arvokkaita paikkoja lähiluonnosta löytyy? Käydään läpi monimuotoisuuteen liittyviä asioita, tutustutaan alueeseen ja keskustellaan siitä, miten luonnon monimuotoisuutta voisi vaalia.



## Historiaan tutustuminen

**Aloitushetki** Virkistysretki aloitetaan kertomalla aikataulusta ja tulevasta ohjelmasta. Samalla voidaan keskustella osallistujien toiveista retken suhteen ja halutessaan kaikki voivat vuorollaan kertoa myös omasta taustastaan ja luontosuhteestaan.

Aloituksen jälkeen voidaan osallistujien tavarat viedä majoitustiloihin.

**Retki ja lounas** Lähdetään päiväretkelle katsomaan teemaan liittyvää historiallista paikkaa. Siirtyminen voidaan tehdä paikasta riippuen vesiteitse lautalla, autolla tai osallistujien omien liikkumisen apuvälineiden avulla. Tutustutaan alueen historiaan kuvien, erilaisten esineiden ja kertomusten avulla.

Teemalounas syödään nuotion ääressä ja samalla kuunnellaan tarinoita menneisyydestä.

**Lepotauko** Historiaan tutustumisen jälkeen osallistujat voivat mennä päivälevolle majoitustiloihin.

**Tulistelu** Päivällisen jälkeen voidaan pitää yhdessä historiavisailua, jossa testataan osallistujien tietämystä alueesta ja sen historiasta.

Visailun jälkeen osallistujat voivat käydä iltanuotion ääressä vertaistukikeskustelua, jota joku osallistujista voi halutessaan ohjata.

## Päivä lähimaastossa

**Aamupala** Aamupalan jälkeen osallistujat voivat pakata tavaransa valmiiksi.

**Retki lähimaastoon ja lounas** Siirrytään lähiluontoon, jossa käydään vielä historiateemaan liittyviä aiheita läpi syvemmin ja osallistujilla on mahdollisuus kokeilla jotain entisajan työtä tai hupia itse.

Lopuksi lounas valmistetaan yhdessä valitun aikakauden tavan mukaisesti.

**Palautetuokio** Osallistujilta kerätään palautetta ja kysytään, toteutuivatko heidän toiveensa viikonlopun suhteen. Mahdolliset kehitysideat kirjataan ylös.

Osallistujille voidaan antaa kotitehtäviä luonnossa liikkumiseen liittyen.

### Henkilökunnan rooleja tapahtumassa:

**Opas** On vastuussa ohjelmasta ja aikataulusta, suunnittelee ja vetää aktiviteetit.

**Yleisavustaja** Avustaa kaikkia osallistujia esimerkiksi liikkumisessa, ruokailussa ja majoittumisessa.

**Henkilökohtainen avustaja** Saattaa tulla jonkun osallistujan mukana ja on vain hänen avustajansa. Henkilökohtaisen avustajan työhön kuuluu esimerkiksi pukeutumisessa ja wc-käynneissä avustaminen. Henkilökohtaisen avustajan työtehtävistä tai ohjaamisesta vastaa hänen avustettavansa.

### 3. Palveluprosessi

#### Prosessikaavio toteutuksesta

##### Elementti

markkinointiviesti

kuitti, vahvistusviesti  
sähköpostiin

tervetuloviesti, kuvat  
alueesta, muistutusviesti

ennen retkeä

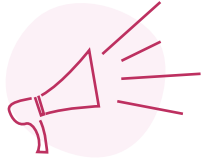
retken aikana  
ensimmäinen päivä

reittiohjeet

kuvauslupa

kuvat, esineet

##### Tapahtuma



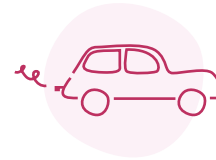
tieto retkestä



ilmoittautuminen  
retkelle



tervetuloviestin  
lukeminen



matkustaminen  
paikalle



aloitushetki



retki historialliseen  
paikkaan



lepotauko

##### Kontakti

valituissa kanavissa  
markkinointi

ilmoittautumislomake  
informaatio viikonlopusta

tervetuloviestin  
lähettäminen

muistutusviestin  
lähettäminen viikkoa  
aikaisemmin

reittiohjeiden  
lähettäminen

esittäytymiskierros  
aikataulun läpikäynti

majoittumisessa  
avustaminen

siirtymisessä  
avustaminen

alueen historiasta  
kertominen

##### Taustatoiminta

markkinoinnin  
suunnittelu ja  
toteutus

yhteistyö  
sidosryhmien kanssa

avustajamäärän tarkennus  
ruokien suunnittelu

tilavaraukset  
turvallisuussuunnitelman  
laatiminen

tervetuloviestin  
kirjoittaminen

varusteiden hankinta

avustajien ja  
sidosryhmien  
tapaaminen

ruokien ostaminen,  
varusteiden  
kuljettaminen

kuvauslupien  
tulostaminen

reittiohjeiden  
kirjoittaminen

suunnitelmien  
tarkistaminen  
asiakkaiden  
toimintakyvyn  
selvitessä

materiaalien ja alueen  
valmistelu

saunan  
lämmittäminen

markkinoinnin budjetti ja  
vuosikello

yrittäjän brändi

hinnoittelutapa, käytäntö  
ilmoittautumiselle

yrittäjän äänensävy

avustajakontaktit

yrittäjän tarina

alueen historian  
selvittäminen ja  
yhteistyö alan  
toimijoiden kanssa



## toinen päivä

## retken aikana

## retken jälkeen



iltanuotio



retki lähimaastoon



historialounas



palautteen antaminen



kotimatalle lähteminen



muistojen jakaminen



uudelle retkelle ilmoittautuminen

kuvalliset ohjeet

kotitehtävä

videot, kuvat

vahvistusviesti sähköpostiin

historiavisailun vetäminen

historiasta kertominen  
aktiviteetin vetäminen

lounaan valmistamisessa ohjeistaminen

keskustelun vetäminen, palautteen kirjoittaminen muistiin

varusteiden tarkistaminen  
kotitehtävän antaminen

päivityksiin reagoiminen

ilmoittautumislomake  
informaatio retkestä

visailun valmistelu  
vertaistuen mahdollistaminen

suunnitelmien tarkentaminen  
alueen valmistelu

reseptin suunnittelu ja ohjeiden tulostaminen  
välineiden valmistelu

palautteen jäsentely ja analysointi

varustehuolto  
kotitehtävän suunnittelu

sosiaalisen median kanavat

uuden retken suunnittelu  
retken markkinointi

yhteistyö vertaistukea tarjoavien tahojen kanssa

toiminnan jatkuva kehittäminen

some-strategia

alennuskäytännöt

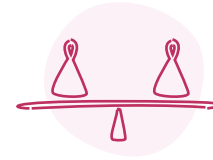
## 4. Turvallisuus

### Todennäköiset riskit ja niiden välttäminen

- Nestehukka** Kehotetaan osallistujia juomaan tarpeeksi vettä ja huolehditaan, että sitä on aina saatavilla.
- Palovammat** Osallistujia kehoitetaan varovaisuuteen tulen lähistöllä. Nuotiopaikan esteettömyys ja turvallisuus varmistetaan etukäteen. Paistettavat elintarvikkeet sijoitetaan niin, että nuotion ympärillä liikkuminen olisi mahdollisimman vähäistä.
- Uupuminen** Aikataulu on suunniteltu joustavaksi ja lepäämiselle on aina mahdollisuus. Fyysistä ponnistelua vaativat ohjelmanumerot on sijoitettu aamuille.
- Liukastuminen** Käveleviä osallistujia kehoitetaan laittamaan jalkaan kengät, joilla ei helposti liukastu ja pidetään huolta siitä, että vaarallisia tavara-kekoja ei pääse muodostumaan.
- Sairas- ja allergia-kohtaukset** Osallistujien ruoka-aineallergiat selvitetään etukäteen ja ne otetaan huomioon ruokien suunnittelussa. Osallistujia muistutetaan ottamaan omat lääkkeet mukaan ja huolehtimaan, että ne ovat aina saatavilla. Ruokien suunnittelussa ja ruokailujen aikatauluttamisessa pidetään mielessä, että joillain osallistujilla voi olla diabetes.
- Hyönteisen pistot** Hyttyskarkoitetta käytetään tarvittaessa ja osallistujia ohjeistetaan tekemään punkkitarkistuksia.

**Yllä oleva lista ei korvaa huolella tehtyä turvallisuussuunnitelmaa. Turvallisuussuunnitelman laatimisessa voi hyödyntää Luonto kaikille -hankkeen turvallisuussuunnitelmapohjaa (Liite 2).**

### Turvallisuutta lisääviä tekijöitä:



#### Tasapainon tukeminen

Joillain osallistujilla voi helposti alkaa huimaamaan ja istumatasapaino voi olla heikko. Retken aikana osallistujien tasapainoa tuetaan hyvillä istuimilla ja mahdollisuudella osallistua toimintaan omassa pyörätuolissa istuen.



#### Lepotauot aikataulussa

Kun aikataulu on sopivan väljä, lepotaukoja pidetään riittävän usein ja välipaloja on aina tarjolla, osallistujien energiataso pysyy sopivalla tasolla. Nesteytyksestä pidetään huolta, jotta vältytään nestehukalta.



#### Ennakkotieto asiakkaista

Kun asiakkaista on tarpeeksi tietoa etukäteen, voidaan mahdollisilta riskitilanteilta välttyä. Ilmoittautumisen yhteydessä lähetetään kysely toimintakyvystä. Esimerkkikysymyksiä on lisätty tuotteen kuvauksen yhteyteen.

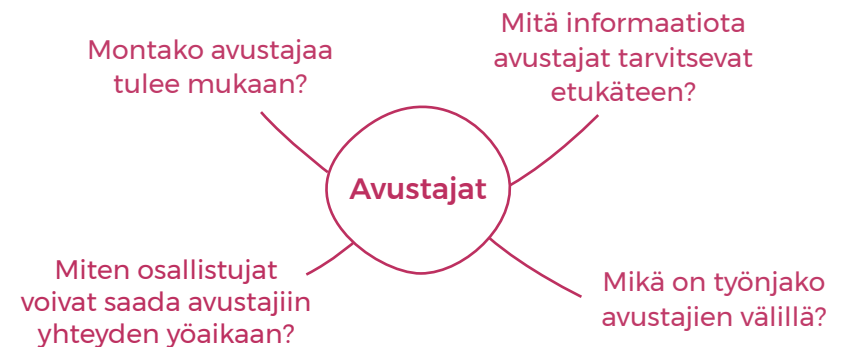
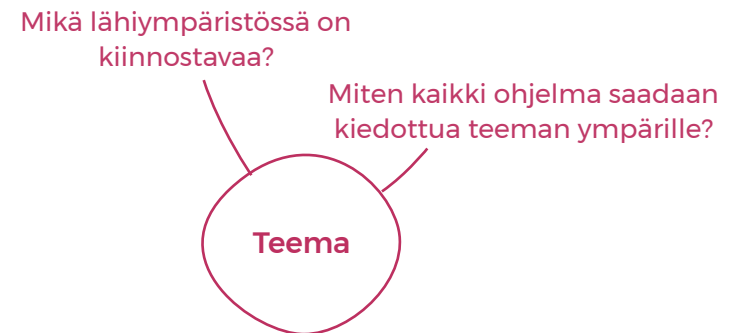
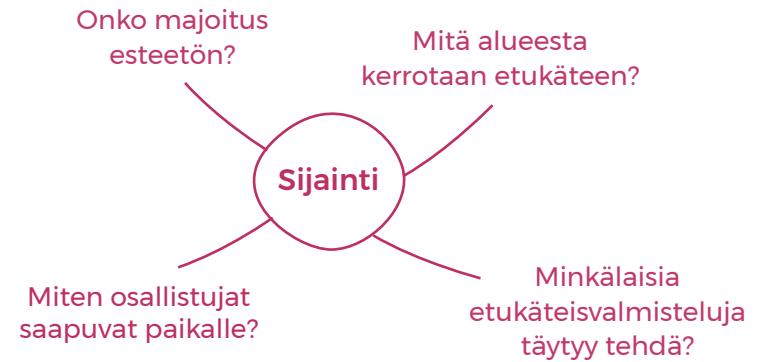


#### Lämpimät vaatteet

Osallistujille painotetaan varustelistassa lämpimien vaatteiden tärkeyttä. Opas huolehtii, että mukana on varmuuden vuoksi vilttejä ja vara-vaatteita, jotta kylmettymisiltä vältytään.



## Suunnittelussa huomioitavaa:



## 5. Vinkkejä palveluntuottajalle

### Toteutuksessa huomioitavaa:

#### Aikataulutus



Fyysisesti raskain ohjelma kannattaa aikatauluttaa aamupäivälle, sillä hyvin nukutun yön jälkeen jaksaa paremmin. Aktiviteetteihin kannattaa varata reilusti aikaa, ettei osallistujille tule missään tilanteessa kiire.

Osallistujilla voi olla hyvin paljon eroja jaksamisessa ja jaksaminen voi vaihdella päivän aikana, minkä takia aikataulun on hyvä olla joustava ja ottaa huomioon väsähtäminen.

#### Avun tarjoaminen



Avun tarjoamisessa kannattaa olla herkillä tuntosarvilla, sillä liika hössöttäminen koetaan helposti turhauttavana ja ahdistavana. Jos tilanne näyttää siltä, että osallistuja tarvitsee apua, on kohteliasta tarjota apua sanallisesti ennen pyörätuoliin tarttumista ja uskoa saatu vastaus. Näin tuetaan myös osallistujan itsenäisyyden tunnetta.

Tärkeää on luottaa siihen, että osallistajat kertovat itse kun tarvitsevat apua.

#### Aistien heikentyminen



Koska aistit usein heikkenevät iän myötä, aktiviteettien ohjeistukset tulee kertoa selkeällä, kuuluvalla äänellä. Niin heikkokuuloisetkin saavat kaiken ääneen kerrotun informaation erikseen sitä pyytämättä.

Myös mahdollisten tulostettujen materiaalien tekstien pistekoon tulee olla tarpeeksi iso (yli 16).

#### Avuntarve yöllä



Ennen nukkumaanmenoa on hyvä käydä yhdessä läpi, miten osallistujat saavat tarvittaessa yhteyden avustajaan yön aikana. Majoitustilojen esteettömyys täytyy tarkistaa huolellisesti etukäteen ja kiinnittää huomiota myös valaistukseen.

Wc:n lähistöllä on hyvä olla yövalo, jotta sinne on helppo suunnistaa myös hämärässä.

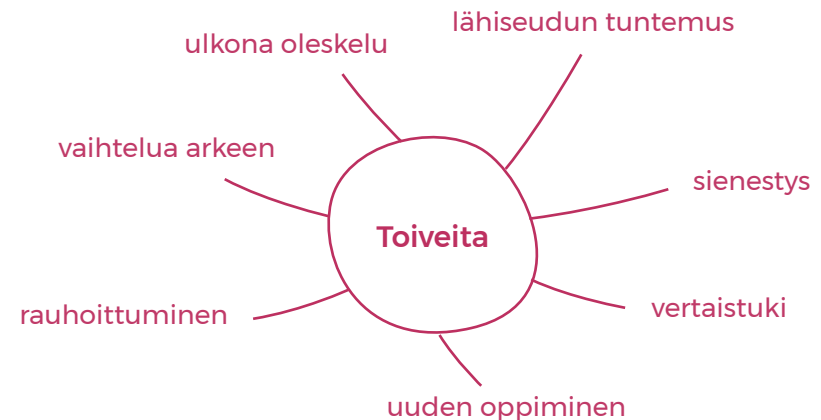
#### Kömpelö toiminta



Ulkopuolisen silmin osallistujan toiminta ja liikkuminen voi näyttää välillä kömpelöltä, vaikka hän ei itse kokisi siinä mitään ongelmaa. On hyvä antaa osallistujien tehdä itse ja varoa turhaan tyrkyttämästä apua.

Ruokailuvälineiden valinnassa kannattaa pitää mielessä mahdolliset rajoitteet osallistujien käsiens toimintakyvyssä.

### Esimerkkejä osallistujien toiveista:





## Vertaistuen mahdollistaminen



Monet voivat odottaa saavansa retken aikana vertaistukea ja vinkkejä muilta osallistujilta. palveluntuottajan on hyvä luoda tilanteita vertaistukikeskusteluun ja huomioida se aikataulussa.

Palveluntuottajan ei kuitenkaan ole tarkoitus vetää vertaistuki-keskustelua, vaan joku osallistujista voi ohjata keskustelua halutessaan tai sitä voidaan käydä luontevasti sopivissa tilanteissa esimerkiksi nuotion äärellä.

## Esimerkkejä viikonlopun elämyksistä:

saunominen

nuotion ääressä istuskelu

tarinoiden kuunteleminen

maisemien katselu

sieniretki

uuden oppiminen

historiallisten paikkojen tutkiminen

vertaistuki-keskustelut

# Liite 1: Hinnoittelupohja

Palvelun kustannukset

Hinnoittelun perusteena käytettävä asiakasmäärä: \_\_\_\_\_

Kustannuslaji

Nimike

Määrä

Yksikkökustannus

Hinta yhteensä

Kustannuslaji	Nimike	Määrä	Yksikkökustannus	Hinta yhteensä

Nettokulut yhteensä: \_\_\_\_\_

## 1. Lisää haluttu kate kertoimella nettokustannusten päälle.

Kerroin =  $100 / (100 - \text{Katetavoite } \%)$

Katteellinen hinta = Nettokulut x kerroin

Katetavoite % \_\_\_\_\_

Nettokulut


Kerroin

Katteellinen hinta: \_\_\_\_\_

## 2. Lisää mahdollinen myyntikulu tai -komissio katteellisen hinnan päälle.

Kerroin =  $100 / (100 - \text{Myyntikomissio } \%)$

Hinta myyntikulun kanssa = Katteellinen hinta x kerroin

Myyntikomissio % \_\_\_\_\_

Katteellinen hinta


Kerroin

Hinta myyntikulun kanssa: \_\_\_\_\_

## 3. Lopuksi Alv lisätään ulosmyyntihinnastoon.

Myyntihinta = Hinta myyntikulun kanssa + Hinta myyntikulun kanssa / 100 x Alv %

Myyntihinta per osallistuja = Myyntihinta / Asiakasmäärä

Alv % \_\_\_\_\_

Myyntihinta: \_\_\_\_\_

Myyntihinta per osallistuja: \_\_\_\_\_

Mikä on yrityksen kateprosentti? Katteella yritys maksaa omat kiinteät kustannukset, tulevan toiminnan kehittämisen ja omistaja saa voittoa.

Voit siirtää nettokulut tähän viereiseltä sivulta.

Jos katetavoite on esimerkiksi 20% ja nettokulut 1500€, tulee katteelliseksi hinnaksi 1875€.

Mitä mahdollinen myyjä pyytää?

Voit siirtää vaiheessa 1 lasketun katteellisen hinnan tähän.

Jos myyjä pyytää esimerkiksi 10% ja katteellinen hinta on 1875€, tulee hinnaksi 2083€.

Yleinen 24%, ruokatuote 14%, liikuntapalvelut ja majoitus 10 % jne.

Tämä on se hinta, jonka osallistuja palvelusta maksaa.

## Liite 2: Turvallisuussuunnitelmapohja

### Yleiskuvaus

Toiminnan nimi

Toimintapaikka

Ajankohta

Toiminnan kuvaus

Järjestäjä

Turvallisuusvastaavan ja varahenkilön yhteystiedot

Tiedot asiakkaista

Osallistujien enimmäismäärä

Olosuhderajoitukset

### Ennaltaehkäisevät toimenpiteet

Viranomaisilmoitukset

Lupa-asioiden varmistaminen

Riskianalyysin laatijat ja käsittely



**Vakuutusturva**

**Ohjaajien  
pätevyys-  
vaatimukset**

**Oppaiden  
ensiapu- ja avun  
hälytys-välineet,  
sekä muu  
turvavarustus**

**Ravinto- ja  
hygienia-  
ohjeistus**

**Paloturvallisuus**

**Turvallisuus  
vesillä**

**Asiakkaiden  
turvallisuus**

# Pelastussuunnitelma

**Tärkeitä  
puhelinnumerot**

**Pelastuspisteet,  
koordinaatit ja  
ohjeet pelastus-  
viranomaiselle**

**Ohjeet avun  
hälyttämiseen**

**Tiedotusohjeet  
median varalle**

**Viranomaisille  
ilmoittaminen**

**Toiminta vakavissa  
onnettomuus- tai  
vahinko-  
tilanteissa**

**Toiminta muissa  
onnettomuus- tai  
vahinko-  
tilanteissa**

**Ohjeet  
raportointiin**

**Jälkihoito**

# Riskianalyysi

Riskitekijä	Riskien hallinta	T	S	R

Riskitekijä	Riskien hallinta	T	S	R

T = Todennäköisyys (1 epätodennäköinen, 2 mahdollinen, 3 todennäköinen)  
 S = Seuraukset (1 vähäiset, 2 haitalliset, 3 vakavat)  
 R = Riskitaso (T x S)

Turvallisuus-  
 vastaavan  
 allekirjoitus

Paikka ja aika



## Lisätietoa

Lisää apua luontomatkailupalveluiden suunnitteluun ja toteutukseen saa myöhemmin ilmestyvästä Luonto kaikille -hankkeen oppaasta: Yhdenvertaisuutta luontomatkailuun – Esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalveluiden suunnitteluopas.

Kaikki tuotekortit liitteineen sekä suunnitteluopas ovat saatavissa vuoden 2020 loppuun mennessä digitaalisessa muodossa osoitteesta: [www.paralympia.fi/luonto-kaikille](http://www.paralympia.fi/luonto-kaikille)



Luonto kaikille -hanke



luontokaikille



LUKA-hanke

*#luontokaikille #yhdenvertaisuus*

