

SEIKKAILEVAT PERHEET



Jokainen yksittäinen perhe voi olla Seikkaileva perhe tai yhdessä muiden perheiden kanssa. Ulko-oven avaaminen ja ulos astuminen aloittaa yhteiset elämykset ja kokemukset. Lähiluonnossa voi tapahtua mitä vain! Tärkeintä on aikuisten ja lasten yhteinen hauska ja kiireetön liikunta sekä ulkoilu. Seikkailevat perheet on Suomen Ladun perheliikunnan toimintamalli, jossa perheet ulkoilevat ja liikkuvat yhdessä osana Suomen Ladun jäsenyhdistyksen toimintaa.

RETKIPAIKAT

Seikkailevat perheet retkikohteet sopivat erityisesti lasten kanssa ulkoiluun. Tarkoituksena on vinkata kohteita, jotka saavat jalat ja mielikuvituksen liikkeelle, niin lapsilla kuin aikuisilla. Kaikki kohteet eivät ole välttämättä esteettömiä.



LUONTOPARKOUR

Luonto tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua mutta yhtälailla purkaa energiaa. Otetaan ilo irti luonnon tarjoamista mahdollisuuksista liikkumiselle. Poiketaan poluilta, hypitään kivillä, tasapainoillaan kaatuneen puun rungoilla ja annetaan mielikuvituksen lentää.



LUONTOETSIVÄKORTIT

Kortit ohjaavat havainnoimaan luontoa ja ihmettelemään yhdessä. Tulostetaan ja leikataan kortit irti toisistaan. Nostetaan sitten kortti kerrallaan ja lähdetään tutkimusmatkalle. Kortit ovat kaksikieliset, suomi ja ruotsi. Yhteistyössä Suomen Latu ja Folkhälsan.



ULOS SYÖMÄÄN!

Retkiruoaan ei tarvitse olla tylsää eikä yksipuolista vaan hauskaa sekä värikästä. Ruoka maistuu parhaalta usein ulkona ja retkeillessä lapset ovat yleensä kokeilunhaluisia uusien makujen suhteen. Yhteistyössä Suomen Latu ja Folkhälsan.



SUOMEN LATU



LIKKUVA
PERHE