



Ulkoilun kautta vahvistetaan pakolais- ja maahan
muutaneiden naisten resilienssiä ja kotoutumista

Paikallinen luonto- ja kulttuuriperintöopas



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Kuvien lähteet:

Kaikki kuvat on otettu pilottivaiheen aikana. Mikäli ei, lähde on merkitty linkkinä.

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Hanke OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences – OUTforIN, hankenumero: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.



Sisällysluettelo



1. JOHDANTO	1
1.1 Out4In pähkinäkuoressa	
1.2 Pilottitoiminnasta paikallisen luonnonperinnön oppaaseen	
1.3 Ulkoilukokemusten merkitys osallisuuden välineenä	
1.4 Paikallisen ja kulttuuriperinnön opas – miksi digitaalinen?	
1.5 Menetelmät	
 2. VIISI MAATA, YKSI POLKU: REITTIEMME KULKU	 11
2.1 Out4In-reitit Itävallassa	
2.2 Out4In-reitit Suomessa	
2.3 Out4In-reitit Italiassa	
2.4 Out4In-reitit Serbiassa	
2.5 Out4In-reitit Espanjassa	
 3. LUONNONPERINNÖN TALLENTAMINEN: KUVAT JA DIGITAALISET TARINAT	 50
3.1 Visuaalinen tarinankerronta: kuvien voima perintökohteiden tutkimisessa	
3.2 Kuvat ja digitaaliset arkistot ulkoiluretkiltä	
 4. VINKKEJÄ TOISTETTAVUUTEEN	 52
4.1 Ohjeita vastaavien reittien järjestämiseen muissa yhteyksissä	
4.2 Paikallisten yhteisöjen sitouttaminen ja osallistavat menetelmät	
 LIITTEET	 56
I. Kulttuurisia näkökulmia jokaisesta maasta	
II. Lähteet ja lisämateriaali	





1. JOHDANTO

1.1 Out4In pähkinäkuoressa

Kotouttamisen ja osallisuuden toimintasuunnitelma 2021–2027 suosittelee lisäämään mahdollisuuksia maahanmuuttajien ja paikallisyhteisöjen kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen.

Sellaisten ihmisten osallisuus, joilla on vähemmän mahdollisuuksia, on keskeinen tavoite komission aloitteessa Kohti eurooppalaista koulutusalueita, johon viitataan myös Euroopan sosiaalisten oikeuksien pilarissa ja EU:n urheilun työohjelmassa. Näissä pyritään edistämään aktiivista ja ympäristöystävällistä elämäntapaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja aktiivista kansalaisuutta.

Pakolais- tai maahanmuuttajataustaiset naiset ja tytöt (RMW) kohtaavat usein esteitä koulutukseen ja liikuntaan osallistumisessa. Heidän täytyy usein ylittää samanaikaisesti sekä maahanmuuttajuuteen että sukupuoleen liittyviä haasteita. Moni saapuu Eurooppaan perheensä vuoksi ja huolehtii lapsista ja kotitöistä, mikä voi estää täysipainoisen osallistumisen yhteiskuntaan.

Viime vuosina on toteutettu monia hankkeita osallisuuden edistämiseksi esimerkiksi koulutuksen, liikunnan ja/tai kulttuuritoiminnan kautta.

Sen sijaan ulkona ja luonnossa tapahtuvien toimintojen käyttöä RMW:n osallisuuden ja voimaantumisen tukena ei ole juuri lainkaan kokeiltu.

Out4In-hankkeen tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta ja osallisuutta vähentämällä ulkoiluun osallistumisen esteitä sellaiselta kohderyhmältä, joka on perinteisesti ollut aliedustettu tai suljettu tämänkaltaisen toiminnan ulkopuolelle.

Out4In-hanke kohdistuu seuraaviin kohderyhmiin:

- *Pakolais- tai maahanmuuttajataustaiset naiset*: Aikuiset naiset, joilla on maahanmuuttajatausta, pitkäaikainen oleskeluhistoria tai jotka ovat hiljattain saapuneet kohdemaahan; turvapaikanhakijat tai pakolaiset, joilla on erityisiä haasteita sosiaalisen integroitumisen ja osallisuuden suhteen.
- *Kouluttajat/ohjaajat*: Henkilöt, jotka työskentelevät pakolais- ja maahanmuuttajanaisten koulutuksen ja osallisuuden parissa sekä ulko-opetuksen kentällä.
- *Paikalliset sidosryhmät*: Julkiset toimijat, urheilu- ja kulttuuriyhdistykset, luonnonperinnöstä vastaavat tahot sekä oppilaitokset.

Out4In pyrkii kehittämään menetelmän, joka vastaa nykyajan yhteiskunnallisiin tarpeisiin tukemalla pakolais- ja maahanmuuttajanaisten ja -tyttöjen sosiaalista osallisuutta ulkona tapahtuvan kasvatuksen ja yhteisölähtöisen toiminnan avulla. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien toimijuutta, edistää yhteisöllistä integroitumista ja lisätä ympäristötietoisuutta.

Vähentämällä ulkoiluun osallistumisen esteitä hanke edistää yhdenvertaisuutta ja osallisuutta sellaiselle kohderyhmälle, joka on perinteisesti ollut syrjässä tällaisista toiminnoista.

Hankkeen **erityistavoitteet** ovat:



Vahvistaa ohjaajien valmiuksia hyödyntää ulkoilmaelämyksiä maahanmuuttajataustaisten naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukemisessa.



Edistää pakolaistaustaisten ja maahanmuuttajanaisten pääsyä koulutukseen ja ulkoilutoimintaan.



Edistää pakolaistaustaisten ja maahanmuuttajanaisten tiedon, osaamisen ja taitojen karttumista vahvistamalla myönteisiä suhteita paikallisyhteisöön.

Tavoitteiden saavuttamiseksi hankkeessa kehitetään kolme **päätulosta**:

1

Työkalupakki kouluttajille voimaannuttamisen, ulkoilmakasvatuksen, osallistamisen ja ulkoilmakasvatuksen taitojen kehittämiseen. Saatavilla englanniksi ja kaikilla projektin kielillä projektin verkkosivuilla.

2

RMW:n tuottama opas paikalliseen luonnonperintöön pilottihankkeen kautta, jonka aikana testataan Out4In-menetelmää.

3

Poliittisia suosituksia ulkoiluaktiviteettien suunnitteluun osallistavalla tavalla RMW:n näkökulmasta.

1.2 Pilottivaiheesta luonto-oppaaseen

Yksi hankkeen keskeisistä vaihteista oli yhteistyökumppaneiden kehittämisen ja Out4In-työkalupakissa kuvattun menetelmän testaaminen. Kussakin pilottimaassa (Itävalta, Suomi, Italia, Serbia ja Espanja) naisten koulutus toteutettiin nonformaalin oppimisen keinoin kolmen päävaiheen mukaisesti:

Yhteisön osallistaminen

Hankekumppanit osallistivat paikallisia sidosryhmiä tukemaan oppimista, jakamaan tietoa kulttuuri- ja luontoperinnöstä sekä osallistumaan oppaan kehittämiseen.

Koulutusohjelman määrittely

Jokainen maa laati omaan kontekstiinsa soveltuvan koulutusohjelman Zaragozaan kokoontuneessa työpajassa sovittujen työkalupakin ohjeiden mukaisesti.

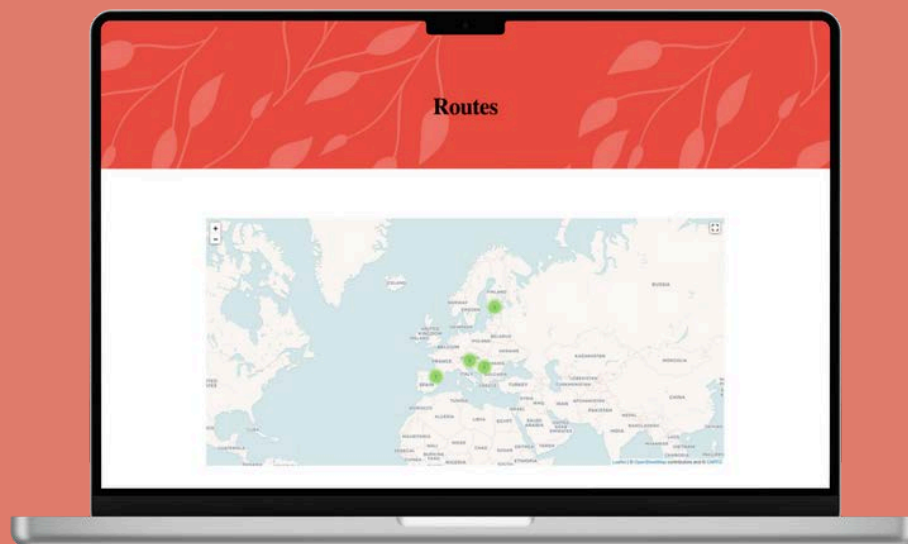
Pakolais- ja maahanmuuttajanaisten koulutus

Koulutetut ohjaajat toteuttivat koulutuksen vähintään kymmenelle osallistujalle kussakin maassa. Koulutuksen teemoina olivat ympäristökasvatus, kulttuuri- ja luontoperintö, kansalaisuus, retkeilytaidot ja tiimityöskentely.

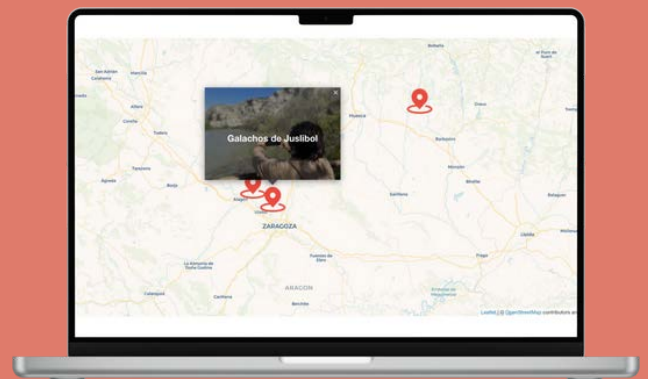
Tämä opas on tulosta pilottitoiminnasta, jota toteutettiin hankekumppanien maissa. Pilottivaiheen aikana osallistujat tunnistivat ja kartoittivat vähintään kolme saavutettavaa reittiä jokaisessa maassa. Ohjaajien ja paikallisten sidosryhmien tuella pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset loivat yhdessä digitaalisen oppaan, jonka tarkoituksena on edistää paikallisen luontoperinnön tunnettavuutta.

Jotta pilottivaiheessa kartoitetut saavutettavat reitit olisivat käytettävissä missä ja milloin tahansa, hankkeessa hyödynnetään laajasti digitekniologiaa. Opas on saatavilla sähköisessä muodossa, ja se on integroitu hankkeen verkkosivustolla olevaan interaktiiviseen karttaan.

Tämä interaktiivinen kartta mahdollistaa reittien visuaalisen tutkimisen, mikä helpottaa vierailujen suunnittelua ja maaston ymmärtämistä. Yhdistämällä yksityiskohtaiset tiedot ja dynaamisen kartoituksen, opas parantaa merkittävästi sisällön käytettävyyttä ja saavutettavuutta. Lisäksi tämä integraatio tukee hankkeen tulosten siirrettävyyttä, mahdollistaen sen, että muut alueet tai organisaatiot voivat hyödyntää Out4In-opasta oman paikallisen luontoperintönsä edistämisessä.



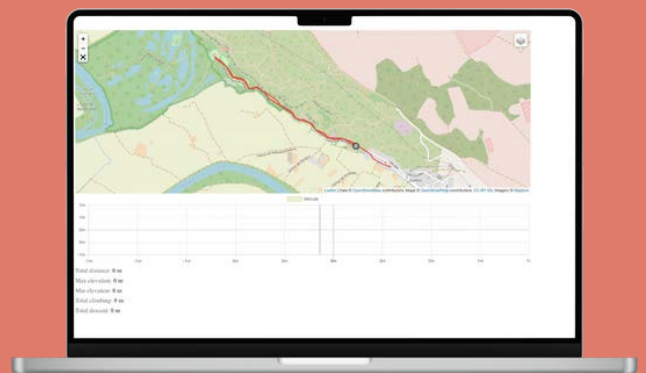
Kun käyttäjä valitsee jonkin maan (esimerkiksi Espanjan), avautuu näkyviin luettelo kolmesta saavutettavasta reitistä kyseisessä pilottimaassa. Viemällä hiiren reitin päälle saa esikatselun näkyviin, ja klikkaamalla reittiä käyttäjä pääsee lukemaan sen koko kuvauksen.



Koko kuvaus sisältää tietoa reitistä, valokuvia, saavutettavuutta tukevia ominaisuuksia (esim. loivat rinteet, selkeät opasteet jne.) sekä tietoa siitä, kenelle reitti sopii (esim. jalankulkijat, liikkumisrajoitteiset henkilöt jne.).



Jokaisesta reitistä käyttäjät voivat tarkastella teknisiä tietoja ja ladata GPX-reittitiedoston.



Out4In-hankkeen pilottivaiheessa kartoitetut 15 reittiä ovat saatavilla englanniksi, italiaksi, suomeksi, saksaksi, serbiaksi ja espanjaksi.

1.3 Ulkoilukokemusten merkitys osallisuuden välineenä

Lukuisat tutkimukset osoittavat, että ulkona vietetty aika hyödyttää kaikenikäisiä ihmisiä parantamalla fyysistä terveyttä ja vahvistamalla sosiaalisia taitoja. Näillä hyödyillä voi olla erityisen suuri merkitys ryhmille, kuten pakolais- ja maahanmuuttajataustaisille naisille (RMW), jotka kohtaavat usein merkittäviä osallistumisen esteitä — kuten tiedon puutetta tarjolla olevista toiminnoista, taloudellisia rajoitteita, logistisia haasteita ja sosiaalista stigmaa. Tämän seurauksena moni jää vaille ulkoilutoiminnan tarjoamia fyysisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia hyötyjä sekä mahdollisuuksia osallistua yhteisöön.

COVID-19-pandemia on entisestään korostanut merkittäviä eriarvoisuuksia maahanmuuttajataustaisissa yhteisöissä, erityisesti ulkoilualueisiin pääsyssä (Geary ym., 2021).

Luontoyhteys vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin, muokkaa identiteetin ja kulttuurisen integroitumisen kokemuksia sekä vahvistaa kuulumisen tunnetta uuteen ympäristöön tukemalla sosiaalisten yhteyksien syntymistä ja vahvistumista. Luonnossa liikkuminen on edistänyt yhteyksiä, inspiroinut luovaa ilmaisua ja mahdollistanut sekä kulttuuriperinnön että henkilökohtaisten muistojen ja kokemusten uudelleenlöytämisen aistien kautta (Fatehrad ym., 2024).

Ulkoilukokemukset voivat siis tarjota arvokkaita mahdollisuuksia vuorovaikutukseen paikallisyhteisöjen, luonnon ja kulttuuriperinnön kanssa. Ne edistävät ympäristövastuullisuutta ja vahvempia sosiaalisia suhteita. Ulkoilu luo osallistavia tiloja, joissa ihmiset eri taustoista voivat kohdata, toimia yhdessä ja rakentaa keskinäistä ymmärrystä.

1.4 Paikallisen ja kulttuuriperinnön oppaan määritelmä – miksi digitaalinen?

IOut4In-hankkeen kontekstissa paikallisen ja kulttuuriperinnön opas on paljon enemmän kuin kokoelma kävelyreittejä — se on dynaaminen ja osallistava työkalu, jonka pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset ovat luoneet yhdessä syventääkseen yhteyttään maahan, luontoon ja paikallisyhteisöön.

Opas yhdistää saavutettavat ulkoilureitit tietoon paikallisista perinteistä, historiallisista maamerkeistä ja ympäristön erityispiirteistä. Jokainen reitti heijastaa paitsi alueen fyysistä maantiedettä myös niitä emotionaalisia ja sosiaalisia yhteyksiä, joita on syntynyt yhteisen tutkimisen, tarinankerronnan ja kulttuurienvälisen vuoropuhelun kautta.

Opas tuo esiin luonnonkauniita kohteita, historiallisesti merkittäviä paikkoja sekä arjen kulttuurikohteita, jotka naiset ovat itse kokeneet ja kuvanneet.

SAAVUTETTAVUUS

Digitaalinen muoto varmistaa, että opas on saatavilla milloin ja missä tahansa — erityisesti niille, joilla ei ole pääsyä painettuun materiaaliin.

VUORO- VAIKUTTEISUUS

Integroitu kartta, valokuvat ja monikielinen sisältö lisäävät käyttäjien sitoutumista ja helpottavat navigointia.

TOISTETTAVUUS

Digitaalista työkalua on helppo mukauttaa ja laajentaa muissa yhteisöissä tai organisaatioissa, jotka haluavat soveltaa Out4In-menetelmää omassa kontekstissaan.

NÄKYVYYS

Oppaan jakaminen verkossa vahvistaa mukana olleiden naisten ääntä ja lisää tietoisuutta inklusiivisista lähestymistavoista luontoperinnön edistämisessä.

1.5 Menetelmät

Out4In-hanke pohjautuu osallistavaan, inklusiiviseen ja kokemukselliseen menetelmään, joka ammentaa nonformaalista oppimisesta, ulko-opetuksesta ja kulttuurienvälisistä käytännöistä. Johtavana periaatteena on, että oppiminen on merkityksellisintä, kun se perustuu todellisiin kokemuksiin, henkilökohtaiseen pohdintaan ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen.



Keskeiset menetelmälliset peruspilarit ovat:

Nonformaali oppiminen: Hanke hyödyntää joustavia, oppijälähtöisiä lähestymistapoja, jotka tunnistavat osallistujien erilaiset taustat ja oppimistyylit. Toiminta rakentuu taitojen kehittämiseen, tutkimisen, harjoittelun ja vuoropuhelun kautta — ei muodollisen opetuksen keinoin.



Tekemällä oppiminen: Osallistujat omaksuvat tietoa ja taitoja suoraan kokemuksen kautta, esimerkiksi vaeltamalla, kartoittamalla, kertomalla tarinoita ja havainnoimalla luonto- ja kulttuurikohteita.



Vertaisoppiminen ja ryhmäohjaus: Toimintaa muotoillaan niin, että se tukee keskinäistä tukea — naiset oppivat yhdessä ja toisiltaan, jakaen tietoa, kieltä ja kulttuurisia viitekehyksiä.



Kulttuurinen ja kielellinen saavutettavuus: Toiminta toteutetaan selkeällä ja yksinkertaistetulla paikalliskielellä, monikielisellä tuella ja visuaalisilla apuvälineillä. Vertaiskäännös ja kulttuurienvälinen fasilitointi otetaan mukaan tarpeen mukaan.



Perheystävällinen rakenne: Koska monilla osallistujilla on hoivavastuuta, menetelmä sisältää lapsiystävällisiä aktiviteetteja, joustavia aikatauluja ja epämuodollista sosiaalista vuorovaikutusta tukevia tiloja.



Yhteistyö paikallisten sidosryhmien kanssa: Yhteistyö museoiden, puistojen, oppaiden ja paikallisyhdistysten kanssa vahvistaa osallistujien ja yhteisön välistä yhteyttä, tarjoten oppimiselle ja kotoutumiselle todellisia ja merkityksellisiä ympäristöjä.



2. Viisi maata, yksi polku: Reittiemme kartoitus

2.1 Out4In reitit Itävallassa

Itävalta tarjoaa harmonisen yhdistelmän kaupunkielämän laatua ja syvällisiä luontokokemuksia. Wienissä viheralueet ja ekologiset käytävät yhdistävät metsät, joet ja viinitarhat suoraan kaupunkiin. Nämä reitit tuovat esiin, miten luonto, kulttuuri ja kestävyys kietoutuvat yhteen – tulvasuojelualueista ja biosfäärialueista hengellisiin puupiireihin ja historiallisiin viinitarhoihin. Ne on suunniteltu edistämään osallisuutta, virkistystä ja pohdintaa, ja kutsuvat sekä paikallisia että uusia asukkaita kokemaan luonnon osana arkea.

Toimintaa järjestettiin seuraavissa kohteissa:

- Wienin museo ja Tonavan saari, painopisteenä vesiperintö ja virkistys;
- Wienerwaldin biosfäärialue, opastetulla kaupunkikävelyllä;
- Wienin viinitarhat, mukaan lukien vierailu paikallisen naispuolisen viinioppaan johdolla.

Out4In-pilottitoiminta Itävallassa

Itävallan pilottitoiminta toteutettiin Wienissä, VIDC:n ja IEC:n koordinoimana. Jokainen tapaaminen yhdisti kulttuuriperintöön liittyvää oppimista, vaellusta ja osallistavia menetelmiä. Kullakin kerralla osallistui 7–10 naista, joilla oli maahanmuuttaja- tai diasporatausta.

Osallistujat rekrytoitiin paikallisten maahanmuuttajajärjestöjen kautta, ja he saapuivat paikan päälle julkisilla kulkuvälineillä. Tapaamisten sisältöön kuului ryhmäytymistä, teoreettista pohjustusta, luontokokemuksia sekä yhteistä reflektiota.

Pilottijakso vahvisti sosiaalista osallisuutta ja ympäristötietoisuutta, ja samalla syntyi epämuodollinen verkosto aktiivisista naisista. Samalla esiin nousi myös haasteita, kuten rajoitettu osallistumismahdollisuus lomien ja perhevastuiden vuoksi, lastenhoidon tarpeet sekä kielimuurit — erityisesti osallistujilla, jotka eivät puhuneet saksaa tai englantia. Tämä korosti käännetyn materiaalin (esim. farsiksi) tarjoamisen tärkeyttä saavutettavuuden parantamiseksi.





Reitti 1 Tonavan saari, Wien

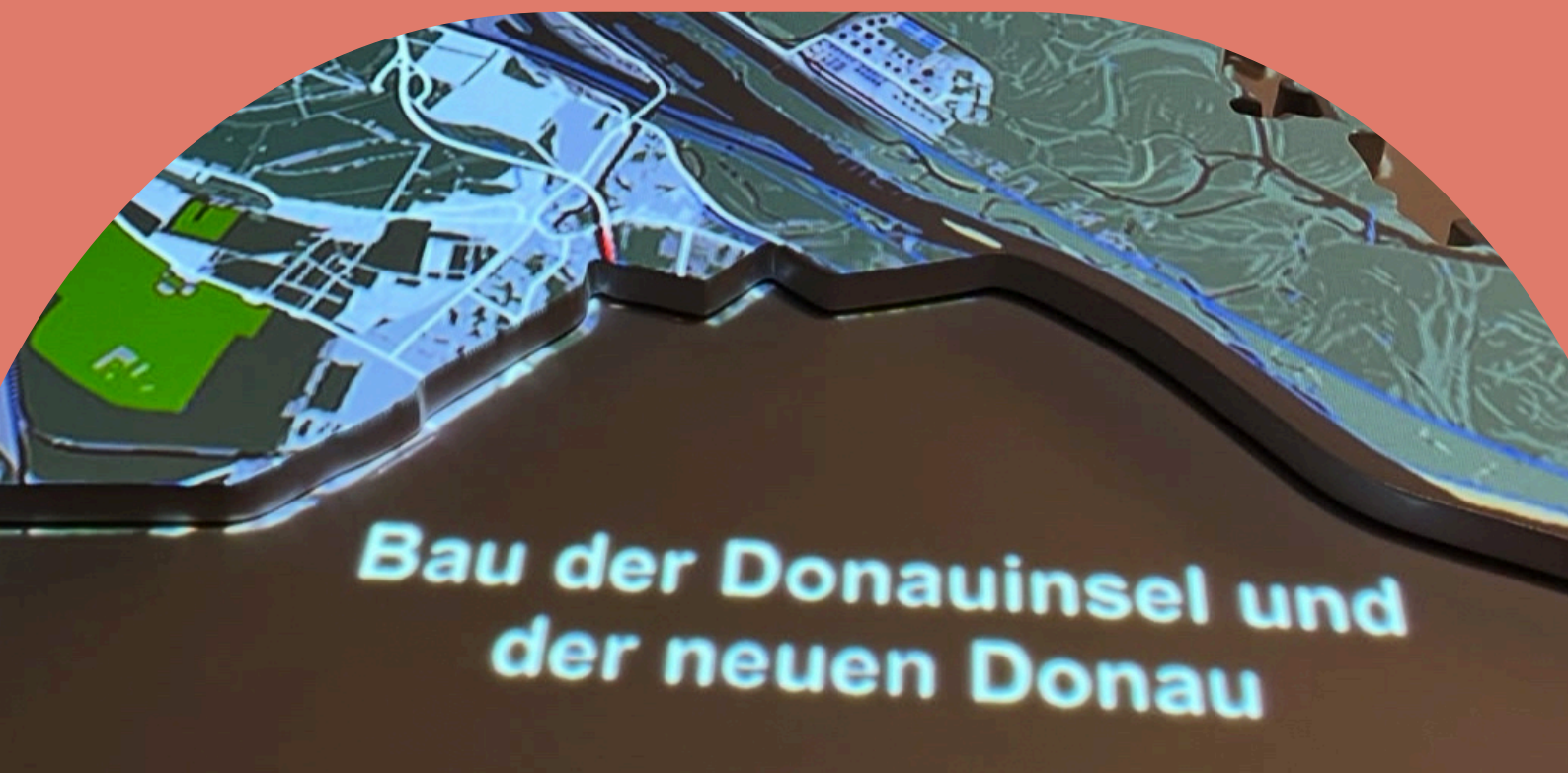
Reitti: U1 Donauinsel -asema → Kehämäinen reitti
Kaisermühlenbrückeltä Jedleseer Brücke

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikkumisrajoitteisille henkilöille, pyöräilijöille, perheille

Reitin saavutettavuus: tasaiset pinnat, selkeät opasteet, lepopaikkoja, hyvin ylläpidetty, lähellä liikenteen solmukohtia

Luontoperinnön säilyttäminen: Alun perin tulvapenkereeksi rakennettu saari suojaa nykyään sekä kaupunkia että alueen alkuperäistä biodiversiteettiä. Kosteikot, niityt ja tulvametsät tarjoavat elintärkeitä elinympäristöjä linnuille, sammakkoeläimille ja hyönteisille.

Reitin merkitys: 21 kilometrin mittainen Tonavan saari on kaupunkiekologian ja virkistysmalliesimerkki. Se tarjoaa pyöräily-, uinti- ja lintujen tarkkailumahdollisuuksia keskellä kaupunkia – esimerkki luonnon ja kaupunkielämän yhdistymisestä.



**Bau der Donauinsel und
der neuen Donau**



Source

Tonavan saari on keskeinen osa Wienin kaupunkimaisemaa ja sillä on useita tärkeitä tehtäviä. Se rakennettiin alun perin 1970- ja 1980-luvuilla osana tulvasuojeluprojektia, jonka tarkoituksena oli suojella kaupunkia Tonavan aiheuttamilta tuhoisilta tulvilta. Saari sijaitsee Uuden Tonavan ja pääjoen välissä ja toimii luonnollisena tulvapenkereenä. Reitti on kehämäinen polku, joka kulkee saaren alueella Kaisermühlenbrücken ja Jedlesee Brücken välillä, alkaen U1-metroaseman Donauinsel kohdalta. Täällä voi tutustua saaren monipuoliseen kasvistoon ja eläimistöön. Rannoilla kasvaa kaislaa ja tulvametsäkasvillisuutta, kun taas sisäosissa hallitsevat pajut, saarnet ja poppelit. Niityillä kasvaa yrttejä kuten päivänkakkaraa ja salviaa. Eläimistöön kuuluu muun muassa sorsia, haikaroita, laululintuja, haukkoja, sammakoita, liskoja ja rantakäärmeitä. Uudessa Tonavassa elää kaloja, kuten haukia ja monneja.

Hyönteisiä, kuten mehiläisiä ja perhosia, esiintyy runsaasti. Nykyään saari on myös yksi Wienin tärkeimmistä virkistysalueista. Yli 21 kilometrin pituinen alue tarjoaa vapaa-ajan aktiviteetteja, kuten pyöräilyä, uintia, lenkkeilyä, grillausta ja vesiliikuntaa. Se tunnetaan erityisesti vuosittain järjestettävästä Donauinselfestistä, joka on Euroopan suurin ilmainen ulkoilmakonsertti. Saari toimii tärkeänä kaupunkiluonnon turvapaikkana ja on erinomainen esimerkki modernista kaupunkisuunnittelusta yhdistäen ympäristönsuojelun, elämänlaadun ja vahvan osan Wienin identiteettiä.





Reitti 2 Heuberg, Vienna

Reitti: Alku reitiltä 3 → yhdistyy reitteihin 4a/4 → Heubergin huippu → Jubiläumswarte-torni

Reitti soveltuu: jalankulkijoille

Reitin saavutettavuus: selkeät opasteet, lepopaikat, hyvin hoidetut polut, lähellä joukkoliikennettä

Luontoperinnön säilyttäminen: Reitti kulkee metsien, viinitarhojen ja niittyjen halki, joissa elää luonnonkukkia, lintuja, sammakkoeläimiä ja pölyttäjiä. Reitti tukee kaupunkiluonnon monimuotoisuutta ja ekologista tietoisuutta Wienin viherkehällä.

Reitin merkitys: 6,8 km:n pituinen reitti, jossa on 250 metrin korkeusero – sopii hyvin aloittelijoille ja perheille. Se yhdistää kauniit näkymät, puhtaan ilman ja helpon saavutettavuuden, edistäen terveyttä ja kestäväää elämäntapaa aivan kaupungin kupeessa.





[Source](#)

Wienin kaupunkivaellusreitit yhdistävät luonnon ja kaupunkielämän. Nämä 14 hyvin merkittyä reittiä kulkevat kaupungin vihreillä reuna-alueilla, viinitarhojen, metsien ja maisemapaikkojen halki. Ne ovat helposti saavutettavissa joukkoliikenteellä ja tarjoavat erinomaisen tavan nauttia luonnosta, liikkua ja rentoutua. Reitit edistävät terveyttä, ympäristötietoisuutta ja paikallisen maiseman arvostusta, parantaen samalla Wienin elämänlaatua.

Tämä reitti alkaa polulta 3 ja jatkuu reiteille 4a ja 4. 6,8 km pitkä vaellus sisältää 250 metrin nousun ja sopii hyvin aloittelijoille ja perheille. Reitti alkaa Wienin länsireunalta ja kulkee hyvin hoidettuja metsä- ja metsäpolkuja pitkin. Polku johtaa Heubergin huipulle, josta avautuu upea näkymä ympäristöön. Reitin kohokohtiin kuuluu myös Jubiläumswarte, näkötorni, josta voi ihailla panoraamanäkymiä. Reitti on helposti saavutettavissa raitiovaunulinjoilla 43 tai 49. Wienin kaupunkivaellusreitit ovat ainutlaatuisia Euroopassa ja tarjoavat poikkeuksellisen yhdistelmän kaupunkielämää ja luontoa.

Reitit yhdistävät kaupungin keskustan metsiin, viinitarhoihin ja näköalapaikkoihin – kaikki saavutettavissa joukkoliikenteellä. Niiden hyvä saavutettavuus mahdollistaa nopean irtautumisen luontoon, mikä tukee hyvinvointia ja korkeaa elämänlaatua.

Reittien varrella kasvillisuuteen kuuluu luonnonkukkia, yrttejä sekä tammi-, mänty- ja pyökkipuita. Viinitarhat tarjoavat elinympäristön paikalliselle kasvillisuudelle ja eläimille. Eläimistöön kuuluu muun muassa lintuja, kuten haukkoja, hiirihaukkoja ja satakieliä, sekä sammakoita, rupikonnia, liskoja, perhosia ja mehiläisiä – muodostaen rikasta ekosysteemiä sekä retkeilijöille että luonnoneläimille.



[Source](#)



Reitti 3 Viininviljely Wienissä

Reitti: U4-pääteasema → bussi 38A Lebensbaumkreisille → kävely kohti Cobenzlia, Kahlenbergia ja Nussbergia

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikkumisrajoitteisille henkilöille, lastenrattaiden kanssa liikkuville

Reitin saavutettavuus: loivat rinteet, selkeät opasteet, lepopaikkoja, hoidettuja polkuja, lähellä liikenteen solmukohtia

Luontoperinnön säilyttäminen: Reitti sijaitsee UNESCO:n Wienin metsien biosfäärialueella ja yhdistää metsät, niityt ja viinitarhat. Alueella elää muun muassa viirupöllöjä ja smaragtiliskoja.

Reitin merkitys: Tämä reitti yhdistää ekologian, henkisyyden ja perinteen. Kelttiläisistä puista inspiroituneista paikoista panoraamanäkymiin ja paikalliseen viinikulttuuriin – reitti tarjoaa matkan Wienin luonnolliseen ja kulttuuriseen identiteettiin.





Reitti alkaa U4-metrolinjan pääteasemalta. Bussi 38A vie ensimmäiselle pysäkillä, Lebensbaumkreisille (Elämänpuupiiri) lähelle Cobenzlia – henkiseen luontokohteeseen, jossa on 40 puuta, jotka on inspiroitu kelttiläisistä puusymboleista. Jokainen puu edustaa tiettyä syntymäaikoja ja persoonallisuuspiirteitä. Alueella on interaktiivisia äänipylväitä ja klassista musiikkia, jotka rikastavat tunnelmaa. Se on paikka, jossa luonto, kulttuuri ja virkistys yhdistyvät pohdiskeluun.

Tästä reitti jatkuu kävellen tai bussilla kohti Kahlenbergia ja Nussbergia, tarjoten kauniin kierroksen wieniläisten viinitarhojen halki. Cobenzl-Kahlenberg-Nussbergin alue kuuluu UNESCO:n Wienin metsien biosfäärialueeseen, joka tunnetaan monimuotoisuudestaan. Maisemaa hallitsevat tammi- ja pyökkimetsät, kuivat niityt ja viinitarhat. Alueella elää muun muassa smaragtiliskoja ja viirupöllöjä sekä monia lintuja, lepakoita ja hyönteisiä. Auringonpaisteisilla rinteillä viihtyvät kotoperäiset kasvit ja villiyrtyt, tehden alueesta tärkeän

sekä luonnonsuojelulle että virkistyskäytölle. Wienin viinikulttuuri on ainutlaatuinen – se on ainoa pääkaupunki, jossa on laajoja viinitarhoja kaupungin sisällä. Viinintuotannolla on täällä vuosisatojen perinteet, ja se on yhä keskeinen osa kaupungin identiteettiä. Paikalliset viinituvat eli Heuriget ovat tärkeitä sosiaalisia kohtaamispaikkoja tuottajien ja vierailijoiden välillä. Wieniläinen viini – erityisesti Gemischter Satz – heijastaa alueen monimuotoisuutta ja sitoutumista laatuun, kestävyyteen ja perinteeseen.



2.2 Out4In-reitit Suomessa

Suomi on maa, jossa metsät, järvet ja rannat muovaavat arkea ja identiteettiä. Helsingin seudulla luonto on aina lähellä, ja jopa lyhyet reitit voivat tarjota syvän yhteyden paikallisiin ekosysteemeihin, kulttuuriperintöön ja hyvinvointiin.

Valitut reitit heijastavat Suomen sitoutumista saavutettavuuteen ja kestävyys, antaen eri-ikäisille ja -taustaisille ihmisille mahdollisuuden kokea pohjoisen maiseman rauha ja kauneus. Olipa kyse sitten kosteikoista, merenrantakallioista tai mäntyisistä metsäkumpareista, jokainen reitti avaa polun luontoon, osallisuuteen ja yhteiseen löytöretkeen.

Ohjelmaan kuului seuraavat osiot:

- Verkkotapaaminen, jossa osallistujat tutustuivat hankkeeseen ja aloittivat ryhmäytymisen;
- Sisätyöpaja, jonka aiheina olivat ympäristön kestävyys, ilmastonmuutos ja hiilijalanjälki;
- Taitopaja, jossa käsiteltiin kartanlukua, retkivalmisteluja ja jokamiehen oikeuksia Suomessa;
- Ulkoilupäivä Haltian luontokeskuksessa ja Maahisenkierroksella, jossa osallistujat vaelsivat, tekivät nuotion ja söivät yhdessä luonnon helmassa.

Out4In-pilottitoiminta Suomessa

Out4In-hankkeen pilotti Suomessa järjestettiin Monaliikun toimesta Helsingissä ja sitä ympäröivillä luontoalueilla. Toiminta yhdisti sisätyöpajoja ja päätöspäivän ulkoiluretken, joiden avulla osallistujat pääsivät tutustumaan suomalaiseen luonto- ja kulttuuriperintöön.

Osallistujat rekrytoitiin yhteisölähtöisen viestinnän avulla, ja yhteydenpitoa koordinoitiin erillisessä WhatsApp-ryhmässä, josta muodostui tärkeä väline tiedon jakamiseen, vertaistukeen ja ryhmähengen vahvistamiseen. Matkat järjestettiin itsenäisesti, ja suurin osa osallistujista käytti julkista liikennettä.

Koulutuksen rakenne noudatti johdonmukaista kaavaa: ryhmäytymisharjoituksia, ympäristö- ja kulttuuriteemoihin liittyvää alustusta, käytännön oppimista sekä lopuksi yhteinen palautekierros.





Reitti 1

Maahisenkierros, Nuuksion kansallispuisto (Haltian portti)

Reitti: Haltian luontokeskus → Metsäinen rengasreitti → Näköalatasanne

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikkumisrajoitteisille, näkövammaisille, pyörätuolin käyttäjille, pyöräilijöille, lastenrattaiden kanssa liikkuville

Reitin saavutettavuus: tasaiset ja esteettömät pinnat, loivat rinteet, selkeät opasteet, lepopaikat, hyvin hoidettu reitti

Luontoperinnön säilyttäminen: Tämä reitti esittelee Nuuksion monimuotoista luontoa – järviä, kallioita, suoalueita ja tyypillistä suomalaista metsäkasvillisuutta – kaikki kansallispuiston suojellussa ympäristössä.

Reitin merkitys: Maahisenkierros tarjoaa saavutettavan ja elämyksellisen luontokokemuksen kaikenikäisille ja -kykyisille vierailijoille, edistään ympäristötietoisuutta ja yhteyttä luontoon turvallisen ja esteettömän reitin kautta.





Kahden kilometrin pituinen esteetön reitti alkaa Haltian luontokeskuksen läheltä ja tarjoaa helppokulkuisen luontoelämyksen Nuuksion kansallispuistossa.

Reitti on leveä, tasainen ja loivasti kumpuileva, ja sitä on ajoittain helpotettu kaiteilla. Suunnilleen puolivälissä reittiä avautuu korkealla sijaitseva upea näköalatasanne, jota ympäröivät kalliot.

Nuuksion kansallispuisto on järvioluetta, ja reitti tarjoaa mahdollisuuden tutustua puiston erityispiirteisiin: korkeuseroihin, suoalueisiin, kallioihin sekä tyypillisiin puihin ja kasvillisuuteen.

Tämä esteetön reitti mahdollistaa kaikenikäisten ja -kykyisten ihmisten kokemuksen Nuuksion monipuolisista maisemista, tehden luonnosta saavutettavamman ja lisäksi arvostusta alueen ainutlaatuista ympäristöä kohtaan.





Route 2

Uutela Outdoor Recreation Area, Uusimaa

Reitti: Uutelan metsäpolku → Rantakallioiden näköalapaikat → Skatanniemen linnoitukset

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikkumisrajoitteisille, näkövammaisille, pyörätuolin käyttäjille, lastenrattaiden kanssa liikkuville

Reitin saavutettavuus: murskepintainen polku

Huom: joitakin epätasaisia kohtia ja jyrkkiä rinteitä, hoidettu mutta sisältää pieniä haasteita

Luontoperinnön säilyttäminen: Reitti kulkee rannikon metsien ja vanhojen sotilaslinnoitusten halki, säilyttäen sekä luonnon ekosysteemit että Itä-Helsingin historialliset maisemaelementit.

Reitin merkitys: Uutela yhdistää merimaisemat, metsäisen rauhan ja kulttuurihistorian kompaktilla reitillä, tarjoten haastavan mutta palkitsevan luontokokemuksen, jossa saavutettavuus ja aitous kohtaavat.



Source



Source

Uutelan metsäluontopolku on 2 km pitkä rengasreitti meren rannalla Itä-Helsingissä. Se on merkitty ja pääosin helppokulkuinen polku, joka on suunniteltu vaativaksi esteettömäksi reitiksi.

Reitillä on hienojakoinen murskepinta, joka on pääosin tasainen mutta sisältää myös epätasaisia kohtia ja kuoppia. Leveys on useimmiten noin 1,5 metriä, mutta joissakin kohdissa se kapenee noin 1,2 metriin – silti riittävä lastenrattaille ja pyörätuoleille. Reitillä on useita jyrkkiä mäkiä, joista jyrkimmän nousun kaltevuus on jopa 16 %.

Ainakin yhdessä kohdassa polun vieressä oleva korkeusero muodostaa putoamisvaaran, koska reunassa ei ole kaidetta.

Skatanniemessä, Uutelassa, sijaitsee ensimmäisen maailmansodan aikaisia merilinnoituksia, ja reitti alueen kärkeen kulkee suoraan näiden linnoitusten halki.

Reitti tarjoaa ainutlaatuisen yhdistelmän ikimetsiä, merellisiä maisemia sekä historiallisia kohteita. Vaikka reitillä on paikoin haastavuutta, sen esteettömyys mahdollistaa entistä useammalle kävijälle pääsyn kokemaan Itä-Helsingin ekologinen ja kulttuurinen rikkaus.



Source



Reitti 3

Knutersin polku – Sipoonkorven kansallispuisto

Reitti: Knutersin pysäköintialue → Metsäinen rengasreitti → Kosteikot ja pitkospuut

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, henkilöille joilla on kohtuullinen liikuntakyky

Reitin saavutettavuus: luonnonpintainen polku, juuria ja kiviä, loivia rinteitä, pitkospuut ilman kaiteita

Luontoperinnön säilyttäminen: Reitti kulkee kuusimetsien, sammaleisten kallioiden ja kosteikkojen halki – tyypillisiä Etelä-Suomen maisemia, jotka tarjoavat näkymän alueen monimuotoisuuteen ja metsäekosysteemeihin.

Reitin merkitys: Vaikka reitti ei ole täysin esteetön, se tuo kävijät lähelle suomalaista erämaaluontoa aivan kaupungin tuntumassa. Se tukee ympäristökasvatusta ja luontoyhteyden vahvistamista henkilöille, joilla on kohtuullinen liikuntakyky.



[Source](#)



Source

Helppotasoinen tai keskivaativa, noin 3,8 km pituinen rengasreitti Sipoonkorven kansallispuistossa, Koillis-Helsingissä.

Reitti on merkitty ja helppo seurata. Se alkaa Knutersin pysäköintialueelta ja kulkee tyypillisissä eteläsuomalaisissa maisemissa, kuten kuusimetsissä, sammaleisilla kallioilla ja pienillä kosteikoilla. Polun pinta on pääosin tiivistä maata, mutta mukana on myös juuria ja kiviä.

Reitti ei sovellu pyörätuoleille tai lastenrattaille, mutta se on kuljettavissa jalankulkijoille ja henkilöille, joilla on kohtuullinen liikuntakyky. Polun leveys vaihtelee 1–1,5 metrin välillä. Reitillä on joitakin jyrkempiä nousuja ja pieniä puusiltoja. Pudotusten kohdilla ei ole kaiteita.

Tämä reitti valittiin, koska se tarjoaa elämyksellisen kokemuksen Suomen metsäekosysteemistä ja kulttuurimaisemasta.

Vaikka reitti ei ole täysin esteetön kaikille käyttäjille, sen kohtuullinen vaativuus avaa Sipoonkorven erämaan laajemmalle yleisölle ja kannustaa arvostamaan paikallista biodiversiteettiä aivan Helsingin kupeessa.



2.3 Out4In-reitit Italiassa

Padova, kaupunki joka on rikas historiastaan, kulttuuristaan ja luonnonkauneudestaan, tarjosi täydellisen ympäristön ulkoilulliselle tutkimusmatkallemme. Keskiaikaisista kaduista ja renessanssiajan aukioista Euganean kukkuloiden vehreyteen – tämä matka mahdollisti yhteyden menneisyyteen ja nykyhetkeen sekä loi tilan maahanmuuttajanaisten näkökulmien jakamiselle perinnöstä ja osallisuudesta.

Padova tunnetaan yliopistostaan – Euroopan toiseksi vanhimmasta – sekä tieteellisen ja taiteellisen innovaation kehtona. Kaupunki tarjoaa elävän taustan, jossa oppiminen voi laajentua luokkahuoneen ulkopuolelle. Sen puistot, historialliset rakennukset ja monimuotoiset kaupunginosat toimivat tiloina pohdinnalle, kulttuurien vaihdolle ja henkilökohtaiselle voimaantumiselle.

Ohjelmaan kuului vierailuja seuraaviin kohteisiin:

- Butterfly Arc, Montegrotto Termessä – opastettu vierailu Euganean kukkuloiden monimuotoisuuteen, ekosysteemeihin ja pelastettuihin eläimiin tutustuen;
- Padovan keskustaan, mukaan lukien Giardini dell'Arena, Palazzo Bo ja Piazza dei Signori – sukupuolinäkökulman huomioiva kävelykierros, joka toi esiin naisten panoksen kaupungin perintöön;
- Padovan yliopiston kasvitieteellinen puutarha ja Prato della Valle – ympäristöoppimista interaktiivisten näyttelyiden kautta sekä pohdintaa edustuksesta julkisissa tiloissa;
- Rubanon etnografinen puisto – päätöstilaisuus, jossa järjestettiin perinteinen pastanvalmistustyöpaja, kulttuurivaihtoa ja ohjattu luontokävely paikallisen maaseutuperinnön teemalla.

Out4In-pilottitoiminta Italiassa

Pilottivaihetta koordinoi GEA Coop yhteistyössä ASD Trekkifyn kanssa, ja siihen osallistui enintään 16 eri taustoista tulevaa naista, mukaan lukien osallistujia Marokosta, Intiasta, Nigeriasta, Ukrainasta, Bangladeshista ja Norsunluurannikolta.

Osallistujat, iältään 24–51 vuotta, osallistuivat koulutusohjelmaan, joka yhdisti teoreettista oppimista ja käytännön ulkoilutoimintaa. Useisiin tapaamisiin lapset olivat tervetulleita, mikä edisti perheystävällistä ja osallistavaa ilmapiiriä.

Jokaisessa toiminnassa yhdistyivät kielen harjoittelu, ympäristökasvatus, kulttuurinen oppiminen ja vaellustaidot. Tavoitteena oli tukea kotoutumista ja vahvistaa yhteyttä paikalliseen ympäristöön. Tapahtumat järjestettiin yksinkertaistetulla italian kielellä, ja tarvittaessa käytettiin vertaiskäännöksiä arabiaksi, ranskaksi ja englanniksi ymmärtämisen ja osallistumisen varmistamiseksi.





Reitti 1 Butterfly Arc, Montegrotto Terme, Padova

Reitti: Padovan rautatieasema → Montegrotto Terme → Butterfly Arc

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikuntarajoitteisille henkilöille, pyöräilijöille

Reitin saavutettavuus: tasaiset ja sileät pinnat, levähdyspaikkoja, lähellä liikenteen solmukohtia

Luontoperinnön säilyttäminen: Butterfly Arc edistää biodiversiteettiä ja ympäristöstä huolehtimista elämyksellisen opetuksen kautta.

Reitin merkitys: Tämä reitti tarjoaa käytännönläheisen oppimiskokemuksen, jossa kävijät oppivat ekosysteemeistä, perhosista ja pelastetuista eläimistä suojellussa ja esteettömässä ympäristössä





Euganean kukkuloilla, aivan Padovan kaupungin ulkopuolella sijaitseva Butterfly Arc on ainutlaatuinen kohde, joka yhdistää luonnonsuojelun ja ympäristökasvatuksen. Se toimii sekä suojelukeskuksena että oppimisympäristönä, ja siellä elää laaja valikoima perhosia, alkuperäisiä kasvilajeja sekä pelastettuja eläimiä, kuten pieniä nisäkkäitä ja matelijoita. Kohde on suunniteltu innostamaan kaikenikäisiä kävijöitä tutustumaan biodiversiteettiin ja ymmärtämään herkan ekosysteemin suojelun tärkeys. Reitti Butterfly Arciin on esteetön ja hyvin saavutettavissa julkisilla kulkuneuvoilla, mikä tekee siitä sopivan jalankulkijoille, perheille ja liikuntarajoitteisille kävijöille..

Kävelyreitti Montegrotto Termen rautatieasemalta Butterfly Arcin sisäänkäynnille on tasainen ja sileä.

Se kulkee rauhallisen alueen läpi, joka johdattelee kävijän vähitellen Euganean kukkuloiden luonnonläheiseen ympäristöön.

Vierailuun sisältyy yleensä opastettu kierros eri elinympäristöjen läpi, joissa osallistujat voivat havainnoida elinkiertoja, ekologisia suhteita ja suojelukäytäntöjä. Kokemus kannustaa pohtimaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä ja edistää kunnioittavaa, kestävästä käyttäytymistä ulkotiloissa.





Reitti 2

Rubanon etnografinen puisto, Padova

Reitti: Rubanon etnografinen puisto → Perinteiset maalaistalot → Yhteisötilat

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikuntarajoitteisille henkilöille, lapsiperheille

Reitin saavutettavuus: selkeät opasteet, levähdyspaikkoja, lähellä liikenteen solmukohtia. Joillakin alueilla voi kuitenkin tarvita avustajaa.

Luontoperinnön säilyttäminen: Puisto suojelee alkuperäistä kasvillisuutta ja esittelee perinteisiä viljelykäytäntöjä, edistäen tietoisuutta maaseudun biodiversiteetistä ja kestävästä maankäytöstä.

Reitin merkitys: Tämä reitti tarjoaa suoran yhteyden Veneton maaseutuhistoriaan elämyksellisten kokemusten ja työpajojen kautta.





Reitti tarjoaa rauhallisen matkan puolimaaseutumaisemien halki, esitellen venetsialaisen maaseudun ja sen perinteisen maatalousperinnön.

Rubanon etnografinen puisto toimii sekä kulttuuriperintökohteena että ulkoilmakasvatusympäristönä, jossa esitellään historiallisia maalaistaloja, perinteisiä työkaluja ja alkuperäistä kasvillisuutta. Se tarjoaa elämyksellisen kokemuksen paikallisista perinteistä, kestävästä elämäntavasta ja maaseudun arjesta.

Ulkoilmamuseona ja luonnonsuojelualueena puisto havainnollistaa Venetön maaseutuhistoriaa säilytetyillä rakennuksillaan ja maisemillaan. Tämä reitti valittiin sen ainutlaatuisen luonnonkauneuden, kulttuuriperinnön ja käytännönläheisten kokemusten yhdistelmän vuoksi. Se yhdistää kävijät Venetön maaseutuperinteisiin muun muassa perinteisen ruoanlaiton ja viljelynäytösten kautta.

Erityinen kohokohta on pastanvalmistustyöpaja, jossa osallistujat oppivat valmistamaan tagliatelle-pastaa alusta alkaen – toiminta, joka edistää kulttuurien välistä vuorovaikutusta ja herättää pohdintaa ruoan roolista kulttuuri-identiteetissä.

Puisto edistää myös ympäristötietoisuutta tarjoamalla näkökulmia paikalliseen biodiversiteettiin ja kestäviin käytäntöihin. Sen esteetön infrastruktuuri ja perheystävällinen ympäristö tekevät siitä osallistavan ja antoisan kohteen kaikille.





Reitti 3

Kaupunkikierros Padovan kaupungissa

Reitti: Giardini dell'Arena → Palazzo Bo → Piazza delle Erbe → Piazza della Frutta → Palazzo della Ragione → Piazza dei Signori

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikuntarajoitteisille henkilöille, pyöräilijöille

Reitin saavutettavuus: Padovan historiallinen keskusta on tiivis ja helposti käveltävä, mikä mahdollistaa vaivattoman pääsyn kaikkiin tärkeimpiin kohteisiin.

Luontoperinnön säilyttäminen: Tämä reitti sisältää viheralueita, kuten Giardini dell'Arena, jotka edistävät kaupunkien biodiversiteettiä.

Reitin merkitys: Matkan varrella kävijät voivat tutustua naisten tarinoihin, jotka ovat muovanneet kaupungin identiteettiä.





Tämä reitti kutsuu osallistujat tutkimaan Padovan kaupunkimaisemaa keskittyen keskeisiin kulttuuri- ja historiallisesti merkittäviin paikkoihin, jotka määrittelevät ja kertovat kaupungin kehittyvästä identiteetistä. Enintään neljä tuntia kestävä kokemus yhdistää historiallista tietoa, vierailuja kohteissa ja vuorovaikutteisia toimintoja, jotka tukevat syvempää yhteyttä Padovan rikkaaseen ja moniulotteiseen perintöön.

Kävelyn keskeinen teema on naisten panoksen tunnistaminen historian eri vaiheissa – esiin nostetaan heidän rooliaan taiteessa, tieteessä, koulutuksessa, politiikassa ja arjessa fyysisten paikkojen kautta, joita he ovat muovanneet, asuttaneet ja usein muuttaneet. Nämä kertomukset, jotka usein puuttuvat perinteisestä historiankirjoituksesta, tuodaan näkyviin muistopaikkojen, symbolisten taideteosten ja unohdettujen tarinoiden kautta, jotka palauttavat naisten läsnäolon kaupunkitilassa.

Yhdistämällä kulttuurisen tutkimisen, kielen harjoittelun ja sosiaalisen vuorovaikutuksen, kävelykierros on enemmän kuin pelkkä opastettu kierros – siitä muodostuu tila vuoropuhelulle, pohdinnalle ja yhteiselle oppimiselle.

Osallistujia kutsutaan pohtimaan laajempia kysymyksiä sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta, sukupuolten representaatioista ja kulttuurisesta kuulumisesta. Samalla he vahvistavat itsevarmuuttaan julkisissa tiloissa liikkumiseen ja isäntämaan kielen käyttämiseen.



2.4 Out4In-reitit Serbiassa

Serbia on maa, jossa jyrkät kontrastit kohtaavat: elinvoimaiset kaupunkikeskukset rajautuvat laajoihin vihreisiin maisemiin, ja vuosisatojen historia elää rinnakkain kukoistavien luonnon ekosysteemien kanssa. Monimuotoinen maantiede – joki- ja kosteikkoalueista metsäisiin vuoristoihin – tekee Serbiasta ihanteellisen ympäristön ulkona oppimiseen, tutkimiseen ja luontoyhteyden vahvistamiseen.

Pääkaupunki Belgradin ympäristössä luonto on aina lähellä. Kävelyt järvien rannoilla, vaellukset mäntyjen peittämällä kukkuloilla tai lintujen tarkkailu piilossa olevilla kosteikoilla tarjoavat aina uuden näkökulman ympäristöön. Nämä kokemukset edistävät fyysistä ja henkistä hyvinvointia, mutta tukevat myös maahanmuuttajataustaisten ja pakolaistaustaisten naisten osallisuutta luoden tilaa pohdinnalle, vuorovaikutukselle ja voimaantumiselle.

Pilottitoiminnan ohjelma sisälsi:

- Orientaatiotilaisuuden esityksineen ja ryhmäytymisharjoituksineen, jonka tavoitteena oli luoda turvallinen ja osallistava ilmapiiri;
- Vierailuja luontokohteisiin ja kaupunkikävelyjä Serbian rikkaan kulttuuriperinnön ja ympäristötietoisuuden edistämiseksi;
- Kartanlukua, reitin suunnittelua ja vaelluksen perusteita käsitteleviä sessioita, jotka antoivat osallistujille käytännön ulkoilutaitoja;
- Opastetun kokemuksen nimeltä ”Aisti kävely” (”Sense the Walk”), joka rohkaisi aistihavaintojen käyttöön luonnossa ja refleктоivaan vuoropuheluun;
- Koulutusmoduuleja paikallisista ekosysteemeistä, kulttuurikohteista ja luonnon merkityksestä hyvinvoinnin ja kotoutumisen paikkana.

Out4In-pilottitoiminta Serbiassa

Out4In-pilottitoiminnan koordinoinnista vastasi CRPC, ja siihen osallistui enimmillään 20 naista. Ohjelma koostui jäsennellystä epämuodollisen ulko-opetuksen kokonaisuudesta. Toiminnan tavoitteena oli voimaannuttaa pakolais- ja maahanmuuttajanaisia, vahvistaa ryhmän yhtenäisyyttä sekä luoda yhteyttä sekä paikalliseen ympäristöön että yhteisöön.

Koulutus järjestettiin usean kuukauden aikana modulaarisessa muodossa, jossa yhdistyivät teoreettinen osuus, käytännön ulkoilutoiminta ja henkilökohtainen tutkimusmatka. Tärkeimpiä teemoja olivat ulkoilutaidot, ympäristökasvatus, luonnon- ja kulttuuriperintö sekä kaupunkiympäristön tutkiminen. Osallistujien tarpeiden mukaan järjestettiin kulttuurivälitystä useilla kielillä, mikä mahdollisti paremman saavutettavuuden ja sisällyttämisen myös osallistujille, joilla oli hoivavastuita.





Reitti 1

Ada Ciganlija -järvi ja Ada Safari

Reitti: Keskusta → Ada Ciganlija -järvi → Ada Safari

Reitti sopii: jalankulkijoille, liikkumisesteisille, pyöräilijöille

Reitin saavutettavuus: tasaiset pinnat, selkeät opasteet, levähdyspaikkoja, lähellä joukkoliikenteen yhteyksiä

Luonnonperinnön säilyttäminen: Ada Ciganlija -alueeseen kuuluu suojeltuja järviolueita ja mikroilmastovyöhyke, joka tukee monimuotoista lintulajistoa ja vesiekosysteemejä. Alueella on Blue Flag -ympäristösertifikaatti korkeista ympäristöstandardeista.

Reitin merkitys: Suosittu ja saavutettava kaupunkikohde, joka yhdistää luonnon, virkistysen ja ekologisen tietoisuuden Belgradin sydämessä. Soveltuu erinomaisesti liikuntaan, vapaa-aikaan ja ympäristökasvatukseen.





Sijaiten Belgradin sydämessä Ada Ciganlija on ainutlaatuinen kaupunkikohde, jossa yhdistyvät rikas historiallinen ja luonnonperintö. Alue on helposti saavutettavissa julkisilla kulkuvälineillä, ja sen esteettömät palvelut liikkumisesteisille sekä laaja valikoima urheilu- ja vapaa-ajan aktiviteetteja tekevät siitä yhden kaupungin suosituimmista kohteista. Ada tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet uintiin, melontaan, pyöräilyyn, lentopalloon, koripalloon, rullaluisteluun ja golfiin. Luonnosta kiinnostuneet voivat nauttia lintujen tarkkailusta, kävelyreiteistä ja kalastuksesta. Alueella on hygieeniset tilat ja juomavettä saatavilla, sekä paikkoja piknikille ja grillaukseen. Sijaintinsa ansiosta – Sava-joen, keinotekoisen järven ja metsän ympäröimänä – alueella vallitsee erityinen mikroilmasto, mikä tekee siitä huomattavasti viileämmän kesäisin.

Savsko Jezero (Sava-järvi), joka luotiin vuonna 1967, on keskeinen osa Adan vetovoimaa.

Sen puhtaat vedet, joita säädellään patoamalla ja joita käytetään osittain juomaveden ja vedenpuhdistuksen tarpeisiin, ovat tiukasti suojeltuja. Huollettu järven pohja auttaa ylläpitämään veden laatua. Järven ympärillä kulkee yli 70 kahvilaa, 7 km kävelyreitti ja 8 km pitkä pyöräily-/rullaluistelu-reitti.

Sesongin aikana alueella liikennöi pieni turistijuna, joka auttaa vierailijoita tutustumaan alueeseen. Ada Safari, alueen pohjoiskärjessä, on pienempi järvi, joka soveltuu hyvin urheilukalastukseen. Siellä elää vapaasti eläimiä, ja minieläintarhassa on lintuja ja eksoottisia eläimiä. Alue on myös lintubongauksen paratiisi, ja siellä voi havaita muun muassa suojeltuja ja muuttolintuja, kuten kääpiömerimetsoja.

Ada Ciganlijalla on ylpeänä Blue Flag -merkki, joka osoittaa korkeaa laatua veden puhtaudessa, turvallisuudessa, ympäristön-suojelussa ja yleisön ympäristötietoisuuden edistämisessä.



Route 2 Avala Mountain

Polku: Avalan kokoontumispaikka – Tuntemattoman sotilaan muistomerkki – Avalan TV-torni – Avala-vuoren kävelyreitti

Reitti sopii: Kävelijöille, pyöräilijöille, retkeilijöille

Esteettömyys: Selkeät opasteet, lepopaikkoja, lähellä julkisen liikenteen pysäkkejä

Luonnonperinnön säilyttäminen: Avalalla kasvaa noin 600 kasvilajia, ja vuori on suurelta osin luonnonmetsän ja istutetun mäntymetsän peitossa. Se on yksi Belgradin suosituimmista retkikohteista. Alue on enimmäkseen metsää, niittyjä esiintyy vain paikoin. Joitain kasvilajeja suojellaan luonnonharvinaisuuksina, ja vuorella elää monipuolinen lintulajisto.

Reitin merkitys: Avalan luonnonkauneus sekä historiallinen ja kulttuurinen merkitys tekevät siitä suosituksen niin opetukseen, ulkoiluun kuin piknik-retkille sekä paikallisille että vierailijoille.





Avala on matala vuori noin 16 kilometrin päässä Belgradin keskustasta, ja sinne pääsee julkisilla, autolla tai pyörällä. Avala kuuluu Šumadijan vuoristoon ja oli aikoinaan saari muinaisessa Pannonianmeressä.

Tämä sammuneeksi luokiteltu tertiäärikauden tulivuori koostuu pääasiassa serpentiniitistä, kalkkikivistä ja magmakivistä, ja alueelta on louhittu lyijy- ja elohopeamalmeja.

Geologisen monimuotoisuutensa ansiosta Avalalla kasvaa ja elää laaja kirjo kasvi- ja eläinlajeja, joista osa on suojeltuja. Vuoren 489 hehtaarin alueella kasvaa noin 600 kasvilajia, mukaan lukien luonnonvaraisia puita ja istutettuja mäntymetsiä. Avala on yksi Belgradin suosituimmista piknik-kohteista ja myös yliopisto-opiskelijoiden suosima kenttätyöalue.

Kasvillisuus on pääasiassa metsää, ja niittyjä esiintyy vain vähän.

Useat kasvilajit Avalalla ovat suojeltuja

luonnonharvinaisuuksia, kuten kultasateet, kultamarjakuusi ja pikkutalvio. Lisäksi alueella kasvaa runsaasti lääkekasveja, kuten timjamia, koiruohoa, ahomansikkaa, mäkikuismaa ja keuhkokasvia. Osa lajeista on valvottuja ja niiden keräämistä sekä kauppaa säädellään.

Avala on myös linnustoltaan monimuotoinen. Alueella tavataan säännöllisesti 67 lintulajia, joista 21 on suojeltu luonnonharvinaisuuksina annetun asetuksen nojalla. Näihin kuuluvat muun muassa kanahaukka, hiirihaukka, tuulihaukka, käki, lehtopöllö, naakka, tikat sekä täpläjärkälä (Dendrocopos medius).

Luonnonarvojensa lisäksi Avala on myös merkittävä historiallinen ja kulttuurinen kohde, joka tarjoaa kävijöille ainutlaatuisen yhdistelmän biodiversiteettiä ja perintöä.

Tämä alue on ollut suojeltu vuodesta 1859 lähtien. Vuonna 2007 Avala sai virallisen aseman poikkeuksellisten ominaisuuksien omaavana

luonnonperintökohteena.

Avalan keskeiset maamerkit ovat: Avala-vuoren huippu kohoa 511 metrin (1 677 jalan) korkeuteen. Muinaiset roomalaiset rakensivat huipulle etuvartion, jota serbit myöhemmin laajensivat Žrnovo-linnoitukseksi (purettiin vuonna 1934). Uskotaan, että muinaisaikana Avalan laajat cinabaritin (elohopeasulfidin) kaivokset olivat keskeisiä Vinčan kulttuurin kehittymiselle noin vuonna 5700 eaa.

Tuntemattoman sotilaan muistomerkki sijaitsee samalla paikalla, jossa keskiaikainen Žrnovin linnoitus seiso. Monumentti on kunnianosoitus kaikille sodissa kaatuneille nimettömiksi jääneille sotilaille, ja se toimii symbolisena muistopaikkana kansakunnan yhteisestä menneisyydestä.

Muistomerkin ympärillä on kahdeksan naishahmoa, jotka on veistetty perinteisiin kansallispukuihin.

Ne edustavat sekä kaatuneiden sotilaiden äitejä että entisen Jugoslavian eri alueita, kuvastaen alueen moninaisuutta ja yhteistä surua.

Avala TV-torni, joka rakennettiin vuonna 1965, on ainutlaatuisen kolmijalkaisen rakenteensa ansiosta arkkitehtonisesti merkittävä. Sen muoto viittaa serbialaiseen perinteiseen kolmijalkaiseen tuoliin. Torni oli aikanaan Jugoslavian korkein rakennus. Se tuhottiin Naton pommituksissa vuonna 1999, mutta rakennettiin uudelleen vuonna 2010—yksi metri alkuperäistä korkeampana, mutta lähes identtisenä alkuperäiseen verrattuna.





Reitti 3 Veliko Blato -järvi

Reitti: Belgradin keskusta → Krnjača → Kierto kävellen Veliko Blato -järven ympäri

Reitti sopii: Kävellen liikkuville, lintuharrastajille

Huom: Vierailuun tarvitaan lupa

Reitin saavutettavuus: Tasaiset polut, luonnollinen maasto

Huom: Joillakin alueilla kunnossapito voi olla puutteellista

Luonnonperinnön säilyttäminen: Veliko Blato on osa Sava- ja Tona-jokien yhtymäkohtaa ja kuuluu tärkeisiin lintualueisiin (Important Bird Area). Alueella suojellaan ruovikoista koostuvaa kosteikkoa, joka tarjoaa elinympäristön yli 120 lintulajille, sammakkoeläimille, matelijoille ja suojelluille kasvilajeille.

Reitin merkitys: Tämä rauhallinen ja biologisesti rikas reitti tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden lintujen tarkkailuun ja luonnon havainnointiin. Se edistää tietoisuutta hauraiden kosteikkoekosysteemien merkityksestä lähellä urbaania aluetta.





Veliko Blato on suojeltu luontokohde, joka kattaa monipuolisia elinympäristöjä ja on tärkeä villien lajien ja niiden yhteisöjen säilymiselle. Yhdessä alueiden, kuten Makišin metsän, Sava-järven, Ada Ciganlijan ja useiden Tonavan saarten kanssa se muodostaa osan Sava- ja Tonava-jokien yhtymäkohdan kansainvälisesti tärkeästä lintualueesta (Important Bird Area, IBA).

Veliko Blato on suuri, matala järvi, jota ympäröivät laajat ruovikot. Sen ympäri kulkee noin kuuden kilometrin pituinen kävelyreitti, ja erityisesti järven itäpuoli on tunnettu monipuolisista elinympäristöistään ja runsaasta lintulajistostaan. Järvi on yksityisessä hallinnassa, ja sen alueella toimii Mika Alas -niminen kalankasvattamo. Vierailijoiden tulee pyytää ennakkolupa alueelle pääsemiseksi. Veliko Blato sijaitsee Krnjačan kaupunginosassa, Palilulan kunnassa Belgradissa, noin 10 kilometrin päässä keskustasta.

Alue säilyttää kosteikkoekosysteemejä ja monipuolista eläimistöä. Veliko Blatosta on kirjattu yhteensä 191 kasvilajia, joista 14 on Serbian lainsäädännön mukaan suojeltuja.

Lisäksi alueella esiintyy 120 lintulajia, 9 sammakkoeläinlajia, 4 matelijalajia ja yksi tiukasti suojeltu kalalaji. Tämä biodiversiteetti tekee Veliko Blatosta tärkeän kohteen ympäristökasvatukselle, luonnonsuojelulle ja rauhallisille luontokokemuksille kaupunkiympäristössä.



2.5 Out4In-reitit Espanjassa

Aragón, jossa luonnonmaisemat ja kulttuurinen rikkaus yhdistyvät saumattomasti, tarjosi inspiroivan ympäristön Out4In-hankkeen ulkoilullisille oppimiskokemuksille. Ebro-joen rannat, historialliset kaupunkikeskustat ja maaseutupolut tarjosivat osallistujille mahdollisuuden tutkia maantieteellistä ja kulttuurista maisemaa, samalla kun luotiin tilaa pohtia omaa identiteettiä, paikkaa ja kuulumisen tunnetta.

Alue tunnetaan muinaisista perinteistään, keskiaikaisesta arkkitehtuuristaan ja eläväisistä julkisista tiloistaan, jotka muodostavat oppimisympäristön, joka ulottuu luokkahuoneen ulkopuolelle. Puistot, jokivarsialueet ja avoimet aukiot toimivat dynaamisina kohtaamispaikkoina, joissa luonto, historia ja osallistujien henkilökohtaiset tarinat kietoutuvat yhteen ja tukevat osallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja voimaantumista liikkeen ja yhteisten kokemusten kautta.

Ohjelma sisälsi seuraavat osiot:

- Orientointitilaisuus, jossa osallistujille esiteltiin hankkeen tavoitteet ja odotetut tulokset, sekä jaettiin osallistujien omia motivaatiota ja toiveita koulutuksen suhteen.
- Käytännön työpaja ulkotoimintataidoista ja ympäristön havainnoinnista, sisältäen käytännön osuuden Fukuokan siemenpallomenetelmästä – osallistajat valmistivat siemenpalloja tulevia luontoretkiä varten.
- Ympäristökasvatustuokio, jossa tutustuttiin digitaalisiin työkaluihin kasvien ja eläinten tunnistamiseen sekä toteutettiin aistikokemuksiin perustuva aktiviteetti ”Sense the Walk”.
- Retki Los Galachos de La Alfrancan alueelle, jossa yhdistyivät luontokokemus, paikallinen historia ja kulttuuriopastus oppaan johdolla.
- Toinen retkipäivä Huescaan, jossa ryhmä pääsi tutustumaan alueen kulttuuriseen ja luonnonperintöön ryhmäaktiviteettien ja reflektointien keskustelujen kautta.
- Päätöstyöpaja aktiivisesta kansalaisuudesta, jossa käsiteltiin kansalaisoikeuksia ja -velvollisuuksia, kartoitettiin paikallisia resursseja ja arvioitiin koulutuksen kokonaisvaikutuksia.

Tämä kokonaisuus loi osallistujille mahdollisuuden yhdistää kehollinen oppiminen, yhteisöllinen vuorovaikutus ja ympäristötietoisuus vahvistaen osallistujien paikkaa sekä luonnossa että yhteiskunnassa.

Out4In-pilottitoiminta Espanjassa

Pilotti toteutettiin Viaje a la Sostenibilidad -järjestön toimesta Zaragozassa, ja siihen osallistui enintään 10 pakolaistaustaista ja maahan muuttanutta naista. Koulutusohjelma koostui kuudesta jaksosta ja yhdisti ulkona oppimista, ympäristökasvatusta, kulttuurista tutustumista ja aktiivista kansalaisuutta osallistavan ja kokemuksellisen lähestymistavan kautta.

Tapaamiset järjestettiin viikoittain, mikä mahdollisti säännöllisen rytmin ja helpotti ohjelman sovittamista osallistujien arkeen. Ohjelman tavoitteena oli vahvistaa ulkoilutaitoja, lisätä ympäristötietoisuutta ja kulttuurista ymmärrystä sekä edistää voimaantumista ja yhteisöön integroitumista luonnon ja paikallisen ympäristön kautta tapahtuvan suoran toiminnan avulla.

Osallistujia tukivat ammatilliset kouluttajat ja ohjaajat, ja ryhmä työskenteli koko kurssin ajan yhteistyössä, mikä vahvisti yhteenkuuluvuutta ja keskinäistä tukea. Toiminta toteutettiin espanjaksi selkeällä ja ymmärrettävällä kielellä, ja sitä tuettiin visuaalisin ja digitaalisin materiaalein.





Reitti 1

Parque del Agua, Ebro-joki, Aragón

Reitti: Parque del Agua → Ebro-joen polut

Reitti soveltuu: jalankulkijoille, liikkumisesteisille henkilöille, pyöräilijöille

Esteettömyys: tasaiset ja kovat pinnat, loivat rinteet, selkeät opasteet, levähdyspaikat, hyvä ylläpito, lähellä julkisen liikenteen yhteyksiä

Luonnonperinnön säilyttäminen: Puisto suojelee Ebro-joen rantaluontoa ja alkuperäisiä lajeja. Sen suunnittelu yhdistää luonnonsuojelun, julkisen käytön ja oppimismahdollisuudet.

Reitin merkitys: Tämä reitti tarjoaa helpon ja vihreän hengähdystauon Zaragozassa, tukien ympäristöystävällistä liikkumista ja yhteyttä luontoon.





Parque del Agua Luis Buñuel Zaragozassa on suuri kaupunkipuisto, joka rakennettiin Expo 2008 -tapahtumaa varten ja jonka keskiössä ovat vesi, kestävä kehitys ja ympäristötietoisuus. Reitti alkaa Centro Heliosilta ja seuraa Ebro-jokea, jonka varrella vierailijat voivat tarkkailla paikallista kasvillisuutta, monipuolista linnustoa ja joen luonnollista dynamiikkaa. Puistossa on viheralueita, kanavia, urheilualueita, kävelyreittejä ja teemapuutarhoja, jotka heijastavat alueen luonnollista ja kulttuurista ympäristöä.

Puente del Voluntariadon ylitys tarjoaa näkymän moderniin kaupunkisuunnitteluun ja yhdistää joen molemmat rannat, toimien esimerkkinä integroidusta maisemasuunnittelusta.

Paluumatkalla Puente de Santiagon kautta osallistujat voivat ihailla upeaa näkymää Basílica del Pilarille – yhdelle Zaragozan tunnetuimmista maamerkeistä, joka symboloi luonnonkauneuden ja kulttuuri-perinnön harmonista yhteiseloä sekä

tätä aluetta määrittävää modernia infrastruktuuria.

Reitti kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, vapaamuotoiseen keskusteluun ja henkilökohtaiseen pohdintaan rauhallisessa ja helposti saavutettavassa luontoympäristössä. Se tukee hyvinvointia, yhteisöllistä osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta, samalla kun se lisää tietoisuutta kestävästä kaupunkikehityksestä ja jokivarsimaisemien suojelun tärkeydestä.





Reitti 2

Galachos de Juslibol, Aragón

Reitti: Zaragoza → Juslibolin kaupunginosa → Galachosin luonnonsuojelualue

Reitti sopii: Jalankulkijoille, liikuntarajoitteisille, pyöräilijöille

Esteettömyys: Loivat rinteet, selkeät opasteet, levähdyspaikkoja, huollettu reitti, lähellä julkisen liikenteen pysäkkejä

Luonnonperinnön säilyttäminen: Galachos de Juslibol on suojeltu kosteikkoalue, joka tarjoaa elinympäristön monipuoliselle lajistolle ja on tärkeä paikallisten ekosysteemien säilyttämisessä.

Reitin merkitys: Tämä reitti tarjoaa helpon pääsyn luonnon äärelle kaupungin läheisyydessä, edistää ulkoilun kautta oppimista, kestävää kehitystä ja yhteyttä ympäristöön.





Source

Galachos de Juslibol on luonnonalue, joka on muodostunut Ebro-joen vanhasta mutkasta aivan Zaragozan ulkopuolella. Galachot ovat luonnonilmiö, joka syntyy joen uoman muuttuessa – tuloksena on tilapäisiä kosteikkoja, jotka ajan myötä kehittyvät metsiksi ja pysyviksi ekosysteemeiksi. Alueeseen kuuluu kosteikkoja, aroalueita, rantametsiä ja kipsikallioita, tarjoten poikkeuksellisen monipuolisia elinympäristöjä ja rikasta biodiversiteettiä. Se on suojeltu Natura 2000 -verkoston alla, ja siellä elää lintuja kuten jäälintuja, liejukanoja ja sinisorsia, sekä lukuisia kotoperäisiä kasvilajeja, jotka ovat sopeutuneet sekä kosteisiin että kuiviin olosuhteisiin.

Kävelyreitti kulkee myös Juslibolin läpi, joka on historiallinen kylä keskiaikaisine juurineen. Reitin varrella sijaitsevat myös Mirandan linnan rauniot, jotka on

akennettu vuonna 101. Tämä tuo luonnossa liikkumiseen syvällisen historiallisen ulottuvuuden.

Tämä alue yhdistää kauniisti luonnon- ja kulttuuriperinnön ja tarjoaa rauhallisen, opettavaisen ja esteettömän ympäristön, joka sopii erinomaisesti kävelyyn, luontoyhteyden vahvistamiseen, paikallisten maisemien oppimiseen sekä ympäristö- ja historiatietoisuuden lisäämiseen osallistavassa ilmapiirissä





Reitti 3 Huescan vanhakaupunki

Reitti: Huescan katedraali → Raatihuone → Maakuntamuseo → San Pedro el Viejo -luostari → Miguel Servet -puisto

Sopii: Jalankulkijoille, liikuntarajoitteisille henkilöille, pyöräilijöille

Esteettömyys: Selkeät opasteet, levähdyspaikkoja, hyvin hoidetut kulkuväylät, lähellä julkisen liikenteen pysäkkejä

Luonnonperinnön säilyttäminen: Miguel Servet -puisto tukee kaupunkiluonnon monimuotoisuutta ja tarjoaa rauhallisen tilan, jossa luonto, muisti ja yhteisö kohtaavat.

Reitin merkitys: Tämä kävelyreitti yhdistää kulttuurikohteita ja vihreitä alueita, kannustaen pohtimaan yhteistä kulttuuriperintöä.





Huesca on vieraanvarainen kaupunki, joka sopii erinomaisesti sekä kulttuuri- että luontoperinnön tutkimiseen. Kävely sen kaduilla paljastaa, kuinka taide, historia ja luonto kietoutuvat yhteen eri kulttuurien ja aikakausien läpi. Kaupungin goottilainen katedraali, joka on rakennettu vanhan moskeijan paikalle, kutsuu ihailemaan Damián Formentin upeaa alttaritaulua – perinteiden sulautumaa.

Läheltä löytyvät myös renessanssityylinen raatihuone ja maakuntamuseo, jotka tarjoavat näkökulmia kaupungin monivaiheiseen historiaan.

Vanhankaupungin sydämessä sijaitseva roomalainen San Pedro el Viejo -kirkko, jossa on myös kuninkaallinen hautakammio, kutsuu pohtimaan yhteistä uskonnollista ja arkkitehtonista perintöä.

Kävely jatkuu vihreään Miguel Servet -puistoon (paikallisesti Parque Grande), joka on kaupungin vihreä sydän. Siellä luonto toimii kohtaamisen, muistin ja hiljaisen pohdinnan paikkana.

Puistossa elää monenlaisia lintulajeja, sekä paikallisia että muuttolintuja.

Yleisiä havaintoja ovat varpuset, mustarastaat, peipot, punarinnat ja sepelkyyhkyt, ja ajoittain voi nähdä myös harvinaisempia vierailijoita vuodenaikojen mukaan.

Miguel Servet -puiston rikas luonto- ja kulttuuriperintö, yhdistettynä uuden ympäristön yhdessä tutkimiseen liittyvään iloon, teki Huescasta täydellisen paikan syventää pohdintaa luonnosta, taiteesta, yhteisöstä ja jaetuista kokemuksista eri kulttuurien välillä. Samalla se vahvisti tunnepohjaista yhteyttä, ympäristötietoisuutta ja arvostusta rauhallisia, osallistavia julkisia tiloja kohtaan.



3. Luonnonperinnön tallentaminen: kuvat ja digitaaliset tarinat

3.1 Visuaalinen tarinankerronta: kuvien voima perinnön tutkimisessa

Kuvat ovat vaikuttava viestinnän väline – ne ylittävät kielimuurit ja luovat yhteyksiä tunnepohjalla. Out4In-hankkeessa visuaalisella tarinankerronnalla oli keskeinen rooli kulttuuri- ja luontoperinnön esiin tuomisessa kaikissa pilottimaissa, samalla kun se vahvisti osallistuneiden naisten ääntä.

Valokuvausta käytettiin paitsi reittien ja maisemien dokumentointiin, myös osallistujien ilmaisun välineenä. Osallistavissa valokuvaustyöpajoissa maahanmuuttajataustaiset naiset kuvasivat omia kokemuksiaan, tunteitaan ja näkökulmiaan.

Näiden visuaalisten kertomusten kautta osallistujat saivat mahdollisuuden ottaa tilaa haltuun maisemissa, jotka saattoivat tuntua vierailta tai vaikeapääsyisiltä. Nähdessään itsensä näissä luonnon ympäristöissä he saattoivat uudelleenkuvitella oman paikkansa uudessa kotimaassa — rakentaen uusia suhteita luontoon, omaan itseensä ja ympäröivään yhteisöön.

3.2 Kuvia ja digitaalisia arkistoja luontoretkiltä

Out4In-reittien aikana kerätyt kuvat – muotokuvista ja ryhmähetkistä luonnon yksityiskohtiin ja maisemiin – on koottu digitaaliseen arkistoon, joka on saatavilla hankkeen verkkosivuilla. Nämä kuvat heijastavat sekä tutkittujen maisemien monimuotoisuutta että jokaisen askeleen henkilökohtaista merkitystä osallistujille.

Jokaiselta reittisivulta löytyy:

- Osallistujien (RMW) ja ohjaajien ottamia valokuvia
- Visuaalisia elementtejä, jotka korostavat esteettömyyttä
- Interaktiivisia osioita, jotka mahdollistavat syvemmän tutustumisen ja vuorovaikutuksen sisältöjen kanssa

Saatavilla hankkeen verkkosivujen interaktiiviselta kartalta.



4.Vinkkejä toiminnan toistettavuuteen

4.1 Ohjeita vastaavien reittien järjestämiseen muissa konteksteissa

Perustuen Out4In-hankkeen kokemuksiin viidessä eri Euroopan maassa, seuraavat ohjeistukset tarjoavat käytännönläheisen tiekartan osallistavien ulkoiluaktiviteettien toteuttamiseen, erityisesti pakolais- ja maahanmuuttajanaisten (RMW) tarpeisiin. Nämä suositukset ovat mukautettavissa paikallisiin olosuhteisiin ja tähtäävät vastaavien aloitteiden laadun ja kestävyysvarmistamiseen:



Aloita saavutettavien ja merkityksellisten luontoalueiden kartoituksella – Tee aluksi selvitys paikallisista viher- ja luontoalueista huomioiden erityisesti esteettömyys, turvallisuus ja kulttuurinen merkitys. Ota pakolais- ja maahanmuuttajanaiset (RMW) mukaan jo tähän vaiheeseen, jotta heidän näkökulmansa tulee huomioiduksi alusta alkaen. Sisällytä kartoitukseen erilaisia ympäristöjä (kaupunginpuistot, rannikkoalueet, metsät, maaseutumaisemat), jotta voidaan vastata erilaisten mukavuustasojen ja liikkumistarpeiden vaatimuksiin.



Osallista paikalliset sidosryhmät heti alusta alkaen – Kutsu mukaan julkisia toimijoita, ruohonjuuritason yhdistyksiä, kansalaisjärjestöjä, kulttuuri- ja luonnonperintöorganisaatioita sekä paikallisia asukkaita. Heidän osallistumisensa voi tarjota käytännön tukea, lisätä näkyvyyttä ja varmistaa toiminnan pitkäjänteinen juurtuminen. Yhteistyö paikallisten tahojen kanssa rakentaa myös luottamusta ja avaa uusia osallistumiskanavia RMW-ryhmille.



Hyödynnä Out4In-työkalupakkia paikalliseen kontekstiin sovitettuna koulutuspolun suunnittelussa – Työkalupakki tarjoaa joustavan rakenteen, jota voidaan muokata paikallisten tarpeiden ja olosuhteiden mukaan. Se tukee kasvattajia ympäristökasvatuksen, voimaantumisen ja kulttuurienvälisen oppimisen yhdistämisessä. Koulutusohjelmat tulisi rakentaa yhdessä osallistujien kanssa, heidän rytminsä, kiinnostuksen kohteidensa ja kulttuuritaustojensa pohjalta.



Varmista osallistavat ja yhteisluovat menetelmät koko prosessin ajan – Pakolais- ja maahanmuuttajanaisten (RMW) ei tule olla passiivisia kohderyhmiä, vaan aktiivisia kokemuksen luoja. Käytä osallistavia työkaluja, kuten kartoituskävelyjä, yhteistä tarinankerrontaa ja luovia toimintoja omistajuuden tunteen vahvistamiseksi. Osallistuminen lisää motivaatiota, vahvistaa ihmissuhteita ja tekee toiminnasta merkityksellisempää kaikille osapuolille.



Yhdistä ympäristökasvatus sosiaalisiin ja kulttuurisiin tavoitteisiin – Ulkotoiminnan tulisi tarjota paitsi fyysisiä kokemuksia, myös tilaa hyvinvoinnille, yhteisölliselle vuoropuhelulle ja kulttuuriselle vaihtokaupalle. Luontosuhteen linkittäminen paikallisiin perinteisiin, ruokaan, kieleen tai historiaan voi avata uusia oppimisen ja kotoutumisen polkuja sekä rikastuttaa laajempaa yhteisöä.



Suunnittele kestävyys ja siirrettävyys alusta asti – Mieti jo varhaisessa vaiheessa, miten toimintaa voidaan jatkaa tai laajentaa – esimerkiksi paikallisen politiikan osaksi, kumppanijärjestöjen toistamana tai avoimena pääsynä resursseihin ja reitteihin. Dokumentoi prosessi ja jaa se digityökalujen avulla, jotta kokemuksesi on muidenkin hyödynnettävissä.

4.2 Paikallisyhteisöjen osallistaminen ja osallistavat menetelmät

Osallistuminen on Out4In-lähestymistavan ytimessä. Todellista osallisuutta ei saavuteta yksittäisillä toimenpiteillä, vaan yhteisillä prosesseilla, joissa sekä uudet tulijat että paikallisyhteisöt osallistuvat merkitykselliseen vuoropuheluun ja yhteistyöhön.

Hankkeen menestys on osoittanut, että laaja-alainen toimijoiden osallistuminen – mukaan lukien yhteisön jäsenet, kansalaisjärjestöt, viranomaiset, paikallisoppat, kouluttajat ja kulttuuri- ja luontoperintöorganisaatiot – on välttämätöntä kestävien ja inklusiivisten ulkoiluaktiviteettien rakentamiseksi.

Osallistumisen ja yhteiskehittämisen edistämiseksi suosittelemme seuraavia osallistavia toimintatapoja:

1 Yhteisökävelyt ja avoimet tapahtumat hankkeen käynnistämiseksi

Järjestä epämuodollisia kävelyretkiä tai "avointen ovien" tapahtumia paikallisissa puistoissa tai luontoalueilla esitelläksesi hanketta sekä maahanmuuttajataustaisille naisille että paikallisille asukkaille. Nämä kokoontumiset toimivat jäänmurtajina, tuovat hankkeen arvot esiin ja luovat varhaisia mahdollisuuksia epämuodolliseen vuorovaikutukseen.

2 Tarina- ja muistelupiirit

Luo turvallisia tiloja, joissa osallistujat voivat jakaa henkilökohtaisia tarinoita, kulttuurisia muistoja ja luontoon liittyviä tunnesiteitä. Tämä edistää empatiaa, haastaa stereotypioita ja rakentaa kerronnallisia siltoja eri kulttuuritaustojen välille.

**3**

Käytännön työpajat, jotka yhdistävät luonnon- ja kulttuuriperinnön

Tarjota osallistavia työpajoja, jotka yhdistävät ympäristökasvatusta taiteellisiin, kulinaarisiin tai kielellisiin elementteihin. Esimerkiksi työpajat paikallisesta kasvillisuudesta ja sen perinteisestä käytöstä tai ruoanlaittotuokiot luonnosta kerätyistä aineksista luovat aistillisia ja sosiaalisia yhteisiä oppimiskokemuksia.

4

Paikallisten vaikuttajien ja lähettiläiden mukaan ottaminen

Tunnista ja osallista hyvin verkostoituneita henkilöitä – kuten yhteisöjohtajia, luonto-oppaita, sosiaalityöntekijöitä tai pitkäaikaisia asukkaita – jotka voivat toimia sillanrakentajina eri ryhmien välillä. Heidän läsnäolonsa voi lisätä luottamusta ja näkyvyyttä sekä varmistaa kulttuurivälityksen tarpeen mukaan.

5

Osallistavien menetelmien jatkuva käyttö

Hyödynnä menetelmiä kuten yhteisöllistä kartoitusta, photo-voice-menetelmää (osallistava valokuvaus) ja ryhmä-keskusteluharjoituksia omistajuuden ja luovuuden edistämiseksi. Nämä tavat rohkaisevat osallistujia muokkaamaan prosessia, eivät vain seuraamaan sitä.

Liitteet

I. Kulttuurisia näkökulmia jokaiseen maahan



Itävalta yhdistää syvään juurtuneen arvostuksen luonnonmaisemia kohtaan vahvaan urbaaniin ekologiseen identiteettiin. Wienissä luontoa ei ainoastaan suojella, vaan se on aktiivisesti integroitu arkeen viherkäytävien, biosfääri-alueiden ja käveltävien reittien kautta. Kulttuurinen käsite Gemütlichkeit (kodikas ja hyvinvoiva olotila) heijastuu ulkoilmaelämään hitaana, pohdiskelevana ja yhteisöllisenä. Itävallan ympäristöpolitiikka ja vahva patikointikulttuuri tukevat tätä luontosuhdetta, samoin kuin perinteet kuten viinikävelyt ja vierailut paikallisissa Heurige-viinituvissa, joissa luonto, sosiaalinen elämä ja kulttuuriperintö kohtaavat.



Suomessa luonto nähdään perusoikeutena ja osana jokapäiväistä elämää. Jokamiehenoikeudet mahdollistavat vapaan pääsyn luontoon, vahvistaen kunnioituksen, autonomian ja yhteyden kulttuuria maahan. Suomen identiteetti rakentuu metsien, järvien ja hiljaisuuden ympärille – hiljaisuus nähdään läsnäolona, ei tyhjyytenä. Ulkoilu liittyy vahvasti hyvinvointiin ja tasa-arvoon, ja ympäristökasvatus alkaa usein jo varhaislapsuudessa. Tämä luo ainutlaatuisen yhdistelmän itsenäisyyttä, ympäristövastuullisuutta ja yhteisöllistä huolenpitoa.



Italian perintö kietoutuu yhteen luonnon ja kulttuurin kanssa arjen maisemissa: viinitarhat, keskiaikaiset kaupungit, maaseudun tilat ja historialliset reitit kertovat vuosisataisesta vuorovaikutuksesta ihmisen ja ympäristön välillä. Kaupunkikävelyt, jotka keskittyvät sukupuoleen ja muistiin, sekä perinteeseen pohjautuvat maatilakokemukset tarjoavat ulkotiloja, joissa pohditaan identiteettiä, kestävyyttä ja muutosta. Osallisuutta edistetään usein vieraanvaraisuuden (ospitalità), tarinankerronnan ja yhteisen ruokakulttuurin kautta.



Serbialainen kulttuuri heijastaa syvää suhdetta sekä villiin luontoon että viljeltyihin maisemiin. Menneiden valtakuntien ja maaseudun perinteiden muisto elää paikallisissa käytännöissä ja tarinankerronnassa. Vuoret, joet ja metsittyneet alueet kuten Avala tai Veliko Blato eivät ole ainoastaan ekologisia keitaita, vaan myös identiteetin, vastarinnan ja uudistumisen paikkoja. Kaupunkiympäristöissä luonto löydetään usein uudelleen yhteisöllisten aloitteiden, kulttuurimuistin ja sukupolvien välisen oppimisen kautta.



Espanjalainen kulttuuri-identiteetti rakentuu vahvasti alueellisen monimuotoisuuden ja yhteisöllisyyden perinteen varaan. Ulkotilat – kaupunkipuistoista maaseudun galachoihin ja historiallisiin vaellusreitteihin – toimivat juhlan, aktivismin, pohdinnan ja yhteyden paikkoina. Ruoka, maa ja perinne kietoutuvat tiiviisti yhteen, ja luonto nähdään usein kollektiivisen muistin ja kansalaisvaikuttamisen tilana. Käsitteet kuten convivencia (yhdessä eläminen) ja comunidad (yhteisö) läpäisevät toimintaa, tehden ulko-opetuksesta tehokkaan välineen osallisuuden edistämiseksi.

II. Lähdeluettelo ja lisäresurssit

- [Cultivating social inclusion for migrant women from refugee backgrounds through NGO-organised care-oriented programmes](#)
- [Empowerment and integration of refugee women: a transdisciplinary approach](#)
- [Hi-Ability Toolkit, Guide for adult educators in the field of environmental education and outdoor learning with vulnerable learners](#)
- [Inclusive community engagement: 10 good practices](#)
- [Models and tools for the digital organisation of knowledge: accessible and adaptive narratives for cultural heritage](#)
- [Now you see them, and now you don't: An evolutionarily informed model of environmental influences on human sex differences](#)
- [Outdoor health intervention for refugees, migrants, and asylum-seekers: A mixed-methods pilot study](#)
- [ROOTS AND WINGS: CELEBRATING NATURE'S ROLE IN COMMUNITY INTEGRATION](#)
- [The power of contact, Integration and Social Cohesion Between Migrants and Local Communities, Manual, EN](#)
- [The role of nature in migrant integration in the UK](#)
- [World Places, Meaningful and integration of migrant women](#)

out
4IN



Euroopan unionin
osarahoittama