



## Lasten esteetön Oravapolku – talkoovoimin syntynyt Seinäjoen helmi!

Tervetuloa tutustumaan Oravapolkuun! *Miten tuntuisi astua lähimetsään, jossa polku johdattaa sinut luontoon, taiteeseen ja historiaan tavalla, joka kiehtoo ja koskettaa jokaista kulkijaa?* Oravapolku on oivallinen esimerkki siitä, miten nämä kaikki voivat sulautua yhteen – aivan **Seinäjoen sydämessä**. Tämä talkoovoimin rakennettu helmi kutsuu perheet nauttimaan ulkoilusta, hyvinvoinnista ja yhdessäolosta.

*Miten luonnon rauha, lasten ilo ja hyvinvointi voivat yhdistyä?* Oravapolku tarjoaa vastauksen – seikkailu, jossa nämä kaikki kohtaavat! Lähimetsän salaisuudet eivät jää piiloon - ne avautuvat lasten silmien eteen, herättäen uteliaisuutta ja iloa. Lapset voivat kuvitella olevansa pieniä seikkailijoita, jotka seuraavat **Nyirikki-oravan** opettavaisia tarinoita. Polun varrella odottavat elämykset – luonto koetaan **kaikilla aisteilla** ja jokainen löytää oman tapansa nauttia lähimetsän ihmeistä.

**Kyrkösjärven Liikuntapuiston** alueella sijaitseva esteetön Oravapolku on **Lakeuden Elämysliikunta ry:n** ylpeydenaihe. **Tämä pienillä EU- hankkeilla ja talkoovoimin** kehitetty ja yhdistyksen aktiivisesti ylläpitämä reitti on syntynyt monien käsiparien yhteistyönä. Oravapolun toteutus on edennyt määrätietoisesti yhdistyksen omin kustannuksin, ja erityisesti paikallisten yritysten, kuten **Oma Säästöpankin**, tarjoama arvokas tuki on ollut korvaamatonta. Se tekee siitä erityisen merkityksellisen niin paikallisille kuin vierailijoille. Sillä sen rakentamisessa on hyödynnetty kestävän kehityksen periaatteita ja kekseliäisyyttä. Polun rakenteissa korostuvat vastuullisuus ja paikallisen kulttuuriperinnön kunnioittaminen.

Lyhyen matkan päässä Seinäjoen keskustasta sijaitseva Oravapolku on **600 metrin mittainen ympyräreitti**, joka on mitoitettu lapsille. Reitti on esteetön ja helppokulkuinen, ja se kulkee **Kyrkösjärven Liikuntapuiston** kauniin kangasmetsän halki. Polun aloituspaikka sijaitsee aivan **Kyrkösjärven uimarannan** ja pysäköintialueen vieressä, **Luontotalo Kämpälikön** vastapäätä.

Reitti tarjoaa elämyksiä niin pienille jaloille kuin lastenvaunujen kanssa liikkuville. Leveä **kivituhkareitti** ja **lankkupolku** metsän syvimässä osassa tekevät kulkemisesta helppoa myös pyörätuoleilla sekä muiden apuvälineiden kanssa. Koko perhe voi siis nauttia elämyksistä yhdessä. Oravapolun varrelta löydät useita levähdyspaikkoja, jotka kutsuvat pysähtymään ja nauttimaan piknikherkuista. Polku on valaistu luonnonvalolla ja automaattivalaistuksella, ja se **ylläpidetään** ympäri vuoden. Vierailijat voivat nauttia alueen muista lukuisista esteettömistä elämysreiteistä, kuten **Kivipolusta**, **Citynomadin** lasten ja perheiden Kirkkopolusta sekä muista kiinnostavista Elämysliikuntakohteista. **Luontotalo Kämpälikkö** tarjoaa sisätilat, ja esteettömän wc-tilan. Alueella on pysäköintialue ja pyöräparkki. **Kyrkkis-kioski** ja **Sirius-kota** palvelevat vieraita päivittäin, tarjoten mukavat puitteet retkipäivään. Vierailijoita varten alueella on maksuton 4 tunnin pysäköintialue, pyöräparkki ja kolme esteetöntä pysäköintipaikkaa.

**Lähtöpaikka: Luontotalo Käpälikkö** – Kyrkösvuorentie 26, 60220 Seinäjoki

**Koordinaatit:**

62° 46; 10,959; N

22° 48; 49,329; E

62° 46,183; P

22° 48,822; I

**Elämyksiä alkupisteestä lähtien**

Oravapolku alkaa **Kyrkösjärven uimarannan** parkkipaikan reunalta kutsuvasti, missä ylväs massiivinen **toteemipaalu** toimii puisen pääportin roolissa. Sen edessä seisoo symbolinen kelopuu, joka kantaa ylpeänä Oravapolun nimeä. Tämä näyttävä aloituspiste toivottaa tervetulleeksi kaikki polun kulkijat.

**Lasten luontoreitti** on suunniteltu sopimaan kaikenikäisille ja -kuntoisille, mutta erityisesti lapsiperheille, varhaiskasvatusryhmille ja kouluille. Reitti tarjoaa ihanteellisen ympäristön luonnon tutkimiseen, luovuuden herättämiseen ja yhdessäoloon. Polun varrelle sijoitetut **taideteokset** ja istutukset lisäävät reitin elämysarvoa ja tekevät siitä visuaalisesti kiehtovan. Lisäksi tehtävapistet innostavat uppoutumaan tarinoihin, jotka sytyttävät mielikuvituksen.

**Satumainen infotaulu ja valolla leikkivä fosforitaulu**

Pääportin vasemmalla puolella sijaitsee suuri **infotaulu**, jossa on taiteilija **Sari Hintsan** satumainen piirros koko reitistä ja sen kohteista. Taulun takapuolelta löytyy taiteilija **Petri Loueksen** luoma **fosforitaulu**, johon pimeällä voi piirtää taskulampun valolla kuvioita. Piirrookset loistavat kuin kiiltomadot ja säilyvät taulussa noin 15 minuutin ajan. Tämä kohde innostaa perheitä ulkoilemaan myös syksyn pimeinä iltoina **Suomen Ladun** lanseeraamissa "Hämärähommissa." Tämä mielikuvitusta ruokkiva ympäristö innostaa pohtimaan myös suurempia kysymyksiä, kuten elämää avaruudessa.

**Ufojen laskeutumispaikka – mielikuvituksen ilotulitusta**

Lakeuden Elämysliikunta ry:n ideapankki, toiminnanjohtaja **Hannu Salo**, on tuonut Oravapolulle hauskan ja mielikuvitusta herättelevän **ufojen laskeutumispaikan**. Alueella on oma liikennemerkki, joka kutsuu kaukaisten maailmojen vieraita pysähtymään avaruusaluksineen. Lasten mielikuvitusta ruokkiva paikka houkuttelee pohtimaan elämää avaruudessa ja muistuttaa samalla, että Seinäjoki on "**avaruuden pääkaupunki**" – paikka, jossa on tilaa ideoille, innovaatioille ja unelmille.

Oravapolku on täynnä kohokohtia, jotka kutsuvat pysähtymään, tutkimaan ja nauttimaan luonnon ja yhteisön luomista elämyksistä. Jokainen yksityiskohta on suunniteltu rakkaudella, jotta kävijät – niin paikalliset kuin kaukaiset vieraat – saisivat polulta unohtumattomia elämyksiä.

## Miten paljon voikaan kokea yhdellä polulla?

Reitin oikealla puolella kohoaa **turvekattoinen teatterirakennus**, jonka katolla ja polun varrella kukkivat istutukset. Projektipäällikkö Hannu Salon aloitteesta syntynyt **Kukkaketo-hanke** korostaa luonnon monimuotoisuuden tärkeyttä.

## Nyyrikin seikkailu ja vanhan ajan hirsirakennukset

Metsän siimeksessä kiemurtelevalla polulla seikkailee **Nyyrikki-orava**, jonka tarinan voi seurata ja lukea suomeksi ja englanniksi matkan varrella olevista tauluista. Nyyrikki johdattaa kulkijat polulle, jossa lapset voivat uppoutua mielikuvitusta herättäviin tarinoihin ja oppia samalla luonnon monimuotoisuudesta. Kirjailija **Mervi Heikkilä** hyödyntää tarinoissaan suomalaista **mytologiaa ja kansanperinnettä**, luoden lapsille ja perheille tutun ja läheisen ympäristön. **Kristiina Mäkimattilan** kuvittamat eläväiset kuvat tuovat tarinan visuaalisesti eloon.

Polun varrella avautuu luonnon omien tarinoiden maailma, jossa jokaisessa askeleessa piilee pieni seikkailu. *Miten kiehtovaa olisikaan löytää polun varrelta tarinoita ja paikkoja*, jotka avautuvat lapsille kuin **satukirja!**

Reitin varrella sijaitsevat **hirsirakennukset** tuovat suomalaisen **rakennusperinteen** osaksi ulkoilukokemusta. Täällä odottaa suloisen tunnelmallinen **museo**, turvekattoinen **teatteri**, **satulato**, **lapinkota** ja **askartelulato** – vanhan ajan pomppulinna heinäladossa. Nämä kohteet herättävät menneiden sukupolvien tarinat eloon ja huokuvat pohjalaista perinteen henkeä. Ne luovat yhteyden historiaan ja tuovat menneisyyden läsnäolevaksi, syventäen polun tunnelmaa.

## Luonto, perinnekulttuuri ja historia yhdistävät elämykset

Lastenreitin arvokkain kohde on **museo**, jossa voi tutustua entisajan esineisiin ja leikkivälineisiin. **Marita ja Hannu Salon** rakkaudella keräämä kokoelma perustuu heidän omiin lapsuusmuistoihin. Museorakennus on siirretty osaksi Oravapolkua. Esteetön museo on avoinna päivittäin, tarjoten ihmeteltävää sekä sen sisällä että ympäristössä. Museo yhdistää historian ja luonnon, rikastuttaen vierailijoiden kokemuksia ja luoden merkityksellisiä hetkiä eri sukupolville.

Luonto- ja kulttuuriperintökohteet vahvistavat omaa identiteettiämme ja tarjoavat arvokasta tietoa, joka voi vaalia historiaa tuleville sukupolville. Isovanhemmat voivat lapsille kertoa tarinoita **metsänhengistä**. Esimerkkinä on Sari Hintsan "Hiisien maja", jossa voi ihmetellä menninkäisen taloa. Samoin voi rohkaista lapsia miettimään, kuinka luonnonantimia on hyödynnetty perinteisissä ruoissa ja nykypäivän keittiössä. Lapset pääsevät pohtimaan, miten he voivat jatkaa tätä perinnettä vastuullisesti ja luovasti.

Oravapolun reitillä on **metsän kasveja esitteleviä tauluja**. Lapset voivat oppia tuntemaan mäntyä, mustikkaa, kuusta, puolukkaa, variksenmarjaa, juolukasta, jäkälöitä, hieskoivua ja rauduskoivua.

Taulut tarjoavat tietoa kasvien ominaisuuksista ja käyttötavoista, sekä auttavat ymmärtämään luonnon merkityksen päivittäisessä elämässä – ravinnossa, rakentamisessa ja perinteissä. Lapset voivat myös omatoimisesti tunnistaa polulla olevia kasveja ja miettiä niiden merkitystä menneessä ja nykyajassa.

## **Terveys ja hyvinvointi luonnossa - matka mielenrauhaan**

Turvallinen ja esteetön seikkailu luonnon keskellä on suunniteltu aktivoimaan **kaikkia aisteja** ja lisäämään vuorovaikutusta ympäristön kanssa. **Tervey metsän** idea perustuu siihen, että luonnossa vietetty aika edistää mielenrauhaa ja tukee sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia. **Seinäjoen keskussairaala** hyödyntää Oravapolkua osana luonnon hyvinvointivaikutuksia, tarjoten potilaille mahdollisuuden kokea luonnon rauhoittavia ja parantavia vaikutuksia.

**Jouppilanvuoren kuntoradan** ja Oravapolun ylityspaikan yhteydessä sijaitseva **tervey metsä** (linkki) on täydellinen paikka pysähtyä luonnon keskellä ja nauttia sen hoitavasta voimasta.

*Kuvittele hetki, että saat olla kangasmetsän keskellä, jossa luonto ja musiikki sulautuvat yhteen.* Reitin varrella sijaitseva **tervey metsä** tarjoaa juuri tämän elämyksen. QR-koodit johdattavat sinut kuuntelemaan **Sanna-Kaisa ja Tuomo Tiitisen** säveltämää **pianomusiikkia**, joka on luotu juuri tätä ympäristöä varten. Metsän ja musiikin yhdistelmä tuo mielenrauhan ja kutsuu unohtamaan arjen kiireet, vahvistaen samalla yhteyttä ympäröivään luontoon.

*Kuvittele, että astut paljasjalkapolulle ja tunnet pehmeän maapohjan hierovan jalkapohjiasi – lasten ilo ja nauru täyttävät ilman, kun he kokeilevat tätä moniaistista ja terveyttä edistävää tapaa kokea metsää.* Heitä innostavat myös **Hyvän Tuulen polku** (linkki), oma kuntoilupaiikka, esteetön leikkihiekkalaatikko, **paljasjalkapolku** sekä tunnesienet, jotka kannustavat tutkimaan ja kokemaan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi Oravapolun varrella olevat Hyvän Tuulen kaappi tehtävineen ja olotilan-pylväät, tarjoavat lisää mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja kehon sekä mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

## **Oravapolku vie metsän syliin - linnut, laavu ja luonnon ihmeet**

**Paljasjalkapolun** jälkeen reitti kulkee suuren siirtolohkareen ohi ja jatkuu leveänä lankkupolkuna. Se kuljettaa sinut läpi viehättävän lintumetsän tunnelmalliselle Oravalaavulle.

Oravapolulla lapset voivat innostavasti tutkia yhdessä vanhempien kanssa, kuinka **maaperän pienet elijät**, kuten hyönteiset ja pieneliöt, vaikuttavat metsän elämään. Näiden olentojen rooli ravinteiden kierrätyksessä ja maaperän muokkaamisessa herättää pohdintaa: *kuinka pienet asiat voivat olla suuria luonnon tasapainon kannalta? Kuinka tärkeä jokainen osa ympäristöä on päivittäisessä hyvinvoinnissamme?*

Tunnelmallisen **Oravalaavun** lähellä sijaitsee **lintupönttöpuisto**, jossa voit tarkkailla luonnon pienimpiä siivekkäitä ja lintujen koteja. Samalla voit nauttia metsämaiseman kauneudesta ja sen tarjoamista yksityiskohdista. Luontoa kannattaa lähestyä uteliaasti ja ennakkoluulottomasti – lapsenmieli avaa uusia maailmoja, ja metsässä riittää aina mielenkiintoista tutkittavaa.

Oravapolun varrelle on sijoitettu taideteoksia, jotka on luotu luonnon omista materiaaleista. Kyrkösjärven pohjasta esiin nostetut kannot ovat saaneet uuden elämän taiteilija **Hannu Pajun** kantotaideteoksina. Reittien varrella ja **Luontotalo Kämpälikön** pihapiirissä voi tutustua myös **Arto Sivosen** puuveistoksiin, jotka tuovat luontoon taiteellista ulottuvuutta. Luontoreitti yhdistää taiteen ja ympäristön kokonaisvaltaiseksi kokemukseksi, joka aktivoi sekä mielen että kehon.

**Oravalaavun** nuotiopaikalla voit pysähtyä nauttimaan eväitä ja tulen tunnelmallisesta loimusta. Reitin lopussa on lampi, kaiteilla varustettu metsäojan ylittävä “enkeli” puusilta ja **luontokuntosali**, joka on varustettu QR-koodiohjeilla. Reitti palaa takaisin aloituspaikkaan **Luontotalo Kämpälikölle**, jossa sijaitsevat esteettömät wc-tilat ja muut **Kyrkösjärven Liikuntapuiston** monipuoliset **palvelut**.

### **Luontoelämyksiä kaikille - Oravapolku odottaa sinua!**

Oravapolku on suunniteltu kaikille avoimeksi ja turvalliseksi virkistys- ja oppimisympäristökohteeksi, joka yhdistää luonnon, liikunnan, perinnehistorian ja taiteen kiehtovalla tavalla. Se tarjoaa mahdollisuuden oppia pohjalaisesta kulttuurista, geologiasta, luonnon monimuotoisuudesta ja hyvinvointivaikutuksista. Oravapolku on inspiroinut myös muita luontohankkeita Suomessa.

Reitillä järjestetään opastettuja kierroksia ja **tapahtumia**, jotka tuovat esiin luontokasvatusta ja hyvinvointia. Erityisesti lapsiperheille suunnatut tilaisuudet, kuten “*Ulkona kun lumiukko*”, *Kämpälikön Luontopäivä* ja *Kämpälikön Joulumaa*, tarjoavat mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä ja osallistua luontokokemuksiin yhdessä muiden kanssa. Tapahtumien kautta korostetaan perheiden luontoliikunnan tärkeyttä ja ulkoilun merkitystä hyvinvoinnille. Oravapolku on myös yhteisön aktiivinen kohtaamispaikka, jossa tapahtumat ja talkoolaiset kannustavat liikkumaan luonnossa ja tukevat perheiden yhteistä ulkoilua.

**Lakeuden Elämysliikunta ry:n** talkooväki on kehittänyt reitin yksityiskohtia syvällisesti, tavoitteenaan tarjota lapsille ja perheille luonnossa liikkumisen riemua ja elämyksiä. Oravapolku onkin upea esimerkki siitä, kuinka toiminnanjohtajan **Hannu Salon** sinnikäs visio ja yhteistyö voivat rikastuttaa perheiden ja kaikkien vierailijoiden luontokokemuksia.

Lähde tutkimaan **Kyrkösjärven Liikuntapuiston** kaunista lähiluontoa. Tutustu Oravapolun tarjoamiin elämyksiin. Tämä on paikka, jossa luonto, taide, historia, liikunta ja yhteisöllisyys yhdistyvät ainutlaatuisella tavalla. Tarjoaa unohtumattomia elämyksiä kaikenikäisille kävijöille.

**Älä jää kotiin – pakkaa eväät, tule luontoon ja anna Oravapolun yllättää sinut!**

**Oravapolku odottaa sinua – astu mukaan ja koe luonnon ja yhteisön voima!**

**Teksti:** Hannu Salo ja Katrin Tiittanen