



Kiljamon keittokatos  
Torransuon kansallispuistossa.  
Kuva: Maarit Vaahteraoksa

## Tervetuloa Kanta- ja Päijät-Hämeen esteettömiin luontokohteisiin!

On tärkeää, että luontoon pääseminen on meille kaikille helppoa ja turvallista. Luonnossa oleminen, retkeily, evästely, maisemien ihailu ja harrastaminen lisäävät hyvinvointiamme ja tuottavat iloa.

Kanta- ja Päijät-Häme tarjoavat tutustuttavaksi monta helposti saavutettavaa, hienoa luontokohtaa. Niiden saavutettavuutta parannettiin ison maaseuturahoitteisen hankkeen avulla vuosina 2019–2022. Hankkeen toteuttaja oli Metsähallituksen Luontopalvelut.

**Torransuo** on ainutlaatuisen suokokonaisuus, jossa historia on kerrostunut paksumurteen turvetta, Suomen ennätyslukemin. Torransuolla, Kiljamon alueella, pääsee nauttimaan suonäkymistä sekä suoluonnon tuoksuista ja tunnelmasta Pysäköintialueelta lähtee 1,5 km mittainen Kiljamon kierros, josta osa on esteetöntä reittiä. Suopursu- polku on suuntaansa 120 metrin ja Suokukkapolku 650 metrin mittainen. Luontotornin luona on esteetön keittokatos, tulentekopaikka ja kuiva- käymälä.

**Liesjärven kansallispuiston** alueella säilyi pitkään perinteinen elämäntapa. Historia on edelleen läsnä puiston eri-ikäisissä metsissä. Liesjärven kansallispuiston metsäluontoon voi tutustua helposti Peukaloisen polulla. Suomen pisimpiin kuuluva esteetön reitti on lähes 4 km mittainen ja sen varrella on kaksi tulentekopaikkaa, laavu, kota sekä kaksi tavallista ja kaksi esteetöntä kuiva- käymälää. Tutustumisen arvoinen kohde on myös kesäaikaan avoinna oleva Korteniemen perinnetila, jonka pihapiirissä on helppo liikkua ja ihailla vanhoja rakennuksia, niittyjä ja kotieläimiä.

Liesjärven ja Torransuon kansallispuistot sijaitsevat Tammelan ylängöksi kutsutulla seudulla Lounais-Hämeessä.

**Komion luonnonsuojelu-alue** sijaitsee Liesjärven ja Torransuon läheisyydessä. Komion luonnonsuojelu-alueella pääsee tutustumaan jääkauden jälkeisiin ja harju- luontoon. Erämainen järvi- maisema tulee tutuksi kilometrin mittaisella Samon reitillä, joka on kivituhkalla vahvistettu metsäpolkuja ja leveää

pitkospuupolkua. Eväitä voi syödä Luutalammin tauko- paikalla, jossa on kolme pöytä- ryhmää penkkeineen. Esteetön tulentekopaikan tulisija on maan tasolla. Puuliiteri ei ole esteetön.

**Evon retkeilyalue**, Kanta- Hämeen koillisosassa, on laaja metsämanner, joka on tunnettu retkeily- ja kalastus-

kohde. Niemisjärven alue tarjoaa helpon tutustumis- kohteen sekä mahdollisuuden vakalastukseen. Vähä- Koukkujärven 500 m esteetön reitti kiertää järven ympäri ja keittokatsella on hyvä kok- kailla. Reitti jatkuu vaativam- pana yhdensuuntaisena 1,3 km esteetöntä reitinä Niemis- järvelle saakka. Niemisjärven

alueella on esteettömiä tauko- paikkapalveluja.

**Päijänteen kansallis- puisto** Päijät-Hämeessä esittelee Päijänteen suurjärven saariluontoa ja on Salpausselkä Geopark-kohde. Päijänteen kansallispuiston tunnetuin nähtävyyksistä on Suomen suurimpia ja komeimpia harjuksia. Kelventeen harju-



Evon laituri. Kuva: Teija Sarin

Lisätietoja Metsähallituksen esteettömiä kohteista ja palveluista: [www.luontoon.fi/esteeton](http://www.luontoon.fi/esteeton)

Tarkemmin tässä esiteltyjen reittien soveltuvuutta omalle toimintakyvylle voi arvioida tutustumalla reittikuvaus- kunkin alueen omilla sivuilla: [www.luontoon.fi/liesjarvi/esteeton](http://www.luontoon.fi/liesjarvi/esteeton) [www.luontoon.fi/torransuo/esteeton](http://www.luontoon.fi/torransuo/esteeton) [www.luontoon.fi/komio/esteeton](http://www.luontoon.fi/komio/esteeton) [www.luontoon.fi/evo/esteeton](http://www.luontoon.fi/evo/esteeton) [www.luontoon.fi/paijanne/saapuminen](http://www.luontoon.fi/paijanne/saapuminen)

saareen liikennöi kesäaikaan matkustajalaiva. Venekulje- tuksia saareen voi tilata myös puiston yhteistyöyrittäjiltä. Saaren eteläisin taukopaikka Kirkkosalmi on palveluiltaan esteetön ja helppo kohde päästä tutustumaan geologisesti kansainvälisesti arvokkaaksi tunnustettuun Salpausselkä Geopark-alueeseen.

**Kymmeniä esteettömiä ja helppokulkuisia retkikohteita eri puolilla Suomea**

Maastot ovat erilaisia ja olo- suhteisiin vaikuttaa niin vuo- denaika kuin sääkin, joten ret- ki kannattaa suunnitella huo- lella. Esteettömillä reiteillä on tyyppillisesti esteetön käymälä tai WC ja tulentekopaikka, mo- nilla kohteilla myös luonnon tarkkailua varten lintutorni tai katselulava.

**Esteettömällä luonto- reitillä** on mahdollista liikkua pyörätuolilla kelaten tai muu- la päivittäisessä käytössä ole- valla liikkumisen apuvälineellä. Esteetön luontoreitti on useimmiten rakennettu, kova- pintainen eikä reitillä ole kul- kua haittaavia esteitä, kuten juurakoita, kuoppia tai peh- meitä kohtia. Reitin pituus- kaltevuus on enintään 8 % ja sivuttaiskaltevuus enintään 3 %. Reitin leveys on vähin- tään 1,2 m.

**Vaativalla esteettömällä luontoreitillä** liikkumiseen tarvitaan usein avustaja ja luonnossa liikkumiseen tar- koitettu tai sitä helpottava apuväline. Vaativa esteetön luontoreitti voi olla rakennet- tu, mutta useimmiten se on rakentamaton ja luonnon- mukainen sekä fyysisesti vaa- tivampi kuin esteetön luonto- reitti. Reittipohja voi olla peh- meä ja sillä voi olla juuria ja ki- viä. Paikoitellen reitin pituus- kaltevuus voi ylittää 8 % ja si- vuttaiskaltevuus voi ylittää 3 %. Reitin leveys voi olla alle 1,2 m.

Luonnollisesti tervetuloa!

**Tuula Peltonen**  
virkistyskäyttöpäällikkö  
Metsähallitus

## Horttoilua ja mielen hyvinvointia

Syksyisen aamuaurinko kuulaudessa pieni, mutta pippurinen ja innostunut, joukkomme Virtain Eläkkeensaajia osallistui päivän mit- taiselle villiyrttikurssille Rajaniemen lomakeskuksessa. Toki lapsena jokainen meistä oli maistellut suolaheinät ja ketunleivät, mutta ei meille tullut mieleenkään viedä niitä äidille ruoanlaittotarpeiksi.

**K**urssipäivän ohjelma alkoi tietoisuudella ja samaan aikaan nautittuilla, villivihanneksia sisältäneellä kaamiaisella. Sitten siirryimme horttoilemaan loma- keskuksen lähiympäristöön. Hortta-sana tarkoittaa villi- vihanneksia/villiyrttejä.

Kuuntelimme silmät pyöreinä Heli Kulma-ahon esitystä siitä, miten kotoisia pihojemme villiyrttejä ja -vihanneksia voidaan hyödyntää ruuanlaitossa tavallisenkin pulliaisen kotikeittiössä. Ei tarvitse olla Michelin-tason ravintolakeittiö.

Syötävää löytyy yllin kyllin kotipiiristä, lähimetsästä, peltojen laidoilta ja järvien rantamilta. Ihmeellisintä on, että se on ilmaista ja ravinteikasta superfoodia.

Kaikkein tutuimmat niin sanotuista rikkaruohoistamme, voikukka alkaen, joutavat nyt keittojen, salaattien, kastik- keiden, piirakoiden lisukkeeksi yhdistettynä muihin sato- kauden vihanneksiin. Saimme tietää myös villiyrttien kerää- misen periaatteista jokamiehen oikeuksiineen, niiden esi- käsittelystä ja erilaisista säilöntätavoista.

Tarkoituksenamme oli valmistaa yhdessä lounasta ja hyö- dyntää sen teossa itse keräämiämme villiyrttejä. Syksy kun oli, niin saaliimme jäi harmiksemme laihanlaiseksi. Onneksi myös keittiön emäntä oli hurahtanut villiyrttien keräilyyn ja oli säilönyt niitä jo kesällä.

Teimme vaikka mitä: horsma- ja jorjurtti-voikukan- nappukastiketta kesäkurpitsapihviä ja perunoiden kanssa, villiyrttisalaattia kuusenkerkkävinegretin kanssa.

Iloinen puheensoina, erilaisten ruokalajien valmistuksen ja kauniin lopputuloksen ihmettely vahvistivat uskoamme siihen, että tätä kokei- lumme kotonakin.

Valmistimme vielä kotiin viemisiksi yrtti- suola. Kun odottelimme rantasaunan läm- penemistä, teimme luonnonaikaisista jalkakylvyyn ja kasvo- naamioita. Koko keho tuli huollettua päästä var- paiseihin.

Seija Kanerva, Virtain Eläkkeensaajat



Yrttijalkakylpy. Kuva: kurssin vetäjä Heli Kulma-aho.



**Luontokuvaus- ja katselukojut Lieksassa**

Näe ja kuvaa metsiämme suurpetoja luonnonkauniissa erämaassa.

- Kojukuvaus soveltuu sekä aloittelijalle että ammattikuvaajalle.
- Katselukojussa pääset näkemään villieläimiä mukavasti läheltä.
- Lyhyet kävelymatkat autoilta kojulle.
- Katselukojuun esteetön pääsy.
- Yö katselukojussa 160€/hlö ja kuvauskajussa 195€/hlö.

[Kysy tarjousta eläkeläisille!](#)  
Lisätiedot ja varaukset:  
info@eraero.com  
puh. 0400 159 452

**KEVÄTTARJOUS KYLPYLÄÄN!**

**KYLPYLÄLOMAT**  
3 VRK 179 € | 2 VRK 150 € / hlö / 2 hh

Hinnat sis. majoituksen 2-3 vrk, aamiaiset, päivälliset, kylpylän ja kuntosalin käytön. Voimassa 17.2. asti ja 13.3.-7.4.2023, tulopäivä ma, ti ja 2 vrk lomassa myös ke.

**Varauskoodi "SENIORI", myös nettivaraamossa.**  
Jätkänkämpän perinneiloja, tanssia, karaokea.

**VARAA HEMMOTTELU- HOJDOT ENNAKKOON!**

**Kylpylähotelli Rauhalahdi, Katiskaniementie 8, KUOPIO, P. 030 608 30, rauhalahdi.fi**  
PUHELUHINTA: Lankapuhelimesta 0,032 €/min. + 0,0835 €/puhelu, matkapuhelimesta 0,192 €/min sis. alv 24 %.

## Tuettujen lomien haku-aika

1.3.2023 - 31.3.2023



Lomakoti Tammilehto on Turun lähellä sijaitseva lomakoti, jossa järjestetään 5 vrk:n täysihoidtomia kesä-, heinä- ja elokuussa. Majoitus on kahden hen- gen huoneissa, joissa on wc ja suihku. Järjestämme yhteiskuljetuksen Turusta.

Lisätietoja Tammilehdon lomista sekä haku- kaavakkeen tilaus puh 040 3565 119. Haku sähköisesti [www.hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle](http://www.hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle).

[www.lomakoti-tammilehto.com](http://www.lomakoti-tammilehto.com)

Lisätietoja: 040 356 5119 tai 010 830 3400

Lomakoti Tammilehto  
Rymättylässä

