



# MUUALLAKIN VOI ASUA, MUTTA MIKSI?

Kuntatekniikan päivät 11.5.2023

Jämsän uusi aistipolku  
– kokemuksia kaikenikäisille

# JÄMSÄ



**JÄMSÄ**

# Seppolan satama



# AISTIPOLKU Jämsä

---

Jämsän kaupunki  
Vihersuunnittelu Sarastus oy

# IDEA JA TAVOITE

---

Jämsän esteetön aistipolku tulee toteutuessaan tarjoamaan työkalun toimintaterapian ja terveydenhuollon tarpeisiin yhtä lailla kuin kuntalaisten ja matkailijoiden psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Luontokokemus ja erilaiset aisteja stimuloivat harjoitteet laskevat stressitasoa ja auttavat jättämään taakse informaatio- ja ärsyketulvan aiheuttamia levottomuuden ja rauhattomuuden tunteita. Aistipolku on Jämsän oma “mindfulness-puisto”.



Osallistamisen  
aikana saadut  
ideat

tasapainorata kukkapelto  
tuulikellopuu  
lepopaikkoja  
katselupisteet  
osallistava taide laavu  
omenapuita  
syysmarkkinat  
kaupunkisuunnistus  
tuoksuvia kasveja  
halaamispuita  
joen tarinat

---

## Lähestymiskartta



# Siltojen väli: joen itäpuoli

---

- Yhtenä oleellisena ”punaisena lankana” alueella värikkäät, kukkivat ja syysvärin omaavat puut
- Lisäksi suunniteltu syötäviä hedelmiä, kuten omenaa, luumua ja kirsikkaa
- Aistipolun harjoitekohteet nro 1-3:
  - 1: Kultainen leikkaus (*tunto*)
  - 2: Soitinpuisto (*kuulo*)
  - 3: Kukkivat ja värikkäät puut (*näkö*)







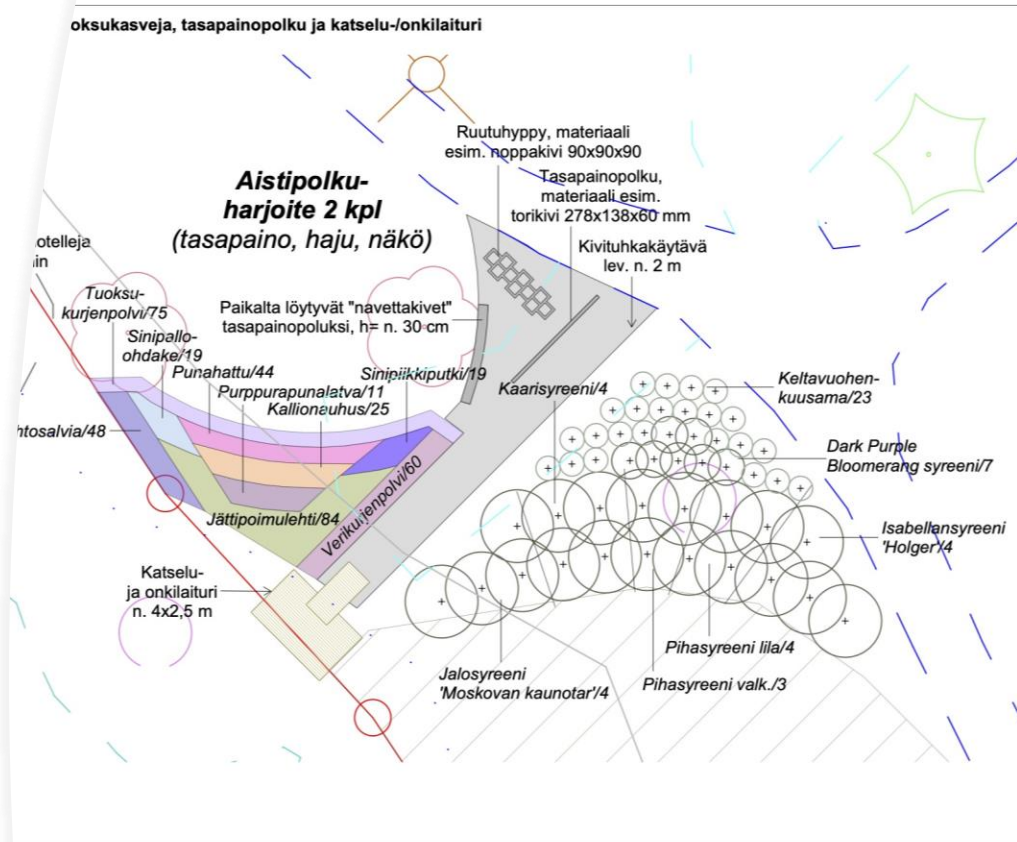
# Siltojen väli: joen länsipuoli

---

- Alueelle sijoittuvat tuulikellopuu, ruusupuisto ja kukkivia puita sekä syötäviä hedelmiä ja marjoja.
- Aistipolun harjoitekortit nro 4-6:
  - 4: Tuulikellopuu (*kuulo, näkö*)
  - 5: Ruusutarha (*haju, näkö*)
  - 6: Syötävät marjat (*maku*)

# Perhospuisto ja tasapainopolku

- Perhoskasveja
- Tasapainoharjoitteet kentällä, tehty kivistä.
- Aistipolun harjoitteet nro 7 ja 8
  - 7: Tasapainorata (*tasapaino*)
  - 8: Perhokasvit (*näkö, osin hajuaisti*)



## Kasviluettelo

Kpl	Nimi	Tieteellinen nimi
84	Jättipoimulehti	Alchemilla
25	Kallionauhus	Ligularia
44	Punahattu	Echinacea
11	Purppurapunalatva	Eupatorium
48	Rohtosalvia	Salvia officinalis
19	Sinipallo-ohdake	Echinops
19	Sinipiikkiputki	Eryngium
75	Tuoksukurjenpolvi	Geranium
60	Vetkukurjenpolvi	Geranium

## Puuvartist kasvit

7	Dark Purple Bloomerang syreeni	Syringa E
4	Isabellansyreeni 'Holger'	Syringa x
4	Jalosyreeni 'Moskovan kaunotar'	Syringa v
4	Kaarisyreeni	Syringa x
23	Keltavuohenkuusama	Diervilla l
4	Pihasyreeni lila	Syringa v
3	Pihasyreeni valkoinen	Syringa v

Tasapainopolku ja ruutuhyppy tehdään kivistä siten, että ne on asennettu tasaisesti ympäröivän pinnan kanssa samaan tasoon. Paikallaan pysymisen varmistamiseksi kivet asennetaan maakosteeseen betoniin. Lisäksi, paikalta löytyvistä "navettakivistä" tehdään tasapainopolku n. 30 cm korkeudelle ja aistipolun harjoitteista.

Aistituvaksille tehdään yhtenäinen, uusi kasvuympäristö 40-50 cm. Istutus rajataan joko muovilla tai metallisella reunanauhalla. Kasvien alue katetaan männynkuori- (paksuus n. 70 mm).

Historiallisesti istutetaan talleja, jotka on otettu vanhoista rakennuksista.



K.osa/Kylä	Kortteli	Tontti
Kohteen nimi ja osoite		
Jämsän kaupunki Aistipolku		
Suunnittelija		
Vihersuunnittelu Sarastus Oy Teeritie 2 as 2, 42300 Jämsänkoski www.sarastusoy.fi		
Allekirjoitus	Päivämäärä	
Raisa Heino, Hortonomi (amk)	1/2021	

# Apteekkarin yrttimaa ja tuntopolku

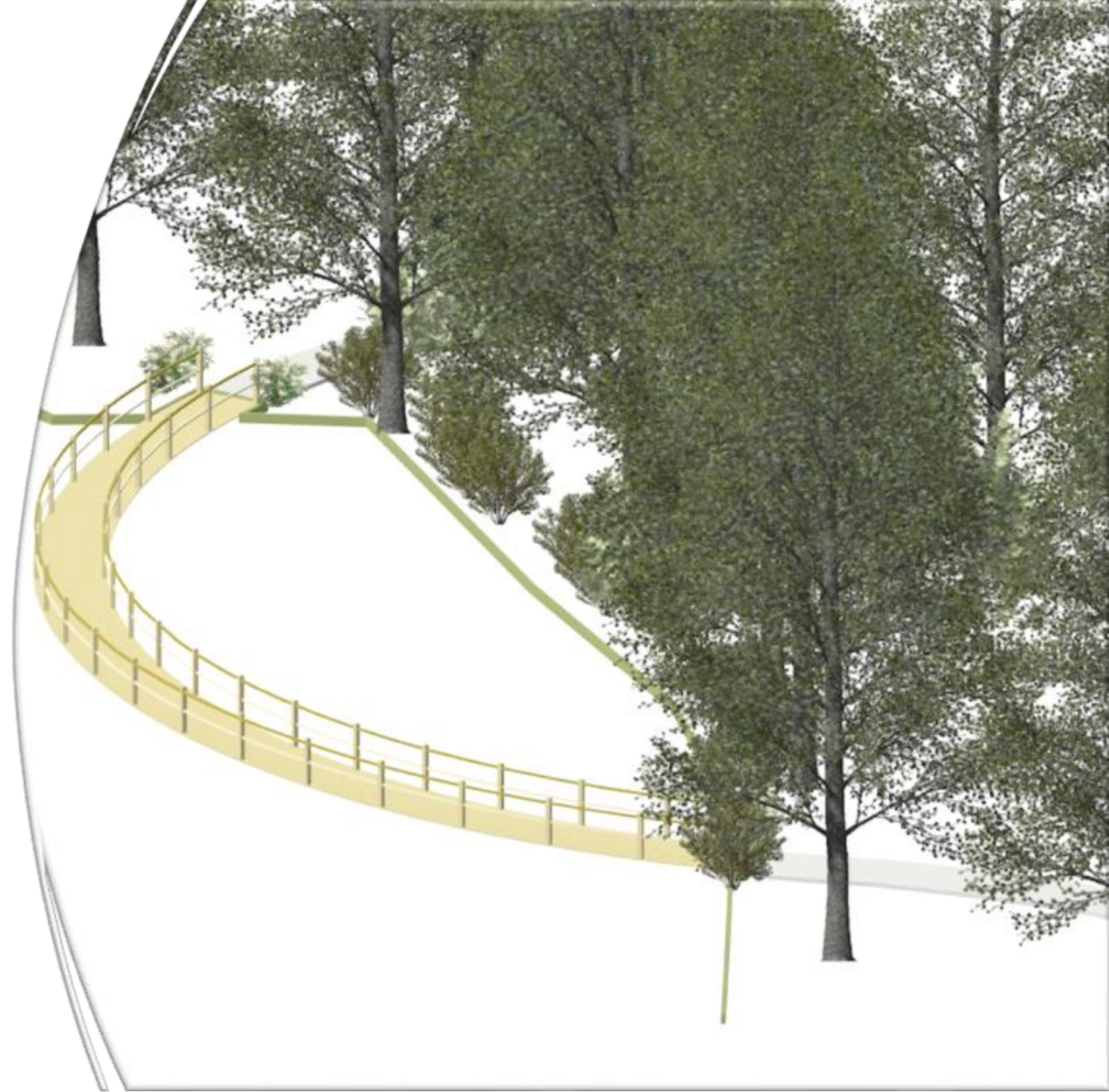
- Apteekkarin yrttimaa: Aistipolun harjoite nro 9 (*maku, haju, tunto*)
- Yrttimaan taideteoksen käytävien levennys ja osan kasveista nostaminen kohopenkeiksi > esteettömyys
- Tunto-/tärinäpolku yrttimaan yhteyteen, mentäväksi paljain jaloin, pyörätuolilla tai rollaattorilla. Aistipolun harjoite nro 10 (*tunto, tasapaino*): *“Tykkäätkö tärinästä? Rullaile pyörätuolilla tai rollaattorilla kapulapolkua pitkin. Tärinä rentouttaa. Koska olet viimeksi kävellyt paljain jaloin? Tässä voit sen tehdä. Keskity jalkapohjien tuntemuksiin.”*



# Tervaleppämetsä

---

- Laituriin voidaan upottaa myös “kalojenkatselupaikkoja”: laituriin reikä johon putki ja pleksi tms.
- Alueelle lisää linnunpönttöjä eri linnuille sekä kylttiin tietoa alueen linnuista
- Aistipolun harjoite nro 11 (*kuulo, tunteet*)



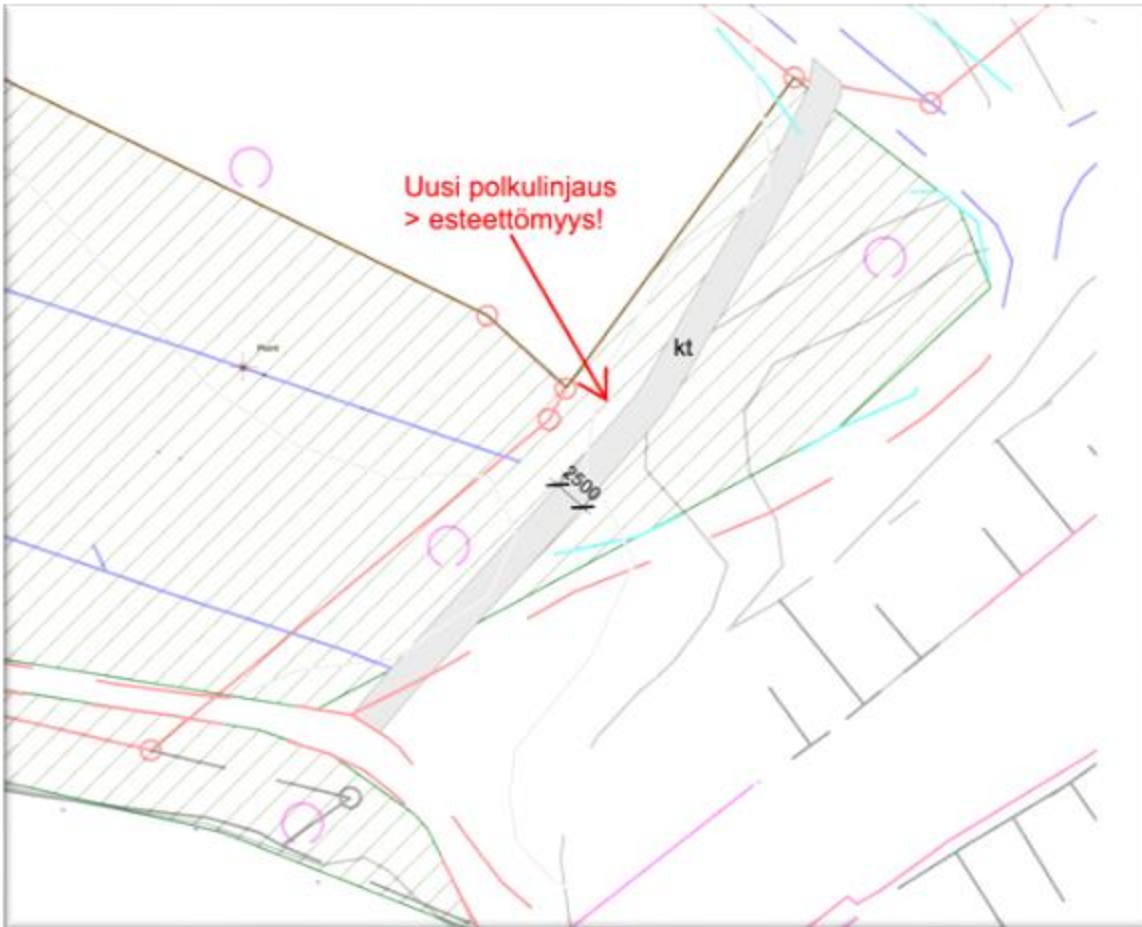


## Hiljentymispaikka

- Tämän polun vasemmalle puolelle tehdään hiljentymispaikka. Vain pisto hiukan metsän puolelle, tehdään ohuehkolla kalliomurske- tai kivituhkapinnalla. Voidaan laittaa keinu tai yksinkertainen puupenkki.
- Aistipolun harjoite nro 12 (*mielen rauhoittuminen*)

# Hiidennotkon kevytväylän muutos

---



- Hiidennotkon päädyn murskekäytävän on todettu olevan erittäin vaikeakulkuinen esim. pyörätuolilla kulkiessa, johtuen murskeen karkeudesta ja jyrkästä mäestä. Polku on mahdollista muuttaa kulkemaan alemmas, jolloin voidaan väistää iso korkeusero ja materiaali voidaan korvata pienemmällä.

# LINNUT JA MONIMUOTOISUUS- HIIDENNOTKO

- Hiidennotkon alue on monimuotoisuuden ja linnustonsa puolesta tärkeä, ja tämä tuodaan aistipolun käyttäjille esiin lyhyesti mutta mielenkiintoisesti kyltissä. Harjoitteena kuuntelutehtävä.
- Harjoite nro 13 (*kuulo*)



# Hiidennotkon kukkaniitty

- Alueelle tehdään sekä auringonkukille että niittykukille laajahko alue. Niitylle istutetaan myös harvakseltaan isoksi kasvavia lehtipuita ja rakennetaan puinen keinu "yllätykseksi" (ei polkua joka johdattaa sinne).
- Harjoite nro 14 (*tunteet*): *"Istahda keinuun. Ole hiljaa. Katsele ja kuuntele. Ole läsnä. Onni piilee yksinkertaisissa, tavallisissa asioissa."*





# JATKOHYÖDYNTÄMINEN - skaalautuminen

- Polkua voi ja kannattaa hyödyntää jatkossa myös muilla tavoin:
  - Lintujen bongaus
    - Lintujen tunnistaminen, äänien tunnistaminen qr-koodin ja kuulokkeiden kautta
  - Opetus- ja kasvatuskäyttö
    - Kasvit, linnut, kuvataide, historia
  - Kulttuuri ja jämsän tarinat
  - Kaupunkisuunnistus
  - Virtuaalikierrokset
- Kokeilun toteutumisen jälkeen kysely: kokemukset ja niiden koonti
- Yhteistyö jonkin yliopiston kanssa? Vaikutukset ihmismielelle ja terveydelle?
- Oppivatko ihmiset hyödyntämään aisti polun asioita myös muualla liikkessaan? Keskiittyminen, rauhoittuminen, asioiden havainnointi?

## TASAPAINORATA, RUUTUHYPPELY

Lapsettaako? Aivan vapaasti! Muistele kouluaikejen ruutuhyppelyä – miten kivaa se olikaan. Miksi et kokeilisi sitä myös kypsässä iässä? Sopii myös pojille ja miehille! Järkevänä aikuisena voit perustella ilonpitoasi sillä, että samalla kehität tasapainoaistiasi ja tömähdykset vahvistavat luustoasi.

*Kävele tasapainoradan viivaa pitkin. Suuntaa katseesi eteenpäin ja ota kiintopiste n. 10 metrin päähän. Aseta jalkasi toisen jalan eteen niin, että astuvan jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Jatka näin. Voit tehdä saman harjoituksen myös takaperin. Lisää vaikeusastetta saat sulkeamalla silmät.*



# Taidetta aistipolun varrella



**JÄMSÄ**

# Valaistus



# Soitinpuisto



**JÄMSÄ**

# Apteekkarin yrttimaa



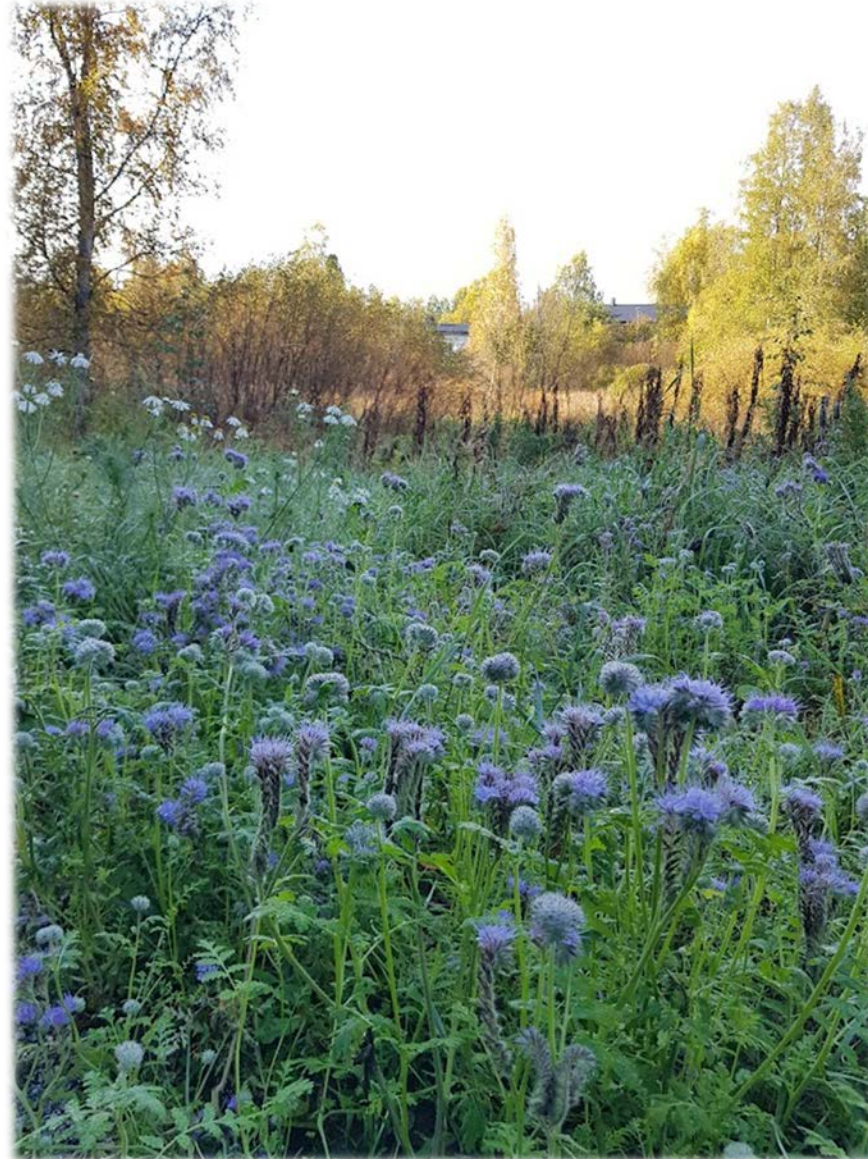
**JÄMSÄ**

# Tervaleppämetsä



**JÄMSÄ**

# Hiidennotko



**JÄMSÄ**

## Ruusupuisto

Aistipolun kohteista kenties eniten viherrakentamista vaativa piste, jonne suunnitteilla pergola ja hajuaisteja stimuloimaan yli 30 ruusulajiketta.

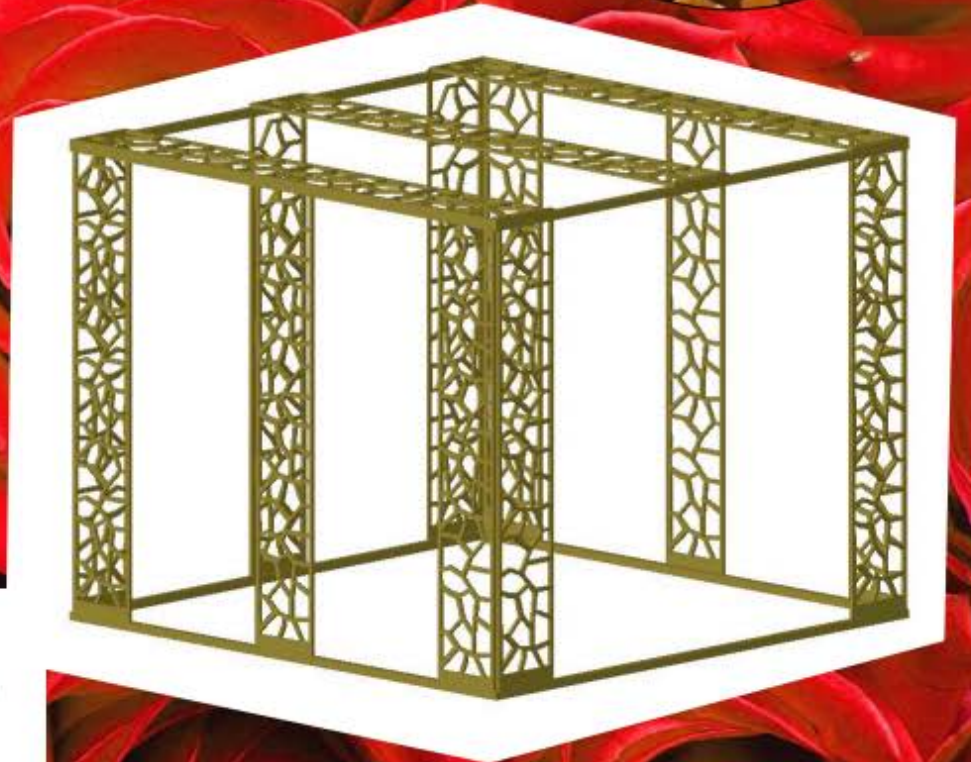
### Idea

Pergola toteutetaan samalla idealla kuin keskustaan sijoitetun valorakenteet. Ruusupuiston valaisimet voisivat olla RGB-valoja ja niihin ohjelmoidaan väriprofiilit, joita voidaan etänä vaihtaa. Perusvärinä rose. Lisäksi pergolalle johtavalle polulle sijoitetaan muutama gobo ruusukuviolla, jotka kuvittavat polkua ja tekevät kohteesta yhdessä pergolan valojen kanssa mielenkiintoisen myös pimeään aikaan.

## Ruusupuisto



*Pergolalle johtavalle polulle 1-2 goboa ruusu-kuvioilla. Joko 1 iso ruusu tai monta pienempää.*



*Pergolan kulmiin sijoitetaan RGB-valot, joiden perusväritys on rose, mutta joihin voidaan etänä ohjata muitakin värejä.*



# Tuulikello

## Tuulikellopuu

### Idea

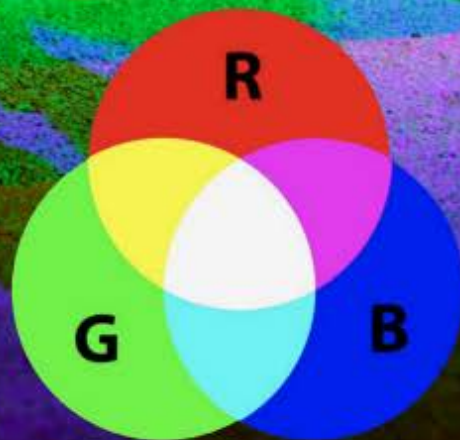
Keskustelimme mahdollisuudesta toistaa tuulikellojen ääni nauhoitteena rakenteista käsin. Näin ääntä voi myös muuttaa tai sen voi ajoittain hiljentää. Rakenteeseen kannattaa tällöin integroida kaiutinrakenne jotta ääni pääsee kulkemaan.

Ääni hankittavissa äänipankista, esim:  
<https://audiojungle.net/item/gentle-wind-chimes/29965026>



*Esimerkki  
pylväseen  
integroidusta  
kaiutinrakenteesta.*

# Talvialan satama



## Painonampilla tai liikkeestä syttyvä värivaloleikki

Aistipolun varrelle on mietitty varjoteatteria ja siihen sopii toteuttamamme värivaloleikki, joka perustuu additiiviseen värikoitukseen. Sillan alle se ei kuitenkaan sovi, sillä varjojen aikaansaamiseksi tarvitaan tasaisempaa pintaa.

### Idea

Muurataan ja rapataan seinämä tervaleppämetsän jälkeiselle peltoaikealle, jossa seinämän päälle tai toiselle puolelle voisi miettiä myös kasvillisuutta. Valot tuodaan riviin tarpeeksi kauaksi seinästä, jotta ne voidaan kohdistaa keskelle samaan pisteeseen. Valot voidaan ohjelmoida syttymään ja sammumaan eri aikaan, jolloin värisävyt vaihtuvat.

Kiitos 



Jämsän kunnallistekniikka

**JÄMSÄ**