

Malleja luontoperustaiseen toimintaan

LUONNOLLISESTI -VALMENNUSKORTIT



Saatteeksi

Kortteihin on koottu sosiaalisen kuntoutuksen toteutuksista esimerkkejä, joissa on hyödynnetty luonnon hyvinvointivaikutuksia tavoitteellisesti. Korteista saat ideoita ja innostusta soveltaa erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä työssäsi asiakkaiden kanssa. Toteutus-esimerkit on koottu Luonnollisesti -valmennuksiin osallistuneiden Green Care -toteutuksista luontoympäristöissä ja myös sisätiloissa. Kortit on jäsennelty sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiden näkökulmasta kolmeen eri kategoriaan:

- sosiaalisen vuorovaikutuksen edistyminen
- uusien taitojen ja resurssien lisääntyminen
- sosiaalisen toimintakyvyn edistyminen.

Toteutus-esimerkeillä voidaan jäsentelystä huolimatta edistää useita sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita. Luonnollisesti -valmennukset on toteutettu vuosina 2019–2021 Kuusamossa, Rovaniemellä, Taivalkoskella ja Pudasjärvellä osana Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hanketta.

Innostavia lukuhetkiä toimintaesimerkkien parissa,

LAPIN AMK, LUONNOLLISESTI -HANKE

Tarja Jussila

Martti Ainonen



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



KSAK OY
KOILLIS-SUOMEN AIKUISKOULUTUS



LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

1



SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUKSEN EDISTYMINEN:

Vuorovaikutus tapahtuu eri aistien tuella kahden ihmisen tai ryhmän välillä. Vuorovaikutuksen avulla saadaan jaettua ajatuksia, kuulumisia, tietoa sekä tunteita. Sosiaaliset vuorovaikutustaidot opitaan eri vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu niin sanallista kuin sanatonta viestintää. Erilaisten ihmisten/ryhmien välillä voi olla ongelmia vuorovaikutuksessa esim. vammaisuudesta tai kulttuuritaustasta johtuen.

2



SAADAAN UUSIA TAITOJA / RESURSSEJA:

Sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan opetella ja oppia asiakasryhmästä ja kuntoutuksen tavoitteista riippuen ns. arkielämässä selviytymisen taitoja, erilaisia työelämän taitoja tai harrastepainotteisia taitoja, jotka antavat myönteisiä kokemuksia ja joiden kautta usein oppii samalla elämässä tarvittavia (sosiaalisia-, vuorovaikutus-) taitoja. Toiminta tukee samalla usein yhteisöön liittymistä ja on myös itsessään kuntouttavaa.

3



SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN:

Ihmisen kyky toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sosiaalisen toimintakyvyn käsite ei ole yksilöön sidottu ominaisuus, vaan suhdetekäsite. Käsitteeseen liittyy yksilöllisiä piirteitä, kuten sosiaaliset taidot ja temperamentti, mutta myös ulkopuolisia rakenteita, kuten sosiaaliset verkostot ja ympäristö. Ilmenee vuorovaikutustilanteissa esim. sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina.



Hevosetki Wanhassa Niskalassa

ASIAKKAAT:

Lastensuojelun jälkihuollon asiakas

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Talliympäristö hevosineen, pihapiirin muut eläimet (kanat, koirat).
Lähimetsän ratsastusreitti.



TOIMINNAN KUVAUS

Tutustumista talliympäristöön (Wanhassa Niskalan Issikat), hevosiin ja muihin eläimiin sekä ratsastustuokio lähimetsässä. Toimintaan liitetään erilaisia tavoitteellisia harjoitteita asiakkaan kanssa näistä sopien. Toiminta on kertaluontoinen ja kestoltaan noin 3h.

TAVOITE

Tavoitteena on vahvistaa nuoren minäkuvaa ja itsesääätelykykyä sekä tukea asiakkaan ja työntekijän välistä vuorovaikutusta. Toiminta antaa nuorelle uusia elämyksiä ja kokemuksia sekä omaa tilaa toimia.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Ostajan ja palveluntuottajan välillä on sovittu vastuista ja yhteistyöstä. Asiakkaan kanssa käydään aluksi läpi toimintaohjeet talliympäristöön turvallisuusmateriaalin pohjalta. Valmistaudutaan myös mahdolliseen lisäohjeistukseen toiminnan ohessa. Selvitetään mahdolliset allergiat eläimiin ja talliympäristöön liittyen sekä aikaisemmat kokemukset eläinten kanssa toimimisesta. Ohjaajalla on hyvä olla sekä hevosten hoitoon että nuorten ohjaamiseen liittyvää osaamista ja ammattitaitoa.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Suunnitellaan asiakkaan toiveiden mukaan

TOTEUTUS

Nuori osallistuu toimintoihin omasta halustaan, edetään niissä yksilölliseen tahtiin

PALAUTE

Kerätään havainnoiden, suullisesti ja kirjallisesti



Kuva: pixabay

VALMISTELUT

Tarkistetaan ostopalvelutoimintaan liittyvät luvat ja määrärahat. Kartoitetaan paikalliset palvelun tarjoajat ja heidän palvelunsa, jotta ne sopivat tavoitteelliseen asiakastyöhön jälkihuoltoonuorten tarpeiden kannalta. Tärkeää on myös yhteistyökyky palvelun ostajan suuntaan. Palvelun hankinnassa ja sopimusten tekemisessä noudatetaan hankintalainsäädäntöä ja hyödynnetään kunnan/organisaation asiantuntijoita. Palveluun tutustuminen paikan päällä ennen hankintapäätöstä on tärkeää. Toimintaa suunnitellaan riittävällä tarkkuudella paitsi sisällön ja erilaisen turvallisuusasioiden lisäksi myös mm. vastuiden täsmentämisen, aikataulujen, matkustamisen ja tarvittavan varustuksen suhteen.

TOTEUTUS

Toteutus tapahtuu sovitulla tavalla talliympäristössä ja ennen paikalle menoa on tehty tarvittavat valmistelut. Asiakkaan kanssa tutustutaan rauhas- ohjaajaan tallilla, talliympäristöön, eläimiin jne. Erilaiset toimet kuten hevosten hoitaminen ja ratsastaminen tapahtuvat ohjatusti ja asiakkaan kanssa keskustellen palvelun ohjaajan johdolla. Asiakkaan omatyöntekijä toteuttaa asiakkaan kanssa ennalta sovittuja harjoitteita toiminnan lomassa. Saatujen kokemusten, tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan tavoitteellista toimintaa voidaan jatkaa tätä mallia hyödyntäen ja soveltaen.

TOTEUTTAJA:

Rovaniemen kaupunki, jälkihuolto

SOSIAALIOHJAAJA (AMK)

Kirsi Pasanen



Hämärä hommat

ASIAKKAAT:

NoSe ry:n nuoret ja nuorten työpaja nuoret

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Rakentamaton luontoympäristö, jossa mahdollisuus hyödyntää laavua tai tulistelupaikkaa.



TOIMINNAN KUVAUS

Hämärää ja pimeää metsää hyödynnetään tietoisesti elämyksellisenä ja aktivoivana elementtinä. Luontosuhteen edistäminen ja luontotaitojen opettelua. Mukana olevat nuoret kokoontuvat kaksi kertaa.

TAVOITE

Tavoitteena on nuorten luonnosta saadut onnistumisen kokemukset, vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja keskittymiskyvyn parantuminen. Lisäksi tavoitteena on tukea nuorten minäpystyvyyttä, voimaantumista, elämönhallinnan kehittymistä ja fyysisiä sekä psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Turvallisuussuunnitelman läpikäyminen yhdessä kaikkien kanssa ja matkapuhelimen toimivuuden tarkistus. Turvallisuussuunnitelman ohjeistus mm. reittiohjeistus, nuotio-paikalla toimiminen ja säänmukainen varustus. Tärkeää on myös huolehtia luontoympäristön puhtaana pitämisestä toiminnassa.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Keskustellaan nuorten kanssa toiminnan tarkoituksesta, tavoitteista ja toiveista sekä sovitaan vastuista toiminnassa

TOTEUTUS

Jokainen osallistuu toimintaan mm. kantamalla omat evänsä sekä osan tarvittavista välineistä

PALAUTE

Kerätään erikseen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä suullisesti että kirjallisesti



VALMISTELUT

Turvallisuussuunnitelman laatiminen ja asiantuntijoiden vastuista sopiminen. Tapahtuman kohteen valitseminen, maastoon tutustuminen ja mahdollisten lupa-asioiden selvittäminen. Maastossa tarvittavien varusteiden kerääminen ja pakkaaminen (lamput, polttopuut yms.) Yhteydenpito osallistujien kanssa, kuten autokyydeistä sopiminen ja sään mukaisesta varustuksesta tiedottaminen. Eväiden ja ruuan valmistukseen liittyvien tarvikkeiden ja välineiden hankkiminen ruoka-ainerajoitteet huomioiden.



Kuvat: Viivi Törmänen

TOTEUTUS

Toiminta perustuu seikkailukasvatukseen ja elämyspedagogiikan periaatteisiin. Kuljetukset yhteisesti laavulle tai sovittuun paikkaan hämärään vuorokauden aikaan luoden ”normaalista jännittävä.” Puhelimen käyttö rajataan vain kuvien ottoon. Huolehditaan turvallisen ympäristön luomisesta. Yhdessä kulkeminen merkitemättömällä reitillä suunnitellaan. Mielipaikkaharjoituksen toteuttaminen kynttilän valossa rauhoittuen ja kokemuksen reflektointi. Nuotiopaikalla yhdessä toimien; tulen teko, retkivälineiden käytön opastus ja harjoittelu sekä ruuan valmistaminen retkeilykeittimellä.

TOTEUTTAJA:

Ksakki Ry:n nuorten työpaja

KUNTOUTUSOHJAAJAT:

Sirpa Murtovaara

Viivi Törmänen

OHJAAJA:

Sanna Petrelius



Luonnollisesti minä

ASIAKKAAT:

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujia

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Oulangan kansallispuiston maisemat, lähiluonto kirkkosaassa, luontoaiheiset kortit, omat valokuvat ja lehtileikkeit.



TOIMINNAN KUVAUS

Viiden eri kerran toteutus vaihtelevin sisällöin noin viikon välein. Toiminta alkaa tutustumalla toisiin, kertomalla toiminnasta ja sen tarkoituksesta. Toiminnassa hyödynnetään ulko- ja sisätiloja ja asiakkaita kannustetaan tuomaan esille luontoon liittyviä asioita. Toteutuksiin osallistuu enintään 5 asiakasta.

TAVOITE

Tavoitteena on erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäen suunnata ajatuksia voimavaroihin ja vahvuuksiin, saada kokemuksia luonnon elvyttävästä voimasta sekä vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta. Toiminta tukee asiakkaiden sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Taajaman ulkopuolella Oulangalla on mukana myös toinen työntekijä. Suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida maastojen vaihtelut ja asiakkaiden mahdolliset fyysiset rajoitteet/haastepaikat. Työnantajan vakuutus esim. retkillä kattaa myös asiakkaat. Retkillä on mukana ensiapupakkaus ja vastuuhenkilöllä on ensiapukoulutus ajan tasalla sekä ammatillinen koulutus ja osaaminen asiakasryhmän kanssa toimimisesta.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Ennen toteutusta suunnitellaan ja ideoidaan yhdessä toimintaa mm. luontokortteja hyödyntämällä

TOTEUTUS

Yksilölliset tarpeet ja mahdollisuus osallistua selvitetään ennen jokaista toteutuskertaa

PALAUTE

Kerätään palautetta havainnoiden ja keskustellaan eri kerroilla sekä erillinen loppupalaute

Luonnon aistiminen sisällä



ASIAKKAAT:

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita luontopainotteisessa kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Kaikki ulkoa löytyvä luontomateriaali, mikä voidaan tuoda sisälle sekä erilaiset luontokuvat (esim. lehtileikkeet, valmiit kortit) ja digitaalinen materiaali.



TOIMINNAN KUVAUS

Tuodaan luonto sisälle luontomateriaaleilla (esim. kävyt, neulaset, tuohi, jne.) sekä valokuvilla ja videoilla. Hyödynnetään näitä materiaaleja asiakkaiden kanssa toiminnassa. Toimintaan osallistuu kuusi asiakasta.

TAVOITE

Tavoitteena on tukea asiakkaiden sosiaalista osallisuutta ja psyykkistä toimintakykyä sekä vahvistaa arjen ja elämänhallintaa sekä henkilökohtaista luontosuhdetta.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Toteutus tehdään sisätiloissa. Osallistujina on kuusi asiakasta ja kaksi työntekijää. Luonnosta kerättävät tarpeet on koottava (luontoa kunnioittaen, jokamiehen oikeudet ja maanomistajan lupa) sopiviin rasioihin tai astioihin tunnustelua ja tuoksuttelua varten. Osallistujien mahdolliset allergiat tulee huomioida. Kuvien ja videoiden käytössä on oltava asianmukaiset luvat.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Toteutus suunnitellaan varasuunnitelmana muuttuneen säätilan vuoksi

TOTEUTUS

Erialaisten tehtävien avulla asiakkaat aktivoituvat mukaan toimintaan

PALAUTE

Kerätään suullisesti ja kirjallisesti



Kuva: Martti Ainonen

VALMISTELUT

Luontomateriaalin poimimisessa pitää olla vastuullinen. Varaa muuta materiaalia ja tarvikkeita tehtävien tekoa varten. Digitaalisen materiaalien esittämistä varten on oltava tähän sopivat laitteet. Tuoksupurkkeina käytetään pilttipurkkeja, jotka on vuorattu foliolla. Sisältönä on nyt mm. havut, männyn käpy, hiili tai poltettu tuohi (talviaika). Tilaan tuodaan luonnon tunnelmaa seinälle asennettävien voimavalokuvien ja nuotioviideon avulla. Nuotion rätinän lisäksi näkyy vesimaisema ja kuuluu mm. linnun laulua.

TOTEUTUS

Ryhmäläisille tehdään vastauslaput tehtäviä varten. Aloitetaan voimavalokuvien tunnistamisella (linnut, kasvit, maisemat, eläimet). Keskustellaan valokuvista myös ohjaajien johdolla. Tuoksupurkkeja haistellaan vuorolla ja kukin arvaa tätä varten tehdyille vastauslapulle oikeaa vastausta. Toinen arvauskierros toteutetaan niin, että folio poistetaan purkin ympäriltä ja materiaali on näkyvillä. Lopuksi vielä tehtävä siitä, mihin omiin luontokokemuksiin tuoksu yhdistyisi. Päivän ja valmennuksen päätteeksi nautitaan kesäisistä makuelämyksistä mansikkakakulla.

TOTEUTTAJA:

Ksakkä ry Rovaniemen toimipiste

KUNTOUTUSOHJAAJAT:

Anne Vainio

Laura Karjalainen



Luontolähtöinen Kunto Peukku

ASIAKKAAT:

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Liikkuminen lähiluonnossa, luonnosta löytyvät materiaalit (syötävät ja askarteluun sopivat)



TOIMINNAN KUVAUS

Yhdistetään luontoharjoituksia, luonnossa liikkumista ja luontoaistimuksia sekä luontokäsitöitä. Luontosuhteen tukeminen tuomalla luonnosta löytyviä materiaaleja käsitöiden materiaaliksi (kranssien teko). Sisätiloissa käytetään luonnon ääniä ja tehdään mm. virtuaalinen luontokävely. Keskustellaan luonnosta ja sen merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja nostetaan esille asiakkaiden positiivisia kokemuksia luonnosta. Toiminta on kannustavaa ja positiivisen tunnelman höystämää.

TAVOITE

Tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn ja sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen, elämänhallinnan parantaminen, tuoda esille luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä elvyttää asiakkaiden luontoyhteyttä ja vahvistaa voimavarojen löytämistä luonnonmateriaaleista tehtyjen käsitöiden keinoin.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Toimintaan tarvitaan esteettömät toimitilat sekä mahdollisimman esteetön pääsy lähiluontoon. Turvallisuudesta ohjeistetaan ryhmän alkaessa ja joka tapaamiskerralla. Toiminnassa noudatetaan Taito Lapin omia arvoja ja sääntöjä. Luonnonmateriaaleja kerätään vastuullisesti luontoa kunnioittaen.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Tehdään alkukysely toimintaan ja toteutukseen liittyen sekä omista toiveista ja vahvuuksista

TOTEUTUS

Huomioidaan toiminnassa asiakkaan oma osaaminen, kyvyt ja vahvuudet

PALAUTE

Kerätään palautetta kyselylomakkeilla sekä keskustellen toiminnan yhteydessä



VALMISTELUT

Varataan esteetön kokoontumistila, jossa on tarpeet kahvittelun järjestämistä varten. Tarvittavan askartelumateriaalin, makuualustojen sekä tietokoneen varaaminen digitaalisen materiaalin (musiikki, luonnonäänet) esittämistä varten. Suunnitellaan luonnonmateriaalien ja marjojen kerääminen/varaaminen kranssien tekoa ja yhteistä aisti-elämyshetkeä varten. Toiminnassa huomioidaan osallistujien mahdolliset rajoitteet eli suunnitellaan toiminta niin, että kaikki kykenevät osallistumaan sekä ohjeistetaan ennalta lähiluonnossa toimimisesta (mm. säänmukainen varustus).



Kuvat: Merja Timonen

TOTEUTTAJA:

Taito Lappi Ry, Rovaniemi

OHJAAJA:

Merja Timonen

TOTEUTUS

Lähiluonnossa yhdistetään luonnossa liikkumista ja luonto-aistimuksia sekä kerätään luonnonmateriaaleja mukaan varattuihin astioihin. Sisätiloissa soitetaan luonnon ääniä tunnelman luomiseen ja aistien herättelyyn. Asiakkaat saavat tunnustella ja tuoksutella luonnon materiaaleja kuten kuusenoksia. Makuaisteja herätellään hillalla (tai muilla marjoilla). Käsitöinä valmistetaan kranssit, jotka koristellaan kävyillä ja muilla luonnonmateriaaleilla. Lopuksi virtuaalinen luontokävely ja luontorentoutusharjoitus soittaen luonnon ääniä. Keskustellaan luonnosta ja sen merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja nostetaan esille asiakkaiden positiivisia kokemuksia.



Nuoret äidit Green Care –ryhmä

ASIAKKAAT:

Tukea tarvitsevat nuoret äidit

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Lähiluonto, ratsutila ja Poussunkoski



TOIMINNAN KUVAUS

Seitsemän eri kerran toteutus vaihtelevin sisällöin. Tutustuminen lähiympäristön tarjoamiin luontokokemuksiin ja -elämyksiin. Uusien kokemusten ja elämysten saaminen vertaistuellisessa toiminnassa. Lastenhoidon järjestäminen tarvittaessa mutta kokoontumisia myös niin, että lapset pääsevät muodostamaan kaverisuhteita.

TAVOITE

Tavoitteena on, että asiakkaat huomaavat lähiluonnon merkityksen omassa ja perheen hyvinvoinnissa. Rohkaistuminen ja mahdollistaminen mennä luontoon koko perheen voimin. Vertaistuen kautta uusien ystävyysuhteiden löytäminen. Asiakkaan vahvuuksien esiin nostaminen ja kehittäminen.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Ohjelman suunnitteleminen huomioiden asiakkaiden taidot ja kyvyt. Ohjeistus ennen luontoon ja retkille menoa. Huolehditaan säänmukaisesta varustuksesta ja ensiapuvälineistä.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Yksilöhaastattelut, tapaamiskerroilla yhdessä suunnitteleminen

TOTEUTUS

Yksilöllisten tarpeiden selvittäminen ennen jokaista toteutuskertaa, yhdessä tekeminen ja toimiminen

PALAUTE

Joka tapaamiskerralta erikseen ja loppupalaute



Kuva: Pixabay

VALMISTELUT

Asiakkaiden erityisen tuen tarpeen selvittäminen ennakkoon ja sen huomioiminen valmisteluissa (esteettömyys, apuvälineet, pelot jne.) Tutustuminen paikkakunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin ja niiden hyödyntäminen. Toimintaan käytettävissä olevien resurssien (raha, henkilöstö, tilat, aika yms.) pohjalta suunnitellaan käytännön toteutukset. Turvallisuusasioiden huomioiminen ja suunnittelu erityisesti retkikohteissa. Lastenhoidon järjestäminen osalle tapaamiskerroista yhteistyössä kaupungin kotipalvelun kanssa.

TOTEUTTAJA:

Kuusamon kaupunki, lapsiperheiden sosiaalipalvelut

SOSIAALIOHJAAJA: PERHETYÖNTEKIJÄ:

Teija Isopoussu

Susanna Kurvinen

TOTEUTUS

Voidaan toteuttaa erilaisessa ryhmämuotoisessa toiminnassa esim. perhetyö, äitikerhot. Tämä toteutus käynnistyy äitien ryhmän kokoamisella ja alkutapaamisella, jossa suunnitellaan yhdessä toimintaa. Suunnitellaan toimintaa teemoittain joka kerralle erikseen (ratsutilavierailu, Poussunkoski, retket jne.) Lasten osallistuminen toimintaan mahdollistetaan osassa toteutuksia. Toteutuksissa huomioidaan kunkin toteutuksen erityispiirteet (mm. turvallisuussuunnittelu, varusteet).



Sosiaalipedagogista hevostoimintaa nuorisokodin asukkaille

ASIAKKAAT:

Nuorisokodin nuoria

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Talliympäristö hevosineen ja lähiluonto.



TOIMINNAN KUVAUS

Talliympäristössä (Keminmaan ratsastuskeskus) tallitöitä ja hevosten hoitoa sekä ratsastusta lähiluonnossa. Viiden eri kerran toteutus. Osallistujia yksi tai kaksi kerrallaan. Yhteensä viisi osallistujaa.

TAVOITE

Tavoitteena on lisätä asiakkaiden toiminnallisuutta, aloitteellisuutta, toimintakykyä ja osallisuutta. Tavoitteena toiminnan kautta luoda merkityksellisyyden tunnetta ja yhteisöllisyyttä.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Varmennetaan eri osapuolten vastuut ja vakuutukset toimintaan liittyen kuin myös tarpeellisten varusteiden sopivuus. Selvitetään osallistujien mahdolliset allergiat. Toiminnan aluksi osallistujat perehdytetään talliympäristöön, sen sääntöihin ja turvallisuusasioihin. Ohjaajalla tulee olla sekä hevosten hoitoon että nuorten ohjaamiseen liittyvää osaamista ja ammattitaitoa.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Edetään eri toimintoihin nuorta kuunnellen, nuoren omaan yksilölliseen tahtiin

TOTEUTUS

Osallistutaan eri toimintoihin vapaaehtoisuuden pohjalta, edetään asioissa ja tehtävissä nuoren omaan yksilölliseen tahtiin

PALAUTE

Kerätään havainnoiden, suullisesti ja kirjallisesti



Kuva: Pixabay

VALMISTELUT

Sopimukseen perustuvaa toimintaa tilaajan ja tuottajan välillä. Tehtävät ja vastuut kuin myös mm. tallilla tarvittavien varusteiden olemassaolo ja käyttömahdollisuus nuorille sekä vakuutusasiat sovitaan ja tarkistetaan. Tietosuojalainsäädäntö huomioidaan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja palautteen annossa. Suunnittelussa on tarvittavaa joustavuutta kohdata nuorten yksilölliset tarpeet ja toiveet toimintaa kohtaan.



Kuva: Minna Kreivi

TOTEUTUS

Prosessimainen toiminta useana toteutuskertana lähtee liikkeelle perusasioista eli tutustumisella talliin, tallitöihin ja eläimiin sekä tallin sääntöihin perehtymällä. Sen jälkeen erilaisia tallitöitä, hevosten hoitoa ja ratsastusta. Keskusteluja nuorten yksilöllisistä toiveista ja niihin perustuvaa yksilöllistä ohjausta toimintaan liittyen. Ohjaajalla sekä hevosten hoitoon että nuorten ohjaamiseen liittyvää osaamista ja ammattitaitoa. Toiminnan kautta luodaan nuorille merkityksellisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä.

TOTEUTTAJA:

Tmi Minna Kreivi, fysioterapeutti



Tunne polkusi

ASIAKKAAT:

Nuorten työpaja Savotan
ja etsivän nuorisotyön asiakkaita,
17–23 -vuotiaita nuoria

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Iijoen maisemat Nappaskenkäreitin varrella, suota ja kangasmetsää, Keskiväkevän laavu, kala- ja kasvikortit



TOIMINNAN KUVAUS

Iijoen varrella kolmen eri harjoituksen/tehtävän kokonaisuus: kalojen /kasvien tunnistaminen, mielipaikka-harjoitus sekä luontomandalan valmistaminen. Lisäksi yhteinen tuokio nuotion äärellä eväiden syönnin merkeissä. Toimintaan osallistuu viisi nuorta.

TAVOITE

Toiminnan tavoitteena on yhteisen luontokokemuksen jakaminen, voimaantuminen ja virkistyminen sekä omien tunne- ja ilmaisutaitojen sekä itsetuntemuksen kehittäminen.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Nappaskenkäreitti on tehty ja suunniteltu helposti lähestyttäväksi ja helppokulkuseksi. Aluksi kerrotaan päivän kulku ja se, mitä retkellä on odotettavissa, varoitetaan esim. pitköspuiden liukkaudesta. Huolehditaan siitä, että kukaan ei jää ryhmän ulkopuolelle ja että jokainen saa osallistua toimintaan omista lähtökohdistaan käsin. Ryhmän koko 5 hlöä, on tässä tärkeä. Ohjataan ja seurataan toimintaa ja kysytään tunnelmista jo toteutuksen aikana.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

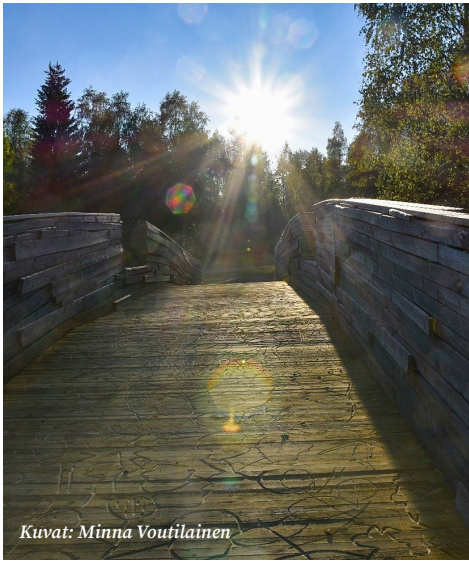
Ennen toteutusta keskustelua ja kirjallinen kysely mm. omasta luontosuhteesta sekä toiminnan tavoitteellisuudesta.

TOTEUTUS

Riittävän pieni ryhmä, 5 henkilöä, mahdollistaa tällaisen toteutuksen. Mahdollista on myös pilkkoa toteutusta eri päiville (tavoitteellisuus).

PALAUTE

Havainnointia ja keskustelua toteutuksen aikana, tunnesanakortti ja sovari -kyselyn toistaminen toteutuksen jälkeen.



Kuvat: Minna Voutilainen

VALMISTELUT

Ennen toteutusta yhteistä suunnittelua nuorten kanssa mm. tunnesana-kortteja hyödyntäen sekä yhteistyötä retkieväiden suunnittelussa ja ostoksien teossa. Riittävän ohjeistuksen antaminen varustuksesta ja toimintaan retkellä sekä turvallisuusasioista. Henkilökunnan huolehdittava lisäksi mm. harjoituksia ja tulistelua varten tarvittavat materiaalit ja tarvikkeet (kuvataulut yms.) Hyvä yhteistyö nuorten työpajan ja etsivän nuorisotyön yksiköiden välillä valmistelussa ja toteutuksessa. Reitti sijaitsee kävelymatkan päässä eikä erillistä autokuljetusta tarvita.



TOTEUTTAJA:

Taivalkosken kunta / Nuorten työpaja Savotta

PALVELUOHJAAJA:

Minna Voutilainen

ETSIVÄ NUORISOTYÖNTEKIJÄ:

Kirsi Partanen

TOTEUTUS

Toiminta-aamuna kerrataan yhdessä päivän ohjelma ja muistutetaan turvallisuuteen liittyvistä asioista. Kaikki osallistuvat eväiden ja tarvikkeiden kantamiseen. Kävellään Nappaskenkäreitin alkuun Iijoen varrelle muutama sata metriä. Reitti on helppokulkuinen, kulkien osittain pitkospuilla, maasto vaihtelee suosta kangasmetsään ja tarjoaa paljon nähtävää ja aistittavaa. Reitin varrella on kolme eri harjoitusta/tehtävää, jotka ovat kalojen/kasvien tunnistaminen kuvatauluista, mielipaikka -harjoitus sekä luontomandalan valmistaminen yhdessä. Lisäksi vietetään yhteinen tuokio nuotion äärellä kahvinkeiton, makkaran paiston ja eväiden syönnin merkeissä. Luontomandala valokuvataan.



Valoa kohti

ASIAKKAAT:

Vahvaksi hankkeeseen osallistuneita osatyökykyisiä henkilöitä

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Karhukorteilla esittäytyminen, vaakunan tekeminen ulkona löytyivistä luonnon materiaaleista, eri aistien käyttäminen pihalla, tulen avulla rentoutuminen.



TOIMINNAN KUVAUS

Talvinen toteutus tunnelmallisella kodalla 6 km päässä Pudasjärven keskustasta. Kodassa nuotio tuo lämpöä ja elämyksellisyyttä. Esittäytymisessä ja keskusteluissa hyödynnetään karhukortteja. Kodan ulkopuolella aistitaan luontoa eri tavoin ja rakennetaan ryhmälle oma vaakuna. Osallistujia on neljä henkilöä.

TAVOITE

Sitoutuminen työskentelyyn ja ryhmäytymisen tukeminen. Omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Vertaistuen saaminen omia kokemuksia jakamalla ja vertaisia kuulemalla. Tapaamiskerran konkreettisina tavoitteina on sopia tulevista tapaamisista ja keksiä ryhmälle nimi.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Käytetyt luontomateriaalit kerätään luonnosta luontoa kunnioittaen. Toteutuksen sisällöllinen asiantuntemus hankitaan tässä toteutuksessa ulkopuoliselta palveluntuottajalta sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteellisuuden ja laadun varmistamiseksi. Toteutuksessa käytetään olemassa olevaa kotaa ja lähiluontoa ja ollaan lähellä palveluja (talviaika). Turvallisuutta lisää toteutukseen osallistuvien työntekijöiden määrä suhteessa asiakkaiden määrään.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Erialaisten tehtävien avulla ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja voivat tuoda esille toiveitaan jatkotapaamisen suhteen.

TOTEUTUS

Asiakkaiden esittäytyminen luonto-kortein, vaakunan rakentaminen yhdessä, luonnon havainnointi eri aistein sekä rentoutuminen yhdessä.

PALAUTE

Kerätään havainnoiden ja keskustellen asiakkaiden kanssa.



Kuva: Aili Jussila

VALMISTELUT

Asiakkaat tulevat mukaan toteutukseen hankkeen Vahvaksi – Osa-työkykyisten työllistäminen -hanke (ESR) kautta. Hanke mahdollistaa työntekijöille paneutua suunnitteluun ja hyödyntää ostopalveluna ulkopuolista asiantuntijaa. Suunnittelussa huomioidaan mm. hankehallintoon liittyvät tekijät kuten julkisia hankintoja ja sopimusasioita säätelevä normisto. Käytännön kysymyksiä pitää ratkaista mm. talviajan asettamat reunaehdot kuten kodan käyttömahdollisuudet, puuhuolto, retkievalot ja autokuljetukset. Työntekijöiden ja palvelun toteuttajan vastuut ja roolit on sovittava etukäteen kuin myös asioiden dokumentointi.

TOTEUTUS

Toteutus tunnelmallisella kodalla 6 km päässä Pudasjärven keskustasta. Kodan keskelle sytytetään nuotio tuomaan lämpöä ja elämyksellisyyttä. Kodassa käydään keskusteluja ja hyödynnetään karhu-kortteja esittäytymisessä. Kodan ulkopuolella aistitaan luontoa eri tavoin ja rakennetaan ryhmälle oma vaakuna, josta johdetaan ryhmälle oma nimi. Luodaan pohjaa myöhemmille tapaamisille edistämällä luottamusta ja vuorovaikutusta osapuolten kesken sekä luomalla ryhmähenkeä. Tiedustellaan asiakkaiden toiveita tulevien tapaamisten osalta (esim. Voimauttava valokuva -menetelmä).

TOTEUTTAJA:

Pudasjärven kaupunki, Vahvaksi –osa-työkykyisten työllistäminen –hanke (ESR).

OHJAAJAT:

Aili Jussila

Sini Kauppila

YRITTÄJÄ:

Mielen aallot / Tarja Hemmilä

Voimaantuminen luontomuistoista

ASIAKKAAT:

Ikääntyneet muistisairaat asumispalveluissa



KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Kaikki ulkoa löytyvä luontomateriaali, mikä voidaan tuoda sisälle sekä erilaiset luontokuvat esim. lehdistä, valmiit kortit tai erilaiset digitaaliset arkistot.



TOIMINNAN KUVAUS

Tuodaan luonto sisälle luontomateriaaleilla (esim. kävyt, kukat, lehdet jne.) ja kuvilla. Asiakkaat käyttävät tunto-haju- ja näköaistejaan luontoelementtien tunnistamiseen. Osallistujia enintään 20 henkilöä.

TAVOITE

Tavoitteena on luontoelementtejä hyödyntäen tukea asiakkaiden sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Toiminta voidaan toteuttaa osana päivän toimintoja asiakkaille tutun työntekijän toimesta. Luonnosta kerättävät tarpeet kootaan sopiviin rasioihin/astioihin tunnustelua ja tuoksuttelua varten. Tapahtuman jälkeen on jonkin verran ylimääräistä siivoamista. Työntekijöillä on oltava vanhustyön osaamista ja kokemusta muistisairaiden kanssa toimimisesta.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Kartoitetaan käyttäen elämänpuu-mallia asiakkaan mieltymykset ja otetaan omaiset mukaan tähän työhön

TOTEUTUS

Asiakkaat luovat oman elämänpuunsa ja ovat toteutuksessa aktiivisia toimijoita omien kykyjensä puitteissa hyödyntäen eri aistejaan

PALAUTE

Kerätään havainnoiden ja keskustellen ja/tai palautekorttien avulla



Kuva: pixabay

VALMISTELUT

Luontomateriaalin poimimisessa pitää olla vastuullinen ja noudattaa maanomistajan ja jokamiehen oikeuksia. Varaa tarvittavat kirjoitus- ja muistiinpanovälineet elämänpuun laatimiseksi. Netistä voi myös tulostaa valmiin pohjan elämänpuusta. Jos esität digitaalista materiaalia (kuvia, ääntä, puhetta) huolehdi tarvittavista luvista ja varaa käyttöösi tarvittavat laitteet. Erilaisia astioita/rasioita tarvitaan ns. tuoksu-purkeiksi, joihin voi kerätä esim. kukkia tai marjoja. Varaa riittävästi aikaa haastatteluille ja toteutukseen omaisten ja asiakkaiden kanssa. Ota selvää muiden työntekijöiden mahdollisuudesta osallistua toteutukseen.

TOTEUTUS

Toteutus alkaa asiakkaiden ja omaisten haastatteluista elämänpuun laatimiseksi. Tiedon avulla hankitaan asiakkaille tärkeitä luontomateriaaleja toteutukseen. Luontomateriaalit kootaan rasioihin/astioihin tunnustelua ja tuoksuttelua varten sekä varataan luontokortteja ja/tai digitaalista luontomateriaalia, joista voidaan tunnistaa esim. erilaisia lapsuudessa tutuiksi tulleita luontoelementtejä ja eläinten kuvia ja jälkiä. Taustalla soi luonnon ääniä tai luettuja lyhyitä kertomuksia luonnosta. Toteutus tehdään yhteisessä tilassa tai asiakkaan kanssa yksilöllisesti. Täydennetty elämänpuu on näkyvillä asiakkaan huoneessa ja siihen voidaan palata asiakkaan kanssa.

TOTEUTTAJA:

Rovalan Settlementti ry

SOSIONOMI YAMK

Kirsi Hartikainen



Hyvän mielen palveluaseman syysretki Oivankiin

ASIAKKAAT:

Mielenterveyden tuki ry:n toiminnassa mukana olevia henkilöitä

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Matkailukeskusta ympäröivä metsäluonto ja järviolue.

TOIMINNAN KUVAUS

Nuoriso- ja luontomatkailukeskus Oivangin lähiluonnossa toteutettiin toimintarasteja, kuten kalastus, metsäjooga, jousiammunta sekä aistimatka luontoon hyödyntäen rakennettua ympäristöä, tarpeellisia välineitä ja tarvikkeita. Koko päivän kestävässä tapahtumassa keskiössä on luonnossa liikkuminen, sen havainnointi ja aistiminen.

TAVOITE

Tavoitteena on asiakkaiden sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen ja osallisuuden lisääminen. Hyvinvointia tukevina tarkennettuina tavoitteina on aktivoita asiakkaita liikkumaan ja harrastamaan luonnossa.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Toiminnassa noudatetaan Oivangin turvallisuusasiakirjaa ja -ohjeistuksia. Toiminta suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä Kuusamon mielenterveyden tuki ry:n kanssa. Toteutuksessa on mukana monia (yhteensä 8) asiantuntijoita eri tahoilta, mikä on myös tärkeä turvallisuustekijä. Matkailukeskuksen rakennukset ja erilaiset varusteet ja tarvikkeet mahdollistavat turvallisen toiminnan.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Kuullaan asiakkaita ja toimijoita, pidetään yhteinen suunnittelu-tilaisuus, asiakkaita kuullaan myös tapahtumapaikalla ja toimintarasteilla

TOTEUTUS

Ryhmään jako mahdollistaa monipuolisen toiminnan, yksilöllisen vuorovaikutuksen ja ohjauksen ja asiakkaiden osallistumisen kykyjensä mukaan

PALAUTE

Kerätään havainnoiden ja keskustellen sekä vielä erillisellä lomakkeella muutaman päivän kuluttua



VALMISTELUT

Valmistelu tehdään yhteistyössä ostajan eli Kuusamon mielen-terveyden tuki ry:n kanssa. Huomioitava on mm. ryhmän koko (29 henkilöä), osallistujien tarpeet ja toiveet, vakuutukset sekä tieto Oivangin tarjoamista puitteista. Henkilös-töresurssit eri toimintarasteilla on varmennettava (7 eri henkilöä ja metsäjoogahetki ostopalveluna), jotta mm. yksilöllisiin tuen tarpeisiin voidaan vastata. Päivän kestävässä tapahtumassa toiminnat (kuljetukset, tilojen käyttö, välipalat, ruokailut, tauot jne.) on suunniteltava huomioi-den kustannukset eri toiminnoista. Näin palvelujen ostaja saa tarkan kuvan siitä, mistä maksaa.



Kuvat: Panu Päivärinta

TOTEUTUS

Toiminta aloitetaan aamupalalla Oivangissa. Tämän jälkeen kerrotaan toiminnasta ja jakaudutaan ryhmiin toimintarasteittain (kalastus, metsäjooga, jousiammunta, aistimatka luontoon). Rastit kestävät siirtymiseen 1,15 h ja rasteilla (metsäjoogaa lukuun ottamatta) on tukena vähintään kaksi asian-tuntijaa. Ennen lounasta ja sen jälkeen tehdään kaksi rastia. Toiminta ei ole vain teknistä suorittamista vaan osallisuutta vahvistetaan luomalla yhteisöllinen, kannustava ja hauska luontokokemus. Tuetaan vuorovaikutusta ja osallistumista pohdintoihin toiminnan hyvinvointi-tavoitteista ja henkilökohtaisesta luontosuhteesta. Päivän päätteeksi keskustelua ja palautetta tapahtumasta.

TOTEUTTAJA:

Nuoriso- ja luontomatkaikeskus Oivanki

OHJAAJAT:

Jarkko Liikanen

Panu Päivärinta

Kuusamon mielen-terveyden tuki ry:n kolme ohjaajaa

Metsäjoogahetken toteutuksesta vastasi MunPolku



Voimapysäkki

Luontolähtöisillä menetelmillä
voimaa arkeen

ASIAKKAAT:

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Maatilalla tallitöitä ja lähiluonnossa alpakoiden kanssa toimiminen.



TOIMINNAN KUVAUS

Neljän toteutuksen sarja noin viikon välein. Yksi toteutus kestää matkoineen noin 4h. Ensimmäisellä kerralla tutustuminen maatalaan ja eläimiin sekä toisiin ryhmän jäseniin ja ohjaajiin. Seuraavilla kerroilla tutustumista tallitoimintaan, tallitöitä, Alpakoiden hoitoa ja talutusta sekä jalkakylpy halukkaille. Lopuksi oman unelmakartan tekeminen.

TAVOITE

Sosiaalisten suhteiden, vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisääminen, kuulluksi tuleminen.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Toiminta rakentuu molempien toteutuksesta vastuussa olevien asiantuntijoiden toisiaan täydentävälle yhteistyölle, kumppanuudelle ja vastuunjaolle. Toinen osapuoli tuo mukanaan asiakkaita ja tavoitteellisen sosiaalisen kuntoutuksen näkökulman ja toinen toimija kokemuksensa ja osaamisensa Green Care -menetelmien käytöstä maatilaympäristössä. Molemmat huolehtivat asiakkaiden ohjauksesta eri toiminnoissa oman asiantuntijuutensa pohjalta. Osallistuvan ryhmän koko (4 hlöä) mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen ja on myös turvallisuustekijä.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Ennen toteutusta asiakkailta kysytään halukkuutta osallistua toteutukseen ja omia toiveitaan sen suhteen

TOTEUTUS

Prosessimaisesti etenevä toteutus tutustumisvaiheesta aktiiviseen toimintaan ja arviointiin sekä palautekeskusteluihin

PALAUTE

Kerätään havainnoiden ja keskustellen eri kerroilla ja viimeisellä kerralla vielä kirjallinen palaute



VALMISTELUT

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden valikoitumisen jälkeen heille on vielä kerrottava talliympäristössä toimimisesta, tarvittavasta pukeutumisesta ja varustuksesta sekä toiminnan tarkoituksesta ja tavoitteista asiakkaan näkökulmasta. Myös monet käytännön asiat matkustamisesta ja retkieväiden varaamisesta ja mahdollisista allergioista on hoidettava ja selvitettävä. Suunnitellaan toiminnat ja matka-aikataulu eri päiville. Talliympäristössä on tehtävä tarvittavat valmistelut tilojen ja eläinten näkökulmasta, että ne ovat valmiita vastaanottamaan vieraat.



Kuvat: Mari Törmänen

TOTEUTTAJA:

Kuusamon kaupunki,
Askel -kuntouttava työtoiminta / Seija Ronkainen

MAALAI SPYSÄKKI AROLA:

Mari Törmänen

LUMMETAR:

Netta Lummela (jalkakylpy)

TOTEUTUS

Aluksi tutustutaan osallistujiin ja ohjaajiin sekä maatilaa ja sen eläimiin. Toisella kerralla lisätään toiminnallisuutta pienimuotoisilla ja yhteistoiminnallisilla tallitöillä jatkuen kolmannella kerralla alpakoiden hoidolla ja talutuksella luonnossa. Halukkailla on mahdollisuus jalkakylpyyn. Jokaisella kerralla päivä päättyy yhteiseen eväiden syöntiin ja keskusteluihin kodassa nuotion äärellä. Neljännellä kerralla palautekeskustelua mm. Green Care -kortteja hyödyntäen, pohditaan ja arvioidaan tehtyä työtä sekä omaa luontosuhdetta tekemällä unelmakartta. Kerätään myös kirjallista palautetta.



Metsämieli hetki

ASIAKKAAT:

Työttömiä naisia

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Metsäpolku, jossa mahdollisuus hyödyntää laavua / tulistelupaikkaa, lammen ranta.



TOIMINNAN KUVAUS

Metsämieli -hetki toteutetaan luonnossa liikkuen ja varustautuen vuodenajan mukaisesti. Koetaan luontoa eri astein, tehdään metsämieli- ja metsämeditaatio harjoitukset. Keitetään laavulla nokipannukahvit ja paistetaan makkarat.

TAVOITE

Autetaan asiakkaita rentoutumaan, pysähtymään hetkeen, aistimaan ympäristöä, virkistäytymään ja kuuntelemaan omaa kehoa. Tavoitteena on yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset mielentaitojen harjoitukseen, sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja asiakkaiden työkyvyn tukeminen.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Turvallisuussuunnitelman ohjeistus, etukäteen reittiin tutustuminen, erityisruokavaliot, riskianalyysi, huomioidaan osallistujien kunto ja seurataan jaksamista, nuotiopaikalla toimiminen ja säänmukainen varustus. Huolehditaan luontoympäristön puhtaana pitämisestä toiminnassa.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Haastatellaan asiakkaita ennakkoon tiedustellen heidän toiveitaan.

TOTEUTUS

Toiminta toteutetaan vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa.

PALAUTE

Kerätään toteutuksesta havainnoiden sekä suullisesti että kirjallisesti.



Kuvat: Kaisa Oikarinen.

VALMISTELUT

Tapahtuman kohteen valitseminen (lähellä oleva luontopolku) ja maastoon tutustuminen. Asiakkaiden erityisruokavalioiden selvittäminen, kutsukirjeiden lähettäminen ja tiedottaminen tarvittavista varusteista (juomapullo, vaatetus, istuinalusta). Maastossa tarvittavien varusteiden ja ruoan hankkiminen ja pakkaaminen (sytykkeet, nokipannu, kuksat yms.). Eri toteutuksiin (metsämieli, meditaatio) riittävä valmistautuminen ennakkoon.

TOTEUTUS

Kokoontuminen yhteisesti sovittuun lähtöpaikkaan. Toteutetaan kävellen metsässä ja lammen rannassa, jossa nuotiopaikka. Luontoa koetaan eri aistein; kuunnellen myös luonnon hiljaisuutta. Luonnossa tehdään metsämieli- harjoitus (Suomen Ladun Metsämieli vertaisohjaajan opas) ja metsämeditaatio. Nokipannukahvien keittäminen laavulla sekä makkarapaistoa. Keskustelua ja kokemusten vaihtoa nuotion äärellä. Toimintaa voidaan toteuttaa soveltaen eri vuodenaikoina huomioiden tarpeellinen varustus.

TOTEUTTAJA:

Kuusamon kaupunki, Askel työllistymispalvelut,
Työttömien terveyspalvelut

SAIRAANHOITAJA: FYSIOTERAPEUTTI:

Kaisa Oikarinen

Päivi Pesonen



Kesäpiha -viriketoiminta

ASIAKKAAT:

Palveluasumisyksikön asiakkaat
(mielenterveyskuntoutujat)

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Pihaympäristö, kasvihuone- ja kukkalaatikat,
siemenet ja taimet sekä istutukset.



TOIMINNAN KUVAUS

Asiakkaiden kuntoutus- ja palvelusuunnitelmaan perustuvaa toimintaa, jossa olemassa olevaa piha-aluetta kehitetään elämyksellisenä ja aktivoivana elementtinä toteuttamalla kesäpiha yhdessä palveluasumisyksikön asiakkaiden kanssa. Kesäpihalla toteutuu asiakkaiden ulkoilu, aistikokemukset luonnosta sekä nauttiminen itsekasvatetuista tuotteista.

TAVOITE

Tavoitteena on saada mielekästä tekemistä asukkaille asuinympäristöä kehittämällä. Lisäksi tavoitteena on itsensä toteuttaminen, voimaantumisen yhteisössä, yksilölliset onnistumisen kokemukset sekä fyysiset ja psyykkiset hyvinvointivaikutukset kehitetyssä kesäpihassa.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Piha-alue on aidattu. Riskien välttäminen esim. työkalujen säilytys ja myrkyttömät kasvit. Kaikki toiminnot suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä ohjaajan kanssa huomioiden turvallinen välineiden käyttö. Tärkeää on myös huolehtia pihaympäristön siistinä pitämisestä toiminnassa. Tiedottaminen toiminnoista koko työyhteisölle.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Keskustellaan asiakkaiden kanssa toiminnan tavoitteista ja heidän toiveistaan

TOTEUTUS

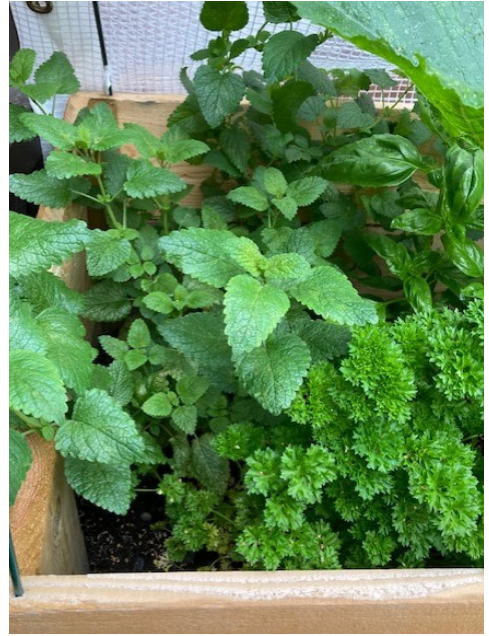
Asiakkaat pääsevät tekemään (istuttamaan siemeniä), aistimaan ja nauttimaan valmiista tuotteista

PALAUTE

Kerätään erikseen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä suullisesti että kirjallisesti



Kuvat: Liisa Hietala



VALMISTELUT

Tiedustellaan asukaspalaverissa asiakkaiden toiveista ja tavoista osallistua. Tarvittavien materiaalien hankkiminen (mm. siemenet, kukkalaatikko- ja kasvihuonetarpeet, kastelukannut). Suunnittelussa huomioidaan asiakkaiden kunto ja kyky toimia esim. ergonomia.

TOTEUTTAJA:

Ksakki Ry palveluasuminen

LÄHIHOITAJAT:

Jenna Mustonen

Liisa Hietala

SAIRAANHOITAJAOPISKELIJA:

Hanna-Kaisa Tuovila

TOTEUTUS

Toteuttaminen vaatii sitoutumista kaikilta työyhteisön jäseniltä. Kukkien kasvattaminen siemenistä taimiksi. Taimet siirretään alkukesästä ulos. Asiakkaat osallistuvat eri vaiheisiin (kukka- ja kasvihuonelaatikoiden valmistaminen, kasvien valinta, viljely ja hoito). Kesäpihasta nauttiminen eri aistein, kasvuvaiheiden seuraaminen ja lopulta syötävien tuotosten nauttiminen. Nämä toiminnot kytkeytyvät yksilöllisesti asiakkaiden kuntoutus- ja palvelusuunnitelmiin. Toiminnan kehittäminen saatujen kokemusten ja palautteen myötä.



Yhdessäolon voimaa luonnosta

ASIAKKAAT:

Nuorten työpajan asiakas

KESKEISET LUONTOELEMENTIT:

Lumikenkäreitti järven yli,
jossa mahdollisuus hyödyntää laavua / tulistelupaikkaa.



TOIMINNAN KUVAUS

Nuorten työpajatoimintaan sisällytetävää tavoitteellista toimintaa, jossa luonnossa liikkumista hyödynnetään tietoisesti elämyksellisenä ja aktivoivana elementtinä. Käveleminen laavulle lumikengillä, luonnon havainnointia ja lintujen tunnistamista. Pilvihaaveilua ja laavulla erätaitojen harjoittelua.

TAVOITE

Tavoitteena on nuoren sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja rohkeuden saaminen uusiin tilanteisiin järjestämällä luontolähtöistä toimintaa ja kartuttamalla nuoren omia erätaitoja.

VASTUULLISUUDEN JA TURVALLISUUDEN ELEMENTIT

Päivän kulun ja turvallisuussuunnitelman läpikäyminen nuorten työpajalla ennen toteutusta. Riittävän varustuksen tarkistaminen. Turvallisesta järven ylityksestä huolehtiminen (jäänaskalit, sauvat). Jokamiehenoikeuksien läpikäyminen. Nuotiopaikan siisteydestä huolehtiminen.

ASIAKKAAN OSALLISUUS

SUUNNITTELU

Nuori osallistuu ja vaikuttaa tapahtuman suunnitteluun yksilövalmennuksessa

TOTEUTUS

Nuori osallistuu toiminnan kaikkiin vaiheisiin mm. retki-
eväiden hankinta

PALAUTE

Kerätään suullisesti matkan aikana ja toteutuksen jälkeen

Kuva: Hanna Pernu



VALMISTELUT

Retkipäivä ja -kohde suunnitellaan ennakkoon osallistujien kanssa. Turvallisuuksuunnitelman laatiminen. Maastossa tarvittavien varusteiden hankinta ja yhteisestä kuljetuksesta sopiminen. Tarkistetaan, että kulku rantaan mahdollistuu autolla (tie auki lumesta). Edellisenä päivänä muistuttaminen retkivarustuksesta.

TOTEUTUS

Kokoontuminen nuorten työpajalle, jossa käydään läpi päivän ohjelma ja turvallisuusohjeet. Varusteiden ja eväiden pakkaaminen jokaisen reppuun ja yhteinen kuljetus järven rantaan. Yhdessä kulkeminen lumi-kengillä järven yli. Matkalla luonnon havainnointia ja lintujen tunnistamista. Pilvihaaveilua toisille kertoen, mitä pilvistä näkee. Laavulla nuotion sytytys, nokipannukahvit, makkaranpaistoa sekä keskustelua jokamiehen oikeuksista. Saatuja kokemuksia hyödynnetään nuoren yksilövalmennuksessa.

TOTEUTTAJA:

Taivalkosken kunta, työpaja savotta

TYÖPAJAN TYÖVALMENTAJA SEKÄ YKSILÖVALMENTAJA:

Hanna Pernu



LUONNOLLISESTI -valmennusmalli
tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista
kuntoutusta -hankkeen toteuttivat KSAK Oy,
Lapin ammattikorkeakoulu Oy ja Ksakki ry vuosina
2019–2021. Hanketta rahoitti Pohjois-Pohjanmaan
ELY-keskus Euroopan Sosiaalirahastosta.

Hankkeella vahvistettiin
luontoperustaisesti sosiaalisen kuntoutuksen
asiakkaiden työ- ja toimintakykyä sekä
osallisuutta. Myös henkilöstön osaamista
lisättiin Green Care -menetelmistä
ja vahvistettiin verkostoitumista.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

