

Tehdään yhdessä

Luontoaiheinen
ryhmätoiminta

Tehdään yhdessä

Luontoaiheinen
ryhmätoiminta



Eläkeliiton TunneMieli-, Vanhus – ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli-, Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa- ja Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-projektit tekevät yhteistyötä tavoitteena ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Kirjoittaja: Tarja Levo

Kielenhuolto: Sirpa Ovaskainen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Katja Konga/Studio Lume

Kuvitus: Seiponrannan TunneMieli-ryhmän vapaaehtoiset, Vastavalo, Shutterstock, Studio Lume /Katja Konga

Kirjapaino: Newprint, 2015

ISBN 978-952-5950-27-4

Sisällys

Johdanto	7
Luonto mielen hyvinvoinnin edistäjänä	8
Ryhmätoimintaa palvelutalossa	9
Minä – luontoavusteisen ryhmän vetäjänä.....	10
Erityistä huomioitavaa.....	11
Vinkkejä ohjeiden lukuun.....	12
Ryhmätoiminta	
1. Puutarhatoiminta.....	13
2. Kädentaito	22
3. Luonto- ja retkitoiminta	29
4. Eläinavusteinen toiminta	42
Lähteet ja kirjallisuutta	45





Kiitossanat

Tässä oppaassa esitettyä toimintaa ovat suunnitelleet ja toteuttaneet Eläkeliiton Keuruun yhdistyksen, Keurusseudun mielenterveysseuran ja Keurusseudun Luonnonystävien vapaaehtoiset. Kiitos kaikille Teille liki kolmellekymmenelle vapaaehtoiselle, jotka lähditte mukaan kokeilemaan, miten palvelutalossa asuvien ikääntyneiden mielen hyvinvointia voidaan tukea ja edistää luontoa hyödyntäen. Ja erityiskiitos Kaarina Leppäselle, jota ilman käytännön järjestelyt eivät olisi onnistuneet. Tämä opasvihkonen on teidän kaikkien sitoutumisen, idearikkauden ja innostuneisuuden tulos.

Suuri kiitos myös Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeen työntekijöille, jotka antoivat käyttöömmme luonto-osaamisensa, sekä Seiponrannan palvelutalon henkilökunnalle ja johdolle ennakkoluulottomuudesta ja avoimuudesta.

Lämmin kiitos myös mukana olleille Seiponrannan asukkaille. Toivotan kaikille edelleen mukavia onnistumisen hetkiä luontolähtöisen ryhmätoiminnan parissa.

Tarja Levo
projektipäällikkö
TunneMieli-projekti
Eläkeliitto ry



Johdanto

Eläkeliitto ry on Suomen suurin eläkeläisjärjestö, jonka auttavassa vapaaehtoistoiminnassa (apunen) on mukana yli 10 000 vapaaehtoista. Eläkeliiton hallinnoima TunneMieli-projekti (2012–2016) on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa toimintaa, joka kehittää ja tukee vapaaehtoisten tekemää ikääntyneiden mielen hyvinvointia edistävää toimintaa.

TunneMieli-projektin yksi kehittämispiiloteista toteutettiin Seiponrannan palvelutalossa Keuruulla. Pilotin tavoitteena oli hyödyntää luontoa ja luontoympäristöä ikääntyneiden mielen hyvinvointia tukevassa vapaaehtoistoiminnassa. Toiminnan vaikutuksia kartoitettiin kyselyn ja haastattelujen avulla. Kaikki kyselyyn vastanneet vapaaehtoiset (19), työntekijöistä 13/14 sekä kuusi haastateltua asukasta kokivat, että toiminnalla oli positiivisia vaikutuksia asukkaiden mielen hyvinvointiin ja fyysiseen toimintakykyyn. Positiivisia vaikutuksia tuottivat luonto, onnistumisen kokemukset, yhdessä tekeminen ja oleminen.

”Mä jotenkin, ihan niin kuin tyytyväinen olo on. Luonto rauhoittaa.”

”...se on vaan sellaista, et mieli tulee hyväksi ja kun sitä onnistuu niin voi voi, kyllä sitä on mielissään, et kyllä se on hienoo...”

Tämä opas syntyi vapaaehtoisten ohjaaman ryhmätoiminnan tuotoksena. Oppaaseen on kerätty vinkkejä toiminnan käynnistämisestä sekä osa vapaaehtoisten toteuttaman ryhmätoiminnan sisällöstä ja ohjeista. Keuruulla ryhmätoimintaa toteutettiin kerran viikossa. Ryhmät olivat kaikille avoimia ja osallistujien määrä vaihteli keskimäärin 7–25 osallistujan välillä. Viikoittain vuorottelevina aihekokonaisuuksina olivat puutarha, eläimet, luonto ja retkitoiminta sekä kädentaidot. Esitettjä aiheita voidaan käsitellä kullekin ryhmälle soveltuvien tavoin joko yksi kokonaisuus kerrallaan tai vaihdellen vuoron perään. Ohjeet soveltuvat toteutettavaksi myös osana muuta ryhmätoimintaa.

Luonto mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Luonto ja luontoympäristössä oleskelu on suomalaisille itsestäänselvyys. Luonto on ollut monella tavalla läsnä myös Seiponrannan asukkaiden elämässä. Sieltä on haettu marjat ja sienet, sinne on menty rauhoittumaan, itkemään suruja tai nauramaan iloja. Sen, minkä Seiponrannan asukkaat ovat kokeneet omassa elämässään, on myös tutkimus vahvistanut. Luontoympäristössä oleskelulla on todettu olevan huomattavia myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Se laskee verenpainetta, selkiinnyttää ajatuksia ja tunteita sekä parantaa mielialaa ja keskittymiskykyä.

Kun omaehtoinen ja itsenäinen liikkuminen luonnossa ei ole enää mahdollista, voidaan luonnon elvyttäviä vaikutuksia aikaansaada tuomalla luonnon tuoksut, äänet ja tuntu palvelutaloon. Luontokokemus on jokaisella yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Kuitenkin jo pelkät seinillä olevat luontokuvat aikaansaavat positiivisia tunteita sekä vähentävät muun muassa jännittyneisyyttä. Luonnon kauneus löytyy yksinkertaisimmillaan yksittäisistä kasveista, kivistä, juurakoista ja sammaleista.



Ryhmätoimintaa palvelutalossa

Erilaisen toiminnan järjestäminen palvelutalossa asuville on yksi tapa parantaa asukkaiden elämänlaatua ja tuoda vaihtelua arkeen. Asukkaiden lähteminen mukaan toimintaan voi olla alussa hidasta, mutta runsas tiedottaminen ja osallistumiseen motivoiminen kannattavat jatkoa ajatellen. Osallistumiskynnystä nostavat esimerkiksi ajatus oman toimintakyvyn rittämättömyydestä, epäluulo uutta kohtaan sekä oman kunnon päivittäinen vaihtelu. Ryhmässä vapaaehtoisten tehtävänä on rohkaista osallistujia kokeilemaan omia rajojaan ja auttaa tarvittaessa. Liiallista toisen puolesta tekemistä tulee kuitenkin välttää.

Ryhmätoiminta tulisi järjestää mahdollisimman lähellä asukkaita. Mitä huonokuntoisemmista ikääntyneistä on kysymys, sitä vaikeampaa on osallistua oman osaston tai kerroksen ulkopuoliseen toimintaan. Mikäli ryhmätoiminnan toteuttaminen ei ole mahdollista asukkaiden huoneiden läheisyydessä, huomioita tulee kiinnittää siihen, miten toimintaan saattaminen voidaan järjestää.

Kun ryhmätoimintaa järjestetään palvelutalossa, nousee vapaaehtoisten yhteistyö henkilökunnan kanssa merkittävään rooliin.

Henkilökunnan kanssa sovittavia asioita ovat muun muassa seuraavat:

1. Tila, missä toiminta toteutetaan (huomioitava esteettömyys ja helppo saavutettavuus).
2. Kokoontumisajankohta, joka sopii parhaiten talon ja asukkaiden rytmiin.
3. Tiedottaminen:
 - Miten asukkaille kerrotaan ryhmätoiminnasta; seinäilmoitukset, työntekijöiden informaatio asukkaille ja asukkaiden muistuttaminen sekä motivointi lähteä ryhmään.
 - Miten/kenelle tiedotetaan ryhmätoiminnassa tapahtuvista muutoksista?
4. Ryhmiin saattaminen:
 - Sovitaan, miten huonokuntoisten asukkaiden ryhmiin saattaminen hoidetaan.
 - Päävastuu saattamisesta tulee olla työntekijöillä, mutta tarvittaessa myös vapaaehtoiset voivat osallistua asukkaiden hakemiseen.
5. Kustannusten kattaminen, kuten retket, askarteluvälineet, eläinvierailut.



Minä – luontoavusteisen ryhmän vetäjänä

Ryhmänohjaajaksi tulemiseen ei ole olemassa yhtä ohjetta. Ei ole myöskään yhtä oikeaa tapaa toimia, vaan jokainen ohjaa ryhmää omana persoonanaan. Hyväksi ryhmänohjaajaksi kasveetaan kokemuksen kautta.

Ryhmä määrittelee ohjaajien tehtävät ja roolit itselleen sopivalla tavalla. Jokaisella ryhmässä toimivalla vapaaehtoisella ohjaajalla tulee olla tiedossa oma tehtäväkuva ja selvyys siihen kuuluvista toimista. Päävastuu ryhmäkerran aloittamisesta ja ohjaamisesta voi olla sovittu yhdelle vapaaehtoiselle, tai tehtävät voidaan jakaa ohjaajien kesken. Vapaaehtoisten joukosta valitaan henkilö, jolle ilmoitetaan, mikäli ohjaaja on estynyt osallistumasta toimintaan, ja jonka kautta yhteydenpito palvelutalon henkilökuntaan hoidetaan.

ESIMERKKEJÄ OHJAAJILLE KUULUVISTA TOIMISTA:

Työnjaosta sopiminen

Sovitaan työnjaosta ja tehtävistä vapaaehtoisten kesken. Työnjaosta sopimiseen kuuluu myös materiaalien hankinta ja tarvittavat etukäteisjärjestelyt.

Vapaaehtoisten määrän varmistaminen

Nimetylle henkilölle ilmoitetaan, mikäli ohjaaja on estynyt saapumasta paikalle. Hänen tehtäväänsä on varmistaa, että ryhmää ohjaamassa on aina riittävä määrä vapaaehtoisia.

Tervetulotoivotus

Ryhmäytymisen ja ryhmään sitouttamisen kannalta on tärkeää toivottaa osallistujat henkilökohtaisesti tervetulleiksi aina ryhmään saapumisen yhteydessä. Jokaista ryhmäläistä kätellään tai halataan ja vaihdetaan muutama sana hänen kanssaan. Kaikki mukana olevat vapaaehtoiset osallistuvat vastaanottamiseen.

Esittely

Jotta vapaaehtoiset tulevat tutuiksi ryhmäläisille, esitellään joka ryhmäkerran alussa etunimeltä paikalla olevat vapaaehtoiset.

Kuulumiskierros

Jos ryhmä ei ole liian suuri, pidetään alussa lyhyt kuulumiskierros.

Päivän ohjelman kertominen

Sovitaan, kuka kertoo päivän ohjelman ja kenellä on päävastuu toiminnan etenemisestä.

”Vetäjä” valmistautuu päivän aiheeseen ja tarvittaessa hankkii lisätietoa aihealueesta.

Tehdään yhteenveto päivästä ja toivotetaan osallistujat tervetulleeksi seuraavalle ryhmäkerralle.



Erityistä huomioitavaa

Palvelutaloissa asuu yhä huonokuntoisempia vanhuksia. Ryhmään tulevista ikääntyneistä osa voi kokea oman toimintakykynsä riittämättömäksi, osa puolestaan haluaa seurata muusta syystä toimintaa sivusta. Vaikka vapaaehtoisten tehtävänä on kannustaa ja rohkaista, tulee jokaisen ryhmäläisen antaa osallistua toimintaan oman tahtonsa mukaisesti. Jo pelkkä toiminnan seuraaminen aktivoi aivojamme sekä her-

mojärjestelmäämme ja tuottaa lähes samankaltaisia positiivisia vaikutuksia kuin itse toimintaa osallistuminen.

Toiminnan suunnittelussa auttaa taustatieto osallistujien toimintarajoitteista, kuten näön tai kuulon heikkenemisestä tai muistiongelmista. Aina tietoa ei kuitenkaan ole mahdollista saada. Alla olevaan luetteloon on koottu yleisiä huomioita ikääntyneiden ryhmänohjaamisesta.

- ❖ Varmista, että valaistus on ryhmätilassa riittävän voimakas.
- ❖ Huolehdi, että kuvat, laulunsanat tai muu mahdollinen teksti on kirjoitettu tarpeeksi isolla kirjasinkoolla.
- ❖ Kiinnitä ryhmäläisten huomio itseesi ennen kuin alat puhua tai ohjeistaa toimintaa.
- ❖ Huomioi, että taustahäly vaikeuttaa kuulemistä.
- ❖ Puhu rauhallisesti ja selkeästi. Käytä normaalia äänen voimakkuutta – älä huuda.
- ❖ Varmista, että kuulijat ovat ymmärtäneet sanomasi. Toista asia tarvittaessa.
- ❖ Huolehdi, että kasvosi ja suun liikkeesi näkyvät. Näin puheestasi on helpompi saada selvää.
- ❖ Puhu selkeillä lauseilla. Älä yhdistä liian monta asiaa samaan virkkeeseen.
- ❖ Käytä arkista kieltä.
- ❖ Varmista, että työkalut ovat mahdollisimman helppokäyttöisiä, tukevia ja riittävän suuria.
- ❖ Muista, että värikkäät materiaalit helpottavat näkemistä ja työskentelyä.

Vinkkejä ohjeiden lukuun

1. KUVAILUTEKSTI

Yhteisellä aloituksella saadaan kaikkien huomio keskittymään tekemisen kohteena olevaan asiaan. Ohjaaja lukee kunkin ryhmäkeran alkuun tarkoitetun kuvailutekstin joko toimintaa aloitettaessa tai ohjeen mukaisesti. Tekstin herättämistä ajatuksista voidaan keskustella ennen varsinaisen toiminnan aloittamista.

Mikäli kuvailutekstiä ei ole tai se luetaan myöhemmin toimintaa tehdessä, voidaan alussa laulaa teemaan sopiva laulu. Lauletaessa lapsuuden tai nuoruuden ajoilta tuttuja lauluja ei tarvita erikseen kirjoitettuja sanoja. Laulujen laulaminen ja sanojen muisteleminen aktivoivat muistia.

2. TEHTÄVÄ JA TOTEUTUSAIKA

Ohjeissa on kerrottu tehtävän laatu ja vuodenaika. Moni aiheista sopii ympäri vuoden toteutettavaksi.

3. TARVITTAVAT VÄLINEET

Vapaaehtoisille vinkkejä siitä, mitä ryhmäkeran toteuttamisessa tarvitaan.

4. KENELLE TOIMINTA SOPII

Osa toiminnasta edellyttää itsenäistä liikuntakykyä. Näihin ryhmäkertoihin on pyritty kuitenkin liittämään osio, joka soveltuu myös toimintakyvyltään heikommille.

Suurin osa toiminnasta soveltuu lähes jokaiselle. Toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että osallistuja pystyy aina edes avustettuna tekemään kaikkia tehtävän vaiheita. Osa esimerkiksi kädentaitoon liittyvistä materiaaleista kannattaakin valmistella etukäteen mahdollisimman pitkälle. Toimintaa ohjattaessa on tärkeää pyrkiä huomioimaan kunkin ryhmäläisen toimintakyky (sormien/

käsien liikkuvuus, kyky käyttää työvälineitä, kuten saksia) ja antamaan hänelle hänen toimintakykyään vastaavia tehtäviä.

5. VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ

Kohdassa on arvioitu osallistujia kohden tarvittava vapaaehtoisten määrä. Se on aina riippuvainen ryhmäläisten kunnosta ja toiminnassa tarvittavasta avusta. Tässä vapaaehtoisten määrä on arvioitu Seiponrannan palvelutalossa kokoontuneen melko heikkokuntoisen ryhmän toimintakyvyn mukaan.

6. TOIMINTA

Ohjeet tai kuvaus päivän aikana toteutettavasta toiminnasta. Seiponrannassa ryhmän kesto oli 1-2 tuntia riippuen toiminnan laadusta ja ryhmäläisten kunnosta.

7. ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA JA VINKKEJÄ

Asioita, jotka on hyvä huomioida, sekä vinkkejä toiminnan toteuttamiseksi tai siihen liittyen.



Ryhmätoiminta

1. PUUTARHATOIMINTA

Arjen tavallinen ympäristö, puut, kasvit, puistot ja puutarhat lisäävät hyvän olon tunnetta. Puutarhakasvien hoitaminen tuo mielenrauhaa, edistää kuntoutumista ja kasvattaa merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden tunnetta elämässä. Kasvien istuttaminen ja hoitaminen ylläpitävät lisäksi fyysistä kuntoa ja motorikkua. Puutarhatoimintaa voidaan toteut-

taa pienimuotoisesti myös sisätiloissa istuttamalla ja hoitamalla yrttejä, kukkia ja muita kasveja.

Seiponrannan palvelutalossa puutarhatoiminta piti sisällään muutakin kuin puutarhan tai kasvien hoitamista. Vuoden kiertoon liittyvien tapahtumien ja toimintojen muistelu oli tärkeä osa puutarharyhmän toimintaa.



Uuden alku I.



Kevät on kukkien istuttamisen aikaa. Hellästi maahan pantu siemen tuottaa kesän myötä joko hennon tai vahvan väri- nautinnon ja tuoksun huuman. Kukat ovat kauniita, mutta ne toimivat myös viestinnän välineenä. Niiden avulla voidaan kertoa niin rakkaudesta, intohimosta, katkeruudesta, vihasta kuin surustakin. Kukkaiskieli kehittyi 1700–1800-luvuilla sanojen korvaajaksi. Sen sijaan että ihmiset olisivat käyneet keskusteluja, he lähettivät toisilleen usein kukkia.

Kukat merkitsevät erilaisia asioita eri maissa. Esimerkiksi ranskalaiselle keltainen krysanteemi on hautajaiskukka, Suomessa sitä käytetään muutenkin. Kukkien antamisessa tärkeämpää kuin väri, laatu tai määrä on aina ajatus antamisen takana, eikä kukkaiskieleen pidä suhtautua liian vakavasti. Vaikka punainen ruusu kertoo intohimosta ja rakkaudesta, tunteella poimittu päivänkakkarakimppukin lämmittää vähintään yhtä paljon saajan mieltä. (www.kukkainfo.fi)

TEHTÄVÄ: siementen istuttaminen, almanakan luku

TOTEUTUSAIKA: maaliskuu–huhtikuu

TARVITTAVAT VÄLINEET: istutettavien kukkien tai kasvien siemenet, istutusalustat (sopivia ovat esimerkiksi viilipurkit, pesuvadit), multa, suojakäsineet, suojamuovi pöydälle (sisätila), almanakka

KENELLE TOIMINTA SOPII: kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 3–4 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, ja suojataan tarvittavat pinnat.
3. Luetaan alkuteksti ja keskustellaan kukista. Esimerkkinä: Mikä kukka on ollut itselle merkillinen? Mitä kukkia on itse tykännyt saada tai antaa muille?
4. Luetaan almanakkaa. Keskustellaan keväällä tehtävistä maatalous- ja puutarhatöistä.

5. Istutetaan siemenet. Avustetaan niitä, joiden käden toimintakyky on heikentynyt. Istuttaminen voidaan tehdä myös yhteistyönä; toiset painavat sormella reiän multa ja toimintakyvyltään paremmat istuttavat siemenet.

6. Lauletaan laulu tai lausutaan runo kasvun onnistumiseksi.

7. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan heidät tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA: Jotta toimintaa voi toteuttaa, tulee ryhmäläisten (tai hoitohenkilökunnan) kanssa sopia, ketkä kykenevät ja/tai haluavat huolehtia siementen ja kukkien kastelemisesta kesän ajan.

VINKKI: Jos kukkien kastelijaa ei löydy tai istutustoimintaa ei muusta syystä pystytä tekemään, vaihtoehtona on kysyä paikallisesta kukkakaupasta ylijäämäkukkia ja tuoda niitä ryhmään. Kukkia voidaan kosketella, haistella, muistella niiden nimiä sekä käydä laajemmin keskustelua ryhmäläisten tekemistä puutarha- ja maataloustöistä.

Uuden alku 2.

Joskus taimet tarvitsevat koulintaa ja karaisemista. Päänsä mullasta nostaneet hennot taimet ovat tottumattomia niin auringonpaisteeseen kuin tuuleen ja viimaan. Viitseliäs puutarhanhoitaja karaisee taimia parin viikon ajan ennen lopullista ulos istuttamista. Moni karaistu kasvi selviää ulkona jo toukokuun lopulla. Kylmänherkkiä lajeja ei kuitenkaan kannata siirtää ulos liian aikaisin, jos pelko hallan vierailusta on todellinen.

Sisäkukatkin kaipaavat keväällä mullan vaihtoa. Oletko kuullut vanhaa viisautta; kukkivat kukat vaihdetaan kuun kasvaessa ja viherkasvit kuun pienetessä.

TEHTÄVÄ: taimien koulinnan opastus, kevätkukkien istuttaminen

TOTEUTUSAIKA: toukokuu

TARVITTAVAT VÄLINEET: ruukut (tai muu kasvualusta ulkona tai sisällä), multa, orvokin tai muiden kukkien taimet, suojakäsineet mullan käsittelijöille, suojamuovi pöydälle (sisätilat)

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 3–4 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, ja suojataan tarvittavat pinnat.

3. Tutkitaan almanakkaa ja keskustellaan ajankohtaan liittyvistä puutarhatöistä. Ajankohtaisista puutarhaan liittyvistä asioista keskusteleminen kiinnostaa monia vanhuk-sia. Keskustelu toimii hyvänä virittäjänä ja toimintaan motivoijana ennen varsinaisten taimien koulinnan opastusta ja kevätkukkien istutusta. Keskusteluun voivat osallistua myös ne, jotka eivät ole muusta toiminnasta kiinnostuneita tai kykeneviä siihen osallistumaan.

4. Luetaan alkuteksti. Ohjeistetaan taimien istuttaminen selkeästi ja yksityiskohtaisesti, samoin aikaisemmin istutettujen taimien koulinta.

5. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA: Mikäli taimet istutetaan ulos tai istuttaminen tapahtuu ulkotiloissa, voidaan tarvita useampia vapaaehtoisia avustamaan osallistujien ulkona liik-kumista.



Pelto-orvokista valkolehdokkiin

Suomessa kasvaa arviolta jopa 1200 erilaista luonnonkasvia. Suomen luonto, rannikot, suot, niityt, metsät ja tunturikankaat tarjoavat niille erinomaisen kasvuympäristön. (www.sll.fi)

Mitä luonnonkukkia sinä muistat omasta lapsuudestasi? Miten luonnonkukkia tai muita kasveja käytettiin hyödyksi lapsuudessasi/nuoruudessasi?

TEHTÄVÄ: luonnonkukkien tunnistaminen, istutettujen kukkien hoitaminen

TOTEUTUSAIKA: kesä-elokuu

TARVITTAVAT VÄLINEET: kimppu luonnonkukkia, almanakka, (laulunsanoja)

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 4-5 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, ja lauletaan kesäaiheinen alkulaulu.

3. Tutkitaan almanakkaa ja keskustellaan ajankohtaan liittyvistä maatalous- ja puutarhatöistä.

4. Hoidetaan mahdollisesti aikaisemmin istutettuja kukkia tai muita kasveja tarpeen mukaan.

5. Luetaan alkuteksti. Tutkitaan luonnonkukkakimppun kukkia (voi sisältää myös mustikan ja puolukan varpuja, viljantähkiä). Tunnistetaan kasvit. Jos ryhmä on suuri, jaetaan ryhmä useaan pienempään ryhmään, jolloin jokaisella ryhmällä tulee olla oma kukkakimppu. Näin varmistetaan mahdollisimman monelle tilaisuus osallistua henkilökohtaisesti kasvien tunnistamiseen.

6. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

VINKKI: Luonnonkukkien/kasvien tunnistamisen voi järjestää myös tietokilpailuna.



Sadonkorjuujuhla

Kekri on vanhan suomalaisen maatalousyhteiskunnan aikainen syksyisin vietetty sadonkorjuujuhla. Sillä ei ollut aikaisemmin tarkkaa ajankohtaa, vaan sitä saatettiin toisinaan viettää jo syyskuussa, toisinaan vasta marraskuussa. Saman kylän taloissakin voitiin kekriä viettää eri aikaan sen mukaan, milloin kukin oli saanut syystyöt tehtyä. (www.kekri.fi)

Kekrivisa:

Kekri on juhla, jota vietetään

- a.) keväällä
- b.) kesällä
- c.) syksyllä.**

Kekristä alkoi maatilan
työntekijöiden

- a.) vuoden rankin työviikko
- b.) paasto
- c.) loma.**

Kekriin kuuluu

- a.) autolla ajelu
- b.) herkuttelu**
- c.) kukkaseppeleet.

Kekripukki pukeutuu
perinteisesti

- a.) valkoisiin vaatteisiin
- b.) nurinpäin käännettyyn turkkiin**
- c.) varastettuihin vaatteisiin.



TEHTÄVÄ: sadonkorjuujuhla

TOTEUTUSAIKA: elo-syyskuu

TARVITTAVAT VÄLINEET: erilaisia viinimarjoja, karviaismarjoja, mustikoita, puolukoita tai muita marjoja/hedelmiä, hedelmäveitsi, paperilautasia/kippoja, laulunsanat

KENELLE TOIMINTA SOPII: kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:
1 vapaaehtoinen 4-5 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

- 1.** Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
- 2.** Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.
- 3.** Luetaan kuvailuteksti ja pidetään kekrivisa.
- 4.** Keskustellaan sadonkorjuusta ja sadonkorjuuperinteistä eri puolilla Suomea.
- 5.** Maistellaan marjoja ja saatavilla olevaa loppukesän/alkusyksyn satoa. Voidaan myös arvuutella, mikä marja tai vihannes on maistelun kohteena. Jos ryhmäläiset ovat itse kasvattaneet yrttejä, porkkanoita tai muuta sellaista, on aika maistella oman maan makuja.
- 6.** Muistellaan, miten ja mitä on aikoinaan itse säilötty talven varalle.
- 7.** Lauletaan sadonkorjuulauluja.
- 8.** Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

Metsän aarteet

Mustikka, karpalo ja puolukka ovat metsiemme superaarteita. Niistä saa runsaasti kuituja sekä erilaisia suojaravinteita, kuten vitamiineja ja kivennäisaineita. Tutkimusten mukaan etenkin karpalo ja karpalomehu suojaavat virtsatieinfektiolta. Mustikalla puolestaan näyttäisi olevan vaikutusta silmäterveyteen, kuten hämäränäköön ja iän tuomiin silmängelmiin. Puolukan terveysvaikutuksia ei ole tutkittu yhtä laajasti kuin karpalon. Voidaan olettaa, että puolukalla saattaisi olla samoja virtsateiden ja suun terveyteen liittyviä hyviä vaikuttavia ominaisuuksia kuin karpalolakin. (www.sitra.fi)

Muistatko nuoruudestasi, miten metsämarjoja on käytetty terveydenhoidossa? Arvaa, montako erilaista luonnonvaraista marjaa Suomessa kasvaa? Vastaus: noin 50, joista 37 on syötäviä (www.ruokatieto.fi)

TEHTÄVÄ: marjaretki

TOTEUTUSAIKA: syksy

TARVITTAVAT VÄLINEET: ämpärit ja poimurit tai valmiiksi noukittuja puolukoita, muita marjoja ja/tai sieniä, omenia, omenapora, veitsi sekä kuivuri

KENELLE TOIMINTA SOPII: puolukka-/sieniretki sopii niille, jotka kykenevät liikkumaan ulkona itsenäisesti tai avustettuna. Sisätoimintaan voi osallistua myös huonokuntoisemmat ryhmäläiset.

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:

1 vapaaehtoinen 2–3 ryhmäläistä kohden. Puolukka-/sieniretkellä vapaaehtoisten tarpeen määrittää osallistujien avun tarve liikumisessa (pyörätuoli, rollaattorit).



TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.

Ulkoryhmä:

1. Mennään puolukka-/sieniretkelle lähimaastoon. Retken toteuttaminen edellyttää osallistujilta riittävää omatoimista liikuntakykyä.

Sisäryhmä:

Mikäli sopivaa puolukka-/sienimaastoa ei ole lähellä tai ryhmä koostuu hyvin huonokuntoisista osallistujista, toteutetaan toiminta sisätiloissa tuomalla poimittuja puolukoita tai kerättyjä sieniä ryhmään.

1. Luetaan alkuteksti.
2. Ryhmäläiset osallistuvat puolukoiden puhdistamiseen ja muistelevat samalla aikaisempia marjareissujaan. Lisäksi voidaan tunnistaa erilaisia sieniä. Keskusteluaiheina voi olla esimerkiksi sienien käyttö ruokavaliossa eri puolilla Suomea. Toimintaan voidaan lisätä omenien kuivaaminen, jos käytössä on kuivuri. Tällöin ryhmäläiset osallistuvat kuntonsa mukaan omenien kuorimiseen, sisustan poistamiseen sekä lohkomiseen.
3. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

Luonto käy lepoon

Imassa on tuulahdus kirpeyttä, ja auringon lämmöstä on jäljellä enää aavistus. Lehtipuut ovat verhonneet itsensä keltaiseen, ruskeaan ja punaiseen vaippaan, ennen kuin pudottavat lehtensä maahan. Eläimet vaihtavat kesäturkin talvipeitteeseen. Talven horroksessa tai levossa viettävät eläimet tekevät vielä viimeisiä valmisteluja pitkän lepokauden varalle. Luonto käy hiljalleen lepoon odottamaan seuraavaa kevättä.

TEHTÄVÄ: kukkalaatikoiden ja/tai kukkaruukujen siistiminen talvea varten, kasveista keskusteleminen

TOTEUTUSAIKA: syksy

TARVITTAVAT VÄLINEET: kukkaruukut, multa, viherkasveja, suojäkäsineet, syksyn lehtiä

KENELLE TOIMINTA SOPII: soveltaen kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 2–3 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Luetaan alkuteksti ja kerrotaan, mitä aiotaan tehdä. Ryhmä voi tarvittaessa jakautua kahteen osaan.

Ulkoryhmä:

1. Siistitään keväällä istutetut kukkalaatikat ja kukkapurkit kesän jäljiltä.
2. Kerätään syksyn lehtiä ja viedään ne sisälle

ihasteltavaksi ja kosketeltavaksi. Lehdet voidaan myös asetella pöydille asetelman muotoihin tuomaan väriä.

Sisäryhmä:

1. Istutetaan viherkasveja kukkaruukkuihin. Vapaaehtoisten kannattaa kysyä mahdollisuutta ottaa pistokkaita palvelutalossa olevista kasveista tai tuoda pistokkaita omista viherkasveistaan istutuksia varten.
2. Keskustellaan viherkasvien hoidosta ja kasvien hyödyistä. Avuksi voidaan etsiä kuvia kasveista ja kukista.
3. Mikäli toiminta toteutetaan vain sisällä, vapaaehtoiset keräävät ennakolta värikkäitä lehtiä ihasteltavaksi ja kosketeltavaksi. Tunnistetaan eri puiden lehdet ja tehdään niistä pöydille tai maljakoihin asetelmia väriä tuomaan.
4. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.



Vanhojen tavaroiden tarinoita



TEHTÄVÄ: tunnistetaan vanhoja tavaroita ja muistellaan, mihin niitä on käytetty

TOTEUTUSAIKA: talvi

TARVITTAVAT VÄLINEET: paljon pieniä vanhoja esineitä, tarjotin, lauluvihkoja

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:
1 vapaaehtoinen 3–4 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.

3. Lauletaan aiheeseen sopiva laulu.

4. Laitetaan pienet vanhat esineet tarjottimelle tai pöydälle. Ryhmitellään tavarat käytön mukaan, miesten ja naisten työkalut erikseen. Jokainen ryhmäläinen saa kosketella esineitä ja valita tarjottimelta yhden itselleen.

5. Kerrotaan vuorotellen esineen käyttötarkoitus sekä joku muisto tai tarina, jonka valittu esine itsessä herättää. Käydään kerrotun muiston jälkeen yleistä keskustelua.

6. Lauletaan aiheeseen sopiva työlaulu.

7. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

VINKKI: Mikäli vanhoja tavaroita on vaikea saada, voidaan työvälineistä ja niiden käytöstä keskustella myös sana-arvoitusten avulla.

Millainen työkalu/esine on ..ja mihin sitä käytettiin?

ahjo = sepän pajan liesi, tulisija

hanko = kaksi tai kolme piikkinen työkalu, heinän nostamiseen ja siirtelyyn

justeeri = vanha saha, tukkisaha

kolomarausta = työkalu, jolla kuorittiin puuhun ”panta” puun pystyyn kuivattamiseksi

prännäri = kahvin paahtoväline

rove = tuohesta valmistettu tuokkonen

virsu = tuohesta tehty kenkä

ämmänlänget = hartioille niskan taakse muotoiltu kantoteline

piilu = leveäteräinen kirves

värttinä = vanha kehruuväline

varpunen = pieni peltinen taskumatti, kieltolakiaikaan

kirnu = astia, jossa valmistettiin voita

Tuoksujen ja kosketuksen tunnelmaa

Tuoksu, jonka tunnistavat lähes kaikki, on höyryävän kahvin tuoksu. Suomeen kahvi tuli Ruotsin kautta 1720-luvulla. Kahvin terveysvaikutuksia epäiltiin ja sen nauttimista pidettiin moraalisesti kyseenalaisena. Myöhemmin raittiusväki kuitenkin huomasi kahvinjuonnin hyvät puolet. Olihan parempi juoda piristävää kahvia kuin nauttia viinaryyppyjä. 1700-luvulla Suomessa kahvia juotiin vain vauraimmissa säätyläis- ja porvariskodeissa, 1800-luvun alussa juhlahetkinä myös maaseudulla ja jo vuosisadan lopulla niin maatalojen aamiaisella kuin ruokatunneillakin. Yleistymiseen vaikutti ennen kaikkea kahvin hinta. 1930–40-luvun sota- ja pulavuosina kansalaiset joutuivat tyytymään erilaisiin korvikekahveihin. Raakakahvista saadaan kahvia vasta sitten, kun se on paahdettu. Vielä 1940-luvulla kahvipavut paahdettiin kotona prännärillä eli kahvinpaahtimella ja jauhettiin kahvimyllyllä. (www.kahviaddikti.wordpress.com/www.baristat.fi)

TEHTÄVÄ: tuoksujen tunteminen, keskustelu

TOTEUTUSAIKA: talvi

TARVITTAVAT VÄLINEET: kahvipapuja ja -mylly, mausteita, muita tuoksujia, villoja yms.

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 3–4 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.
3. Kierrätetään kahvipapuja ja mausteita ryhmäläisten keskuudessa, tuokсутellaan tuoksujia ja tunnustellaan villaa. Kerrotaan yllä oleva tarina kahvista.

4. Muistellaan kahvin käyttöä aikaisempina vuosikymmeninä, muistellaan korviketta. Muistellaan, mitä mausteita käytettiin, kun ryhmäläiset olivat nuoria. Mitä mausteita kasvatettiin itse, mitä saatiin luonnosta?

5. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

VINKKI: Jos saatavilla on villaa sekä käytössä vanha rukki ja karstat, voidaan elvyttää vanhoja taitoja ja antaa halukkaiden karstata ja kehrätä villaa.



2. KÄDENTAITDOT

Kädentaitoon liittyvää toimintaa voidaan tehdä ympäri vuoden. Luonnosta saatavat materiaalit ovat edullista raaka-ainetta ja niiden työstäminen onnistuu monella tavalla. Luontomateriaalien koskettaminen tuo aistikokemuksia ja herättää muistoja. Toimintaan osallistuminen ylläpitää käsien ja sormien toimintakykyä ja onnistumiset tuovat pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta.

Tutkimuksissa on havaittu, että ihmiset toivuvat nopeammin sairauksista ja tarvitsevat vähemmän kipulääkkeitä voidessaan seurata luontoa tai katsella esimerkiksi luontokuvia. Seinälle asetetut luontokuvat tai luonnon materiaaleista tehdyt teokset kohottavat mielialaa sekä vähentävät jännittyneisyyttä ja ahdistusta. Valmiin tuloksen näkeminen ja saaminen itselle on osallistujille tärkeää.



Kalliomaalausta



Suomessa tunnetaan tällä hetkellä runsaat 90 varmaa kalliomaalausta, ja valtaosa niistä sijaitsee Itä- ja Keski-Suomessa. Maalausten ikä vaihtelee 7000–3000 vuoden välillä. Kalliomaalaukset sijaitsevat silloisten sisävesien solmukohdissa sijainneilla kallioilla. Niiden sijainti kertoo kivikauden kulkureiteistä, sillä ne on usein maalattu vesillä liikkumisen lähtökohdista. Kivikaudella Suomen alueella asunut väestö hankki elantonsa metsästyksellä ja kalastuksella. Kalliomaalauksissa toistuvatkin aiheina veneet, ihmishahmot ja pyyntieläimet, kuten hirvet. Joistakin maalauksista on löydetty myös shamaanihahmo. Shamaani on ollut pyyntionnen takaaja ja kriisitilanteiden torjuja, jolla oli kyky sukeltaa ”aliseen maailmaan”. (www.kalliotaideyhdistys.fi)

TEHTÄVÄ: kivien maalaus

TOTEUTUSAIKA: kevät-kesä-syksy

TARVITTAVAT VÄLINEET: erikokoisia kiviä, akryylimaalia, erikokoisia vesivärisiveltimiä, suojamuovi pöydälle, suojaessut, vesikipot (esimerkiksi lääkepurkit), talouspaperia

KENELLE TOIMINTA SOPII: niille, jotka kykenevät käyttämään avustettuna joitakin työvälineitä (sivellin, vaahtomuovin pala värin taputteleminen varten)

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 2–4 ryhmäläistä kohden (toimintakyvystä riippuen)

ETUKÄTEISVALMISTELU: erikokoisia kiviä, jotka pestään astianpesuaineella ja kynsiharjalla sekä kuivataan.

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Luetaan alkuteksti ja kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.
3. Suojataan pöydät suojaliinalla ja taiteilijat essuilla.
4. Kukin taiteilija valitsee aiheeseensa (kuten kukka, leppäkerttu, kasvit) sopivan kiven tai maalaa kiven haluamallaan tavalla.
5. Vapaaehtoisen tehtävänä on auttaa tarvittaessa värien sekoittamisessa.
6. Annetaan töiden kuivua ja tehdään kuivuneista töistä näyttely kaikkien iloksi.
7. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA: Mikäli ryhmäläiset kykenevät liikkumaan itsenäisesti tai avustettuna, kasvit ja kivet voidaan kerätä etukäteen retkien tai muun ulkona tapahtuvan toiminnan yhteydessä. Muussa tapauksessa kivien hankinta jää vapaaehtoisten tehtäväksi.

Käpymetsä ja sammalkukat

TEHTÄVÄ: käpymetsä ja sammalkukat

TOTEUTUSAIKA: sulan maan aikana

TARVITTAVAT VÄLINEET: erikokoisia kuusen- ja männynkäpyjä, puutikut, askartelumarjat ja -sienet, sammal/jäkälä, ruukut ja/tai kertakäyttölautaset, hiekkaa, oasissieni, suojamuovi

KENELLE TOIMINTA SOPII: kaikille avustettuna

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 2–4 ryhmäläistä kohden (toimintakyvystä riippuen)

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, kuvaillaan työn vaiheet ja näytetään malli.

Käpymetsä:

1. Suojataan pöydät.
2. Laitetaan ruukun pohjalle hiekkaa painoksi ja sovitetaan oasissieni ruukkuun.
3. Asetellaan sammal ja jäkälä sienen peitoksi.



4. Tehdään käpyjen päähän pieni reikä. Laitetaan reikään tikku. Erikoiset kävyt ja eripituiset tikut tuovat metsään vaihtelua.
5. Laitetaan käpytikku oasissieneen.
6. Viimeistellään metsä marjoilla ja sienillä.

Sammalkukka:

1. Näytetään sammaleet ja jäkälät ryhmäläisille. Muistellaan yhdessä niiden nimet.
2. Asetellaan erikokoisille kertakäyttölautasille erilaisia ja erivärisiä sammalia ja jäkälää kukan malliseksi asetelmaksi.
3. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA: Käpyihin kannattaa tehdä reiät jo etukäteen pienellä poralla.



Lapsuuden ajan itse tehdyt lelut

Entisajan lelut tehtiin usein itse ja niiden valmistamiseen käytettiin kotoa löytyviä materiaaleja, kuten puuta, nahkaa, luuta ja kankaita. Tyypillisiä leluja olivat puuautot, kankaista tehdyt nuket ja nahkaiset tai kankaiset jalkapallot. Luonnonmateriaalit olivat myös hyviä ja käyttökelpoisia lelujen raaka-aineita. Männyn- ja kuusenkävyistä tehtiin erilaisia eläimiä, kuten lampaita ja lehmiä. Kaarnasta ja tuohesta veistettiin kaarnaveneitä.

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Luetaan alkuteksti ja kerrotaan, mitä aiotaan tehdä. Näytetään mallit.
3. Suojataan pöydät.

Käpylehmät

TOTEUTUSAIKA: kesä

TARVITTAVAT VÄLINEET: erikokoisia tuoreita käpyjä, tikkuja lehmien jaloiksi

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 2–4 ryhmäläistä kohden (toimintakyvystä riippuen)

1. Samalla kun asetellaan tikut lehmien jaloiksi, muistellaan lapsuuden ajan leluja ja leikkejä.



Kaarnavene

TOTEUTUSAIKA: ympäri vuoden

TARVITTAVAT VÄLINEET: esikäsiteltyjä kaarnoja, sakset, puukko, kovertimet, tuohta, grillitikkuja, suojamuovi

KENELLE TOIMINTA SOPII: niille, jotka pysyvät käyttämään itsenäisesti erilaisia työvälineitä

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 1 vapaaehtoinen 2–4 osallistujaa kohden (toimintakyvystä riippuen)

ESIVALMISTELU: Kaarnojen kerääminen ja esikäsitely sopivan kokoisiksi paloiksi. Tuohien kerääminen ja puutikkujen hankinta (myös pitkät tulitikut käyvät).

1. Jokainen valitsee oman kaarnanpalan ja kovertamiseen sopivan työvälineen. Vuolla kaarnanpala veneen muotoon kovertamalla sisus pois.
2. Tehdään piikillä kaarnanpalan pohjaan reikä. Leikataan saksilla tuohesta sopivan kokoinen purje ja pujotetaan tikku tuohen lävitse. Laitetaan tikku kaarnalaivaan tehtyyn reikään (voidaan tukea liimalla).
3. Pidetään venenäyttely ja lauletaan meriaiheinen laulu.
4. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

Huopakukat



TEHTÄVÄ: koristekukka jääkaapin oveen

TOTEUTUSAIKA: ympäri vuoden

TARVITTAVAT VÄLINEET: huopa, liima, magneetit, sakset, suojamuovi

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:
1 vapaaehtoinen 2–3 ryhmäläistä kohden

ESIVALMISTELU:

Jos ryhmäläisten toimintakyky on heikko ja työvälineiden käsitteleminen ei onnistu, voidaan ennen ryhmän aloittamista leikata huovasta valmiiksi kukan terälehtiä ja mykiöitä.

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, kuvaillaan toiminta ja näytetään malli.
3. Suojataan pöydät.
4. Leikataan huovasta kukan terälehtiä sekä auringonkukan mykiö (2 kpl) tai käytetään valmiiksileikattuja paloja.

5. Asetetaan alimmaksi toinen mykiöistä ja liimataan sen päälle magneetti. Liimataan magneetin päälle kukan terälehdet.

6. Liimataan terälehtien päälle toinen mykiö, ja huopakukka on valmis laitettavaksi jääkaapin oveen.

7. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA:

Valitkaa liimaksi heti kuivuva liima.

Kuivakukkataulu

TEHTÄVÄ: ripustettava taulu

TOTEUTUSAIKA: ympäri vuoden

TARVITTAVAT VÄLINEET: A5-kokoisia pleksin paloja (joiden yläkulmiin on porattu reiät), kuivakukkia (kuten kanerva, kissankäpälä, siiankärsämä, pietaryrtti), kuivattua heinää, lehtiä, kaksipuoleista teippiä, erilaisia lankoja ja nyörejä ripustamista varten

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:
1 vapaaehtoinen 2–3 ryhmäläistä kohden

ESIVALMISTELU: Kuivattavaksi soveltuvat luonnonkukista esimerkiksi päivänkakkara, maitohorsma, kanerva, kultapiisku, mustikan ja puolukan varvut, huopaohdake, pietaryrtti, viljat, auringonkukka.

Parhaan kuivaustuloksen saa, kun kukat kuivatetaan mahdollisimman nopeasti. Kukien värit säilyvät parhaiten kuivattamisen tapahtuessa pimeässä tai hämärässä. Asuinhuone sopii kuivatukseen, mutta erityisen hyviä paikkoja ovat pannuhuoneet tai tilat, joissa lämpötila on +37 °C:n tienoilla. Kuivaus tulee tehdä tilassa, johon kosteus ei pääse. Kukat voi yhdistää kimpuksi, mutta yhteen kimppuun ei kannata laittaa liian paljon kukkia kuivumaan. Ripusta kukkakimput alaspäin roikkumaan joko narulle tai seinällä oleviin ripustimin. Kuivuminen voi kestää parikin viikkoa. Kun kasveja/kukkia käytetään tauluihin, voidaan kukat kuivattaa esimerkiksi sanomalehtipaperin välissä ja painoksi kasata kirjoja. Lisää kuivausvinkkejä löydät muun muassa internetistä tai kirjoista. (www.puutarha.net)



TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, kuvaillaan toiminta ja näytetään malli.
3. Suojataan pöydät.
4. Levitetään kuivatut tarvikkeet pöydälle suojamuovin päälle.
5. Jaetaan pleksit jokaiselle. Poistetaan suojamuovi pleksin siltä puolelta, jolle kasvit asetetaan. Avustetaan tarvittaessa.
6. Valitaan tauluun käytettävät kasvit ja asetellaan ne halutulla tavalla pleksin päälle.
7. Kiinnitetään kasvit teipillä pohjaan (vapaaehtoinen auttaa tarvittaessa). Teippien päälle murennetaan esimerkiksi tatarin tai kanervan kukintoja.
8. Poistetaan taulun alapuolella oleva muovi ja kiinnitetään valittu ripustusnauha (avustetaan tarvittaessa).
9. Tehdään taidenäyttely. Lauletaan kukka-aiheinen loppulaulu.
10. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

Jouluvalmisteluja



Joulukortit ovat alun perin Englannista, jossa ensimmäinen tunnettu joulukortti painettiin vuonna 1843. Joulukortit levisivät nopeasti ympäri Eurooppaa, ja Suomeen ensimmäinen joulukortti lienee saapunut 1850-luvulla. Säätyläisperheet lähettivät joulutervehdyksiä läheisilleen, mutta kirjoitustaidon lisääntymisen myötä tapa levisi kaikkiin kansankerrokseen. Joulukortit suljettiin kirjeisiin, sillä niiden lähettäminen avoimena ei ollut luvallista. Postikortti virallisena lähetystapana otettiin käyttöön Suomessa 1871, ja sen jälkeen myös joulukorttien lähettäminen lisääntyi.

Joulukorttien suosittuja aiheita ovat olleet talvi, lumiset maisemat ja lumiukot sekä tonttuaiheet. Nykyisin suomalaiset lähettävät noin 50 miljoonaa joulukorttia. (www.suomalainenjoulu.fi)

**Kuuluiko sinun lapsuutesi joulukorttien lähettäminen?
Olivatko kortit itse tehtyjä vai ostettuja?**

TEHTÄVÄ: joulukortti

TOTEUTUSAIKA: joulunalusaika

TARVITTAVAT VÄLINEET: valmiita korttipohjia, tarroja, kuivattuja kasveja, paperinarua, tarrakuvia, huopaa, vanhoja kortteja ja muuta materiaalia, mitä voi käyttää korttien valmistelussa

KENELLE TOIMINTA SOPII: kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:
1 vapaaehtoinen 2–3 ryhmäläistä kohden

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Luetaan alkuteksti, kerrotaan, mitä aiotaan tehdä, kuvaillaan toiminta ja näytetään malli.
3. Liimataan valmiiseen korttipohjiin tarroja, kuivattuja kukkia ja muuta materiaalia.
4. Esitellään kortit pöytäkaverille.
5. Kerrotaan, kenelle kukin aikoo oman korttinsa antaa, ja muistellaan yhteisesti joulunviettotapoja.
6. Lauletaan kaikkien tuntema joululaulu.
7. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

3. LUONTO- JA RETKITOIMINTA

Ulkona liikkuminen tuntuu vähemmän rasittavalta verrattuna sisällä liikkumiseen. Luonnossa käveleminen laukaisee stressiä, rauhoittaa mieltä ja johdattaa ajatukset pois ikävistä asioista. Erilaiset luontokokemukset lisäävät tyytyväisyyden tunnetta elämään, ja niiden muisteleminen vahvistaa mielen hyvinvointia.

Palvelutalossa asuville luonto- ja retkitoiminnan järjestäminen on haasteellista mutta

palkitsevaa. Retket luonnonkukkaniityille tai tuttuun maaseutu ympäristöön paitsi piristävät mieltä myös antavat keskustelun aihetta pitkäksi aikaa. Retket ovat kuitenkin vain yksi keino luonnon kokemiseen. Luonto, sen eläimet, kasvit ja tuoksut voidaan tuoda monella muullakin tavalla laitospäristöön piristämään niiden asukkaiden mieltä, joille retkille osallistuminen ei ole enää mahdollista.



Lintujen kevät-/syysmuutto

Muuttolinnut voivat muuttaa joskus pitkiä matkoja, jopa tuhansia kilometrejä vuodenaikojen mukaan. Linnut käyttävät suunnistamiseen avukseen päivällä aurinkoa ja yöllä tähtiä. Päivällä linnut voivat käyttää avukseen myös maamerkkejä, kuten niemiä, vuoristoketjua, johtolinjoja. Myös hajut ja äänet ovat lintujen apuna suunnistamisessa. Lisäksi linnuilla, kuten monilla muillakin eläimillä, on muiden suunnistustaitojen ohella kyky hyväksikäyttää maapallon magneettikenttää. Ne aistivat magneettikentän voimaviivojen kaltevuuden ja osaavat siten paikallistaa oman sijoittumisensa maapallon pohjois-eteläsuunnassa. (www.ilmatieteenlaitos.fi)

TEHTÄVÄ: lintujen tarkkailu

TOTEUTUSAIKA: koska vaan, mutta erityisesti lintujen kevät-/syysmuuton aikaan

TARVITTAVAT VÄLINEET: kiikarit, luontokirjat, mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi netistä tulostettuja lintujen kuvia

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: kaksi vapaaehtoista/ryhmä

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Luetaan alkuteksti, kerrotaan päivän teema ja se, mitä aiotaan tehdä.
3. Virittäydytään teemaan lintuaiheisen yhteislaulun avulla.

Ulkoryhmä

1. Mikäli palvelutalossa on sopiva paikka (parveke tai terassi) lintujen tarkkailemiseen ja vapaaehtoisilla on kiikareita tai kiikareita saadaan lainaksi esimerkiksi paikallisesta luontoyhdistyksestä, tutkitaan lintuja ulkona.
2. Käydään yhteiskeskustelu omista kokemuksista sekä nähdyistä linnuista.

Sisäryhmä

1. Sisätiloissa tapahtuvassa toiminnassa hyödynnetään oppaan lintukuvia sekä tarvittaessa haetaan lisätietoa lintukirjoista tai internetistä. Mahdollisuuksien mukaan kuvia voi myös kopioida, jotta niitä on helpompi tutkia pienemmissä ryhmissä. Keskustellaan linnuista ja ryhmäläisten muistoista ja kokemuksista lintuihin liittyen.

2. Jos on mahdollista käyttää tietokonetta, lintujen ääniä voi kuunnella muun muassa osoitteessa www.linnut.fi tai lainata kirjastosta äänikirjoja lintujen laulusta. Lintujen äänistä voidaan järjestää myös tietokilpailu. Näin saadaan vaihtelua ja monipuolisuutta päivän ohjelmaan. Lintuteemaa voidaan hyödyntää äänien kanssa useampana kertana, kun vaihdellaan lintulajeja.

3. Tapaaminen päätetään yhteislauluun. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.

VINKKI: Paikallisesta luontoyhdistyksestä voi pyytää myös vierailijaa kertomaan linnuista ja lintujen kevätmuutosta.



HAARAPÄÄSKY

Haarapääsky on muuttolintu, joka pesii Suomessa koko maassa, Tunturi-Lapissa kuitenkin harvinaisena. Suomessa olevat haarapääskyt talvehtivat pääasiassa eteläisessä Afrikassa. Suomeen ensimmäiset haarapääskyt saapuvat huhtikuussa, mutta varsinainen muuttoaalto on vasta toukokuussa. Pesän rakentaminen alkaa suurimassa osassa Suomea heti toukokuun alussa ja munat munitaan toukokuun lopussa ja kesäkuun alussa. Haudonta kestää suunnilleen kaksi viikkoa, ja poikaset saavuttavat len-

totaidon alkeet noin kolmen viikon ikäisinä, heinäkuun puolivälissä. Takaisin talvehtimispaikoilleen haarapääskyt lähtevät elo-syyskuussa.

Haarapääsky syö lähes yksinomaan lentäviä hyönteisiä, kuten kärpäsiä, hyttysiä ja sääskiä. Se on taitava lentäjä ja pystyy valikoimaan saaliinsa lentäessään. Haarapääsky on tiiviisti ihmisen seuralainen ja pesii tavallisin maatalojen rakennuksissa, kuten navetoissa ja ladoissa. Myös kaupunkien laitamilla ja teollisuusalueilla tapaa haarapääskyä.





JOUTSEN

Suomessa pesii kaksi joutsenlajia, laulujoutsen ja kyhmyjoutsen. Satunnaisesti voidaan muuttomatkalla tavata myös muita joutsenlajeja. Laulujoutsen on Suomen kansallislintu, ja sen pesimäalue on nykyään koko Suomi. Kuitenkin vahvin pesimäalue laulujoutsenella on Pohjois-Pohjanmaa, Pohjois-Savon ja Lapin alue. Kyhmyjoutsenta tavataan Suomessa koko Suomenlahden rannikkoalueella, kaukana Perämerellä ja useilla sisävesillä. Kyhmyjoutsen on laulujoutsenta kookkaampi ja voi painaa jopa 15 kg. Parhaiten laulujoutsenen erottaa kyhmyjoutsenesta nokan värityksen (laulujoutsenella nokka on tyvestä keltainen ja kärjestä musta, kyhmyjoutsenella nokan väri on punertava) sekä kyhmyjoutsenella nokan juuressa olevan kyhmyyn avulla.

Molemmat Suomessa pesivät joutsenlajit ovat varsin karaistuneita ja kestävät joitakin viikkoja hyvin alhaisia, jopa kymmenien asteiden pakkaslukemia. Suurin syy joutsenten

muuttoon liittyykin ravinnonsaantiin. Joutsenet etsivät ravintonsa noin metrin syvyydessä vesistöjen pohjalla kasvavista kasveista. Pohjakasvillisuus on runsainta matalissa lahdissa ja rannoilla, jolloin niihin varhain kehittyvä jääkansi estää lintujen ravinnonsaannin. Joutsenet ovat yleensä lyhyen matkan muuttajia, jolloin ne talvehtivat lähinnä avoimilla rannoilla tai vesillä. Lauhoina talvina nuorannat voivat olla omassa lounaissaaristossamme tai Baltiassa. Kovimpina talvina joutsenten muutto kohdistuu Itämeren eteläosiin, Pohjanmerelle ja Saksaan.

Joutsenpareja pidetään yleensä uskollisuuden symboleina. Joutsen ei kuitenkaan lähde elinikäiseen liittoon harkitsematta. Kun joutsen 3–4 vuoden vanhana valitsee puolison, voi seurustelu-aika kestää vuosia ennen poikasten hankintaa. Jos joutsen menettää puolisonsa, ottaa se uskomusten vastaisesti itselleen usein uuden puolison.





VÄSTÄRÄKKI

Västäräkki on monelle tuttu pyrstöheiluttaja. Se on väriykseltään musta, harmaa, valkoinen ja esiintyy koko maassa. Västäräkki on muuttolintu, joka tulee Suomeen talvehtimispaikaltaan Afrikasta huhtikuun alkupuolella. Takaisin talvehtimispaikoilleen niiden muutto käynnistyy syyskuun alkupuolella, mutta vielä lokakuussa voi nähdä hitaimpia muuttajia Suomessa. Naaras munii kerralla yleensä 5–6 munaa, joita molemmat puoliset hautovat noin kaksi viikkoa. Poikaset lähtevät pesästä kahden viikon ikäisinä, ja kummatkin emot huolehtivat tämän jälkeen poikasista vielä viikon tai kaksi.

Västäräkki tekee kesässä yleensä kaksi poikuetta. Västäräkkiä tavataan aukeilla alueilla lähellä asutusta tai vettä.

Västäräkki on ollut suosittu lintu, ja se esiintyy usein suomalaisessa kansanperinteessä. Jos joku on oikein nätti, iloinen ja vikkela, käytetään hänestä sanontaa: *”On kuin västäräkki”*. Samoin loru: *”Kuu kiurusta kesään, puolikuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskyselä ei päivääkään”* on monelle tuttu.

Muistatteko muita sanontoja tai loruja västäräkistä?





VARIS

Varis on kaikille tuttu musta- ja harmaapukuinen lintu, joka tunnetaan myös kovasta ja vähemmän kauniista äänestään. Variksella on vieläkin haittalinnun maine, ja se on hyvin aliarvostettu. Varis on kuitenkin papukaijan ohella yksi kaikkein kekseliäimmistä linnuista. Varislinnuilla on havaittu olevan suuremmat etuaivot ja kehittyneemmät tiedolliset taidot kuin millään muulla lintuheimolla. Varis on siis varsin oppimiskykyinen, ja Suomessa varisten on havaittu osaavan vetää kalastajien avantoihin jättämiä siimoja ylös ja poimivan niistä kalat. Varis myös tarkkailee tiiviisti ympäristöään ja sen tapahtumia. Kun ne tapaavat lajitoverin, ne kuljeskelevat vähän

aikaa toistensa seurassa. Aamuhämärissä ne kerääntyvät vakituiseen kokoontumispaikkaansa esimerkiksi katolle tai korkeaan puuhun. Varikset saattavat kokoontua samaan paikkaan laajaltakin alueelta.

Muistatko vanhoja sanalaskuja variksesta?

Esimerkkejä:

*"Varis huutaa illalla hyvää ilmaa huomiseksi:
varis huutaa aamulla pahaa säätä päiväksi."*

"Päättyy kuin variksen lento."

"Äänellensä se variskin laulaa."



Tietovisa eläimistä

TEHTÄVÄ: eläinten tunnistaminen ja eläimiin liittyvä muistelu

TOTEUTUSAIKA: ympäri vuoden

TARVITTAVAT VÄLINEET: luontokirjat, mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi netistä tulostettuja kuvia eri eläimistä

KENELLE TOIMINTA SOPII: avustettuna kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: kaksi vapaaehtoista/ryhmä

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.

2. Luetaan alkuteksti ja kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.

3. Seuraavalla sivulla on esimerkkinä muutamia tietovisakysymyksiä. Jokainen ryhmä voi valmistella omia kysymyksiä eläimistä. Kysymysten vaikeustasossa on huomioitava muun muassa ryhmäläisten muistiongelmia. Tietovisaan kannattaa yhdistää aina keskustelu ja muistelu aiheeseen liittyvästä eläimestä. Tietovisaa voidaan täydentää ja elävöittää etsimällä esimerkiksi luontokirjoista keskustelun kohteena olevien eläinten kuvia tai kuuntelemalla niiden ääniä internetistä tai äänikirjoista.

4. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.



PIENI TIETOVISA:

Arktisilla alueilla jotkut eläinlajit vaihtavat turkin väriä vuodenaikojen mukaan. Kesällä karva on väriltään tummempaa, ja talvella se voi olla valkoinen tai harmaa. Talviturkki paitsi lämmittää, myös antaa suojaa lumisessa maastossa.

KYSYMYKSI: Millä Suomessa elävillä eläimillä on talvella valkoinen suojaväri?

VASTAUS: Muun muassa metsäjänis, lumikko, kärppä, naali, riekko ja kiiruna

KESKUSTELU: Mitkä yllämainituista eläimistä olet itse nähnyt luonnossa?

Kettu eli punakettu on maailman levinnein maalla liikkuva petoeläin. Sen ruokavalioon kuuluvat pienjyrsijät, linnut, munat, hyönteiset, kalat, marjat sekä haaskat. Kettu on ollut myös arvokas turkiseläin.

KYSYMYKSI: Kettu liikkuu pääasiassa
a.) päiväsaikaan
b.) ilta- ja yöaikaan.

KESKUSTELU: Oletko törmännyt itse kettuun? Millaisissa tilanteissa?

Hirvi on taloudellisesti tärkein riistaeläimemme, jota esiintyy koko maassa. Hirvi syö puiden ja pensaiden oksia ja versoja. Hirven säkäkorkeus voi olla 170–210 cm.

KYSYMYKSI: Paljonko aikuinen uroshirvi voi painaa?
a.) 200 kg
b.) 400 kg
c.) 600 kg

KESKUSTELU: Oletteko käyneet hirvimetsällä? Syötiinkö teillä kotona riistaruokia? Mitä?

Lehmä on nautaeläin. Sen sukulaisia ovat kotieläimistä lammaset ja porot ja luonnon eläimistä muun muassa hirvi. Lehmä on muiden nautaeläinten tapaan märehtijä ja kasvissyöjä. Useimmilla lehmillä on sarvet puolustautumista varten. Joidenkin rotujen lehmiltä ne kuitenkin puuttuvat.

KYSYMYKSI: Miksi kutsutaan sarvettomia lehmiä?

VASTAUS: Nupo

KESKUSTELU: Kuka on hoitanut lehmiä? Osaisitteko vielä lypsää käsin? Onko teillä ollut omia nimikkolehmiä?

Kana on yksi yleisimmistä kotieläimistä lähes kaikkialla maailmassa. Kanasta saadaan kananmunien lisäksi myös lihaa. Koiraspuolista kanalintua sanotaan kukoksi.

KYSYMYKSI: Muniiko kana ilman kukkoa?

VASTAUS: Munii, mutta kananpoikien tuottamiseen tarvitaan kukko. Kanalinnut täyttävät pesänsä munilla, ja ihminen hyödyntää tätä ominaisuutta. Jos munia ei korjata pesästä säännöllisesti, lintu lakkaa munimasta.



Tutustumisretket lähiympäristöön

Tutustumisretket lähiympäristöön tuovat vaihtelua arkipäivään ja avartavat oman lähiympäristön tuntemusta. Retkien toteuttaminen vaatii tavanomaista enemmän etukäteisjärjestelyjä. Ryhmäläisille ja palvelutalon työntekijöille tulee antaa riittävän ajoissa tieto matkapäivästä, matkalle lähdön kellonajasta sekä paluuajasta, retki-kohteesta ja siitä, mitä osallistuminen retkelle vaatii. Työntekijöille suunnattu informaatio on tärkeää, jotta nämä osaisivat auttaa apua tarvitsevia asukkaita pukeutumisessa ja matkalle lähtemisessä.

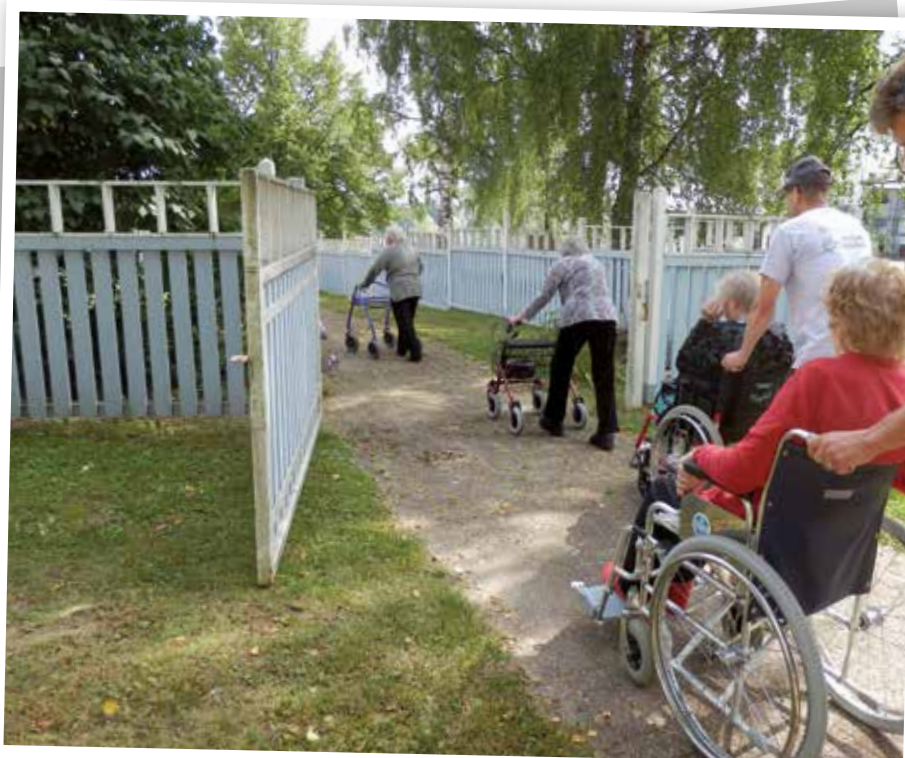
Ennen retkeä kannattaa selvittää muun muassa retkikohteen historia, onko retkikohteessa tai matkan varrella mahdollisuus käydä wc:ssä, mukaan lähtijöiden lääkitys (lääkkeen ottoajat/muu erityinen huomioitava) sekä millainen kulkumaasto kohteessa on. Retken kesto kannattaa rajata yleensä pariin tuntiin. Jos ryhmäläisten liikuntakyky on heikko, vaaditaan vapaaehtoisilta kekseliäisyyttä elämys-

ten tuottamiseksi. Luonnonkukkaniityllä vierailu voi olla virkistävä ja mielihyvää tuottava kokemus, vaikka itse niitylle ei pääsisikään. Vapaaehtoisten keräämät kasvit ja niiden tutkiminen ryhmäläisten kanssa niityn reunalla tuottaa luontoelämyksiä, joita moni ei enää muuten saisi.

Liikuntarajoitteisia (pyörätuoli tai rollaattori) ryhmäläisiä varten tulee varata invataksi. **Selvitä ennen taksin tilaamista**

- 1.** onko palvelutalolla omaa kuljetuskapasiteettia, jota voidaan hyödyntää, tai
- 2.** mahdollisuuksia osallistua matkakustannuksiin tai
- 3.** voidaanko kustannukset kattaa ryhmäläisillä mahdollisesti olevilla taksiseteleillä.

Ryhmäläisten kuljettamista vapaaehtoisten omilla autoilla ei suositella.



4. ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Lemmikkieläimillä on nykytietämyksen mukaan merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Eläinten on todettu muun muassa hidastavan nopeaa pulssia, lisäävän ikäihmisten aktiivisuutta, vähentävän yksinäisyyden tunnetta, lievittävän masennusta ja pahaa oloa. On kyseessä sitten kissa tai koira, kani tai marsu, vaikutus on sama.

Eläimet vaikuttavat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ryhmässä. Moni ihmisiin pettynyt pystyy suhtautumaan eläimiin avoimesti ja luottavaisesti. Eläimet hyväksyvät meidät sellaisina kuin olemme. Ne ovat kumppaneina aitoja ja riisuvat helposti ihmiset rooleista ja ennakkoluuloista. Eläimet antavat mahdollisuuden osoittaa hellyyttä ja saada vastavuoroisesti sitä myös takaisin. Merkittävä lisäarvo saadaan, jos eläinvieraiden on mahdollista vierailla myös vuodepotilaiden luona.



Silitän, silitän

TEHTÄVÄ: eläinvierailut

TOTEUTUSAIKA: ympäri vuoden

TARVITTAVAT VÄLINEET: tarpeen mukaan riittävä ennakkovalmistelu; tiedon hankkiminen vierailevista eläimistä, vierailuajankohdan sopiminen, vierailuun liittyvien välttämättömien toimenpiteiden ja muun tiedon kysyminen eläinten omistajilta (kuten saako ruokkia, jos saa, mitä ruokaa tulee hankkia), vierailusta tiedottaminen asukkaille ja henkilökunnalle ja vierailusta sopiminen henkilökunnan kanssa.

KENELLE TOIMINTA SOPII: kaikille, huomioitava allergiat ja eläinten pelko

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA:
1 vapaaehtoinen 4-5 ryhmäläistä kohden

Eläinvieraita voivat olla niin kissat, koirat, kanit, minipossut kuin esimerkiksi eksoottisemmat alpakatkin. Eläinvierailuja suunniteltaessa kannattaa selvittää omalla paikkakunnalla toimivat eläinvierailuja järjestävät organisaatiot (kennelit, alpakkayhdistykset, 4H-kerhot) sekä esimerkiksi kotieläintilat.

Myös vapaaehtoisten omia eläimiä voidaan tuoda osastolle. Tällöin tulee huomioida, että eläimet ovat tottuneita ihmisiin, ehdottoman luotettavia ja kilttejä, eivät häkelly yllättävistä äänistä, liikkeistä tai hajuista. Vapaaehtoisen tulee tuntea lemmikkinsä ja tunnistaa, milloin eläin väsyä ja haluaa lopettaa. Säännöllisten eläinvierailujen myötä asukkaat oppivat tuntemaan eläimet ja odottamaan niiden vierailuja. Mikäli mukana on useampia eläimiä, tulee eläinten tulla toimeen keskenään. Liian monen eläimen yhtäaikaista vierailua on syytä välttää.

Eksoottisempien eläinten, kuten minipossun tai alpakan, vierailu tuo jännitystä ja antaa muistelemisen aihetta seuraaville tapaamiskerroille. Lisämaustetta vierailuun saadaan,

jos asukkaat saavat syöttää eläimiä niille sopivalla ruokavaliolla. Eksoottisempien eläinten kohdalla tulee valita sopiva paikka vierailulle. Vierailu voi tapahtua joko ulkona tai sisällä eläimestä riippuen. Eläimillä tulee olla tilaa liikkua ja asukkaille istumapaikat sekä mahdollisuus nähdä eläimet esteittä. Asukkaille kerrotaan myös ennen eläimiin tutustumista, miten eläinten läheisyydessä tulee toimia ja käyttäytyä



Tilan eläinten hoito

Ennen vanhaan miesten ja naisten työt olivat tarkkaan jaettuja. Tilan eläimistä hevosten hoito kuului miehille, navettatyöt puolestaan naisille. Lampaiden keritseminen oli kovaa työtä. Ennen keritsemistä lampaat pestiin, jotta villa olisi puhdasta. Keritystä villasta nypittiin roskat ja villa kerättiin suureksi kasaksi, jota piestiin puisilla kepakoilla villan kuohkeuttamiseksi. Sen jälkeen villa karstattiin. Karstauksen tarkoituksena oli saada kuidut yhdensuuntaisiksi ja rullatuksi kehruuta varten. (www3.jkl.fi/ksmuseum/paivaeilisessa)

TEHTÄVÄ: maatalon eläintenhoitoon liittyvää muistelua

TOTEUTUSAIKA: ympäri vuoden

TARVITTAVAT VÄLINEET: esimerkiksi karstat, keritsimet, sokerisakset, luistimet, hevosen länget (tai kuvia välineistä) sekä villaa hypistelyyn

KENELLE TOIMINTA SOPII: kaikille

VAPAAEHTOISTEN MÄÄRÄ/OSALLISTUJA: 2–3 vapaaehtoista/ryhmä

TOIMINTA:

1. Toivotetaan tulijat tervetulleiksi ja kysytään lyhyesti kuulumiset.
2. Luetaan alkuteksti ja kerrotaan, mitä aiotaan tehdä.
3. Muistellaan eläinten hoitamista, hevosen valjastamista, lampaiden keritsemistä, villan karstaamista ja hypistellään villaa. Samalla tunnustetaan eri työvälineitä ja muistellaan niiden käyttöä. Jos jollakulla on vanhoja työvälineitä, niitä voi tuoda mukaan ryhmätapaamiseen. Mikäli vanhoja esineitä ei ole saatavilla, voidaan kuvia etsiä kirjastosta tai internetistä.
4. Kiitetään osallistujia ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavalle ryhmäkerralle.



Lähteitä ja kirjallisuutta

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. SMS-Tuotanto Oy; Hansaprint 2008.

Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: GreenSpot 2010.

Salovuori, T. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta 2014.

TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Eläkeliitto ry 2014.

Nettilähteet:

www.3.jkl.fi/ksmuseo/paivaeilisessa
www.baristat.fi
www.birdlife.fi
www.ilmatieteenlaitos.fi
www.kahviaddikti.wordpress.com
www.kalliotaideyhdistys.fi
www.kekri.fi
www.kukkainfo.fi
www.luontoportti.com
www.oppiminen.yle.fi/linnut
www.papunen.net
www.riista.fi
www.ruokatieto.fi
www.sitra.fi
www.sll.fi
www.suomalainenjoulu.fi
www.tieku.fi





Muistiinpanoja

[illegible]

Tehdään yhdessä

Luontoaiheinen ryhmätoiminta

Luontokokemus on jokaiselle yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Luontoympäristössä oleskellulla on mahdollista vaikuttaa omaan terveydentilaan ja hyvinvointiin. Luonnon näkeminen ja siellä liikkuminen kohentaa esimerkiksi mielialaa, rauhoittaa ja laskee veranpainetta.

län karttuessa ja toimintakyvyn heiketessä luontokokemusten saaminen usein vaikeutuu. Kun luontoon ei enää pääse, voidaan luonto tuoda ikääntyvän luokse. Pienetkin aistikokemukset luonnosta, tuoksut, tuntu tai eläimet tuottavat positiivisia vaikutuksia.

Tämä opasvihkonen on syntynyt Seiponrannan palvelutalossa vapaaehtoisten toteuttaman luontolähtöisen ryhmätoiminnan tuloksena. Oppaaseen on kerätty vinkkejä ja ohjeita toiminnan aloittamisen helpottamiseksi. Niitä voidaan käyttää sellaisenaan tai soveltaa osaksi muuta ryhmätoimintaa ja tuoda siten luonto palvelutalossa asuvien ulottuville.

Eläkeliitto ry

