



Luonnollista tukea elämään – Naturligt stöd för livet

LuoNa-hankkeen uutiskirje 3 * Kesä 2019

Keväällä 2018 käynnistyneessä LuoNa-hankkeessa:

- Kehitetään uusia luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia Green Care -palvelumalleja Pohjanmaalle ja Keski-Pohjanmaalle
- Vahvistetaan yhteistyötä asiakkaiden ja palveluntarjoajien välillä
- Lisätään paikallisia esimerkkejä ja kokemuspohjaista osaamista
- Dokumentoidaan Green Care -toiminnan vaikuttavuutta

Hankkeen aikana välitetään tietoa ja osaamista sekä kehitetään luontoavusteisia palvelumalleja erilaisissa ympäristöissä (metsäalueet, vesistöt ja saaristo, hevostallit, puutarhat, maatilat). Green Care -palvelumallit kehitetään työpajoissa, jotka toteutetaan tiiviissä yhteistyössä paikallisten yrittäjien ja useiden eri asiakastahojen kanssa. Parhaimmat toimintamallit julkaistaan yleisesti hyödynnettävinä palvelumalleina vuoden 2020 kuluessa.



LuoNa-hankkeen palvelutyöpajat

Työpajoissa autetaan Green Care -toiminnasta kiinnostuneita yrittäjiä testaamaan ja kehittämään palvelukonseptiaan oikeiden asiakkaiden kanssa:

- Hankkeeseen sitoutuneet asiakastahot ja yrittäjät osallistuvat palvelutyöpajojen suunnitteluun, testaukseen ja jatkokehittämiseen
- Hankkeen työntekijät vastaavat työpajojen toteutuksen fasilitoinnista ja dokumentoinnista
- Toiminnan vaikuttavuuden dokumentoinnissa voi olla mukana myös opinnäytetyön tekijöitä

Toiminnan luonteesta johtuen (esim. hoivapalvelut) pääsääntöisesti yksi yrittäjä/potentiaalinen yrittäjä tai yhteistyössä toimiva yritysryhmä kerrallaan voi olla testaamassa omaa palvelumalliaan asiakkaiden kanssa. **Jokaista asiakasryhmää kohden pyritään toteuttamaan vähintään 5 työpajaa, toiminnan sopivuuden ja vaikuttavuuden perusteella joko yhden tai useamman yrittäjän toimesta.** Työpajoissa kerätään ja dokumentoidaan tietoa ja kokemuksia luontoavusteisista toimintamalleista, jotka julkaistaan hankkeen päättyessä yleiseen käyttöön.

Kevään 2019 aikana toteutetut työpajat:

- **Nuorten aikuisten mielenterveysasiakkaiden kotikuntoutus – Siilipesän (Soite)** nuoret aikuiset osallistuivat Kvikantin Hoivan hevosilalla yhteensä 5 kertaa Green Care -työtoimintaan maaliskuuhun. Siilipesän avokuntoutus on palvelu, jonka tavoitteena on edistää asiakkaan toimintakykyä ja elämänlaatua, tukea itsenäistä asumista sekä vähentää sairaudesta aiheutuvia haittoja sekä sairaalahoidon tarvetta. Tarkoituksena on tukea asiakasta voimavarojensa ja tavoitteidensa löytämisessä sekä saavuttamisessa. Siilipesän avokuntoutus on nuoren aikuisen (18–29 vuotta) mielenterveysasiakkaan elämässä rinnalla kulkemista ennalta sovitun keston mukaan. Palvelu on joustavaa, asiakasta voidaan tavata 1–5 kertaa viikossa. Yhteensä toimintaan osallistui 31 nuorta ja ryhmäkoot vaihtelivat 4–10 osallistujaa/työpaja). Lisäksi mukana oli 2–3 Siilipesän ohjaajaa, hanketyöntekijöitä sekä Centria-ammattikorkeakoulun kaksi hoitotyön opiskelijaa, jotka mittasivat osallistujien verenpaineet ennen ja jälkeen toiminnan. Opiskelijat tekevät teemaan liittyvää oppinnäytetyötä.



Työpajat sisälsivät mm. heinien pussitusta hevosille, heinävaraston siivousta, kengittäjän työskentelyn seuraamista, polttopuiden tekoa klapikoneella käyttö ja turvallisuusperehdytyksen jälkeen; osallistujat kantoivat ja pinosivat puita sekä pilkkoivat niitä halkomakoneella, hevosten ja ponin harjausta ulkona ja sisällä ja veden viemistä hevosille. Lisäksi opeteltiin taluttamaan hevosia



maneesissa tiettyä rataa pitkin, siivottiin karsinoita ja pelattiin palloa hevosien kanssa. Jokaisen työpajan lopuksi pidettiin yhteinen kokoontuminen sisältäen palautekeskustelua päivästä sekä omaan elämäntilanteeseen liittyvistä asioista joko sisällä tai ulkona kahvitellen ja makkaraa grillaten. Sisällä kokoontumisissa osalle oli erityisen mukavaa saada heliä paikan kissoja.

Osallistujien kommentteja:

"Kissat taas aivan liian söpöjä ja hevoset myös ihania"

"Tosi kiva hanke kokonaisuudessaan. Kiitos mahdollisuudesta ☺"

"Todella mukavaa".

- **Luovi-ammattiopiston erityisopiskelijat** osallistuivat opettajansa kanssa maaliskuussa kolmeen työpajaan, joissa tutustuttiin sosiaali-pedagogiseen hevostoimintaan yrittäjä Tanja Puskalan ohjauksessa K&T Horsemanshipin tilalla, Kokkolan Kvikantissa. Jokaisessa työpajassa oli mukana kolme 17–21-vuotiaasta erityisopiskelijaa (2 naista ja 1 mies). Ensimmäisessä työpajassa yrittäjä kertoi hevostallin historiasta, hevosista ja iltapäivän tehtävistä ja säännöistä. Työpajojen toiminta sisälsi erilaisia ohjattuja tallitöitä kuten karsinoiden siivousta, hevosten ruokkimista ja veden viemistä hevosille ulos, hevosten harjausta ja taluttamista talliin sekä pihatöitä kuten lumen aurausta. Töiden lomassa keskusteltiin tallitöiden ja hevosten ja eläinten hoitoon liittyvien asioiden lisäksi mm. opiskelijoiden arkeen liittyvistä asioista ja opinnoista.





Viimeisessä työpajassa oli mahdollisuus myös ratsastaa, mikä oli naispuolisten osallistujien mielestä todella mieluista ja varsinkin ensikertalaiselle hyvin innostava kokemus. Työpajat toteutettiin kevättalvisessa säässä, välillä paistoi, välillä satoi lunta ja oli tuulista.

Kylmällä säällä oli mukava kokoontua lopuksi sisätiloihin nauttimaan lettuja ja lämmintä juotavaa tai takkalämmön äärelle paistamaan makkaraa. Ruokahalu olikin hyvä ulkoilun jälkeen. Kaiken kaikkiaan toimintaan oltiin tyytyväisiä, opittiin

luottamaan hevoseen ja saatiin onnistumisen kokemuksia. Työpajoissa oli paljon yhdessä tekemistä sekä keskustelua eläimiin ja yleisiin asioihin liittyen. Vastaavaa toimintaa toivottiin jatkossa lisää.



- **Närpiön seurakunnan** työntekijöille, luottamushenkilöille ja vapaaehtoistyötä tekeville järjestettiin ensimmäinen työpaja toukokuussa yhden päivän mittaisena retriittinä Frank Mangs Centerissä ja sen ympäristössä. Silver Rose -yrityksen Susanne Blomqvist toimi ohjaajana työpajassa, johon osallistui yhteensä 11 osallistujaa. Retriitissä oli mahdollisuus hiljentyä tilan puutarhassa ja käydä kiertämässä lähimetsään sijoitettu retriittipolku, jossa oli yhteensä 12 erilaista mietiskelytehtävää.

Iltapäivän ohjelmaan kuului parin kilometrin mittainen retriittivaellus, joka päättyi läheiseen kalasatamaan kunnostettuun kalamajaan, jossa kokoonnuttiin yhteiseen hartaustilaisuuteen ja nautittiin kahvit upeissa merimaisemissa linnunlaulun säestyksellä. Retriitti jatkui Frank Mangs Centerissa iltaan saakka, jonka jälkeen käytiin läpi osallistujien kokemuksia ja kerättiin palautteet.

Osallistujien kommentteja:

"Hieno päivä hienossa ympäristössä."

"Koin luontopolun sitaatteineen ja mietiskelytehtävineen hyvin arvokkaana. Kysymykset herättivät ajatuksia."



- **Vöyrin kunta, lapsiperheiden palvelut:** Maksamaan Stall Falisassa toteutettuihin sosiaali-pedagogisen hevostoiminnan työpajoihin osallistui touko-kesäkuussa yhteensä seitsemän 5–18 vuotiasta lasta ja nuorta, yksi huoltaja ja 1–2 ohjaajaa. Kaikki kevään neljä työpajaa toteutettiin yrittäjäyhteistyönä siten, että ohjauksesta vastasi Renja Hakala ja toiminta tapahtui Team Falisan hevosten kanssa Stall Falisassa ja sen lähiympäristössä. Työpajojen tavoitteena oli luoda lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia ja henkilökohtaista kasvua edistäviä toimintamalleja, joita voitaisiin hyödyntää myös jatkossa.

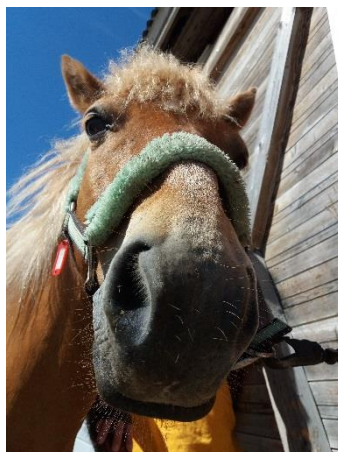


Ensimmäisessä työpajassa tutustuttiin hevosiin ja tallin muihin asukkaisiin, kuten kaneihin, kissoihin ja lapinkoiranpentu Sagaan. Toiminta koostui hevosten harjaamisesta ja kavioiden puhdistamisesta, taluttamisesta ja ratsastamisesta sekä tallin rastastuskentällä että lähimaastossa, mikä oli osallistujille hyvin mieluista. Toiminnassa opittiin eläinten hoitoa, rauhoittumista, keskittymistä ja yhdessä tekemistä sekä ymmärtämään oman toiminnan merkitystä hevosten hyvinvoinnin kannalta. Ratsastustuokiot päätettiin hevosen selässä lepäämiseen ja sekä ratsastajan että hevosen rentoutumiseen.



Työpajoissa kerätyn palautteen perusteella toiminta hevosten kanssa koettiin hyvin positiivisena ja käyntejä odotettiin kovasti jo etukäteen. Toimintaa on tarkoitus jatkaa kesän jälkeen samojen asiakkaiden kanssa.

- **Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen** asiakkaille ja henkilökunnalle järjestettiin kesäkuussa kaksi sosiaali-pedagogisen hevostoiminnan työpajaa Stall Långvikissa Sulvalla. Työpajoihin osallistui 6–7 asiakasta ja ohjauksesta vastasi Hevostoiminta Laukin Mira Huhta yhdessä Fredrika Souranderin kanssa. Työpajojen tavoitteena on lisätä asiakkaiden toiminnallisuutta, hyvinvointia ja lisätä motivaatiota kuntoutumiseen. Talliin ja sen asukkaisiin tutustumisen jälkeen pohdittiin yhdessä hevosten lajityypillistä käyttäytymistä. Asiakkaat osallistuivat hevosten hoitoon kuten harjaamiseen, kavioiden puhdistamiseen ja taluttamiseen sekä tallin pihalla että kauniissa lähimaastossa. Työpajojen päätteeksi kokoonnuttiin yhteen kahvittelemaan ja keskustelemaan päivän kokemuksista.



"Kivaa toimintaa, josta olen haaveillut jo kauan ☺, kiva päästä tekemään."

"Mieltä ahdisti ennen tänne lähtöä mutta yhtäkkiä huomasi että oli täysin rento ja keskittynyt hevosiin ja toimintaan. Todella vapauttava tunne jäi! Kiitos!"

- **Folkhälsanin Resurscenter Föregångarnan** asiakkaat ovat kevään aikana käyneet tutustumassa puutarhatoimintaan ja sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Työpajoista kerrotaan lisää seuraavassa uutiskirjeessä.

Green Care -päivät Kokkolassa 12.–13.9.2019

LuoNa-hanke on mukana järjestämässä vuoden 2019 valtakunnalliset Green Care -päivät Kokkolaan 12. – 13.9.2019. Päivät kokoavat yhteen Green Care -alan toimijoita ja alasta kiinnostuneita verkostoitumaan seminaariesitysten ja opintoretkien merkeissä, joissa päästään tutustumaan alueen yritysten toimintaan. Tänä vuonna päivien teemoina ovat erityisesti metsät, vesistöt, kuntouttava kalastus ja esteettömyys.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/green-care--paivat/kokkola-2019/>



LuoNa-hankkeen työpajatoiminta jatkuu ja myös uusia yrittäjiä ja asiakastahoja mahtuu vielä mukaan Green Care -palveluiden kehittämiseen.

Ota yhteyttä:

Martta Ylilauri
martta.ylilauri@univaasa.fi
Puh. 029 449 8241

Satu Sundell
satu.sundell@kpedu.fi
Puh. 044 725 0534

Lena Enlund
lena.enlund@centria.fi
Puh. 044 725 0594

Projektipäällikkö: Olli Voutilainen
olli.voutilainen@univaasa.fi
Puh. 029 449 8566

Annica Långnabba
annica.langnabba@luke.fi
Puh. 029 532 2087

 www.facebook.com/gronomorg/
www.univaasa.fi/fi/cooperation/projects/luona/
www.instagram.com/luona_hanke/

Hankkeen toteuttaa Vaasan yliopiston Levón-instituutti yhteistyössä Centria-ammatti-korkeakoulun, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän (Kpedu) ja Luonnonvarakeskuksen (Luke) kanssa. Hanketta rahoittavat Leader-ryhmät Aktion Österbotten, YHYRES-kehittämisyhdistys ja Pirityiset sekä Keskitien Säätiö.



Vaasan yliopisto
LEVÓN-INSTITUUTTI



KESKI-POHJANMAAN
KOULUTUSYHTYMÄ
Mellersta Österbottens utbildningskoncern



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



25.5.2018 voimaan astuneen EU:n tietosuoja-asetuksen vuoksi tarvitsemme lupasi uutiskirjeiden lähettämiseen. Kirjeiden lähettämiseksi ylläpidämme rekisteriä, jossa on vastaanottajien sähköpostiosoitteet ja mahdolliset taustaorganisaatiot. Rekisteriä käytetään vain LuoNa-hankkeen viestien lähettämiseen.

Anna lupasi tällä lomakkeella: <https://eforms.uwasa.fi/lomakkeet/5132/lomake.html>

Jos haluat poistua rekisteristä, lähetä viesti: martta.ylilauri@univaasa.fi
