

Sanna Mäkiranta & Sini Tuohiniemi

LUONTO- JA ELÄINAVUSTEINEN VIRKISTYSPÄIVÄ - Green
Care -menetelmien hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa

Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitajan suuntautumisvaihtoehto
2016

LUONTO- JA ELÄINAVUSTEINEN VIRKISTYSPÄIVÄ – GREEN CARE - MENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

Mäkiranta, Sanna
Tuohiniemi, Sini
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2016
Ohjaaja: Myllymaa Tapio
Sivumäärä: 38
Liitteitä: 3

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, ammatillinen kuntoutus, Green Care, eläinavusteinen toiminta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Green Care –toimintatapoja hyödyntämällä virkistyspäivä Porin Klubitalo Sarastuksen kautta Porin kaupungin Kohtaamispaikassa työharjoittelussa olevien mielenterveyskuntoutujien työssäjaksamisen tueksi. Päivän oli tarkoitus olla voimaannuttava, kuntoutumista tukeva ja mielekäs, josta kuntoutujat saisivat myös ainutlaatuisen muiston muisteltavaksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea kuntoutujien työssäjaksamista sekä tarjota heille keinoja, joilla he voisivat itsenäisesti hyödyntää luonnon resursseja kuntoutumisensa tukena. Lisäksi tavoitteena oli tarjota Klubitalo Sarastukselle uusia keinoja hyödyntää luontoa mielenterveyskuntoutuksessa.

Opinnäytetyön tilasi Porin Klubitalo Sarastus. Kohderyhmäksi valittiin Kohtaamispaikassa työharjoittelussa olevat kuntoutujat, sillä he eivät pääse osallistumaan Klubitalo Sarastuksen järjestämiin toimintoihin. Virkistyspäivään osallistui 4 kuntoutujaa.

Virkistyspäivä toteutettiin kahdessa toimintaympäristössä. Aluksi suunnattiin Kitukosken laavulle Ahlasiin, missä oli järjestettyä virkistystoimintaa. Tähän toimintaan kuului sokkokävely, luonnon taidenäyttely, eväiden syöntiä ja makkaran paistoa sekä yhteistä vuorovaikutusta. Kitukosken jälkeen lähdettiin Humisevan Harjun –alpakkatilalle, missä juotiin päiväkahvit tallissa alpakoiden ympäröimänä.

Kaksi kolmesta projektin tavoitteesta toteutuivat, sillä jokainen kuntoutuja oli sitä mieltä, että virkistyspäivästä oli hyötyä työssäjaksamisen kannalta. Lisäksi he vastasivat, että järjestetty päivä lisäsi mielenkiintoa luonnossa ulkoiluun. Klubitalo Sarastuksen saama hyöty olisi saattanut olla vielä suurempi, mikäli mukaan olisi lähtenyt joku muu henkilökunnan jäsen, sillä mukana olleella työ- ja koulutusvalmentajalla oli jo entuudestaan kokemusta Green Care -toiminnasta mielenterveyskuntoutuksessa.

Arviointi suoritettiin virkistyspäivään osallistuvilta kuntoutujilta päivän aikana saadun suullisen palautteen sekä palautelomakkeiden vastausten perusteella. Lisäksi saimme palautetta Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajalta, joka vaikutti arviointiin.

NATURE AND ANIMAL AIDED RECREATION DAY – USING GREEN CARE METHODS IN MENTAL HEALTH REHABILITATION

Mäkiranta, Sanna

Tuohiniemi, Sini

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care

March 2016

Supervisor: Myllymaa, Tapio

Number of pages: 38

Appendices: 3

Keywords: mental health rehabilitation, professional rehabilitation, Green Care, animal-aided activity

The purpose of this thesis was to organize a recreation day to support management of work-related stress of mental health rehabilitees using Green Care –methods. Participants were working at Kohtaamispaikka of city Pori through Porin Klubitalo Sarastus. The day was supposed to be supportive to their rehabilitation, strengthening, enjoyable and also give rehabilitees unique memories. Thesis was meant to help participants at managing work-related stress and to offer them ways to benefit from natural resources to support their own rehabilitation. Additionally the goal was to offer Klubitalo Sarastus new ways to benefit from nature at mental health rehabilitation.

Thesis was ordered by Porin Klubitalo Sarastus. Rehabilitees working at the Kohtaamispaikka, were chosen as the target group, because they were unable to participate in activities held by Klubitalo Sarastus. 4 rehabilitees participated in the recreation day.

Recreation day was held at two different places. At first we went to Kitukoski at Ahlainen where we had organized different kinds of activities. These activities included blind-walking, nature's art-gallery, sausage roasting, enjoying packed lunch and interacting with each other. After Kitukoski we headed to alpaca ranch Humiseva Harju where we enjoyed afternoon coffee break at the stables, surrounded by alpacas.

Two of the project's goals were fulfilled, because each participant thought that the day affected positively on their coping at work. They also answered that the day increased their interest in outdoor activities. Klubitalo Sarastus could've benefit even more from the project if someone else from their personnel was involved in the recreation day. Because the work and education trainer who was involved, already had experience in using Green Care –methods at mental health rehabilitation.

Evaluation was based on answers on feedback forms and verbal feedback received during the day. Additionally we received feedback from work and education trainer at Klubitalo Sarastus which also affected the evaluation.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	6
2.1	Mielenterveyskuntoutuksen muodot.....	9
2.2	Ammatillinen kuntoutus	10
3	GREEN CARE.....	11
3.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset	13
3.1.1	Luonto ja fyysinen hyvinvointi	13
3.1.2	Luonto ja psyykinen hyvinvointi.....	13
3.2	Alpakat eläinavusteisessa toiminnassa	15
4	TILAAJAN KUVAUS	16
4.1	Klubitalot	16
4.2	Klubitalo Sarastus	16
4.3	Työtä, tukea ja toimintaa – kampanja.....	17
5	PROJEKTI.....	18
5.1	Projektin määritelmä.....	18
5.2	Projektin aikataulusuunnitelma.....	19
6	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU	20
7.1	Kohderyhmä.....	20
7.2	Virkistyspäivän aikataulusuunnitelma.....	21
7.2.1	Sokkokävely	21
7.2.2	Luonnon taidenäyttely.....	22
7.2.3	Vuorovaikutushetki ja päiväkahvit alpakkatilalla.....	23
7.3	Projektin toimintaympäristö	23
7.4	Riskit ja resurssit.....	24
7.5	Arviointisuunnitelma	26
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	26
8.1	Virkistyspäivän aloitus	27
8.2	Sokkokävely ja luonnon taidenäyttely	28
8.3	Nuotiolla30	
8.4	Vuorovaikutus alpakoiden kanssa sekä päivän lopetus	30
9	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	31
9.1.1	Kirjallinen palaute	33
9.1.2	Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi	34
10	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on Green Care -toimintatapoja hyödyntävä virkistyspäivä työharjoittelussa oleville mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyössä avataan Green Care -käsitettä ja sen monipuolisia toimintamalleja. Työssä keskitytään satakuntalaisen kauniin luonnon hyödyntämiseen toimintaympäristönä sekä eläinavusteiseen toimintaan, joka näkyy työssä vuorovaikutuksena alpakoiden kanssa. Työssä perehdytään myös mielenterveyskuntoutukseen ja sitä kautta ammatilliseen kuntoutukseen, klubitalotoimintaan, Porin Klubitalo Sarastukseen sekä Klubitalo Sarastuksen Työtä, tukea ja toimintaa -kampanjaan, jonka tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujien ammatillista kuntoutusta.

Aihe on ajankohtainen, sillä Satakunnassa alkoi 1.11.2015 Green Care –tiedonvälityshanke, jota rahoittaa Satakunnan ELY-keskus / Manner-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelma 2014-2020. Hankkeen tarkoituksena on koota yhteen Satakunnan Green Care -toimintaa hyödyntävät toimijat ja sitä kautta kehittää Green Care -toimintaa yrittäjien keskuudessa. Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat osallistuvat hankkeeseen tekemällä opinnäytetöitä ja projekteja, jotka keskittyvät Green Care -toimintaan. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut](http://www.satakunta.fi) 2015.) Tämä opinnäytetyö on myös osana edistämässä Green Care -toiminnan kehittämistä Satakunnassa terveys- ja hyvinvointipalveluiden näkökulmasta.

Klubitalo Sarastus tilasi Kohtaamispaikassa työharjoittelussa oleville mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivän, sillä he eivät samanaikaisesti pääse osallistumaan Klubitalo Sarastuksen järjestämiin yhteisiin tapahtumiin. Projektiin toivottiin Green Care –näkökulmaa, koska se on ajankohtainen myös Klubitalo Sarastuksessa.

Tämä projekti on kahden ihmisen yhteistyössä tehdyn työn tulos. Projektin edetessä ja tehtävien sekä yksityiskohtien tarkentuessa työt jaettiin tasan molempien osapuolien kesken. Prosessin aikana ilmeni monenlaisia työtehtäviä. Pelkästään lähdekirjallisuuden hankkiminen ja läpilukeminen sekä teoriaosuuden tuottaminen vaativat paljon aikaa. Työssä keskityttiin avaamaan työn taustat huolellisesti. Tärkeimmiksi osa-alue-

eiksi muodostuivat Green Care ja mielenterveyskuntoutus. Lisäksi projektisuunnitelman laatimisvaihteessa täytyi opiskella paljon projektikirjallisuutta. Projektisuunnitelmassa kartoitettiin tarkasti riskit, resurssit sekä toimintaympäristö. Ennen varsinaista toimintapäivää tutustuttiin Ahlaisissa alpakkatilan toimintaan sekä Kitukosken retkeilyreittiin. Lisäksi projektintekijät tapasivat Klubitalo Sarastuksen henkilökunnan kanssa sekä olivat tutustumassa yhden päivän ajan Klubitalo Sarastuksen toimintaan. Erilaisten asioiden myötä oltiin yhteydessä sähköpostitse yhteistyötahojen kanssa.

Mahdollisten huonojen sääolosuhteiden vuoksi selvitettiin vaihtoehtoisia toimintaympäristöjä Ahlaisista. Tietoa Ahlaisten muista retkeilykohteista saatiin Porin Seudun Matkailu Oy:n neuvonnasta sekä TUL:n Satakunnan piirin ja Virkku-hankkeen yhteyshenkilöltä. Ennen projektin toteutuspäivää tutustuttiin myös vaihtoehtoisiin paikkoihin. Hyvissä ajoin ennen virkistyspäivää laadittiin saatekirje, jotta osallistujat tietäisivät, miten varautua päivään sekä palautelomake, jonka avulla kerättiin osallistujilta kirjallista palautetta päivästä. Muut tarvittavat materiaalit hankittiin kaupasta ja kotoa. Virkistyspäivän aikataulusuunnitelma laadittiin tarkasti ja lisäksi suunniteltiin lisäohjelmaa varalle. Virkistyspäivän ohjaamisesta vastasivat molemmat projektintekijät, lisäksi toinen osapuoli toimi valokuvaajana. Virkistyspäivän jälkeen kuvat käsiteltiin kuvankäsittelyohjelmalla ja ne toimitettiin Klubitalo Sarastukseen. Raportti kirjoitettiin toimintapäivän jälkeen.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Kuntoutuksella tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteeksi on asetettu kuntoutujan toimintakyvyn palauttaminen tai tukeminen. Käsitteenä mielenterveyskuntoutus on psykiatriasta kuntoutusta laaja-alaisempi. Siihen sisältyy myös sellaiset varhaiskuntoutuksen muodot, joissa lähtökohtana saattaa olla esimerkiksi työhön liittyvä psyykinen paine ja uupumus, eikä diagnosoitu psykiatrinen sairaus. Mielenterveyskuntoutuksen päällimmäisenä tehtävänä on yhdessä kuntoutujan ja hänen sosiaalisen verkostonsa kanssa etsiä erilaisia keinoja, joilla voidaan löytää ja parantaa kuntoutujan yksilöllisiä ja sosiaalisia voimavaroja. (Riikonen & Vataja 2009.)

Yhteistyössä asiakkaan kanssa vahvistetaan hänen psykososiaalista toimintakykyään tai sopeutumistaan elinympäristöön, jolloin mielenterveyskuntoutus voidaan määrittellä lääketieteelliseksi tai sosiaalisesti toiminnaksi. Monien mielenterveyshäiriöiden raja hoidon ja kuntoutuksen välillä on liukuva. Kuntoutuksella yritetään vähentää tai ehkäistä sairauden aiheuttamia haittoja, kun taas hoidolla pyritään oireiden lievittämiseen, sairautta aiheuttavan tekijän poistamiseen tai sairauden etenemisen estämiseen. Kun kuntoutukselle asetetaan tavoite, se edellyttää aina kuntoutujan sitoutumista, omaa aktiivisuutta ja motivaatiota. (Laukkala & Tuulio-Henriksson 2015, 33.) Kuntoutujaa autetaan ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttamaan elämänprojektejaan sekä ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä sellaisissa tilanteissa, joissa kuntoutujan mahdollisuudet sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöihin sulautumiseen ovat heikentyneet tai uhattuna mielenterveysongelmien ja psyykkisen uupumuksen vuoksi (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 296).

Kuntoutus on prosessi, joka perustuu kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhteistyössä laatimaan suunnitelmaan. Osapuolet arvioivat yhdessä prosessin etenemistä. Yksilön voimavarat, toimintakyky, hallinnan tunnetta lisäävät toimenpiteet sekä ympäristöön liittyvät toimenpiteet kuuluvat prosessiin. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 296.)

Toimikenttä mielenterveyskuntoutuksessa on monimuotoinen sekä moniammatillinen. Se sisältää vakiintuneita ja vaikuttaviksi osoitettuja lääkinnällisiä kuntoutusmenetelmiä, mutta lisäksi myös monenlaista kurssitoimintaa, sekä valtakunnallisia, paikallisia ja alueellisia eri teitse rahoitettuja hankkeita, jotka ovat tärkeässä asemassa toiminnan kehittämisessä. (Laukkala & Tuulio-Henriksson 2015, 33.) Moniammatillinen verkosto, johon kuuluu julkisia, yksityisiä sekä kolmannen sektorin toimijoita, vastaa kuntoutuspalvelujen järjestämisestä. Erityisessä roolissa ovat järjestöjen ja yhdistysten ylläpitämät, matalan kynnyksen periaatteilla toimivat tuki- ja kuntoutuspalvelut. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 300.)

Sairauden akuuttivaiheen mennessä ohi aloitetaan kuntoutus mahdollisimman nopeasti. Päämäärät ja tavoitteet, joihin kuntoutuksella pyritään, on määritelty asiakkaan

kuntoutussuunnitelmassa. Kuntoutussuunnitelmaa laadittaessa varmistetaan asiakkaan motivaatio ja halu sitoutua hänelle ehdotettuihin asianmukaisiin kuntoutusmenetelmiin. Joissakin kunnissa mielenterveysasiakkaita varten toimii psykiatrisia kotityöryhmiä. Tällaisen ryhmän muodostaa yleensä psykiatri, mielenterveyshoitaja, eli lähihoitaja sekä psykiatrinen sairaanhoitaja. He tekevät säännöllisiä käyntejä kuntoutujien kodeissa tai kuntoutusyksiköissä tai vaihtoehtoisesti kuntoutujat käyvät heidän vastaanotoillaan. Psykiatrisen kotikuntoutustoiminnan keskeisenä tavoitteena on tukea ja ohjata asiakasta arjessa selviytymisessä. Tilanteessa, jossa asiakas tarvitsee sairautensa vuoksi kokonaisvaltaisempaa kuntoutusta, voi hän siirtyä kuntoutuskotiin tai asumispalveluyksikköön, jossa henkilökunta on hänen tukenaan ympärivuorokautisesti. Asumispalvelut on porrastettu sen mukaan, millainen tarve asiakkaalla on. Useimmiten kunnat ostavat tällaiset palvelut sellaisilta kolmannen sektorin toimijoilta, jotka tuottavat ja ylläpitävät niitä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 302-303.)

Kuntoutujalla on mahdollisuus henkilökohtaiseen palveluohjaukseen. Siinä palveluohjaaja on kuntoutujan tukena ja auttaa häntä palveluiden valinnassa ja niihin hakemisessa. Palveluohjaajan tehtävinä on huolehtia, että kuntoutujalle muodostuu eri kuntoutuspalveluista sopiva ja mieluinen kokonaisuus sekä arvioida yhdessä kuntoutujan ja hänen läheistensä kanssa palveluiden tuomaa hyötyä. Palveluohjaaja on käynyt sosiaali- ja terveysalan koulutuksen ja hänellä on perehtyneisyys kyseiseen erityisalaan. Palveluohjaus on Suomessa ollut pitkään liitoksissa esimerkiksi vammaisen lapsen ja hänen perheensä parissa tehtävässä työssä, mutta sitä käytetään myös mielenterveyskuntoutuksessa. Palveluohjauksen merkitys sekä tärkeys nousevat esille eritoten, kun asiakas kokee palvelujärjestelmän olevan hajanainen ja tarvitsevänsä apua sekä tukea hänelle sopivien palveluiden löytämisessä ja saavuttamisessa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 303.)

Mieli 2009 on mielenterveys- ja päihdesuunnitelma, joka edellyttää kokemusasiantuntijoiden ja vertaistoimijoiden ottamista mukaan suunniteltaessa, toteutettaessa ja arviotaessa mielenterveys- ja päihdetyötä. Henkilöitä, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveysongelmista, kutsutaan kokemusasiantuntijoiksi. He ovat saattaneet joko itse kärsiä mielenterveysongelmista ja toipuneet niistä tai sitten he ovat voineet olla omaisena tai läheisenä. He toimivat täydentäen työryhmää omalla asiantuntijuudellaan

ja kokemustiedolla. Heidän ansiostaan hoitoon ja kuntoutukseen sisältyy kokemustietoa ja muita asioita, jotka saattaisivat muuten jäädä vähemmälle huomiolle. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 300.)

2.1 Mielenterveyskuntoutuksen muodot

Mielenterveyskuntoutus jaetaan lääkinälliseen, sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen (kts. luku 2.2). Useimmiten kansaneläkelaitos vastaa toiminnan rahoituksesta ja kuntoutujan toimeentulosta, mutta myös muut vakuutuslaitokset voivat rahoittaa kuntoutusta. Lääkinällinen kuntoutus toteutetaan pääasiassa terveydenhuoltohenkilöstön toimesta. Yleensä siitä on vastuussa avomielen terveyspalvelun työryhmä, kuten psykiatrian poliklinikka tai mielen terveys toimisto, jota johtaa psykiatrian erikoislääkäri. Lääkinällinen kuntoutus sisältää monipuolisesti erilaisia kuntoutusmuotoja, joita ovat muun muassa kuntoutusohjaus, sopeutumisvalmennus, kuntoutustutkimus, erilaiset terapiat, kuten fysioterapia, toimintaterapia, yksilö- ja ryhmäterapiat sekä erilaiset luovuusterapiat. Myös neuropsykologinen kuntoutus sekä laitoskuntoutus sisältyvät lääkinälliseen kuntoutukseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 296-301.)

Neuropsykiatrinen kuntoutus on tarkoitettu 16 vuotta täyttäneille kehityksellisiin oppimisvaikeuksiin ja aivovaurioiden jälkeen. Tällaiseen kuntoutukseen pääseminen edellyttää aina neuropsykologista tutkimusta, jossa yksityiskohtaisesti selvitetään erityisvaikeuksien luonne, häiriöiden laajuus, vaikeusaste, haitta sekä hoidettavuus. Tämän lisäksi myös lääkärinlausunto on edellytyksenä neuropsykologiseen kuntoutukseen pääsemiseksi. (Kelan www-sivut 2016.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan sosiaalisia taitoja, lisätä osallistumista omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa sekä tukea kuntoutujaa ylläpitämään ihmissuhteitaan ja olemaan niissä aktiivinen. Päämääränä on ehkäistä kuntoutujan syrjäytyminen. Kasvatuksellinen kuntoutus on esimerkiksi lasten ja nuorten erityisopetuksessa ja opetuksen tukitoimina tehtävää kasvatustyötä. Tukitoimia tarvitseva lapsi tai nuori voi saada niitä koulussaan opetukseen sisällytettynä tai erillisissä

yksiköissä. Lapset ja nuoret, jotka ovat sairastuneet mielenterveyshäiriöön, voivat suorittaa osan oppivelvollisuudestaan sairaalakouluissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 296-298.)

2.2 Ammatillinen kuntoutus

Ammatillisen kuntoutuksen tarkoituksena on auttaa työikäisiä mielenterveyskuntoutujia työllistymisessä, työssä pysymisessä tai työhön palaamisessa. Sillä pyritään edistämään työssä jaksamista, parantamaan kuntoutujan työkykyä ja hänen ammatillisia valmiuksiaan sekä tarvittaessa ehkäisemään vajaakuntoisen työntekijän syrjintää työpaikoilla. Se on tarkoitettu työikäisille, joita uhkaa työkyvyttömyys muutaman vuoden sisällä sairauden tai jonkin muun syyn vuoksi. (Kuntoutusportin www-sivut 2015.) Tällainen kuntoutus on suurimmaksi osaksi työvoimahallinnon ylläpitämää. Nuoria ja aikuisia ohjataan aluekohtaisissa työvoimatoimistoissa etsimään omia mahdollisuuksiaan opiskelun ja työelämän suhteen. Yhdessä kuntoutujan kanssa laaditaan suunnitelma sekä tavoitteet etenemiselle. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 298-299.)

Aluksi nuori voidaan ohjata esimerkiksi työpajatoimintaan, jossa hänellä on mahdollisuuksia kehittää omia arjen taitojaan ja harjaannuttaa omaa osaamistaan. Suunnitelma jatkosta tehdään kuntoutukseen sisältyvän ammatinvalintaohjauksen perusteella. Näiden tarvittavien ammatinvalintaselvitysten jälkeen voi kuntoutuja aloittaa opiskelun ammattiin tai hakea valmentavaan koulutukseen. Kela ja muut vakuutuslaitokset vastaavat rahoituksesta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 298-299.)

Ammatilliseen kuntoutukseen kuuluvia muotoja ovat työ- ja koulutuskokeilut, ammatinvalintaohjaus, kuntoutustutkimus, ammatillinen koulutus, työvoimaneuvonta, työhön ja opiskeluun liittyvät apuvälineet, elinkeinotuki sekä työolosuhteiden järjestäminen. Edellä mainittujen lisäksi ammatilliseen kuntoutukseen voi liittyä myös erilaisia ammatillisten oppilaitosten, erityisoppilaitosten, kansanopistojen ym. valmentavia koulutuksia, joiden tarkoitus on kehittää kuntoutujan opiskelunvalmiuksia sekä erilaisia arjen taitoja. Kuntouttava työtoiminta ja tuettu työllistäminenkin voivat olla osana tällaista kuntoutusta. Kuntouttava työtoiminta sisältää laajan kuntoutumisen tuen työtoiminnan rinnalla. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 299.) Tuetun työllistämisen avulla

vaikeimminkin sairaita pääsee takaisin työelämään (Kuntoutusportin www-sivut 2015). Sillä tarkoitetaan siirtymävaiheen työtä avoimilla työmarkkinoilla, jolloin työpaikka voi tarjota tukitoimet työntekijälle (Heikkinen-Peltonen ym. 2014. 299).

3 GREEN CARE

Green Care (GC) on tavoitteellista luonnon hyödyntämistä, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja edistää ihmisen hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua luontolähtöisen toiminnan avulla (Ruoho 2014, 8). Green Care juontaa juurensa 1970-luvun Alankomaiden care farm -tiloihin, mutta Suomeen Green Care -käsite rantautui vasta vuonna 2008 (Tourula & Rautio 2014). Green Care -toimintamallit perustuvat luonto-, eläin- ja maaseutuavusteisuuden menetelmiin, joita voidaan soveltaa käytettäväksi laajasti erityyppisissä ympäristöissä kuten metsissä, puistoissa, maatiloilla tai puutarhassa, mutta myös kaupunki- ja laitosympäristöissä käyttämällä luonnosta löytyviä elementtejä. Hyvinvointia tukevat ja lisäävät vaikutukset syntyvät Green Care -toiminnassa luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten kautta. Green Care -toimintamalleja voidaan soveltaa niin sosiaali- ja terveysalalla kuin hyvinvointimatkailussa ja vapaa-ajan virkistyspalveluissa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013; Ruoho 2014, 8.)

Green Care voidaan vapaasti suomentaa luontohoivaksi eli vihreäksi hoivaksi sekä luontovoimaksi eli vihreäksi voimaksi. Mikäli palveluita tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön mukaisesti, on kyseessä luontohoiva. Tämä tarkoittaa, että palvelun maksaja on usein eri taho kuin sen käyttäjä. Maksajana luontohoivan palveluissa voi toimia esimerkiksi Kela, kunta tai julkinen sektori ja palvelun tuottajat ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Green Care -toimintamenetelmiä voidaan soveltaa laajasti erilaisissa palveluissa, kuten kuntoutuksessa, päivä- ja työtoiminnassa sekä sosiaali- ja asumispalveluissa. Kohderyhminä tällöin voivat olla esimerkiksi erityislapset, lastensuojelun asiakkaat, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, ikäihmiset tai liikuntarajoitteiset kuntoutujat. (Ruoho 2014, 8-9.)

Luontovoima eroaa luontohoivasta suuremmalla asiakaskunnalla ja luontovoiman palveluiden ostajana toimii usein asiakas itse. Luontovoiman palveluita tuottavat esimerkiksi matkailu- ja hyvinvointialan yrittäjät. Luontovoimaan kuuluvia palveluita ovat muun muassa luonnonläheinen työhyvinvointitoiminta, hyvinvointimatkailu maaseudulla tai luonnossa sekä metsäterapia- ja jooga. (Green Care Finland ry:n www-sivut; Ruoho 2014, 9.)

Green Caren toiminnan kolme ydinelementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luontoelementtinä voi toimia esimerkiksi teemoitettu luontopolku, maatila, erämaaluonto, talvipuutarha tai viherkasvit terassilla. Eläimet ovat tärkeä osa Green Care -toimintaa ja niitä käytetäänkin Green Caren keskeisenä luontoelementtinä. (Ruoho 2014, 10; Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Eläimiä voidaan käyttää apuna joko eläinavusteisessa terapiassa tai eläinavusteisessa toiminnassa. Eläinavusteista terapiaa voi harjoittaa vain sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saanut ammattihenkilö, joka käyttää eläimiä apuna työssään. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Tällöin hoidettavalla on jokin diagnoosi ja hoidolla suunniteltu tavoite. Eläinavusteisen terapian aikana hoidon edistymistä seurataan tavoitteellisesti. (Green Care Finland ry:n www-sivut.) Eläinavusteista terapiaa on esimerkiksi ratsastusterapia, joka on tunnetuin eläinavusteisen terapian muoto Suomessa (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013). Eläinavusteisen toiminnan perustana taas ei ole potilaan diagnoosi tai aikataulutettu kuntoutumistavoite, vaan toiminnan tarkoitus on olla vapaamuotoista, virikkeellistä ja elämänlaatua parantavaa (Green Care Finland ry:n www-sivut).

Toiminta Green Caressa voi tarkoittaa niin toimintaympäristöä kuin tekemistä. Toimintaympäristönä voidaan käyttää monipuolisesti luonnon ja maaseudun tarjoamia ympäristöjä, mutta myös puutarhoja tai kaupunkipuistoja. Toiminta voi myös tarkoittaa esimerkiksi luontoliikuntaa, eläinten kanssa toimimista tai luonnossa rauhoittumista. Yhteisöllisyys Green Caressa syntyy vuorovaikutuksesta kanssaihminen, luonnon tai eläinten kanssa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, Ruoho 2014, 10.)

Green Care -toiminta perustuu tavoitteellisuuteen, ammatillisuuteen ja vastuullisuuteen. Toiminnalla tulee olla aina määritelty tavoite ja palvelun tarjoaja toimii ammatillisesti oman osaamisensa ja ammattinsa tuomalta pohjalta. Green Care -toiminta on

myös vastuullista, mikä näkyy paitsi asiakkaan ja eläinten kanssa toimimisessa, myös ympäristön hyödyntämisessä ja luonnossa liikkumisessa. (Ruoho 2014, 11.)

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

3.1.1 Luonto ja fyysinen hyvinvointi

Luonnolla tiedetään olevan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Luonnon hyvinvointivaikutuksia fyysiseen terveyteen on tutkittu monin erilaisin tutkimusmenetelmin- ja asetelmin ja saadut tutkimustulokset vahvistavat, että luontoympäristöllä on fyysistä terveyttä edistävä vaikutus. Lisäksi luontoympäristöillä on merkittävä kansanterveydellinen merkitys. Puistot ja muut luontoympäristöt houkuttelevat ihmisiä viettämään vapaa-aikaansa enemmän ulkona ja sitä kautta motivoivat ihmisiä liikkumaan. Myös itse luontoympäristöillä on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. (Tourula & Raitio 2014.)

Johtavina kuolleisuuden aiheuttajina ovat sydän- ja verisuonisairaudet, joiden riskiä lisäävät korkea verenpaine, kohonneet veren rasva-arvot, epäterveellinen ruokavalio, diabetes, vähäinen liikunta, tupakointi ja runsas alkoholin käyttö. Liikunnan tiedetään laskevan verenpainetta ja kohentavan mielialaa, mutta liikunta yhdistettynä luontoympäristöön vahvistaa näitä terveysvaikutuksia. Jo pelkästään metsäympäristön on todettu edistävän muun muassa matalampaa verenpainetta ja pulssia sekä veren kortsolipitoisuutta. (Tourula & Raitio 2014.)

3.1.2 Luonto ja psyykinen hyvinvointi

Luonto vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin muun muassa parantamalla mielialaa ja elinvoimaisuutta. Yksilö voi kokea luonnon joko katselemalla luontoa tai olemalla fyysisesti läsnä luonnossa. Luonnon positiivinen vaikutus psyykkisiin voimavaroihin on merkittävä jo silloin, kun ikkunasta näkyy luontomaisema. Tutkimusten mukaan laajan luontoaiheisen seinävalokuvan katselu ja luontoäänien kuunteleminen nauhalta

vähensivät stressiä sekä lievensivät koettua kipua sairaalaympäristössä. Aidon luonnon kokemista ei kuitenkaan voi teknologian avulla korvata. On havaittu, että sykkeen tasoittuminen koetun lievän stressin jälkeen oli nopeampaa, kun tutkittava katseli ikkunasta aitoa luontomaisemaa verrattuna niihin tutkittaviin, jotka katselivat samaa luontomaisemaa, mutta plasmaruudusta. (Tourula & Raitio 2014.)

Luonnon elvyttävyyttä voidaan nähdä stressitilanteesta palautumisena tai henkisen uupumuksen lievittymisenä. Luontoympäristö tarjoaa esteettisen ja virikkeellisen ympäristön, joka auttaa viemään ajatuksia pois stressistä ja käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia. Luonnon aikaansaama elvyttävyyden tunne voidaan kokea esimerkiksi lumoutumisena, arkipäivästä irtautumisena sekä yhteensopivuutena. Tutkimusten mukaan luontoympäristöllä on mielialaa parantava vaikutus. Lisäksi luontoympäristö lieventää henkistä uupumusta ja koettua stressiä. Myönteisiä vaikutuksia mielialaan voi saavuttaa jo pelkästään istumalla tai kävelemällä metsässä ja katselemalla metsää. Mielialamittaukset ovat osoittaneet, että metsäympäristön avulla voidaan lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, väsymystä, sekavuutta ja suuttumusta. Luontoympäristössä koetaan enemmän positiivisia tunteita verrattaen kaupunkiympäristöön, jossa on havaittu vihan ja aggressiivisuuden tunteiden lisääntymistä. Luontokokemus voi myös parantaa kognitiivisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta ja muistia. (Tourula & Raitio 2014.)

Luonnon yhdistäminen liikuntaan luo fyysisen terveyden edistämisen lisäksi myös positiivisia psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksia, joista selkeästi nousi esiin itsetuntoa ja mielialaa parantava vaikutus. Hyvä itsetunto on yhteydessä terveyteen, terveellisiin elämäntapoihin sekä vähäisempään itsemurhariskiin. Mieliala taas vaikuttaa kokonaisvaltaisesti päivittäiseen elämänlaatuun, koettuun onnellisuuteen, hetken arvostamiseen, stressitilanteista selviämiseen sekä fyysiseen terveyteen. Lisäksi luontoympäristö tarjoaa paikan sosiaaliselle yhdessäololle ja mahdollisuuden toisten ihmisten tapaamiseen, jolloin luonto lisää yhteisöllisyyttä ja vahvistaa sosiaalisia siteitä ehkäisten näin yksinäisyyttä. (Tourula & Raitio 2014.)

3.2 Alpakat eläinavusteisessa toiminnassa

Alpakka sopii erinomaisesti eläinavusteiseen toimintaan ja terapiaeläimeksi sen ominaisuuksien vuoksi. Luonteeltaan alpakat ovat rauhallisia, uteliaita ja kunnioittavat toisen tilaa. Alpakan ulkonäkö on pörröinen, hauskannäköinen ja lempeä, mikä tekee niistä helposti lähestyttäviä. Monille alpukka on myös uusi tuttavuus, joten niitä kohtaan ei välttämättä ole ennakkoluuloja. (Alpakkaterapia 2013.) Alpakkoita terapiatyösäännön käyttävä henkilö on aina terveydenhuolto- tai sosiaalialan ammattihenkilö. Kun kyseessä ei ole terapia, puhutaan eläinavusteisesta toiminnasta. Tällöin ohjaajana voi olla esimerkiksi opettaja, lastentarhaopettaja, kouluttaja tai muu tehtävään soveltuva henkilö. (ALAT ry:n www-sivut.) Alpakoiden käyntikohteina ovat muun muassa vanhainkodit, pitkäaikaissairaiden vuodeosastot, vammaisten hoitolaitokset, psykiatrian yksiköt ja erilaiset tapahtumat (Alpakkaterapia 2013).

Alpakkoita on mahdollisuus testata eläinavusteiseen toimintaan soveltuviksi. Suomen Karva-Kaverit ry on vuonna 2011 perustettu yhdistys, joka järjestää vapaaehtoistoimintana eläinavusteisia vierailukäyntejä esimerkiksi vanhainkoteihin, laitoksiin, lastenkoteihin, kouluihin ja erilaisiin tapahtumiin. Vierailukäyntejä tekevät ohjaajat ja eläimet on testattu eläinavusteiseen toimintaan soveltuviksi Karva-Kavereiden järjestämässä testissä, joka sisältää luento-osuuden ohjaajalle ja testiosuuden eläimelle. (Suomen Karva-Kaverit ry:n www-sivut.) Alpakat testataan muiden eläinten tavoin Karva-Kaveri -työhön soveltuviksi. Testissä on eri osioita, joissa katsotaan ohjaajan ja eläimen välistä yhteistyötä sekä alpakan soveltuvuutta eläinavusteiseen toimintaan. Hyväksytyltä alpakalta vaaditaan rauhallisuutta erilaisissa tilanteissa. Sen on annettava ihmisen koskettaa itseään joka paikasta eikä se saa potkia tai sylkeä, jos joku yllättäen koskettaa sitä takaa. Alpakan tulee olla tottunut kävelemään eri pinnoilla ja paikoissa, kuten matoilla, liukkailla lattioilla tai hississä. Testiin sisältyy useimmiten käynti esimerkiksi jollain vanhainkodilla tai palvelutalolla sisätiloissa. Siellä ohjaajalle ja alpakalle on erikseen järjestetty testitilanne, jossa näitä ominaisuuksia arvioidaan. (Sillanpää sähköpostiviesti 7.3.2016.)

4 TILAAJAN KUVAUS

4.1 Klubitalot

Klubitalo on jäsenyhteisö, jonka muodostaa mielenterveyskuntoutajat ja palkattu henkilökunta. Kuntoutujille se tarjoaa vertaistukea sekä työpainotteista toimintaa heidän omien tarpeidensa mukaan. Klubitalokuntoutus on kansainväliseen Fountain House Klubitalo –toimintamalliin perustuvaa toimintaa, jonka pääasiallisena tavoitteena on kuntoutujien elämänlaadun parantaminen, työelämään paluun tukeminen sekä sairaalahoidon tarpeen vähentäminen. (Suomen Klubitalot ry:n [www-sivut](#).)

Klubitalossa toiminta on työpainotteista, jäsenet ja henkilökunta osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja sen kehittämiseen sekä päätöksentekoon ja toteuttamiseen tasa-vertaisesti. Kaikki työ, jota Klubitalon ylläpitämiseen liittyy, pyritään tekemään yhteistyönä jäsenten ja henkilökunnan kesken. Henkilökunta noudattaa kuntouttavaa työotetta, he tukevat, valmentavat ja ohjaavat kuntoutujia, mutta eivät tee jäsenten puolesta. Henkilöt, joilla on tai on joskus ollut mielenterveysongelmia, voivat hakeutua mielenterveyskuntoutujille tarkoitetun Klubitalon jäseneksi. Jäsenyys on täysin vapaaehtoinen, maksuton sekä aikarajoitteeton. (Suomen Klubitalot ry:n [www-sivut](#).)

4.2 Klubitalo Sarastus

Poriin 2002 perustettu Klubitalo Sarastus on aktiivinen osa satakuntalaista psykiatrista palvelujärjestelmää. Se on tarkoitettu työikäisille ihmisille, jotka kärsivät tai ovat kärsineet mielenterveysongelmista. Lisäksi henkilöt, joilla on neuropsykiatrinen diagnoosi, voivat käydä Klubitalo Sarastuksessa. (Klubitalo Sarastuksen [www-sivut 2015](#).) Neuropsykiatrisen diagnoosin omaavalla henkilöllä on neurologisia, eli aivojen, selkäytimen, ääreishermostojen tai lihasten vammoja, kehityshäiriöitä ja sairauksia, jotka hänen käyttäytymisessään ilmenevät psykiatrisina oireina (Waris & Isomäki 2014; HUS:n [www-sivut](#)). Valmentavaa palvelua Klubitalo Sarastus kohdistaa työ- ja opiskeluelämää tavoitteleville nuorille. Klubitalossa työskentelevä työ- ja koulutusvalmentaja tukee kuntoutujia pääsemään takaisin työ- tai opiskeluelämään. Lisäksi hän

antaa tukea ehkäistäkseen opintojen keskeytymistä tai auttaakseen kuntoutujia löytämään sopivan opiskelupaikan. (Klubitalo Sarastuksen www-sivut 2015.)

Tukiranka ry toimii Klubitalo Sarastuksen taustayhdistyksenä. Viikoittain pidettävässä klubikokouksessa valitaan kerran vuodessa kokemusasiantuntijajäsen, joka edustaa Klubitalo Sarastusta Tukiranka ry:n hallituksessa. Taustayhdistyksen toiminnan tavoitteena on ehkäistä mielenterveyskuntoutujan syrjäytymistä sekä sopeuttaa hänet yhteiskuntaan tasavertaisena yksilönä. Perusajatus, kuntoutujalähtöisyys, näkyy jokaisen omien tavoitteiden kunnioittamisena sekä erilaisuuden hyväksymisenä. (Klubitalo Sarastuksen www-sivut 2015.)

4.3 Työtä, tukea ja toimintaa – kampanja

Työtä, tukea ja toimintaa -kampanja on osa Klubitalolta työuralle -projektia, joka toimi Klubitalo Sarastuksessa vuosina 2009-2013. Projekti oli tarkoitettu satakuntalaisille mielenterveyskuntoutujille. Projektin tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien ammatillisen kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen. Työtä, tukea ja toimintaa -kampanja toimii edelleen Klubitalo Sarastuksessa tarkoituksena saada kuntoutuminen aloitettua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ympäristönä kuntoutumisessa on aito työympäristö ja tukena työ- ja koulutusvalmentaja. (Klubitalo Sarastuksen www-sivut 2016.)

Kuntoutuja on keskeisessä asemassa työharjoittelupaikkaa etsiessä ja pyrkimyksenä on löytää harjoittelupaikka, joka vastaa kuntoutujan ammatillisen kiinnostuksen kohteita. Tämä mahdollistaa kuntoutujan motivoitumisen työharjoitteluun. Tällä hetkellä yhteistyökumppaneita on 42 ja työharjoittelujaksoja on toteutettu 37. Yrityksillä, yhdistyksillä ja yksityisillä henkilöillä on mahdollisuus osallistua Työtä, tukea ja toimintaa -yhteistyömuotoon myös antamalla lahjoituksia, luentoja, materiaaleja tai tiloja, jos työharjoittelupaikkaa ei pysty tarjoamaan. (Klubitalo Sarastuksen www-sivut 2016.)

5 PROJEKTI

5.1 Projektin määritelmä

Latinasta peräisin oleva sana projekti tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Suomen kielessä käytetään usein projekti-sanon synonyyminä sanaa hanke, mikä ei kuitenkaan ole aivan täysin samaa tarkoittava sana. Hankkeella tarkoitetaan yleensä projektia laajempaa työkokonaisuutta, mikä saattaa koostua useasta projektista. (Ruuska 2007, 18.)

Projekti lyhyesti määriteltynä on ryhmä ihmisiä ja muita resursseja, jotka jonkin tehtävän suorittamiseksi on väliaikaisesti kerätty yhteen (Ruuska 2007, 19). Se on sarja erilaisia toisiinsa kytkeytyviä, ainutlaatuisia ja monimutkaisia toimintoja, jotka pitää suorittaa ennalta määrätyn aikataulun, budjetin ja määräysten mukaisesti ja joilla on yksi yhteinen päämäärä tai tavoite (Helsingin yliopiston www-sivut 2006).

Projektille määritetään aina selkeä tavoite tai useampia tavoitteita, ja kun ne on saavutettu, projekti päättyy (Ruuska 2007, 19). Määritellyt tavoitteet pyritään saavuttamaan työllä, jota kutsutaan projektityöksi (Kettunen 2009, 15). Se edellyttää ryhmässä työskentelyä, jossa jäsenet voivat olla eri organisaatioyksiköistä, yrityksistä tai vaikka eri kansallisuuksista. Projektilla on oltava ennalta määritelty päätepiste, sillä se ei ole jatkuvaa toimintaa. (Ruuska 2007, 19.) Jotta projekti saadaan toteutettua, kootaan joukko ihmisiä ja heille asetetaan omat roolit ja vastualueet (Kettunen 2009, 15). Vaikka projektissa olisi mukana monia erilaisia intressiryhmiä ja osapuolia, tulee vastuu keskittää yhteen pisteeseen (Ruuska 2007, 19).

Projektin toteuttamisesta on olemassa suunnitelma ja kaikkea projektiin liittyvää toimintaa koordinoidaan johdetusti ja suunnitelmallisesti. Projektin edetessä sen tuloksia ja etenemistä tarkkaillaan ja kontrolloidaan. (Kettunen 2009, 15.) Jokaisessa projektin vaiheessa johon on edetty, ei koskaan voida olla varmoja siitä, mitä seuraavassa vaiheessa tapahtuu. Yksityiskohtien tarkentuessa ja työn edetessä seuraavan vaiheen tehtäviin vaikuttavat aina edellisen vaiheen tulokset. Projektin muodostaa monimutkainen joukko lukemattomia teknologiaan, laitteisiin, materiaaleihin, ihmisiin ja kulttuureihin

liittyviä erilaisia muuttujia. Nämä muuttujat ovat loogisesti riippuvaisia toisistaan, mikäli jonkin muuttujan välinen riippuvuus puuttuu, se ei kuulu projektiin. (Ruuska 2007, 19-20.)

Projekti on aina tilaustyö, jonka perustana on asiakkaan tilaus. Projektin toimintaa rajatakseen, asiakas asettaa sille vaatimuksia ja reunaehdoja. Projektin tehtävistä osa hoidetaan aina sisäisinä tai ulkoisina alihankintoina. Mitä suurempi alihankintojen osuus on, sitä suurempi on projektikin. Riskit ja epävarmuus ovat aina liitoksissa projekteihin, ne ovat osa projektityön luonnetta. Riskien määrä riippuu projektin läpiviennistä sen eri vaiheissa. Mikäli projekti on huonosti suunniteltu ja epäselvästi rajattu, riskien määrä ja todennäköisyys niiden toteutumiselle on suuri. (Ruuska 2007, 20.)

Projektia määriteltäessä tärkein seikka on ainutlaatuisuus, sillä kahta täysin samanaista projektia ei ole (Kettunen 2009, 16; Ruuska 2007, 19). Projektia ei ole mahdollista täysin sellaisenaan toistaa, sillä ihmiset ja ympäristötekijät muuttuvat ajan myötä (Ruuska 2007, 19). Se sisältää omat ainutlaatuiset piirteensä ja poikkeaa siten muista samankaltaisista projekteista (Kettunen 2009, 16).

5.2 Projektin aikataulusuunnitelma

Projektille asetettiin tiukat aikataulutavoitteet. Projektin suunnittelu ja teoriaosuuden kirjoittaminen aloitettiin syksyllä 2015 ja tavoitteeksi asetettiin opinnäytetyön valmistuminen alkukevästä 2016. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin helmikuun 2016 lopulla. Viimeiset teoriat kirjoitettiin maaliskuussa 2016, jolloin projekti saatettiin loppuun. Projekti raportoitiin Klubitalo Sarastuksessa 4.4.2016.

6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli järjestää mielekäs ja kuntoutumista tukeva virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille luontoelementtejä hyödyntäen. Työn luontoelementeiksi valittiin luontoympäristössä toimiminen sekä eläinavusteinen toiminta.

Tavoitteena oli tukea kuntoutujien työssäjaksamista ja tarjota kuntoutujille keinoja hyödyntää luonnon resursseja myös itsenäisesti kuntoutumisensa tukena. Tavoitteena on myös tarjota Klubitalo Sarastukselle uusia tapoja hyödyntää luontoa mielenterveyskuntoutuksessa.

Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi asetettiin projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa kehittyminen sekä harjaantuminen ryhmän ohjaamisessa.

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin yhteistyötaho oli Klubitalo Sarastus. Yhteyshenkilö oli Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentaja, jonka kautta tiedonkulku hoitui kohderyhmälle Kohtaamispaikkaan.

7.1 Kohderyhmä

Projektin kohderyhmä oli Porin Kaupungin Kohtaamispaikan kahvilassa työharjoittelua suorittavat mielenterveyskuntoutujat. Ryhmäkooksi muodostui maksimissaan kymmenen henkilön ryhmä, jotta pysyttiin annetussa budjetissa. Klubitalo Sarastus lupasi myös kutsua muita mielenterveyskuntoutujia mukaan, mikäli Kohtaamispaikan työharjoittelijoista ei olisi saanut tarpeeksi osallistujia.

Kohtaamispaikka on Porin Kaupungin ylläpitämä matalan kynnyksen palvelu, jonka kohderyhmänä on vastoinikäymisiä elämässään kokeneet aikuiset. Kohtaamispaikka on päihteetön ja sen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Kohtaamispaikan keskeisinä tavoitteina on lisätä yksilön sosiaalista hyvinvointia sekä tukea ja edistää arjessa selviytymistä. Kohtaamispaikan toiminta koostuu aamiaispalvelusta maksua vastaan, muusta kahvilatoiminnasta, ohjatuista ryhmistä ja vierailevista eri alojen ammattilaisista sekä oleskelusta, keskustelusta ja vertaistuesta. (Porin Kaupungin www-sivut 2015.)

7.2 Virkistyspäivän aikataulusuunnitelma

Virkistyspäivän aikataulusuunnitelma oli seuraava.

- Osallistujat ja ohjaajat kokoontuvat Kohtaamispaikassa viimeistään kello 8:50 ja mukaan pakataan eväät
- Ahlasiin lähdetään yhteiskuljetuksella noin kello 9
- Matka Ahlaisten Kitukoskelle siirtymiseen kestää noin 45 minuuttia
- Kitukoskella tavarat puretaan autoista ja projektintekijät valmistelevat ensimmäisen ohjelman (Sokkokävely, kts. luku 7.2.1)
- Sokkokävelyn kesto on noin puoli tuntia, jonka jälkeen nuotio sytytetään yhdessä
- Seuraavaksi vuorossa on luonnon taidenäyttely (kts. luku 7.2.2)
- Kotaan tai laavulle siirrytään viimeistään kello 12 ja luvassa on eväiden syöntiä, makkaranpaistoa ja keskustelua
- Tavarat pakataan yhteistyössä ja samalla huolehditaan, että kota ja sen ympäristö jäävät siistiin kuntoon
- Alpakkatilalle lähdetään noin kello 13 ja matka sinne kestää noin 15 minuuttia
- Alpakkatilalla on vuorossa vuorovaikutushetki alpakoiden kanssa, joka on kestoltaan noin tunnin (kts. luku 7.2.3)
- Lopuksi juodaan yhdessä päiväkahvit alpakoiden seurassa, annetaan osallistujille palautelomakkeet sekä tehdään yhteenveto päivästä
- Lähtö takaisin Poriin tapahtuu noin kello 15

7.2.1 Sokkokävely

Ensimmäiseksi toiminnaksi valittiin sokkokävely, jonka tarkoituksena oli toimia alkulämmittelyä. Sokkokävelyssä osallistujaryhmä jaetaan kahtia (noin viisi osallistujaa per ryhmä) ja yhden ryhmäläisen silmät sidotaan. Sokkokävely toteutetaan kodan lähistöllä, koska kota on alueen korkeimmalla kohtaa ja kauimpana koskesta. Lähistölle on piilotettu nuotio sytyttämiseen tarvittavia tarvikkeita, jotka ryhmien tulee löytää. Molemmille ryhmille on varattu oma ämpäri, johon sokko kerää löytämänsä tarvik-

keet. Löydettäviä elementtejä ovat polttopuut, tulitikut ja tuohenpalaset. Sokon löytäessä tarvikepisteen, hän ottaa sieltä mukaan esimerkiksi yhden polttopuun tai yhden tulitikkuaskin ja tuo sen ryhmänsä ämpäriin. Sokko toimii muun ryhmänsä sanallisella ohjeistuksella, kosketusta ei saa käyttää. Ensimmäisenä kaikki tarvikkeet ämpäriin tuonut ryhmä voittaa. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009.) Sokkokävelyn kestoksi arvioitiin puoli tuntia.

Sokkokävelyn tarkoituksena on kehittää osallistujien vuorovaikutustaitoja sekä molemminpuolista luottamusta. Sokon toiminnassa korostuu muun ryhmän kuunteleminen ja ohjeiden noudattaminen. Ohjeita antavien ryhmäläisten tulee keskittyä selkeiden ohjeiden antamiseen sekä epätasaisen maaston huomioimiseen. Lopuksi osallistujilta kysytään minkä he kokivat haastavaksi tai vaikeaksi tehtävässä ja pohditaan yhdessä osallistujien kanssa mitä asioita kunkin ryhmäläisen tuli ottaa huomioon tehtävää suorittaessa.

7.2.2 Luonnon taidenäyttely

Luonnon taidenäyttely valittiin seuraavaksi toimintamuodoksi. Siinä osallistujille jaetaan A3-kokoiset pahvikehykset, jotka on etukäteen leikattu kartongista. Tarkoituksena on pitää luonnon oma taidenäyttely niin, että osallistuja valitsee lähiympäristöstä itseään kiinnostavan, omasta mielestään kauniin tai häntä muulla tavoin puhuttelevan asian tai maiseman ja kehystää sen. Osallistajat antavat omalle taululleen nimen. Kun kaikki ovat saaneet taulunsa kehystettyä, käydään katsomassa kaikkien omat taulut yhdessä ja jokainen saa kertoa, miksi on kyseisen asian tai maiseman taulunsa aiheeksi valinnut. Jokaisesta taulusta otetaan kuva, joka virkistyspäivän jälkeen tulostetaan muistoksi osallistujille. (Orvokki-oravan Luontokoulu 2016.)

Luonnon taidenäyttelyn tarkoituksena on lisätä osallistujien ympäristön havainnointia, jolloin voimaannuttava luontoympäristö pääsee oikeuksiinsa. Taidenäyttelyn avulla osallistajat pääsevät toteuttamaan itseään ilman, että osallistujan odotetaan esimerkiksi maalaavan taulun. Taideteoksista otetut kuvat jäävät osallistujille muistoksi päivästä.

7.2.3 Vuorovaikutushetki ja päiväkahvit alpakkatilalla

Humisevan Harjun alpakkatilan toimintaan tutustumisen jälkeen suunniteltiin miten vuorovaikutushetki ja päiväkahvit toteutetaan. Ajatuksena oli viettää tutustumishetki alpakoiden kanssa, samalla syöttäen niille valmiiksi paloitetuja porkkanoita kulhosta tai suoraan kädestä. Osallistujien on myös mahdollisuus olla syöttämättä alpakoita, mikäli kokee sen pelottavaksi tai muuten epämiellyttäväksi. Kaikki toiminta perustuu niin ihmisten kuin alpakoidenkin vapaaehtoisuuteen. Ajatuksena oli myös mahdollisuuksien mukaan tutustua hieman alpakan villaan. Lopuksi talliin katetussa pöydässä juodaan kahvit.

Vuorovaikutushetken tarkoituksena on luoda erilainen, jokapäiväisestä elämästä eroava, sosiaalinen tilanne hieman harvinaisempien eläinten kanssa. Eläimen, oli se mikä tahansa, läsnäolo muokkaa tilanteita useallakin eri tavalla. Kehollaan viestivä eläin reagoi ihmisenkin kehonkieleen, mikä on puhekieleen verrattuna aidompaa ja suurempaa viestintää. Lisäksi eläinten kanssa voi ilman ihmissuhteisiin liittyviä jännitteitä harjoitella erilaisia sosiaalisia vuorovaikutustilanteita sekä tunteiden hallintaa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Tarkoituksena on antaa osallistujille mukava ja voimaannuttava kokemus päivän lopuksi ilman edellä mainittuja ihmissuhteisiin liittyviä jännitteitä. Lisäksi ajatuksena oli, että osallistujat saavat tilanteesta erilaisen sekä ainutlaatuisen muiston muisteltavaksi ja jaettavaksi ystävien, työkavereiden tai perheen kanssa. Vuorovaikutushetkestä riittää varmasti puhuttavaa pitkäksi ajaksi.

7.3 Projektin toimintaympäristö

Projektin toimintaympäristönä oli kaksi erillistä kohdetta, joissa järjestettiin osallistujille luonto- ja eläinavusteista toimintaa. Virkistyspäivä aloitettiin Porin Ahlaisten Kitukosken laavulla ja loppupäivä vietettiin Humisevan Harjun alpakkatilalla.

Kitukoski sijaitsee Porin Ahlaisissa, Pohjajoen varrella, noin 25 kilometrin päässä Porin keskustasta. Se on osa vanhaa postitietä, joka taas kuuluu lähes 900 kilometriä kattavaan matkailutiehen nimeltä Pohjanlahden Rantatie. (Porin kaupungin [www-sivut](http://www.pori.fi);

Pohjanlahden Rantatie [www-sivut](#).) Kitukoskelta löytyy kaksi laavua, kota, kesäkeittiö, useita nuotiopaikkoja sekä varasto- ja käymälätilat (Porin kaupungin [www-sivut](#)).

Kitukoski valikoitui projektin toimintaympäristöksi, koska se on lähellä Humisevan Harjun alpakkatilaa (etäisyys noin 3 km), paikka on kaunis ja luonnon ympäröimä sekä siellä on hyvät tilat. Kitukoskelle on mahdollisuus ajaa autolla lähes perille saakka, parkkipaikka sijaitsee noin 200 metrin päässä laavusta.

Humisevan Harjun alpakkatila muodostui projektin toiseksi toimintaympäristöksi, kun opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan Green Caren mukaisesti, sillä tila on Green Care Finland ry:n jäsen. Toiminnan takana on kuntoutuksen koulutuksesta valmistunut lähihoitaja. Humisevan Harjun alpakkatila tarjoaa monenlaista toimintaa alpakoiden parissa. Tila on esimerkiksi ainoa Suomessa, joka järjestää alpakkapatikoita erilaisille ryhmille. Humisevan Harjun talliin on rakennettu asiakastila, joka yhdistää alpakat ja asiakkaat mahdollistaen vuorovaikutuksen eläinten ja ihmisten välillä. (Wuthering Heights ky:n [www-sivut](#).)

7.4 Riskit ja resurssit

Projektin riskit kartoitettiin huolellisesti ja myös riskien ennaltaehkäisyyn kiinnitettiin huomiota. Riskeinä projektissa olivat erityisesti aikatauluun liittyvät riskit, joka näkyi sekä opinnäytetyöprosessissa että virkistyspäivän aikatauluttamisessa. Opinnäytetyön suunnittelussa oli edetty liian nopeasti ja alustavasti varattiin virkistyspäivän toteutusajankohdaksi 2. helmikuuta 2016. Tähän ajankohtaan mennessä projektisuunnitelmaa ei saatu valmiiksi ja sopimuksia ei voitu laatia. Yhteistyötahoille oltiin yhteydessä aikataulun venymisestä. Uusi aikataulutavoite asetettiin maaliskuun alkuun.

Haasteena oli virkistyspäivän aikataulutuksen onnistunut suunnittelu ja aikataulussa pysyminen. Projektissa päädyttiin ennalta suunniteltuun tarkkaan aikatauluun, jota oli mahdollista muokata tarpeiden mukaisesti. Aikatauluun pystyi joko lisäämään ohjelmaa tai vastaavasti jättämään osan suunnitellusta toiminnasta pois. Mikäli virkistys-

päivän kesto olisi liian pitkä, riskinä oli, että kuntoutujat eivät jaksaa keskittyä tai kylästyvät. Kestoltaan liian lyhyen päivän riskinä taas oli vähäiseksi jäänyt hyöty ja lupoaika toiminnan lomassa. Yhdessä Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajan kanssa päädyttiin suunnittelemaan virkistyspäivän kestoksi noin kuusi tuntia.

Riskiksi arvioitiin kuntoutujien sitoutuminen ja kiinnostus virkistyspäivää kohtaan sekä viime hetken peruuntumiset, jolloin on vaikea saada tilalle muita mahdollisia osallistujia. Virkistyspäivä sijoittui keväälle, jolloin sääolosuhteita on vaikea ennustaa ja riskinä olivat huonot sääolosuhteet ja osallistujien vääränlainen pukeutuminen. Näitä riskejä ennakoitiin valikoimalla toimintaympäristöksi sellaisia ympäristöjä, joissa oli mahdollisuus olla sateelta suojassa. Osallistujille laadittiin saatekirje (kts. Liite 1), jonka tarkoituksena oli saada osallistujat innostumaan tapahtumasta sekä ohjata osallistujia pukeutumisen suhteen. Toiminta pyrittiin suunnittelemaan monipuoliseksi ja virkistäväksi. Ohjattu tekeminen suunniteltiin matalan kynnyksen toiminnaksi, jotta kaikki osallistujat rohkenisivat osallistua, sillä toiminta perustui vapaaehtoisuuteen.

Projektintekijät tutustuivat Kitukosken luontopolkuun helmikuun 2016 alussa, jolloin havaittiin, että syksyllä tulvavesi oli noussut tielle ja Kitukosken laavun alueelle. Tulvavesi oli jäänyt suunnitellun toimintaympäristön alueelle ja maasto oli paikoin liukasta. Riskiksi muodostui toisen toimintaympäristön käyttökelvottomuus. Kitukosken alueesta sekä Ahlaisten muista toimintaympäristöksi sopivista retkeilypaikoista oltiin yhteydessä Porin Seudun Matkailu Oy:n neuvontaan. Vaihtoehtoisten paikkojen soveltuvuus sekä Kitukosken ympäristö tarkastettiin noin viikko ennen suunniteltua virkistyspäivää.

Mahdollisiin tapaturmiin varauduttiin ottamalla ensiapulaukku mukaan. Ensiapulaukun toimintapäivään järjesti Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Kitukosken poistumisreitit tarkastettiin etukäteen. Alpakkatilalla toimitettiin vuorovaikutuksessa eläinten kanssa, joka tuo aina omat riskinsä. Parhaiten tilan alpakat tuntee tilan omistaja, joka osasi tarpeen tullen ohjeistaa osallistujia alpakkoiden oikeaoppisessa kohtaamisessa ja käsittelyssä.

Projektin rahoittamisesta vastasi Klubitalo Sarastus, joka kustansi eväät, materiaalit sekä toiminnan alpakkatilalla. Projektintekijät kustansivat itse polttoainekulut. Luonnon taidenäyttelyyn tarvittavan kameran järjestivät paikalle projektintekijät.

7.5 Arviointisuunnitelma

Osallistujille laadittiin palautelomake, jonka osallistujat täyttivät päivän lopuksi. Palautekyselyssä oli seitsemän kysymystä sekä lopuksi tilaa vapaamuotoisen palautteen antamiselle (kts. Liite 2). Palautelomakkeen tarkoituksena oli arvioida osallistujien kokemuksia virkistyspäivästä, luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyödyllisyyttä mielenterveyskuntoutuksessa ja työssäjaksamisen tukena sekä lisäksi virkistyspäivä osallistujien kiinnostusta ulkoiluun. Kyselylomakkeeseen päädyttiin laatimaan valmiit vastausvaihtoehdot, joista osallistujat saivat valita haluamansa vastauksen tai vastaukset.

Palautelomakkeen lisäksi työn onnistumista arvioitiin myös suullisen palautteen sekä havainnoinnin kautta. Suullista palautetta kerättiin kysymällä aktiivisesti osallistujilta palautetta ja ajatuksia virkistyspäivässä käytetyistä toimintamuodoista.

Projektin prosessin aikana arvioitiin resurssi-, aikataulu ja budjettisuunnitelmassa pysymistä. Klubitalo Sarastuksen henkilökunnalta kysyttiin päivän jälkeen vapaamuotoisesti, hyötyivätkö he opinnäytetyöstä oman työnsä tukena.

Henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista arvioitiin itsearvioimalla mikä toiminnassa oli hyvää ja missä oli parantamisen varaa. Lisäksi arvioitiin mitä olisi voinut tehdä toisin.

8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin toiminnallinen osuus toteutettiin Ahlaisten Kitukosken kodalla ja Humisevan Harjun alpakkatilalla maanantaina 22.2.2016.

Lupa laatia sopimukset ja virkistyspäivän ajankohta saatiin suunnitteluseminaariryön valmistuttua helmikuun 2016 puolivälissä. Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajalle sekä Humisevan Harjun alpakkatilan omistajalle ehdotettiin esimerkkejä virkistyspäivän ajankohdasta. Yllättäen kaikille osapuolille sopi jo maanantai 22. helmikuuta 2016. Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajalle lähetettiin saatekirje toimitettavaksi osallistujille. Alustavaksi osallistujamääräksi varmistui kuusi kuntoutujaa.

Päivän kulusta ja aikataulusta oltiin paljon yhteydessä Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajan sekä alpakkatilan omistajan kanssa. Sovittiin, että alpakkatilan toiminnan lasku hoituu käteisellä. Ohjelmaan tarvittavat materiaalit eli mustaa kartonkia ja tulitikkua hankittiin Halpa-Hallista. Kustannukset näistä jäivät niin pieneksi, että projektintekijät kustansivat ne itse, vaikka Klubitalo Sarastuksen puolesta oli luvattu hoitaa materiaalien kustannukset. Lisäksi mukaan varattiin kaksi ämpäriä, tuohta, kaksi huivia, wc-paperia, muistiinpanovälineet, istuinalusja ja järjestelmäkamera, jotka löytyivät projektintekijöiltä omasta takaa. Satakunnan Ammattikorkeakoulun Soteekista neuvoteltiin käyttöön ensiapulaukku tapaturmien varalta.

Ennen virkistyspäivää tarkastettiin Ahlaisissa vaihtoehtoiset paikat ja Kitukosken ympäristö. Lunta oli satanut paljon, joten varatoimintaympäristöksi suunnitellun Pahamäen kodan reitti oli paikoin hyvin luminen ja autolla haastava kulkea. Kolmas vaihtoehtoinen ympäristö oli Kellahden kirkkoniityn kota, mutta ohjeistuksesta huolimatta projektintekijät eivät löytäneet kotaa. Alkuperäisessä suunnitelmassa pitää virkistyspäivä Kitukoskella pysyttiin. Aiemmin liukkaaksi havaittu Kitukosken retkeilyalue oli nyt osittain sulanut ja lunta satanut runsaasti jään päälle, mikä teki ympäristöstä käytökelpoisen.

8.1 Virkistyspäivän aloitus

Virkistyspäivän aamuna projektintekijät saapuivat Kohtaamispaikkaan omilla autoilla. Kohtaamispaikassa esittäytyttiin paikalla olevien osallistujien kanssa. Mukaan lähtevä työ- ja koulutusvalmentaja kertoi, että peruuntumisia oli ilmaantunut ja alun perin

kuuden kuntoutujan sijasta mukaan oli lähdössä vain neljä kuntoutujaa. Ahlasiin päädyttiin ajamaan kahdella autolla, joten yksi autoista jätettiin Poriin. Kaksi kuntoutujaa tuli projektintekijöiden kanssa samalla autolla ja kaksi meni työ- ja koulutusvalmentajan kyydillä. Mukaan pakattiin kahvia, mehua, vettä, maitoa, sämpylöitä, makkaraa, sinappia, ketsuppia, paperia ja roskapusseja.

Matka Ahlasiin kesti noin 40 minuuttia. Osallistujat vastasivat reippaasti kysymyksiin ja keskustelua syntyi. Tunnelma oli hyväntuulinen. Sää oli lähtiessä aurinkoinen, mutta Ahlaisissa taivas oli pilvinen. Pakkasta oli muutama aste. Toinen auto oli aikaisemmin perillä ja suurin osa tavaroista oli kannettu kodalle. Osallistujilta kysyttiin mielipidettä siitä, tehdäänkö nuotio laavulle kosken rantaan vai ylemmäs suojaiseen kotaan. Tavarat päädyttiin siirtämään laavulle, josta näki paremmin kuohuvan kosken. Osallistujat ja ohjaajat kokoontuivat laavun eteen, jossa kerrottiin lyhyesti päivän kulku. Keskusteltiin myös valokuvaamisesta ja yhteisesti sovittiin, että kuvia saa ottaa niin, ettei kenenkään kuntoutujan kasvoja näy.

8.2 Sokkokävely ja luonnon taidenäyttely

Ensimmäiseksi projektintekijät kokosivat sokkokävelyradan. Osallistujille annettiin sillä aikaa tehtäväksi muodostaa kaksi paria. Kodalta lähtevän metsäpolun varteen piilotettiin kummallekin parille kolme pistettä, joita olivat tulitikut, polttopuut ja tuohet. Piilopaikoiksi valittiin korkeuseroiltaan poikkeavia paikkoja, esimerkiksi kivenkolo ja tukkikasa. Maasto oli paikoin epätasaista ja lumista, joten vaarallisia paikkoja pyrittiin välttämään.

Radan valmistuttua projektintekijät palasivat osallistujien luokse ja kysyivät osallistujilta, kumpi parista haluaa olla sokko ja kumpi ohjaaja. Sokkojen silmät sidottiin kaulahuivilla ja toinen parista talutti sokkokävelijän radan alkuun. Projektintekijät kertoivat lyhyesti leikin ohjeet. Tarkoituksena oli ohjeistaa sokkoa löytämään kaikki tulenteekoon tarvittavat tarvikkeet. Ohjeistamiseen sai käyttää ääntä, mutta ei kosketusta. Jokainen tarvike tuotiin parin omaan ämpäriin erikseen. Maaston epätasaisuuden huomioimista korostettiin ohjeiden antajille. Leikki sujui jouhevasti ja osallistujat olivat innolla mukana. Leikin lomassa osallistujille annettiin kannustavaa palautetta.

Sokkokävelyn jälkeen osallistujilta kysyttiin palautetta sokkokävelystä. Osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että leikki oli hauska. Sokkokävelijät kokivat haastavaksi yhden aistin puuttumisen, välimatkojen arvioimisen sekä epätasaisen maaston. Ohjeiden antajien mukaan vaikeinta oli olla käyttämättä kosketusta ohjauksen tukena sekä huomioida lumen lomasta maaston epätasaisuudet. Alkuperäistä pienemmän osallistujamäärän vuoksi sokkokävelyn kesto oli suunniteltua lyhyempi, aikaa siihen kului noin 20 minuuttia.

Seuraavaksi osallistujille jaettiin valmiiksi leikatut suuret pahvikehykset. Projektintekijät kertoivat luonnon taidenäyttelyn idean. Osallistujia kehoitettiin kiertämään rauhassa ympäristössä etsimässä taululleen maisemaa. Osallistujat innostuivat tehtävästä ja hajaantuivat alueelle rohkeasti. Kun osallistujat löysivät taululleen sisällön, pysyivät he toisen projektintekijöistä kuvaamaan taulun kameralla. Samalla keskusteltiin osallistujien kanssa miksi he olivat valinneet kyseisen maiseman taulun aiheeksi sekä ihailtiin luontoa. Kuntoutujat olivat hyväntuulisia ja puheliaita. Yksi kuntoutuja halusi valita useamman kohteen taulun aiheeksi, koska kuvattavaa oli niin paljon. Taulujen aiheiksi osallistujat valitsivat luonnon kivistä muodostuneen kivikasan, tulvaveden jäädyttämän kivenlohkareen sekä kaksi maisemaa nuotiosta ja laavusta (kts. kuvat Liite 3). Osallistujat keksivät tauluilleen kuvaavat nimet. Yksi osallistuja ei antanut taululle nimeä. Sovittiin, että osallistuja voi myöhemmin rauhassa miettiä taululleen nimen, jos haluaa.

Osallistujat antoivat taidenäyttelyn aikana omatoimisesti palautetta sekä kyselivät paljon. Osallistujat mielsivät tehtävän hauskaksi ja mielenkiintoiseksi. Yhdessä keskusteltiin luonnon havainnoimisesta, vuodenajoista ja ympäristön mielekkyydestä. Osallistujat kokivat Kitukosken ympäristön kauniiksi ja siellä olevan kauniita yksityiskoh-
tia. Osallistujat olivat halukkaita saamaan taideteoksensa myöhemmin itselleen. Virkistyspäivän aikana otetut kuvat luvattiin toimittaa Klubitalo Sarastukseen tai haluk-
kaille suoraan sähköpostitse.

8.3 Nuotiolla

Taidenäyttelyn aikana työ- ja koulutusvalmentaja oli sytyttänyt nuotion, joten yhdessä kokoonnuttiin nuotion ääreen. Nuotiolla paistettiin makkaraa ja syötiin eväitä. Tunnelma oli rento. Siinä lomassa keskusteltiin seuraavasta ohjelmasta. Osallistujat kertoivat tutustuneensa alpakoihin aikaisemmin muun muassa Kirjurinluodossa, jossa keksäisin laiduntaa alpakoita. Osa osallistujista oli tavannut alpakoita markkinoilla ja yleisötapahtumissa. Osallistujille kerrottiin lyhyesti alpakoista sekä Humisevan Harjun alpakkatilasta. Osa kuntoutujista osallistui aktiivisesti keskusteluun, kun taas osa seurasi mieluummin sivusta.

Aiempaa pienemmän osallistujamäärän takia aikaa jäi noin tunti ylimääräistä. Keskustelu pysyi jatkuvasti yllä, mutta viileän sään vuoksi lähes kaikilla alkoi tulla kylmä. Toinen projektintekijöistä oli yhteydessä alpakkatilän omistajaan siitä, voisiko tilalle saapua sovittua aikaisemmin. Alpakkatilalle oli kuitenkin tullut toinen ryhmä ja heille aikaa oli varattu kello 13 asti. Tämä kerrottiin osallistujille ja he ottivat asian hyvin. Projektintekijät ottivat tässä vaiheessa esille ennalta suunnitellut väittämät, johon oli koottu väittämiä jokamiehenoikeuksista. Osallistujat vastasivat väittämiin aktiivisesti ja toivat esille oma-aloitteista pohdintaa. Työ- ja koulutusvalmentaja toi mukaan omia esimerkkejä ja kysymyksiä jokamiehenoikeuksista. Osallistujat pohtivat muun muassa jokamiehenoikeuksien toteutumista käytännössä ja kuinka niiden toteutumista pystytään valvomaan. Väittämien jälkeen kerättiin yhteisvoimin mukana olleet tavarat ja ne kannettiin parkkipaikalle autoihin. Laavu ja sen ympäristö huolehdittiin siistiin kuntoon.

8.4 Vuorovaikutus alpakoiden kanssa sekä päivän lopetus

Kitukoskelta alpakkatilalle lähdettiin puoli tuntia aikaisemmin kuin oli suunniteltu. Alpakkatilalla odotettiin noin 20 minuuttia, jonka jälkeen alpakkatilän omistaja otti ryhmän vastaan. Alpakoiden talliin siirryttiin kaikki yhdessä. Tallissa oli katettu valmiiksi kahvipöytä ja voisilmäpullia. Ryhmälle oli varattu koko talli käyttöön pois lukien alpakoiden karsina, joka oli niiden omaa aluetta. Alpakoiilla oli mahdollisuus

poistua ulkotarhaansa niin halutessaan. Alpakat olivat uteliaita ja hakeutuivat osallistujien luokse mielellään. Mukana oli myös tilan ystävällinen ja rauhallinen koira. Osallistujat kysyivät aktiivisesti kysymyksiä niin tilan omistajalta kuin projektintekijöiltä.

Kaikki osallistujat rohkenivat antamaan valmiiksi leikattuja porkkananpaloja alpakoille. Osallistujat olisivat halunneet silittää alpakoita, mutta tilan omistaja kertoi, että alpakat eivät tyypillisesti pidä silittämisestä ja väistävät ihmiskosketusta. Poikkeuksena oli tilan nuorin alpakkakasvatti, joka antoi myös osallistujien silittää itseään. Yhdessä naurettiin alpakoiden ja koiran touhuille. Tunnelma oli positiivinen. Osallistujat halusivat ottaa kuvia alpakoista ja kysyivät luvan niiden laittamiseen sosiaaliseen mediaan. Projektintekijät olivat ymmärtäneet, että kahvitus olisi vasta vuorovaikutushetken jälkeen, mutta nämä toiminnot oli yhdistetty. Kahvit juotiin alpakoiden ympäröimänä, joka onnistui hyvin. Lopuksi osallistujille annettiin palautelomakkeet ja alpakatilan omistajaa kiitettiin päivän mahdollistamisesta. Toiminnan kesto oli hieman reilu tunti. Takaisin Poriin lähdettiin noin 14:15. Porissa kiitettiin vielä osallistujia sekä työ- ja koulutusvalmentajaa onnistuneesta päivästä.

Virkistyspäivän jälkeen päivän aikana otetut valokuvat siirrettiin kamerasta tietokoneelle. Jokainen kuva käytiin yksitellen läpi, jotta saatiin eroteltua käyttökelpoiset kuvat käyttökelvottomista. Tämän jälkeen kuvat käsiteltiin tietokoneella kuvankäsittelyohjelmalla. Kuvien käsittelyn jälkeen kuvat siirrettiin muistitikulle ja muistitikku vietiin sovitusti Klubitalo Sarastukseen. Luonnon taidenäyttelyn valokuvat tulostettiin myöhemmin ja ne toimitettiin osallistujille.

9 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin tavoitteena oli virkistyspäivän avulla tukea mielenterveyskuntoutujien työssäjaksamista. Lisäksi tavoitteena oli tarjota kuntoutujille keinoja hyödyntää luontoa itsenäisesti oman kuntoutumisensa tukena. Virkistyspäivään osallistui neljä kuntoutujaa, joilta kerättiin palautetta virkistyspäivästä sekä suullisesti että kirjallisesti. Kaikki osallistujat osallistuivat innokkaasti ja aktiivisesti järjestettyyn toimintaan. Toiminta

oli onnistuttu suunnittelemaan matalan kynnyksen toiminnaksi, johon kaikki osallistujat pystyivät osallistumaan tasapuolisesti. Kuntoutujat olivat rentoja, hyväntuulisia ja puheliaita. Havainnoinnin perusteella näytti, että kuntoutujat aidosti nauttivat luontolähtöisestä toiminnasta. Toiminnan lomassa osallistujilta saatiin suullista palautetta, joka oli positiivista. Erityisen mielekkääksi kuntoutujat nostivat luonnon taidenäytelyn. Osallistujat kertoivat myös pitävänsä Kitukosken luontoympäristöä miellyttävänä paikkana, jossa “mieli lepää”.

Helmikuun pakkassään vuoksi osalle kuntoutujista alkoi tulla loppupäivästä kylmä. Tämä mahdollisesti vaikutti päivän mielekkyyteen negatiivisesti. Tämä näkyi osallistujien kärsimättömyytenä ja levottomuutena, sillä osallistujat halusivat lähteä alpakkatilalle sovittoa aikaisemmin. Päivän keston olisi voinut suunnitella pienemmälle ryhmälle paremmin, jotta ylimääräistä aikaa ei olisi jäänyt niin paljon. Esimerkiksi nuotion olisi voinut sytyttää yhdessä osallistujien kanssa. Lisäohjelmaksi olisi voinut suunnitella jonkin toiminnallisen leikin tai ohjelman, jotta osallistujat olisivat pysyneet liikkeellä. Sokkokävelyn kesto olisi pitänyt suunnitella tarkemmin ja tehdä radasta haastavampi, jolloin aikaa olisi kulunut enemmän.

Alpakkatilalla kuntoutujat olivat hiljaisempia kuin Kitukoskella. Tähän mahdollisesti vaikutti uusi toimintaympäristö, vapaana olleet eläimet sekä osallistujille entuudestaan vieras alpakkatilan henkilökunta. Osallistujat olivat kuitenkin hyvin läsnä tilanteessa ja kaikki uskaltautuivat syöttämään alpakoille porkkanoita. Osa kuntoutujista hakeutui rohkeasti vuorovaikutukseen alpakoiden kanssa, kun taas osa seurasi sivummalta. Alpakkoita, kuten ihmisiäkin, on paljon luonteeltaan erilaisia. Osa alpakkoista oli mielellään huomion keskipisteenä, kun taas osa lähestyi ihmisiä varovaisemmin. Tämä mahdollisti sen, että kuntoutujat pystyivät itse vaikuttamaan siihen, miten paljon halusivat olla vuorovaikutuksessa alpakoiden kanssa. Alpakkatilan omistaja keräsi suullista palautetta alpakoiden kanssa toimimisesta ja siitä, onko tämäntyyppinen toiminta mielekäästä. Osallistujat olivat niukkasanaisia, mutta kertoivat vuorovaikutuksen alpakoiden kanssa kivaksi ja mukavaksi toiminnaksi. Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajan mukaan projektintekijät olivat entuudestaan tutustuneet hyvin alpakkatilan toimintaan ja onnistuivat aktivoimaan osallistujia omien kysymyksien kautta kyselymään alpakkatilan omistajalta lisätietoja alpakkoista.

9.1.1 Kirjallinen palaute

Lopuksi kerättiin kirjalliset palautteet päivästä. Kaksi neljästä osallistujasta piti virkistyspäivää mielenkiintoisena, virkistävänä, hyödyllisenä ja mukavana kokemuksena. Yhden osallistujan mielestä virkistyspäivä oli virkistävä ja mukava, kun taas yhden mukaan päivä oli mielenkiintoinen ja virkistävä. Yksikään kuntoutujista ei vastannut, että päivä olisi ollut tylsä tai turha. Kaikki osallistajat osallistuisivat uudelleen samantapaiseen toimintapäivään.

Jokainen kuntoutuja koki, että päivästä oli hyötyä työssäjaksamisen kannalta. Tämä oli yhtenä tavoitteena, joten se osallistujien vastausten mukaan toteutui. Toisena tavoitteena oli lisätä kuntoutujien luonnossa ulkoilua oman kuntoutumisensa tukena. Kaikki osallistajat vastasivat, että virkistyspäivä lisäsi mielenkiintoa luonnossa ulkoiluun. Yksi kuntoutujista mainitsi vapaalla tekstillä, että on aina pitänyt luonnossa ulkoilusta. On vaikea arvioida, kuinka moni kuntoutujista käytännössä lisää esimerkiksi viikoittaista ulkoilua virkistyspäivän innoittamana. Päivän aikana keskusteltiin myös lähialueiden ulkoilumahdollisuuksista, sillä ilman autoa keskustassa asuvan kuntoutujan on hankala lähteä kauas keskustasta. Pitkä ja hankala matka heikentää kuntoutujan motivaatiota ja halua lähteä ulkoilemaan, joten kuntoutujien on hyvä olla tietoisia myös lähellä sijaitsevista luontokohteista.

Kaikkien osallistujien mielestä päivä oli hyvin järjestetty. Järjestetyn ohjelman kaikki osallistajat arvioivat päivän teemaan sopivaksi. Kolme neljästä osallistujasta koki päivän hauskaksi ja mielenkiintoiseksi. Lisäksi kaksi kuntoutujaa pitivät päivää myös toiminnallisena ja yksi kuntoutuja helppona. Yksikään kuntoutujista ei kokenut päivää hankalana, tylsänä tai teemaan sopimattomana.

Kolme neljästä osallistujasta koki päiväkahvit alpakoiden seurassa hauskaksi ja mielenkiintoiseksi. Kaksi osallistujaa arvioi alpakkatilalla toimimisen erilaiseksi kokemukseksi. Yhden osallistujan mielestä kokemus oli myös jännittävä. Yksi osallistujista ei vastannut kysymykseen ollenkaan. Tähän syinä ovat mahdollisesti, että osallistuja unohti vahingossa vastata tai ei jostain syystä halunnut vastata kysymykseen. Vastanneista kukaan ei kokenut päiväkahveja alpakoiden seurassa tylsäksi tai pelottavaksi.

Lopuksi osallistujat saivat kertoa omin sanoin terveisiä, risuja tai ruusuja järjestäjille. Kaikki osallistujat vastasivat tähän avoimeen kysymykseen ja saatu palaute oli positiivista. Palautteen mukaan virkistyspäivän ohjelma oli onnistuttu saamaan osallistujille mielekkääksi sekä virkistäväksi. Suurempi osallistujamäärä olisi mahdollistanut monipuolisemman palautteen.

"Suuret kiitokset siitä, että järjestitte hienon ja mielenkiintoisen päivän!"

"Kiva päivä"

"Tykkäsin paljon luonnon taidenäyttelystä. Oli kiva käydä ulkona raittiissa ilmassa"

"Oikein mielenkiintoinen ja antoisa päivä"

Tavoitteena oli myös antaa Klubitalo Sarastuksen henkilökunnalle uusia keinoja hyödyntää luontoa mielenterveyskuntoutuksessa. Tätä arvioitiin kysymällä mukaan lähteneeltä Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajalta kokemuksia päivästä. Projektin hyöty jäi vähäiseksi Klubitalo Sarastuksen henkilökunnan kannalta, sillä mukaan lähteneellä työ- ja koulutusvalmentajalla oli jo ennestään kokemusta Green Caresta. Luonnon elementtejä hyödyntävä virkistyspäivä olisi ollut työ- ja koulutusvalmentajan mukaan henkilökunnalle hyödyllinen ja positiivisessa mielessä ajatuksia herättävä, joten mukaan olisi voinut lähteä joku muu Klubitalo Sarastuksen henkilökunnasta.

9.1.2 Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi

Henkilökohtaisena tavoitteena oli projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa kehittyminen. Tätä arvioitiin itsearvioinnin kautta. Projektin prosessi on ollut monivaiheinen ja paikoin haastava. Projekti on opettanut kärsivällisyyttä, joustavuutta ja ajankäytön suunnittelua. Työn aikataulu on ollut alusta asti kireä ja siinä pysyminen on ollut haastavaa. Projektin toteutus viivästyi suunnitteluvaiheessa noin kuukaudella, mutta sen jälkeen pysyttiin hyvin aikataulussa. Yhteistyö eri tahojen kanssa toimi hienosti ja yhteistyötahot olivat joustavia projektin suhteen. Klubitalo Sarastus antoi projektin toteutuksesta hyvää palautetta, jonka mukaan aikataulut, virkistyspäivän kulku ja käytännön asiat olivat hyvin suunniteltuja.

Työt jaettiin projektissa tasapuolisesti. Kummallekin osapuolelle jaettiin vastualueet, joiden toteutuminen onnistui. Lisäksi osa työstä toteutettiin yhteistyönä. Projektin työstäminen yhteistyössä sujui. Projekti oli mielenkiintoinen oppimiskokemus ja projektin tuotoksena syntyi onnistunut ja hauska toimintapäivä. Haastavaksi projektintekijät kokivat projektin arvioinnin. Palautelomake ja suullinen palaute helpottivat arviointia. Lisähaasteita työhön toi projektintekijöiden pitkä välimatka, sillä projektin aikana toinen tekijöistä muutti toiselle paikkakunnalle. Yhteistyö toteutettiin muun muassa Skype-puheluiden avulla.

Toisena henkilökohtaisena tavoitteena oli ryhmänohjaamistaitojen kehittyminen. Ryhmäkoko oli ennalta arvioitua pienempi, joten pienen ryhmän ohjaaminen kahden ohjaajan toimesta oli helpompaa kuin vastaavasti suuren ryhmän. Osallistujat olivat hyvin läsnä tilanteessa ja kuuntelivat ohjaajia tarkasti. Ryhmä oli helposti ohjattava, sillä osallistujat olivat motivoituneita toimintaan sekä kyselivät aktiivisesti ohjaajilta itse, jos jokin jäi epäselväksi. Projektintekijöiden mielestä tämän kokoisen ryhmän ohjaaminen onnistui hyvin. Klubitalo Sarastuksen työ- ja koulutusvalmentajan mukaan projektintekijöiden ryhmänohjaamistaidot olivat sujuvia ja projektintekijät onnistuivat innostamaan kuntoutujat osallistumaan järjestettyyn toimintaan.

10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Projektille asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin. Erityisesti koemme onnistuneemme osallistuneiden kuntoutujien työssäjaksamisen tukemisessa, sillä saimme virkistyspäivästä osallistujilta paljon positiivista palautetta päivän mielekkyydestä. Mielestämme oli hienoa tarjota kuntoutujille perinteisen luonnon hyödyntämisen lisäksi myös eläinavusteista toimintaa.

Projektimme aikana pohdimme paljon luonnon ja eläinten hyödyntämistä mielenterveystyössä. Molemmilla on aikaisempaa kokemusta mielenterveystyöstä ja mielestämme luonto- ja eläinavusteisuutta voisi käyttää työn apuna enemmän, vaikka sitä nyt jo käytetään muun muassa retkien ja ulkoliikunnan avulla. Erityisesti toivoisimme

eläinavusteisen toiminnan hyödyntämistä mielenterveystyössä. Vierailuita tekevät Karva-Kaverit voisivat olla yksi mahdollisuus tuoda eläinkontakteja myös osastoympäristöihin.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi esimerkiksi tutkia mielenterveyskuntoutujien tietämystä lähialueiden luontokohteista sekä miten paljon ja millaisissa tilanteissa mielenterveyskuntoutujat näitä hyödyntävät. Tästä voisi soveltaa myös projektin, jossa mielenterveyskuntoutujien kanssa tutustuttaisiin eri luontokohteisiin sekä niiden tarjomiin palveluihin, mikä voisi edistää mielenterveyskuntoutujien ulkoilua ja luontoliikuntaa.

LÄHTEET

ALAT ry:n www-sivut. N.D. Viitattu 19.1.2016. <http://www.alat.fi/>

Alpakkaterapia – Sertifioidut alpakat www-sivut. Alpakkaterapia. 2013. Viitattu 19.1.2016. <http://www.alpakkaterapia.fi/alpakkaterapia.php>

Green Care Finland www-sivut. N.D. Viitattu 18.11.2015. <http://www.gcf Finland.fi>

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uud. p. Helsinki: Edita.

Helsingin yliopiston www-sivut. 2006. Viitattu 4.3.2016. <http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/yleista/maaritelma.shtml>

HUS:n www-sivut. N.D. Neurologia. Viitattu 7.3.2016. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/neurologia/Sivut/default.aspx>

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Seinäjoki: I-print oy. Viitattu 9.2.2016. http://www.kll.fi/filebank/61-koululiik_luontoliikunta_netti.pdf

Kelan www-sivut. 2016. Neuropsykologinen kuntoutus. Viitattu 4.3.2016. http://www.kela.fi/tyoikaisille_neuropsykologinen-kuntoutus

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Klubitalo Sarastuksen www-sivut. 2015. Viitattu 8.2.2016. <http://klubitalosarastus.kotisivukone.com/>

Klubitalo Sarastuksen www-sivut. Opiskelu ja työelämä. 2016. Viitattu 19.1.2016. <http://klubitalosarastus.kotisivukone.com/opiskelu-ja-tyoelama>

Kuntoutusportin www-sivut. Ammatillinen kuntoutus. 2015. Viitattu 12.1.2016. http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen__ammattillinen__sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/ammattillinen_kuntoutus/

Laukkala, T & Tuulio-Henriksson, A. 2015. Mielenterveyskuntoutus – mitä, miksi, milloin ja miten?. Yleislääkäri 8, 33-36.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. VoiMaa! -hanke 2011-2013. Viitattu 18.11.2015. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Orvokki-oravan Luontokoulu. 2016. Luontoleikkejä. Viitattu 9.2.2016. <http://www.orvokkioravanluontokoulu.fi/kapyvarasto/luontoleikkejä/>

Pohjanlahden rantatien www-sivut. N.D. Viitattu 19.1.2016. <http://www.rantatie.com/>

Porin kaupungin www-sivut. Ahlainen. N.D. Viitattu 19.1.2016.
<https://www.pori.fi/ahlainen.html>

Porin kaupungin www-sivut. Kohtaamispaikka. 2015. Viitattu 19.1.2016.
<https://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/kohtaamispaikka.html>

Riikonen, E & Vataja, S. 2009. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Viitattu 13.1.2016- http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00105#s2

Ruoho, J. 2014. Green Care: luontovoimaa ja luontohoivaa. Teoksessa M. Iijolainen & J. Ruoho (toim.) Luonto & hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa. Kaarina: Lightpress Oy, 8-13.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. 6. tarkistettu p. Helsinki: Talentum Media Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2015. Green Care –tiedonvälityshanke Satakunnassa. Viitattu 8.2.2016. https://www.samk.fi/hankeet/green_care_tiedonvalityshanke_Satakunnassa

Sillanpää, S. Hei Karva-Kaverista! Vastaanottaja: Sini Tuohiniemi. Lähetetty 7.3.2016 klo 7:58. Viitattu 8.3.2016.

Suomen Karva-Kaverit ry:n www-sivut. N.D. Viitattu 8.3.2016. <http://suomenkarvakaverit.fi/>

Suomen Klubitalot ry:n www-sivut. Viitattu 13.1.2016. http://www.suomenklubitalot.fi/?page_id=47

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule Instituutin julkaisu. Viitattu 8.2.2016. www.oulu.fi/thule/e_julkaisut

Waris, P. & Isomäki, H. 2014. Neuropsykiatria. Viitattu 7.3.2016. http://otalammenops.purot.net/uploads/erityisopetus/neuropsykiatria_lopullinen_versio_1.pdf

Wuthering Heights ky – Humisevan Harjun alpakkatilan www-sivut. N.D. Viitattu 19.1.2016. <http://www.humisevaharju.fi>

SAATEKIRJE

Virkistyspäivä Ahlaisissa 22.2.2016

Tervetuloa Satakunnan Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämään virkistyspäivään Porin Ahlasiin maanantaina 22.2.2016.

Lähtö Ahlasiin tapahtuu Kohtaamispaikan edestä maanantaiaamuna kello 9. Paikalla olisi hyvä olla viimeistään 8.50. Kuljetus Ahlasiin tapahtuu ohjaajien autoilla. Mukaan lastataan herkulliset eväät.

Matka jatkuu kohti Kitukosken laavua, joka sijaitsee noin 25 kilometrin päässä Porista. Perillä on luvassa erilaista ohjelmaa, mm. makkaranpaistoa, luonnonläheistä hauskaa toimintaa, vapaata keskustelua ja luonnosta nauttimista.

Kitukoskelta lähdemme noin kello 12.45 yhteiskyydillä lähellä sijaitsevalle alpakkatilalle, jossa on luvassa vuorovaikutusta ja päiväkahvit iki-ihania pörröisten alpakoiden seurassa. Alpakkatilan omistaja Carita Saarinen kertoo alpakoista ja niiden kanssa harrastamisesta.

Päivä loppuu noin kello 15, jolloin suuntaamme takaisin Poriin.

Keväisin terveisin
Sanna Mäkiranta ja Sini Tuohiniemi
SAMK



Hera ja ystävät odottavat jo malttamattomina vieraita



Jatkuu...

Mitä mukaan retkelle?

Sivu 2

Vaatetus

Pukeudu lämpimästi ja säänmukaisesti. Sateella kannattaa mukaan ottaa sadetakki- tai viitta. Järjestäjillä on mukanaan muutamia kertakäyttösadetakkeja, joita voi tarvittaessa lainata.

- Ota lämmintä vaatetta mukaan – mieluummin liian kuuma kuin kylmä!
- Muista hanskat ja pipo
- Laita jalkaan hyvät jalkineet, koska kävelemme epätasaisessa maastossa
- Tarvittaessa ota mukaan sateenpitävät vaatteet
- Alpakat ovat siistejä eläimiä, mutta toimimme myös talliympäristössä, joten ei kannata pukea vaatekaapin parhaimmista päälle ☺

Lisäksi muista ottaa mukaan hyvä mieli!



PALAUTEKYSELYLOMAKE

PALAUTEKYSELY

Oliko virkistyspäivä mielestäsi (voit valita useita)

Mielenkiintoinen Hyödyllinen

Virkistävä Mukava

Tylsä Turha

Joku muu, mikä? _____

Jos mahdollista, osallistuisitko uudelleen samantapaiseen päivään?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Koitko, että päivästä oli hyötyä työssäjaksamisesi kannalta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Lisäsikö päivä mielenkiintoasi luonnossa ulkoiluun?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Oliko päivä mielestäsi hyvin järjestetty?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Jatkuu...

Oliko järjestetty ohjelma mielestäsi

Mielenkiintoista Hauskaa

Toiminnallista Tylsää

Päivän teemaan sopivaa Ei teemaan sopivaa

Hankalaa Helppoa

Jotain muuta, mitä? _____

Oliko päiväkahvit alpakoiden seurassa mielestäsi

Hauskaa Erialaista

Jännittävää Pelottavaa

Mielenkiintoista Tylsää

Jotain muuta, mikä? _____

Kerro vapaasti terveiset, risut tai ruusut järjestäjille! 😊

LUONNON TAIDENÄYTTELYYN TAIDETEOKSET



“Kivikasa”



“Jaäkivi”

Jatkuu...



”Nimetön”



”Metsänvartijat”