



Mari Aho
Marjaana Palonen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2018

ILOA JA LIKETTÄ LÄHIPUISTOSTA

Ehdotus senioripuistosuunnitelmasta Palvelutalo
Vuollekodille

TIIVISTELMÄ

Ahosmäki Mari & Palonen Marjaana
Iloa ja liikettä lähipuistosta. Ehdotus senioripuistosuunnitelmasta Palvelutalo Vuollekodille
55s., 6 liitettä
Marraskuu, 2018
Pori, Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja työelämälähtöinen. Tavoitteenamme oli luoda ehdotus senioripuistosuunnitelmasta Palvelutalo Vuollekodille. Vuollekoti sijaitsee Kokemäellä Satakunnassa.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelimme toimintakykyä ja sen tukemista sekä viherympäristön hyvinvointivaikutuksia, jossa erityisesti tarkastelimme asiaa Green Caren eli puutarhaterapeuttisen toimintamallin näkökulmasta.

Suunnittelimme puistoalueelle erilaisia istutuksia, kaksi erillistä liikunta-aluetta sekä muita puiston viihtyisyyttä lisääviä elementtejä. Valitsimme puistoon ikääntyneiden kuntoiluun tarkoitettuja liikuntavälineitä sekä erilaisia puutarhakalusteita. Puiston itäreunaan suunnittelimme levähdys- ja pelialueen. Suunnittelun toteutimme erityisellä puutarhasuunnitteluohjelmalla, mutta tekijänoikeuksien vuoksi lopullisen ehdotuksen puistosuunnitelmasta teimme käsin piirtämällä.

Opinnäytetyömme lopputuloksena muodostui ehdotus senioripuistosuunnitelmasta, jonka suunnittelussa on hyödynnetty ikäihmisten toiveita sekä tarpeita turvallisesta ja viihtyisästä puistoalueesta.

Tässä työssä esittelimme senioripuistosuunnitelman laatimisprosessin alkuvaiheista aina lopulliseen ehdotukseen senioripuistosuunnitelmasta.

Asiasanat: Green Care, hyvinvointi, ikääntynyt, seniori, toimintakyky

ABSTRACT

Ahosmäki Mari & Palonen Marjaana

Joy and movement for seniors at nearby park. A plan proposal for a senior park to Palvelutalo Vuollekoti.

55p., 6 appendices

November, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This functional and work-oriented thesis was implemented in collaboration with Palvelutalo Vuollekoti, a service housing for the elderly, located in Kokemäki, Satakunta. The aim of this thesis was to create a plan proposal for the senior citizens' park to Palvelutalo Vuollekoti.

In the theoretical framework of the thesis was discussed the physical, psychological and social capability of elderly and how to support it. This study focused especially on health benefits and the effects of the green nature environment on well-being by having the perspective on Green Care which is also known as a garden therapy model.

This study demonstrates the whole planning process from the first idea phases to the final proposal plan. This plan included proposals for plant arrangements, specific relaxing area and ideas on the variety of garden furniture to be placed in the park to increase the recreation and cosiness of the park. There were also suggestions for outdoor gym equipment which are especially suitable for elderly exercisers, a plan for two separate sport activity areas and a playing field. The planning was carried out with a specific garden planning programme. Due to copyrights, the final senior park proposal was drawn by hand.

The seniors' park is meant for the use of the elderly's recreation and motion and in the designing phase has been taken account the elderly's wishes and needs for safe and cosy recreation park.

Key words: Green Care, well-being, elderly, senior, ability to function

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	6
1 TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN.....	8
1.1 Toimintakyky ja hyvinvointi.....	8
1.2 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn.....	9
1.3 Fyysinen toimintakyky.....	10
1.4 Psyykinen toimintakyky.....	12
1.5 Sosiaalinen toimintakyky.....	13
2 VIHERYMPÄRISTÖN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET.....	15
2.1 Senioripuistojen viihtyisyys.....	15
2.2 Green Care – puutarhaterapeuttinen toimintamalli.....	18
3 SENIORIPUISTOSUUNNITELMAN LAADINTAPROSESSI.....	20
3.1 Senioripuistosuunnitelman lähtökohdat ja tavoite.....	20
3.2 Senioripuistosuunnitelman laatiminen.....	22
3.3 Yhteistyökumppaneiden palaute puistosuunnitelmasta.....	24
3.4 Ehdotus senioripuistosuunnitelmasta palvelutalo Vuolleko- dille.....	26
4 SUUNNITTELUPROSESSIN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	29
LÄHTEET.....	32
LIITTEET.....	37
LIITE 1: Saatekirje palautelomakkeeseen.....	37
LIITE 2: Senioripuistosuunnitelman palaute.....	38
LIITE 3: Kartta Vuollekodin piha-alueesta.....	40
LIITE 4: Vanhusneuvoston lausunto.....	41
LIITE 5: Kokemäen kaupungin lausunto.....	42

LIITE 6: Ehdotus senioripuistosuunnitelmasta.....	43
---	----

JOHDANTO

Yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä ennustetaan nousevan nykyisestä 19,9 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Suomalaisten terveydentila on kohentunut viime vuosikymmeninä siten, että varsinainen vanhuuden ikäraja on noussut perinteisestä kansaneläkeikästä. Myös toimintakyvyllä mitattuna varsinainen vanhuus on siirtynyt yhä myöhemmäksi. Yhä useampi elää terveempänä pidempään (Tilastokeskus, 2017). Yhtenä merkittävänä tekijänä ikääntyneiden terveydentilan kohentumiseen voidaan pitää sitä, että tänä päivänä vanhuudet kiinnittävät enemmän huomiota fyysisen kuntonsa ylläpitoon ja parantamiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on laatia ehdotus senioripuistosuunnitelmasta Palvelutalo Vuollekodin piha-alueelle. Senioripuisto tarjoaa iäkkäille oivan mahdollisuuden ylläpitää ja parantaa kuntoa, tavata muita ihmisiä sekä nauttia luonnosta ja ulkoilmasta turvallisesti. Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme on Palvelutalo Vuollekoti Kokemäellä. Vuollekoti on kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä, tehostettua palveluasumista tarjoava palvelutalo. Palvelutalon lisäksi Vuollekodin piha-alueella sijaitsee 7 vanhusten rivitaloa, joita kutsutaan Salava-taloiksi.

Vuollekoti tarjoaa palveluasumista ikääntyneille ja senioripuiston tavoite on tarjota aktiviteettejä sekä virikkeitä, joissa on huomioitu asiakasryhmän liikkumisen haasteet. Sijainti on kuntalaisia, erityisesti seniori-ikäisiä, ajatellen erinomaisella paikalla. Alueella asuu paljon ikäihmisiä: puolen kilometrin säteellä Vuollekodin lisäksi sijaitsee Palvelukeskus Henrikinhovi, jossa on ikäihmisten päivätoimintaa sekä asumisyksiköt ja Ikipihlaja Kuusama, joka on myöskin ikääntyneiden asumisyksikkö. Lisäksi alueella on kaksi kehitysvammaisten asumisyksikköä ja lähellä suunniteltua aluetta on myös päiväkotia, alakoulu ja kehitysvammaisten päivätoiminta. Tämä takaa sen, että puistolle on tarvetta erilaisten ryhmien keskuudessa. Huomioon otettavaa sijainnissa on myös se, että se sijaitsee niin sanotun siltalenkin varrella, jota päivittäin ikäihmiset käyttävät ulkoilureittinään.

Toive senioripuiston suunnittelusta tuli Vuollekodin toiminnanjohtajalta helmikuussa 2017. Työskentelemme molemmat vanhustyössä ja koimme ehdotetun

aiheen mielenkiintoisena opinnäytetyön mahdollisuutena. Puistolle varattu alue sijaitsee Vuollekodin kannatusyhdistyksen ylläpitämien Salava-talojen vieressä ja on muodoltaan kapea ja pitkä. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda suunnitelmaehdotus senioripuistosta, joka on sijainnistaan ja kohderyhmästään huolimatta avoin kaikille kaupunkilaisille sekä toimisi myös kohtaamispaikkana. Senioripuiston tulisi olla monipuolinen, psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia lisäävä paikka.

Senioripuistojen tarkoituksena on omalta osaltaan turvata iäkkäiden itsenäistä selviytymistä ja toimintakykyä mahdollisimman pitkään. Suunnittelussa pyritään luomaan paikka, jossa ikäihmisten on mahdollisuus harrastaa kuntoliikuntaa ja omaehtoista liikuntaa. (Huovinen & Kannas 2008, 28.) Suunnittelussa tulee myös huomioida esteettömyys, jotta myös ne, joiden liikkumiskyky on alentunut, voivat käyttää aluetta turvallisesti ja esteettömästi. (Åkerblom 2008, 31-32.)

Senioripuistot ovat yleistyneet viime vuosina Suomessa. Esimerkiksi Helsinkiin avattiin jo vuonna 2009 Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti neljän senioritalon läheisyyteen. Puiston ja liikuntareitin suunnittelu oli osa silloisen Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Ikiliikkujahanketta. Hankkeen tavoitteena oli rakentaa puisto, jossa ikäihmiset saavat hyvää mieltä ja iloa elämäänsä. Puiston ja liikuntareitin tarkoituksena on ikääntyneiden toimintakyvyn sekä itsenäisen selviytymisen tukeminen. (Hamström 2010, 4-6.) Satakunnassakin senioripuistoja on rakennettu viime vuosina useampia. Senioripuistoja löytyy tällä hetkellä mm. Luvilta, Säköstä ja Porista Diakonialaitoksen alueelta.

1.TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN

1.1 Toimintakyky ja hyvinvointi

Terveydenhuoltolaissa (2010/1326) kunta veloitetaan edistämään yksilön terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi kunnan on otettava huomioon päätöksiensä vaikutus yksilön hyvinvoinnille. Ihmisen toimintakyky määritellään kykynä selviytyä tyydyttävästi oman elinympäristönsä arjen tehtävistä ja toiminnoista. WHO:n kansainvälisen toimintakykyluokituksen ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan ihmisen toimintakyky on kokonaisuus, johon kuuluu terveydentila, yksilölliset ominaisuudet ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. Suurin vaikuttaja toimintakyvyn heikkenemiselle ovat vaikeat sairaudet. (Aromaa, Koskinen, Martelin, Sainio & Sihvonen 2016, 56.)

Päivittäisiä toimintoja (Activities of Daily Living eli ADL-toiminnot) ovat liikkumiskyky, pukeutuminen, syöminen, WC:ssä käyminen sekä henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen. Kyky laittaa ruokaa, käydä kaupassa, siivoaminen ja raha-asioista huolehtiminen kuuluvat päivittäisten asioiden hoitamiseen eli IADL-toimintoihin (Instrumental Activities of Daily Living). Ihmisen toiminta- ja selviytymiskykyä voidaan tukea erilaisilla palveluilla, muiden ihmisten antamalla avulla sekä asuin- ja elinympäristöön tehdyillä ratkaisuilla. Ihmisen toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia koko elämän ajan, joista suurimmat tapahtuvat lapsuudessa, ikääntyessä ja sairastuessa. (Hakkarainen, Kan, Lehtonen & Ollila 2018, 51.)

Liikunta toimii ennaltaehkäisevänä elementtinä monille terveysongelmille joko suoraan tai epäsuorasti. Vähäisen liikunnan tiedetään olevan yhteydessä moniin eri sairauksiin. Terveydenhuollon kannattavuus ja kestävyys tulevat tulevaisuudessa olemaan muutoksien edessä ja tästä johtuen on löydettävä tapoja, jotka mahdollistavat sairauksien ennaltaehkäisyn. Luonnon hyödyntäminen innovatiivisesti mahdollistaisi uusien resurssien ja toimijoiden saamisen terveydenhuollon käyttöön sekä toisi vaihtoehtoisia hoitomuotoja korvaamaan perinteisiä lääkkeellisiä vaihtoehtoja fyysisten ja psyykkisten sairauksien hoitoon (Talent Vectia 2013.)

1.2 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn

Hyvän terveyden ja toimintakyvyn merkitys sekä vaikutus korostuu ihmisen ikääntyessä. Elämänlaatua parantavia tekijöitä vanhuudessa ovat hyvä fyysinen terveys sekä toimintakyky, aineellinen hyvinvointi, läheiset ihmissuhteet sekä niistä saatu tuki, emotionaalinen hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään, itsenäisyys, tarpeellisuuden tunne, oman elämän hallinta ja mielekkyys, mielekäs ympäristö ja riittävät yhteiskunnan palvelut sekä tuki sitä tarvittaessa. (Heikkinen 2008, 81–82.) Sairauksilta ja toimintavajauksilta välttymistä, liikkumiskyvyn ja kognition kuten tiedon vastaanoton ja käsittelyn hyvää ylläpitoa sekä sosiaalisen aktiivisuuden säilymistä pidetään hyvän ja onnistuneen vanhenemisen määreinä. Se, miten edellä mainitut määreet toteutuvat yksilötasolla, riippuu henkilön elinympäristöstä, elintavoista ja geneettisistä tekijöistään. (Heikkinen 2008, 83.)

Ikääntynyt voi vaikuttaa elintavoillaan terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitoon. Ravinto – ja ruokatottumuksilla, liikkumisella, nukkumisella, tupakoinnilla sekä alkoholin käytöllä on tutkittuja vaikutuksia hyvinvointiin. Kun edellä mainittuihin elintapoihin yhdistetään stressi, mieliala ja sosiaaliset suhteet, vaikuttavat ne joko hyviä elintapoja edistävästi tai heikentävästi. (Vuori 2016, 18–19.) Ikääntyneen kokemukseen oman toimintakykynsä heikkenemisestä vaikuttaa hänen suhtautumisensa ikääntymiseen. Usko siihen, että kykenee selviytymään arjessa vaikuttaa ikääntyneen elämänlaatuun. (Räsänen 2018, 23).

Toimintakyvyllä on vaikutus siihen, mitkä harrastustoiminnot yksilö valitsee. Oman toimintakyvyn laskiessa ikääntynyt on pakotettu miettimään uudestaan omien harrastustensa merkityksiä ja tavoitteita. Ikääntynyt voi joutua luopumaan harrastuksestaan tai korvaamaan aktiviteetin muilla kompensoivilla toiminnoilla. Ikääntyneen voimavarat eivät enää riitä harrastukseen, vaan menevät arjen toiminnoista selviytymiseen. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 97.) Ikääntyneiden toimintakykyä kohennettaessa vaikutuksia saadaan ehkäisemällä tapaturmia, sairauksien varhaisella toteamisella sekä niiden hyvällä hoidolla ja kuntoutuksella. Toimintakykyä voidaan edesauttaa fyysisen ja psyykkisen toimeliaisuuden edistämiseksi.

sellä sekä elinympäristön ja elinolojen muokkaamisella. Ikääntyneen mahdollisuus osallistua itselle tärkeisiin aktiviteetteihin omista mahdollisista rajoitteistaan huolimatta lisää hyvinvointia. (Aromaa, Koskinen ym. 2016, 64.)

Toimivat, monipuoliset vuorovaikutussuhteet ovat tukiverkostona ikääntyneen kohdatessa menetyksiä, edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä alentavat kuolemanriskiä. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 72-73)

1.3 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on kyky selviytyä lihasvoimaa vaativista tehtävistä, joita yksilö suorittaa arjessaan. Liikuntakyvyllä on suuri merkitys siihen, kuinka itsenäisesti yksilö kykenee toimimaan. Lihasvoima säilyy 50 ikävuoteen saakka lähes samanlaisena, mutta alkaa heiketä sen jälkeen noin prosentoin vuodessa, nopeutuen 60 ikävuoden jälkeen. Itsenäisen selviytymisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen näkyy jo selvästi 85 vuotta täyttäneillä. (Räsänen 2018, 25.) Verrattaessa 70- vuotiaan toimintakykyä 30-vuotiaaseen on heikentymistä tapahtunut noin 30 %. Psyykinen toimintakyky säilyy pidempään samalla tasolla kuin 30 vuoden iässä, sillä siihen voivat vaikuttaa heikentävästi erityisesti muistisairaudet. (Heikkinen 2008, 84.)

Muutokset fyysisessä toimintakyvyssä voivat vaikuttaa ikääntyneen kykyyn ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysiseen toimintakyvyn alenemisesta johtuvan avuntarpeen lisääntymiseen on helpompi saada tukea kuin kognitiivisesta alenemasta johtuvaan. Erilaiset sairaudet vaikuttavat sosiaalisten verkostojen rakenteeseen ja avunsaamiseen. Verkostojen sekä tuen vähyyden yhteydessä masennukseen, joka taas vaikuttaa vuorovaikutussuhteisiin. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 72 –73.)

Liikunnalla on tutkitusti suotuisia vaikutuksia ikäihmisten terveyteen sekä toiminta- ja liikkumiskykyyn. Liikkuminen ja liikunta vaikuttavat positiivisesti myös mielialaan, muistiin ja jaksamiseen. Raittiissa ulkoilmassa liikkuaessa vaikutukset kertautuvat. Liikunnan parissa voi saada myös uusia ystäviä. Yhteinen liikunta hetki raittiissa ulkoilmassa virkistää mieltä ja rikastuttaa sosiaalista elämää. Hyvä liikuntakyky mahdollistaa sen, että ihminen voi mennä ja kulkea oman halunsa ja toiveidensa mukaan. Amerikassa vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen mukaan vain noin 57% yli 75-vuotiaista ihmisistä harrastaa liikuntaa vapaa-aikanaan. Ikääntyneen motivaatio liikkumiseen on liikkumiskyvyn ja itsenäisen toimintakyvyn ylläpitäminen, ei niinkään ulkonäölliset seikat kuten nuoremmilla. Liikkumismuodoista käveleminen koetaan mielekkäimmäksi vähemmän rasittavuutensa vuoksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikkuminen ja hyvä terveys edistävät ikääntyvien kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä elämään. (Hyde, Elavsky & Maher 2013, 104 –106.)

Ulkoilu eri muodoissaan kuuluu myös ikääntymiseen, ja tarve ulkona liikkumiseen säilyy, vaikka ikääntyessä toimintakyky heikkenee. Ulkoilu kohentaa mielialaa, kehittää lihasvoimaa, ylläpitää liikkumiskykyä ja luo mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin. Ulkoilu on osa itsemääräämisoikeutta sekä mahdollisuutta kohentaa elämänlaatua. Ulkoilun vähenemisen vaikutuksia ovat mm. yksinäisyyden lisääntyminen ja riippuvuus palveluista. (Ikäinstituutti, 2016.) Yksi senioripuiston tavoitteista on antaa ikääntyneelle mahdollisuus ylläpitää lihaskuntoa erilaisten laitteiden avulla. Lihaskunto heikkeneminen lisää ikääntyneen toiminnanvajasta, ja on liikkumista rajoittava tekijä. Lihaskuntoa voidaan ylläpitää liikunnan avulla (Rantanen, Sipilä & Tiainen 2016, 148,150).

Ikääntyneen liikkumiskykyyn vaikuttaa myös tasapainon hallinta, jota tarvitaan päivittäisistä toimista suoriutumisessa. Huono tasapaino lisää kaatumisriskiä. Lisääntyvät sairaudet, motoristen toimintojen sekä alaraajojen lihaskunnon heikkeneminen ja ongelmat sensorisissa järjestelmissä (kuulon ja näön ongelmat) huonontavat tasapainoa. Ikääntyneiden lääkityksellä on vaikutuksia tasapainon hallintaan: esimerkiksi lääkkeiden haittavaikutuksina saattaa olla huimausta. (Era, Pajala & Sihvonen 2016, 168 –169,171.)

Kuuloviat ovat yksi ikääntyneiden tavallisimpia ongelmia, ja sen vaikutuksen suuruus ikääntyneen elämään riippuu sosiaalisesta tilanteesta. Kuulemisen vaikeutuminen lisää tunne-elämän ongelmia, yksinäisyyttä, masentuneisuutta, pelkotioloja sekä elämänlaadun ja -hallinnan vaikeutumista. Ne ikääntyneet, jotka käyttävät eri tapoja lisätä kommunikaatiota kompensoimaan huonontunutta kuuloa, selviytyvät paremmin. (Huttunen & Sorri 2016, 190 –191.) Näön heikentyminen tuo omat ongelmansa iäkkään toimintakykyyn. Nämä ongelmat ovat kuitenkin yleensä korjattavissa sopivilla silmälaseilla tai Näkövammaisten keskusliitosta saatavilla apuvälineillä. Täydellinen sokeutuminen vaatii ihmiseltä arjen toimintojen ja liikkumisen uudelleen opettelu. Kommunikaatiotilanteet vaikeutuvat. Säännölliset näön ja kuulon tarkastukset ovat tärkeitä, sillä näkö ja kuulo ovat toisiaan kompensoivia aisteja. (Hyvärinen 2016, 204 –205.)

1.4 Psyykinen toimintakyky

Psyykkisessä toimintakyvyssä on kyse ikäihmisen voimavaroista, joiden turvin hän pystyy selviytymään arjen haasteista ja erilaisista ongelmatilanteista. Psyykkisen toimintakyvyn katsotaan liittyvän elämänhallintaan, mielenterveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin, ja se käsittää tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Näitä ovat kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea, kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä niin itsestä kuin ympäröivästä maailmasta sekä kykyä suunnitella omaa elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, 2014.) Ikäihmisen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa korostuu iäkkään omien voimavarojen ja edellytysten etsiminen ja löytäminen, sillä sopeutuminen ikääntymisen tuomiin psyykkisiin muutoksiin on yksilöllistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266 –267).

Iäkkäillä ihmisillä on takanaan pitkä elämä ja jokaisella heistä on oma elämäntarinansa. Elämänaikaiset kokemukset ovat vahvistaneet tai joissain tapauksissa heikentäneet mielen hyvinvointia ja selviytymiskeinoja. Suurin osa iäkkäistä nauttii elämästään, on aktiivisia ja omatoimisia. Joka toinen yli 65-vuotias kokee elämänlaatunsa hyväksi. Onnelliseksi itsensä kokevat yli 63-vuotiaista naisista vajaa

puolet ja miehistä runsas puolet. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2014.) Mielen hyvinvointia on mahdollista vahvistaa iäkkäänäkin ystävyys-suhteet, fyysisen kunnon ylläpitäminen, harrastukset ja kulttuuri tarjoavat siihen hyväksi koettuja ja todettuja keinoja. Hyvä mielenterveys vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Iän karttuessa suhtautuminen itseen, toisiin ja ympärillä oleviin asioihin usein muuttuu. Onnistuneessa ikääntymisessä ihminen pystyy suhteuttamaan pettymykset ja menetykset elämän kokonaisuuteen, tekemään kompromisseja sekä hallitsemaan tunteita ja kontrolloimaan toimintaa. Erilaisista elämänvaikeuksista selviäminen antaa välineitä uusienkin haasteiden kohtaamiseen, mikä vahvistaa mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointi ei ole kuitenkaan pysyvä tila, vaan se vaihtelee elämän kuluessa ja elämäntapahtumien myötä, kuten fyysinen kunto. (Eläkeliitto, i.e.)

Ikääntyneen asettamat tärkeysjärjestykset elämässä voivat muuttua, vaikka kyky kokea ja tuntea ympäröivää maailmaa säilyisi samanlaisena. Ikääntyneet ovat kiinnostuneita tulevaisuudestaan ja haluavat osallistua sen suunnitteluun. Nykyyhteiskunnassa näkyvä asenne ikääntyneiden mielipiteisiin ja elämäkokemuksiin ei ole kuitenkaan hyvä, mikä johtaa helposti erilaisiin pelkoihin ja arvottomuuden tunteisiin. (Räsänen 2018,30.)

1.5 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä omassa lähiyhteisössä sekä yhteiskunnan jäsenenä. Yksilö kykenee toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemalla aktiivinen ja osallistuva saaden näin osallisuuden kokemuksia. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat yksilön fyysinen, psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky sekä ympäristö. (Aromaa, Koskinen ym. 2016, 60). Sosiaalista toimintakykyä täytyy tarkastella moniulotteisena käsitteenä, johon sisältyy yksilön vuorovaikutukselliset dynaamiset prosessit yhteisön, yhteiskunnan ja muiden ihmisten kanssa. Potentiaalinen toimintakyky nähdään yksilön toimintana osana yhteiskuntaa suhteessa sen tarjoamiin mahdollisuuksiin ja rajoituksiin. Aktuaalinen toimintakyky on arjen toimintoja suhteessa yhteisöön, yh-

teiskuntaan ja muihin ihmisiin. Voidakseen solmia ja ylläpitää ihmissuhteita ihminen tarvitsee sosiaalisia taitoja. Taitojen ylläpitäminen tapahtuu olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Yhteiskunnassa on tarjolla erilaisia vuorovaikutuksellisia toimintaympäristöjä, jotka vaativat sosiaalista toimintakykyä. Nämä ympäristöt vaikuttavat siihen, millaisia osallistumismahdollisuuksia, palveluja ja resursseja yksilöllä on toteuttaa vuorovaikutuksellista kohtaamista. (Tiikkanen 2016, 284 –285.)

Ihmissuhteilla on merkitys ikääntyneen terveyden edistämisessä. Terveyttä voidaan edistää luomalla ikääntyneille toimintoja sekä mahdollisuuksia, jotka tuovat kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta sekä tukevat sosiaalista sitoutumista. Omaan ympäristöönsä vaikuttaminen sekä vaikutteiden ottaminen tapahtuu sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kautta. Näiden vuorovaikutussuhteiden kautta ikääntyneellä on mahdollisuus saada ja kokea läheisyyttä, turvallisuutta, rakkautta ja arvostusta. Sosiaalinen verkosto voi vaikuttaa myös negatiivisesti. Ikääntyneen elinympäristö voi toimia kannustimena esim. liialliseen alkoholin käyttöön, inaktiivisuuteen eli lihasvoiman vähäiseen käyttöön tai jopa täydelliseen käyttämättömyyteen, mistä seuraa toimintojen heikkenemistä. Ikääntynyt toimii oman viiteryhmänsä normien, tapojen, sääntöjen ja asenteiden mukaan. Sosiaalisissa verkostoissaan ikääntynyt toteuttaa osallisuutta omien merkityksellisten rooliensa kautta. Roolit toimivat voimaannuttavina lisäten itsetuntoa, omanarvontuntoa, motivaatiota sekä tuovat kokemuksen omasta tarpeellisuudesta osana yhteisöä. (Lyyra & Tiikkanen 2007,70 –71,75.)

Yhteenkuuluvuuden tunteen puuttuminen elämästä voi johtaa ikääntyneen eristäytymiseen, ja saattaa aiheuttaa jopa ruumiillisia oireita, kuten epämääräisiä kipuja (Räsänen 2018, 35). Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä tarjoamalla ikääntyneelle mahdollisuuksia vuorovaikutustilanteisiin ympäristössään, esimerkiksi suunnittelemalla lähipuistoalueita, jotka kannustavat yhteisöllisyyteen ja yhdessä toimimiseen. Yksinäisyyden lievittäjänä on sosiaalisella osallistumisella suuri merkitys, mutta sen tulee lähteä ikääntyneen omista tarpeista (Räsänen 2018, 54 –55).

2. VIHERYMPÄRISTÖN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

2.1 Senioripuistojen viihtyisyys

Viherympäristön vaikutus hyvinvointiin on tunnettu vuosisatoja. Viheralueiden sijainti hoitolaitoksien yhteydessä on tuottanut luontoelementeillään asukkaille, vierailijoille sekä henkilökunnalle hyvinvointia. Tutkimukset ovat osoittaneet viherympäristön vaikuttavan terveyteen eri tavoin mm. alentaen lihasjännitystä, verenpainetta ja sydämen sykettä sekä parantavan vastustuskykyä. Hoitolaitoksissa asuvien ikääntyneiden mielestä erityisesti kukkivat kasvit, vesielementit, aurin-
gonvalo ja istumisalueet hoitolaitoksen ympäristössä lisäsivät asukkaiden tyytyväisyyttä. (Rodiek 2002.)

Ekopsykologian mukaan ihmisen luontainen suhde luontoon ei koskaan katkea. Luontoympäristö on osana ihmisen elämää, ja sen varrella syntyy erityinen suhde luontoon. Esimerkiksi ikäihmisillä kiinnostus päivän säähän on lähes kaikilla itsestään selvä. Useat lapsuuden ja nuoruuden aikaiset toiminnot olivat riippuvaisia säästä, esimerkkeinä marjastus ja maanviljely. Kasvien ja ihmisen välinen vuorovaikutus on kuulunut ikäihmisten elämään, ja tällainen kokemus voi palauttaa mieleen muistoja lapsuuden kesistä. Kun ikäihminen joutuu muuttamaan palvelukotiin, hän joutuu eroon tutusta elinympäristöstään. Luontoside säilyy, mutta se voi ohentua, mikäli tarve luontoyhteyteen jätetään huomioimatta tai sitä vähätellään. (Pikkarainen 2007, 58-59.)

Luonto vaikuttaa terveyteemme ja toimintakykyymme positiivisesti. Se, mikä miellyttää luonnossa silmäämme, määräytyy kuitenkin yksilöllisesti. Tähän vaikuttavat omat tottumuksemme ja kokemuksemme. Miellyttävän ympäristön tunnusmerkkejä on jäsentyneisyys, monimuotoisuus, luettavuus, pyöreät muodot, kasvillisuus ja vesi. (Salonen 2010,25,31.) Rachel ja Stephen Kaplanin mukaan elvyttävässä ympäristössä on neljä piirrettä. Se luo vaihtelua arkeen, joka voi olla arjesta poikkeavassa paikassa oleskelua fyysisesti, mutta myös henkistä mielenmatkailua. Toiseksi ympäristö on kiinnostava ja upea visuaalisesti, näin mieli voi vapautua. Kolmanneksi ympäristön laajuus ja yhtenäisyys, jotta siitä voi luoda kokonaisuuden. Laajuus ei tarkoita välttämättä kokoa, vaan voi olla myös ajallista

yhteyttä historiaan. Neljäntenä yhteensopivuus käyttäjänsä kykyihin ja tavoitteisiin. (Rappe 2003, 31.)

Luonnossa oleskelun tiedetään rauhoittavan mieltä. Päivittäinen 20 minuutin oleskelu viheralueella parantaa mielialaa lisäämällä positiivisia tunteita. Hoivayksiköiden yhteyteen rakennettujen terapiapuutarhojen mahdollistamat pienet askareet asukkailleen antavat osallistujilleen voimaantumisen sekä osallisuuden kokemuksia. Puutarhat tarjoavat myös mahdollisuuden virkistytymiseen luonnon ja toisten ihmisten seurassa. (Salovuori 2014, 79–80,85.) Alueen suunnittelussa tulee aivan alusta asti huomioida asiakaslähtöisyys ja turvallisuus. Alueen avulla voidaan tukea myös kansalaistoimintaa, sillä alue voi olla avoin kohtaamispaikka koko lähialueen asukkaille. Alueen ylläpito, erityisesti kasvien hoitaminen yhdessä, on oiva tapa tukea esimerkiksi palvelutalon asukkaiden kuin kotona asuvienkin ikääntyneiden yhteisöllisyyttä. (Järvenpää, Nurmela ym. 2014, 68.)

Esteettömyys tarkoittaa ympäristön soveltuvuutta esimerkiksi liikuntarajoitteisille tai aistivammalaisille. Senioripuiston suunnittelussa on ensiarvoisen tärkeää ikäihmisten kannalta selkeät ja esteettömät reitit. Kulkureittien tulee olla tasaisia ja riittävän leveitä, jotta niitä voidaan käyttää liikkumiseen apuvälineiden kanssa. Kulkureitin pinnan tulisi olla kova ja luistamaton, esimerkiksi kivituhka. (Rappe 2003, 37.) Puistosuunnittelussa tulee huomioida, että reitin varrelle on asetettu levähdyspaikkoja, esimerkiksi penkkejä ja puutarhatuoleja. Ne ovat tärkeä edellytys ikäihmisten turvalliselle liikkumiselle ulkona (Åkerblom, 32-33). Välimatkat eivät saisi olla liian pitkiä levähdyspaikkojen välillä ja niiden tulisi erottua puistosta silmämääräisesti ja selvästi. Vuollekodin piha-alueelle suunniteltava puisto suunnitellaan ensisijaisesti iäkkäille ulkoilijoille, joilla on jo liikkumisessa eriasteista vaikeutta ja käyttävät mahdollisesti liikkumisen apuvälineitä. Puistoon suunnitellut lenkit lisäävät ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuutta. Osallistuminen ohjattuun ryhmäliikuntaan on tapa tavata ystäviä ja toimii motivoivana tekijänä liikunnan harrastamiselle. Ohjattu ryhmäliikunta tuo turvallisuutta niille, jotka eivät itsenäisesti rohkene liikkumaan. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 33.)

Senioripuistoissa tulee myös huomioida viihtyvyys. Erilaisten istutuksien avulla puistoalueesta saadaan viihtyisä. Istutuksia valitessa tulee huomioida vuodenaajat, joten valitaan istutuksia sen mukaan, että aina joku istutuksista olisi loistossaan. Istutuksia valittaessa on tärkeää huomioida, että ne aktivoisivat monipuolisesti kaikkia aisteja (kuulo, näkö, haju, maku, kosketus). Alueelta tulisi löytyä paikkoja, jossa ikäihminen voi vain oleskella ja nauttia luonnosta sekä ulkoilmasta. Suunnittelussa tulee huomioida ikäihmisten käytössä olevat apuvälineet ja niiden käytössä tarvittava tila. Kalusteiden tulee olla tukevia ja tarvittaessa niistä tulee pystyä ottamaan tukea. Valaistus on myös tärkeä osa turvallisuutta, sillä se mahdollistaa puiston turvallisen ja ympärivuotisen käytön.

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhenemiseen ja vanhuuteen. Mitä useammin liikkumiseen ja ulkoiluun on mahdollisuus, sen parempaa terveyttä ja hyvinvointia kokee niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Liikunnan lisäksi ulkoilu tarjoaa luontokokemuksia, virkistymistä, rentoutumista ja sosiaalista kanssakäymistä. Näin ihminen kokee kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Toimivat Seniorit i.a) Liikuntakyvyn rajoittuneisuus vaikuttaa ikääntyneen tapaan käyttää lähiympäristönsä viheralueita. Useimmiten käyttö on oleskelua puistossa, kävelyä ja ympäristön tarkkailua. Muutokset havainnointikyvyssä ja reaktionopeudessa lisäävät arkuutta liikkua paikoissa, joissa on paljon toimintaa sekä pienentää myös ikääntyneen lähiympäristönsä käyttölaajuutta. Pelko kaatumisesta sekä turvattomuuden tunne vaikuttavat haluun liikkua. (Rappe 2003, 119 –120.)

Viherympäristö tukee ikääntyneen minäkuvaa tuttujen toimintojen tai kasvien herättämien muistojen kautta. Kun ympäristö on tuttua tuoksuineen ja kasveineen, voi ikääntynyt kokea yhteyttä ympäristöönsä muistojensa ja kokemuksiensa kautta. Luonto voidaan kokea pyhänä paikkana ja eri kasveilla voi olla merkityksiä. Luonnon kasvun seuraaminen tuo tunteen jatkuvuudesta. (Rappe 2003, 121 –122.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten tuotteistamisilla pyritään kehittämään palveluja, joilla pyritään vastaamaan terveydenhuollon haasteisiin edistäen hyvinvointia ja terveyttä. Luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden tuotteistus tarjoavat merkittä-

viä mahdollisuuksia suomalaisen hyvinvoinnin ja arjen uudistamisessa ja kehittämisessä. Näin ollen luontoa hyödyntävillä palveluilla on suuret mahdollisuudet tulevaisuudessa. Kaupunkiympäristöt vaikuttavat joko suorasti tai epäsuorasti asukkaiden hyvinvointiin. Onnellisuutta ja hyvinvointia lisääviä asioita ovat puistot, puutarhat sekä viheralueet. Onnistunut suunnittelu lisää ihmisten aktiivisuutta, ja luontoalueita arvostetaan. Tärkeää on alueiden saavutettavuus ja sijainti, joka edesauttaa liikunnan lisäämistä arjen ympäristössä. (Talent Vectia 2013.)

Hyvällä yhdyskuntasuunnittelulla saadaan niin rakennettu, kuin luonnonympäristökin tukemaan terveellisiä elämäntapoja, sekä toimimaan yksilön voimavarana. Kohentuneet ympäristöterveydelliset olosuhteet ovat parantaneet kansanterveydellisiä ongelmia sadan vuoden aikana ja mahdollistaneet esteettömän sekä turvallisen elinympäristön. Yhdyskuntasuunnittelussa ja yhdyskuntarakenteen kehittämisessä tulisi kuitenkin huomioida vielä enemmän terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen sekä esteettömän ympäristön luominen. Tällainen suunnittelu toimii sairauksia ennaltaehkäisevänä lisäämällä liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia, sosiaalista hyvinvointia sekä itsenäistä selviytymistä. Hyvällä suunnittelulla aikaansaadaan laadukas ympäristö, joka toimii terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 21–22.)

2.2 Green Care - puutarhaterapeuttinen toimintamalli

Green Care on toimintamalli, jossa hyödynnetään luontoa edistämään psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja parantamaan elämänlaatua. Green Care pitää sisällään menetelmiä, joita voidaan käyttää sosiaali- ja terveystalve-luiden osana sekä kuntoutuksessa. Green Care -elementtejä voidaan käyttää sekä kaupungissa että maaseudulla. Toiminta voidaankin jakaa kolmeen suuntaukseseen, joita ovat maatilalle suuntautuva, puutarhaterapeuttinen ja kotieläimiä hyödyntävä toiminta. (Salonen 2010, 77 –78.) Green Care -toiminnassa hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, yhteisöllisyyteen ja toimintaan. Luontoympäristöllä on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin:

liikkuminen lisääntyy, verenpaine laskee, mieliala kohenee, elinvoimaisuuden tunne ja tarkkaavaisuus paranee. (Iijolainen & Ruoho 2014, 10.)

Puutarhaterapeuttinen toiminta hyödyntää viherympäristön vaikutusta elämälaatuun parantavana tekijänä. Kasvien hoivaaminen ylläpitää koordinaatiota, tasapainoa, lihaskuntoa, kestävyyttä ja motoriikkaa sekä aktivoi liikkumaan. (Salonen 2010, 80 –81.) Toiminta ylläpitää ja kohentaa toimintakykyä jokaisella osa-alueella. Sen avulla voidaan kuntouttaa, se virkistää ja rauhoittaa sekä ehkäisee syrjäytymistä. Yksilön toimintakyvyn osa-alueet aktivoituvat puutarhaterapeuttisessa toiminnassa, sillä se vaatii fyysistä ja psyykkistä harjoitusta sekä ryhmässä toimiminen sosiaalista osallistumista. (Rappe 2003, 49). Erja Rappen (2005) väitöstutkimuksessa ilmenee, että vihreä ympäristö aktivoi ihmistä ja luo näin ollen mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden kehittymiselle. Ulkona liikkuminen ja luonnon keskellä oleilu vahvistavat ja elvyttävät ikäihmisten kognitiivisia kykyjä, sekä heidän identiteettiään. Rappen (2005) tutkimuksia ja niiden tuloksia onkin hyödynnetty, kun ikäihmisille on suunniteltu hoivaympäristöjä, jossa he voivat ulkoilla ja nauttia puutarhassa olosta. Puutarhaterapeuttinen toiminta mahdollistaa osallistumisen passiivisesti ilman varsinaista toimintaa. Osallistujia saa kokemuksia aistiensa kautta tarkkailemalla ympäristöään, josta nousee esiin erilaisia mielikuvia. Passiivinen tarkkailu ylläpitää psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä kognitiivisia toimintoja, kun taas aktiivinen toiminta vaikuttaa myös fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Rappe 2003, 47.)

3. SENIORIPUISTOSUUNNITELMAN LAADINTAPROSESSI

3.1 Senioripuistosuunnitelman lähtökohdat ja tavoite

Senioripuistosuunnitelman lähtökohtana on luoda yhteistyötahojen kanssa virkistävää, esteetön ja hyvinvointia tarjoava senioripuisto. Tavoitteena on suunnitella senioripuistosta alue, jossa on liikkumiseen houkuttelevia ja tasapainoa ylläpitäviä kuntolaitteita, hyvinvointia lisääviä istutuksia sekä levähdyspaikkoja oleskeluun. Alustavana tietona meillä oli Vuollekodin toiminnanjohtajalta saamamme informaatio alueesta sekä kartta (liite 3), johon puisto oli tarkoitus suunnitella. Puistoalue sijaitisi Vuollekodin piha-alueella rajautuen etelässä pyörätiehen, pohjoisessa Salava-taloihin, idässä viereiseen tonttiin ja lännessä Vuolletiehen (kuva 1).

Yhteistyössä mukana olivat Vuollekodin Kannatusyhdistys ry, Kokemäen kaupunki sekä kaupungin Vanhusneuvosto. Vanhusneuvostolta saimme heidän sekä ikääntyneiden kuntalaisten toiveet puiston suhteen. Asiantuntijakonsultoinneilla saimme tietoa puistosuunnittelun käytännön asioista sekä ohjeita toteutukseen. Kokemäen kaupungin liikunnanohjaaja taas antoi näkemyksensä liikunnallisista vaihtoehdoista. Palvelutalo Vuollekodin sekä Vuollekodin kannatusyhdistyksen edustajana oli Vuollekodin toiminnanjohtaja.



Kuva 1. Senioripuistolle suunniteltu alue Vuollekodin piha-alueella (Google Maps 2018)

Puiston istutuksiin, kalusteisiin ja toteutukseen liittyvät valinnat saimme tehdä harkintamme mukaan. Vuollekodin Kannatusyhdistyksen toiveina oli Oasis-turvakeinin mukaan ottaminen suunnitelmaan sekä liikuntavälineistöä. Vanhusneuvoston toive oli yhdistää "siltalenkki" puiston toimintaan niin, että sauvakävelijät voisivat hyödyntää puistoa, ja erilaiset pelimahdollisuudet sekä turvallisuus. Kokemäen kaupungin puoltavassa lausunnossa korostettiin laitteiden turvallisuutta sekä sopivuutta ikäihmisille ja erityisryhmille. Kokemäen kaupungin liikunnanohjaajan toive oli puiston käytettävyys kesällä. Tavoitteenamme on huomioida nämä toiveet suunnittelussa siltä osin kuin se senioripuistosuunnitelmaehdotuksessa olisi mahdollista, ja tehdä puistosuunnitelmasta hyvinvointia monipuolisesti lisäävä alue. Julkisten puistojen suunnittelusta meillä kummallakaan ei ole kokemusta, joten tutustuimme paikan päällä muutamaaan senioripuistoon ja haimme tietoa kirjallisuudesta sekä internetistä.

Senioripuiston rahoitus on suunniteltu jaettavaksi Vuollekodin Kannatusyhdistys ry:n ja tukirahoituksen kesken. Tärkeänä rahoituskanavana on Leader Karhu-

seutu. Vuollekodin kannatusyhdistyksen toiminnanjohtaja tekee tukihakemuksen, jota sosionomiopiskelijat ovat esivalmistelleet niiltä osin mikä liittyy puiston liikuntavälineisiin, puutarhakalusteisiin, istutuksiin sekä viihtyvyyttä tuoviin rakennelmiin. Osa senioripuiston toteuttamiseen liittyvistä menoista on tarkoitus saada katetuksi vapaaehtois- ja talkootyöllä, joista on jo alustavasti suullisesti sovittu Vuollekodin kannatusyhdistyksen naistoimikunnan kanssa.

3.2 Senioripuistosuunnitelmaehdotuksen laatiminen

Esittelimme idean senioripuistosta Kokemäen Vanhusneuvostolle huhtikuussa 2017. Kokouksessa vanhusneuvoston jäsenillä oli mahdollisuus ottaa kantaa senioripuistohankkeeseen, esittää toiveita puiston välineistön sekä maisemoinnin suhteen, ja saimme heiltä myönteisen vastaanoton ideallemme (liite 3). Vanhusneuvoston jälkeen esitys senioripuistostahankkeesta ja sen sijainnista toimitettiin Kokemäen kaupungin vanhuspalvelupäällikölle ja perusturvajohtajalle, joilta saimme myönteisen lausunnon (liite 4). Saadaksemme lisää tietoa puistojen ilmeestä sekä toteutuksesta, päätimme jo varhaisessa suunnitteluvaiheessa käydä tutustumassa jo olemassa oleviin senioripuistoihin mm. Luvialla ja Porissa. Molemmissa paikoissa meillä oli mahdollisuus haastatella aiheesta asiantuntijaa: Luvialla puistoja suunnittelevaa puutarhaterapeuttia ja Porissa hankkeessa mukana ollutta palveluohjaajaa. Edellä mainittuja asiantuntijakonsultointeja olemme käyttäneet kootaksemme tausta-aineistoa senioripuistosuunnitelmaa varten.

Asiantuntijahaastattelulla pyritään saamaan tietoa kiinnostuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja käytännöistä. Haastattelun kohde on valikoitunut omaamansa tiedon sekä prosessi osallisuuteensa vuoksi. (Alastalo & Åkerman 2010,373 – 374.) Haastattelu tiedonkeruumuotona antaa mahdollisuuden joustavuuteen tilanteessa sekä aiheiden tulkintaan ja vaihteluihin haastattelutilanteesta riippuen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Omaan opinnäytetyöhön soveltuvana haastattelutyypinä pidämme avointa haastattelua asiantuntijoiden tapaamisissa ja informoitua lomakkeella toteutettavaa teemahaastattelua (liitteet 1 ja 2) Vuollekodin henkilökunnalle sekä asukkaille alustavan senioripuistosuunnitelmaehdotuksen arviointiin.

Avoin haastattelu eli strukturoimaton haastattelu on tiedonkeruumuotona malli, joka mahdollistaa haastateltavalle vapaamman mielipiteiden, kokemusten ja ajatusten ilmaisun asiaan liittyen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 211). Informoidussa lomakekyselyssä kyselyyn vastaajalla on mahdollisuus henkilökohtaisesti tavata kyselyn tekijöitä ja tehdä lisäkysymyksiä, ja kyselyn tekijä voi samalla selvittää kyselyn tarkoitusta vastaajalle (Vilkkä 2005, 73 –74).

Senioripuistosuunnitelmaa varten olemme konsultoineet kahta asiantuntijaa. Ensimmäisenä kävimme tutustumassa Luvian senioripuistoon 18.5.2017 ja tapasimme puiston suunnitelleen Marita Wallinin. Wallin on koulutukseltaan pihasuunnittelija ja puutarhaterapeutti. Etukäteen olimme valmistelleet muutaman kysymyksen, mutta haastattelu käytiin hyvin vapaamuotoisesti ja tapaamistilanteessa nousi esiin lisää kysymyksiä. Asiantuntijatapaaminen tapahtui puistossa, ja näin ollen pystyimme konkreettisesti havainnoimaan puistossa tehtyjä istutuksia, laitteita sekä maanmuokkausta yhtä aikaa haastattelun tapahtuessa. Pääsimme myös kokeilemaan kuntoilulaitteita ja muodostamaan näistä paremman mielipiteen sopivuudesta omaan suunnitelmaamme.

Marita Wallin (2017) korosti keskustelussa puiston turvallisuutta ja esteettömyyttä. Luvian puistossa oli monipuolisesti tehty istutuksia sekä valittu laitteistoa kuntoiluun. Väylät tulisivat olla mahdollisia kulkea niin rollaattorilla kuin pyörätuolilla, puistossa tulisi olla tarpeeksi levähdyspaikkoja sekä hyvä valaistus. Istutuksissa tulisi hyödyntää tuttuja perinnekasveja sekä ottaa huomioon kasvien myrkyttömyys. Korotetut istutuslaatikot auttavat ja helpottavat hyötypuutarhan käytössä ja mahdollistavat useamman ihmisen käytön. Puistomiljööön tulisi houkutella kävijöitä. Laitteiden tulisi olla helppoja käyttää ja alussa olisi hyvä olla puisto-ohjaaja neuvomassa laitteiden käyttöä. Laitteet olivat ympäröity siihen tarkoitukseen olevilla turvamatoilla. Luvialle valitut laitteet olivat Gympark Oy:n sekä Lappset Group Oy:n valikoimasta.

Toinen tutustumiskohteemme oli Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Diapuisto 23.11.2017, ja tapasimme palveluohjaaja Hanna-Liisa Kotsalon. Hanna-Liisa

Kotsalo toimii mukana Diapuisto-hankkeessa. Kotsalo (2017) toi esille Diapuistoon järjestettyjä aktiviteetteja sekä kulkureittien hahmottamisen tärkeyttä. Diapuiston polut kulkevat metsäisellä alueella, ja erityisesti penkkien oikea sijoittelu sekä väritys olisi tärkeää huomioida. Penkit tulee sijoittaa sellaisin välimatkoin, että sen hieman huonokuntoisempikin jaksaisi kulkea. Kun penkit ovat väriltään punaisia, ne ovat helposti hahmotettavissa ympäristöstään ja ne on sijoitettu niin, että istuja näkee seuraavan levähdyspenkin siltä penkiltä, jolla istuu. Diapuiston alueella on myös maitolaituri ja grillikota. Maitolaituri toimii pisteinä, jossa vaihtuu vuodenkulun ja juhlapyhien mukaiset teemat sisustuksessa. Grillikota toimii taas suojaisana kokoontumispaikkana reitin varrella. Puistoreitin yhteydessä on puissa vaihtuvien teemojen oleva tietovisailu tai kirkollisiin pyhiin liittyviä raamatun lauseita.

Luvialla sijaitsevassa puistossa on panostettu paljon fyysistä toimintakykyä ylläpitäviin laitteisiin ja toimintamahdollisuuksiin, kun taas Porin Diapuisto on keskittynyt luonnon hyvinvointia lisäävään elementtiin, sekä toimimiseen erilaisten tapahtumien sijoituspaikkana. Senioripuistosuunnitelmaehdotuksessa olemme pyrkineet huomioimaan nämä molemmat aspektit: puutarhaterapeuttisen Green Care -toimintamallin sekä tutkimustiedon viherympäristön ja liikunnan hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta.

3.3 Yhteistyökumppaneiden palaute puistosuunnitelmasta

Senioripuistosuunnitelman luonnos esiteltiin syyskuussa Vuollekodin henkilökunnalle ja asukkaille palautteen sekä mahdollisten parannusehdotuksen saamiseksi. Senioripuistosuunnitelman luonnoksesta kerättiin palautetta kirjallisesti sekä suullisesti paikan päällä yhden päivän aikana. Tämän jälkeen senioripuistosuunnitelmaehdotuksesta tehtiin lopullinen versio, joka esitettiin Vuollekodin kannatusyhdistys ry:lle, Vuollekodin asukkaille, omaisille ja henkilökunnalle teimme 12 kysymyksen palautelomakkeen avoimine kysymyksineen (liitteet 1 ja 2), jotta saisimme laajasti kommentteja suunnitelmasta. Kyselyitä jaettiin 48 kpl: 16 Salavataloille ja 12 osastolle ja 20 henkilökunnalle. Palautetta oli mahdollista antaa reilun viikon ajan. Hakupäivänä päivystimme Vuollekodin virikehuoneessa

vielä kaksi tuntia mahdollisia kysymyksiä ja tarkennuksia varten. Palautetta saimme kaiken kaikkiaan 18 kappaletta. Palautteet jakaantuivat seuraavasti: 15 työntekijöiltä, 2 omaisilta sekä 1 suullinen palaute asukkaalta. Vastausprosentti oli näin ollen 36 %. Palautetta antaneilla oli käytössään alustava luonnos puistosuunnitelmasta sekä lomake, jossa oli esiteltynä ehdotukset puistoon suunnitelluista istutuksista, puistokalusteista ja liikuntavälineistä.

Puistosuunnitelmaehdotusta kommentoineet asukkaat, omaiset ja henkilökunta olivat sitä mieltä, että puistoon suunnitellut kuntoilu- ja liikkumisen välineet olivat monipuolisia ja soveltuvat kaikenikäisille, ja että erikuntoiset asiakkaat on huomioitu. Lisäksi palautteenantajat olivat kiinnittäneet huomiota erityisesti siihen, että suunnitelmassa oli huomioitu erilaiset liikkumisen apuvälineet kiitettävästi, joita puiston käyttäjillä mahdollisesti on käytössään. Suurin osa palautetta antaneista oli sitä mieltä, että alueelle on suunniteltu riittävästi välineistöä kuntoilua ajatellen, ja että valitut välineet olivat tarkoituksenmukaisia. Kahdessa palautteessa toivottiin laitteisiin lisäksi jalkalihasten vahvistamiseen tarkoitettua kuntoilulaitetta.

Palautteenantajien mielestä puistosuunnitelmassa oli kiinnitetty hyvin huomiota lepo- ja istumapaikkojen määrään. Niitä oli riittävästi ja sopivan välimatkan päässä toisistaan, joten väsymyksen tullessa istuinpenkki on aina lähellä, pienen matkan päässä. Palautteessa kaivattiin alueelle katosta, johon tarvittaessa pääsee sadetta suojaan. Suunnitelmassa sitä ei oltu huomioitu muuten kuin Oasis-keinun muodossa, mutta lopulliseen suunnitelmaan tämä puute korjataan. Palautetta antaneet yhteistyökumppanit olivat kaikki sitä mieltä, että erilaisia istutuksia puistosuunnitelmaan oli suunniteltu riittävästi. Erityisesti ns. perinnekasvit saivat kiitosta, sillä vastaajat kokivat, että lajit ovat vanhanaikaisia ja herättävät ikäihmisille muistoja eletystä elämästä. Hyötypuutarhaa pidettiin hyvänä ideana sekä sitä, että hyötypuutarhassa touhuaminen toisi mukavaa aktiviteettia sekä virikettä senioreille, jotka sellaisesta pitävät.

Palautteissa painottui, että alueelle oli suunniteltu riittävästi viihtyisyyttä lisääviä elementtejä. Erityisesti maitolaituri ja Oasis-keinu saivat runsasta positiivista palautetta ja kiitosta. Muutama vastaajista toivoi palautteessaan, että alueella voisi

olla lisäksi vielä esimerkiksi tuulimylly ja pätkä vanhanaikaista riukuaitaa. Palautteenantajien mielestä parasta puistosuunnitelmassa oli se, että puisto on suunniteltu esteettömäksi ja yhteisölliseksi. Se virkistää ikäihmisten mieltä sekä ylläpitää ja parantaa sosiaalista kanssakäymistä. Vastaajien mielestä suunnitelmassa on huomioitu hyvin kokonaisuus, jossa korostuu niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin puoli. Palautteista ilmeni myös se, että sekä viherympäristö että liikuntamahdollisuudet koettiin yhtä tärkeiksi. Vastaajat kokivat, että tällaiselle puistosuunnitelmalle on tarvetta ja tilausta. Kokonaisuutena puistosuunnitelma on palautteenantajien mukaan toimiva ja mielenkiintoinen sekä viheralueet kauniita ja mieltä piristäviä.

Lähetimme vanhusneuvostolle, Kokemäen kaupungin vanhuspalvelupäällikölle sekä kaupungin liikunnanohjaajalle sähköisesti kommentoitavaksi luonnoksen senioripuistosuunnitelmaehdotuksesta. Liikunnanohjaaja piti suunniteltua senioripuistoaluetta viihtyisänä ja valitut laitteet ovat senioreita ajatellen sopivia ja turvallisia. Vanhuspalvelupäälliköltä saamamme palaute oli positiivista, hän piti suunnitelmaehdotustamme toimivana ja viihtyisänä. Vanhusneuvoston kanta suunnitelmaehdotukseemme oli myös myönteinen, he kommentoivat suunnitelmaehdotukseemme olevan selkeä, ja se on suunniteltu hyvin ikäihmisen näkökulmasta. Erityistä kiitosta vanhusneuvosta tuli istutuslaatikoista hyötypuutarhaa ajatellen. Parannusehdotuksia edellä mainituilta yhteistyökumppaneilta emme saaneet.

3.4 Ehdotus senioripuistosuunnitelmasta palvelutalo Vuollekodille

Senioripuiston suunnitelmaehdotuksen lopullisessa versiossa on otettu huomioon toiveet, jotka kokosimme Vuollekodin asukkailta ja heidän omaisiltaan sekä henkilökunnalta niiltä osin, kuin se oli puistosuunnitelman ja puistoalueen kannalta mahdollista toteuttaa. Suunnitteluprosessin aikana teimme muutoksia valitsemiimme liikuntalaitteisiin sekä lisäyksiä puutarhakalusteisiin ja kukkasiin sen perusteella, miten Vuollekodin henkilökunta, asukkaat ja heidän omaisensa olivat suunnitelmaa arvioidessaan kommentoineet. Senioripuiston suunnitelmaehdo-

tuksen viimeiseen versioon päädyimme käyttämään vain Lappset Group Oy:n liikuntavälineitä (www.lappset.fi), sillä heillä on selkeästi ikääntyneiden liikkumiseen tarkoitettuja puistoliiikuntavälineitä sekä puistokalusteita. Olimme suunnitelmanteon alkuvaiheessa yhteydessä myös GymPark -yritykseen, mutta emme saaneet sieltä vastausta laitteisiin ja kuviin liittyviin tiedusteluihin, joten päädyimme jättämään heidän valikoimassaan olevat laitteet pois suunnitelmasta.

Puistoalueella suunniteltiin 4 erillistä istutuspenkkiä, koristepensaita, hedelmäpuita sekä marjapensaita. Valintaperusteensa oli kasvien helppohoitoisuus, tutuus ja turvallisuus. Kukkivia kasveja valikoitiin myös tuoksun ja värikyyden perusteella. Istutuspenkit sijaitsevat puiston kulkureitin varrella, ja on suunniteltu kukkimaan niin, että toinen penkeistä kukkisi keväällä ja alkukesällä, ja toinen puolestaan kesällä ja syksyllä. Koristepensaat on sijoitettu suojaamaan liikunta-alueita ja lisäämään viihtyvyyttä alueella. Hedelmäpuut ja marjapensaat sijaitsevat lähemmäksi hyötypuutarha-alueella. Varsinaiseen suunnitelmaan (liite 1) on laitettu ehdotukset lajikkeista perustuen niiden kestävyteen sekä lajikkeen perinteikkyyteen. Tarkoitus suunnitelmassa on jättää penkkeihin tilaa tuleville istutuksille, jotka tapahtuisivat mahdollisesti Vuollekodin ja Salava-talojen asukkaiden toimesta. Kukkapenkkeihin olisi asukkaan mahdollista esimerkiksi palvelutaloon muuttaessaan tuoda omasta puutarhasta jokin tuttu kukka ja istuttaa se puistoon. Toiminta kukkien ja hyötypuutarhan parissa toimii asukkaille puutarhaterapeuttisena toimintana.

Puistoalueelle suunniteltiin kaksi erillistä liikunta-aluetta, joihin molempiin suunnittelimme kolme erilaista liikuntavälinettä. Liikuntavälineet valitsimme Lappset Group Oy:n (2018) mallistosta, sillä heidän valikoimastaan löytyi selkeästi seniori-ikäisille suunnattuja puistoliiikuntavälineitä. Koimme niiden olevan helppokäyttöisiä ja soveltuvan monen erikuntoisen käyttöön, sillä niitä voivat käyttää turvallisesti myös ne, joilla on liikkumisen apuvälineitä käytössään. Tärkeää olisi puiston toiminnan aloittamisen alkuvaiheessa järjestää laitteiden käytöstä useampi ohjattu tutustumiskerta, jotta laitteiden käyttäminen itsenäisestikin oli turvallista.

Puistoalueelle suunnittelimme istutusten ja liikuntavälineiden lisäksi muita puiston viihtyisyyttä lisääviä elementtejä: maitolaiturin, erilaisia puistokalusteita kuten penkkejä, penkkien ja pöytien yhdistelmiä, kaarevia penkkejä, joita sijoitetaan puiden alle rungon ympäri, Oasis-turvakeinu, istutuslavat ja puistovalaisimia. Puiston itäpäähän luotiin levähdys- ja pelialue. Varsinaiseen suunnitelmaan on laitettu ehdotukset muista alueelle suunnitelluista, viihtyvyyttä lisäävistä elementeistä. Varsinainen ehdotus senioripuistosuunnitelmaksi yksilöityine istutuksineen, puistokalusteineen ja liikuntavälineineen löytyvät liitteinä 9 ja 10. Luvat Lappset Group oy:n ja Airam Electric Oy Ab:n kuvien käyttöön Vuollekodille tehdyssä senioripuiston suunnitelmaehdotuksessa ovat olemassa sosionomiopiskelijoilla.

4 SUUNNITTELUPROSESSIN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoitus oli luoda ehdotus senioripuistosuunnitelmasta Palvelutalo Vuollekodille. Pää tavoitteenamme oli luoda puistoalue, joka tarjoaa aktiviteettejä ja virikkeitä ikäihmisille sekä huomioi iän tuomat haasteet liikkumisessa. Puiston sijainti on keskeisellä paikalla Vuolteen alueella, jossa asuu paljon ikäihmisiä, ja se on avoin kaikille kuntalaisille sekä siitä kiinnostuneille. Suunnittelussa panostettiin siihen, että alue olisi monipuolinen ja huomioisi käyttäjien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Alueelle suunniteltiin liikkumiseen houkuttelevia ja tasapainoa ylläpitäviä laitteita, psyykkistä hyvinvointia lisääviä istutuksia sekä runsaasti levähdyspaikkoja. Tavoitteena oli luoda alue, jossa ikäihmisten ja nuorempienkin olisi mukava viettää aikaa, tavata muita ihmisiä ja harrastaa liikuntaa kukin omien kykyjensä puitteissa.

Puistosuunnitelman tekeminen oli haastavaa, mutta mielenkiintoista. Prosessin aikana oma projektiosaamisemme kehittyi ja verkostoitumista tapahtui erilaisiin toimijoihin. Puistosuunnitelmaa tehdessämme onnistuimme mielestämme huomioimaan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, ja suunnittelemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävän alueen. Ikäihmisen hyvinvointi on erittäin laaja käsite ja teoriaosuudessa vain ”raapaisimme” pintaa. Näkemyksemme mukaan pelkät liikuntalaitteet eivät aktivoi puiston käyttöön, vaan lisänä tulee olla puiston viihtyisyyttä lisääviä viherrakentamisen elementtejä. Tämä tuli esille myös saamassamme palautteessa yhteistyökumppaneilta.

Puistosuunnitelmassa on aktiviteettejä niin keholle kuin mielelle. Olemme pyrkineet huomioimaan suunnitelmanteossa moniaistiset elämykset; näkö, maku, haju ja kuulo. Suunnittelimme puistoaluetta sillä ajatuksella, että se voisi toimia ikäihmisille kohtaamispaikkana, jolloin se parantaisi ja lisäisi ikäihmisten välistä vuorovaikutusta. Lisäksi niille käyttäjille, joilla ei ole omaa pihaa, antaisi puistoalue mahdollisuuden ulkona olemiseen ja tekemiseen, kuten liikkumiseen ja kasvien hoitoon. Liikuntavälineet ja kasvit muodostavat yhdessä viihtyisän alueen ja näin ollen lisäisivät käyttäjien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lähtökohtana oli luoda puisto, joka lisäisi myös alueen asukkaiden yhteisöllisyyttä, ja tämä mielestämme puistosuunnitelmassa toteutuu.

Toivomme, että puistosuunnitelmamme tukisi ikäihmisten elämänlaatua eri tavoin. Tapoja virkistäytyä on monia ja olemme pyrkineet huomioimaan ne puistossa. Ikäihminen voi saada pienistä, yksinkertaisista asioista hyvää mieltä: niin sanottua passiivista puistonkäyttöä ei pidä väheksyä. Ulkona liikkuminen, ja istuminen luonnossa voi herättää miellyttäviä muistoja, esimerkiksi tuoksujen ja värien muodossa. Puistossa on mahdollista liikkua ilman suorituspaineita. Liikkumista saattaa olla jollekin jo se, että kulkee puistoa halkovan polun päästä päähän. Laitteet, jotka valikoituivat puistosuunnitelmaamme, ovat yksinkertaisia sekä helppokäyttöisiä, ja niillä on mahdollista ylläpitää kuntoa turvallisesti. Toiveenamme onkin myös, että Kokemäen kaupungin liikunnanohjaaja hyödyntäisi liikuntaryhmiensä kanssa puistoa ja siellä olevia laitteita.

Mikäli aluetta jatkossa laajennetaan, voisi alueelle tuoda tapahtumia, jotka kiinnostavat ikäihmisiä, esimerkiksi kesäaikaan erilaiset yhteislaulutilaisuudet, toritapahtumat ja pelitapahtumat. Alueen hoito tulee huomioida, jotta puistoalue pysyy siistinä ja miellyttävänä paikkana käyttää. Tämä vaatii puistoalueen ylläpitäjältä resursointia ja aktiivisuutta, mutta erilaisilla talkoilla, joihin osallistuisi esimerkiksi palvelutalon asukkaita, hoitohenkilökuntaa ja vapaaehtoisia, tämäkin olisi mahdollista ja toimisi eräänlaisena sosiaalisena tapahtumana.

Tietoa ja materiaalia senioripuistoista ja siihen liittyvistä tekijöistä oli runsaasti, ja rajasimmekin heti alussa aihealuetta. Päädyimme tekemään Vuollekodille suunnitelmaehdotuksen puistosta, jotta työn laajuus pysyisi kohtuullisena. Aikataulullisesti työtä on ollut ajoittain haasteellista tehdä yhdistäen työ, perhe-elämä ja koulu. Tapaamiset olemme saaneet kuitenkin sovittua hyvin keskenämme, jolloin pystyimme työstämään puistosuunnitelmaa yhdessä sekä jakamaan töitä. Näkemys siitä, millainen puiston pitää olla, on ollut yhteneväinen meille molemmille koko suunnitelman teon ajan. Parityöskentely on ollut välillämme toimivaa, ja alusta asti olemme tukeneet toinen toistamme tässä projektissa. Lisäksi olemme pystyneet kommunikoimaan keskenämme hyvin ja olemme kyenneet ottamaan toisiltamme vastaan palautetta, myös kriittistä. Diakin ohjeistuksen opinnäytetyöprosessista koimme ajoittain sekavaksi ja monimutkaiseksi, mutta kaikesta huolimatta saimme puistosuunnitelman raporteineen valmiiksi.

Yhteistyökumppaneiden kanssa toimiminen on ollut sujuvaa. Olemme saaneet tehdä itsenäisesti suunnitelmaa omien tavoitteidemme mukaisesti. Tavoitteemme ja mielikuvamme kiinnostavasta ja ikäihmisiä monipuolisesti palvelevasta senioripuistosta on omasta mielestämme toteutunut, ja tuotoksena syntyi onnistunut senioripuiston suunnitelmaehdotus. Yhteistyökumppaneilta saatu positiivinen palaute alustavasta puistosuunnitelmaehdotuksesta luo uskoa siihen, että puisto on täysin toteutettavissa oleva asia. Teimme puistosuunnitelman erityisellä puutarhasuunnitteluohjelmalla ja esittelimme sen kyselyn mukana, mutta tekijänoikeuksien vuoksi sitä ei voida julkaista, joten lopulliseen opinnäytetyöhön puistosuunnitelmaehdotus tehtiin piirtämällä. Suunnitelmaehdotuksentekijöinä toivomme, että tämä suunnitelmaehdotus toteutettaisiin hankkeena ja kokemäkeläiset ikäihmiset pääsisivät nauttimaan monipuolisesta senioripuistosta.

LÄHTEET

- Alastalo, Marja & Åkerman, Maria 2010. Asiantuntija haastattelun analyysi: faktojen jäljillä. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, s. 372 – 391.
- Eläkeliitto. Ikääntyneen mielen hyvinvointi. Viitattu 27.2.2018 www.tunnemieli.fi
- Era, Pertti; Pajala, Satu & Sihvonen, Sanna 2016. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim 168 –185.
- Google Maps 2018. Kuvankaappaus Vuollekodin piha-alueen satelliittikuvasta. Viitattu 18.10.2018 <https://www.google.com/maps/place/Vuollekodin+Kannatusyhdistys+R.+Y./@61.2601163,22.3448438,322a,35y,44.91t/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x468943e0064a440f:0x7dd632d9727ef1b8!8m2!3d61.2631629!4d22.3452444>
- Green Care Finland. 2013. Viitattu 1.8. 2018 <http://www.gcfinland.fi>
- Hamström, Kirsti 2010. Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:32. Verkkojulkaisuna: http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2014/12/taavetinpuisto_ja_ikiliikkujareitti_-raportti.pdf
- Heikkinen, Eino 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämälaatua. Teoksessa Raija Leinonen & Eino Havas (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: Likes, 80 –89.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Sirkka Hirsijärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä Tammi, s. 191 –220.

- Hyde, Amanda L., Maher, Jaclyn P & Elavsky, Steriani 2013. Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 98 –115. Viitattu 16.9.2018. <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/viewFile/182/313>
- Hyvärinen, Lea 2016. Näkö. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Rantanen, Taina (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim 198 –209.
- Ikäinstituutti 2016. Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikuttamisen edistämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.2.2018. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Ulkoliusuositukset-3.pdf>
- Järvenpää, Satu; Nurmela, Anita; Pöysti, Marja-Riitta; Rahunen Saija & Rautanen Virve 2014. Kuntouttavan puutarhan suunnittelu- Green Care tukee ikäihmisten kuntouttavan hoitotyön toteutusta. Teoksessa Maarika Iijolainen & Jaana Ruoho (toim.) *Luonto & hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa*. Satakunnan Ammattikorkeakoulu, Pori. 68 –75. Verkkojulkaisuna: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80892/2014_B_13_GreenCare.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Kotsalo, Hanna-Liisa 2017. Palveluohjaaja Hanna-Liisa Kotsalon haastattelu 23.11.2017 Porissa.
- Lappset Group Oy 2018. Tuotteet. Liikuntavälineet. Senior Sport. Viitattu 21.9.2018 <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Liikuntavälineet/Senior-Sport>
- Lappset Group Oy 2018. Tuotteet. Puisto – ja kadunkalusteet. Viitattu 21.9.2018 <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Puisto--ja-kadunkalusteet>
- Lappset Group Oy 2018. Tuotteet. Liikuntavälineet. Gym ulkokuntosalilaitteet. Viitattu 25.9.2018 <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Liikuntavälineet/Gym>

- Lehmuspuiisto, Vuokko & Åkerblom, Satu 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö liikuntapaikkajulkaisu 94. Helsinki. Rakennustieto Oy.
- Lyyra, Tiina-Mari & Tiikkanen, Pirjo 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing, 69 –80
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi. Helsinki: Edita.
- Ollila, Johanna; Hakkarainen, Tanja; Kan, Suvi & Lehtonen, Elina 2018. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pikkarainen, Aila 2007. Ympäristö. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing, 42 –66.
- Rantanen, Taina; Sipilä, Sarianna & Tiainen, Kristiina 2016. Lihaskeho. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim 141–152.
- Rappe, Eija 2003. Elvyttävä ympäristö ja sen suunnittelu. Teoksessa Eija Rappe, Leena Lindén & Taina Koivunen. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Helsinki: Gummerus, 27 –43
- Rappe, Eija 2003. Puutarhaterapia. Teoksessa Eija Rappe, Leena Lindén & Taina Koivunen. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Helsinki: Gummerus, 45 –60.
- Rappe, Eija 2003. Kasvit ja vanhusten hyvinvointi. Teoksessa Eija Rappe, Leena Lindén & Taina Koivunen. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Helsinki: Gummerus, 117 –127.
- Rappe, Eija 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsinki: Yliopistopaino. Verkkojulkaisuna: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodiek, Susan 2002. Influence of an outdoor garden on mood and stress in older adults. Journal of Therapeutic Horticulture, Volume XIII, 13 –21. Vii-

tattu 9.8.2018. [https://www.researchgate.net/publication/228475283 Influence of an outdoor garden on mood and stress in older adults](https://www.researchgate.net/publication/228475283_Influence_of_an_outdoor_garden_on_mood_and_stress_in_older_adults)

Ruoho, Jaana 2014. Green Care: luontovoimaa ja luontohoivaa. Teoksessa Marika Iijolainen & Jaana Ruoho (toim.) Luonto & hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa. Pori: Satakunnan Ammattikorkeakoulu, 8–14. Verkkojulkaisuna:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80892/2014_B_13_GreenCare.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Räsänen, Riitta 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Jyväskylä: Printek Sainio, Päivi; Koskinen, Seppo; Sihvonen, Ari-Pekka; Martelin, Tuija & Aromaa, Arpo 2016. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim 50–65.

Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Helsinki: Green Spot

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta

Soini, Katriina 2014. Green Care-toiminnan vaikuttavuuden lähtökohdat. Teoksessa Katriina Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT, 12-14. Verkkojulkaisuna:

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sorri, Martti & Huttunen, Kerttu (2016). Kuulo. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim 186 –197.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. Helsinki. Viitattu 16.9.2018.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70306/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf

- Talent Vectia 2013. Raportti luonnon hyvinvointi vaikutusten taloudellisesta merkityksestä. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Helsinki. Viitattu 26.8.2018 https://media.sitra.fi/2017/02/27174415/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys-2.pdf
- Tamminen, Nina & Solin, Pia 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Opas 27. THL. Helsinki. Verkkojulkaisu: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010/1326. Viitattu 10.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Ikääntyneiden mielenterveys. Viitattu 27.2.2018, 19.9.2018 www.thl.fi
- Tiikkanen, Pirjo 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim 284 –290.
- Tilastokeskus 2018. Väestöennuste 2015. Viitattu 25.2.2018. http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001.fi.html
- Toimivat Seniorit Ry 2014. Esteetön ja turvallinen ulkoilu 2014. Viitattu 20.9.2018 www.toimivatseniorit.palvelee.fi
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna. & Airaksinen Tiina 2003. Toiminallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, Ilkka 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo
- Wallin, Marita 2017. Pihasuunnittelija ja puutarhaterapeutin haastattelu 18.5.2017 Luvialla
- Åkerblom, Satu 2008. Arkiympäristö – iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden perustekijä. Teoksessa Leinonen, Raija & Havas, Eino (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 212. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter & Opetusministeriön kulttuuripolitiikan osaston liikuntayksikkö, 31-39.

LIITE 1: Saatekirje palautekyselyyn

Saatekirje Vuollekodin asukkaille, henkilökunnalle ja omaisille

Arvoisa vastaaja!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin yksiköstä ja olemme suunnittelemassa opinnäytetyönämme senioripuistoa palvelutalo Vuollekodin piha-alueelle. Haluaisimme kuulla teidän mielipiteenne puistosuunnitelmasta sekä mahdollisia muutosehdotuksia koskien puistoon tulevia istutuksia, puistokalusteita ja liikuntavälineitä. Vastausaikaa teillä on sunnuntaihin 23.9 asti, jolloin noudamme kyselyt Vuollekodilta. Olemme silloin henkilökohtaisesti tavattavissa Vuollekodin Virikehuoneessa klo 14-16, jolloin teillä on mahdollisuus tulla keskustelemaan aiheesta kanssamme. Tämän saatekirjeen ohessa on kyselykaavake sekä puistosuunnitelma, johon toivomme teidän tutustuvan ja vastaavan esitettyihin kysymyksiin. Täytetyn kyselyn voitte palauttaa pääaulassa olevaan laatikkoon, joka sijaitsee henkilökunnan nimitaulun alla.

Yhteistyöstä lämpimästi kiittäen,

sosionomiopiskelijat Mari Ahosmäki ja Marjaana Palonen

LIITE 2: Senioripuistosuunnitelman palaute

SENIORIPUISTOSUUNNITELMAN PALAUTE:

Ympyröi itseäsi koskeva vaihtoehto: Työntekijä / Asukas / Omainen

1. Mitä pidätte alueelle valikoiduista kuntoilu – ja liikkumisen välineistä?

2. Onko mielestänne alueella riittävästi välineistöä omaa kuntoiluanne ja liikkumistanne ajatellen ja toivoisitteko jotain tiettyä laitetta alueelle?

3. Onko alueella mielestänne riittävästi lepo- ja istumapaikkoja omaa liikkumistanne ajatellen?

4. Millaisia puistokalusteita toivoisitte lisää?

5. Onko puistoalueella mielestänne riittävästi istutuksia? Millaisia istutuksia toivoisitte lisää?

6. Mitä mieltä olette hyötypuutarha mahdollisuudesta ja istutus lavoista?

7. Onko mielestänne puistoalueella riittävästi viihtyvyyttä lisääviä elementtejä (maitolaituri ja keinu) ja toivoisitteko jotain lisää?

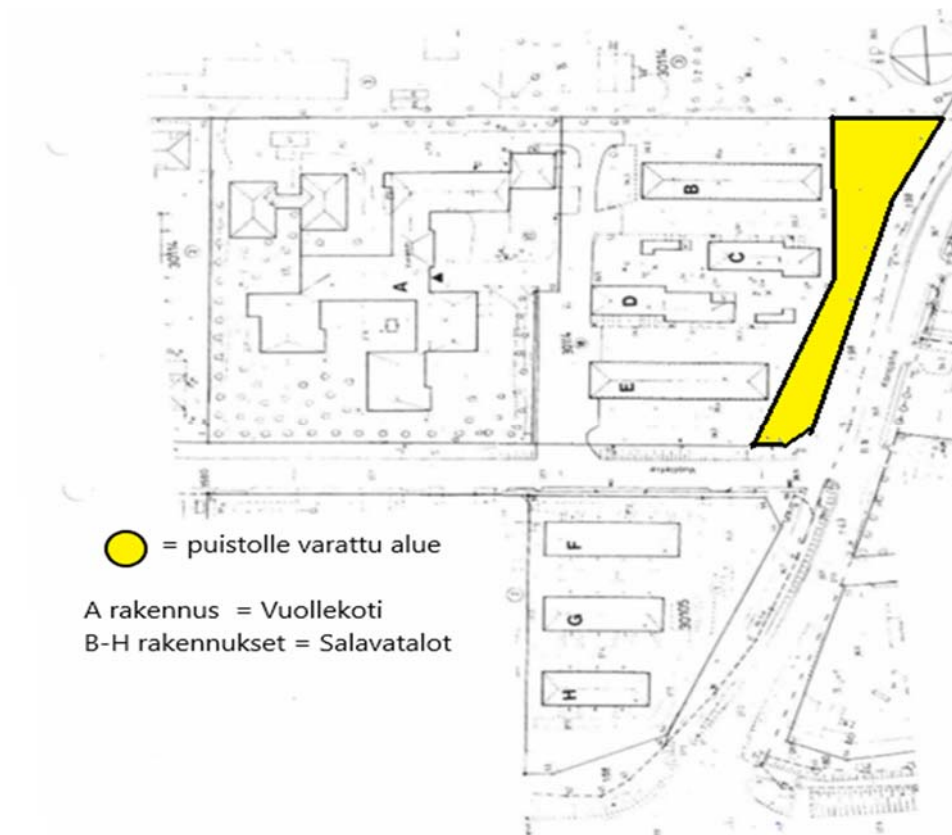
8. Onko puistoalueella mielestänne huomioitu liikuntarajoitteiset riittävästi? Jos ei, mitä haluaisitte huomioitavan?

9. Mitä on mielestänne parasta puistossa?

10. Kumpaa pidätte itsenne kannalta tärkeämpänä ja miksi: kauniit istutukset ja viherympäristö vai liikunnalliset toimintamahdollisuudet?

11. Onko vielä jotain, jota haluaisitte kommentoida puistosuunnitelmaan liittyen?

LIITE 3: Kartta Vuollekodin piha-alueesta



LIITE 4: Vanhusneuvoston lausunto

Saap. 24.4.2017

VANHUSNEUVOSTON LAUSUNTO SENIORI-PUISTO HANKEELLE

Kokemäen Vanhusneuvosto on kuullut kokouksessaan 6.4.2017 mahdollista Seniori-puiston rakentamiseen liittyvää alustusta Vuollekodin kannatusyhdistyksen toiminnanjohtajalta Johanna Ruususelta. Seniori-puisto on myös opinnäytetyön aihe kahdelle sosionomi-ammattikorkeakouluopiskelijalle.

Kokouksessa käyty keskustelu alustuksen aikana ja sen jälkeen oli myönteistä. Vanhusneuvosto puoltaa Seniori-puisto-hanketta ja on myös sitä mieltä, että tilausta tällaiselle hankkeelle on.

Vanhusneuvosto esitti toiveenaan, että hankkeessa otettaisiin erityisesti huomioon myös jo nyt tavanomaisessa käytössä oleva "siltalenkki" joka on sauvakävelijöiden suosiossa. Sauvakävelijä voi pysähtyä puistoon, tavata muita ja esim. venytellä.

Seniori-puistossa pitäisi myös olla turvallisia, ikäihmisille suunnattuja mahdollisuuksia harrastaa esim. pelejä (bocciaa, betanque). Seniori-puisto, myös Kokemäen kaupungin liikunnanohjaaja Paula Järven mielestä, voisi palvella hänenkin asiakkaitaan mm. sisäliikuntakauden loputtua, kesä-elokuun välisenä aikana. Vastaavanlaista toimintamuotoa Kokemäen kaupungilla ei ole. .

Vuollekodin ympäristössä ja Vuolletien molemmin puolin asuu paljon ikääntyneitä ihmisiä, joten paikka on erittäin sopiva hankkeen toteuttamista ajatellen.

Vanhusneuvosto toivoo menestystä hankkeen etenemiselle.

Vanhusneuvoston puolesta,

Tuula Nikula-Häkli, Kokemäen Vanhusneuvoston pj
Kirsi-Marja Polo, vanhusneuvoston esittelijä

LIITE 5: Kokemäen kaupungin lausunto

Saap. 18.10.17**KOKEMÄEN**
kaupunkiVuollekodin kannatusyhdistys ry
Toiminnanjohtaja Johanna Ruusunen
Vuolletie 1 b
32800 Kokemäki**KOKEMÄEN KAUPUNGIN LAUSUNTO SENIORI-PUISTO HANKKEESTA**

Kokemäen kaupunki on tutustunut 17.10.2017 Seniori-puiston rakentamiseen liittyvään suunnitelmaan.

Seniori-puisto rakennettaisiin Vuolteen alueelle, jonka läheisyydessä asuu paljon ikääntyneitä ihmisiä. Alueen läheisyydessä sijaitsee lasten ja erityisryhmien yksiköitä.

Kokemäen kaupunki puoltaa Seniori-puisto-hanketta ja on myös sitä mieltä, että tilausta tällaiselle hankkeelle on.

Kokemäen kaupunki toivoo, että Vuollekodin kannatusyhdistys tekee asiaan liittyen tiivistä yhteistyötä Kokemäen kaupungin sosiaali- ja vapaa-aikapalveluiden sekä alueella toimivien yhdistysten ja järjestöjen kanssa.

Kokemäen kaupunki esittää, että Seniori-puiston välineet ovat turvallisia sekä ikäihmisille että erityisryhmille soveltuvia.

Kokemäen kaupunki toivoo, että hanke toteutuu ja rahoitus mahdollistuu.

Kokemäellä 17.10.2017


Katja Lehtonen

vt. perusturvajohtaja


Kirsi-Marja Polo

vanhuspalvelupäällikkö

LIITE 6 Ehdotus senioripuistosuunnitelmasta

EHDOTUS KOKEMÄEN PALVELUTALO VUOLLEKODIN SENIORIPUISTO-SUUNNITELMAKSI

Palvelutalo Vuollekodin senioripuisto on suunniteltu alueelle, joka on muodoltaan pitkä ja leveydeltään vaihteleva. Pituutta on n. 100m ja leveys vaihtelee 10m – 30m välillä. Alueen eteläreunassa kulkee Käräjätien mukaisesti pyörätie, pohjoispuolella on 4 kpl Salava-talojasekä pieni ulkorakennus. Idässä alue rajoittuu viereiseen tonttiin ja lännessä Vuolletiehen. Alueella jo olevia istutuksia olemme suunnitelmassa pyrkinneet säilyttämään ja hyödyntämään niin paljon kuin mahdollista. Puistoalueen läpi on suunniteltu kulkuväylä, kaksi liikuntalaitealuetta ja yhdistetty levähdys- ja pelialue. Hyötypuutarha-alue on sijoitettu itäpäähän puistoaluetta. Istutuspöydät on sijoitettu levähdys- ja pelialueen reunaan, näin niiden käyttö onnistuu esim. pyörätuolissa istuvallakin. Kulkuväylälle sekä levähdys- ja pelialueelle suositellaan käytettäväksi kalliokivituhkaa, joka sopii puistoalueiden reittien kattamiseen. Kalliokivituhkalla päällystettyjen kulkuväylien käyttö onnistuu myös liikkumiseen apuvälineitä käyttäviltä. Suunnitelmassa on pyritty huomioidaan turvallisuus, esteettömyys ja virikkeellisyys. Suunnitelmaan on merkitty itäpäähän ehdotus liittymästä pyörätieltä. Kokonaisuudessa on pyritty ottamaan huomioon niin viherympäristön merkitys kuin liikkumisenmahdollisuudet hyvinvointia lisäävinä asioina.

Puistoon valitut istutukset

Puistoon on alustavasti suunniteltu neljä kukkapenkkiä, jotka kukkisivat vuoden kulun mukaan. Valinnan perusteena on ollut kukkasien tuttuus puistoa käyttäville sekä monivuotisuus. Kukkia valitessa on huomioitu myös kyselyssä saadut toiveet kukkalajikkeista. Kukkapenkit ovat tarkoitettu tehdä niin isoiksi, että niihin jäisi tilaa istuttaa myöhemmin lisää muita kukkia asukkaiden toimesta. Kaksi ensimmäistä penkkiä (A ja B), jotka sijaitsevat puistoalueen länsipäässä, ovat kevään ja alkukesän kukkasien varten. Kaksi viimeistä penkkiä (C ja D), jotka sijaitsevat puistoalueen itäpäässä, ovat loppukesän kukkasien varten. Kaikki valitut

kukkaset ovat monivuotisia, helppohoitoisia ja osasta on mahdollista saada useampia väri vaihtoehtoja.

Kukkapenkki A ja B

Tulppaani mix – sekoitus eri värisiä tulppaneja, jotka kukkivat huhti-toukokuussa. Sipulit istutetaan syksyllä.

Krookus mix – sekoitus eri värisiä krookusia. Sipulit istutetaan syksyllä. Kukinta aikaisin keväällä

Narsissi – sipulit istutetaan syksyllä. Kukinta huhti-toukokuussa.

Särkynytsydän – reheväkasvuinen ja perinteinen perenna. Sen kukkaset ovat pieniä, sydämenmuotoisia punavalkoisiakukkia. Kukinta kesä-heinäkuussa.

Palavarakkus – pitkäikäinen perenna. Näyttävin kun istutetaan tiheästi. Kukinta kesä-elokuussa

Harjaneilikka – monivuotinen perenna, mutta kylvyy helposti itseksensä. Kukinta kesä-syyskuussa.

Kukkapenkki C ja D

Syysleimu – kukkii heinäkuun lopusta aina pakkasiin saakka lajikkeesta riippuen. Talvehtii hyvin.

Isomaksaruoho – monivuotinen perenna, kukinta heinä-syyskuussa. Helppohoitoinen, leviää itsenäisesti.

Punahattu – monivuotinen perenna, joka kukkii keskikesästä pitkälle syksyyn. Kauniit ja näyttävät punahatut ovat myös syyskesällä liikkuvien päiväperhosten suuressa suosiossa.

Syysasteri – monivuotinen, perinteinen koristekasvi. Astereita on helpointa lisätä jakamalla keväällä tai pistokkaista alkukesällä. Syysasterit ovat myöhäisiä kukkijoita ja kestävät hyvin myös kylmyyttä. Syysasterit ovat runsaskukkaisia, hyviä mesikasveja perhosille.

Puistoalueelle on suunniteltu kaksi omenapuuta sekä yksi luumupuu. Lajikkeet ovat tuttuja entisaikojen puutarhoista. Marjapensaiksi on valittu punaviinimarjapensas, mustaviinimarjapensas ja karviaismarjapensas. Suositellut lajikkeet ovat

valitut helppohoitoisuuden, kestävyuden sekä satoisuuden perusteella. Hyötypuutarhaistutuksia varten on alueelle suunniteltu myös kaksi istutuspöytää. Pöydät sijoitetaan puiston itäpäässä olevan levähdysalueen reunoille, lähelle marjapensaista ja omenapuita. Näihin istutuspöytiin voivat asukkaat istuttaa haluamiinsa kasveja ja kukkia. Pöydät ovat esitellyt puistokalusteiden yhteydessä. Marjapensaikat, hedelmäpuut sekä istutuslaatikot muodostavat puiston hyötypuutarha-alueen.

Hyötypuutarha- alue

Punakaneli (E) - myöhäinen syysomena. Puu tulee myöhään satoikään, mutta sen jälkeen sato on runsas jopa vähällä hoidolla. Vuodesta 1896 lähtien Suomessa viljelty lajike.

Valkea kuulas (F) - sato kypsyy elokuussa. Hedelmät ovat isoja ja erittäin mehukkaita. Täysin kypsänä läpikuultava. Viljelty 1800-luvulta lähtien.

Punaluumu (G) - perinteinen suomalainen luumulajike, jonka hedelmät ovat keskikokoisia ja maukkaita. Tuottaa jo nuorena satoa. Itsepölytteinen.

Punaviinimarja 'Punainen hollantilainen'(L) - vanha runsassatoinen punaheikkalajike, joka tuottaa satoa loppu kesällä.

Mustaviinimarja 'Melalahti' (M) - aikainen lajike, jota suositellaan kotipuutarhoihin. Pensas on pystykasvuinen ja korkea, vähän leikkausta kaipaava ja kestävä härmää vastaan. Lajike on peräisin Kainuusta.

Karvianen 'Hinnonmäen keltainen' (N) - sato kypsyy elokuun alkupuolella. Marjat ovat suuria ja hyvin makeita. Rento-oksaisena pensas kannattaa tukea.

Perinteiset kukkivat pensaat ovat sijoitettu liikunta-alueiden yhteyteen sekä juhannusruusut molempiin päihin puistoaluetta. Syreeni ja juhannusruusu ovat valitut myös tuoksunsa vuoksi.

Juhannusruusu (O) - voimakkaasti tuoksuvat kukinnot puhkeavat juhannuksen aikoihin ja kukinta kestää pari viikkoa. Juhannusruusu on erittäin helppohoitoinen, terve sekä nopea- ja voimakaskasvuinen

Pihasyreeni (P) - vanha valkokukkainen lajike tai liila, kukkii juhannuksen tienoilla.

Pensashanhikki 'Goldfinger' (Q) - erityisen runsas kukinta kestää heinäkuun alusta jopa lokakuun loppuun.

Tiedot kasveista lähteistä:

<http://www.harvialataimi.fi/hla/>

<https://puutarha.net/>

<https://www.korpikangassiemmen.fi/>

www.kekkila.fi

Puistoon valitut puistokalusteet

Puiston kalusteet on valittu Lappset Group oy:n valikoimasta. Heillä on monipuolinen tarjonta senioripuistokalusteista, sekä niihin valittavat väri vaihtoehdot. Puistokalusteet sijaitsevat puistossa olevan kulkureitin varrella sekä itäpään levähdys- ja pelialueella. Puiston penkkien sijainnit on suunniteltu niin, että ne eivät ole pitkän välimatkan päässä toisistaan. Tarkoituksena on myös, että penkkien väri olisi punainen, koska tämä helpottaa penkkien havaitsemista ympäristöstään. Penkkejä on alueella kolme sekä kaksi istuinryhmää ovat sijoitettut itäpään

levähdys- ja pelialueelle. Istuinryhmän suojaksi on suunniteltu kevytkatos/pergola. Katoksen suojaavuutta voi muunnella joko istuttamalla köynnöskasvin joka kesän aikana peittää katoksen tai asentamalla valokatteen katokseen. Katos toimii suojana, mutta sieltä on myös näkymä puistoon sekä levähdys- ja pelialueelle. Puinen ympyräpenkki on suunniteltu sijoitettavaksi puistossa olevan länsipäässä olevan vanhan kuusen ympärille. Puusta on alaoksistoa harvennettava, jotta istuinta on miellyttävä käyttää. Oasis-turvakeinu sijaitsee puistoalueen itäpäässä, levähdys- ja pelialueella. Turvakeinua on mahdollisuus käyttää myös pyörätuolissa istuen siihen yhdistettävien ramppien johdosta.



1. Contour penkki kolmelle hengelle. Seniori-varustukseen kuuluvat tukevat käsinojat ja nousemista helpottavat istuinkulmat ja korkeus. Väri punainen.



2. Contour penkki ja pöytä yhdistelmä. Pöydän yhteydessä penkissä ei käsinojia, jotta penkille istuminen helppoa. Penkki sijoitetaan ainoastaan toiselle puolelle pöytää, jotta pöydän viereen voidaan tulla myös pyörätuolia käyttäen. Väri punainen.



3. Puupenkit, jotka sijoitetaan puun alle rungon ympäri



Istuimien edessä olevat lattian osat eivät jarruta.

4. Vastakkain istuttava esteetön Oasis-turvakeinu ja ramppi pyörätuolin sekä rollaattorin käyttäjiä varten. Keinun lattiaelementissä on patentoitu jarrumekanismi, joka lattialle (vihreään osaan kuvassa) astuttaessa pysäyttää keinun liikkeen pehmeästi. Istuimien edessä olevat lattian osat eivät jarruta, näiden päälle voi ajaa pyörätuolilla ja keinua. Keinun liike jatkuu, kun lattialta astutaan pois joko istumalla keinun penkille tai ulos keinusta.

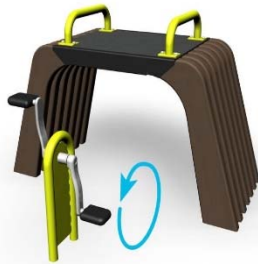


5. Kevyt katos, pergola. Katoksen ilmettä ja suojaavuutta voi muuttaa joko istuttamalla köynnöksiä tai laittamalla valokatteen. Katoksen alle sijoitetaan istuinryhmät.

Puistoon valitut liikuntavälineet

Puistossa on kaksi liikunta-aluetta, joihin molempiin on sijoitettu kolme laitetta. Laitteet ovat valikoituneet Lappset oy:n Senior Sport ja Lappset Gym valikoimasta. Valinta on tehty niin, että kaikki laitteet läpikäymällä voi suorittaa helppoa kuntoiluohjelmaa. Liikunta-alueen laitteiden alle asennetaan alustoiksi ja ympärille Lappset oy:n valikoimassa olevat Softex turva-alusta laatat.

Liikunta-alue I



a – Kahvapenkki polkimilla. Penkillä istuessa poljetaan samanaikaisesti ja vahvistetaan alaraajojen lihaksia sekä koordinaatiota. Penkin toiselta puolelta, jolla ei ole polkimia, voidaan harjoitella istumista alas ja penkiltä nousua. Penkkiä voi hyödyntää myös venyttelemiseen.

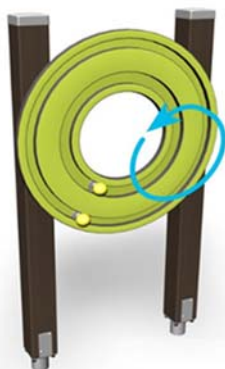


b – Astinlauta tasapainoharjoitteluun. Astinlaudassa on toisella puolella kalteva alusta ja toisella suora. Kävely kaltevalla alustalla vetreyttää jalan liikeratoja ja auttaa säilyttämään hyvän tasapainon.

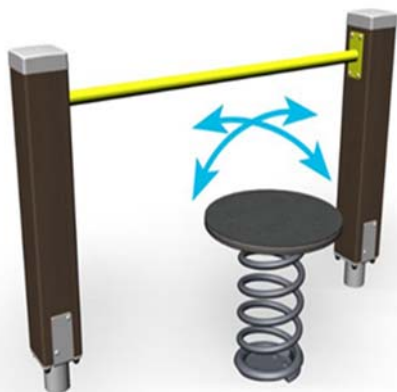


c – Jalkaprässillä voimaa jalkojen lihaksille. Jalkaprässi mukailee kyykkyä, mutta laitteen avulla liikkeen voi tehdä kevyemmin ja rauhallisemmin. Liike kehittää reisien, pakaroiden ja pohkeiden isoja lihaksia.

Liikunta-alue II



d – Olkapäätreeni. Renkaassa on kaksi liikuteltavaa palloa eri pituisilla liikelaajuuksilla. Pyörittämällä renkaassa olevia palloja olkapäiden liikelaajuus kasvaa.



e - Jousipenkki, jonka edessä tanko, josta pidetään kiinni. Heiluvalla jousipenkillä istuminen tasapainoillen auttaa keskikehon hallintaan ja tasapainoon, keskittyen varsinkin syviin lihaksiin. Hauska harjoitus parantaa myös ryhtiä ja käsivarsien lihaksia. Penkin pinta on suojattu kumirouhematolla, joka parantaa pitoa istuessa.



f – Chest-laitteessa tehtävä harjoitus mukailee punnerruksen liikerataa. Harjoittelu parantaa rinta-, hartia- ja käsilihaksia, joita tarvitaan arkielämässä muun muassa erilaisissa nostoissa.

Muut valitut puistokalusteet ja maisemoinnit

Puistoon on valittu myös muita viihtyvyyttä ja käytettävyyttä lisääviä asioita. Puiston pääsääntöisen käyttäjäryhmän iän ja elämäkokemuksen huomioon ottaen on puistossa maitolaituri, joka sijaitsee puiston länsipäässä. Maitolaituria ei ole valmiiksi saatavana, vaan tulisi se tilata erikseen niitä tekevältä yritykseltä tai yksityishenkilöltä. Ohessa oleva kuva kuitenkin vastaa sitä ajatusta, joka maitolaiturista oli. Maitolaiturille voi asettaa ajankuvaansa sopivaa rekvisiittaa sekä sen sisällä olisi mahdollisuus istua. Maitolaiturille pääseminen tapahtuisi joko portaita tai ramppia pitkin. Hyötypuutarha-alueen korotettuihin istutuslaatikoihin voidaan istuttaa hyötykasveja, kuten esimerkiksi hernettä ja salaattia. Laatikoiden korkeus helpottaa laatikoiden käyttöä, eikä vaadi kyykistelyä.

Valaisimiksi valitsimme Airam Electric oy:n kaksilamppuiset pihavalaisimet. Valaisimet on sijoitettu puiston läpi kulkevan käytävän molemmin puolin sekä peli- ja – levähdysalueelle. Valaisimia on yhteensä kuusi kappaletta. Hyvä valaistus mahdollistaa puiston käytön myös iltaisin. Puistonpenkkien viereen sekä itäpään

pelä – ja levähdysalueelle tulevat roskakorit, yhteensä neljä kappaletta. Roskakorit ovat valikoituneet Lappset Group oy:n valikoimasta.



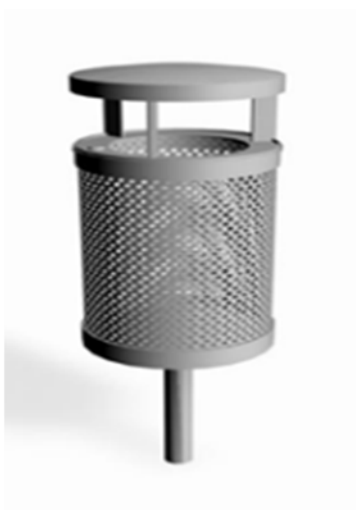
6. Maitolaituri.



7. Ortofioriera terapeuttinen hyötypuutarha istutuspöytä tarjoaa mahdollisuuden mukaviin hetkiin istutusten parissa. Korotetun käyttökorkeuden ansiosta voi puuhastelu tapahtua seisten tai pyörätuolista.



8. Airam Kartano pylväsvalaisin, PKT-2-U -malli.



9. Upotettu roskakori, 35L

Metallinen, väri harmaa

Lähteet:

Kuvat ja informaatio liikuntavälineistä sekä puistokalusteista

<http://www.lappset.fi/Tuotteet/Liikuntavälineet/Senior-Sport>, <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Puisto--ja-kadunkalusteet>

<http://www.lappset.fi/Tuotteet/Liikuntavälineet/Gym>

Kuva ja tiedot valaisimista:

<https://www.airam.fi/fi/tuote/v8566/kartano-pkt-2-u-pylvasvalaisin-ip44/kartano-pkt-2-u-pylvasvalaisin-ip44/126/1>

Kuva maitolaituri:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Milk_churn_stand.jpg

-

