

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Jyväskylän asuinalueiden lähikävelyreittejä

Selkokielen reittiopas

*Marjut Malinen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
(9/2019)



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijä: Marjut Malinen  
Opinnäytetyön nimi: Jyväskylän asuinalueiden lähikävelyreittejä – Selkokieline reittiopas  
Sivumäärä: 32  
Työn ohjaaja: Pekka Kaunismaa  
Työn tilaaja: Luontovoimaa! – Hanke / Tiina Miettinen

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on Selkokieline reittioppaan toteutus Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n hallinnoimalle Luontovoimaa! – hankkeelle. Reittioppaan kohderyhmänä ovat maahanmuuttajanaiset, joille myös Luontovoimaa! – hankkeen luonto- ja taidetoiminta on suunnattu. Selkokieline reittiopas sisältää kahdeksan luontoaluetta Jyväskylästä. Oppaan luontoalueet on valittu asuinalueilta, missä asuu prosentuaalisesti eniten maahanmuuttajia. Nämä asuinalueet ovat Keltinmäki, Kuokkala sekä Huhtasuo. Reittioppaaseen sisältyy kahdeksan luontoalueen lisäksi kaksi Keski-Suomen kansallispuistoa. Nämä kansallispuistot ovat Leivonmäen kansallispuisto ja Etelä-Konneveden kansallispuisto.

Selkokieline reittioppaan tavoitteena on suomalaisen lähiluonnon tuominen tutuksi maahanmuuttajille ja sitä kautta luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten mahdollistaminen. Suomalainen luonto voi tuntua vieraalta ja pelottavalta muualta Suomeen muuttaneelle. On tärkeää lisätä informaatiota luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tehdä suomalaisesta luonnosta helpommin lähestyttävä. Reittioppaan reittikuvaukset sisältävät kuvia luontoreittien alkupäästä loppuun saakka. Tämä mahdollistaa sen, että jokaisella on mahdollisuus löytää oman asuinalueensa luontoreitit ja oppaan avulla kulkea reitti. Jokainen reittikuvaus sisältää kaksi hyvinvointia lisäävää luontoyhteysharjoitetta, jotka reitin varrella kulkeva voi itsenäisesti tehdä.

Selkokieli ja runsaat kuvat tekevät reittioppaasta helppolukuisen.

Tämä reittiopas jää Luontovoimaa! – hankkeen käyttöön. Opas löytyy hankkeen nettisivuilta:

<https://www.kyt.fi/luontovoimaa/jyvaskylan-asuinalueiden-lahikavelyreitteja/>

<https://www.kyt.fi/luontovoimaa/keski-suomen-kansallispuistot/>

---

Asiasanat: luonto, kotouttaminen (maahanmuuttajat), selkokieli

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Degree Program of Civic Activities and Youth Work

---

Author: Marjut Malinen  
Title: Jyväskylä's nature trails – The plain language guide  
Number of Pages: 32  
Supervisor: Pekka Kaunismaa  
Subscriber: Luontovoimaa! – Project / Tiina Miettinen

---

The aim of this thesis is to create The plain language guide. The subscriber of this thesis is Keski-Suomen Yhteisöjen tuki ry's Luontovoimaa! – project. The target group of this thesis are immigrant women because the nature and art action of Luontovoimaa! – project is intended for immigrant women. This guide book contains eight nature trails in the area of Jyväskylä and two national parks, Leivonmäki National Park and Southern Konnevesi National Park. The names of the areas are Keltinmäki, Kuokkala and Huhtasuo and most of Jyväskylä's immigrants lives in these areas.

The purpose of this guide book is to provide information about finnish nature and it's welfare effects to immigrants. Many of them might think that finnish nature is scary and strange. This guide book shows immigrants how to find nature trails in their own areas and which trails to choose. There are two exercises on each nature trail which increases wellness.

The Plain language and pictures in this guide book makes it easy to understand.

You can find the guide book on these pages:

<https://www.kyt.fi/luontovoimaa/jyvaskylan-asuinalueiden-lahikavelyreitteja/>

<https://www.kyt.fi/luontovoimaa/keski-suomen-kansallispuistot/>

---

Keywords: nature, social integration (immigrants), plain language

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	Tilajana Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n Luontovoimaa! – hanke.....	6
2.1	Hankkeen toiminta käytännössä.....	7
2.2	Hanke osana Arvokas-eriarvoisuuden vähentämisen avustusohjelmaa .....	8
2.3	Luonnon yhteys ihmisen hyvinvointiin.....	9
2.4	Metsämieli - menetelmä.....	11
3	Selkokieli .....	12
3.1	Selkokielen kirjoittaminen .....	13
3.2	Selkokieli vuorovaikutuksessa.....	13
3.3	Selkokieli verkkojulkaisussa ja selkokielen typografia .....	14
4	Kuvallinen viestintä .....	15
5	Selkokielisen reittioppaan toteutus.....	16
5.1	Reittioppaan ideoiminen.....	17
5.2	Luonnosteluvaihe .....	18
5.3	Kehittäminen .....	22
5.4	Viimeistely .....	23
5.5	Luontopolut ja viheralueet .....	23
5.6	Oppaan kokoaminen nettisivuille .....	25
6	Pohdinta ja johtopäätökset.....	25
6.1	Jatkokehittämisideat .....	27
6.2	Työn tilaajan lausunto .....	28
	LÄHTEET .....	30

## 1 JOHDANTO

”Viedään siis maahanmuuttajat luontoon. Taajamien ja haja-asutusalueiden virkistysalueet, marjamaat ja kalavedet ovat ympäristöjä, joissa silmä lepää ja sodan jaloissa rikkoutunut mieli toipuu.” (Furman 2015).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on Selkokiehisen reittioppaan toteuttaminen Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n Luontovoimaa! – hankkeelle. Reittiopas löytyy hankkeen nettisivuilta [www.kyt.fi/luontovoimaa](http://www.kyt.fi/luontovoimaa) ja tarjoaa maahanmuuttajajanaishille helposti ymmärrettävää tietoa omien asuinalueidensa lähiluonnossa liikkumisen mahdollisuuksista, sekä antaa turvallisen lähestymistavan suomalaisen lähiluontoon tutustumisessa itsenäisesti. Kohderyhmänä reittioppaassa ovat maahanmuuttajajanaiset, koska Luontovoimaa! – hankkeen luonto- ja taidetoiminta on tarkoitettu maahanmuuttajajanaishille.

Reittioppaassa on kahdeksan Jyväskylän luontoaluetta esiteltyä ja kuvattuna. Reittioppaan luontopolut ja viheralueet sijaitsevat Keltinmäessä, Kuokkalassa ja Huhtasuolla, koska näillä alueilla asuu Jyväskylässä eniten maahanmuuttajia. Huhtasuolla asuu eniten, vieraskielisten määrä on 14,3%. Keltinmäki-Myllyjärvi alueella vieraskielisten osuus on 12,1% ja Kuokkalassa 6,8%. Näillä asuinalueilla myös työttömyysaste on korkein, mikä lisää mm. eriarvoisuutta. (Avustushakemus 2018.) Reittioppaan kahdeksan reittikuvauksen lisäksi oppaassa on kaksi Keski-Suomessa sijaitsevaa kansallispuistoa. Nämä kansallispuistot ovat Etelä-Konneveden kansallispuisto ja Leivonmäen kansallispuisto.

Reittiopas on tehty selkokielellä. Selkeät kuvat oppaassa tukevat tekstin ymmärtämistä. Tekstiä on vähän, mutta kuvia on sitäkin enemmän. Kuvien merkitystä tekstin ymmärtämisen tukena käsittelen lisää luvussa 4. Oppaassa on lisäksi jokaista reittikuvasta kohden kaksi hyvinvointia lisäävää helppoa luontoyhteysharjoitetta, jotka reitin kulkeva voi itsenäisesti tehdä. Tekemäni reittiopas jää Luontovoimaa! – hankkeen toimintaan käyttöön. Tekemäni reittiopas on pohja, jonka työstämistä ja kehittämistä hankkeen työntekijät tulevat jatkamaan. Luontovoimaa-hankkeen tavoitteena on saada toiminta pysyväksi kansalaistoiminnaksi Kansalaistoiminnan keskus Mataraan. Tekemäni reittiopas jää siis käyttöön myös tätä tulevaa kansalaistoimintaa ajatellen.

Opinnäytetyöni tietoperustaosiossa käsittelem selkokieltä sekä kuvallisen viestinnän merkitystä. Selkokielestä kertova osio on laajempi, kun taas kuvallisen viestinnän osio on lyhyt ja tiivis. Tähän on syynä se, että aiheesta oli vaikea löytää tarpeeksi tietoa.

Miksi tämä reittiopas sitten on tärkeä kyseistä kohderyhmää ajatellen?

”Ihannetasolla luonto edistää integroitumista ja parantaa elämänlaatua sekä tarjoaa positiivisia kokemuksia, jotka auttavat kiinnittymään uuteen asuinpaikkaan.” (Faehnle ym. 2010, 12).

Luonnon yhteydestä maahanmuuttajien kotoutumiseen on tutkittu. Tätä kautta on selvinnyt, että oma kulttuuri vaikuttaa paljon siihen, millaisena suomalainen luonto koetaan. Maahanmuuttajien kotimaassa luonto voi olla hyvinkin erilainen ja siksi suomalaiseseen metsään ei välttämättä löydy kiinnostusta tutustua. (Faehnle, Jokinen, Karlin & Lyytimäki 2010, 22, 24.)

Luonnon kokemiseen vaikuttavat eri tekijät, kuten sosiaalinen asema, sukupuoli ja lukutaito. Heikossa asemassa olevat eivät liiku luonnossa niin paljon kuin paremmassa asemassa olevat. Sukupuoli vaikuttaa siihen, kokeeko luonnon turvallisena vai ei. Maahanmuuttajista miehet ovat rohkeampia liikkumaan suomalaisessa luonnossa, kuin mitä maahanmuuttajanaiset, jotka kokevat luonnon turvattomana paikkana. Myös lukutaito vaikuttaa siihen, kuinka saa tietoa Suomen luonnosta. (Faehnle ym. 2010, 25-27.)

”Maahanmuuttajille lähiympäristön merkitys on erityisen suuri, koska heistä työttöminä tai kotiäiteinä on valtaväestöä suurempi osuus ja näin ollen he viettävät enemmän aikaa asuinalueellaan.” (Faehnle ym. 2010)

## 2 Tilaajana Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n Luontovoimaa! – hanke

Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry on Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoilla rahoittamaa toimintaa, joka tukee keskisuomalaisia yhdistyksiä. Yhdistysten toiminnan tavoitteena on edistää keskisuomalaisten hyvinvointia. (KYT ry 2019.) KYT ry:n toiminta tapahtuu Kansalaistoiminnan keskus Matarassa, jota KYT hallinnoi. Kansalaistoiminnan keskus Matara on paikka, jossa on saman katon alla ainakin 30 eri toimijaa. (Kansalaistoiminnankeskus Matara 2019.)

KYTin hallinnoima Luontovoimaa! – hanke on 1.8.2018 Jyväskylässä alkanut hanke, jonka päätavoitteena on heikossa asemassa olevien, kuten kotiäitien, työttömien, ikääntyneiden, sairaiden ja vajaakuntoisten maahanmuuttajanaisten voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen luonnossa tehtävien luontoharjoitteiden sekä taidelähtöisten keinojen avulla. Hanke kouluttaa kantasuomalaisia vapaaehtoisiksi luontoyhteysharjoituksiksi maahanmuuttajanaisille luonnossa liikkumiseen. Hankkeessa toiminnan tavoitteita ovat maahanmuuttajanaisten voimavarojen tunnistamisen ja vahvistamisen lisäksi maahanmuuttajanaisten osallisuuden tunteen edistäminen, kantasuomalaisten ja maahanmuuttajanaisten välisen vuorovaikutuksen edistäminen sekä verkostojen ja uusien sosiaalisten suhteiden syntyminen tätä kautta. (Avustushakemus 2018.)

Hankkeen toiminta-aika on 1.8.2018-31.12.2021 ja sitä rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ARVOKAS-eriarvoisuuden vähentämisen avustushakemuksesta (Arvokas 2019).

## 2.1 Hankkeen toiminta käytännössä

Luontovoimaa! – hanke järjestää maahanmuuttajanaisille joka viikko ohjattuja naisten kävelyjä, jotka sisältävät henkistä hyvinvointia lisääviä luontoyhteysharjoitteita. Jokaisella kävelyllä tehdään kaksi luontoyhteysharjoitetta, jotka toteutetaan matkan varrella. Nämä harjoitteet voivat olla mm. aistiharjoituksia, kuten luonnon äänien kuuntelemista tai tunneharjoituksia, kuten omien tunteiden kuulostelua luonnossa. Luontokävelyt järjestetään tiistaisin Kuokkalassa, keskiviikkoisin Keltinmäessä ja torstaisin Huhtasuolla. Kävelyt järjestetään päivällä klo 13-15. Luontokävelyihin on matalan kynnyksen mahdollisuus osallistua, koska niihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kävelyt eivät myöskään ole raskasta liikuntaa, vaan enemmänkin yhdessä oloa ja leppoisaa kävelyä. Kävelyille osallistuvat myös koulutetut vapaaehtoiset maahanmuuttajanaisten seuraksi.

Luontokävelyiden lisäksi hanke järjestää noin viisi kertaa vuodessa taidetoimintaa, kuten taidetyöpajoja, retkiä tai kursseja, ja jokaisella kerralla on oma teemansa. (Avustushakemus 2018).

Luontovoimaa! – hankkeen toiminta on saanut kevään 2019 aikana säännöllisiä kävijöitä. Kantasuomalaisista vapaaehtoisista on muodostunut aktiivisia osallistujia hankkeen toimintaan sekä kävelyihin on osallistunut myös muutamia maahanmuuttajanaisia lapsineen. Alkupalvi hankkeessa painottui hankkeen markkinointiin ja kohderyhmän tavoittamiseen eri väylien kautta. Näitä väyliä ovat olleet eri tapahtumissa hankkeesta tiedottaminen, kasvatusten markkinointi asuinalueilla, hankkeen nettisivuilla ja Facebookissa tiedottaminen sekä yhteistyökumppanit. Hankkeen tavoitteena on löytää vähintään 10 maahanmuuttajanaista/per vuosi mukaan toimintaan.

Hankkeen vapaaehtoiset luontoystävät saavat olla mukana toiminnassa oman jaksamisen ja resurssiensa mukaan. Vapaaehtoiset eivät sitoudu säännöllisesti käymään luontoretkillä, vaan osallistuvat silloin kun pystyvät. Toiveena on kuitenkin se, että kantasuomalaiset ja maahanmuuttajanaiset ystävystyvät ja parhaimmassa tapauksessa viettävät aikaa myös kahden kesken luonnossa ilman hankkeen puolesta tapahtuvaa ohjausta. Vapaaehtoisille järjestetään ainakin kerran vuodessa retriitti jossain Keski-Suomen luontokohteessa. Retriitin pituus on 3-4 päivää ja siellä vapaaehtoiset saavat työnohjausta sekä vertaistukea. Osallistuminen on vapaaehtoista ja retriitti on ilmainen, mutta osallistumisen edellytyksenä on se, että vapaaehtoinen on ollut kevään ja syksyn aikana mukana vähintään viidessä Luontovoimaa! – hankkeen järjestämässä toiminnassa.

## 2.2 Hanke osana Arvokas-eriarvoisuuden vähentämisen avustusohjelmaa

Arvokas-avustusohjelma on toiminut vuodesta 2018 ja se kestää vuoteen 2021 saakka. Avustusohjelmaan kuuluu 25 eri hanketta, ja KYTin Luontovoimaa! – hanke on yksi näistä hankkeista. Arvokas-ohjelmaa hallinnoi Koordinaatiohanke Suomen Setlementtiliitto ry, joka toimii tukena ohjelmassa oleville hankkeille esimerkiksi hankkeiden kehittämistyössä. Tämän lisäksi koordinaatiohanke toimii viestintäkanavana eli tiedottaa hankkeille toiminnan tuloksista ja vaikutuksista. Kohderyhmänä Arvokas-avustusohjelman hankkeissa ovat haavoittuvassa tilanteessa olevat sekä yllättävän elämänmuutoksen kokeneet henkilöt ja heidän perheensä. Tavoitteena on eriarvoisuuden vähentäminen ja osallisuuden lisääminen. Tavoitteita pyritään toteuttamaan mm. löytämällä uusia toimintatapoja tukemaan tätä kohderyhmää sekä hankkeiden välisellä tuloksellisella yhteistyöllä. (Innokylä 2019.) Tavoitteena on siis yhdenvertaisemman



Suomen rakentaminen, jossa jokainen saa kokea olevansa samanarvoinen riippumatta henkilön elämäntilanteesta tai lähtökohdista. (Arvokas 2019).

### 2.3 Luonnon yhteys ihmisen hyvinvointiin

Roger S. Ulrich on tehnyt luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän tutkimuksen, jossa tutkimuksen koehenkilöt tunsivat luontokuvien katselun jälkeen myönteisiä tunteita ja päinvastoin pelon ja surun tuntemukset vähenivät luontokuvien katselun jälkeen. Tämä näkyi koehenkilön aivoissa alfa-aaltona, jotka kuvasivat rentoutumista. Beta-aallot, jotka kuvaavat stressiä ja ahdistusta vähenivät. Tämä muutos tapahtui kolmessa minuutissa luontokuvien katselun jälkeen. (Leppänen & Pajunen 2017, 22.)

Luonnossa oleilulla on tutkitusti ihmiselle paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Jo 20 minuuttia luonnossa saa mielialan nousemaan ja verenpaineen laskemaan. Viisi tuntia luonnossa oleilua lisää positiivisia tunteita, elvyttää elimistön puolustusmekanismeja sekä lisää tarkkaavaisuutta. Kolmen päivän oleilulla luonnossa on jo niin paljon terveysvaikutuksia, että jopa syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy ja veren sokeriarvot tasaantuvat. (Arvonen 2017, 20.)

Metsässä ja luonnossa liikkuminen vähentää stressihormoni kortisolin määrää koska se mm. elvyttää verenkiertoa, laskee sydämen sykettä, valpastuttaa aisteja, lisää positiivisia tunteita, sekä laskee ahdistusta ja negatiivisia tunteita. Luonnossa liikkuminen myös vähentää kuona-aineiden määrää. (Arvonen 2017, 110-111.) Itävaltalaisessa tutkimuksessa kävi ilmi, että ihmiset tunsivat luonnossa kävelemisen jälkeen 87% vähemmän stressiä, kuin mitä ennen luonnossa kävelemistä (Leppänen & Pajunen 2017, 23).

Mitä lähempänä luonto omalla asuinalueella on, sitä terveemmäksi ihminen kokee itsensä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Luonnon lähellä asuminen nimittäin vähentää sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia sekä kakkostyyppin diabetesta. Luonnon lähellä asuvilla on pienempi riski sairastua masennukseen tai kokea ahdistusta. (Leppänen & Pajunen 2017, 24.)

”Ikäihmisten hyvinvointitutkimuksessa masentuneisuus ja yksinäisyyden kokeminen lieventyivät sitä enemmän, mitä useammin he vierailivat viheralueilla.” (Arvonen 2017, 32).

Lähiluonto myös vaikuttaa siihen, kuinka paljon liikuntaa ja ulkoilua harrastaa ja kuinka säännöllistä se on. Eurooppalaisen tutkimuksen mukaan luonnon lähellä asuvat liikkuvat jopa 3,3 kertaa enemmän kuin ne, jotka asuvat kauempana luonnosta (Arvonen 2017, 19.) Tätä vastoin taas Helsingissä tehdyn tutkimuksen mukaan luonnossa liikkuminen vähenee puolella, jos viheralue sijaitsee puolenkin kilometrin päässä asutuksesta ja tanskalaisen tutkimuksen mukaan, jos viheralue sijaitsee kauempana kuin 300 metrin päässä, sitä käytetään vähemmän kaikissa väestöryhmissä. (Leppänen & Pajunen 2017, 32.)

Saadakseen luonnosta saatavat pitkäkestoiset terveyshyödyt osakseen, tulee luonnossa liikkumisen kuitenkin olla säännöllistä. Englantilaistutkimuksen mukaan vähintään kerran viikossa luonnossa liikkuvilla on puolet pienempi riski sairastua lievään psykiseen sairauteen. Merkittävät hyödyt hyvinvoinnin kannalta saa liikkumalla luonnossa kaksi tai kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia. (Leppänen & Pajunen 2017, 25.)

Elpyminen on luontoyhteyteen liittyvä käsite, jolla tarkoitetaan myönteisiä luonnosta saatavia vaikutuksia. Luonnon vaikutukset tapahtuvat ihmisen tahtomatta, eli vaikka ei kokisi itseään ”luontoihmiseksi”, saa silti luonnossa oleilun positiiviset terveysvaikutukset osakseen. Elvyttävä luontokokemus on yhteydessä turvallisuuden tunteeseen, rentoutumiseen ja luonnon estetiikasta nauttimiseen. Luonto elvyttää myös siksi, että se saa irtautumaan arjesta ja tuo etäisyyttä huoliin ja kiireeseen sekä antaa mahdollisuuden pelkästään olemiseen ja rauhoittumiseen. (Arvonen 2017, 20-23.) Tämä hetkessä olemisen helppous luonnossa johtuu mm. siitä, että luonnossa isoavojojen etulohkon aktiivisuus, joka on yhteydessä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen, vähenee. Luonnossa olemisella on myös positiivisia vaikutuksia ihmisen immuunipuolustusjärjestelmään, koska luonnosta saadaan mikrobeja, jotka edesauttavat immuunipuolustusjärjestelmän toimimista. (Leppänen & Pajunen 2017, 26-27.)

Green Care on Suomeen vuonna 2008 tullut käsite, joka tarkoittaa Sosiaali-, kasvatusta- ja terveyspalveluissa hyödynnettävää menetelmää, jossa käytetään luonnon elementtejä hyödyksi erilaisissa toiminnoissa (Arvonen 2017, 17). Tällainen menetelmä voi olla esimerkiksi ratsastusterapiaa, puutarhatoimintaa tai maatilatoimintaa (Green Care Finland 2019). Green Care-menetelmän lisäksi luontoa hyödynnetään sairauk-

sista toipumiseen, koska luontokuvien tai maiseman katselu saa toipumaan nopeammin sekä se vähentää lääkkeiden tarvetta. Luontoa on hyödynnetty myös parantoloissa ja mielisairaaloissa siten, että ne on sijoitettu luonnon keskelle. Myös vanhustyössä on hyödynnetty luontoa puutarhanhoitomenetelmällä, joka tuo mielenrauhaa ja lisää merkityksellisyyden tunnetta elämässä. (Sitra 2017.)

Luontokotoutus käsitteellä tarkoitetaan menetelmää, jolla pyritään saamaan maahanmuuttajia osaksi yhteiskuntaa tutustuttamalla heidät suomalaiseen luontoon. Luontokotouttaminen tarjoaa mahdollisuuden oppia suomen kieltä ja antaa mukavaa tekemistä maahanmuuttajille vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Parhaimmillaan maahanmuuttajat saavat positiivisia kokemuksia suomen luonnosta, joka voi alkuun tuntua pelottavalta ja vieraalta. Positiiviset kokemukset voivat kannustaa myös tutustumaan luontoon itsenäisesti. (Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry 2019.)

#### 2.4 Metsämieli - menetelmä

Metsämieli-menetelmä on luontoa hyödyntävä ja hyvinvointia vahvistava menetelmä, jossa tehdään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia harjoituksia luonnossa. Koska luonnosta saa tutkitusti paljon terveysvaikutuksia osakseen, se on paikka, jossa nämä metsämieliharjoitukset tehdään. Harjoituksia voi tehdä millä tahansa viheralueella tai vaikka sisätiloissa luontokuvien avulla. Metsämieliharjoituksia tulee tehdä säännöllisesti, mutta niiden tekeminen kannattaa aloittaa pienin askelin. Jos ei ennestään ole liikkunut paljoa luonnossa, voi metsään menemisen aloittaa siten, että menee metsän reunaan tekemään helpon harjoituksen. Tärkeintä on, että mikään harjoitus ei tunnu epämukavalta ja edetä harjoituksissa sen mukaan. Sen lisäksi, että metsämieliharjoitukset lisäävät hyvinvointia ja itsetuntemusta, ne myös kehittävät hetkessä elämisen taitoa, tuulettavat ajatuksia, opettavat rentoutumisen taitoa sekä auttavat huoliin ja suruihin. (Arvonen 2017, 39-42, 47.)

Luontoyhteys-työskentely ei vaadi omalle epämukavuusalueelle menemistä vaan tarkoituksena on enemmänkin vahvistaa omaa yhteyttä luontoon ilman kilpailua tai suorittamista. Luontoyhteysharjoite voi olla esimerkiksi veden, tulen ja luonnon katselemista. Luontoyhteysharjoitukset lisäävät luovuutta, itsetuntemusta, kiinnostusta luontoon, sosiaalisia taitoja, oman arvomaailman kehittymistä, tunteiden avautumista, herkkyyttä, sitoutumista luonnonsuojeluun, keskittymis- ja rauhoittumiskykyä sekä hyvinvointia. (Walhström & Juusola 2017, 8-10.)

”Luontoyhteys-työskentelyssä puut eivät ole enää pelkästään puita, vaan ne saavat uusia merkityksiä. Metsästä löytyy oma voimapuu ja ystävyiden puu, vanha ja viisas puu, lintujen kotipuu.” (Wahlström & Juusola 2017.)

Luontoyhteysharjoituksia on erilaisia. Harjoitukset voivat esimerkiksi olla virittäytymisharjoituksia, voimavaroja vahvistavia harjoituksia, itsetuntemusta lisääviä harjoituksia, ryhmäharjoituksia, kiitollisuusharjoituksia ja tulevaisuuteen liittyviä harjoituksia. (Wahlström & Juusola 2017.)

Luontovoimaa! – hanke on käyttänyt luontokävelyillään mm. seuraavanlaista luontoyhteysharjoitetta. Jokainen osallistuja valitsee metsästä yhden puun. Puu valitaan sillä perusteella, että siitä tulee löytää samoja vahvuuksia, kuin mitä itsellä on. Harjoituksen tarkoituksena on siis miettiä omia positiivisia luontevahvuuksiaan. Kun jokainen on löytänyt itseään kuvastavan puun, sen luona vietetään hetki aikaa. Sitten osallistujat palaavat takaisin ohjaajan luo ja saavat halutessaan kertoa omasta puustaan ja millaiseksi he harjoitteen kokivat.

### 3 Selkokieli

”Selkokielellä on yhteiskunnallinen tarkoitus, joka liittyy tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen ja saavutettavuuteen. Jokaisella ihmisellä on oikeus ymmärrettävään tietoon. Se on itsenäisen elämän ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen perusedellytys.” (Selkokielen tarvearvio 2019.)

Selkokieli on tarkoitettu niille ihmisille, joille Suomen yleiskielen ymmärtäminen on vaikeaa. Selkokielinen teksti on helpompaa ymmärtää ja lukea. Selkokielisen tekstin tarkoituksena on auttaa sitä tarvitsevia ihmisiä saamaan tietoa ja mahdollistaa myös omien ajatusten esille tuomisen. (Selkokeskus 2015.) Suomessa selkokieltä tarvitsee 650 000-700 000 ihmistä ja määrä on kasvanut 100 000 vuodesta 2014. Tämä johtuu mm. siitä, että maahanmuuttajia on tullut Suomeen enemmän. (Selkokeskus 2019.) Selkokieltä tarvitsevien syyt on jaettu pääasiassa kolmeen eri ryhmään. Näitä syitä ovat synnynnäiset neurobiologiset syyt, elinaikana tapahtuva kielitaidon heikentyminen ja jokin muu äidinkieli kuin suomi tai ruotsi. (Selkokielen tarvearvio 2019.) Selkokielestä saavat apua siis kehitysvammaiset, muistisairaat, autismin kirjon henkilöt, maahanmuuttajat sekä afasiaan sairastuneet (Kartio 2009, 8).

Selkokieltä on alettu kehittämään Suomessa vuodesta 1980 ja alun perin se on tarkoitettu vain kehitysvammaisille. Tämän jälkeen on kuitenkin ymmärretty, että selkokieliä hyötyvät myös muutkin ryhmät ja vuonna 1990 on tuotettu selkokielistä aineistoa myös ikäihmisille sekä uussuomalaisten käyttöön. (Selkokeskus 2015.)

### 3.1 Selkokielen kirjoittaminen

Selkokielen tarkoituksena ei siis ole korvata hyvää yleiskieltä vaan toimia apuna niille, joille ymmärrettävä yleiskielikin on vaikeaa. Selkokieltä kirjoittaessa siinä pätevät samat kielioppisäännöt kuin missä tahansa tekstissä. (Kehitysvammaliitto ry 2015, 9, 12.)

Sen lisäksi että selkokieli noudattaa samoja kielioppisääntöjä, kuin yleiskieli, tulee selkokielessä muistaa muutama muukin asia. Selkokieltä kirjoittaessa kannattaa käyttää tuttuja sanoja ja välttää mm. murre sanoja sekä lyhenteitä. Pitkiä sanoja tulee myös välttää sekä vaikeita sija- ja verbimuotoja. Kielikuvia ja sanontoja kannattaa käyttää harkiten. Lauseita ja virkkeitä mietittäessä lyhyet lauseet ja virkkeet ovat parempia kuin pitkät ja yhdessä lauseessa kannattaa sanoa vain yksi asia kerrallaan. Selkokielen teksti kannattaa myös tarkistaa moneen kertaan ja kysyä siitä palautetta henkilöltä, joka selkokieltä käyttää. (Kehitysvammaliitto ry 2015, 13-16.)

Myös lauseenvastikkeita, eli kokonaisen lauseen korvaamista vastikkeella tulee välttää. Tekstin tulee olla erittäin konkretisoitua. Passiivin käyttäminen, eli se että tekijää ei ole tiedossa, ei ole selkokielessä ymmärrettävää. Selkokielisestä tekstistä tulee käydä ilmi, kuka tekee. Tämän lisäksi myös partisiipin käyttöä tulee välttää. (Kartio 2009, 21-22.)

### 3.2 Selkokieli vuorovaikutuksessa

Kun selkokieltä käyttää vuorovaikutustilanteessa, tärkeimpänä on selkokieltä puhuvan asenne sekä etukäteistyö, eli miten hän on valmistautunut selkokielen puhumiseen. Selkeintä on puhua yhdestä asiasta kerrallaan. Puhumisen tulee olla rauhallista, ydinsanoja tulee painottaa, tarvittavat tauot tulee pitää asiakokonaisuuksien välissä sekä asioiden toistaminen voi olla tarpeen. Mitä lyhyemmin puhuu, sitä selkeämpi viesti on. On tärkeää, ettei hypi asiasta toiseen vaan puhuu lyhyesti. Jos puhuminen venyy pitkäksi, on tärkeää kysymyksien avulla selvittää, muistaako kuuntelija kaiken, mitä hänelle sanottiin. Selkokieltä puhuttaessa tulee myös muistaa, että esimerkiksi lapsille ja

aikuisille puhutaan eri tavalla. Aikuiselle ei puhuta kuin lapselle selkokielestä huolimatta. (Kartio 2009, 12-16.)

Ajan ja paikan hahmottaminen sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen voi olla jollekin haastavaa. Tärkeää on antaa esimerkiksi ohjeita hyvin konkretisoimalla ja vaikka piirtämistä apuna käyttäen. Selkokieltä tarvitsevan voi olla vaikeaa keskustelutilanteessa ottaa puheenvuoro. Tämän vuoksi on tärkeää houkutella selkokieltä tarvitseva mukaan keskusteluun kysymysten avulla. Kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä, vaihtoehtokysymyksiä tai tulkintatarjousta. Avoimet kysymykset sisältävät kysymyssanan mitä, missä, kuka tai miksi. Jos avoimeen kysymykseen vastaaminen on liian vaikeaa, voi antaa vaihtoehtoja, eli kysymyksiä, joihin tulee liite -ko/kö. Tulkintatarjouksella varmistetaan se, että selkokieltä tarvitseva ymmärsi, mitä toinen sanoi. (Kartio 2009, 12-16.)

Sanavalinnoissa selkokieltä käytettäessä tulee käyttää tuttuja sanoja, selittää vaikeat sanat tai mahdollisesti käyttää helpompaa ilmaisua jostain vaikeasta sanasta, korostaa ydinsanoja sekä toistaa sanaa, jos selkokielen käyttäjä ei sitä ymmärrä, tai käyttää vaihtoehtoisesti kiertoilmaisua. (Kartio 2009, 16-17, 19-20.) Selkokielineen puhe tulee rytmittää oikein. Puhuesssa tulee pitää tarvittavat tauot, puhua tarpeeksi hitaasti ja tarvittaessa korostaa puheensa sanomaa muuttamalla äänenvoimakkuutta. Puhumisen kuitenkin tulee olla luontevan kuuloista. (Kartio 2009, 22-23.)

Selkokielen tukena vuorovaikutuksessa voidaan käyttää eleitä, ilmeitä, asioiden osoittamista ja asioiden näyttämistä sekä piirtämistä, viittomia tai kuvia puhetta tukevin keinoina. Vaikka selkokieli olisikin puhujan hallussa, voi vuorovaikutustilanteessa olla silti ongelmia. Tällaisia ongelmia voivat olla jännittynyt ilmapiiri, keskustelukumppani, joka on selkokielestä huolimatta haluton kommunikoida tai esimerkiksi sivulliset äänet, kuten naapurista kuuluvat äänet. (Kartio 2009, 11, 24.)

### 3.3 Selkokieli verkkojulkaisussa ja selkokielen typografia

Selkokielessä on eroja riippuen siitä, julkaistaanko se verkkosivulle vai esimerkiksi johonkin painettuun julkaisuun tekstinä. (Kehitysvammaliitto ry 2015, 9.) Verkkosivustolla olevan selkokielen tulee olla saavutettavissa. Saavutettavuudella tässä yhteydessä tarkoitetaan sitä, että selkokieli verkkosivustolla on helposti lähestyttävää. Selkokielen

saavutettavuus vähentää eriarvoisuutta ja huomioi erilaisten ihmisten toiveet. Esteettömyyden käsitteellä tarkoitetaan samaa asiaa kuin saavutettavuudella, mutta se keskittyy enemmän jonkin tuotteen ominaisuuteen, joten sitä voidaankin pitää saavutettavuuden yhtenä osa-alueena. Verkkopalvelun käytettävyydellä tarkoitetaan sitä, että verkkopalvelua tai jotakin sen osaa on helppo käyttää. Selkologo tekstissä kertoo tekstin selkokieliisyydestä ja siitä, että teksti täyttää selkokielen vaatimukset. (Kehitysvammaliitto ry 2015, 27, 31.)

Selkokielen typografiassa tulee kiinnittää huomiota kirjaintyyppiin, kirjainkokoon, rivien pituuteen, riviväliin ja palstan muotoon sekä kappalejakoihin ja värien käyttöön. Kirjainkoon tulee olla vähän normaalia suurempi ja rivien pituus 55-60 merkkiä. Kirjaintyyppin eli fontin tulee olla tuttu, yleisesti käytetty fontti. Se ei saa olla liian laiha tai liian paksu. Kappalejaot tehdään selkeästi, yksi asiakokonaisuus per rivi. Tämän lisäksi tulee kiinnittää huomiota värien käyttöön. Kaikista selkein teksti on musta teksti valkoisella pohjalla. (Selkokeskus 2015.)

#### 4 Kuvallinen viestintä

Kuvalla on monia eri merkityksiä. Kuvalla voidaan ohjata lukijan tarkkaavaisuutta; kuvan esteettisyys voi herättää myönteistä asennetta ja suunnata lukijan mielenkiintoa, mikä taas vaikuttaa siihen, miten mielenkiintoiseksi luettava asia koetaan. (Hatva 2006, 61). On myös olemassa tilanteita, joissa on mahdotonta ymmärtää tekstiä ilman havainnollistavaa kuvaa. Esimerkiksi visuaaliset käyttöohjeet. Kuvan vaikutus voi olla myös ”ulkoisena muistina” toimiminen, eli kuva voi helpottaa tekstistä saatavan mielikuvan muodostumista. Jos tekstin sisältö on monimutkaista, voivat kuvasarjat auttaa ymmärtämään sisältöä paremmin. Miellyttävät kuvat myös lisäävät lukijan mielenkiintoa aihetta ja koko yleisvaikutelmaa kohtaan. (Hatva 2006, 64-65.)

Kuvallinen viestintä ylittää enemmän rajoituksia. Tällaisia rajoituksia ovat esimerkiksi kielelliset, kulttuuriset, poliittiset ja koulutukselliset rajoitukset. Yksinkertaisia kuvia käyttäen näitä rajoituksia pystytään ylittämään. Kuvia käyttämällä asioita on helpompi selventää, koska toinen ei välttämättä ymmärrä, mitä viestillä on tarkoitus sanoa. Kuvien avulla myös monimutkaiset asiat muuttuvat ymmärrettävämmiksi. Koska kaikki näkevät kuvat samanlaisina, on niiden kohdeyleisö suurempi, kuin mitä tekstin. (Vapa Media 2019.)

Kuvakommunikoinnilla tarkoitetaan kuvien käyttöä puheen ja sanattoman viestinnän tukena. Kuvan avulla voi mm. viitata asiaan, jota ei pysty selittämään sanallisesti tai sanattomasti. Kuvan avulla voidaan myös havainnollistaa sellaista sisältöä, jonka ymmärtäminen puhuttuna tai kirjoitettuna on vaikeaa. Kuvien avulla voidaan siis välittää ja vastaanottaa viestejä, vaikka henkilön kielelliset taidot olisivat puutteelliset. (Papunet 2018.)

Kuvat kommunikoinnissa voivat olla esim. valokuvia, lehdestä leikattuja kuvia, piirroksia tai tietokoneohjelmien kuvia. Kuvia voidaan käyttää eri asioihin, kuten asioiden nimeämiseen, tilannekuvina, hahmottamaan aikaa ja paikkaa, ympäristöviesteinä ja toiminnan sekä tahtomisen viesteinä. Kuvien käytöstä kommunikoinnissa on monia etuja. Kuvien avulla voidaan jäsentää eri tilanteita ja toimintaa sekä ohjata ajattelua. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 338.) Kohderyhmällä on vaikutusta siihen, miten tarkasti kuvalla halutaan välittää tietoa ja millä tavalla se esitetään. (Hatva 2006, 64).

Kuvakommunikaatio, eli KUVAKO - hanke (Kuvako 2019) on yksi esimerkki tällaisesta kuvakommunikoinnista. KUVAKO - hanke on Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke ja se on alkanut vuonna 2017 kestäen vuoteen 2020 asti. Hanketta rahoittaa Euroopan unionin sisäasioiden rahastot EUSA ja yhteistyökumppaneita ovat Kehitysvammaliitto, XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu sekä Pohjois-Savon opisto ry. Hankkeen toiminta tapahtuu vastaanottokeskuksissa, joissa käytetään Papunet-verkkopalvelun kuvia apuna arkisissa kommunikointitilanteissa. Tulkkauksen tukena käytetään jo ennestään olemassa olevia kuvia sekä kehitetään uusia. Hankkeen tuotoksena on helppokäyttöinen kuvakommunikaatioon perustuva mobiilisovellus. (Kuvako 2019.)

## 5 Selkokielen reittioppaan toteutus

Tässä luvussa kerron siitä, miten idea selkokieliseen reittioppaaseen tuli sekä miten lähdin suunnittelemaan sen sisältöä ja ulkoasua, mitkä reitit oppaaseeni valitsin sekä miten kokosin oppaan Luontovoimaa! – hankkeen nettisivuille.

Rupesin suunnittelemaan reittioppaan toteutusta osittain tuotekehitysprosessin kautta. Tuotekehitysprosessiin kuuluu neljä eri vaihetta. Nämä vaiheet ovat käynnistäminen, luonnosteluvaihe, kehittäminen ja viimeistelyvaihe. Edellytyksenä sille, että tuotekehitysprosessi käynnistyy, tulee tuotteen olla sellainen, että sille on tarvetta ja



sen toteuttaminen on mahdollista. Käynnistämisvaiheeseen kuuluu myös ideointi ja kehitysehdotus, joka sisältää tuotteen kuvauksen ja aikataulun. (Jokinen 2010, 14.) Näitä neljää vaihetta käytin apuna oman produktini toteuttamisessa.

### 5.1 Reittioppaan ideoiminen

Toimeksianto selkokiehisen reittioppaan suunnitteluun tuli suoraan opinnäytetyöni tilaajalta ja se on yksi tavoitteista, joka on kirjattu hankkeen avustushakemukseen. Minulle annettiin myös muita vaihtoehtoja opinnäytetyöni aiheeksi ja sain myös ideoida minua kiinnostavia aiheita itse. Koin kuitenkin selkokiehisen reittioppaan tekemisen mielenkiintoiseksi ja otin toimeksiannon vastaan. Perusteluna aiheen valintaan halusin tutustua paremmin selkokieleeseen sekä Jyväskylän luontopolkuihin. En ole Jyväskylästä kotoisin, joten en tunne Jyväskylän luontoa kovin hyvin. Tykkään myös ottaa valokuvia ja liikkua luonnossa. Aikataulu opinnäytetyöni produktille oli harjoitteluni päättymiseen mennessä eli kesäkuun 2019 loppuun mennessä. Sain harjoittelupaikastani kuvaamista varten järjestelmäkameran lainaan ja samalla pääsin opettelemaan sen käyttöä ja laadukkaiden valokuvien ottamista.

Selkokiehisen reittioppaan suunnitteleminen lähti liikkeelle tiedonkeruulla. Otin ensiksi selvää, millaisia viheralueita ja luontopolkuja Keltinmäessä, Huhtasuolla ja Kuokkalassa sijaitsee. Tämän lisäksi kartoitin myös eri kansallispuistoja Keski-Suomessa. Tavoitteena luontopoluissa oli löytää kohteita, jotka mahdollistavat luonnossa liikkumisen vuodenajasta riippumatta ja sijaitsevat kyseisten asuinalueiden lähetyvillä. Aloitin tiedon etsimisen Internetistä. Etsin tietoa mm. Visit Jyväskylän nettisivuilta ja hyödynsin Google maps- karttatoimintoja. Tämän lisäksi olin yhteydessä Jyväskylän Liikuntaluotsiin sähköpostitse, mutta en saanut sieltä uutta tietoa. Teimme hankkeessa myös yhteistyötä Jyväskylän kaupungin kanssa, ja sieltä saimme vierailulle erään projektityöntekijän, joka suunnitteli pop up – metsäpolkuja Jyväskylään. Hän suositteli meille [www.lipas.fi](http://www.lipas.fi)- sivustoa, josta löytyy Jyväskylän eri luontopaikkoja merkittynä.

Ohjaajani toive oli se, että kuvaan reittioppaaseen ne reitit, mitä hanke viikoittaisilla luontokävelyillään jo käyttää. Näin minun oli helppo kuvata reitit jokaviikkoisten luontokävelyiden yhteydessä. Tämän lisäksi kartoitimme uusia luontoreittejä yhdessä, kuten Kuokkalan alue, joka tuli mukaan luontokävelyihin keväällä. Tässä mielessä minulla ei ollut kovin vapaita käsiä ideoida reittejä itse, vaan noudatin ohjaajani toiveita

oppaan tekemisessä, mikä ei kuitenkaan minua haitannut. Kansallispuistot reittiop-  
paaseen valitsimme siten, että kävimme yhdessä hankkeen työntekijöiden kesken kar-  
toittamassa kaksi Jyväskylän lähellä olevaa kansallispuistoa, koska järjestimme siellä  
toukokuussa päiväretken, joka oli tarkoitettu maahanmuuttajanaaisille ja koulutetuille  
luontoystävälle.

Luontoreittejä kuvatessani opin, että tärkeintä oli kuvata reittien lähtöpaikat niin, että  
ne ovat hyvin tunnistettavissa. Kuvaaminen tuli tehdä järjestelmällisesti, eli ottaa ku-  
via siinä järjestyksessä, miten polkua kävelee. Aluksi ajattelin, ettei kuvia tarvitse ottaa  
niin paljon. Kun katsoin kuvia jälkepäin, huomasin, että jos muutamakin oleellinen  
kuva reitin varrelta puuttui, niin reittiä oli vaikea hahmottaa. Kaikki olennaiset risteyk-  
set tuli kuvata. Yritinkin kuvatessani ajatella ihmistä, joka reittiä ei ole koskaan kulke-  
nut, että miten kuvien avulla reitistä saa mahdollisimman selkeän kuvan. Tavoitteena  
oli niin selkeä reittikuvaus, että kuka tahansa osaisi kävellä reitin niiden opastuksella.  
Haasteita kuvaamisen aikatauluun toi sää, sateisella tai todella synkällä säällä en saa-  
nut hyviä kuvia. Haasteita toi myös kuvaaminen luontokävelyiden yhteydessä. Oli vai-  
keaa kuvata ilman, että joku kävelijöistämme ei olisi vahingossa näkynyt tunnistetta-  
vasti kuvissa. Otinkin kuvia luontokävelyillä niin hyvin, kuin pystyin ja kävin myöhem-  
min itsenäisesti kuvaamassa reittejä ja ottamassa reittiä täydentäviä lisäkuvia.

## 5.2 Luonnosteluvaihe

Tuotekehitysprosessin luonnosteluvaiheessa tehdään luonnoksia suunniteltavasta  
tuotteesta ja asetetaan vaatimukset ja tavoitteet tuotteelle sekä etsitään ratkaisuja (Jo-  
kinen 2010, 14). Luonnosteluvaihe päättyy siihen, että valitaan tehdyistä luonnoksista  
parhain (Jokinen 2010, 89).

Oman produktini tavoitteena oli kuvata vähintään kahdeksan luontokohdetta tai/ja vi-  
heraluetta Keltinmäestä, Kuokkalasta ja Huhtasuolta sekä kaksi kansallispuistoa  
Keski-Suomesta. Jokaisesta kohteesta tuli miettiä reitin pituus, esteettömyys ja reitin  
kesto. Kansallispuistojen kohdalla tuli lisäksi miettiä ajo-ohjeet perille löytämiseksi ja  
osoite, jonka avulla perille voi navigoida. Tavoitteena oli löytää oppaaseen myös sellai-  
sia kohteita, jotka sopivat liikkumiseen vuodenajasta riippumatta.

Rupesin hahmottelemaan reittioppaan ulkoasua ja sisältöä tekemällä vihkooni muis-  
tiinpanoja ja käsitekarttoja. Hain vinkkejä ulkoasuun mm. [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi) sivustolta,

jossa on yksinkertainen opas Suomen eri retkeilykohteista. Ohjaajaltani sain ohjeeksi ruveta luonnostelevaan reittejä aluksi Word-tiedostolle. Tarkoituksena oli siis ruveta hahmottamaan Wordin avulla, millainen ulkoasu ja sisältö reittioppaaseen tulee jokaisesta luontopolusta. Sain ohjeeksi laittaa paljon ottamiani kuvia ja vähän tekstiä. Tekstin tuli tietysti olla selkokieltä. Tämän lisäksi minun tuli miettiä kaksi luontoyhteys-harjoitetta jokaisessa reittioppaan kohteessa tehtäväksi. Harjoitteita tuli miettiä reitti-kohtaisesti reitin luontoa hyödyntäen.

Kalajan kierros Etelä-Konneveden kansallispuistossa oli ensimmäinen reitti, jonka kuvasin reittiopasta varten. Kalajan kierros on 4,6 kilometrin pituinen luontopolku. Reitti lähtee Kalajan pysäköintialueelta ja reitin kulkuaika on 3-4 tuntia. Otin valokuvia reitin varrelta sekä lähtöpaikasta ja opasteista. Ottamistani valokuvista valitsin ne, jotka mielestäni olivat parhaimpia ja reitin kannalta oleellisia.

Luonnos sisälsi kuvia reitin alkupäästä, parkkipaikalta ja kylteistä sekä matkan varrelta. Tekstiosuus tuli tiedoston alkuun, ja kuvien väliin pistin myös jotain pieniä tekstinpätkiä selkeyttämään reittiä. Ensimmäiset sivut luonnoksestani Etelä-Konneveden reittikuvauksesta näyttivät tältä:

## Etelä-Konneveden kansallispuisto

**Saapumisaikka autolla:** Kalajan pysäköintialue (Osoite: Kalajan metsätie 136, Rautalampi)

**Ajo-ohjeet Jyväskylästä:** Nopein reitti Etelä-Konneveden kansallispuistoon on pituudeltaan 85,9 kilometriä (ajoaika noin 1 tunti 12 minuuttia)

Tie E63 Kuokkalan, Kanavuoren, Leppälahden, Lievestuoreen, Niemisjärven, Hankasalmen aseman ja Myhinpään kautta.

**Reitti:** Kalajan kierros

**Pituus:** 4,6 kilometriä

**Reitin kesto:** 3-4 tuntia

**Reitin kulku:** Vaikea maasto. Juuria ja kiviä. Paljon nousuja ja laskuja.

**Esteettömyys:** Liikuntarajoitteisille on Vuori-Kalajan esteetön reitti, jonka pituus on 300 metriä.

Lähtöpaikka on Vuori-Kalajan esteetön pysäköintialue (Osoite: Vuori-Kalajan metsätie 126, Rautalampi)



Kalajan pysäköintialue (Osoite: Kalajan metsätie 136, Rautalampi)

Tein luonnoksia Wordiin myös Kuokkalassa sijaitsevasta Survon omenatarhan reitistä. Muutamia kuvia tästä reittikuvauksesta:



### 5.3 Kehittäminen

Olimme ohjaajani kanssa sopineet, että sen jälkeen, kun olen suunnitellut Word-tiedostoon alustavia ideoita reittikuvauksista, niin pyydän niistä palautetta ja käymme yhdessä jatkokehitysideoita läpi.

Pidimme yhteisen palaverin tiistaina 28.5 ja kävimme läpi reittikuvauksia, joita olin suunnitellut Word-tiedostolle. Kävimme läpi ottamiani kuvia ja ohjaajani oli tyytyväinen niihin. Hänen mielestään kuvia oli sopivasti ja ne olivat selkeitä. Ohjaajani mielestä tärkeää oli myös se, että kuvia oli itse reitistä, mutta myös reitin ympärillä olevasta kauniista luonnosta. Tämän lisäksi hän ehdotti, että reittioppaassa voisi olla myös sellaisia kuvia, missä näkyy ihmisiä luontokävelyiltämme. Tämä tekisi reiteistä vielä lähestyttävämpiä. Kysyimme tietysti kaikilta kuvissa esiintyviltä ihmisiltä luvan kuvien julkaisemiseen.

Mietimme yhdessä myös sitä, kuinka paljon tekstiä reittikuvauksessa tulisi olla. Tärkeintä oli, että reitistä kerrotaan ainakin sen lähtöpaikka ja ohjeet perille pääsemiseksi, eli jos ei asu kyseisellä asuinalueella, millä bussilla paikalle pääsee Jyväskylän keskustasta ja millä pysäkillä tulee jäädä pois. Tämän lisäksi mietimme, että kuvien lomaan voisi lisätä lyhyitä selkokielisiä tekstinpätkiä selkeyttämään reittikuvausta, kuten ”käännä tästä oikealle” yms. Sovimme myös, että rupean miettimään luontoyhteysharjoitteita jokaiselle reitille tehtäväksi, koska en ollut niitä vielä miettinyt. Harjoitteet saivat olla samoja, mitä olimme jo luontoretkiemme yhteydessä käyttäneet ja melko yksinkertaisia, että ne olisi helppo selittää ymmärrettävästi selkokielellä. Harjoitteita tuli myös miettiä reittikohtaisesti. Mitä sellaista kullakin reitillä oli, mitä pystyisi hyödyntämään luontoyhteysharjoituksissa? Esim. metsää, kallioita, järveä jne.

Tämän lisäksi mietimme reittioppaan ulkoasua Luontovoimaa! – hankkeen nettisivuille. Tähän saimme apua eräältä KYT:n työntekijältä. Kerroimme hänelle, millaista ulkoasua toivomme ja hän antoi esimerkkinä tällaisen sivuston: <https://www.toivakanasevarikko.fi/varikon-historia/>. Tällä sivustolla kuvien esitystapa oli juuri sellainen kuin mitä olimme suunnitelleet. Yhdet kansikuvat, joita klikkaamalla pääsee selaamaan koko reitin. KYT:n työntekijä lupasi suunnitella nettisivuillemme tämän tyylistä mallia, johon voisin ruveta lisäämään reittejä, aina kun saisin niitä valmiiksi.

Sitä mukaa, kun olin saanut reittejä lisättyä nettisivuille, kysyin välipalautetta muilta työntekijöiltä. Oli tärkeää kuulla mielipiteitä muilta, koska en välttämättä ollut huomannut jotain yksityiskohtaa, jota tulisi vielä muokata. Kun produktia suunnittelee tarpeeksi kauan itse, omalle tekstilleen ns. sokeutuu. Tämän takia oli tärkeää kuulla säännöllisesti palautetta muilta työntekijöiltä.

#### 5.4 Viimeistely

Tuotteen viimeistelyvaiheessa viimeistellään kaikki tuotteen yksityiskohdat (Jokinen 2010, 96). Oman tuotteeni kohdalla viimeistely oli sitä, että luin reittikuvauksia nettisivuilta monta kertaa läpi uudestaan ja tarkistin että sanavalintani ja ohjeistukseni olivat selkeitä ja selkokielellä. Muutin joitakin sanavalintoja, kun kävin reittikuvauksia uudestaan läpi. Selasin myös kuvia monta kertaa läpi ja varmistin ettei niitä ollut liian vähän tai liikaa.

Kun lisäilin kuvakansioita nettisivuille ja katsoin kuvia uudestaan läpi, huomasin että ne vaativat paljon sanallista tarkennusta. Kuvia katsoessa esimerkiksi eräs metsäpolku ei enää näyttänytkään niin selkeältä, kuin mitä kuvatessa ja sitä pitkin kävellessä tuntui. Minun tuli kuvatessa jo pistää muistiin, jos polku esimerkiksi haarautui jossain kohdassa eri suuntaan ja mistä kohti piti kääntyä. Jos en ollut pistänyt näitä ylös jo kuvatessa, en mitenkään muistanut niitä enää siinä vaiheessa, kun kokosin opasta nettisivuille.

Oppaan viimeistelyssä käytin hyödyksi myös työkavereiltani saatua loppupalautetta asioista, jotka minulta itseltäni oli syystä tai toisesta jäänyt huomaamatta. Nämä asiat olivat pientä hienosäätöä, kuten jonkun lauseen tarkistamista tai sanavalintojen muuttamista tekstin ymmärrettävyyttä selkeyttääkseni.

#### 5.5 Luontopolut ja viheralueet

Tässä luvussa esittelen luontoreitit ja kansallispuistot, jotka valitsimme reittioppaaseen. Reitit ovat sellaisia, joita hanke käyttää jokaviikkosisissa luontokävelyissään ja siksi valitsimme ne yhdessä muiden hankkeen työntekijöiden kanssa reittioppaaseen.

Reittien valintaan vaikuttivat myös reittien sijainti. Oppaaseen tuli kuvata reittejä, jotka ovat lähellä jokaisen asuinalueen keskustaa. Esimerkiksi kaikki kolme reittiä Keltinmäessä ovat sellaisia, että lähtöpaikasta Keltinmäen Sale -kaupan pihasta on niiden

alkupäähän lyhyt matka. Myös Kuokkalassa kaikki reitit ovat lähellä Kuokkalan ostoskeskusta ja Huhtasuolla on kolme eri lähtöpaikkaa, Huhtasuon ostoskeskus, Huhtasuon päiväkodin P-alue sekä Kangaslammen toimintapuisto, joista kaikista on lyhyet matkat reittien lähtöpaikoille.

Valintaan vaikuttivat myös reittien esteettömyys. Osa reiteistä on vähän haastavampia, jos kulkee esimerkiksi lastenrattaiden kanssa. Oppaassa olevista reiteistä suurin osa on kuitenkin helppokulkuisia, ja haastavammilla reiteillä on vaihtoehtoisia polkuja. Lisäksi oppaassa olevista reiteistä suurin osa on sellaisia, jotka ovat käytettävissä myös talvella.

## **Jyväskylän asuinalueiden lähikävelyreitit:**

### **Kuokkalan kävelyreitit**

Luontokävelyiden lähtöpaikka: Kuokkalan ostoskeskuksen edestä (Osoite: Syöttäjänkatu 2)

1. *Kävely vesitornille (Kuokkalan ostoskeskuksen edestä Vesitornille ja sieltä takaisin)*
2. *Kävely Survon omenatarhalle (Kuokkalan ostoskeskuksen edestä hiekkatietä omenatarhoille ja sieltä rantaraittia pitkin järven rantaan ja takaisin)*

### **Huhtasuon kävelyreitit**

Luontokävelyiden lähtöpaikka: Huhtakeskuksen ostoskeskuksen P-alue (Osoite: Nevakatu 1, P-alueelle tullaan Suluntien kautta), Kangaslammen toimintapuisto (Osoite: Kaakkolammentie 7) ja Huhtasuon Päiväkodin P-alue (Osoite: Suluntie 18)

3. *Kävely Vuorilammelle (Lähtöpaikka: Huhtasuon ostoskeskus)*
4. *Kävely kangaslammen ympäri (Kangaslammen toimintapuistosta Kangaslammen ympäri kiertäminen)*
5. *Kangasvuoren luontopolku (Lähtöpaikka: Huhtasuon päiväkodin P-alue)*

### **Keltinmäen kävelyreitit**

Luontokävelyiden lähtöpaikka: Keltinmäen Sale-kaupan piha (Osoite: Keltinmäentie 13)



6. *Kammarinmäen luola (Keltinmäen Salen edestä metsäpolkua pitkin Kammarinmäen luolalle ja takaisin)*
7. *Kotalampi (Kävely Kotalammen ympäri)*
8. *Kuntopolku (Keltinmäen Salen edestä kuntopolkua pitkin joen varrelle ja sieltä takaisin. Kotalammen suuntaan ja lammelta metsäpolulle)*

## **Kansallispuistot**

1. ***Etelä-Konneveden kansallispuisto, Reitti: Kalajan kierros 4,6 km***
2. ***Leivonmäen kansallispuisto, Reitti: Luupään lenkki 2,2 km***

### 5.6 Oppaan kokoaminen nettisivuille

Sain omat tunnukset Luontovoimaa! – hankkeen nettisivujen muokkaamiseen ja tutustuin nettisivuihin pikkuhiljaa. Minulla ei ole aiempaa kokemusta nettisivujen muokkaamisesta, joten sen opetteluun meni aikaa. Sain tähän onneksi apua KYTin työntekijältä, jolla on tästä kokemusta.

Kun nettisivujen muokkaaminen alkoi luonnistua, rupesin koostamaan opasta nettisivuille lataamalla sinne kuvia sitä mukaa, kun olin saanut reittejä kuvattua. Lisäsin luontovoimaa! – hankkeen nettisivuille erillisen otsikon, jonka nimi on Jyväskylän asuinalueiden lähikävelyreittejä. Tämän otsikon alle latasin kuvat kaikilta asuinalueiden reiteiltä omina kansioinaan. Tämän lisäksi tein toisen otsikon, jonka nimi on Keski-Suomen kansallispuistot. Tämän otsikon alle tuli reittikuvaus Etelä-Konneveden kansallispuistosta ja Leivonmäen kansallispuistosta.

### 6 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän reittioppaan tekeminen oli mielenkiintoinen prosessi. Sain tehdä monipuolisesti eri asioita, kuten valokuvata, suunnitella, työstää nettisivuja, tutustua Jyväskylän viheralueisiin sekä opetella selkokielellä kirjoittamista. Tämän opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle paljon uutta. Koen että tekniset taitoni ovat parantuneet. Opinnäytetyöni tekeminen sai minut innostumaan luontoaiheisesta valokuvaamisesta, jota en ole aiemmin hirveästi tehnyt. Koska opinnäytetyöni on vahvasti liittynyt suorittamaani harjoittelupaikkaan, olen kokenut työprosessin sujuvaksi. Harjoittelun ohella olen työstänyt opinnäytetyötäni pikkuhiljaa. Tämä on antanut minulle motivaatiota tehdä reittiopasta. Minua on motivoinut opinnäytetyössäni myös se ajatus, että

tämä selkokieline reittiopas tulee hyvään tarkoitukseen ja sillä on merkitystä hankkeelle.

Tarkastelen tässä luvussa opinnäytetyöni onnistumista SWOT-analyysin kautta. SWOT-analyysi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) on Yhdysvalloissa v. 1960 kehitetty menetelmä, jonka avulla tarkastellaan vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia sekä uhkia. SWOT-analyysissä sisäiset asiat, eli vahvuudet ja heikkoudet ovat nykyhetkessä käsillä olevia asioita ja ulkoiset asiat, eli mahdollisuudet ja uhat ovat haasteita, joita tulevaisuudessa voi tulla eteen. (Vuorinen 2013.)

Produktini vahvuuksia ovat selkokieli ja valokuvat sekä oppaan merkitys kohderyhmälle, eli maahanmuuttajille sekä kaikille selkokieltä tarvitseville. Vahvuutena on myös se, että tällaista selkokielistä reittiopasta Jyväskylän alueelta ei löydy muualta.

Heikkouksia reittioppaassani ovat nopealla aikataululla tehty produkti, jota haluaisi hienosäätää loputtomiin. Valokuvaaminen vei aikaa ja vaati sopivan vuodenajan ja sään. Tämän vuoksi kuvaaminen jäi pääosin touko-kesäkuulle. Nettisivujen työstäminen vaati myös oman aikansa. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin myös halunnut kuvata muutamia reittejä uudestaan ja tehdä sen keskittyen vielä enemmän reitin yksityiskohtiin ja lähestyttävyyteen. Minua olisi myös kiinnostanut kuulla reittioppaasta palautetta joltakin, joka edustaa oppaan kohderyhmää. Reittiopas oli kokonaisuudessaan laaja aihe opinnäytetyöksi ja välillä mietin, oliko aihe liian laaja omiin resursseihini nähden.

Uhia ja mahdollisuuksia produktillani ovat sen jatkokäyttömahdollisuudet. Onko reittiopas tarpeeksi hyödyllinen? Onko sillä haluamaani hyötyä kohderyhmälle? Onko sille käyttöä? Selkokieline reittiopas jää Luontovoimaa! - hankkeen käyttöön ja sitä päivitetään tarvittaessa lisää. Lyhyen aikataulun vuoksi opinnäytetyöni produkti on hankkeelle luotu pohja reittioppaasta, jota hankkeen työntekijät voivat jatkokehittää haluamallaan tavalla ja haluamaansa suuntaan. Parhaassa tapauksessa reittioppaan kehittämismahdollisuudet ovat laajat. Reittiopasta voidaan työstää sellaiseen suuntaan, että siitä voi kasvaa jotain vielä isompaa. Näitä kehittämismahdollisuuksia käsitelen seuraavassa luvussa.

## 6.1 Jatkokehittämisideat

Tekemäni reittiopas on mielestäni valmiin produktin sijaan hankkeelle tehty pohja, jota voi kehittää vielä monin eri tavoin. Tätä kehittämistä on mm. joidenkin oppaassa olevien reittien kuvaaminen uudestaan tai ainakin lisäkuvien ottaminen selkeyttämään reittikuvauksia entisestään. Tämän lisäksi valokuvien tasoa voi vielä hienosäätää ja keskittyä ottamaan valokuvauksellisesta näkökulmasta vielä parempia kuvia. Tässä voi käyttää apuna myös kuvanmuokkausohjelmia. Tätä kautta voi pohtia myös sitä, tulisiko valokuvien ottaminen ulkoistaa ammattivalokuvaajalle tai valokuvaamista enemmän harrastaneelle. Jos valokuvat nimittäin eivät ole tarpeeksi ymmärrettäviä, ei voi sanoa reittioppaan olevan ymmärrettävää kieltä, jos valokuvat eivät anna tarpeeksi selkeää kuvaa reitistä.

Jatkoa ajatellen reittioppaasta voi tehdä myös muita versioita. Tietokoneella luettavan version lisäksi reittioppaasta voi tehdä paperiversion, eli esimerkiksi tulostettavan vihikosen, jossa on reittikuvaukset sekä luontoyhteysharjoitteet selkokielellä. Tämän lisäksi voi miettiä, onko mahdollista kehittää puhelimeen sopiva sovellus reittioppaasta. Kännykässä olevasta sovelluksesta voi kätevästi seurata, mistä reitti kulkee ja näin välttää reitiltä eksymisen.

Reittioppaan tarvetta ja toimivuutta voi testata kohderyhmän avulla. Tähän voi ottaa muutaman maahanmuuttajanaisen mielipiteen siitä, onko reittioppaan selkokieli tarpeeksi ymmärrettävää ja ovatko kuvat selkeitä. Luontovoimaa! – hanke voi testata reittioppaan toimivuutta viikoittaisilla luontokävelyillään siten, että jokainen kävelylle osallistuva saa tutustua reittioppaaseen ja käyttää sitä apunaan luontokävelyllä ja tämän jälkeen antaa palautetta siitä, kokiko reittioppaan toimivaksi tai oliko siitä ylipäättään mitään hyötyä. Jos reittioppaasta tulisi kehitteille puhelinsovellus, voisi sen toimivuutta myös testata kohderyhmän avulla. Palautteen voi kerätä suullisesti luontokävelyiden yhteydessä tai lyhyellä kyselylomakkeella. Tässä lomakkeessa on mahdollista myös kysyä osallistujien omia kehittämisideoita. Reittiopasta kannattaa myös mainostaa hankkeen eri sosiaalisen median kanavissa, jotta tieto siitä leviää laajemmin eteenpäin.

Mielestäni tätä selkokielistä reittiopasta voi myös käyttää osana maahanmuuttajien kotoutumista kaikissa kotouttamiseen liittyvissä hankkeissa ja toiminnoissa. Jos maahanmuuttajille on tarjolla esimerkiksi kotouttamisopas, niin selkokielisen reittioppaan

voi liittää osaksi tätä kotouttamista. Tämän lisäksi selkokielistä reittiopasta voi käyttää myös muiden selkokieltä tarvitsevien kanssa. Esimerkiksi liittää sen osaksi kehitysvammaisten toimintaa.

Jos keskitytään reittioppaassa luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja luontoyhteysharjoitteisiin, mielestäni sitä voi käyttää myös mielenterveyspalveluissa. Esimerkiksi toimintaryhmissä, jotka on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille tai pitkäaikaistyöttömille. Luonto kun tutkitusti lisää mielen hyvinvointia.

Selkokielisten reittioppaan tarvetta voi myös miettiä eri retkeily sivustoille. Monella suomalaisella retkeily sivustolla on reittikuvauksia kansallispuistoista ja tunnetuimmista retkikohteista ja tämä selkokielinen reittiopas voisi olla hyvä lisä näille sivustoille. Tämän lisäksi oppaan voisi liittää osaksi Jyväskylän kaupungin nettisivuja, joista löytyy tietoa Jyväskylän luontoalueista ja luontopoluista. Näillä sivuilla ei ole mainittu kaikkia luontoalueita mitä Jyväskylässä on ja siksi tämä selkokielinen reittiopas täydentäisi nettisivun tietoja. Lähiluonnossa liikkumisen mahdollisuuksista tulee tiedottaa enemmän, niin Jyväskylässä kuin muissakin Suomen kaupungeissa.

## 6.2 Työn tilaajan lausunto

Kysyin sähköpostilla opinnäytetyöni tilaajan, eli Luontovoimaa! – hankkeen hankepäällikön Tiina Miettisen vapaamuotoista lausuntoa opinnäytetyöni produktista ja sen hyödynnettävyydestä, sekä tavoitteiden saavuttamisesta ja omasta aktiivisuudestani opinnäytetyön toteuttajana. Tiinan lausunto on seuraavanlainen:

”Luontovoimaa! -hanke tilasi opinnäytetyönä Jyväskylän lähialueista sekä muutamista Keski-Suomen kansallispuistoista kotisivuilleen ”kuvaselosteen”, jossa kuvien ja selkokielisten tekstin avulla esitellään maahanmuuttajalaisille Jyväskylän asuinalueiden lähiluontoreittejä sekä muutamia Keski-Suomen kansallispuistojen reittejä. Työn tarkoituksena on helpottaa kohderyhmän reittien löytämistä sekä madaltaa kynnystä hakeutua luontoon. Marjut Malinen toteutti työn kuvaamalla kolmelta eri asuinalueelta Jyväskylästä (Huhtasuo, Keltinmäki ja Kuokkala) lähiluontoreittejä sekä kahden kansallispuiston reitin. Hänen tehtävänsä oli kuvata reitit, suunnitella selkokielinen ohjeistus kuvien yhteyteen sekä viedä tuotokset kotisivusovellukseemme. Hän suoriutui tehtävästä erinomaisesti. Marjut Malinen oli ahkera, tunnollinen, pohdiskeleva ja hän oli miettinyt myös luontoyhteysharjoitteita, jotka soveltuvat kohderyhmämme käyttöön reittikuvausten yhteyteen. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen ja pystymme hyödyntämään sivuja kohderyhmälle lähiluontoreiteistä kertoessamme. Hanke on

vielä kuitenkin alkuvaiheessa, että kohderyhmän käyttäjäkokemuksesta emme vielä osaa antaa palautetta eli siitä, miten maahanmuuttajanaiset itse ovat sivut kokeneet. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, että saimme näin hankkeen alkuvaiheessa tällaisen työpanoksen ja nämä kotisivut, koska nyt meillä on mahdollisuus työstää ja kehittää niitä tarvittaessa kohderyhmän kanssa.”

Alla olevista linkeistä pääset tutustumaan reittioppaaseen.

<https://www.kyt.fi/luontovoimaa/jyvaskylan-asuinalueiden-lahikavelyreitteja/>

<https://www.kyt.fi/luontovoimaa/keski-suomen-kansallispuistot/>

## LÄHTEET

Arvokas 2019. Arvokas-ohjelma. Mikä ihmeen arvokas? Viitattu 13.3.2019. <https://www.sinaoletarvokas.fi/arvokas-ohjelma/>

Arvonen, Sirpa 2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Metsäkustannus Oy.

Avustushakemus: Hankeavustus 2018. Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry.

Faehnle, Maija & Jokinen, Johanna & Karlin, Anni & Lyytimäki, Jari 2010. Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. (1) Helsinki: Suomen ympäristökeskus. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY\\_1\\_2010\\_kaupunkiluonto\\_ja\\_monikulttuurisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunkiluonto_ja_monikulttuurisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Furman, Eeva 2015. Ajankohtaista. Ratkaisuja-blogi. Luonto kotouttamaan maahanmuuttajia. Suomen ympäristökeskus. Viitattu 25.3.2019. [https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Ratkaisujablogi/Eeva\\_Furman\\_Luonto\\_kotouttamaan\\_maahanmu\(35721\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Ratkaisujablogi/Eeva_Furman_Luonto_kotouttamaan_maahanmu(35721))

Green Care Finland 2019. Green Care. Menetelmät. Viitattu 19.3.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>

Hatva, Anja 2006. Kuva viestinnän välineenä – rautalankamalli vai piristysruiske? Artikkelikirjassa Hyvä kirja (toim. Pirkko Hiidenmaa) Suomen tietokirjailijat ry

Innokylä 2019. Arvokas-ohjelma. Työskentely. Arvokas-ohjelman esittely ja tavoitteet. Viitattu 13.3.2019. <https://www.innokyla.fi/web/tyotila7506954/arvokas-ohjelman-esittely-ja-tavoitteet>

Jokinen, Tapani 2010. Tuotekehitys. Viitattu 18.4.2019. <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf>

Kansalaistoiminnankeskus Matara 2019. Viitattu 2.4.2019. <https://www.matara.fi/kansalaistoiminnankeskus-matara>

Kartio, Johanna 2009. Selkokieli ja vuorovaikutus. Kehitysvammaliitto ry.

Kehitysvammaliitto ry 2015. Hannu Virtanen (toim.) Selkeää ja saavutettavaa viestintää. Viisi artikkelia selkoilmaisusta.

- Kuvako 2019. KUVAKO-hanke. Viitattu 6.9.2019. <http://kuvako.humak.fi/>
- KYT ry 2019. KYT-järjestöpalvelut. Viitattu 12.3.2019. <https://www.kyt.fi/jarjestopalvelut/>
- KYT ry 2019. Luontovoimaa! Viitattu 12.3.2019. <https://www.kyt.fi/luontovoimaa/>
- Leppänen, Marko & Pajunen, Adela 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja (toim.) 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 46/2007.
- Niemi, Terttu & Nietosvuori, Leena & Virikko, Helena 2006. Hyvinvointialan viestintä. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Papunet 2018. Tietoa puhevammaisuudesta. Kuvat kommunikoinnissa. Viitattu 20.5.2019. <http://papunet.net/tietoa/kuvat-kommunikoinnissa>
- Selkokeskus 2015. Selkokieli. Viitattu 10.4.2019. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>
- Selkokeskus 2015. Selkokieli. Määritelmä. Viitattu 10.4.2019. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/>
- Selkokeskus 2015. Selkokieli. Selkojulkaisun ulkoasu. Selkojulkaisun typografia. Viitattu 22.5.2019. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/selkojulkaisun-typografia/>
- Selkokeskus 2019. Selkokieli. Selkokielen tarve. Viitattu 10.4.2019. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/tarvearvio/>
- Sitra 2017. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 27.3.2019. [https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa\\_hyvinvointia-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf)
- Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry 2019. Luonnonhoito kotoutumisen tukena. Opas toimijoille. Viitattu 2.4.2019. [https://www.sll.fi/app/uploads/sites/10/2019/01/Kolu\\_Luonnonhoito\\_kotoutumisen\\_tukena\\_Opas\\_toimijoille.pdf](https://www.sll.fi/app/uploads/sites/10/2019/01/Kolu_Luonnonhoito_kotoutumisen_tukena_Opas_toimijoille.pdf)
- Vapa Media 2019. Artikkelit. Milloin kuvat päihittävät sanat? Viitattu 24.8.2019. <https://www.vapamedia.fi/artikkeli/milloin-kuvat-paihittavat-sanat/>
- Vuorinen, Tero 2013. Strategiakirja – 20 työkalua. Helsinki: Talentum.

Wahlström, Riitta & Juusola, Mervi 2017. Vihreä hoiva ja kasvatus. Luontoherkkysharjoituksia ja ympäristökasvatusta lapsille sekä nuorille. Toinen painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Artemia.

Wahlström, Riitta 2014. Wellness by loving Nature. Helsinki: Shantia Oy.