

Luontokotouttamisopas

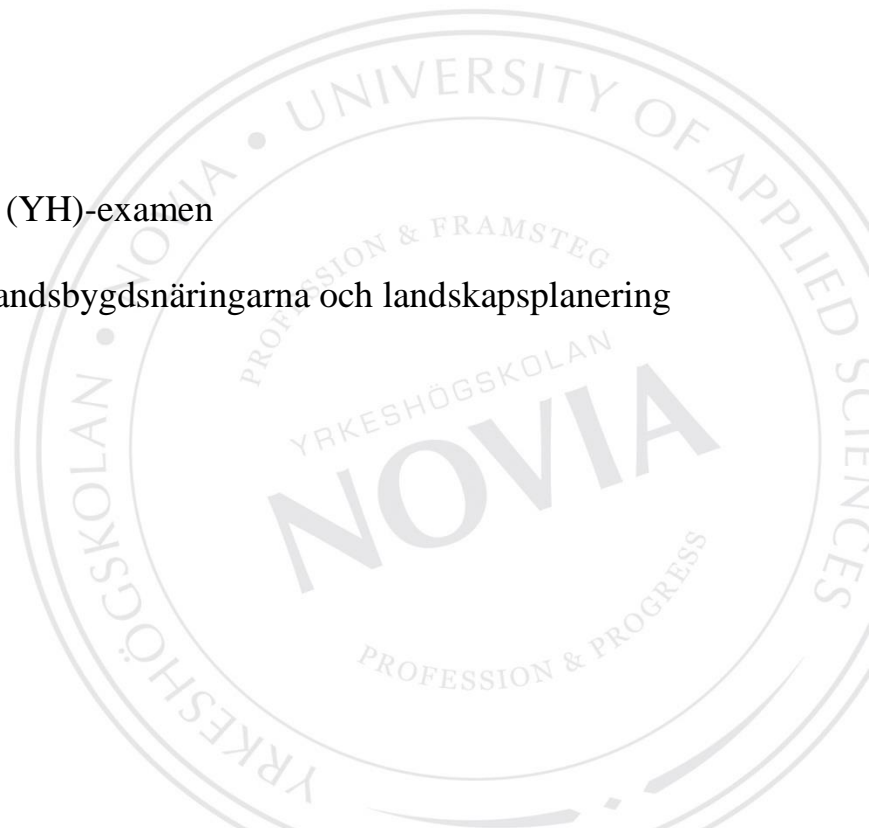
Green Care -aktiviteettien hyödyntäminen maahanmuuttajien luontokotouttamisessa

Heidi Backman

Examensarbete för hortonom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för landsbygdsnäringarna och landskapsplanering

Raseborg 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Heidi Backman

Utbildningsprogram och ort: Landsbygdsnäringsarna och landskapsplanering, Raseborg

Inriktningalternativ/Fördjupning: Landskapsplanering

Handledare: Elina Regårdh, Yrkeshögskolan Novia

Titel: Naturintegrationsguide - Användningen av Green Care aktiviteter för att integrera invandrare till naturen

Datum: 26.2.2014

Sidantal: 35

Bilagor: 1

Abstrakt

Det här examensarbetets resultat är en naturintegrationsguide, vars användningsändamål är att bekanta invandrarna med den finska naturen med hjälp av Green Care aktiviteter. Uppdragsgivaren är Sininauhaliittos projekt Vihreä Veräjä, som sysslar med olika Green Care aktiviteter för bl.a. invandrare, barnfamiljer i kris och personer som rehabiliterar sig från psykisk ohälsa.

Det gjordes en förfrågan till de somaliska invandrarna på Helsingfors Gästhem. Resultaten från förfrågan står som grund för guiden. Den teoretiska delen beskriver naturens inverkan på människans hälsa, Green Care och invandrades förhållande till naturen och deras naturupplevelser från olika håll i världen. Teorin står som stöd för naturintegrationssguiden.

Guiden innehåller Green Care aktiviteter och utflyktsmål i huvudstadsregionen för årets alla månader. Varje månad har ett tema. Guiden är mångsidig och lättläst för invandrare, som vill bekanta sig med den finska naturen.

Språk: Finska Nyckelord: Green Care, invandrare, integration, natur

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Heidi Backman

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Landsbygdsnäringarna och landskapsplanering, Raasepori

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Landskapsplanering

Ohjaaja: Elina Regårdh, Yrkeshögskolan Novia

Nimike: Luontokotouttamisopas - Green Care -aktiviteettien hyödyntäminen maahanmuuttajien luontokotouttamisessa

Päivämäärä: 26.2.2014

Sivumäärä: 35

Liitteet: 1

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luontokotouttamisoppaan laatiminen. Sen käyttötarkoitus on tutustuttaa maahanmuuttajat Suomen luontoon, Green Care -aktiviteettejä hyödyntäen. Opas on kehitetty Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeelle, jonka tavoitteena on tuoda Green Care -toimintaa vaikeissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville parantamalla osallistujien hyvinvointia.

Työn metodeihin kuului kysely, jonka tarkoitus oli selvittää, mitä maahanmuuttajat haluaisivat tietää Suomen luonnosta. Kysely laadittiin Helsingin Vieraskodissa asuville somalialaisille maahanmuuttajille. Kyselyn tulokset toimivat oppaan perustana. Opinnäytetyön teoreettinen osa kuvaa luonnon vaikutusta ihmisen terveydelle, Green Carea sekä maahanmuuttajien luontosuhdetta ja -kokemuksia eri puolilta maailmaa. Teoria toimii oppaan tukena.

Opas sisältää Green Care -aktiviteettejä ja retkikohteita pääkaupunkiseudulla vuoden jokaiselle kuukaudelle. Joka kuukaudella on oma teema. Opas on havainnollinen ja monipuolinen maahanmuuttajille, jotka haluavat tutustua Suomen luontoon.

Kieli: Suomi

Avainsanat: Green Care, maahanmuuttaja, kotouttaminen, luonto

BACHELOR'S THESIS

Author: Heidi Backman

Degree Programme: Rural Industries and Landscape Planning and Design, Raseborg

Specialization: Landscape Planning and Design

Supervisors: Elina Regårdh, Novia University of Applied Sciences

Title: A nature integration guide – Green Care supporting immigrants' integration to nature

Date: 26.2.2014

Number of pages: 35

Appendices: 1

Abstract

The result of this thesis is a nature integration guide. Its method of application is to introduce the Finnish nature to immigrants with the help of different Green Care activities. The guide is designed for The Finnish Blue Ribbons' project Vihreä Veräjä. Vihreä Veräjä is using Green Care methods in supported housing and treatment settings with children, immigrants and families in order to strengthen the participants' personal welfare.

An inquiry was made for the Somalian immigrants at Helsingin Vieraskoti. The result of the inquiry is the basis of the guide. The theoretical part describes nature's effect on humans' health, Green Care and immigrants' relationship with nature and their experiences of nature from different parts of the world. The theory is used as a support for the guide.

The guide contains Green Care activities and excursion destinations in the Helsinki area around the year. Every month has its own theme. The guide is diversified and easy to read for immigrants, who want to get to know Finnish nature.

Language: Finnish

Key words: Green Care, immigrant, integration, nature

1. Inledning

Till invandrare hör migranter, flyktingar, asylsökande, kvotflyktingar, utlänningar och återflyttare. Det förväntas att dessa invandrare skall integreras i ett nytt samhälle, dess kultur och tillägna sig nya tillvägagångssätt. Med integration avses invandrarens och samhällets interaktiva utveckling med målet att ge invandraren de kunskaper och färdigheter som behövs i samhället och arbetslivet. Invandrares integration till den nya omgivningen och främmande naturen är dock ett nytt ämne. Det finns bara lite information om invandrares inställningar till naturen och användningen av naturområden i Finland. De fåtal befintliga internationella forskningarna som finns är svåra att tillämpa till finska förhållanden.

Syftet med examensarbetet är att producera en naturintegrationsguide, vars användningsändamål är att göra invandrarna bekanta med den finska naturen med hjälp av Green Care aktiviteter. I teoridelen bekantade jag mig med naturens hälsoeffekter, Green Care och invandrares förhållande till naturen. Jag gjorde en förfrågan till de somaliska invandrarna på Helsingfors Gästhem. Resultaten står som grund för guiden. Examensarbetets uppdragsgivare var Sininauhaliittos projekt Vihreä Veräjä.

2. Invandrares integration i Finland

På 1980-talet började invandrarna i Finland öka i takt med att svenskar, som varit före detta finska medborgare, flyttade tillbaka till Finland. Ökningen fortsatte med att Ingermanlandsfinnarna gavs rätt att flytta tillbaka till Finland från det dåvarande Sovjetunionen. Det var 1991 som de första synliga invandrarna, somalierna, kom med tåg genom Sovjetunionen till Finland.

Ordet invandrare innebär en person som flyttar från ett land till ett annat. Detta är dock ett allmänbegrepp som gäller alla personer som flyttar på olika grunder. Migrant är en person som flyttar från ett land till ett annat för att där skapa sig ett nytt liv. En flykting är en utlänning som har välgrundad fruktan i sitt hemland för förföljelse på grund av sin härkomst, religiösa eller

politiska uppfattning, nationalitet eller tillhörighet till en viss samhällsgrupp. Flyktingen är således tvungen att flytta. Asylsökande kallas en person som begär skydd och uppehållsrätt i en annan stat. En kvotflykting är en person som UNHCR (Förenta nationernas flyktingkommissariat) anser vara flykting och som har beviljats inresetillstånd inom ramen för en flyktingkvot. Utlänningar kallas personer som inte är finska medborgare och återflyttare är en finländare som varit bosatt utomlands och återvänder till Finland.

Att integreras betyder att invandraren anpassar sig till det finländska samhället och tillägnar sig ny information, nya kunskaper och handlingsätt som hjälper honom eller henne att aktivt delta i det dagliga livet i det nya hemlandet. Alla invandrare integreras i olika takt och en del behöver mer tid och stödtjänster, dvs. integrationsåtgärder. Samtidigt stöds invandrarens möjligheter att upprätthålla sitt eget språk och sin egen kultur. Att integrera är en del av flera statliga och kommunala myndigheters arbete. Målet med integrationsåtgärder är att en person som flyttat till Finland skal känna sig som en välkommen medlem i det finländska samhället.

3. Människan och naturen

Sedan 1970-talet har det rapporterats om forskningsresultat, som antyder på att naturen inverkar på hälsotillståndet och återhämtningen från stress. Inverkan har konstaterats i hjärnans, hjärtats och musklernas funktioner, i humöret och koncentrationsförmågan. Ulrich forskade i ett amerikanskt sjukhus, den naturliga fönsterutsiktens inverkan på återhämtningen. Hans resultat visade att patienter som såg grönska från sina fönster hade mindre behov av smärtstillande och demobiliserades snabbare, än de patienter som såg en tegelvägg från sina fönster. Också Kaplan fann med sin forskning att naturen hjälpte att minska stressen, även i förebyggande syfte. Också de undersökningar som gjorts i Finland har gett liknande resultat om naturens effekter på vår hälsa. Miljöministeriets forskning resulterade i att personer upplevde säkerhet och en sorts behärskning endast genom att se på naturen eller av vetskapen om att naturen fanns nära.

Människans förhållande till naturen betyder känsla av hunger och törst och behov av vila, alltså de biologiska behoven. Förhållandet till naturen utvecklas i takt med människans utveckling i

växelverkan med omgivningen. Alla människor har ett förhållande till naturen. Den är en viktig del för den egna identitetens uppbyggande, underhåll och självreglering.

4. Invandrares förhållande till naturen

Det finns många olika faktorer som påverkar förhållandet till naturen, t.ex. om man är född på landsbygden eller i staden. Naturförhållandet och kulturerna har formats på olika sätt i olika områden genom jaktkulturen och jordbruket till dagens rekreationssyfte. I den västerländska kulturen är världen mer människocentrerad och man tror att människan får använda naturen för att uppfylla sina egna önskningar m.h.a. vetenskap och teknologi. I många andra kulturer är inställningen till naturen mer respektfull och människan försöker leva i symbios med naturen.

I många fall kan naturen i ett annat land kännas farlig, p.g.a. de erfarenheter och upplevelser man har. I många andra delar av världen kan naturen vara farlig och krig och oroligheter kan ha gjort vistelse utanför städerna mycket farlig. Naturupplevelsen kan ändå ändras då man flyttar till ett annat land, och flytten kan öppna ögonen för att uppmärksamma omgivningen på ett helt nytt sätt.

Naturvårdsverket i Sverige gjorde ett projekt för att bekanta invandrare med den svenska naturen. Eftersom invandrarna fick kontakt med det svenska samhället genom naturen, kunde naturen ses som ett redskap att uppnå integration. Många invandrare som tog del av projektet hade t.ex. aldrig sett havet. Skärgårdsomgivningen var alltså en alldeles ny upplevelse. Många invandrabarn i projektet hade mycket dåliga simkunskaper, även de som gått i skola i Sverige. Invandrarna märkte att deras rädsla mot naturen och rädslan för mörker minskade då de vistades i skogen. Forskningar i Holland har även gjorts för att få fram hur kulturen inverkar på naturförhållandet. Det konstaterades att invandrarna inte tyckte att holländska naturlandskap var naturliga eftersom de inte liknade de landskap som var naturliga i deras hemland. I Tyskland gjordes även en forskning som bevisade att invandrare från Ryssland och Balkanländerna såg stadsskogen som källa till bl.a. mat. Det berodde på hur de hade använt skogen i sitt fosterland.

Invandrare från Turkiet tyckte ändå att stadsskogen var endast ett ställe som människor kunde vara i kontakt med naturen. De turkiska invandrarna använde mycket sällan skogar medan invandrarna från Ryssland och Balkanländerna besökte ofta skogar och kände sig bekväma där. Endast ett fåtal forskning om ämnet har gjorts i Finland. Av forskning som gjorts har man fått reda på att invandrarna i Finland såg lugnet i den finska naturen som en chans att spendera tid med sina vänner och familjemedlemmar, inte för att vara ensam i lugn och ro. Det framgick också att det var viktigt för invandrarna att bevara kontakten med marken och jordmånen, eftersom de då kunde föreställa sig själva i sitt fosterland och nära sina anhöriga.

5. Green Care

Green Care betyder aktivitet där man använder naturen för att upprätthålla och öka människans hälsa och välbefinnande. Green Care aktiviteten placerar sig oftast på landsbygden eller i naturen. Naturens element kan också utnyttjas i stads- eller anstaltsmiljö. Green Care är inte bara en passiv naturupplevelse, utan en aktiv process. Dess syfte är att befrämja psykisk och fysisk hälsa. Exempel på olika aktiviteter är sociala tjänster som drar nytta av jordbruksmiljö och – sysslor (*care farming*). I *animal assisted therapy* använder man ett djur som hjälp för att befrämja kundens hälsa. Till Green Care aktiviteter hör även trädgårdsterapi (*horticultural therapy*) där kunden tar del av trädgårdssysslor för att nå vissa kliniska mål. Många utvecklare, företagare och myndigheter på landsbygden i Finland har i en kort tid tillägnat sig Green Care.

6. Naturintegrationssguide

Önskemålet var en lättläst, mångsidig och allmän naturintegrationsguide med alla 12 månader. Alla månader skulle innehålla Green Care aktiviteter och utflyktsmål för barn och vuxna. Målgruppen var muslimska invandrare. Jag gjorde en förfrågan, i samarbete med Vihreä Veräjäs projektarbetare Mila Sjöholm, till de somaliska invandrarna på Helsingfors Gästhem. Resultaten stod som grund för guiden. I slutarbetets teoridel bekantade jag mig med litteraturen gällande invandrars förhållande till naturen och naturupplevelser från olika delar av världen. Jag bekantade mig också med Green Care och naturens påverkan på människans hälsa. Guidens

uppdragsgivare är Sininauhaliittos projekt Vihreä Veräjä, som kommer att använda guiden i olika situationer med invandrare bl.a. på Helsingfors gästhem. Arbetet påbörjades hösten 2013 och slutfördes våren 2014.

För att designa och producera guiden följde jag Jokinens fyra arbetsskeden i produktutveckling; *påbörjande av arbetet, skissande, utvecklade och finslipningen*. Jag påbörjade arbetet med att skissa sidornas disposition och planera vilka aktiviteter som passade ihop med vilken månad. Jag hittade på att varje månad skulle innehålla ett eget tema. I skissfasen ritade jag sidorna i Microsoft Word. I utvecklingsskedet var feedbacken från uppdragsgivaren mycket viktig. I finslipningsskedet återstod det bara att lägga in bilderna som min bror ritade och de små slutliga korrigeringsarna.

Resultatet blev en lättläst och mångsidig guide främst för muslimska invandrare i huvudstadsregionen. Guiden innehåller Green Care aktiviteter, utflyktsmål, matrecept och pysselinstruktioner för barn och vuxna. Syftet med guiden är att bekanta invandrarna med den finska naturen. Guiden skall även fungera som en elektronisk guide på Vihreä Veräjäs hemsida.

7. Slutsatser

Den slutgiltiga produkten är en mycket allmän och lättläst guide med olika resmål, Green Care aktiviteter, pysselinstruktioner och matrecept. Förfrågan vars resultat användes som grund för guiden är att ifrågasätta. Endast sex invandrare svarade på förfrågan och fem av dem var kvinnor. Invandrarna var alla i åldern 20-40, vilket ger en dålig åldersspridning. De har bott endast 3 månader - 2 år i Finland och söker bostad och jobb. En del av invandrarna hade fortfarande sin familj kvar i Somalia. Det betyder att motivation och krafter att bekanta sig med en alldeles ny omgivning och natur är ifrågasätta. Till det krävs mycket motivation och krafter. Det finns även nackdelar med produkten. Jag anser att den finska naturen fick en mycket mindre roll i guiden än vad jag från början hade fantiserat. Tillslut tror jag att invandrarna uppmärksammar och iakttar den finska naturen senast då de tar del av de Green Care aktiviteter

och resmål som guiden erbjuder. Guidens målgrupp är mycket bred och användarnas läs- och språksvårigheter och hälsotillstånd kan begränsa användningen av guiden. Eftersom målgruppen var så bred, var det mycket svårt att ta i beaktande alla målgrupper i varje månad. I varje månad måste finnas både aktiviteter inomhus och utomhus. Det försvårade planeringen av guiden ytterligare.

Guiden testas av Metropolias socionomstuderanden i t.ex. Helsingfors Gästhem under året 2014. Först efter testningen får man veta om guiden verkligen fungerar och är nödvändig. Jag önskar att guiden i framtiden översätts till somaliska. Vihreä Veräjä har i framtiden enkelt att bearbeta och förändra guidens innehåll. Speciellt språket i guiden kunde omformas till ett mycket mer lättläst språk, än det är idag. Jag anser att jag har uppnått mitt mål. Jag hoppas att guiden kan fungera som något slags redskap att uppnå integration.

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Maahanmuuttajien kotoutuminen Suomeen	1
2.1	Historiaa.....	1
2.2	Käsitteitä	2
3	Ihminen ja luonto.....	3
3.1	Luonnon terveysvaikutuksia	4
3.2	Luonnon kokeminen	5
3.3	Luontosuhde.....	5
4	Maahanmuuttaja ja luonto	6
4.1	Luonnon kokeminen toisessa maassa	6
4.2	Maahanmuuttajien suhde Suomen luontoon.....	8
4.3	Luonto tukena maahanmuuttajien kotoutumisessa	10
5	Green Care	12
5.1	Green Care -toimintamuodot	13
5.2	Green Care Suomessa	14
6	Luontokotouttamisopas	15
6.1	Toimeksiantaja.....	15
6.2	Opinnäytetyön materiaalit ja menetelmät	16
6.2.1	Kysely	17
6.2.2	Oppaan laatiminen	22
6.3	Tulos	27
7	Johtopäätökset	30
7.1	Kysely	30
7.2	Opas	32
7.2.1	Oppaan teemat	32
7.3	Lopuksi	35
	Lähdeluettelo.....	36

Liite 1: Luontokotouttamisopas

1 Johdanto

Maahanmuuttajiin kuuluvat siirtolaiset, pakolaiset, turvapaikanhakijat, kiintiöpakolaiset, ulkomaalaiset ja paluumuuttajat. Maahanmuuttajien odotetaan kotoutuvan uuteen maahan ja sen kulttuuriin sekä omaksuvan uusia toimintatapoja. Kotoutuminen tarkoittaa maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutteista kehitystä, jonka tavoite on antaa maahanmuuttajalle tarvittavaa tietoa yhteiskunnasta ja työelämästä. Maahanmuuttajien kotoutuminen uuteen ympäristöön ja vieraaseen luontoon on silti melko uusi aihe. Suomeen muuttavien luontoon kohdistuvista asenteista ja luontoalueiden käytöstä on hyvin vähän tietoa. Olemassa olevia kansainvälisiä tutkimuksia aiheesta on vain vähän ja niitä on vaikea soveltaa Suomen oloihin.

Opinnäytetyön päätarkoituksena on tuottaa maahanmuuttajille suunnattu luontokotouttamisopas. Oppaan tarkoitus on tutustuttaa maahanmuuttajat Suomen luontoon Green Care -aktiviteettejä hyödyntäen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkastelen luonnon terveysvaikutuksia ihmiselle ja maahanmuuttajien luontosuhdetta. Työssä tutustutaan myös Green Careen ja sen toimintamuotoihin. Teoria toimii oppaan tukena. Opasta varten on kerätty aineistoa kyselyn avulla Helsingin Vieraskodissa asuvilta somalialaisilta maahanmuuttajilta. Kyselyn tulokset toimivat oppaan perustana.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeen kanssa. Sininauhaliitto on kristillinen päihdejärjestöjen keskusliitto ja Vihreä Veräjä -hanke on yksi Sininauhaliiton tutkimus- ja kehittämishankkeista. Vihreä Veräjä -hanke tuo luontoon liittyvää Green Care -toimintaa vaikeissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville. Työn suunnittelu käynnistyi syksyllä 2013 ja keväällä 2014 sain työni päätettyä.

2 Maahanmuuttajien kotoutuminen Suomeen

2.1 Historiaa

1980-luvulla maahanmuuttajien määrä alkoi hitaasti kasvaa. Ruotsalaiset, joista lähes kaikki olivat entisiä Suomen kansalaisia tai heidän jälkeläisiään, muuttivat takaisin Suomeen (Paananen 2005:460). Laajempi maahanmuutto alkoi vuonna 1990, kun silloisen Neuvostoliiton alueella

asuneille inkerinsuomalaisille annettiin oikeus paluumuuttoon (Tilastokeskus 2012:11). Vasta vuonna 1991 tulivat ensimmäiset näkyvät maahanmuuttajat eli somalit (Paananen 2005: 460). He tulivat junalla Neuvostoliiton kautta ja saivat aikaan pitkään vaikuttaneen somalisokin. Suomi toipui somalisokista hyvin ja asenteet maahanmuuttajia kohtaan ovat sen jälkeen muuttuneet suvaitsevammiksi. Maahanmuuttajat ovat enimmäkseen asettuneet asumaan eteläiseen Suomeen, jossa asenne ulkomaalaisia kohtaan on Paanasen (2005:460–462) mukaan muuta maata suopeampi.

2.2 Käsitteitä

Maahanmuuttoviraston (2013) mukaan maahanmuuttaja on maasta toiseen muuttava henkilö. Tämä on silti vain yleiskäsite, joka koskee kaikkia eri perustein muuttavia henkilöitä (Maahanmuuttovirasto 2013). Maahanmuuttajataustaisella väestöllä tarkoitetaan ulkomaan kansalaisia ja ulkomailla syntyneitä, joilla on jo asuinmaansa kansalaisuus. Maahanmuuttajiin kuuluu myös ensimmäisen polven maahanmuuttajien jälkeläisiä, eli toisen polven maahanmuuttajia, joiden vanhemmat tai toinen vanhemmista on syntynyt ulkomailla (Forsander 2004: 63).

Liebkind (1994:9–10) tarkentaa maahanmuuttajiin kuuluvan siirtolaisia, pakolaisia, turvapaikanhakijoita, kiintiöpakolaisia, ulkomaalaisia ja paluumuuttajia. Siirtolainen on henkilö, joka muuttaa pysyvässä tarkoituksessa toiseen maahan hankkiakseen siellä toimentulonsa, (opiskelijoita ja turisteja lukuun ottamatta). Pakolainen on henkilö, joka on kotimaansa ulkopuolella ja jolla on perusteltua aihetta pelätä joutuvansa kotimaassaan vainotuksi esim. rodun tai uskonnon johdosta. Turvapaikanhakija taas on henkilö, joka pyytää suojaa ja oleskeluoikeutta vieraasta maasta. Kiintiöpakolainen on tullut Suomeen vuosittaisen pakolaiskiintiön puitteissa. Ulkomaalainen on henkilö, joka ei ole Suomen kansalainen. Paluumuuttaja on henkilö, joka muuttaa takaisin Suomeen, oltuaan pidemmän asuinjakson ulkomailla. Se mikä on yhteistä maahanmuuttajille (paluumuuttajia lukuun ottamatta) on se, että he Suomeen tultuaan muodostavat uusia etnisiä vähemmistöjä. Ulkomaalaisen oleskelulupa voidaan myöntää tarkoitukseltaan pysyväksi tai jatkuvaan maassaoloon määräaikaaisesti. (Liebkind 1994:10)

Sisäasiainministeriön (2013) mukaan kotoutuminen tarkoittaa maahanmuuttajan sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan ja uusien tietojen, taitojen ja elämänmenon omaksumista. Samalla tuetaan maahanmuuttajan mahdollisuuksia oman kielen ja kulttuurin ylläpitämiseen (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013). Kaikki maahanmuuttajat kotoutuvat eri tahtiin ja jotkut tarvitsevat sopeutumiseen enemmän aikaa ja tukipalveluita eli kotouttamistoimia. Suomen tai ruotsin kielen taito ja tieto suomalaisesta yhteiskunnasta auttavat kotoutumista (Sisäasiainministeriö 2013).

Kotouttaminen taas on osa monen viranomaisen työtä valtiolla ja kunnissa. Viranomaisten kotouttamistoimien tavoite on, että maahanmuuttaja tuntee yhteiskunnalliset oikeutensa ja velvollisuutensa. Kotouttamistoimien toisena tavoitteena on maahanmuuttajan tunteminen itsensä tervetulleeksi suomalaiseen yhteiskuntaan ja sitä ohjaa laki kotoutumisen edistämiseksi. (Sisäasiainministeriö 2013). Työ- ja elinkeinoministeriö vastaa maahanmuuttajien kotouttamisesta (Maahanmuuttovirasto 2013). Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset ja kunnat ovat omalla alueellaan vastuussa kotouttamisasiosta (Maahanmuuttovirasto 2013)

Pakkomuuttoon voi liittyä monia traumaattisia tapahtumia ennen muuttoa. Joillekin se tarkoittaa jopa pakkovalintaa maastamuuton ja kuoleman välillä. Syitä muuttoon voi olla työnsaaminen tai se että heidän asuinseutunsa ei enää ole turvallinen. Varsinkin pakolaisilla saattaa olla takanaan useampi traumaattinen kokemus, joka saattaa johtua esim. kidutuksesta, raiskauksesta tai pakkotyöstä. Pakolaiset sairastavat myös melko yleisesti masennusta ja se johtuu usein pakolaisten omista kokemuksista ja menetyksistä. Masentuneisuuden lisäksi tulee usein vielä sosiaalinen eristyneisyys uudessa maassa, mikä voi syventää masennusta. Sopeutumisen ja mukautumisen tarve, kulttuuri- ja modernisaation aiheuttama paine siitä, että on nopeasti pakko muuttua ja oppia uusia asioita johtavat helposti ahdistuneisuuteen. (Alitolppa-Niitamo 1993:48,66).

3 Ihminen ja luonto

Suurin osa ihmisistä pitää luontoa itsestäänselvyytenä (Salonen 2005:14), vaikka sitä usein pidetään erityisen arvostettuna ja tärkeänä (Tienari 2001:43). 1970- luvun lopulta lähtien on raportoitu tutkimustuloksia, jotka osoittavat luontonäkymien ja -ympäristöjen vaikuttavan

terveydentilaan ja stressistä elpymiseen. Vaikutuksia on todettu aivojen, sydämen ja lihasten toiminnassa, mielialassa ja keskittymiskyvyssä (Tienari 2001:25).

3.1 Luonnon terveysvaikutuksia

1980- luvulla Ulrich (1984:1) tutki yhdysvaltalaisessa sairaalassa ikkunanäkymän vaikutusta kirurgisiin potilaisiin. Hänen tutkimustuloksensa mukaan potilailla, jotka näkivät vihreyttä ikkunastaan, oli vähemmän tarvetta kipulääkkeisiin ja he kotiutuivat sairaalasta nopeammin kuin potilailla, jotka näkivät tiiliseinän ikkunastaan. Myös Tienarin (2001:70) mukaan pelkästään luonnon näkemisellä tai tietoisuudella sen läheisyydestä on huomattavia vaikutuksia, esim. turvallisuuden tunne ja terapiamahdollisuuden olemassaolon tunne.

Kaplan (1984:195) tosin painottaa, että elvyttävä kokemus ei ole luonnollisesta ympäristöstä riippuvainen, mutta luonnollisilla elementeillä vaikuttaa olevan parantavia vaikutuksia. Puut ja kukat, maisemoidut alueet ja pienet puistot tarjoavat mahdollisuuksia tietoisien läsnäolon hetkiin ja sallivat hetkiä toipumiseen arjesta (Kaplan 1984: 196). Ulrich (1991:201) todisti myöhemmillä tutkimuksillaan, että stressaantuneen henkilön oleminen luonnonympäristössä oli stressiä pienentävä vaikutus, kun taas urbaani ympäristö hankaloitti paranemista ja elpymistä. Kaplan (1995:180) todisti myös tutkimuksellaan, että luonnollisen ympäristön rooli stressinhallinnassa oli suuri. Kokemus luonnollisessa ympäristössä ei ainoastaan auttanut lievittämään stressiä, se myös ehkäisi stressin syntymistä.

Ympäristöministeriön tutkimuksessa tutkittiin erityyppisten asuinalueiden asukkaiden näkemyksiä asuinalueidensa terveellisyydestä. Aukkaat näkivät usein asumisen terveysvaikutukset psyykkisinä ja he pitivät luontoa tärkeänä oman terveytensä kannalta. Rauhallisten ja vihreiden alueiden asukkaat arvioivat ilman epäpuhtauksien häiritsevyyden pienemmäksi, kuin vilkasliikenteisten alueiden asukkaat. Monet eri alueiden asukkaat kokivat turvallisuuden tunnetta ja elämänhallinnan tunnetta jo pelkästään luonnon näkemisen tai luonnon läheisyyden tietoisuuden takia. (Tienari 2001:31–43,70)

Metsätutkimuslaitoksen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää viheralueiden merkitystä suomalaisille kaupunkilaisille ja luonnon käytön vaikutusta terveydelle. Haluttiin myös saada

selville kuinka hyvin nykyiset kaupunkiviheralueet vastasivat asukkaidensa luontotarpeisiin. Tutkimukseen vastaajista yli 80 prosenttia pitivät viheralueiden merkitystä suurina asumisviihtyvyyden kannalta. Monien vastaajien mielestä psyykkisen hyvinvoinnin positiiviset tunteet lisääntyivät esim. kun työmatka kulki viheralueiden kautta. Puolet vastanneiden mielipaikoista oli metsä- ja luontokohteissa. Näissä kohteissa myös koettiin vahvempaa elpymistä kuin rakennetussa ympäristössä tai kaupunkikeskustassa. Vastaajat arvostivat myös luonnosta löytyvää rauhaa ja hiljaisuutta, luontoon liittyviä tuoksua ja ääniä. Vastaajat kertoivat pitävänsä myös vapauden tunteesta sekä luonnon tuomasta vaihtelusta. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007:58–64, 73)

3.2 Luonnon kokeminen

Faehnen (2009:83) mukaan luonnon kokemista on jo luontonäkymän katselu, mutta luontoa koetaan myös muilla aisteilla, esimerkiksi metsässä kulkemisen kokemukseen voi kuulua sammaleen tuoksu. Luonnon arvostaminen voi myös kohdistua elottomiin kohteisiin, kuten kallioihin ja puroihin (Ross 2006:28).

Luontoalueet ovat kaupungissa tai sen ulkopuolella sijaitsevat puistot, metsät, rannat, niityt ja muut paikat, jossa voi kokea luontoa (Faehnle 2009:83). Luonnon kokemiselle voivat olla myös tärkeitä esimerkiksi yksityiset pihat ja puutarhat (Faehnle 2009:83). Tarjolla olevat vaihtoehdot, omat kokemukset ja muiden ilmaisemat näkemykset ympäristön miellyttävyydestä vaikuttavat siihen, miten luonto koetaan (Faehnle, Jokinen, Karlin & Lyytimäki 2010:24).

3.3 Luontosuhde

Salosen (2005:47) mukaan ihmisen mieli ja keho muodostavat kokonaisuuden, joka on osa luontoa. Jokaisella ihmisellä on alkuperäinen luontosuhde, joka on kokonaisvaltainen ja monikerroksinen kokemus. Sen perimmäinen osa on tunne omasta kehosta eli yksinkertaisimmillaan luontosuhde tarkoittaa näläntunnetta, janoa, levon tarvetta eli niin sanottuja biologisia tarpeita (Salonen 2005:47-48). Leppäähön (2011:6) mukaan luontosuhdetta voi tarkastella kulttuurin, tieteen, yhteiskunnan tai ihmisen ja luonnon välisenä suhteena. Ihmisen luontosuhdetta voi lähestyä asenteiden, ympäristöherkkyyden, ihmisen biologian ja ekologian

sekä yksilön toiminnan kautta. Luonnon merkitys on osa ympäristösuhdetta ja tärkeä osa oman identiteetin rakentamista, ylläpitoa ja itsesäätelyä. Ihmisen luontosuhde kehittyy ihmisen muun kehityksen myötä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Leppäahon 2011:6). Salosen (2005:47–48) mukaan alkuperäinen luontosuhde voi jossain elämän vaiheissa häiriintyä tai heikentyä. Ihminen saattaa elämänsä aikana joutua hyvinkin kauas omasta luonnostaan, mikä näyttäytyy usein erilaisina fyysisinä ja psyykkisinä häiriöinä. Tämä merkitsee Salosen (2005:48) mukaan, että koko systeemi häiriintyy, jolloin ihminen saattaa toimia itseään ja ympäristöään vastaan tuhoavasti. Elvyttävä luontokokemus voi parhaimmillaan olla palauttamassa heikentynyttä luontosuhdetta ja ylläpitää jatkossa terveyttä ja tasapainoa (Salonen 2005:48).

4 Maahanmuuttaja ja luonto

Luontosuhde ja kulttuurit ovat muokkautuneet eri tavoin eri paikoissa keräily- ja metsästyskulttuurista maanviljelyn kautta nykypäivän virkistyskäyttöön (Faehnle et al. 2010:22). Monissa kulttuureissa suhtautuminen luontoon eroaa selvästi siitä länsimaisesta suhtautumisesta, joka on meille niin tuttu. Länsimaisessa kulttuurissa maailma on ihmiskeskeinen; uskotaan, että ihminen on korkein kaikista ja erillinen luonnosta (Alitolppa-Niitamo 1993:111). Uskotaan että ihminen saa käyttää luontoa omien toiveidensa toteuttamiseen tieteen ja teknologian avulla. Sen sijaan monissa muissa kulttuureissa suhtautuminen luontoon on kunnioittava ja ihminen pyrkii elämään sovussa luonnon kanssa (Alitolppa-Niitamon 1993:111). Luontosuhde vaihtelee suuresti perheissä, yhteisöissä ja kulttuureissa (Kaplan 1984:190). On myös tärkeää ymmärtää, että luontosuhde voi olla hyvin erilainen riippuen siitä, onko kotoisin maaseudulta tai kaupungista (Almstedt 2002).

4.1 Luonnon kokeminen toisessa maassa

Monissa tapauksissa luonto voi vaikuttaa vaaralliselta niitten kokemusten ja elämysten perusteella, jotka maahanmuuttajalla jo on tullessaan toiseen maahan (Eek 2002). Luonto on monissa osissa maailmaa vaarallinen ja sitä paitsi sodat ja levottomuudet voivat tehdä oleskelun kaupunkien ulkopuolella vaaralliseksi esim. miinojen ja hyökkäyksien takia (Eek 2002). Se, miten luonto koetaan, voi myös muuttua siirryttäessä maasta toiseen ja muutto voi avata silmät ympäristön huomioimiselle (Faehnle et al. 2010:27).

Epämääräinen pelko ja harhaluulo muun maan luontoa kohti ovat yhtä yleisiä ulkomailla kuin täällä pohjoisessa (Eek 2002). Parhaimmillaan viherympäristö tukee maahanmuuttajan sopeutumista ja kotoutumista (Faehnle & Lyytimäki 2010:36).

Göteborgin ympäristöhallinto toteutti projektin, jonka tavoitteena oli houkutella ja opastaa maahanmuuttajia ulos luontoalueille. Katsottiin että maahanmuuttajien oli tärkeää tutustua ja luoda suhde uuteen ympäristöönsä ja luontoon. Luonto nähtiin välineenä kotoutumisen saavuttamiseksi, koska maahanmuuttajat saivat yhteyden ruotsalaiseen yhteiskuntaan luonnon kautta. Projekti sisälsi luonto-opastuksia, kävelyä metsässä, saaristomatkoja, kalastusta ja kesäleirin nuorille maahanmuuttajille. Monet projektiin osallistuneet maahanmuuttajat eivät koskaan ennen olleet lähellä merta ja kokivat merimaiseman ja saaristoympäristön ensimmäistä kertaa. Uimarannalla ilmeni, että vain harvat osasivat uida ja jopa Ruotsissa koulua käyneet lapset uivat kehnosti. Ilmiö, joka rannalla tuli esiin oli, että monet maahanmuuttajat ottivat mukaan perheet, kaikki lapset ja mieluiten myös ystävät luontovierailulle. Sitä voi verrata ruotsalaisten luontokäyttäytymiseen, jolloin he hakeutuivat luontoon olemaan rauhassa ihmisiltä ja rentoutuakseen. Metsävierailulla maahanmuuttajat huomasivat, että metsä ei kätkenyt mitään vaarallista. Tämä on usein tavallinen epämääräinen pelko ja harhaluulo maahanmuuttajille, erityisesti heille, jotka ovat kotoisin maista, jossa vaaralliset eläimet elävät lähellä. Luontopolulla maahanmuuttajat tunnistivat monia kukkia, kasveja ja puita, jotka olivat tuttuja kotimaasta. He ymmärsivät, ettei maitten ero ollut niin suuri kuin he alussa pelkäsivät ja kokemus auttoi heitä rentoutumaan uudessa ympäristössä. (Moshtat 2007:7,27-35)

Buijs, Elands & Langers (2008:113) tutkivat Hollannissa, miten maahanmuuttajien ja syntyperäisten hollantilaisten luontonäkemykset ja maisemamieltymykset erosivat toisistaan. He uskoivat saavansa esille, miten kulttuuriset erot vaikuttavat luonnon kokemiseen käyttäen erilaisia kuvia erämaista, metsistä, pelloista ja laidunmaista. Tutkimustulokset osoittivat, että enemmistö syntyperäisistä hollantilaisista piti eniten luonnonmaisemista, joista maahanmuuttajat eivät sen sijaan pitäneet. Hollantilaiset pitivät taas vähiten keinotekoisista ja muutetuista maisemista, joista taas maahanmuuttajat pitivät eniten. Maahanmuuttajat näyttivät pitävän paljon enemmän maisemista, jossa ihmisen jälki oli näkyvä esim. maanviljelyn maisemista ja

laidunmaista. Syy tälle voi olla se, että hollantilaiset luonnonmaisemat eivät vain näyttäneet läheskään niiltä maisemilta, jotka olivat synnyinmaassa luonnollisia. Syy maahanmuuttajien maisemamieltymyksiin voi myös johtua siitä, miten hyvin jo on tutustunut hollantilaisiin maisemiin (Buijs et al. 2008:118–120).

Jay & Schraml (2009:283) tutkivat Saksassa, miten maahanmuuttajat Turkista, Balkanin maista ja Venäjältä näkivät kaupunkimetsät. Maahanmuuttajat Balkanin maista ja Venäjältä näkivät kaupunkimetsät ruoanlähteenä johtuen heidän kokemuksistaan synnyinmaassaan. Turkkilaiset maahanmuuttajat taas näkivät kaupunkimetsät vain paikkana, jossa ihmiset voivat ainakin hieman olla yhteydessä luontoon. Jayn & Schramlin (2009:289) tutkimus osoitti että sadut, kirjallisuus, runous ja media vaikuttivat maahanmuuttajien näkemykseen metsistä. Heidän aiemmat kokemukset metsistä vaikuttivat myös. Kaupunkimetsät antoivat erityisen sopeutumistunteen. Jay & Schraml (2009:283) tutkivat myös miten maahanmuuttajat käyttivät kaupunkimetsiä. Tulokset osoittivat, että maahanmuuttajien kulttuuritausta vaikutti paljon kaupunkimetsien käyttöön. Suurin osa turkkilaisista maahanmuuttajista käytti melko harvoin metsiä, kun taas maahanmuuttajat Venäjältä ja Balkanin maista käyttivät usein metsiä (Jay & Schraml 2009:287–290).

4.2 Maahanmuuttajien suhde Suomen luontoon

Vaikka ympäristöpsykologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että kaupunkiluonto on tärkeä ihmisten hyvinvoinnille, voivat maahanmuuttajat suhtautua Suomen kaupunkiluontoon aivan eri tavalla kuin valtaväestö. Kaupunkimetsä voi virolaiselle tai venäläiselle maahanmuuttajalle tuntua kotoisalta, mutta somalialaiselle maahanmuuttajalle se voi olla outo ja pelottava asia (Faehnle & Lyytimäki 2010:36). Maahanmuuttajilla on usein tiedon puutetta, vääriä käsityksiä ja ennakkoluuloja suomalaisesta luonnosta, jotka voivat rajoittaa luonnon käyttöä (Faehnle & Lyytimäki 2010:36).

Jaana Leikkilä (2010:43) teki Pro gradu -tutkimuksen kaupunkiluonnon merkityksestä maahanmuuttajien kotoutumisessa. Tutkimuksesta ilmeni, että maahanmuuttajat arvostivat suomalaisen luonnon rauhallisuutta. Rauha ei silti tarkoittanut heille hiljaisuutta ja yksin rauhassa oloa, vaan mahdollisuutta viettää aikaa omien ystävien ja perheenjäsenten kanssa.

Vaikka perheen tai ystävien kanssa vietetty aika luontoalueella oli äänekkästä, se oli silti rauhoittavaa. Somalialaisille luonto ei sinänsä ollut merkityksellinen, vaan se, että sai viettää aikaa ystävien kanssa. Somalialaisten ryhmässä luonnon käyttö oli lähinnä piha-alueiden ja lasten leikkipaikkojen käyttöä. Näissä oli kavereita, ne olivat turvallisia ja niissä oli helppo huolehtia lapsista. Sitä vastoin metsässä ei viihdytty ja se jopa koettiin pelottavana (Leikkilä 2010:40–43).

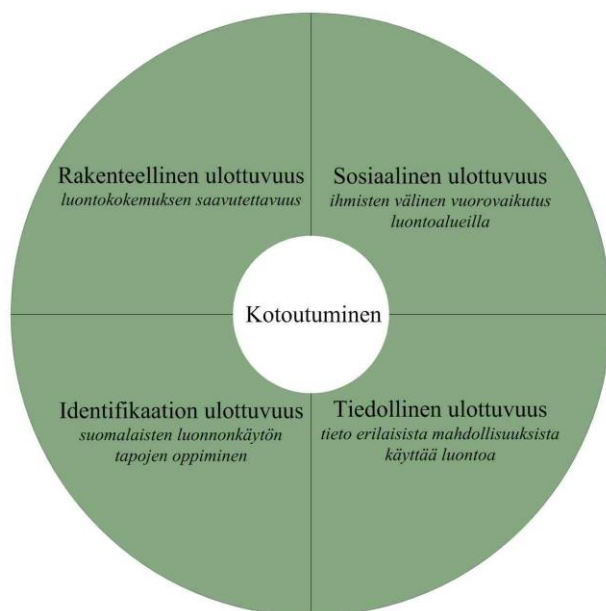
Leikkilän (2010:40) mukaan haastateltavat näkivät luonnoksi meren, metsän sekä keskustan puistot, mutta myös eläimet ja Suomen ilmasto-olosuhteet. Luonnossa tapahtuvien muutosten tarkkailu antoi kokemuksen elämän jatkumisesta ja vuodenaikojen kautta pystyi peilaamaan omia tunteitaan. Haastateltavien mielestä Suomen puhdas luonto ja vihreyden suuri määrä tekivät elinympäristöstä viihtyisän. Vuodenajat tuottivat hyvää mieltä ja tekivät luonnosta mielenkiintoisen, vaikka talvi näyttäytyi useimmille pimeänä, kylmänä ja hankalana aikana elää. Useimmat haastateltavat määrittelivät luonnon joksikin tärkeäksi ihmisen ulkopuolella olevaksi ja ihmisen hyödynnettävissä olevaksi. Muut haastateltavat kokivat luonnon olevan kaikkialla ja ihminen oli osa luontoa ja luonto osa ihmistä (Leikkilä 2010:40–41).

Leikkilän (2010:37) mukaan haastateltavat kertoivat käyttävänsä kaupunkiluontoa aktiivisesti eri tavoin, esim. sauvakävelyyn, juoksemiseen, uimiseen, grillaamiseen, marjastamiseen, hiihtämiseen ja luisteluun. Haastateltavien mukaan kaupunkiluonto antoi mahdollisuuden harrastuksiin ja ihmisten väliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sillä oli merkitystä sekä sosiaaliseen, fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Venäläiset ja somalialaiset maahanmuuttajat olivat suurimpia maahanmuuttajaryhmiä pääkaupunkiseudulla vuonna 2010 ja heidän luonnossa käyttäytyminen oli muita näkyvämpää esim. kokoonnuttaessa grillipaikoilla perheen ja ystävien kanssa. Leikkilän (2010:38) mukaan esimerkiksi Fallpakan viljelyalueen viljelypalstalla joka neljännes viljelijöistä oli maahanmuuttaja. Usea oli kiinnostunut viljelemään omaa palstaa, mutta ei tiennyt, miten sellaisen voisi hankkia. Haastattelussa tuli esiin, että Helsingissä sijaitsevat saaret olivat monien suosiossa, esim. Seurasaari, Suomenlinna, Korkeasaari ja Pihlajasaari (Leikkilä 2010:37–40).

Leppänen (2009:87) tutki palsta-viljelyn vaikutusta maahan muuttaneen henkilön kotoutumisessa. Tutkimustulosten mukaan maahanmuuttajat halusivat jatkaa viljelyharrastustaan Suomessa, koska omien vihannesten viljely oli ollut arkipäivää kotimaassa. Jatkamalla viljelyä Suomessa, he kokivat sen helpottavan Suomeen sopeutumista. Maahanmuuttajille oli tärkeää saada yhteinen harrastus koko perheelle ja lapsille mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Haastattelussa positiivisina elementteinä korostuivat palstaviljelyn tuottama henkinen hyvinvointi ja sosiaalisuus. Tutkimus osoitti, että viljelyharrastus oli yksi mahdollinen keino edesauttaa niiden henkilöiden kotoutumista, jotka olivat harrastaneet viljelyä jo kotimaassaan. Kävi myös ilmi, että monelle maahanmuuttajalle oli tärkeää säilyttää yhteys maahan ja maaperään, sillä palstalla työskennellessä he pystyivät kuvittelemaan itsensä entiseen kotimaahansa ja läheistensä luo (Leppänen 2009:88–89).

4.3 Luonto tukena maahanmuuttajien kotoutumisessa

Leikkilän (2010:45) tutkimuksessa pohdittiin kaupunkiluonnon roolia maahanmuuttajan kotoutumisessa neljässä eri ulottuvuudessa: rakenteellisessa, sosiaalisessa, tiedollisessa ja identifikaation ulottuvuudessa



Kuva 1. Kotoutumisen neljä ulottuvuutta. (Heidi Backman Leikkilän (2010) mukaan)

Kotoutumisen rakenteelliseen ulottuvuuteen liittyi luontokokemuksen saavutettavuus, luonnossa nauttiminen, mahdollisuus käyttää luontoalueita ja muuttaa luontoalueita suunnitteluun osallistumisen kautta. Haastattelussa tuli ilmi, että monen maahanmuuttajan kotimaassa parhaat luontoalueet olivat rakennettuja, eikä niihin ollut kaikilla lupa mennä. Haastateltavien mukaan luonto oli Helsingissä läsnä sekä arkisin matkalla töihin että viikonloppuisin luontovierailuissa ja se oli saavutettavissa aina kaikille. (Leikkilä 2010:45)

Kotoutumisen sosiaaliseen ulottuvuuteen kuului ihmisten välinen vuorovaikutus, uusien tuttavuuksien saaminen ja vapaa-ajanvietto omien tuttavien tai perheen kanssa luontoalueilla. Haastatteluiden perusteella sosiaalisuus oli usein syy käyttää luontoa ja luonnossa näytti olevan tärkeintä yhdessäolo perheen tai ystävien kanssa. Luontoalueilla ei kuitenkaan yleensä juteltu vieraille eikä uusia tuttavuuksia juuri syntynyt. Haastateltavien mukaan luontoympäristöllä oli silti mahdollisuus toimia neutraalina ja kielimuureja rikkovana kohtaamispaikkana. (Leikkilä 2010:52–53)

Tiedolliseen ulottuvuuteen kuului tieto erilaisista mahdollisuuksista käyttää luontoa. Haastateltavat kertoivat saavansa tietoa erilaisista mahdollisuuksista käyttää luontoa ystäviltä ja tuttavilta. Erään Leikkilän (2010:57–58) haastateltavan mukaan talvesta selvisi paremmin, jos siitä oli saanut tarpeeksi tietoa ja jos joku oli opettanut keinoja selviytyä liukkaudesta ja talven kylmyydestä. Haastateltavat tiesivät melko paljon luonnon tarjoamista virkistyskeinoista. Tietoa haluttiin lisää luonnon käyttömahdollisuuksista ja tarjolla olevista palveluista. Haastateltavat eivät tieneet Suomessa käytössä olevista jokamiehenoikeuksista, jätehuollosta ja kierrättämisestä. He halusivat enemmän tietoa ympäristön huolehtimisesta ja viljelypalstoilla tapahtuvasta käytännöstä (Leikkilä 2010:60).

Leikkilän mukaan haastateltavien tausta ja se, millaisissa oloissa he olivat kasvaneet, vaikuttivat siihen, millaisia luontoon liittyviä asioita he kaipasivat ja pitivät tärkeinä. Suomalaisten luonnonkäytön tapojen oppiminen oli osa identifikaation ulottuvuutta. Jos uudet kokemukset olivat myönteisiä, ne auttoivat sopeutumista Suomeen. (Leikkilä 2010:63)

5 Green Care

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitoksen (2013) mukaan Green Carella tarkoitetaan luontoon tukeutuvien menetelmien hyödyntämistä sosiaali- ja terveystalouden tuottamisessa. Maa- ja Elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (2013) määrittelyn mukaan Green Care tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi.

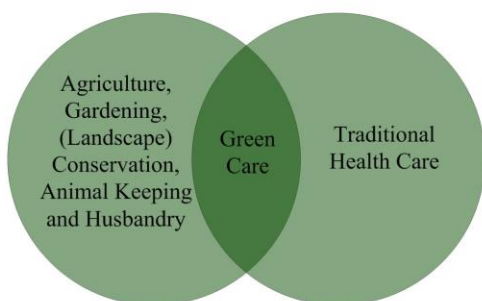
Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja hyödyntää myös kaupunki- tai laitospäässä. Toimintaa harjoittaa koulutettu henkilökunta yksilöllisen asiakas- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi, 2011:330). Luonnon käyttö terveyden hoitamisessa oli tunnettu jo keskiajalla monissa vankiloissa, sairaaloissa, luostareissa sekä kirkoissa, joissa oli erilaisia ulkoisia terapeutteja (Sempik, Hine & Wilcox 2010:13). Green Care -käsitteen juuret voidaan löytää Alankomaista, jossa jo 1970-luvulla puhuttiin care farm -tiloista. Näillä tarkoitetaan maatiloja, jotka aktiivisesti hyödyntävät maatilaympäristöä tuottamissaan sosiaalipalveluissaan (Soini et al., 2011:321).

Vasta vuonna 2005 perustettiin hollantilaisten tutkijoiden ja yrittäjien aloitteesta alan toimijoiden eurooppalainen verkosto, Community of Practice – Farming for Health. Tämän verkoston tutkijat hakivat rahoitusta tutkimusyhteistyön edistämiseen Euroopan taide- ja teknologianeuvostolta. COST 866-hanke *Green Care in Agriculture* käynnistyi syksyllä 2006 (Soini et al. 2011:321).

Green Care ei ole vain passiivinen luontokokemus, vaan se on aktiivinen prosessi, jonka tarkoitus on edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä (Sempik et al. 2010:11). Green Care on alettu ymmärtää sateenvarjokäsitteenä luontoon tukeutuville sosiaali-, hoiva-, hoito- ja kasvatuspalveluille, joita tuotetaan erityyppisissä ympäristöissä erilaisille asiakkaille (Soini et al. 2011:321). Green Carella on monta eri ulottuvuutta ja elementtiä, jotka kaikki vastaavat asiakkaiden tarpeisiin eri tavoin (Sempik et al. 2010:11). Toiminnan tavoitteet ja intensiteetti vaihtelevat asiakkaiden tarpeiden mukaan (Soini et al. 2011:321).

Green Carea voidaan harjoittaa kaikenlaisissa ympäristöissä, joissa luonto jollain tavalla on läsnä. Nämä sijaitsevat maatilalla, metsässä, puutarhassa, kaupunkimaisissa ympäristöissä, puistoissa sekä sisätiloissa. Eri toimialat, joissa Green Carea voi käyttää, ovat esimerkiksi terapiapalvelut (hoidon tarjoaminen diagnosoidun ongelman ratkaisemiseen), kuntouttava työtoiminta (asiakkaan kuntoutuminen esim. laitoshoidon jälkeen), ennaltaehkäisevä ja terveyttä tukeva toiminta (diagnoosia ei vielä ole, mutta hyvinvoinnin tukeminen koetaan tarpeelliseksi) ja kasvatuspalvelut (lasten päivähoito, luontokoulut jne.). (Soini et al. 2011:322)

5.1 Green Care -toimintamuodot



Kuva 2. *Green Care -toimintamuodot linkittävät perinteisen terveydenhuollon maatalouteen (agriculture), puutarhanhoitoon (gardening), maisema- tai luonnonsuojeluun (landscape conservation), eläintenpitoon (animal keeping) tai eläintalouteen (animal husbandry)* (Haubehofer et al. 2010:107).

Green Care -toimintamuodot linkittävät perinteisen terveydenhuollon maatalouteen (*agriculture*), puutarhanhoitoon (*gardening*), maisema- tai luonnonsuojeluun (*landscape conservation*), eläintenpitoon (*animal keeping*) tai eläintalouteen (*animal husbandry*) (Haubehofer, Elings, Hassink & Hine 2010:107). Kaikki mukanaolevat alat hyötyvät Green Care -toiminnasta (Haubehofer et al. 2010:107).

Maatalouteen (*agriculture*) kuuluva Care Farming voidaan määritellä kaupalliseksi maataloustuotannoksi, joka yhdistetään tarjoamaan hoivaa, ammatillista terapiaa tai kehittämään ammatillisia kykyjä asiakkaalle (Hassink 2003:332). *Care Farm* -tiloilla tarkoitetaan

(hoivamaatalous) maataloja, jotka aktiivisesti hyödyntävät maatilaympäristöä tuottamisissaan sosiaalipalveluissaan (Soini et al. 2011:321). Täten Care Farming on kumppanuus maanviljelijän, terveys- ja sosiaalipalvelun tuottajien ja osallistujien välillä (Sempik et al. 2010:37).

Animal assisted therapy -toiminnassa on tarkoitus käyttää eläimiä terapiassa. Asiakas tutustutetaan eläimiin sekä niihin liittyviin harrastuksiin. Tarkoitus on saavuttaa valmiiksi määritellyt tavoitteet yksittäisille asiakkaille. (Hine et al. 2008:27)

Puutarhanhoitoon kuuluva Horticultural Therapy, eli puutarhaterapia on toimintaa jossa asiakas osallistuu puutarhanhoitoon koulutetun terapeutin johtamana. Ohjelma seuraa tavanomaista hoito-ohjelmaa, jossa yritetään saavuttaa erityisiä hoitotavoitteita.. Therapeutic Horticulture, eli terapeuttisessa puutarhahoidossa käytetään kasveja, joiden kautta asiakkaat pyrkivät kohentamaan hyvinvointiaan aktiivisen tai passiivisen osallistumisen kautta. Näissä ohjelmissa tavoitteet eivät ole kliinisesti määriteltyjä tai dokumentoituja. Social and Therapeutic Horticulture, eli sosiaalinen ja terapeutinen puutarhanhoito on virkistys- ja vapaa-ajantoimintaa, joka liittyy kasveihin ja puutarhanhoitoon. Tässä ohjelmassa hoitotavoitteita ei ole määritelty, eikä terapeutti ole läsnä. Painopiste on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja puutarhahoidossa. Siirtolapuutarhat ja palstaviljely ovat hyviä STH -esimerkkejä. (American Horticultural Therapy Association 2012:1)

5.2 Green Care Suomessa

Green Care -käsite esiteltiin ensi kerran Suomessa vuonna 2008. Suomalaiset maaseudun kehittäjät, yrittäjät ja viranomaiset ovat nopeasti omaksuneet Green Care -käsitteen. Kesäkuussa 2010 Green Care -toiminnasta kiinnostuneet järjestäytyivät ja perustivat Green Care Finland -nimisen rekisteröidyn yhdistyksen. Sen tavoitteena on koordinoida toimintaa koskevaa tiedonvälitystä, toimijoiden verkostoitumista ja kehittää Green Care -palvelutuotteita, markkinointia ja koulutusta. Green Caren saama myönteinen huomio Suomessa kertoo, että käsite on auttanut ymmärtämään toimintaa ja on tuonut toiminnan uudelle tasolle. (Soini et al. 2011:320)

6 Luontokotouttamisopas

6.1 Toimeksiantaja

Sininauhaliitto (2013) on kristillisten päihdejärjestöjen keskusliitto. Sen perustehtävänä on palvella jäsenyhteisöjään ja kristillisiä seurakuntia ehkäisevässä päihdetyössä, päihdehaittojen ja syrjäytymisen vähentämisessä, riippuvuuksista toipumisessa ja elämän eheytyemisessä.

Vihreä Veräjä (2013) on yksi Sininauhaliiton tutkimus- ja kehittämishankkeista. Vihreä Veräjä-hankkeessa luontoon liittyvä harrastustoiminta tuodaan vaikeissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville. Hankkeen tavoitteena on parantaa osallistujien hyvinvointia. Hankkeen rahoittaa Raha-automaattiyhdistys (RAY). Hanke on myös tiiviissä yhteistyössä Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen kanssa. Hankkeen toimintamuodot ovat puutarhanhoito, maatalo- ja eläinaktiviteetit, virkistyskalastus ja luonnonmateriaaleihin liittyvät kädentaidot.



Kuva 3. *Vihreä Veräjä* -hankkeen logo. (Vihreä Veräjä 2013)

Vihreä Veräjä -hanke järjestää puutarhanhoitotoimintaa pääasiassa tuetun asumisen piirissä olevien naisten asumisyksiköissä. Hanke järjestää myös maatalo- ja eläinaktiviteetteja pääsääntöisesti kriisiasumisessa oleville lapsiperheille sekä mielenterveyskuntoutujille. Hanke järjestää myös kalastukseen liittyvää toimintaa asuntoloissa ja tukiasumisen piirissä asuville. Hankkeessa tehdään myös luonnonmateriaaleihin liittyvää toimintaa luonnosta saatavista ja löytyvistä materiaaleista. (Vihreä Veräjä 2013)

6.2 Opinnäytetyön materiaalit ja menetelmät

Otin syksyllä 2013 yhteyttä Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeen projektipäällikköön Tuomo Salovuoreen. Sovimme sähköpostitse, että laadin heille luontokotouttamisoppaan.

Tapasin Vihreä Veräjä -hankkeessa työssä olevat projektipäällikkö Tuomo Salovuoren, projektityöntekijät Mila Sjöholm ja Minna Malinin Viikin Gardeniassa 28.10.2013. Tapaamisessa sovittiin, että oppaan tulee olla suomenkielinen, yleinen ja havainnollinen opas, joka hyödyntää Green Care -aktiviteettejä. Oppaan kohderyhmä ovat pääasiassa islaminuskoiset maahanmuuttajat. Tarkoitus oli, että opas lähetettäisiin esim. vastaanottokeskuksiin ja Helsingin Vieraskotiin. Opas tulisi myös Vihreä Veräjä -hankkeen kotisivulle. Toivomus oli, että opas sisältäisi yhden aktiviteetin joka kuukaudelle, vuosikellon tapaiseen tyyliin.

Sovimme, että Mila Sjöholm on opinnäytetyöni ohjaaja, koska hän vastaa hankkeen toiminnasta, joka on suunnattu maahanmuuttajille. Sovimme, että Milan kanssa tekisimme kyselyn Helsingin Vieraskodissa asuville somalialaisille maahanmuuttajille. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietää, mitä maahanmuuttajat haluavat tietää Suomen luonnosta, nähdä ja tehdä luonnossa. Sovimme, että kyselytapahtuma pidettäisiin, hankkeen järjestämän Green Care -tapahtuman yhteydessä 12.11.2013. Kyselyn tulokset toimivat oppaan perustana. Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä on siis käytetty kyselytutkimusta.

Teoriaosaa varten tutustuin kirjallisuuteen koskien maahanmuuttajien luontokokemuksia eri puolilta maailmaa. Tutustuin myös Green Caresta ja luonnon terveysvaikutuksista kertovaan kirjallisuuteen. Teoria toimi tukena oppaan laatimisessa.

Opinnäytetyöni menetelmänä käytin tuotekehitystä oppaan laatimisessa. Sillä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää uusi tai parannettu tuote (Jokinen 2001:9).

6.2.1 Kysely

Kyselyn laatiminen

Vihreä Veräjän projektityöntekijä ja ohjaajani Mila Sjöholm laati alustavasti kyselyn pohjan, jossa oli eri Green Care -toimintamuotoa kuvineen. Minun tehtäväni oli laatia vastausvaihtoehdot ja viimeistellä kysely. Kyselyssä oli kymmenen Green Care -toimintamuotoa vastausvaihtoehdoineen. Kyselyyn sisältyi myös keskusteluosuus, jonka kysymykset liittyivät maahanmuuttajien luontosuhteeseen.

Kyselyssä oli kymmenen (10) Green Care -toimintamuotoa. Toimintamuodot olivat Luonnon tarkkailu, Vihannesten viljely/puutarhanhoito, Sienten ja marjojen poimiminen, Luonnossa leikkiminen, Kädentaidot, Luonnossa liikkuminen, Eläinten parissa puuhastelu, Maatilatoiminta, Kalastus ja Ruoan valmistus suomalaisista raaka-aineista.


Vastausvaihtoehdot olivat ”Olen harrastanut”, ”Minua kiinnostaa” ja ”Haluan oppia lisää/kokeilla”. Joka kysymykseen kuului ruutu, johon oli mahdollisuus merkitä vastaus.

Kyselyn keskusteluosuudessa oli viisi (5) kysymystä asukkaiden luontosuhteesta. Kysymykset olivat ”Millainen luonto on kotimaassasi?”, ”Mitä kaipaavat eniten?”, ”Mitä haluat tuoda mukasi sieltä?”, ”Onko Suomen luonnossa mitään samaa kuin luonnossa kotimaassasi?” ja ”Mikä Suomen luonnossa on hyvää?”. Nämä kysymykset laadimme yhdessä Mila Sjöholmin ja Tuomo Salovuoren kanssa.

Mila otti yhteyttä somalinkieliseen tulkkiin, joka olisi läsnä kyselytapahtumassa Helsingin Vieraskodissa. Kyselytapahtuman ajankohta sovittiin myöhemmin pidettävän 20.11.2013 mehiläisvahakymnttilöiden teon yhteydessä. Koko kysely lähetettiin tulkille käännettäväksi somalin kielelle. Mila tulosti somalinkielisestä kyselystä värillisiä kopioita asukkaita varten.


KYSELY

1. LUONNON TARKKAUS




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

2. VIHANNESTEN VILJELY/PUUTARHANHOITO




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

3. SIENTEN JA MARJOJEN PÖYMINEN




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

4. LUONNOSSA LEIKKIMINEN




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

5. KÄDENTAITOT




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

6. LUONNOSSA LIIKKUMINEN




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

7. ELÄINTEN PARISSA PUUNASTELU




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

8. MAATILATOIMINTA




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

9. KALASTUS




Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

10. RUUAN VALMISTUS SUOMALAISISTA RAAKA-AINEISTA



Olen harrastanut
 Minua kiinnostaa
 Haluan oppia lisää/kokeilla

KESKUSTELU



Millainen luonto on kotimaassasi?
 Mitä kaljapat eniten?
 Mitä haluat tuoda mukanaasi sieltä?
 Onko Suomen luonnossa mitään samaa kuin luonnossa kotimaassasi?
 Mikä Suomen luonnossa on hyvää?

KITTO!

Kuva 4. *Kysely.* (Heidi Backman)

Kyselytapahtuma

Kyselytapahtumassa 20.11.2013 Helsingin Vieraskodilla oli paikalla minä, Mila, tulkki, 6 somaliperhettä ja Vieraskodin perhetyöntekijä Hanna-Mari Pusaa. Mila opasti asukkaita mehiläisvahakynntilöiden tekemisessä ja minä pyysin heitä täyttämään kyselyn. Tulkki kertoi somalin kielellä asukkaille mikä kyselyn tarkoitus oli ja miksi heidän tulisi vastata siihen. En nauhoittanut kyselytapahtumaa. Tulkki selitti asukkaille, mitä joka toimintamuoto tarkoitti. Minä täytin vastauksien perusteella kyselyn ruutuun rastit, sillä he eivät itse rastineet. Kirjoitin myös muita kommentteja siitä, mitä tulkki kertoi heidän sanoneen. Keskusteluosuudessa oleviin kysymyksiin asukkaat vastasivat vapaasti, jonka jälkeen tulkki kertoi minulle, mitä he vastasivat. Vastaukset minä kirjoitin paperille. Yksi (1) aikuinen mies täytti suomenkielisen kyselyn itse ilman tulkin apua ennen kuin tulkki oli tullut paikalle. Viisi (5) aikuista naista vastasivat kyselyyn tulkin avulla, joten yhteensä sain 6 täytettyä kyselylomaketta kommentteineen. Kyselytapahtuma oli, pienestä vastaajamäärästä riippumatta, onnistunut ja hauska.



Kuva 5. Mehiläisvahakynntilöiden tekoa kyselyn yhteydessä. (Erkki Lajunen, Sininauhaliitto)

Kyselyn tulokset

Luonnon tarkkailu oli suosittu toimintamuoto. Kolme (3) asukasta oli aikaisemmin harrastanut sitä ja neljä (4) asukasta piti luonnon tarkkailua kiinnostavana. Kolme (3) asukasta halusi oppia siitä lisää. Asukkaat halusivat selvästi enemmän tietoa Suomen luonnosta. Yksi asukas kertoi luontotarkkailun olevan uusi elämys.

Vihannesten viljely ja puutarhanhoito eivät kiinnostaneet asukkaita niin paljon. Vain yksi (1) asukas oli aikaisemmin harrastanut sitä, mutta kahta (2) kiinnosti puutarhanhoito ja viljely. Vain yksi (1) asukas halusi tulevaisuudessa oppia lisää, vaikka ei ollutkaan aikaisemmin kokeillut sitä.

Sienten ja marjojen poimintaa ei yksikään asukkaista ollut ennen harrastanut mutta kaksi (2) asukasta oli kiinnostunut siitä. Yksi (1) asukas halusi oppia lisää marjastamisesta ja sienestämisestä. Tässä kysymyksessä tuli esiin pelko poimia vääriä sieniä ja marjoja. Luulen, että pelko metsää kohti rajoittaa myös tämän toimintamuodon harjoittamista.

Luonnossa leikkimistä kaksi (2) asukasta oli aikaisemmin harrastanut ja neljää (4) asukasta se kiinnosti. Viisi (5) asukasta halusi oppia lisää luonnossa leikkimisen muodoista. Kaikki vuodenaajat kiinnostivat asukkaita, mutta talvea pidettiin liian kylmänä vuodenaikana. Monet halusivat oppia enemmän eri muodoista ja mahdollisuuksista leikkiä ulkona. Tämä voi johtua siitä, että suurin osa asukkaista oli perheellisiä.

Kolme (3) asukasta olivat harrastaneet kädentaitoja aikaisemmin ja kolmea (3) se kiinnosti paljon. Silti vain kaksi (2) halusi oppia lisää kädentaidoista. Kädentaidot olivat selvästi pidetty toimintamuoto naisten keskuudessa, joista pari oli työskennellyt Somaliassa vaatesuunnittelijana ja hennatatuojana. Yksi asukas piti kädentaitoja aivan uutena elämyksenä.

Luonnossa liikkuminen kiinnosti viittä (5) asukasta ja kaksi (2) oli harrastanut sitä ennen. Kolme (3) asukasta halusi oppia lisää eri muodoista liikkua luonnossa. Kesällä luonnossa liikkuminen oli kivaa, muttei talvella. Asukkaista oli kiinnostavaa seurata luonnon muutoksia ja he halusivat nähdä ja kokea erilaista luontoa eri vuodenaikoina.

Monia kiinnostivat erityisesti lampaat ja hevoset ja niiden seuraaminen, eli kiinnostusta eläinten kanssa puuhastelua kohtaan oli. Kaksi (2) asukasta oli aikaisemmin harrastanut sitä ja kolmea (3) se kiinnosti. Kaksi (2) asukasta halusi oppia lisää. Yksi asukas oli Somaliassa ollut paimentolainen ja siksi hoitanut erilaisia eläimiä. Hän halusi jatkaa eläintenhoitamista Suomessakin. Eläinten kanssa puuhastelu ei kuulunut yhden asukkaan luonteeseen ja toinen ei vaan ollut kiinnostunut siitä.

Maatilatoimintaa yksi (1) asukas oli harrastanut aikaisemmin. Hän oli ollut Somaliassa paimentolainen ja siellä viljellyt ja hoitanut eläimiä, siksi hän oli kiinnostunut samasta Suomessakin. Kahta (2) asukasta maatilatoiminta kiinnosti, mutta kukaan ei halunnut oppia lisää.

Yksi (1) asukas oli kalastanut aikaisemmin ja kolmea (3) kalastaminen kiinnosti. Kaksi (2) asukasta halusi oppia enemmän kalastuksesta ja erityisesti eri kalalajeista. Myös kalastus oli uusi elämys yhdelle asukkaista ja hän kokeilisi sitä jos saisi mahdollisuuden. Jotkin asukkaista eivät juuri kalastamisesta välittäneet, mutta eri kalalajit kiinnostivat.

Ruoanvalmistus suomalaisista raaka-aineista kiinnosti asukkaita melko paljon. Kaksi (2) asukasta harrasti sitä, ja neljää (4) se kiinnosti. Yksi (1) halusi oppia lisää ruoanlaitosta ja suomalaisista raaka-aineista. Monet harrastivat jokapäiväistä ruoanlaittoa, mutta halusivat silti oppia juuri suomalaisista raaka-aineista. Kalaruoat olivat myös kiinnostavia. Suomalaiset elintarvikkeet ja niiden käyttömahdollisuudet kiinnostivat ja ne koettiin tärkeiksi oppia.

Keskusteluosuudessa keskusteltiin asukkaiden ja tulkin kanssa millainen luonto oli asukkaiden kotimaassa, eli Somaliassa. Somaliassa oli paljon kasvillisuutta. Somaliassa ei ollut samanlaisia lämpöeroja, joten samaa vaateetusta sai pitää ympäri vuoden. Kaupungissa ei ollut paljon eläimiä. Asukkaat kertoivat, ettei maaseudulle päässyt helposti.

Asukkaiden oli hyvin vaikea vastata kysymykseen mitä kaipasi eniten. Monilla oli perheenjäseniä ja sukulaisia Somaliassa, joita tietenkin kaivattiin. Erityisesti sosiaalinen elämä oli kaipuun kohteena. Somaliassa oli hyvää viljelysmaata, paljon peltoja ja maukkaita hedelmiä mitä kaivattiin.

Yhtä vaikea kysymys oli mitä asukas haluaisi tuoda mukanaan Somalian luonnosta. Yksi asukas vastasi haluavansa tuoda mukanaan hedelmät, ja toinen vastasi koko perheen.

Asukkaat tunsivat, että Suomen luonnossa oli jotain samaa kuin Somalian luonnossa, esim. jotkin samat kasvit tai vihannekset. Yhden asukkaan mielestä Suomen metsä oli samanlainen kuin Somalian metsä. Yksi asukkaista kertoi, että kaikki oli todella erilaista kuin Somalian luonnossa, eikä nähnyt paljokaan samaa.

Suomen luonnossa pidettiin metsästä ja merestä erityisen paljon. Yksi asukas ei vielä ollut ehtinyt tutustua luontoon. Kesästä pidettiin eniten, silloin on kaunista, vihreää ja rauhallista. Yksi asukas sanoi turvallisuuden olevan parasta Suomessa, ehkä luonto myös nähtiin turvallisuuden antajana. Monet silti sanoivat, että Suomessa on vaikea sopeutua eri vuodenaikoihin ja talvi oli erityisen rankkaa aikaa sekä kylmyyden että pimeyden takia.

Tulkki kertoi myös omasta luontonäkemyksestään. Se eroaa asukkaiden vastauksista, sillä tulkki tuli Suomeen jo noin 3-vuotiaana. Hän kertoi Somalian luonnossa olevan paljon savannia ja karjaeläimiä, villieläimiä ei silti ollut. Hän sanoi, että hekin ”pakenivat sotaa”. Hänen mukaansa molemmissa maissa luonto nähdään tärkeänä eli suhtautuminen luontoon oli melko sama. Hänen mielestä jokamiehenoikeudet olivat Suomessa parasta ja ne oli tärkeä lisätä oppaaseen. Hänen mukaansa somali näkee ihmisten myös kuuluvan luontoon ja olevan osa luontoa, siksi asukkaiden oli vaikea vastata kysymyksiin mitä halusi tuoda mukanaan Somalian luonnosta.

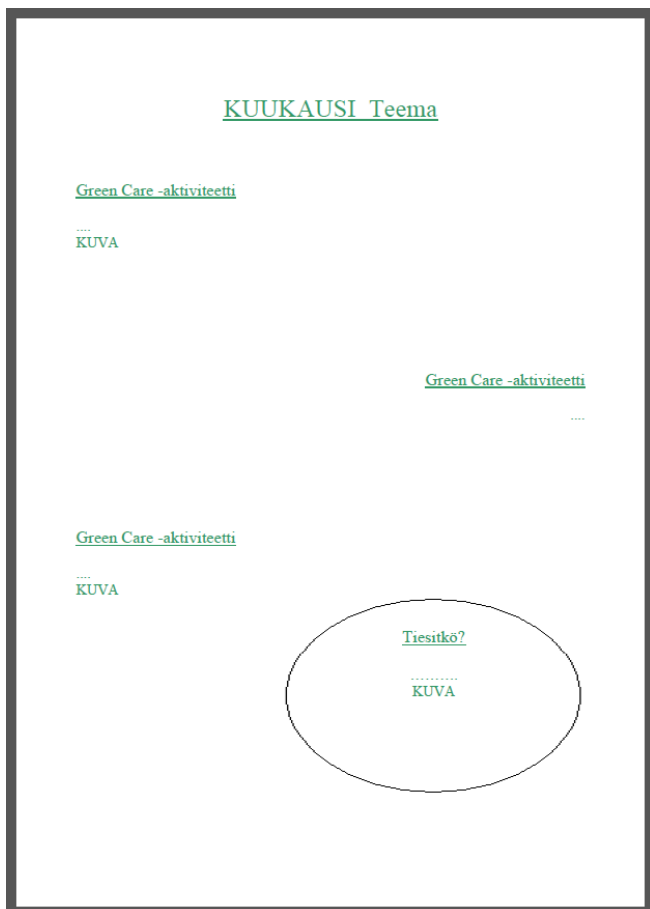
6.2.2 Oppaan laatiminen

Oppaan laatimiseen käytin tuotekehitystä. Sillä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää uusi tai parannettu tuote (Jokinen 2001:9). Tuotekehitys voidaan jakaa neljään toimintavaiheeseen: käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely (Jokinen 2001:14). Käytin näitä neljää toimintavaihetta oppaan laatimisessa.

Käynnistäminen

Uuden tuotekehitysprojektin käynnistämisen perusedellytys on, että on olemassa tuotteen tarve (Jokinen 2001:17). Vihreä Veräjä -hankkeen tarpeisiin kuului luontokotouttamisopas. Toivomus oli, että opas sisältäisi 12 sivua, eli yksi sivu jokaista kuukautta kohti. Joka kuukaudella olisi Green Care -toimintamuoto.

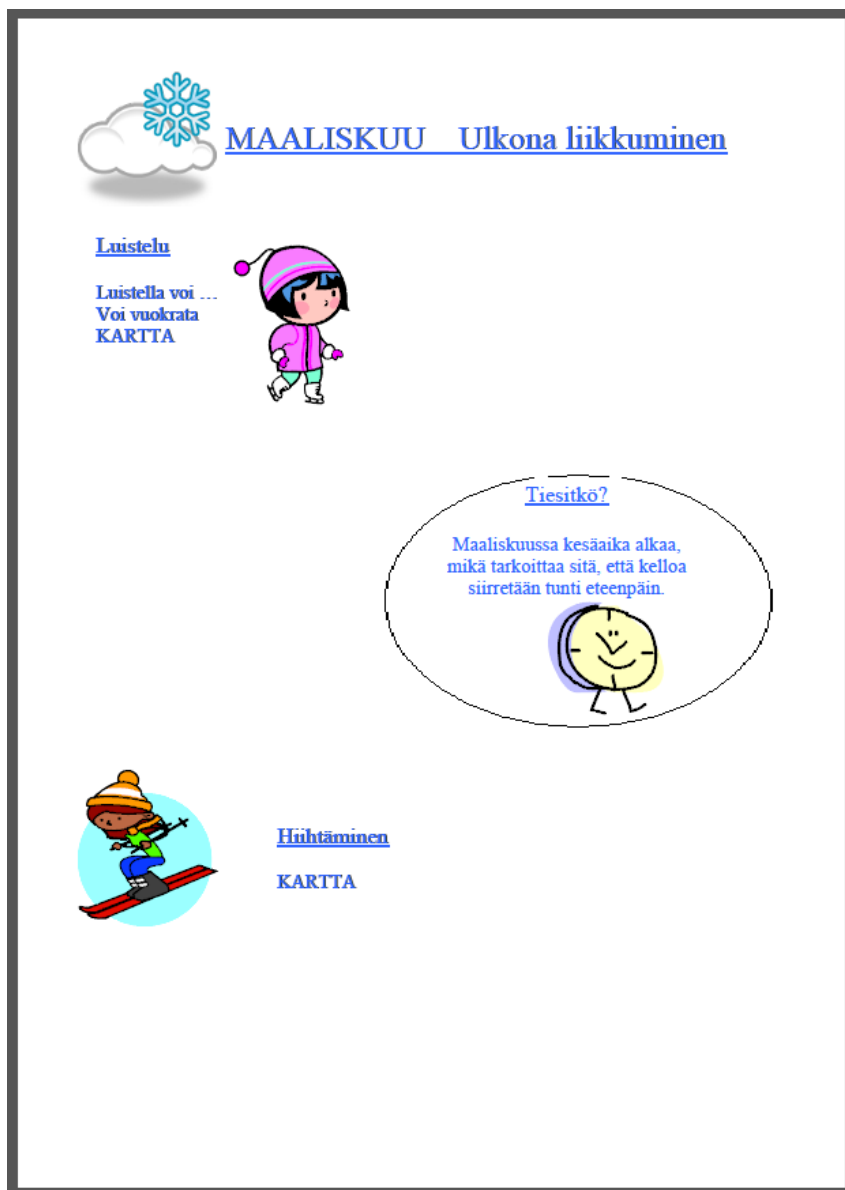
Keksin, että joka kuukaudella olisi oma teema. Jokaisen teemaan liittyvät aktiviteetit selittäisin kuvilla ja tekstiruuduilla. Joka kuukauteen tulisi myös tietoisuus-ruutu, josta saa tietää jotain tarpeellista Suomen luonnosta. Hahmottelin paperille sivujen jäsenyyksen ja minkä teeman yhdistäisin mihinkin kuukauteen. Halusin hyödyntää niitä Green Care -toimintamuuotoja, joista maahanmuuttajat Vieraskodilla pitivät eniten ja joita Vihreä Veräjä -hanke itse käyttää. Teoriaosuudestani sain myös aineistoa opasta varten. Alla oleva kuva näyttää sivujen jäsenyyksen.



Kuva 6. Käynnistäminen. (Heidi Backman)

Luonnostelu

Tuotekehityksen luonnosteluvaiheessa etsitään vaihtoehtoisia ratkaisuluonnoksia kehitettävälle tuotteelle (Jokinen 2001:21). Luonnosteluvaiheessa piirsin joka kuukauden Microsoft Word -ohjelmalla. Käytin ensin Clip Art -kuvia, kokonaisuuden ymmärtämiseksi. Raakaversion 12 kuukaudesta lähetin Mila Sjöholmille arvioitavaksi. Tapaamisessa 3.1.2014 Mila Sjöholmin ja Tuomo Salovuoren kanssa sain paljon kommentteja raakaversiosta. Joka kuukaudessa pitäisi olla myös vaihtoehtoinen sisällä tapahtuva aktiviteetti. Viljely ja suomalaisten puutarhanantimien hyödyntäminen pitäisi näkyä enemmän. Sovimme uuden tapaamisen helmikuulle.




Kuva 7. Luonnostelu. (Heidi Backman)

Kehittäminen

Luonnosteluvaihe päättyi ratkaisuluonnosten arviointiin sekä lopuksi lupaavimman luonnoksen valintaan (Jokinen 2001:89). Milalta ja Tuomolta saatujen kommenttien perusteella aloin kehittää lopullista tuotetta. Veljeni piirsi kuvia, joita käyttäisin oppaassa. Luontokotoutusoppaasta tulisi myös sähköinen versio, Vihreä Veräjän kotisivulle. Opasta voisi siten helposti muokata ajan kuluessa.

TAMMIKUU *Luonnossa leikkiminen*



Versojen kasvatus ©

Versoja voit kasvattaa sisällä vuoden ympäri ja ne itävät nopeasti. Kokeile esim. vihanneskrassia, papuja tai herneitä. Ne sopivat salaattiin ja ruokiin tai koristeiksi. Voit kasvattaa versot vaikka tyhjässä jogurttipurkissa tai maitotölkissä. Pohjalla tulee olla multaa joka on kevyesti kasteltu. Kylvä multaan haluamasi versot ja peitä purkki tuorekelmulla. Ota tuorekelmu pois kun versot alkavat itämään. Aseta purkki aurinkoiseen ja lämpimään ja muista kastella.
(Ohje: Vihreä Veräjä)

Lumiukon tekeminen

Aloita tekemällä pieni lumipallo. Rullaa sitä sitten maassa, jolloin siihen tarttuu enemmän lunta ja se suurenee. Tee ensin iso pohjapallo, jonka päälle pinoat pienemmän keskipallon. Sen päälle tulee pienin pallo lumiukon päätä varten. Joskus lumi on liian puuterimaista, jolloin se ei pysy kasassa. Silloin voit ripotella vähän vettä, jolloin se vähän kovettuu. Kiviä, oksia, lehtiä, vaatteita ja vihanneksia voit käyttää lumiukon koristeluun.

Jäällyhdyn tekeminen

Jäällyhdyn tekemiseen tarvitset muovisangon ja pienen astian. Muottina voit käyttää muovisankoa. Kaada vesi muottiin. Kynttilää varten sopivan kolon saa jäälyhtyyn esim. jollakin astialla, joka asetetaan veteen pohjalle keskelle. Laita painona kivi astian sisälle, jolloin astia pysyy pohjalla. Jätä sitten muotti ulos jäätymään yön yli. Ulkona on pakko olla pakkas-asteita. Kaada muotti ylösalaisin, jolloin tulee ulos vettä, joka ei ole jäänyt. Keskelle jää kolo. Jäälyhty on siten valmis. Kynttilänä voit käyttää esim. tikkua.
(Ohje: Anna Puolakka)

Tiesitkö?

Kenkäkaupasta ja suutareista voit ostaa heijastimia vaatteisiin ja oman kenkäkokoisen sopivia liukusteita. Isoimmista kaupoista voit myös ostaa kävelysauvat, jotka myös helpottavat kävelemistä liukkaalla kelillä.

Kukkaruukkujen maalaaminen ©

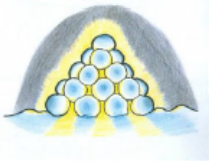
Vanhoja kukkaruukkuja voit maalata uudelleen akryyliväreillä, sillä akryyliväri sopii monelle eri pinnalle. Kukkaruukkuja ja siveltimiä voit löytää kirpputorilta. Muista pestä kukkaruukut ennen maalausta ja anna kuivua. Suojaa pöytä sanomalehdellä. Tähän askareeseen voit kutsua mukaan kaikki iästä ja piirtämistaidoista riippumatta. Jos et halua maalata kukkaruukkuja, voit akryylivärillä maalata esim. kiviä, muovia, metalleja ja lasia.
(Ohje: Vihreä Veräjä)

Linnunradan leikkipuisto ©

Leikkipuisto on avoin kaikille perheille vuoden ympäri Suutarilassa. Täällä on myös kesäisin lampaita, kanoja ja kani. Leikkipuistossa on myös päärakennus, jossa voit käyttää keittiötä välipalojen valmistamiseen. Leikkipuistoon pääset Rautatientorilta bussilla 70V.
<http://www.hel.fi/hki/Vaka/fi/Leikkipuistot+ja+perhetalot/Leikkipuisto+linnurata>

Lumilyhdyn tekeminen

Lumilyhty rakennetaan monesta pienestä lumipallosta, joiden sisälle asetetaan valolähteeksi lyhty tai kynttilä.





Kuva 8. Kehittäminen. (Heidi Backman)

Viimeistely

Viimeinen työvaihe on viimeistely, missä kehitellystä konstruktiosta tehdään lopulliset piirustukset (Jokinen 2001:96). Piirsin itse kuvat vihanneksista ja kukista. 3.2.2014 tapaamisessa Fallkullan kotieläintilalla oli läsnä Vihreä Veräjä -hankkeesta Tuomo Salovuori, Mila Sjöholm ja Minna Malin. Metropoliassa sosiaalialaa opiskelevat Tanja Gråsten ja Ina Hokkanen olivat

myös tapaamisessa. Jade-projektista oli läsnä Hanna Rantala ja Hamdi Moalim. Opiskelijat Tanja ja Iina tekivät myös opinnäytetyötään Vihreä Veräjä -hankkeelle Jade-projektin kanssa. Heidän tarkoituksenaan on testata opasta esim. Jade-projektin ikääntyvien maahanmuuttajien kanssa ja Helsingin Vieraskodilla asuvien maahanmuuttajien kanssa. Tapaamisessa minulla oli mukana viimeistelyvaiheessa oleva opas, josta keskustelimme perusteellisesti. Sain kommentteja pienistä muutoksista. Oppaasta tulisi kaksi versiota: sähköinen ja tulostettava. Linkit internet-sivuille näkyisivät vain sähköisessä versiossa, eikä tulostettavassa versiossa. Kielen tulisi olla mahdollisimman yksinkertaista ja helposti luettavaa, silloin se olisi myös helppo kääntää englanniksi. Oli tärkeää, että joka kuukaudessa olisi myös aktiviteetteja aikuisille ja eläkeläisille. Sain toivomuksia, että oppaassa voisi myös näkyä vuorovaikutteisuus. Siksi päätin lisätä teemoihin ”Keskustelu”-ruudun. Ruudussa olisi kysymys, joka herättäisi keskustelua maahanmuuttajan omista luonnonkokemuksista ja synnyinmaan luonnosta. Viimeistelyvaihe loppui pienten muutosten tekoon.

11. MARRASKUU <i>Kädentaidot</i>		2014	Vihreä Veräjä
<p><u>Kädentaidot</u> ©</p> <p>Kädentaidot ovat askartelua eri materiaaleista. Voi käyttää villaa, kiviä, kaamaa, oksia, risuja, käpyjä, ja marjoja. Näistä voi tehdä koruja, koristeita, lapasia, vaatteita, kankaita ja leluja.</p> <p><u>Kiviä</u> ©</p> <p>Poimi kiviä metsistä ja rannoilta. Niistä voit askarrella eläimiä, peikkoja ja koristeita. Voit maalata niitä akryyiliväreillä ja liimata niihin kangasta tai sammalta. Voit rakentaa itsellesi vaikka kokonaisen eläintarhan. (Ohje: Suomen Metsäyhdistys)</p>	<p><u>Luistelu</u></p> <p>Luistelu on suosittu talviurheilulaji. Monessa kaupunginosassa on jääkenttiä. Niissä saa luistella ilmaiseksi. Luistimia voi vuokrata tai ostaa kirpputoreilta.</p> <p>Helsingin rautatien jäänpuistoon rakennetaan joka talvi tekojäärata. Pääsyliput ostetaan luistinvuokraamosta. Pääsylippu jääpuistoon ja luistinvuokraus on melko halpaa. Jääpuistossa on myös kahvila. http://jaapuisto.fi/info/</p>	<p><u>Mehiläisvahakvnttilä</u> ©</p> <p>Osta mehiläisvahalevyä ja sydänlankaa. Leikkaa mehiläisvahalevy puoliksi. Painele sydänlankaa kiinni levyn reunaan. Rullaa vahalevyä sydänlangan ympärille tiiviisti. Leikkaa ylimääräinen sydänlanka pois. Kynttilä on valmis. (Ohje: Vihreä Veräjä)</p>	<p><u>Kädentaidonopetus</u> ©</p> <p>Helsingin aikuisopisto järjestää kädentaito kursseja. Jokainen kurssi on maksullinen ja niihin pitää ilmoittautua. Tarvikkeet eivät sisälly kurssimaksuun. Materiaaleja voi ostaa kurssipaikalta. Nettisivulla on lista kursseista ja ilmoittautumisajoista. http://www.helsinginaikuisopisto.fi/courses/kadentaidot.php</p>
<p><u>Tiesitkö?</u></p> <p>Metsäjäniksen turkin väri vaihtelee vuodenajan mukaan. Kesällä turkki on ruskea ja talvella se on valkoinen. Se ei ole sama kuin citykani. Sen turkki on ruskea koko vuoden.</p> 		<p><u>Keskustelu</u></p> <p>Suomessa myydään paljon käsintehtyjä lapasia ja sukkaa. Mitä kädentaitoja ja askartelua tehdään synnyinmaassasi? Mihin niitä käytetään?</p>	

Kuva 9. Viimeistely. (Heidi Backman)

6.3 Tulos

Tuloksena on havainnollinen, monipuolinen ja yleinen luontokotouttamisopas, joka on suunnattu islaminuskoisille maahanmuuttajille pääkaupunkiseudulla. Opas tutustuttaa maahanmuuttajat Suomen luontoon, Green Care -aktiviteettejä hyödyntäen. Oppaasta on kaksi versiota, sähköinen ja tulostettava. Opas on myös helposti muunneltavissa. Opas lähetetään esim. vastaanottokeskuksiin ja käännetään tulevaisuudessa englanniksi.

Opas sisältää Green Care -aktiviteettejä ja retkikohteita pääkaupunkiseudulla vuoden jokaiselle kuukaudelle, sekä lapsille että aikuisille. Joka kuukaudella on oma teema. Joka kuukaudessa on ”Tiesitkö?”-ruutu, jossa on jokin hauska tai tarpeellinen tieto Suomen luonnosta. Joissakin kuukaudessa on ”Keskustelu”-ruutu. Opas on monipuolinen seos askartelua, ruoanlaittoa, retkeilyä, leikkimistä ja luontoon tutustumista. Opas on opinnäytetyön liitteenä.

Valitsin oppaassa olevat teemat kyselyssä olevista toimintamuodoista. Myös teoriaosa antoi ideoita teemoihin. Aktiviteetissä on symboli ©, jos sitä on mahdollista harjoittaa vuodenajasta riippumatta. Monessa aktiviteetissä on linkki, josta pääsee aktiviteettiin liittyvälle sivustolle. Aktiviteetit keräsin Vihreä Veräjä -kotisivuilla olevista vuosikelloista ja muualta netistä.

Tammikuun teema on Luonnossa leikkiminen. Tähän teemaan sisältyy perinteiseen suomalaiseen leikkiin kuuluvaa lumiukon, lumilyhdyn ja jäälyhdyn rakentamista. Sisällä tapahtuviin aktiviteetteihin kuuluu kaakaon keittäminen ja kukkaruukkujen maalaamista. Tammikuun ”Tiesitkö?”-ruudussa on tieto siitä, mistä voi ostaa liukusteitä kenkiin ja heijastimia. Tarkoitus on tiedottaa ja muistuttaa liukkaudesta ja pimeydestä. Tammikuun ”Keskustelu”-ruudussa on tarkoitus herättää keskustelua vuodenajoista ja ilmastonvaihtelusta. Keskusteluruutujen tarkoitus on tuoda vuorovaikutusta mukaan oppaaseen.

Helmikuun teema on Laskiainen ja ”Tiesitkö?”-ruudussa kerron laskiaisen perinteistä. Tähän teemaan kuuluu tieto missä, miten ja koska voi laskea pulkalla. Laskiaisen ruokaperinteeseen kuuluvista hernekeitosta ja laskiaispullista on ruokaohjeet. Sisällä tapahtuvina aktiviteetteinä ovat huonekasvien kasvatusta hedelmien siemenistä ja ensi kesän kukkien suunnittelu.

Maaliskuun teema on Luonnossa liikkuminen. Teemaan kuuluu hiihtäminen. Olen havainnollistanut missä hiihtoa voi harrastaa ja mitä tarvikkeita siihen tarvitaan. Sisällä tapahtuvina aktiviteetteinä olen käyttänyt uintia, huovutetun lampaan tekoa ja yrttien kasvatusta sisällä. Uintiin kuuluu myös tieto siitä missä sitä voi oppia ja harrastaa, eli tieto uimakouluista. Maaliskuun ”Tiesitkö?”-ruudussa on hyvin tärkeä tieto kellon siirtämisestä kesää kohti. Maaliskuussa on tarkoitus herättää keskustelua kevään merkeistä.

Huhtikuun teemana on Viljely, johon kuuluu palstaviljely ja puutarhaviljely. DODO ry. järjestää viljelykouluja ja viljelyopetusta, joten DODO ry. voi olla tärkeä apu maahanmuuttajille. Ämpäriperunan kasvatusta ja käsisaippuan teko ovat huhtikuun sisällä tapahtuvia aktiviteettejä. Huhtikuussa on myös viljelykalenteri, joka selittää kylvö- ja esikasvatusajat. ”Keskustelu”-ruudussa on tarkoitus herättää keskustelua siitä, mitä kasveja viljellään synnyinmaassa.

Toukokuun teema on Onkiminen ja pilkkiminen. Kerron sekä onkimisesta ja pilkkimisestä että muutamista Suomen tunnetuimmista kaloista. Teemaan kuuluu myös kalakeiton valmistusohje, jota voi valmistaa vuodenajasta riippumatta. Sisällä tapahtuvana aktiviteettinä toimii ongen rakennusohje. ”Tiesitkö?”-ruudussa on kielon kuva ja sen esittely.

Kesäkuun teema on Luontoretki saarelle. Esittelen Harakan saaren, Korkeasaaren, Seurasaaren ja Suomenlinnan. ”Tiesitkö?”-ruudussa kerron keskikesän juhlasta, juhannuksesta. Kesäkuuhun kuuluu myös kaarnaveneen rakentaminen. Hedelmä- ja marjakalenterista voi tutkia, koska tärkeät hedelmät ja marjat kypsyvät. ”Keskustelu”-ruudussa on tarkoitus herättää keskustelua kesästä synnyinmaassa.

Heinäkuussa Maatilaeläimet ovat teemana. Kerron missä pääkaupunkiseudulla on maatiloja, joihin saa mennä seuraamaan maatilaeläimiä. Sisällä tapahtuvina aktiviteetteinä ovat mansikkahillon ja mustikkapiirakan valmistus. Retkeilykohteena on Linnunradan leikkipuisto. Tämän kuukauden ”Keskustelu”-ruudussa kysyn mitä eläimiä synnyinmaassa pidetään maatilalla yleisesti.

Elokuun teema on loppukesän parhaat harrastukset, marjastaminen ja sienestäminen. Kerron niistä, metsässä liikkumisesta ja jokamiehenoikeuksista. ”Tiesitkö?”-ruudussa selitän missä karhuja voi kohdata marjastaessa tai sienestäessä ja miten silloin pitää käyttäytyä. Teemaan kuuluu myös sienimuhennoksen valmistusohje ja luonnonmarjojen sadonkorjuukalenteri. ”Keskustelu”-ruudussa yritän herättää keskustelua synnyinmaassa kasvavista marjoista ja sienistä.

Syyskuun teema on Sadonkorjuu ja havainnollistan sen vihannesten ja juuresten sadonkorjuukalenterilla. Tässä kuukaudessa on kesäkeiton ja uuniomenoiden valmistusohje. Sisällä tapahtuvana aktiviteettinä on punajuurien säilöntä etikassa. Ulkona tapahtuvana aktiviteettinä on syyssipulien istutus. ”Tiesitkö?”-ruudussa esittelen metsäjäniksen ja sen kuvan.

Lokakuun teema on Luonto- ja eläintentarkkailu. Tähän teemaan kuuluu käynti luonnontieteellisessä museossa ja luontokeskus Haltiassa. Luontopolkujen sijainneista kerron myös. Sisällä tapahtuvaan aktiviteettiin kuuluu eläinten rakentaminen luonnonmateriaaleista. ”Tiesitkö?”-ruudussa on taas tärkeä tieto kellon siirtämisestä taaksepäin. Lokakuuhun kuuluu myös valkosipulien istutus maahan. ”Keskustelu”-ruudussa haluan herättää kiinnostusta Suomen puita kohtaan.

Marraskuussa Kädentaidot ovat teemana. Havainnollistan mitä kädentaidot ovat, missä ja miten niitä voi harrastaa. Teemaan liittyvät, sisällä tapahtuvat aktiviteetit ovat mehiläisvahakynttilöiden teko ja kivien askartelu. Ulkona tapahtuvana aktiviteettinä on luistelu. Yritän herättää keskustelua synnyinmaassa olevista kädentaidoista. ”Tiesitkö?”-ruudussa kerron revontulista.

Joulukuussa teema on Joulun ja uusivuosi. Kerron joulun ja uuden vuoden juhlinnasta Suomessa sekä niihin liittyvistä perinteistä. Joulun sopivat riisipuuron ja glögin havainnollistan ruokaohjeilla. Risukranssin teko ja versojen kasvatus kuuluu sisällä tapahtuviin aktiviteetteihin. ”Keskustelu”-ruudussa haluan herättää keskustelua synnyinmaan talvesta. ”Tiesitkö?”-ruudussa kerron itsenäisyyspäivästä.

7 Johtopäätökset

7.1 Kysely

Asukaskyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mistä Green Care -toimintamuodoista maahanmuuttajat olivat kiinnostuneet. Tarkoitus oli myös saada vähän enemmän tietoa siitä, minkälainen maahanmuuttajien suhde luontoon on. Kyselyn voi silti kyseenalaistaa, sen pienen vastaajamäärän takia ja huonon ikähajautumisen takia. Siksi on myös pakko katsoa tuloksia kriittisesti.

Mielestäni asukkaiden oma motivaatio ja terveydentila ovat paljon vaikuttaneet kyselyn tuloksiin. Osa asukkaista oli asunut Suomessa ja Vieraskodissa vain kolme kuukautta, jotkut jopa kaksi vuotta. Tässä ajassa ei ehkä ole ehtinyt tutustua luontoon tai ympäristöön. Jos perustarpeet, esim. työ ja koti, eivät ole vielä täyttyneet on vaikeaa kiinnostua luonnosta esim. marjojen poimimisesta tai eläinten tarkkailusta. Uuden luonnon tutustumiseen tarvitaan motivaatiota ja voimia. Alitolppa-Niitamon (1993) mukaan maahanmuuttajilla voi esiintyä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta uudessa maassa. Varsinkin jos sairastaa masennusta on vaikeaa kiinnostua luonnosta ja ympäristöstä. Nämä faktat ovat luultavasti vaikuttaneet kyselyn tuloksiin. Kyselyyn vastasi ainoastaan 6 maahanmuuttajaa, joten sen validiteettia voi kyseenalaistaa. Myös se, että vastaajat ovat perheellisiä, voi olla syy siihen, että suosituimmiksi aktiviteeteiksi näyttäytyivät leikkiminen ja liikkuminen luonnossa, pääasiallisesti lasten kanssa. Aikuiset olivat noin 20–40 vuotta vanhoja, joten ikäjakautuma oli mielestäni liian pieni. Vanhempien naisten ja miesten vastausten puuttuminen teki vaikeaksi ottaa kyseinen ikäryhmä huomioon oppaan laatimisessa. Vaikka vastaajamäärä oli pieni ja ikähajautuminen ja sukupuolihajautuminen olivat huonoja, sain silti paljon tarvittavaa tietoa.

Vihreä Veräjä -hanke järjestää kuukausittain Green Care -tapahtumia Vieraskodilla, johon juuri kyselyn vastanneet osallistuvat. Tämä tarkoittaa sitä, että asukkaat ovat jo kokeilleet kyselyssä olevia toimintamuotoja ja on niistä jo valmiiksi jotain mieltä. Sen takia he eivät olleet minusta puolueettomia vastaamaan kyselyyn. Tosin pari asukasta piti luontotarkkailua ja käden taitoja aivan uutena elämyksenä.

Kyselyssä oli mielestäni, liian monta vaikeaa tai turhaa vastausvaihtoehtoa. ”Minua kiinnostaa” -vastausvaihtoehto oli turha, sillä ”Haluan oppia lisää/kokeilla” tarkoittaa aivan samaa. Keskusteluosiossa olevat kysymykset olivat aivan liian vaikeita ja monimutkaisia. ”Mitä kaipaat eniten?” ja ”Mitä haluaisit tuoda mukanasasi sieltä?” olivat aivan liian monimutkaisia ja monitulkintaisia. Aukkaat eivät ymmärtäneet mitä kysymyksissä tarkoitettiin ja tuloksia oli vaikea tulkita.

Ongelma oli myös se, että Green Care -toimintamuodot oli liian vaikea ymmärtää. Aukkaat eivät ymmärtäneet, että ”Luonnon tarkkailu” tarkoitti yleisellä tasolla kaikkea luontoon liittyvää tarkkailua ja näkemistä, eikä vain kuvissa olevien eläinten näkemistä. ”Ruoanlaitto suomalaisista raaka-aineista” on monille jokapäiväinen ”työ”, joten se oli todella huonosti muotoiltu kysymys.

Kuvat antoivat usein käsityksen siitä, että halusimme tietää vain sen, miten asukkaat suhtautuivat juuri kuvissa näkyviin aktiviteetteihin tai eläimiin. Tarkoitushan oli vain antaa kuvilla esimerkki kyseessä olevasta toimintamuodosta. Toinen kyseenalaistava asia on myös se, että asukkaat eivät suhtautuneet kovinkaan myönteisesti niihin toimintamuotoihin, joita eivät olleet kokeilleet tai joista he eivät olleet koskaan aikaisemmin kuulleet. Tarkoitushan oli myös tutustuttaa maahanmuuttajat semmoisiin toimintamuotoihin ja kohteisiin, jotka eivät ole entuudestaan tuttuja tai jopa vähän pelottivat. Vieraskodin sisäpihassa on mahdollisuus viljellä jotain pientä, mutta viljely Vieraskodissa on todella rajattua. Tämän takia on myös kyseenalaistettava asukkaiden vastaukset ”Vihannesten viljelystä/puutarhanhoidosta”. Leikkilän (2010) tutkimuksen mukaan maahanmuuttajat halusivat enemmän tietoa palstaviljelystä. Tämä tutkimustulos on ristiriidassa kyselyn tulokseen, jossa maahanmuuttajat eivät kiinnostuneet viljelystä. Aukkaat eivät itse tiedä tulevaisuuden asumisesta taikka kodista, joten puutarhan ja vihannesten viljely ei ehkä ole tämän hetken toivomus tai suurin tarve.

Kyselyn tulokset ovat vaikuttaneet oppaan laatimiseen sillä tavalla, että näin itse mitkä toimintamuodot olivat suosittuja asukkaiden keskuudessa. Näitä toimintamutoja suosin oppaan tekemisessä. Käytin suosittuja toimintamutoja oppaan laatimisessa, eli kyselystä oli paljon hyötyä.

7.2 Opas

Oppaan kohderyhmä on laaja, ja oli todella vaikeaa toteuttaa joka ikäryhmän toiveita. Käyttäjien puutteet kieli- ja lukutaidossa sekä terveydentila voivat rajoittaa oppaan käyttöä. Luulen, että vasta kun primääriset tarpeet (esim. koti ja työ) on täytetty, on motivaatiota huomioida ja havaita uutta ympäristöä ja luontoa. Oli myös hyvin vaikeaa saada joka kuukauteen mahtumaan sekä ulkona että sisällä tapahtuvia aktiviteetteja, ruokaohjeita, askarteluohjeita, puutarhavinkkejä jne.

7.2.1 Oppaan teemat

Tammikuun teema on luonnossa leikkiminen, jonka huomasi olevan suosittu harraste asukaskyselyn perusteella. Luonnossa liikkuminen on mielestäni yleinen harrastus, jossa voi olla mukana kaikki iästä riippumatta. Myös Leikkilä (2010) huomasi tutkimuksessaan, että erityisesti somalialaisten luonnon käyttö oli lähinnä piha-alueiden ja lasten leikkipaikkojen käyttöä. Tässä teemassa on ongelmallista se, että toiminta on enemmän suunnattu lapsille.

Helmikuun teeman halusin olevan laskiainen, sillä se on mielestäni tärkeä ja hauska osa alkukevättä. Siihen liittyy kulttuuria, ulkoilua ja ruoanlaittoa, eli harrasteita kaikille ikäryhmille.

Maaliskuussa teema on luonnossa liikkuminen, sillä myös se oli todella suosittu asia asukaskyselyssä. Myös Leikkilän (2010) tutkimuksessa tuli esiin, että maahanmuuttajat käyttivät aktiivisesti luontoa liikuntaan ja huomasivat luonnon olevan tärkeä hyvinvoinnilleen. Moshtatin (2007) projektissa huomattiin, että maahanmuuttajien uintitaidot olivat todella huonoja, joten siksi tähän teemaan kuuluu myös uinti ja uimakouluun osallistuminen. Uskon, että tämä teema tarjoaa mahdollisuuksia kaikille ikäryhmille.

Huhtikuussa pidin tärkeänä teemana viljelyä, sillä Leikkilän (2010) tutkimuksessa tuli esiin, että maahanmuuttajat olivat todella kiinnostuneita palstaviljelystä, mutta eivät tienneet miten palstan voi hankkia. Tosin somalialaiset maahanmuuttajat käyttivät luontoa enimmäkseen leikkialueilla vieraillessaan. Leppäaho (2009) sai tutkimuksessaan selville, että yhteys maahan ja maaperään oli tärkeää niille maahanmuuttajille, jotka entisessä kotimaassaan olivat viljelleet. Vaikka Vieraskodin maahanmuuttajat eivät olleet niin kiinnostuneita viljelystä ja puutarhanhoidosta, haluan antaa heille mahdollisuuden kiinnostua siitä ja huomata miten tyydyttävää on viljellä

omia yrttejä tai vihanneksia. Viljely toimintamuoto kuuluu puutarhaterapiaan (American Horticultural Therapy Association 2012).

Toukokuun teema on onkiminen ja pilkkiminen, sillä sitä pidettiin kiinnostavana toimintana kyselyssä. Yritin yhdistää tähän teemaan pari Suomen kalalajia, sillä kyselyyn vastaajilla oli todella iso kiinnostus eri kalalajeja kohtaan. Vaikka tulkki kyselytapahtumassa kertoi, ettei koskaan menisi jäälle pilkkimään, minusta on hyvä mainita, että monet pilkkivät jäällä talvella. Minusta on myös silti hyvä mainita, ettei saa mennä jäälle, jos ei ole aivan varma sen kestävydestä.

Kesäkuun teemana on luontoretki saarelle, sillä Leikkilän (2010) tutkimuksessa tuli ilmi, että Helsingin saaret olivat todella suosittuja maahanmuuttajien keskuudessa. Ne eivät ole vain kivoja retkikohteita, vaan niissä oppii myös Suomen historiasta ja luonnosta. Saaristoympäristö oli Moshtatin (2007) tutkimuksessa uusi elämys monelle maahanmuuttajalle, ja niin voi myös olla Suomessa. Vaikka Helsinki kuuluu saaristoon, on siellä monta retkikohdetta, jossa voi tutustua vahingoittumattomaan ja alkuperäistilassa olevaan luontoon.

Heinäkuun teema on maatalaeläimet, sillä se oli varmasti suosituin puheenaihe kyselytapahtumassa. Uskon silti, että myös tämä teema on valitettavasti enemmän suunnattu lapsille, eivätkä esim. vanhemmat somalialaisnaiset kävisi keskenään maatilalla. Tämä aktiviteetti kuuluu eläintenpitoon (Hine et al. 2008).

Elokuussa teemana on ajanmukaisesti marjastaminen ja sienestäminen. Vaikka asukaskyselyn tulokset osoittivat, että tämä ei ollut niin kiinnostavaa, uskon sen johtuvan kokemattomuudesta, pelosta poimia väärää sieniä ja pelosta vierasta metsää kohtaan. Tämä sadonkorjuuaika on suomalaisille suosikkiaikaa, ja siten mielestäni kulttuurinen ilmiö. Minusta on tärkeää, että myös maahanmuuttajat voisivat kokea tämän. Leikkilän (2010) tutkimuksessa tuli esiin, että maahanmuuttajat käyttivät luontoa marjastamiseen. Tässä kohdassa on pakko korostaa sitä, etteivät maahanmuuttajat saa mennä metsään poimimaan marjoja ja sieniä, joita he luulevat tuntevansa tai jotka näyttävän samalta kuin entisessä kotimaassa.

Syyskuun teema on sadonkorjuu. Tässä teemassa on samat haittapuolet kuin Viljely -teemassa. Tämä on kyseenalainen teema myös siksi, koska harvalla maahanmuuttajalla on omaa puutarhaa, viljelyalustaa tai mahdollisuutta viljellä omia vihanneksia. On silti tärkeää välittää maahanmuuttajille tietoa siitä, että tämä aika on vihannesten, omenien ja juureksien huippuaikaa, myös torilta ostettaessa. Kyselytapahtumassa moni maahanmuuttaja oli kiinnostunut tietämään enemmän suomalaisista raaka-aineista ja niiden käyttötavoista.

Lokakuun teemana on luonto- ja eläintentarkkailu. Asukaskyselytapahtumassa tuli esiin, että luonnon eri vaiheiden tarkkailu ja ilmastonvaihtelu oli kiinnostavaa. Moshtatin (2007) projektiin osallistuneet maahanmuuttajat tunnistivat luontopolulla monia kasveja ja puita, jotka olivat tuttuja kotimaasta. Tämä auttoi heitä ymmärtämään, ettei maan ero ollut niin suuri, kuin he alussa pelkäsivät ja kokemus auttoi heitä rentoutumaan uudessa ympäristössä. Tästä syystä he näkivät luonnon välineenä kotoutumisen onnistumisessa. Toivon myös, että sama tunne valtaisi maahanmuuttajat Suomessa, vaikka luonto on hyvin erilainen. Minusta Suomen luonto sai pienemmän roolin oppaassa, kuin aiemmin olin haaveillut. Loppujen lopuksi uskon, että maahanmuuttajat huomaavat ja havaitsevat luonnon myöhäisintään silloin, kun he osallistuvat oppaan tarjoamiin Green Care -aktiviteetteihin tai retkille.

Marraskuun teemaksi valitsin kädentaidot, koska se oli suosittu toiminta asukaskyselyn tulosten perusteella. Luonnonmateriaaleihin liittyvät aktiviteetit ovat myös Vihreä Verjäjä -hankkeen suosituimpia toimintamuotoja. Uskon, että maahanmuuttajien kerätessä ja poimiessa luonnonmateriaalia metsistä ja rannoilta, he kiinnittävät huomiota luontoon ja tarkkailevat luontoa uudesta näkökulmasta. Tässä teemassa voi kyseenalaistaa sen, että maahanmuuttajan on osattava ja tiedettävä mitä saa ottaa luonnosta vahingoittamatta sitä. Myös pelko vahingoittaa luontoa, voi rajoittaa maahanmuuttajien keräilyä.

Joulukuun teemana on joulu ja uusivuosi, koska nämä ovat meidän suurimpia ja odotetuimpia juhlapyhiä. Vaikka kohderyhmänä on islaminuskoiset maahanmuuttajat, on tärkeää kertoa heille miten joulua ja uutta vuotta juhlietaan Suomessa. Tässä voin kyseenalaistaa sen, olenko liikaa korostanut ja painottanut näitä kristillisiä pyhiä, ilman että olen vastavuoroisesti ottanut huomioon kohderyhmän uskonnon.

7.3 Lopuksi

Uskon, että olen saavuttanut päämääräni. Mielestäni opas on monipuolinen, havainnollinen ja hauska. Se antaa mahdollisuuksia kaikille ikäryhmille tutustua luontoon ympäri vuoden, sekä sisällä että ulkona. Haluaisin, että oppaan kieli muunnettaisiin helppolukuisemmaksi kuin se on nyt. Toivon, että opas käännetään myös tulevaisuudessa somalin kielelle ja että opas voisi toimia jonkinlaisena välineenä kotoutumisessa saavuttamiseksi. En vielä voi vetää johtopäätöksiä oppaan toimivuudesta ja onnistumisesta. Metropoliasa sosiaalialaa opiskelevat Tanja Gråsten ja Iina Hokkanen tulevat testaamaan opasta, vasta sen jälkeen on mahdollista arvioida oppaan toimivuutta.

Lähdeluettelo

Alitolppa-Niitamo, A. (1993). *Kun kulttuurit kohtaavat - matkaopas maahanmuuttajan kohtaamiseen ja kulttuurien väliseen vuorovaikutukseen*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Almstedt, M. (2002). Mångfaldskonferensen 2002-Kulturell mångfald möter biologisk mångfald. *Biodiverse*, 7 (4), 7. http://www.biodiverse.se/wp-content/uploads/2011/08/02_4.pdf (Haettu 1.11.2013).

American Horticultural Therapy Association. (2012). *Definitions and Positions*. <http://ahta.org/sites/default/files/DefinitionsandPositions.pdf> (Haettu 12.12.2013).

Buijs, A. Elands, B & Langers, F. (2009). *No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences*. The Netherlands: Wageningen University and Research Centre.

Eek, D. (2002). Introduktion i och till naturen. *Biodiverse*, 7 (4), 6. http://www.biodiverse.se/wp-content/uploads/2011/08/02_4.pdf (Haettu 1.11.2013).

Faehnle, M. (2009). Asukkaiden kokemuksellinen tieto luontoalueista koskevassa suunnittelussa. Teoksessa: M, Laine (toim.), *Kaupunkiluontoa kaikille. Ekologinen ja kokemuksellinen tieto kaupungin suunnittelussa*. (6, 83-88) Helsinki: Helsingin Kaupungin tietokeskus. http://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/09_12_16_Tutkimuksia_6_Backlund.pdf (Haettu: 1.10.2013).

Faehnle, M. Jokinen, J. Karlin, A & Lyytimäki, J. (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 (Haettu 12.10.2013).

Faehnle, M & Lyytimäki, J. (2010). Maahanmuuttajille kaupunkiluonto tutuksi. *Kuntalehti*, 4, 36. <http://www.kuntalehti.fi/Pdfarkisto/KL-1004.pdf> (Haettu: 13.11.2013).

Forsander, A. (2004). *Maahanmuuton merkitys väestökehityksen kannalta*. Teoksessa: M, Kautto (toim.), *Väestökehitykseen vaikuttaminen – tulisiko syntyvyyttä ja maahanmuuttoa lisätä?* (31, 59-106) Helsinki: Edita Prima Oy http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j31-vaestokehitykseen-vaikuttaminen_/pdf/fi.pdf (Haettu: 20.12.2013).

Hartig, T & Marcus, C. (2006). Essay Healing gardens-places for nature in health care. *The Lancet*, 368, 36-37. <http://web.comhem.se/u68426711/24/Hartig2006HealingGardens-PlacesNatureHealthcare.pdf> (Haettu: 16.12.2013).

Hassink, J. (2003). *Combining agricultural production and care for persons with disabilities: a new role of agriculture and farm animals*. Wageningen, The Netherlands: Wageningen University and research centrum. http://ifsa.boku.ac.at/cms/fileadmin/Proceeding2002/2002_WS04_02_Hassink.pdf (Haettu 12.11.2013).

Haubehofer, D. Elings, M. Hassink, J & Hine, R. (2010). The development of green care in western European countries. *Explore*, 6 (2), 106-111. <http://www.greenexercise.org/pdf/Haubehofer%20Elings%20Hassink%20and%20Hine%202010%20devmt%20green%20care%20in%20europe.pdf> (Haettu: 18.11.2013).

Hine, R. Peacock, J & Pretty, J. (2008). *Care Farming in the UK: Evidence and Opportunities*. Colchester: University of Essex. <http://www.carefarminguk.org/sites/carefarminguk.org/files/Care%20Farming%20in%20the%20UK%20-%20Essex%20Uni%20Report.pdf> (Haettu:19.11.2013).

Jay, M & Schraml, U. (2009). *Understanding the role of urban forests for migrants- uses, perception and integrative potential*. Germany: University of Freiburg.

Jokinen, T. (2001). *Tuotekehitys*. Otaniemi: Aalto yliopisto.
<http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> (Haettu: 20.12.2013).

Kaplan, R. (1984). Impact of urban nature: a theoretical analysis. *Urban ecology*, 8, 189-197.
<http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/24680/0000099.pdf?sequence=1>
(Haettu: 14.11.2013).

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15, 169-182.
http://www.ideal.forestry.ubc.ca/frst524/09_kaplan.pdf (Haettu: 14.11.2013).

Leikkilä, J. (2010). *Kaupunkiluonto maahanmuuttajien kotoutumisessa*. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto, Sosiaalitutkimuksen laitos, Tampere.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81914/gradu04542.pdf?sequence=1> (Haettu: 12.11.2013).

Leppäaho, M. (2011). *Eri ikäryhmien luontosuhteen erot ja biologian opetus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37019/URN:NBN:fi:jyu-2011112811744.pdf?sequence=1> (Haettu: 29.12.2013).

Leppänen, A-M. (2009). *Sipuli, selleri ja suolaheinä. Kaupunkiviljely Turun kaupungissa ja uussuomalaisten näkemykset palstaviljelystä*. Pro gradu –tutkielma. Turun yliopisto, Maantieteen laitos, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta, Turku.
<http://www.migrationinstitute.fi/pdf/webreports55.pdf> (Haettu: 29.12.2013).

Liebkind, K. (1994). *Maahanmuuttajat. Kulttuurien kohtaaminen Suomessa*. Helsinki: Hakapaino Oy.

Maahanmuuttovirasto. (2013). *Keskeisiä maahanmuuttoon liittyviä termejä*. http://www.migri.fi/medialle/sanasto#M_fi (Haettu: 12.10.2013).

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. (2013). *Green Care – Hyvinvointipalveluja maaseudulta*. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare> (Haettu: 30.10.2013).

Moshtat, Y. (2008). *Med andra ögon- Naturmöten med invandrare*. Bromma: CM gruppen AB. <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-5808-1.pdf> (Haettu: 12.12.2013).

Paananen, S. (2005). Maahanmuuttajien elinolot Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 70 (4), 460-462. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101282/054paananen.pdf?sequence=1> (Haettu: 13.12.2013).

Peterson, A. (2002). Med invandrarkvinnor i naturen. *Biodiverse*, 7 (4), 5. http://www.biodiverse.se/wp-content/uploads/2011/08/02_4.pdf (Haettu 1.11.2013).

Pretty, J. Peacock, J. Sellens, M & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15 (5), 319-337. [http://www.greenexercise.org/pdf/IJEHR%20Green%20exercise%20\(Pretty%20et%20al%202005\).pdf](http://www.greenexercise.org/pdf/IJEHR%20Green%20exercise%20(Pretty%20et%20al%202005).pdf) (Haettu: 15.11.2013).

Ross, S. (2006). Paradokseja ja arvoituksia: puutarhojen ja kaupunkiluonnon esteettisestä arvostamisesta. Teoksessa: A, Haapala & M, Kunnaskari (toim.), *Paradokseja paratiisissa: näkökulmia urbaanin luonnon kysymyksiin*. (17-40) Lahti: Kansainvälinen soveltavan estetiikan instituutti.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/14506/paradokseja_ross.pdf?sequence=1 (Haettu 29.10.2013).

Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sempik, J. Hine, R & Wilcox, D. (2010). *Green Care: A Conceptual framework*. Loughborough University. http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf (Haettu 17.11.2013).

Sininauhaliitto. (2013). *Sininauhaliitto*. <http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/> (Haettu 29.12.2013).

Sisäasiainministeriö. (2013). *Kotoutuminen*. Sisäasiainministeriö. <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kotoutuminen> (Haettu: 29.10.2013).

Soini, K. Ilmarinen, K. Yli-Viikari, A & Kirveennummi, A. (2011). Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76 (3), 320-331. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf (Haettu: 19.11.2013.)

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. (2013). *Mitä Green Care on*. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/green_care/mita_green_care_on (Haettu: 1.11.2013).

Tienari, S. (2001). Koettu terveys erilaisilla asuinalueilla - asukkaiden näkökulmia ympäristöterveyteen. Teoksessa: K, Korpela (toim.) *Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä*. Suomen ympäristö. (467, 29-70.) Helsinki: Ympäristöministeriö.

Tilastokeskus. (2012). *Ulkomaalaiset ja siirtolaisuus 2012*. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yvrm_ulsi_201100_2012_6360_net.pdf (Haettu: 17.12.2013).

Tyrväinen, L. Silvennoinen, H. Korpela, K & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: L, Tyrväinen & S, Tuulentie (toim.) *Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi*. (52, 55-77). <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> (Haettu: 17.12.2013).

Työ- ja elinkeinoministeriö. (2013). *Maahanmuuttajien kotouttaminen*. Työ- ja elinkeinoministeriö. http://www.tem.fi/tyo/maahanmuuttajien_kotouttaminen (Haettu: 12.11.2013).

Ulrich, R. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 11, 201-230. http://la570.willsull.net/Built_Environment_%26_Health/Stress_files/ulrichetal1991.pdf (Haettu: 12.11.2013).

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 1-3) <http://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf> (Haettu: 14.12.2013).

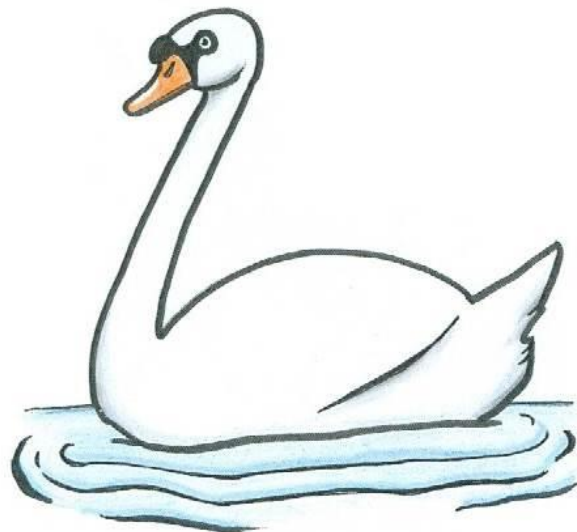
Vihreä Veräjä. (2013). *Vihreä Veräjä – hanke*. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/> (Haettu: 30.12.2013).

Luontokotouttamisopas

Sininauhaliitto

Vihreä Veräjä -hanke

2014



Opas: Heidi Backman

Kuvat: Niclas & Heidi Backman

©=Toiminto on mahdollista vuodenajasta riippumatta

1. Tammikuu *Luonnossa Leikkiminen*

Lumiukko
Lumilyhty
Jäälyhty
Kaakao ©
Kukkaruukkujen maalaaminen ©

2. Helmikuu *Laskiainen*

Hernekeitto ©
Laskiaispullat ©
Pulkkailu
Huonekasvien kasvatus hedelmistä ©
Kukkien suunnittelu

3. Maaliskuu *Luonnossa liikkuminen*

Hiihtäminen
Yrtit ©
Uinti ©
Huovutettu lamma ©

4. Huhtikuu *Viljely*

Viljelykalenteri
Ämpäriperuna
Palstaviljely
Viljely Suomessa
DODO ry ©
Käsisaippua ©

5. Toukokuu *Onkiminen ja pilkkiminen*

Onkiminen ja pilkkiminen ©
Ongen tekeminen ©
Suomen kaloja ©
Kalakeitto ©

6. Kesäkuu *Luontoretki saarelle*

Korkeasaari ©
Seurasaari
Harakan saari
Suomenlinna ©
Kaarnavene ©
Hedelmä- ja marjakalenteri

7. Heinäkuu *Maatilaeläimet*

Haltialan maatala ©
Fallkullan kotieläintila ©
Mansikkahillo ©
Linnunradan leikkipuisto ©
Mustikkapiirakka ©

8. Elokuu *Marjastaminen ja sienestäminen*

Marjastaminen ja sienestäminen
Metsässä liikkuminen ©
Jokamiehen oikeudet ©
Luonnonmarjojen kalenteri
Sienimuhennos ©

9. Syyskuu *Sadonkorjuu*

Sadonkorjuu
Uuniomenat ©
Kesäkeitto ©
Syyspipulit
Etikkapunajuuret ©
Sadonkorjuun kalenteri

10. Lokakuu *Luonto- ja eläintarkkailu*

Luonnontieteellinen museo ©
Talvivalkosipulit
Haltia ©
Suomen puita ©
Luontopolku ©
Eläimet luonnonmateriaaleista ©

11. Marraskuu *Kädentaidot*

Kädentaidot ©
Kädentaidonopetus ©
Mehiläisvahakynttilä ©
Luistelu
Kivieläin ©

12. Joulukuu *Joulu ja uusivuosi*

Risukranssi ©
Riisipuuro ©
Glögi ©
Versot ©

Lumiukko

Tee pieni lumipallo. Pyöritä sitä maassa. Siihen tarttuu enemmän lunta ja se suurenee. Tee kolme palloa. Pinoa ne päällekkäin. Kiviä, oksia, lehtiä, vaatteita ja vihanneksia voi käyttää lumiukon koristeluun.

Keskustelu

Suomessa on neljä eri vuodenaikaa: talvi, kevät, kesä ja syksy. Millaiset vuodenaajat ovat synnyinmaassasi?

Jäälyhty

Kaada vesi isoon ämpäriin. Aseta pieni astia ämpärin pohjalle. Laita kivi pieneen astiaan painoksi. Jätä muotti ulos jäätymään yön yli. Ulkona täytyy olla pakkas-asteita. Kaada ämpäri ylösalaisin. Keskelle jää kolo. Aseta koloon lyhty tai kynttilä.

Tiesitkö?

Kenkäkaupasta ja suutareista voi ostaa heijastimia vaatteisiin ja liukuesteitä kenkiin. Osta kävelysauvat. Ne helpottavat kävelemistä liukkaalla kelillä.

Kukkaruukkujen maalaaminen ©

Kukkaruukkuja voi maalata akryyliväreillä. Kukkaruukkuja ja siveltimiä voi ostaa kirpputorilta. Pese kukkaruukut ennen maalausta. Anna kuivua. Suojaa pöytä sanomalehdellä. Voit myös maalata kiviä, muovia, metallia ja lasia. (Ohje: Vihreä Veräjä)

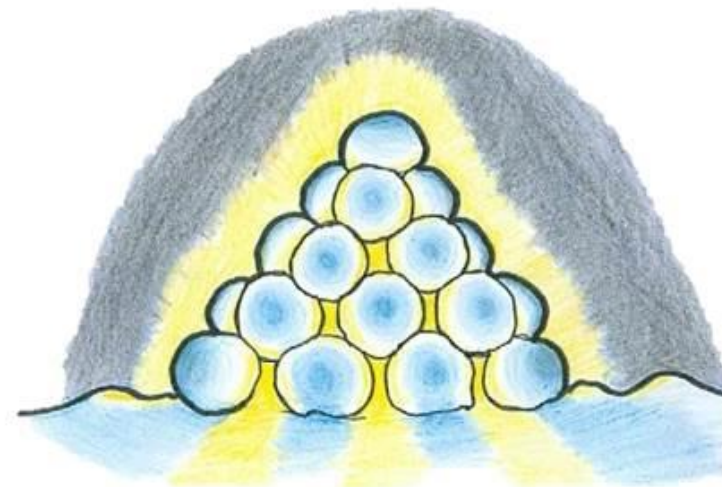
Kaakao

Raaka-aineet:
8 dl maitoa
170 g tummaa suklaata
1 tlk kanelia

Ohje: Kuumenna maito kattilassa hiljaisella lämmöllä. Sulata suklaa joukkoon. Mausta kanelilla. Tarjoile kuumana. (Ohje: Yhteishyvä)

Lumilyhty

Lumilyhty rakennetaan monesta pienestä lumipallosta. Sisälle asetetaan lyhty tai kynttilä.



Tiesitkö?

Laskiaista vietetään seitsemän viikkoa ennen pääsiäistä. Laskiaista juhlietaan aina laskiaistiistaina. Silloin lasketaan pulkalla mäkeä. Laskiaisen ruokaperinteeseen kuuluvat hernekeitto ja laskiaispullat.

Pulkkailu

Pulkan voi ostaa monista kaupoista. Isoa pahvinpalaa muovipussin sisällä voi käyttää pulkkana. Pulkkamäkiä on useimmissa puistoissa. Paloheinässä, Pohjois-Helsingissä on valaistu pulkkamäki. Se on Paloheinän ulkoilumajan lähellä. Majassa on myös kahvila. Paloheiniän pääset esim. Rautatientorilta bussilla 66.

<http://www.hel.fi/hki/Liv/fi/Ulkoilu/Helsingiss/Palohein>

Huonekasvien kasvatus hedelmistä ©

Monien eksoottisten huonekasvien siemenet itävät helposti sisällä. Ota tuoreen hedelmän siemen. Istuta se ruukkuun jossa on multaa. Ruukkuna voit aluksi käyttää viilipurkkia. Peitä ruukku muovilla. Kastele säännöllisesti. Aseta ruukku lämpimään ja valoisaan paikkaan. (Ohje: Vihreä Veräjä)

Hernekeitto ©

Raaka-aineet:
500 g kuivahernejä
2,5 l vettä
1 sipuli
3 porkkanaa
100 g selleriä
Sinappi ja suola

Ohje: Huuhtele herneet. Laita ne likoamaan kylmään veteen yön yli. Keitä hernejä liotusvedessä. Ota pois pinnalle muodostuva vaahto. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin tunti. Lisää joukkoon silputtu sipuli, suikaloidut porkkanat ja selleri. Mausta sinapilla ja suolalla. Jatka keittämistä vielä tunti. Tarjoa ruisleivän kanssa. (Ohje: Yhteishyvää)

Laskiaispullat ©

Raaka-aineet:
100 g margariinia
3 dl maitoa
25 g hiivaa
1 tl kardemummaa
0,2 tl suolaa
1 dl sokeria
1 muna
8 dl vehnä jauhoja
1 muna
Mantelimassa
Hillo
1 dl vispikermää

Ohje: Sulata kattilassa margariini. Kaada sekaan maito. Kuumenna. Murena joukkoon hiiva. Sekoita joukkoon mausteet ja muna. Lisää vehnä jauhot ja alusta taikinaksi. Anna taikinan kohota peitettynä lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina jauhotetulla pöydällä kiinteäksi. Leivo siitä 16–18 pientä pullaa. Nosta pullat pellille ja anna kohota peitettynä 15 minuuttia. Voitele pullat sekoitetulla munalla. Ripottele pinnalle raesokeria. Paista pullia 225 asteessa 10–12 minuuttia. Leikkaa jäähtyneet pullat kahtia. Nosta lakit niiden viereen. Täytä pullat mantelimassalla tai hillolla. Aseta päälle kermavaahto. Nosta lopuksi lakki päälle. (Ohje: Yhteishyvää)

Kukkien suunnittelu

Helmikuussa voi miettiä mitä kukkia haluaa kasvattaa sisällä ja ulkona. Leikkaa lehdistä kukkien kuvia. Liimaa ne paperille. Tee siitä kukkasuunnitelma. Jos sinulla on kasvimia voit piirtää siitä kartan ja liimata kasvien kuvia siihen. (Ohje: Vihreä Veräjä)

Hiihtäminen

Monessa kaupunginosassa on valaistu hiihtolatu, jossa voi hiihtää ilmaiseksi. Kirpputoreilta voi ostaa hiihtovälineitä. Olympiastadionin kenttäalueella on hiihtomahdollisuus. Hiihtoladut ovat avoinna arkisin. Pääsymaksu kenttäalueelle on pieni. Olympiastadionilta voit vuokrata suksipaketin. Suksipaketti sisältää monot, sauvat ja sukset. Kenttäalueelle kulku ja välinevuokraus ovat tornin sisäänkäynnin palvelupisteessä. Olympiastadionille pääset raitiovaunulla 2 Rautatienasemalta.

<http://www.stadion.fi/ajankohtaista/olympiastadionilla-hiihto-ja-lumikenkailymahdollisuus>

Yrtit ©

Yrtejä voi kasvattaa ympäri vuoden. Keittiön ikkunalla voi kasvattaa basilikaa, laventelia, meiramia, minttua, valkosipulia ja persiljaa. Laita tyhjään viilipurkkiin multaa. Kylvä siemenet. Kastele. Peitä aluksi purkki muovilla. Aseta purkki valoisaan ja lämpimään. Yrtejä voi käyttää ruoanlaittoon. Kastele. (Ohje: Vihreä Veräjä)

Huovutettu lammas ©

Huovutus tarkoittaa sitä, että lämpimällä vedellä ja saippualla muokkaa villaa. Tarvitset huovutusvillaa, mäntysuopaa ja paperia. Piirrä paperille lammas. Leikkaa se irti paperista. Päälystä paperi huovutusvillalla. Kastele villa lämpimällä saippuavedellä. Hiero villaa sormilla. Lisää lämmintä saippuavettä välillä ja jatka hieromista. Leikkaa viilto ja ota paperi pois. Täytä lammas vanulla. Neulo viilto umpeen. Huuhtelee lammas kuumalla ja kylmällä vedellä. Anna kuivua.

Keskustelu

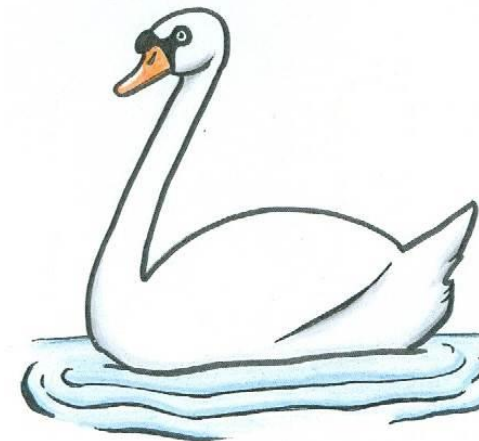
Keväällä lumet sulavat ja monet kukat alkavat kasvaa. Huomaatko luonnon muutokset? Millainen on kevät synnyinmaassasi?

Tiesitkö?

Kesäaika alkaa maaliskuussa. Siirrä kello tunti eteenpäin (=kesään päin).

Tiesitkö?

Suomen kansallislintu on *joutsen*. Ne muuttavat talveksi etelään. Osaatko tunnistaa sen luonnossa?

Uinti ©

Helsingissä järjestetään keväisin uintiopetusta lapsille Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Käpylinnan uimahalleissa. Niihin voi ilmoittautua jo tammikuussa. Jakomäen ja Pirkkolan uimahalleissa on myös uimakouluja aikuisille. Jakomäen uimahallissa on tiistaisin oma uintivuoro naisille. Kaikissa uimahalleissa on sauna.

http://www.hel.fi/hki/Liv/fi/Liikuntapaikat/Ui_mahallit

Palstaviljely

Palstaviljely tarkoittaa oman puutarhapalstan vuokraamista. Palstalla voi viljellä vihanneksia, salaatteja ja juureksia. Vapaita palstoja pitää vuokrata yhdistyksiltä. Yhdistyksiltä pitää keväällä kysyä jos heillä on vapaita palstoja. Viljelytarvikkeet voi ostaa kirpputoreilta, tavarataloista ja puutarhakaupoista.

http://www.hel.fi/hki/hkr/fi/Viheralueet/M_kit+ja+viljelypalstat/Viljelyspalstat

Viljely Suomessa

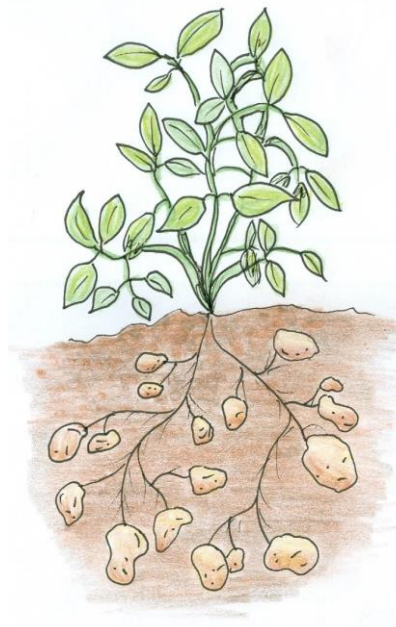
Suomessa on lyhyt viljelykausi, eli kesä. Siksi kasveja on pakko esikasvattaa tai idättää sisällä jo keväällä. Sen jälkeen ne voi istuttaa maahan (avomaalle). Kasveja voi myös kylvää suoraan maahan.

Keskustelu

Mitä kasveja, yrttejä ja vihanneksia synnyinmaassasi viljellään?

Viljelykalenteri (Ohje: Kaupunkiviljely.fi)

Lajike	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu
Peruna		esikasvatus	istutus avomaalle
Porkkana		kylvö avomaalle	
Herne		kylvö avomaalle	
Kesäkurpitsa		esikasvatus	istutus avomaalle
Basilika		esikasvatus	istutus avomaalle
Tilli		kylvö avomaalle	

DODO ry

DODO on suomalainen ympäristöjärjestö. DODolla on oma kaupunkiviljelypuutarha Keski-Pasilan ratapihassa. Puutarhan nimi on kääntöpöytä = turntable. Siellä on kasvihuone jossa voi seurata viljelyä. Siellä toimii kesäisin kaupunkiviljelykoulu. Koulussa saa tietoa viljelystä. Voit ilmoittautua koulun keväällä. Sinne pääset kävellen Pasilan rautatieasemalta.
<http://www.dodo.org/>

Käsisaippua ©

Tarvitset saippuamassaa, saippuaväriä, kuivattuja appelsiiniviipaleita, appelsiinintuoksuöljyä, appelsiiniraastetta ja maitopurkkeja. Raasta pestyä appelsiinin kuorta. Sulata saippuamassa mikrossa. Lisää sekaan saippuaväri, tuoksuöljy ja appelsiinin kuoren raaste. Sekoita.

Leikkaa tyhjt maitopurkit kahtia.

Aseta maitopurkin pohjalle appelsiinin viipaleet. Kaada saippuaseos päälle.

(Ohje: Vihreä Veräjä)

Ämpäriperuna

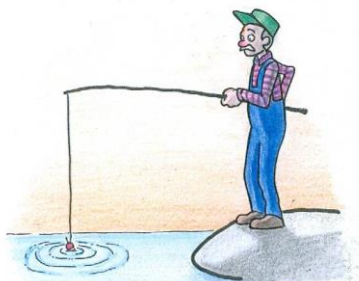
Parvekkeella voi kasvattaa perunaa ämpäriin. Aloita kasvatus huhtikuussa tai toukokuussa. Osta 10 litran ämpäri. Tee kaksi reikää sen pohjaan. Pidä lautanen aina ämpäriin alla. Täytä puolet ämpäristä mullalla. Osta pari siemenperunaa kaupasta. Laita perunat ikkunalaudalle itämään. Parissa päivässä niihin kasvaa idut. Upota ne multaan 10 sentin syvyyteen. Kastele varovaisesti. Säilytä ämpäriä alussa sisällä. Vie ämpäri parvekkeelle kesäkuussa. Kun versot ovat 7 sentin korkuisia, lisää vähän multaa ämpäriin. Versot pitää aina näkyä. Jatka viikkojen aikana multakerroksien lisäämistä, kunnes ämpäri on täysi. Sato on valmis 2 kuukauden kuluttua.
(Ohje: Vihreä Veräjä)

Onkiminen ja pilkkiminen ©

Onkiminen ja pilkkiminen ovat jokamiehenoikeuksia = niihin ei tarvita lupaa. Onkimiseen voi käyttää tavallista onkivapaa. Syöttinä käytetään matoa tai kalaa. Pilkkimiseen voi käyttää siimaan kiinnitettyä pilkkiä tai siimaa kädessä pitäen. Pilkkimistä voit harrastaa sekä kesällä että talvella. Jos haluat pilkkiä talvella luonnonjäällä, varmista jään kestävyys.

Linkistä pääset nettisivulle jossa on hyviä rantakalastuspaikkoja Helsingin kaupungin alueella.

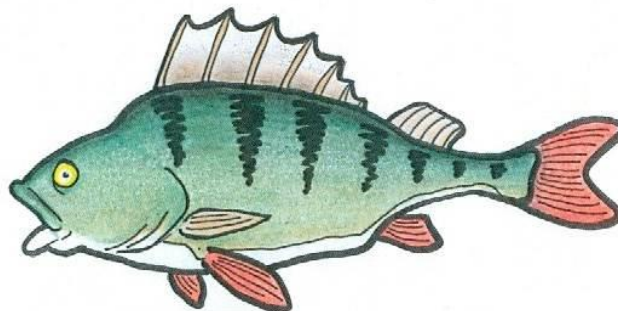
<http://www.vapaa-ajankalastaja.fi/kalapaikat/?svk=75635>

Ongen tekeminen ©

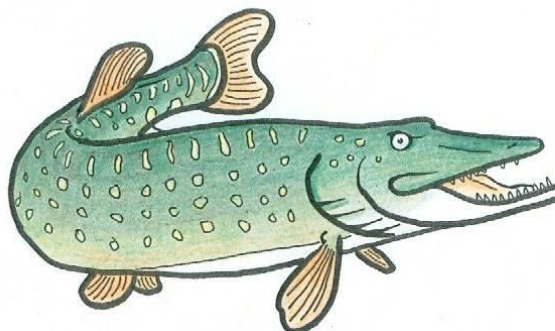
Tarvitset pitkän oksan, siimaa, kohon, painon ja koukun. Kiinnitä siima oksan toiseen päähän tiukalla solmulla. Asenna sitten siimaan kohon, paino ja koukku. Madot toimivat hyvin syöttinä. Niitä löytää helposti mullasta tai kiven alta. Leipäpalat ja katkaravut sopivat myös syötiksi. (Ohje: Vihreä Veräjä)

Suomen kaloja

Suomen kansalliskala on ahven. Se on yleisin kalalajimme. Se kasvaa noin 30 cm pitkäksi. Sillä on raidat ja terävät piikit selkävässä. Se on suomalaisten suosituin onkikala. Ahven on maukas keitoissa, grillattuna, uunissa paistettuina tai fileinä pannulla. Ahventa voit myös ostaa kauppojen kalatiskiltä.



Hauki voi kasvaa jopa 120 cm pitkäksi pedoksi. Se voi painaa jopa 18 kiloa! Hauella on terävät hampaat, iso kita ja pitkä selkä. Hauki on erinomainen ruokakala. Sen voi jauhaa massaksi, jolloin se sopii kalapullien raaka-aineeksi. Haukea voit ostaa useiden kauppojen kalatiskiltä.

Kalakeitto ©

Raaka-aineet:
8 perunaa
1 l vettä
3 rkl ruisjauhoja
300 g ruodotonta kalaa
1 rkl suolaa
6 maustepippuria
1 sipuli
2 rkl voita
2 dl kermaa

Ohje: Kuori ja lohko perunat kattilaan. Lisää 3/4 vedestä ja kuumenna kiehuvaaksi. Sekoita jauhot ja loput vedestä keskenään. Kaada seos kattilaan. Keitä perunat puolikypsiksi. Nosta kalapalat perunoiden päälle. Ripottele suolaa. Keitä perunat ja kalat kypsiksi. Ota kattilasta 1 dl keitinlientä toiseen kattilaan. Lisää siihen kuorittu ja silputtu sipuli, voi ja kerma. Keitä sipuli pehmeäksi. Sekoita sipulikerma perunoiden ja kalan kanssa. (Ohje: Yhteishyvä).

Tiesitkö?

Suomen kansalliskukka on *Kielo*. Se kukkii toukokuussa. Koko kasvi on myrkyllinen. Tunnistatko sen luonnossa?



Korkeasaari ©

Korkeasaari on eläintarha Helsingissä, Kulosaaren vieressä. Täällä on 150 eläinlajia lumileopardeista kameleihin ja leijoniin. Se on avoinna ympäri vuoden. Bussi 16 ajaa Rautatientorilta Korkeasaareen. Kesäisin Korkeasaareen pääsee myös vesibussilla Hakaniemestä tai Kauppatorilta.

<http://www.korkeasaari.fi/>

Keskustelu

Miten kesää juhlietaan synnyinmaassasi? Miltä kesä näyttää siellä?

Tiesitkö?

Juhannusta vietetään kesäkuun 20. ja 26. välisenä lauantaina. Juhannus on kesän isoin juhla. Juhannuksena monet rakentavat juhannussalon ja polttavat juhannuskokkoa. Juhannuksena tehtiin ennen taikoja naimaonnea ja tulevaisuutta varten. Yhden sanonnan mukaan piti kerätä 13 erilaista kukkaa. Ne piti panna tyynyn alle. Unessa näkyi tuleva sulhanen tai morsian.

Suomenlinna ©

Suomenlinna on Helsingin saaristossa oleva saari. Se on merilinnoitus. Sen rakentaminen oli Ruotsin valtion mahtava rakennushanke 1700-luvulla. Suomenlinnaan pääsee lautalla. Se menee Kauppatorilta ympäri vuoden. Siellä on muureja, tykkejä, tunneleita, museoita, kahviloita ja ravintoloita. <http://www.suomenlinna.fi/>

Harakan saari

Harakan saarella on kaupungin ympäristökeskuksen luontotalo. Saarella voi tutustua perhosiin, kasveihin ja lintuihin. Tähän pääsee huhtikuun ja lokakuun välillä veneellä Ullanlinnasta. <http://www.harakansaari.fi/yhteystiedot>

Hedelmä- ja marjakalenteri (Ohje: Harviala)

Lajike	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu
Omena			sadonkorjuu	
Luumu			sadonkorjuu	
Kirsikka		sadonkorjuu		
Karviainen		sadonkorjuu		

Seurasaari

Seurasaaren on siirretty erilaisia rakennuksia eri puolilta Suomea. Seurasaari on avoinna toukokuun ja syyskuun välillä. Seurasaareen pääsee bussilla 24. Seurasaarella juhlietaan myös juhannusta. <http://www.hel.fi/hki/liv/fi/Ulkoilu/Helsingiss/Seurasaari>

Kaarnavene ©

Poimi metsästä kaarnaa, tikkuja ja lehtiä. Älä vahingoita luontoa. Rakenna vene kaarnasta. Laita tikku kaarnaan mastoksi. Ripusta lehti mastoon.

Fallkullan kotieläintila ©

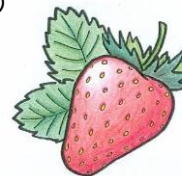
Fallkullan kotieläintilalla Malmassa on myös maatilaeläimiä. Fallkulla toimii myös nuorisotilana, jossa 9 - 17-vuotiaat voivat tehdä erilaisia maatilatöitä ja käsitöitä ilmaiseksi. Paikallisjunat N ja I pysähtyvät Tapanilan asemalla. Siitä on 10 - 15 minuutin kävelymatka maatilalle.
<http://fallkulla.munstadi.fi/>

Linnunradan leikkipuisto ©

Leikkipuisto on Suutarilassa. Se on avoin vuoden ympäri. Täällä on kesäisin lampaita, kanoja ja kani. Leikkipuistossa on myös talo. Talossa voi käyttää keittiötä. Tähän pääset Rautatientorilta bussilla 70V.
<http://www.hel.fi/hki/Vaka/fi/Leikkipuistot+ja+perhetalot/Leikkipuisto+linnunrata>

Mansikkahillo ©

Raaka-aineet:
1 kg marjoja
500 g sokeria



Ohje: Laita peratut marjat ja sokeri kattilaan tunniksi. Kuumenna marjoja kattilassa hitaasti. Anna kiehua hiljaisella lämmöllä noin 30 minuuttia. Sekoita välillä varovaisesti. Pinnalle muodostuu vaahtoa. Ota se pois. Kaada hillo puhtaisiin tölkkeihin. Sulje välittömästi. Anna jäähtyä ja vie jääkaappiin.
 (Ohje: Kotimaiset Kasvikset)

Mustikkapiirakka ©

Raaka-aineet:
4 kananmunaa
3 dl sokeria
7dl vehnä jauhoja
3tl leivinjauhetta
1 rkl vaniljasokeria
200 g sulatettu voita
2 dl maito
4 dl mustikoita

Ohje: Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää vaahtoon. Lisää sulatettu voi ja maito vaahtoon. Sekoita. Sekoita puolet mustikoista taikinaan. Kaada taikina uunivuolan pohjalle. Kaada pinnalle loput mustikat. Laita piirakka 200°asteessa uunin alatasoon. Kypsennä 30-35 minuuttia. Tarjoa vaniljajäätelön kanssa. (Ohje: Yhteishyvä)

Keskustelu

Suomessa tavallisimmat maatilaeläimet ovat lehmät, siat, lampaat, kanat, porot, hevoset ja turkiseläimet. Mitkä ovat tavallisia maatilaeläimiä synnyinmaassasi?

Haltialan maatila ©

Haltialan maatilalla Paloheinässä on maatilaeläimiä. Se on auki ympäri vuoden. Heinäkuussa ja elokuussa voi poimia herneitä ja kukkia ilmaiseksi Haltialan pellolla. Haltialaan pääset bussilla 67.
<http://www.hel.fi/hki/HKR/fi/Viheralueet/Puistot/Puistot+alueittain/Haltialan+maatila>

Marjastaminen ja sienestäminen

Marjastaminen ja sienestäminen ovat hyviä syksyharrastuksia. Suomen metsissä on paljon marjoja ja sieniä. Niitä saa poimia ilmaiseksi ja syödä. Jotkut niistä ovat myrkyllisiä! Kaupasta voit ostaa marjakirjoja ja sienikirjoja. Tarkista kirjoista ettet poimi myrkyllisiä marjoja tai sieniä. Monet sienet tarvitsevat esikäsitteilyä ennen säilöntää tai ruoanlaittoa.

Metsässä liikkuminen ©

Suomen metsissä on vain yksi myrkyllinen käärme; kyykäärme. Sen vuoksi saappaat pitää olla jalassa. Itikoita (punkki) varten on hyvä pitää peittäviä vaatteita. Hirvikärpäsiä varten on hyvä pitää päähinettä. Marjoja ja sieniä voi poimia ämpäriin tai koriin.

Jokamiehenoikeudet ©

Jokamiehenoikeus tarkoittaa, että *jokainen Suomessa oleskeleva saa käyttää luontoa riippumatta, kuka omistaa maan*. Saa ilmaiseksi onkia, pilkkiä, poimia marjoja ja sieniä ja kävellä metsässä. Luontoa ei silti saa vahingoittaa. Viljellyillä pelloilla ei saa kävellä ilman lupaa.

Keskustelu

Mitä marjoja ja sieniä voi poimia ja kerätä synnyinmaastasi?

Luonnonmarjojen kalenteri (Ohje: Arktiset Aromit)

Marjalaji	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu
Mustikka		marjat kypsyvät		
Vadelma		marjat kypsyvät		
Puolukka			marjat kypsyvät	
Tyrni			marjat kypsyvät	
Karpalo				marjat kypsyvät

Tiesitkö?

Suomen kansalliseläin on *karhu*. Karhu on Suomen suurin petoeläin. Karhuja on eniten Itä-Suomessa ja Lapissa. Melkein aina karhu vetäytyy piiloon, kun se on nähnyt ihmisen. Harva suomalainen on nähnyt karhun. Jos kohtaat karhun käytäyty rauhallisesti ja perääny.

Sienimuhennos ©*Raaka-aineet:*

300g ruokasieniä
1 sipuli
2 rkl voita
1,5 rkl vehnä jauhoja
2 dl maitoa
1 dl kermaa
Mustapippuria ja suolaa

Ohje: Esikäsittele sienet tarvittaessa. Paista sienet ja sipuli rasvassa. Lisää vehnä jauhot. Lisää maito ja kerma. Anna kiehua 10–15 minuuttia. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Tarjoa perunoiden ja kalan kanssa. (Ohje: Yhteishyvä)

Kesäkeitto ©*Raaka-aineet:*

2 porkkanaa
4 perunaa
1 kukkakaali
0,5 l vettä
2 tl suolaa
5 maustepippuria
1 dl herneitä
3 dl maitoa
1 rkl vehnäjuhoja
1 rkl voita
2 rkl tilliä

Ohje: Kuori ja viipaloi porkkanat, kukkakaali ja perunat. Kiehauta vesi ja mausta se suolalla. Lisää kiehuvaan veteen pippurit ja porkkanat. Lisää viiden minuutin kuluttua perunat, herneet ja kukkakaali. Keitä 10 minuuttia. Lisää vehnäjuhot maitoon ja sekoita. Lisää ne veteen. Keitä muutama minuutti. Lisää keittoon voi ja yrtit. Tarjoa ruisleivän kanssa. (Ohje: Yhteishyvä)

Sadonkorjuu

Sadonkorjuu on viljelykasvien sadon talteenottoa. Riippuu kasvilajista, milloin on oikea aika sadonkorjuulle.

Sadonkorjuun kalenteri (Ohje: Kaupunkiviljely.fi)

Lajike	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu
Peruna		sadonkorjuu	
Porkkana		sadonkorjuu	
Herne	sadonkorjuu		
Kesäkurpitsa	sadonkorjuu		
Basilika	sadonkorjuu		
Tilli		sadonkorjuu	

Syysipulit

Kukkasipulit voi istuttaa syyskuussa ja lokakuussa maahan tai ruukkuihin. Voit istuttaa samaan ruukkuun isoja ja pieniä sipuleja. Kokeile krookuksia, tulppaneja, helmililjoja ja narsisseja. Osta ruukku, jossa on reikä. Pidä aina lautanen ruukun alla. Kaada soraa ruukun pohjalle. Lisää multa ja istuta sipulit. Istuta sipulit sipulipussin ohjeiden mukaan. Siirrä ruukku talveksi viileään varastoon tai kellariin. Siirrä ruukku valoon keväällä. (Ohje: Yhteishyvä)

Uuniomenat ©*Raaka-aineet:*

6 raikasta omenaa
½ dl sokeria
1 tl kanelia
1 dl rusinoita
½ dl vaaleaa siirappia
1 dl vettä

Ohje: Poista omenien keskiosa. Laita omenat uunivuokaan. Sekoita rusinat, kaneli ja sokeri. Täytä omenat rusinaseoksella. Kaada vaaleaa siirappia omenoiden päälle. Lisää vuokaan vesi. Paista omenat uunissa 175° asteessa 45 minuuttia. Kaada siirappia taas omenien päälle. Tarjoa lämpimät omenat vaniljakastikkeen, jäätelön tai kinuskikastikkeen kanssa. (Ohje: Kotiliesi)

Etikkapunajuuret ©*Raaka-aineet:*

2 kg punajuuria
1 ½ l vettä
suolaa
6 dl vettä
4 dl väkiviinietikkaa
3 dl sokeria
2 tl suolaa
2 tl suolaa
10 valkopippuria
15 neilikkaa
1 kanelitanko
piparjuurilastuja

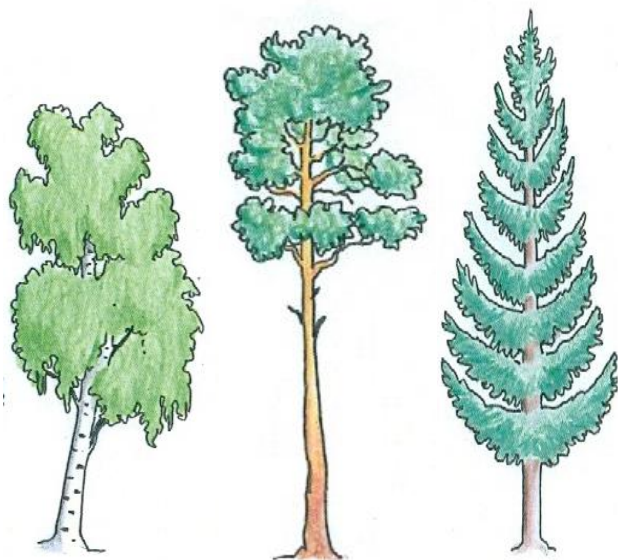
Ohje: Pese kokonaiset punajuuret. Keitä kuorineen suolatussa vedessä kypsiksi. Kuori ja viipaloi punajuuret. Laita ne puhtaisiin tölkkeihin. Keitä vettä, sokeria ja mausteita 5 minuuttia. Lisää etikka ja kiehauta. Kaada kuuma vesiseos siivilän läpi punajuurien päälle. Anna jäähtyä ja vie jääkaappiin. (Ohje: Kotimaiset Kasvikset)

Tiesitkö?

Revontulet ovat valoilmioita kirkkaalla taivaalla. Ne koostuvat värikkäistä tanssivista kuvioista yöllä. Ne syntyvät kun auringon hiukkaset osuvat maan ilmakehään. Niitä näkee pohjois- ja etelänavalla. Suomessa ne ovat yleisimpiä Lapissa talvella.

Suomen luontokeskus- Haltia ©

Haltia on luontokeskus. Siellä voit tutustua koko Suomen luontoon. Haltia on Espoon Nuuksiassa. Luontokeskus on auki vuoden ympäri. Sinne pääsee Espoon keskustasta lähtevällä bussilla 85 (A). Espoon keskustaan pääset esim. junalla.
<http://www.haltia.com/#&panel1-1&panel3-1>

Luonnontieteellinen museo ©

Museossa voi nähdä täytettyjä eläimiä ja dinosauruksien luurankoja. Se on auki vuoden ympäri. Museoon on pääsymaksu. Luonnontieteellinen museo on suosittu retkeilykohde. Museo on Eduskuntatalon takana. Pääsisääkäynnin vieressä on iso hirvipatsas. <http://www.luomus.fi/>

Eläimet luonnonmateriaaleista ©

Poimi ja kerää eri puiden kaarnaa, käpyjä, tikkuja, lehtiä, neulasia ja sammalta. Älä vahingoita luontoa. Voit käyttää maalia ja liimaa eri eläimien rakentamiseen.

Keskustelu

Suomen yleisimpiä puita ovat mänty, koivu ja kuusi. *Koivu* on Suomen kansallispuu. Sen tunnistaa helposti valkoisesta kaarnasta. *Männyllä* on korkea, vaaleanruskea runko. *Kuusella* on monta oksaa. Männyn ja kuusen neulas petyvät puussa yli talven. Tunnistatko ne? Minkälaisia puita on synnyinmaassasi?

Tiesitkö?

Lokakuussa kesäaika päättyy. Siirrä kello tunti taaksepäin (=kesään päin).

Talvivalkosipulit

Valkosipulin kynnet istutetaan maahan lokakuun alkupuolella. Irrottele kynnet toisistaan. Istuta syviin koloihin maahan 10 sentin välein. Valkosipulit alkavat versoa heti keväällä. Valkosipulit voi nostaa maasta ensi syyskuussa. Kuivata valkosipulit nipuissa. Säilytä sipulit huoneenlämmössä tai viileässä varastossa.

Luontopolku ©

Helsingissä on monta luontopolkua ja lintujen tarkkailutorneja. Niihin saa mennä ympäri vuoden ilmaiseksi. Viikissä on oma luontopolku lapsille ja Kivinokassa oma luontopolku liikunta- ja näkövammaisille.

http://www.hel.fi/hki/hkr/fi/Viheralueet/Mets_t+ja+muut+viheralueet/Luontopolut

Kädentaidot ©

Kädentaidot ovat askartelua eri materiaaleista. Voi käyttää villaa, kiviä, kaarnaa, oksia, risuja, käpyjä, ja marjoja. Näistä voi tehdä koruja, koristeita, lapasia, vaatteita, kankaita ja leluja.

Kivieläin ©

Poimi kiviä metsistä ja rannoilta. Niistä voit askarrella eläimiä, peikkoja ja koristeita. Voit maalata niitä akryyliväreillä ja liimata niihin kangasta tai sammalta. Voit rakentaa itsellesi vaikka kokonaisen eläintarhan.

(Ohje: Suomen Metsäyhdistys)

Tiesitkö?

Metsäjäniksen turkin väri vaihtelee vuodenajan mukaan. Kesällä turkki on ruskea ja talvella se on valkoinen. Se ei ole sama kuin citykani. Sen turkki on ruskea koko vuoden.

Luistelu

Luistelu on suosittu talviurheilulaji. Monessa kaupunginosassa on jääkenttiä. Niissä saa luistella ilmaiseksi. Luistimia voi vuokrata tai ostaa kirpputoreilta.

Helsingin rautatien raitin jääpuistoon rakennetaan joka talvi tekojäärata. Pääsyliput ostetaan luistinvuokraamosta. Pääsylippu jääpuistoon ja luistinvuokraus on melko halpaa. Jääpuistossa on myös kahvila.
<http://jaapuisto.fi/info/>

Mehiläisvahakynttilä ©

Osta mehiläisvahalevyjä ja sydänlankaa. Leikkaa mehiläisvahalevy puoliksi. Painele sydänlankaa kiinni levyn reunaan. Rullaa vahalevyä sydänlangan ympärille tiiviisti. Leikkaa ylimääräinen sydänlanka pois. Kynttilä on valmis. (Ohje: Vihreä Veräjä)

Kädentaidonopetus ©

Helsingin aikuisopisto järjestää kädentaito kursseja. Jokainen kurssi on maksullinen ja niihin pitää ilmoittautua. Tarvikkeet eivät sisälly kurssimaksuun. Materiaaleja voi ostaa kurssipaikalta. Nettisivulla on lista kursseista ja ilmoittautumisajoista.

<http://www.helsinginaikuisopisto.fi/courses/kadentaidot.php>

Keskustelu

Suomessa myydään paljon käsintehtyjä lapasia ja sukkia. Mitä kädentaitoja ja askartelua tehdään synnyinmaassasi? Mihin niitä käytetään?



Versot ©

Versoja voi kasvattaa sisällä vuoden ympäri. Ne itävät nopeasti. Kokeile vihanneskrassia, papuja tai herneitä. Ne sopivat ruokiin tai koristeiksi. Kasvata versot tyhjässä jogurttipurkissa tai maitotölkissä. Täytä purkki mullalla. Kylvä multaan haluamasi siemenet. Peitä purkki muovilla. Ota muovi pois kun versot alkavat itää. Aseta purkki aurinkoiseen ja lämpimään. Muista kastella. (Ohje: Vihreä Veräjä)

Tiesitkö?

Suomessa juhlintaan joulua ja uutta vuotta. Jouluperinteen mukaan joulupukki asuu joulumuorin, tonttujen ja porojen kanssa Korvatunturilla Lapissa. Uudenvuoden perinteitä ovat tinan valaminen, ilotulitteet, perunasalaatti ja nakit.

Riisipuuro ©

Raaka-aineet:
Voita
1 l maitoa
2 dl puuroriisiä
0,5 tl suolaa

Ohje: Voitele uunivuoka. Sekoita puuroriisi, suola ja maito uunivuossa. Kypsennä 175 ° asteessa uunin alimmalla tasolla noin 1 ½ tuntia. Tarjoa puuro kanelin, sokerin ja maidon tai luumukeiton kanssa. (Ohje: Yhteishyvä)

Keskustelu

Talvella Suomessa sataa lunta. Voi olla jopa -25 astetta ulkona. Millainen talvi on synnyinmaassasi?

Glögi ©

Raaka-aineet:
1 l puolukkamehujuomaa
4 rkl fariinisokeria
10 g glögimaustetta
Rusinoita ja manteleita

Ohje: Mittaa mehu, sokeri ja mauste kattilaan. Hauduta 15 minuuttia. Kaada sekoitus siivilän läpi toiseen kattilaan. Kuumenna neste. Tarjoa rusinoiden ja mantelien kanssa. (Ohje: Yhteishyvä)

Risukranssi ©

Poimi metsästä koivun risuja. Muotoile risuista kranssi ja sido se ruskealla sidontarautalangalla. Voit koristaa sen haluamallasi tavalla. Kranssin voit vaikka ripustaa ulko-oveen. (Ohje: Anna Puolakka)



Tiesitkö?

Suomi itsenäistyi Venäjän keisarikunnasta 6.12.1917. Siksi 6.12 on Suomen itsenäisyyspäivä. Itsenäisyyspäivänä Suomen presidentti järjestää isot juhlat esim. suurlähettiläille, kansanedustajille ja tunnetuille urheilijoille. Monet vierailevat sankarihautoilla muistamassa sodissa kaatuneita ja jättävät kynttilän haudalle.