



KOTARYHMÄ

OHJAAJAN OPAS

Helmi Ahvenniemi

Johanna Moilanen

Jaana Paasonen



Sisällysluettelo

1. Mikä on Kotaryhmä-toimintamalli?	3
2. Kotaryhmä-toimintamallin kehittäminen	4
3. Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	5
4. KOTARYHMÄ - malli	8
5. Käytännön järjestelyt Kotaryhmissä	11
6. Ohjaajan korttien käyttö.....	14
7. LIITTEET.....	20
Liite 1 Ohjaajan kortit	20
Liite 2 Ohjaajan muistilista	46
Liite 3 Kotaryhmän runko suunnittelupohja	47
Liite 4 Esimerkki Turvallisuussuunnitelma	48
Liite 5 Turvallisuussuunnitelma.....	50
Liite 6 Muuta hyvää materiaalia	52
LÄHTEET:	53

1. Mikä on Kotaryhmä-toimintamalli?

Tähän Kotaryhmän Ohjaajan oppaaseen on kuvattu Päin mäntyä-hankkeessa (2016-2018) kehitetty luontolähtöinen ryhmätoimintamalli. Oppaassa kerrotaan, kuinka toimintamalli on kehitetty sekä annetaan ohjeet ryhmien käytännön toteutukseen. Oppaassa on myös lyhyesti luontolähtöiseen toimintaan liittyvää tutkimustietoa ja teoriataustaa. Kotaryhmän toimintamalliin sisältyvät Ohjaajan kortit, jotka voi tulostaa mukaan ryhmään otettaviksi. Ne toimivat käytännön työkaluna sekä muistin tukena ja siten luontoon ei tarvitse ottaa mukaan koko opasta.

Toimintamallissa on kuvattu vuodeaikojen mukaan eli neljä kertaa vuodessa kokoon-tuvat ryhmäkokonaisuudet. Kukin kotaryhmä kokoontuu kerrallaan kaksi tuntia ja jokaiseen ryhmäkertaan on luotu sama perusrakenne, joka sisällöltään vaihtelee vuodenaikojen mukaan.

Tässä mallissa on erityisesti huomioitu muistin ongelmia kokevat, mutta malli on soveltaen käytettävissä kaikenlaisille ryhmille. Kohderyhmää mietittäessä pitää kuitenkin huomioida se, että kaikkia ihmisiä luonnossa oleskelu ei kiinnosta tai he eivät koe sitä itselleen hyvänä. Tutkimusten mukaan kuitenkin luonnon hyvinvointivaikutukset toteutuvat, vaikkei luonnossa oleskelusta tietoisesti pitäisikään.

Kotaryhmien suunnitteluvaiheessa kannattaa selvittää oman alueen lähiympäristössä olevia mahdollisuuksia toiminnan toteuttamiseen. Kotaryhmille sopiva kokoontumispaikka on luonnon läheisyydessä hyvien kulkuyhteyksien päässä ja muutoinkin mahdollisimman esteetön.

Toimintamallin kehittäminen on noussut esiin Päin mäntyä-hankkeen kohderyhmältä eli alle 70-vuotiailta muistisairailta. Heiltä kysyttiin, mistä he saavat voimaa sairauden kanssa selviytymiseen. Vastauksena saatiin, että luonnossa liikkumisesta ja siellä oleskelusta. Tätä kokemustietoa ja luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuutta vahvistaa useat tutkimukset luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Hankkeessa saadun kokemuksen mukaan luontolähtöisessä ryhmätoiminnassa on helppo saada luotua hyväksyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri. Lämminhenkisyyttä lisää tulen äärelle kokoontuminen ja se osaltaan mahdollistaa syvällisempiä keskusteluja kuin toimiston ryhmätiloissa kokoonnuttaessa.

2. Kotaryhmä-toimintamallin kehittäminen

Mikkelin seudun Muisti ry:n Päin mäntyä-hanke

Kotaryhmä-toimintamalli on luotu Päin mäntyä-hankkeessa (2016-2018), jossa pilotointien kautta kehitettiin ryhmätoimintoja muistiongelmiä kokeville sekä hyödynnettiin luonnon ja kulttuurin voimaannuttavia vaikutuksia. Toiminta-alueena hankkeessa oli Mikkeli ja lähikunnat. Kohderyhmänä oli alle 70-vuotiaat muistiongelmaiset. Hankkeen rahoittaja on Sosiaali- ja terveysministeriön avustukset (Stea). Hankeidean kehittäjänä toimi alle 70-vuotiaiden muistisairaiden vertaistukiryhmä ”Muistitreffit”, joka kokoontui aiemmin Etelä-Savon Muistiluotsin alaisuudessa. Kaikissa hankkeen aikana toteutetuissa toiminnoissa perusajatuksena on ollut mahdollistaa ryhmäläisten osallisuus, omannäköisen elämän jatkuminen ja sosiaalisten tukiverkostojen vahvistuminen. Ryhmäläiset ovat osallistuneet aktiivisesti kehittämistyöhön.

Kotaryhmät ovat muotoutuneet Päin Mäntyä- hankkeen aikana tehtyjen kokeilujen pohjalta, joiden tarkoituksena on ollut luonnonhyvinvointivaikutusten hyödyntäminen osana muistiongelmaisten vertaistukitapaamisia. Kotaryhmien ideointi aloitettiin Metsästä voimaa arkeen –kurssin pohjalta, jonka ohjaajana oli Mirja ”Metsäkellijä” Nylander vuosina 2016 (syksy)-2017 (kevät). Kurssin jälkeen kotaryhmät jatkuivat hanketyöntekijöiden ohjaamina ja ryhmäläisten palautteita kuunnellen. Hankkeen aikana toteutettu kotaryhmätoiminta mallinnettiin siten, että kaikki luontolähtöistä toimintaa harkitsevat voivat hyötyä Mikkelin seudulla paikallisesti tehdystä kehittämis-työstä. Käytännön harjoituksissa ja porinapohdinnoissa on lähteenä käytetty Sirpa Arvosen Metsämieli- menetelmää ja Mirja Nylanderin Metsäkellintä-menetelmää sekä monipuolisesti taustamateriaalia liittyen luonnonhyvinvointivaikutuksiin ja mielentaitoihin.

Kohderyhmä mukana kehittämistyössä

Asiakasryhmän näkemyksen ja kokemuksen mukaan yhdessä ulkoilu ja luonnossa liikkuminen lisäävät hyvinvointia. ”Me oltiin kuin siskoja ja veljiä” -toteamus kuvaa hyvää kotaryhmän henkeä. Kerätyn ja saadun palautteen perusteella ryhmäläiset ovat pohtineet muun muassa oman hyvinvoinnin ylläpitämistä ja parantamista sekä luonnossa liikkumista. Ryhmästä on saatu tietoa sekä ajatuksia, joiden pohjalta tarkastella omaa hyvinvointia. Ensisijaisen tärkeänä on koettu porukkaan kuulumisen ja yhdessä olo sekä muiden ihmisten tapaaminen turvallisessa ilmapiirissä, jossa muistinongelmia ei tarvitse jännittää tai hävetä. Hankkeessa saatujen kokemusten ja ryhmäläisten palautteen mukaan kotaryhmään voi hyvin osallistua myös muistin haasteita kokevan läheinen. Esimerkiksi jos muistisairas haluaa osallistua yhdessä läheisensä kanssa ryhmätoimintaan, eikä yksin lähde ryhmään. Ryhmäläisten palautteen mukaan on ollut hyvä, ettei kotaryhmissä erotella kenellä on muistisairaus ja kenellä ei. Toisaalta kotaryhmissä on lupa puhua muistin ongelmista.

3. Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvää tekevä vaikutus ei ole uusi keksintö, sillä sitä on hyödynnetty jo tuhansia vuosia. Jo muinaisessa Egyptissä lääkärit passittivat masentuneet Faaraot puutarhakävelyille ja antiikin Kreikassa 400-luvulla ennen ajanlaskun alkua laaditussa kirjoituksessa ilmasta, vedestä ja asuinpaikasta etsittiin ihmiselle terveellisen ympäristön perusteita. 1900-luvun alussa Euroopassa ja Yhdysvalloissa kukoistanut kylpylä- ja parantolakulttuuri perustui kokemuseräiseen tietoon luonnon terveysvaikutuksista. (Leppänen, M & Pajunen, A. 2017)

Metsäluonto antamiseen on aikojen alusta ollut pohjoisen kansamme sielunhoitaja, kehon kunnossapitäjä, ruoka-aitta ja luontoapteekki. (Nylander, M. 2018)

Luonnossa elpyminen

Luontoympäristöä on tutkittu eri tieteen aloilla paljon. Vahvaa näyttöä on, että luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ihmisiin. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen ja oleskelu parantaa koettua terveydentilaa ja toimintakykyä sekä vähentää kuolleisuutta. Ihmisten mielipaikkoja koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että aikuisilla valtaosa mielipaikoista liittyy luontoympäristöön. Mielipaikat toimivat kielteisten tunteiden ja stressaantuneisuuden säätelykeinoina. (Salonen, K. 2010).

Jo 10 minuuttia luonnossa oleilua ja verenpaine laskee, 20 minuuttia ja mieliala koheenee, 60 minuuttia tarkkaavaisuus lisääntyy, kahdessa tunnissa elimistön puolustusmekanismit elpyvät ja kun vietät 5 tuntia kuukaudessa luonnossa, positiiviset tunteet lisääntyvät. (Arvonen, S. 2015)

Luonnossa tyytyväisyys elämään keskimäärin parantuu. Käytännössä tämä näkyy vaikkapa siten, että olosuhteet luonnossa koetaan miellyttävinä. Yhtä lailla mieliala kohentuu, mikä lisää onnellisuutta, ja apeus sekä hermostuneisuus vähenevät. Esimerkiksi vihreyden havaitseminen luo turvallisuuteen ja levollisuuteen liittyviä tunne merkityksiä. (Kuuluvainen, V & Saren, H. 2016)

Luontoympäristöllä on positiivinen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin

Tiedon käsittely on ihmiselle sujuvampaa luontoympäristössä. Sen myötä uusien tietojen ja taitojen oppiminen helpottuu. Luonnossa oleskelun on todettu lisäävän myös luovuutta. (V. Kuuluvainen & H. Saren. 2016) Luonnossa oleilu parantaa keskittymistä ja vähentää stressiä. (Salonen, K. 2010)

Luontoympäristön hyödyntäminen ryhmätoiminnassa

Myös ryhmän tunneilmapiiriin on luontoympäristöllä myönteinen vaikutus. Luontonaikymä nopeuttaa iloisten ilmeiden havaitsemista ja tarttumista ryhmän jäsenten kesken. Kirsi Salonen on kehittänyt käsitteen luontokokemusta määrittävälle psyykkiselle tilalle eli myönteisen olemisen kokemus. Siihen liittyviä elementtejä ovat turvallisuus (pysyvyys), jatkuvuus (joustavuus/luovuus), kokemuksellisuus (tasapainon arvot ja kiintymys) ja hyväksyntä (riittävyys). Ihminen riittää sellaisena kuin hän on. Luontokokemus syntyy, kun ihminen kokee olevansa yhtä ympäröivän luonnon kanssa. Yhteys luontoon voi mahdollistaa syvän yhteyden myös itsen. Kokemuksellisuus muodostuu aistien kautta ja siten tuovat hyvää oloa. Luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan esim. ohjausprosessiin. Menetelmillä tavoitellaan yleisesti rauhallisuutta, ajankulun hidastumista ja rentoutumista. (Salonen, K. 2010)

Luonto edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Tutkimusten mukaan luonnossa arkipäivän roolit jäävät taakse ja toisiin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin. Samalla erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. (V. Kuuluvainen & H. Saren. 2016)

Ympäristön merkitys elämän kriisivaiheissa

Ympäristön merkitystä kuntoutumisen osana on tutkittu. Akuutin kriisivaiheen aikana ihmisillä on taipumus kääntyä sisäänpäin, jolloin ympäristön tulee olla rauhoittumista ja turvallisuuden tunteita vahvistava. Toimintakyvyn vähitellen palautuessa ihmisen kyky käsitellä ympäristöä koskevaa havaintotietoa kasvaa, ja hän pystyy vähitellen osallistumaan yhä vaativampiin tilanteisiin, joihin voi liittyä esimerkiksi sosiaalista vuorovaikutuksen ja toiminnan odotuksia. Luontoon liittyvät vaikutukset sallivat sekä rauhoittumisen ja sisäänpäin kääntymisen, mutta myös aktivoitumisen ja osallistumisen kautta tapahtuvan kuntoutumisen myöhemmissä vaiheissa. (Ympäristön merkitys kuntoutumisessa. N.d. Green Care Finland ry.)

Metsäluonnon on tutkittu vaikuttavan suoraan kehoomme ja mieleemme keskushermoston, autonomisen hermoston ja sisäeritysrauhasten kautta. Sen on havaittu rentoutuksen ohella lisäävän luottamusta selvitä eri tilanteista sekä parantavan mielialaa ja älyllisiä kykyjä. Suositeltavaa on kävelylenkki erityisesti mäntymetsään aurinkoisena päivänä. (Nylander, M. 2018)

Luonnon merkitys muistisairaalle ihmiselle

Luontoympäristöllä on aivan erityinen merkitys muistisairaille ihmisille, koska luonnosta saatavan aistitiedon tulkinta ei edellytä vaativaa tiedonkäsittelyä. Luontoelementit tarjoavat runsaasti välittömästi aistittavia vihteitä ajasta, paikasta ja tarkoituksesta, mikä helpottaa ympäristön hahmottamista. Mitä enemmän ympäristössä ja siihen liittyvässä toiminnassa on aistittavaa ja henkilökohtaisia merkityksiä läsnä, sitä paremmin voidaan saavuttaa muistisairaahan ihmisen sisäinen maailma ja vahvistaa

hänen yhteyttään käsillä olevaan hetkeen, itseensä ja ympäristöön. (www.muistiasiantuntijat.fi, Kotilainen & Rappe)

Tutkimuksissa on havaittu, että luonnossa oleskelulla on positiivisia muutoksia muistisairaiden terveydentilaan. Muistisairaiden kuntoutuksessa käytetyn luontoympäristön on todettu vaikuttavan mm. levottomuuden vähenemiseen, mielialan kohoamiseen ja aktiviteettien monipuolistumiseen. Ulkoaktiviteetit ja altistuminen luonnolle ovat parantaneet muistisairailla yöunien määrää ja vähentäneet aggressiota. Luonnon kauneuden kokeminen ja ihmettely on yksi muistisairaiden henkisistä tarpeista. (Louhesto, P, Polviander, E & Salmi, J-P. 2016.)



4. KOTARYHMÄ - malli

Vuodenaikojen mukaan mallinnetut Kotaryhmät

Tämän mallin mukaan kotaryhmät kokoontuvat neljä kertaa vuodessa (syksy, talvi, kevät, kesä). Jokaiselle ryhmäkerralle on oma porinapohdinta –teema, jotka on valittu siten, että keskusteluiden avulla sairastuneilla sekä heidän läheisiään olisi mahdollisuus voimaantua ja saada uusia ajatuksia ja näkökulmia, jotka tukevat heidän itsearvostustaan ja sopeutumistaan sairauden tuomaan uuteen tilanteeseen. Tehtävärastien sisältö on valittu tukemaan näitä porinapohdintojen aiheita ja auttamaan asioiden sisäistämistä käytännön harjoitusten avulla. Kokoontumisissa keskustellaan myös luonnon hyvinvointivaikutuksista, vuodenajoista ja siihen liittyvistä luonnon antimista.

Mallinnetussa ryhmätoiminnassa on erityisesti huomioitu muistisairauden ja muistin ongelmien tuomat erityishaasteet. Esimerkiksi luonnonantimista puhuttaessa on hyvä puhua vain turvallisista ja tutummista kasveista. Kokoontumispaikkaa valitessa on huomioitava ympäristön tuomat haasteet muistiongelmaisille. Ei ole tarpeen lähteä syvälle metsään luonnossa liikkuakseen. Puistot ja pihat sekä muut vehreät tilat mahdollistavat yhtä lailla elvyttävän luontokokemuksen.

Oppaassa olevia Ohjaajan kortteja on suunniteltu käytettäväksi ohjaustilanteen tukena ja työkaluna. Ryhmäkerralla tarvittavat kortit voi ottaa mukaan. Korttien avulla ryhmänohjaaja voi edetä kokoontumiskerralla suunnitelman mukaisesti. Esimerkkinä Ohjaajan korteista on Kotaryhmän perusrunko (kortti1), joka voidaan ottaa mukaan jokaiselle ryhmäkerralle ja siitä voidaan tarvittaessa tarkistaa ryhmän rakenteen eteneminen. Lisäksi materiaaliin on koottu vinkkejä, mistä lähteistä löytyy lisää tietoa ja materiaalia. Turvallisuussuunnitelman pohja ja kotaryhmän rungon suunnittelupohja esimerkkeineen ovat myös oppaassa liitteinä.

Suosittellemme kokeilemaan luontolähtöistä toimintaa, sillä hankkeessa olemme saaneet hyvää palautetta pilotointien aikana. Porinapohdintojen sisältöjä voi helpottaa tai syventää kohderyhmän mukaan. Keskustelu rauhallisessa hyväksyvässä luontoympäristössä, nuotion loimutessa kodan hämärässä avaa erilaisia näkökulmia ja keskustelunaiheita. Suomen sää joskus haastaa ryhmänohjaajan, joten oppaaseen olemme koonneet vinkkejä myös olosuhteisiin varautumiseen. Toimintamalli on käyttökelpoinen muistiongelmia kokeville ja toki myös muille asiakasryhmille. Toimintamallia voi soveltaa ja muokata omalle kohderyhmälle sopivaksi.

Kotaryhmien suunnittelussa käytännön työkaluna voidaan hyödyntää ohjaajan muistilistaa, jossa on kronologisesti kerrottu, mitä pitää muistaa tehdä tai varmistaa. Tu-
lostettava ja rastitettava muistilista on myös liitteenä (Liite 2)

OHJAAJAN MUISTILISTA

Valmistelut hyvissä ajoin

- Kotaryhmän pitämiseen soveltuvan paikan (luonto, tulentekomahdollisuus, wc, turvallisuus, lukittava tila) löytäminen ja varaaminen
- Ryhmän kokoaminen
- Mahdollisen vakuutuksen hankkiminen
- Turvallisuussuunnitelman laatiminen
- Tiedotus: paikka, aika, säänmukainen varustus/vaatetus, mahdollinen pakkasraja tapaamiselle, tiedote, erityisruokavaliot, liikkumisen apuvälineiden tarve
- Saapumisen suunnittelu, omilla kyydeillä, läheisen kyydillä, kuljetuspalvelu, jalan vai yhteiskuljetus tutusta paikasta. Ryhmäläisten kanssa sovitaan kuljetuksista (huom. vastuukysymykset) ja mahdollisesta kokoontumispaikasta.

Valmistelut edellisinä päivinä:

- Säätilanteen tarkkailu
- Toteutussuunnitelman laatiminen /ryhmän perusrungon läpikäynti ja työnjako ohjaajien ja vapaaehtoisten kesken
- Luonnon antimien maistiaiset
- Tarjoilujen hankkiminen / varaaminen
- Toteutussuunnitelman kertaus

Valmistelut tapaamispäivänä:

- Muistutusviestien laittaminen
- Avaimen (esim. kodalle) haku
- Noin tuntia ennen ryhmänalkua kodalle tulen tekoon ja tehtävarastipaikkojen varmistamiseen
- Tarjottavat, maistiaiset, kertakäyttöastiat, tulitikut, vesikanisteri, nokipannu, roska-pussi, patalaput, istuinsuojat, wc-paperit ja tarvittaessa huovat sekä istuinaluset mukaan

Kotaryhmän suunnittelussa suosittelemme laatimaan tarkan suunnitelman ja aikataulituksen, jotta tapaaminen etenee jouhevasti. Huonon sään sattuessa ohjelma pitää pystyä toteuttamaan sisällä kodassa. Alla on Syksyn kotaryhmän esimerkkisuunnitelma, sekä tulostettava suunnitelmapohja on liitteenä (Liite 2).

AIHE Kotaryhmä 28.8 Syksy	AIKA	VETÄJÄ
1.Tervetuloa, Tulirinki • nimikierros • aikomusenergia • hymy huulille	15 min	Jaana ja Helmi
2. Kahvit, kuulumiset ja syksyn antimet (varvut kiertoon) kerrotaan ja keskustellaan luonnon antimien hyödyistä	20 min	Helmi
3. Päivän porinapohdinnan alustus: <u>Hyväksyminen</u> Käydään keskustellen läpi kortin kohdat 1-10	20 min	Jaana
4.Liikkeelle lähtö: Lämmittelyjumppa Ryhmäläisten omat liikkeet Vetreytykset Läsnäolon hetki	10 min	Helmi ja Jaana
6. Tehtävärastit: -Huolisavotta: tehtävänanto ja kävely kukkapenkin edustalle, jossa harjoitus -Myönteisyystankkaus: tehtävänanto ja rauhallista kävelyä rantaa kohti -Kiitollisuuskeko: tehtävänanto ja paluu kodalle, jos jää aikaa pidemmän kautta	30 min	Helmi ja Jaana
7. Yhteenveto Päivän teema: hyväksyminen Palautteen kerääminen sanallisesti ja käpymittarilla	15 min	Jaana
8. Kiitosrinki mistä olen tänään kiitollinen? Poislähtö, tavarat mukana ja kyydit selvillä	10 min	Helmi

5. Käytännön järjestelyt Kotaryhmissä

Ryhmätoimintaa toteutettaessa luontoympäristössä on hyvä huomioida tässä op-
paassa esitettyjä seikkoja ryhmää perustettaessa ja sen mahdollisuuksia kartoitta-
essa. Ryhmänohjaajan työtä, suunnittelua ja käytännön toteutusta helpottaa, jos hän
tuntee ryhmäläisiä entuudestaan. Ryhmäkerran kesto on kaksi tuntia.

Kokoontumispaikka ja sen ympäristö

Kotaryhmien kohtaamispaikoiksi sopivat kodat, laavut tai muut paikat, joissa mahdol-
listuu luonnon läheisyys. Suosittelemme valitsemaan lähialueelta sopivan, mahdolli-
sesti vuokrattavan tilan. Kokoontumispaikan varaaminen varmistaa, että paikalla ei
ole samaan aikaan muita käyttäjiä. Kodassa ryhmätoiminta mahdollistuu huonon
sään sattuessa, kuten sateella ja kovassa tuulessa. On pohdittava, onko tila lukittava
vai kannetaanko laukkuja mukana liikuttaessa tehtävärasteilla. Lähialueella tulee olla
mahdollisuus käydä vessassa.

Etukäteen on hyvä pohtia ja keskustella ryhmäläisten kanssa, osaavatko kaikki tulla
kodalle omin kyydein tai julkisilla kulkuvälineillä. Yhteiskuljetus tutusta paikasta on
turvallinen vaihtoehto, mutta lisää kustannuksia. Alueen parkkipaikka on hyvä selvit-
tää etukäteen omilla autoilla kulkevia varten.

Ryhmän alkaessa toinen ohjaaja on vastaanottamassa parkkipaikalla, ja toinen ko-
dalla tulta valvoen. On hyvä huomioida ja tarkistaa ennen ryhmän alkua, että maas-
tossa kävely on helppoa ja turvallista, eli polut ovat tasaisia, leveitä eikä siellä ole liuk-
kautta. Ryhmäläisille sopivaa kävelymatkaa on hyvä arvioida etukäteen ryhmäläisten
kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Voidaan myös osittain jakautua, jos osa porukasta
haluaa kulkea pidemmän lenkin.

Tarvittavat henkilöresurssit

Käytännön kokemuksemme mukaan toiminnan mahdollistamiseksi tarvitaan vähin-
tään kaksi työntekijää, sekä jos mahdollista lisäksi vapaaehtoisia ja/tai läheisiä.

Ryhmän koko

Ryhmäläiset ovat kohderyhmäläisiä sekä heidän läheisiään. Suositeltava ryhmän koko
on 6-12 henkilöä. Ryhmäläisten kognitiivisten taitojen taso tulee arvioida suunnitelta-
essa sopivaa ryhmäkokoja. Suunnitelmiin vaikuttavat myös läheisten osallistuminen,
ja se, onko vapaaehtoisia käytettävissä.

Ryhmän ajankohdan suunnittelu

Tässä mallissa vuodenaajat ohjaavat kotaryhmän kulkua, mutta käytännössä ryhmät kokoontuvat jo tulevaa ryhmäaikaa ennakoiden esimerkiksi, kun kevään merkit alkavat näkyä. Syksyn ryhmä voi kokoontua elokuussa ja talven kokoontuminen olla esimerkiksi marraskuun alussa. Erityisesti sydäntalveen ei ole hyvä suunnitella kotaryhmää, sillä kylmä sää aiheuttaa oman haasteen. Tulen ääressäkin kodalla voi olla todella kylmä. Muistiongelmia kokevilla voi olla vaikeuksia suunnitella, mikä on sopiva pukeutuminen tai säätilan huomiointi saattaa unohtua muistutuksesta huolimatta.

Iltapäivä on monelle ryhmäläiselle parempi ajankohta, jotta voi herätä ja tehdä aamutoimet rauhassa. Myös tiedottamisen kannalta on parempi, jotta aamulla tuleviin muistutusviesteihin ryhmäläiset ehtivät reagoida paremmin. Kylmänä vuodenaikana myös sää lämpenee iltapäiväksi. Alla olevaan kuvioon on kuvattu, Päin Mäntyä -hankkeessa toteutuneet kotaryhmien ajankohdat.

Kotaryhmän ajankohta



Ryhmästä tiedottaminen

Jotta ryhmä saadaan oikeaan kellonaikaan ja oikeaan paikkaan kokoontumaan, tarvitaan yksilöllistä ja asiakaslähtöistä tiedotusta. Esimerkiksi paperinen tiedote jaetaan jo hyvissä ajoin etukäteen ja lisäksi muistutusviesti kotaryhmän kokoontumisaamuna. Sopivasta varustuksesta on myös hyvä muistuttaa esimerkiksi millaiset ovat hyvät kengät tai takki.

Tarvittavat varusteet

Ohjaajilla on hyvä olla mukana puhelimet sekä erikseen rannekellot, sillä se helpottaa ajankulun seuraamista luonnossa ja kodalla. Kynät eivät välttämättä toimi ulkoilmassa, joten kirjalliset tehtävät ja palautelomakkeet ovat haastavia täyttää. Kodan hämärässä on hankala kirjoittaa ja lukea. Palautetta voi kerätä suullisesti sekä käpymittarin (kts. s 14) avulla. Kylmään säähän voi varautua ottamalla vilttejä ja lämpöalusia mukaan. Tarjoiluun liittyvät tarvikkeet ja tuleen tekoon tarvittavat välineet otetaan mukaan. Ohjaajan muistilistaan (liite 2) on koottu mukaan tarvittavia välineitä.

Vakuutukset

Luontoon suuntautuvia ryhmiä järjestettäessä voidaan harkita vapaaehtoisen ryhmätapaturmavakuutuksen ottamista. Kertaluotoisia vastuuvakuutuksia tai ryhmätapaturmavakuutuksia on myynnissä vakuutusyhtiöissä. Ryhmäläisille tulee kertoa, onko otettu vakuutus vai ovatko ryhmäläiset omalla vastuullaan. Usein vakuutusten kohteiksi määritellyt henkilöt ovat alle 70-vuotiaita. Mikäli ryhmässä on yli 70-vuotiaita henkilöitä, vakuutusyhtiön kanssa tulee neuvotella kertaluontoisten ryhmätapaturmavakuutusten ottamisesta ja ehdoista. Vapaaehtoisena toimivat henkilöt ovat usein vakuutettuja vapaaehtoistoiminnan vakuutuksilla ja työsuhteessa olevat omilla lakisääteisillä vakuutuksilla.

Turvallisuussuunnitelma

Kotaryhmää ja retkiä varten on hyvä laatia turvallisuussuunnitelma, josta käy ilmi paikka, osoite, ohjaajat, ryhmän arvioitu koko ja heidän toimintakykynsä ja kunto-taso. Tapahtumareitin kuvailu, etukäteiskartoittaminen on suotavaa, jotta ajankäyttöä voi arvioida. Riskikartoitus tulee tehdä; mitä voi sattua, todennäköisyys, seuraukset ja miten ennaltaehkäistään, ettei mitään sattuisi. Etukäteen tulee pohtia ja varmistaa muun muassa ensiapuvalmius, varusteet, sään ja reitin huomioiminen, paloturvallisuuden huomioiminen (tulen jättäminen yksin kävelyn ajaksi, metsäpalovaroitustien huomiointi), työnjako ohjaajien kesken ja hätätilanteessa toiminta. Vapaaehtoisten rooli selkiytetään ja esim. polulla kulkiessa on osa edessä ja osa takana tarkkailemassa. Hämärässä kodassa ja muussa tiloissa tulee varmistaa esteettömyys, sillä hahmottamisen vaikeudet voivat olla jopa esteenä osallistumiselle. Hätätilanteiden varalta on hyvä käydä turvallisuussuunnitelma sanallisesti läpi. Turvallisuussuunnitelman pohja ja täytetty esimerkki löytyvät liitteistä (Liite 4 ja 5).

Kokoontumispaikan tai kodan lukittavuus on myös tärkeä asia, sillä muistisairaille henkilöillä helposti jää tavarat vartioimatta. Lukitsemalla kota varmistetaan, etteivät ulkopuoliset pääse kävelylenkin aikana kodalle. Toisaalta omaisuudesta huolehtimisesta on hyvä muistuttaa oman ryhmän sisälläkin, sillä tavarat voi vaihtua ryhmäläisten kesken.

6. Ohjaajan korttien käyttö

Ryhmänohjaajan työkaluksi ja muistin apuvälineiksi on materiaaliin liitetty ohjaajan kortit (Liite 1). Seuraavaksi taustatietoa korttien käyttöön ottoon:

KAIKKIIN RYHMIIN MUKAAN OTETTAVAT KORTIT

Kaikkiin tapaamisiin otetaan kortit 1,2,3 sekä 6 ja 7.



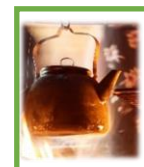
Kortti 1 Kotaryhmän perusrunko

Tässä kortissa on kaikkien kotaryhmien perusrunko, joka toimii ohjaajan muistin apuna, miten ryhmätapaaminen etenee.

Perus-
runko

Kortti 2 Tulirinki

Alkuvalmisteluihin oleellisesti kuuluvana osana ryhmänohjaaja sytyttää nuotion jo ennen ryhmäläisten saapumista. Elävä tuli toivottaa ryhmäläiset tervetulleeksi ja luo jo itsessään rennon sekä lämpimän tunnelman. Ryhmän alkaessa keräännytään tulen ympärille, kokoontumisesta käytetään nimitystä tulirinki. Tuliringin aikana ryhmäläiset esittäytyvät (pelkkä etunimikin riittää, voidaan myös keksiä jokaiselle oma luontonimi) ja ryhmäläiset saavat kertoa itsestään sen verran kuin mitä kokevat tarpeelliseksi.



Ryhmään virittäydytään ”aikomusenergialla” eli hierotaan käsiä yhteen ja sanotaan yhdessä ääneen, että tehdään tästä hyvä tapaaminen. Kämmissä olevat hermopäät aktivoidaan ja aivot alkavat samalla toteuttamaan aiottua toimintaa. Ryhmäläisiä kehotetaan seuraavaksi nostamaan hymy huulille. Ohjaaja kertoo, kuinka nostamalla suupieliä ylöspäin, ja hymyilemällä aivoja pystytään erehdyttämään luulemaan henkilön olevan hyvällä tuulella, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan. Pelkästään näin toimimalla aivot alkavat tuottaa hyvänolon hormonia, endorfiinia (Nylander, M 2018).

Kortti 3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Kortista löytyy tiivistetysti tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Lisätietoa aiheesta löytyy muun muassa seuraavista lähteistä:

<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>



[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-luonnon-hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon vaikutus hyvinvointiin.aspx#verenpaine](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-luonnon-hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon%20vaikutus%20hyvinvointiin.aspx#verenpaine)

Kortti 6 Lämmittelyjumppa

Lämmittelyjumppaa voi käyttää siirryttäessä ulos ja tehtävärasteille. Tämä on tärkeää varsinkin viileällä säällä. Kortin voi käydä kokonaisuudessaan läpi joka kerta tai soveltaa tilanteen mukaan.



Kortti 7 Yhteenveto

Tehtävärastien jälkeen palataan kodalle ja keskustellaan siitä, mitä ajatuksia kokoontuminen ja tehtävät herättivät. Tarvittaessa kerrataan vielä, mitä kaikkea tällä kerralla tehtiin. Keskustellaan vielä vuodenaikaan liittyvistä asioista ja mahdollisesti lauletaan jokin vuodenaikaan liittyvä laulu tai luetaan jokin ajankohtainen runo jne.



Palautetta voidaan kerätä käpymittarilla. Mittari on Päin mäntyä-hankkeessa luotu arviointimittari, johon voi joka kerralle liittää oman kysymyksen tai sitten voi yleisesti pyytää antamaan palautetta siitä, mitkä ovat tuntemukset ryhmän päätyttyä. Käpymittariin on tehty suljettavat kangaspussit, johon laitetaan käpyjä (1 käpy / huono – 4 käpyä / erinomainen).

Kortti 7 Kiitosrinki

Kotaryhmän päättää Kiitosrinki, jossa kokoonnutaan vielä nuotion ympärille. Jokaisella on mahdollisuus sanoa jokin asia, mistä on tänään kiitollinen. Lopuksi kiitetään osallistumisesta!



KOTARYHMÄT ERI VUODENAIKOINA - KORTIT



Kortit 4 ja 5 on tarkoitettu käytettäväksi käsiteltävän vuodenajan mukaan. Tunnistat ne kortin oikeassa yläkulmassa olevasta merkinnästä (kuvat yllä).

Kortit 4 Luonnon antimet vuodenaikojen mukaan



Ryhmissä keskustellaan kunkin vuodenajan luonnonantimien hyödyntämisestä. Liitteestä löytyvät **kortit** on tarkoitettu **ohjaajan työkaluksi ja muistilapuksi, mistä vuodenaikaan liittyvistä luonnon antimista voi kotaryhmässä keskustella**. Pitää muistaa, että mitä tahansa ei voi luonnosta kerätä, ja etenkin muistisairaiden kanssa toimiessa on hyvä käyttää maalaisjärkeä aihepiiristä puhuttaessa.

Luonnonkasveja on kautta aikojen käytetty ihmisten ja eläinten ravintona, teeaineksina, rohdoksina, erilaisten tarve-esineiden materiaalina tai lankojen värjäykseen. Marjat ja villivihannekset ovat maukkaita ja terveellisiä, mutta nämä asiat kannattaa muistaa:

- Kerää vain kasveja, jotka varmasti tunnet.
- Kerää vain puhtailta alueilta. Jätä riittävästi välimatkaa mm. teihin, tehtaisiin ja kaatopaikkoihin. Navetan, huussin tai kompostin vierustoilta kannattaa yrtit jättää liian tyypen vuoksi keräämättä.
- Kuiva sää on paras keruuseen.
- Kerää kasvit, kun ne ovat vielä pieniä ja hentoja, niin vältät puisevan maun ja tinnun.
- Kerää koriin tai ilmavaan paperipussiin, älä muovipussiin.
- Puhdista, kuivaa ja lajittele kasvit mahdollisimman pian keruun jälkeen.
- Muista jokamiehen oikeudet ja niihin liittyvät säännöt
- Selvitä villivihannesten yhteisvaikutukset käytettäviin lääkkeisiin ja, muista ettei villiyrtejä kannata muutoinkaan käyttää pitkiä aikoja.

Lähde: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/luonto/marjat-ja-muut-luonnonkasvit/luonnonkasvien-kaytto-ravintona>

Ryhmässä voi olla tarjolla vuodenaikaan liittyviä maistiaisia. Haistelu ja maistelu luonnossa tarjoaa elämyksellisiä kokemuksia. Erityisesti kannattaa keskustella mustikan

terveysvaikutuksista, joita on tutkittu mm. Itä-Suomen yliopistossa. Suositeltavaa kirjallisuutta ravinnon vaikutuksesta muistiin on kirja Piippo Sinikka 2014. Mielen ruokaa. Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon. Minerva kustannus.

Ryhmässä voi keskustella myös siitä, että luonnonantimia voi hyödyntää muutoinkin kuin vain syötäväksi esim. männynoksia voi kerätä metsäkellijän oppien mukaan ve-siastiaan saunan lämpöön lievittämään päänsärkyä tai tehdä siitä männynneulasjalkakylvyn.

Kokemuksemme mukaan ryhmissä voi nousta puheenaiheeksi esimerkiksi pakurikääpää. Tämän hetkisen tutkimustiedon mukaan, sillä voi olla terveysvaikutuksia, se esimerkiksi ehkäisee tulehduksia. Sitä usein käytetään teen tapaan uuttamalla. Pitää muistaa, että sen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Lisätietoa terveysvaikutuksista löytyy mm. Luonnonvarakeskuksen sivuilta: <http://www.metla.fi/tapahtumat/2015/luonnontuote/Marnila.pdf>

Pakurikääpää voi myös maistaa esimerkiksi seuraavaa reseptiä käyttäen:

Metsäkellijän talvinen juoma

Keitä mausteliemi seuraavista: yksi litra vettä kattilaan, kuumaan veteen lisää pussillinen kanelinkuorta, pari palasta pakurikääpää tai pakurikääpäjauhetta pussissa, sinisiä katajanmarjoja 15 kappaletta, pikku palanen kuorittua ja pilkottua inkiväärinjuurta, desin verran intiaanisokeria.

Anna kiehua hiljalleen kannen alla tunnin verran. Sitten anna jäähtyä vaikka yön yli ja siivilöi. Kun valmistat kuuman juoman, niin laita suunnitteen puolet maustelientä ja puolet mehua, ja kuumenna. Lisää lopuksi makeutta hunajalla tai intiaanisokerilla. Metsäkellijän mukaan paras mehu tähän on sekoitus, jossa mustikkaa, vadelmaa ja mustaviinimarjaa. Juoma onnistuu mainiosti myös pelkän mustikkamehun kanssa.

Resepti: Mirja Nylander

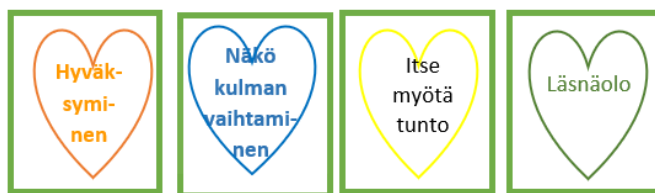
Hyviä linkkejä luonnon antimista:

<http://www.luontoportti.com>

<http://www.yrttitarha.fi/alasivu.html>

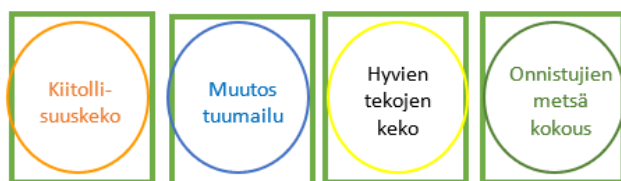
https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Villiyrtteista_ja_vihannek-sista_0.pdf

Kortit 5 Porinapohdiskelut vuodenaikojen mukaan



Ryhmäläisille kerrotaan päivän teema ja voidaan keskustella aiheen esiin nostamista asioista. Kotaryhmissä on tärkeää osallistaa ryhmäläisiä mahdollisimman paljon mukaan keskusteluihin, jotta vältetään liian ohjaajavetoiselta toiminnalta tai tapaamisen luentomaisuudelta. Vuodenajoittain jaetuilla kotaryhmillä on teemat; Hyväksyminen, Näkökulman vaihtaminen, Itse myötä tunto ja Läsnäolo. Näihin teemoihin liittyviä ajatuksia on kirjattu Ohjaajan kortteihin. Niistä voi valita kysymykset tai jos aika riittää vaikkapa käydään kaikki yhdessä lävitse kuunnellen ryhmäläisten kokemuksia ja ajatuksia.

Kortit 5 Tehtävärastit



Kortteihin kirjatut ulkona tehtävät harjoitukset perustuvat kehittämistyön aikana ohjaajana toimineen Mirja Nylanderin Metsänkellintä-menetelmään sekä Sirpa Arvosen kehittämään Metsämieli-menetelmään, joka koostuu käyttäytymistieteistä, sosiaalipsykologiasta, positiivisuuden psykologiasta ja kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta johdettuun tietoon. Harjoitteita on muokattu kokeilujen kautta paremmin muistisairaille henkilöille sopiviksi. Kotaryhmän ohjaajan tulee tutustua käytettäviin harjoituksiin etukäteen, sekä sovittaa harjoitukset omalle ryhmälleen.

Ohjaajan tulee huomioida myös tapaamispäivänä ulkona vallitsevat olosuhteet ja muokuttaa toiminta niihin sopivaksi. Edellä mainitulla tarkoitetaan esim. vaarallista jäätikköä lumen alla ja märkiä lehtiä kulkuväylällä tms. vaaratilanteita aiheuttavia olosuhteita. Mikäli olosuhteet nostavat ryhmään osallistuvien henkilöiden riskiä loukkaantumiselle voidaan harjoituksia tehdä kodan välittömässä läheisyydessä, kodalla tai jättää pois ohjelmasta.

7. LIITTEET

Lüite 1 Ohjaajan kortit

OHJAAJAN KORTIT

Luontolähtöiset kotaryhmät vuodenaikojen mukaan



Kortti 1 Kotaryhmän perusrunko



KOTARYHMÄN PERUSRUNKO (kortti 1)

Perus-
runko

TULIRINKI JA NOKIPANNUKAHVIT (kortti 2)



LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET (kortti 3)



LUONNON ANTIMET
VUODENAIKOJEN MUKAAN
(kortit 4.1, 4.2, 4.3, 4.4)



PORINAPOHDINNAT
VUODENAIKOJEN MUKAAN
(kortit 5.1, 5.2, 5.3, 5.4)



LÄMMITTELYJUMPPA (kortti 6)



TEHTÄVÄRASTIT ULKONA
(kortit 5.1, 5.2, 5.3, 5.4)



YHTEENVETO JA PALAUTEKESKUSTELU (kortti 7)



KIITOSRINKI JA TAPAAMISEN PÄÄTTÄMINEN (kortti 7)



Kortti 2 Tulirinki



- Kokoonnutaan ringiin nuotion ympärille
- Nimikierros; nimien muistamista voidaan helpottaa keksimällä jokaiselle "oma luontonimi".
- Aikomusenergian toteuttaminen - hiotaan käsiä yhteen ja sanotaan ääneen: "tehdään tästä hyvä tapaaminen"



Lopuksi otetaan hymy huulille ja voidaan tarkistaa vieruskaverin hymy

Nostamalla suupieliä ylöspäin, ja hymyilemällä aivoja pystytään erehdyttää luulemaan henkilön olevan hyvällä tuulella, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan. Pelkästään näin toimimalla aivot alkavat tuottaa hyvinolon hormonia, endorfiinia.

Lähde: Mirja Nylander

Kortti 2

**Nokipannukahvit** ohje neljälle henkilölle

1 l vettä

1,5 dl pannujauhatuskahvia

Sytytä nuotio ja kiehauta vesi pannussa. Ota pannu pois tulelta ja lisää veteen kahvin porot. Anna kahvin kuohahtaa tulella muutaman kerran, mutta älä enää keitä. Lisää puoli desiä kylmää vettä ja sen jälkeen anna selkeytyä viitisen minuuttia (enää ei laiteta tulelle).

Vinkkilista nokipannukahvinkeittoon

- Nuotiota varten puut ja tulitikut
- Nuotiopannu ja patalaput
- Vettä mukaan, jos ei ole vesipistettä lähellä
- Pannujauhatuskahvi ja mitta
- Pahvimukit, lautaset, lusikat, servietit
- Kahvimaito, sokeri
- Tarjoilut (Huom! voileivät maistuvat hyvin kodalla ja muista erityisruokavaliot)

Kortti 3 *Luonnon hyvinvointivaikutukset*



Luonnon elvyttävä vaikutus ilmenee, kun lähiviheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Kaupunkien ulkopuoliset luontoalueet vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupunkien viheralueet.

Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Paljon ulkoilevat saavat myös ulkoilukerrasta suuremman hyödyn kuin vähän ulkoilevat: esimerkiksi onnellisuuden ja tyyneyden tuntemukset ovat voimakkaampia.



Lähteet:

Arvonen, S. Metsämieli 2015

Nylander, M. Metsäkellintä -terveyttä luonnosta 2018.

Tourula, M.; Rautio, A. Terveyttä luonnosta 2014.

<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#verenpaine

Kortti 3

• **Verenpaine alenee**

Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. Verensokeriarvot tasaantuvat.

• **Fyysiset oireet vähenevät**

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Elimistön puolustusmekanismit elpyvät.

• **Stressi lievittyy**

Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Stressihormonien määrä pienenee.

• **Fyysinen aktiivisuus lisääntyy**

Luonto vaikuttaa myönteisesti myös sitä kautta, että se saa ihmiset liikkumaan.

• **Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy**

Tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

• **Mieliala kohenee**

Ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevilla mielipaikoillaan. Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee. Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

Kortti 4.1 *Luonnon antimet syksyllä*



Karpalo



Puolukka



Lakka



Kantarelli

Kortti 4.1 Luonnon antimet syksyllä

KESKUSTELUN AIHEITA

- Syksy on parasta aikaa tuttujen luonnonantimien, kuten marjojen ja sienten keräämiseen. *Tuleeko kerättyä? Onko teillä perheessä kerätty?*
- *Mikä on suosikkimarjasi?*
- Tutuimmat ja turvallisimmat sienet: kantarelli, lampaankääpä, mustatorvisieni, suppilovahvero, tatit
- Ryöpättäviä sieniä: osa rouskuista ja haperoista sekä korvasieni
- Sieniretket, marjaretket, ruskaretket. *Tuleeko muistoja mieleen?*

Maistiaiset elävöittävät keskustelua, mahdollisuuksien mukaan voi tarjota vaikkapa mustikoita, puolukoita tai muita marjoja varvusta



Kortti 4.2 Luonnon antimet talvella



Kasvukaudella säilötyt: marjat, nokkoset, sienet



Talvella maanomistajan luvalla kerättäviä:
mänty kallioimarre



Kortti 4.2 Luonnon antimet talvella

KESKUSTELUN AIHEITA

- Talvella nautiskele säilöttyjä, pakastettuja tai kuivattuja luonnonantimia. Jos itse ei tule säilöttyä, kaupoissa on hyvät valikoimat esimerkiksi kotimaisia marjoja. *Oletteko säilöneet marjoja tai sieniä? Miten? Millä eri tavoin hyödynnätte säilöttyjä luonnon antimia?*
- Talvella luonnosta voi kerätä omasta tai tutun metsästä luvan kanssa esimerkiksi männynneulasia tai kallioimarretta (kuvissa). Männyn neulasia voi käyttää vaikkapa jalkakylpyyn. Kallioimarteen juuria voi käyttää makeuttajana juomissa, puurossa tai smoothiessa. *Onko nämä käyttötavat ihan uusia? Tekeekö joku koivuvastoja talven varalle?*



Maistiaiset esimerkiksi Metsäkellijän talvijuomaa tai glögiä, jotain syksyllä säilöttyä

Kortti 4.3 *Luonnon antimet keväällä*



Leskenlehti



Nokkonen



Maanomistajan luvalla:



Kuusenkerkät



Koivun mahla

Kortti 4.3 Luonnon antimet keväällä

KESKUSTELUN AIHEITA

- Tiesitkö, että keväällä aikaisin nousevat nokkoset ovat huipputerveellisiä? Onko muistoja nokkosista?
- Iloa tuovat leskenlehdet käyvät ravinnoksi, mutta niiden syönti ei ole suositeltavaa kuin korkeintaan tilapäisesti. Oletko vielä nähnyt leskenlehtiä? Onko joku maistanut ruoassa?
- Suomalaisille tuttuja jokamiehen oikeuksia on hyvä kerrata jo keväällä. Mitkäs ne olikaan?

Kuvissa olevien kasvien käyttö:

Leskenlehti	nuoret versot ja lehdet	pinaatin ja kaalin tapaan muhennoksiin ja keittoihin
Nokkonen	nuoret lehdet	teeaines, pinaatin tapaan, piirakka, muhennos
Kuusi	nuoret vuosikasvaimet eli kerkät	juomat, siirappi, hyytelöt
Koivu	mahla, nuoret lehdet	juoma, siirappi, teeaines, tuoreena persiljan tapaan, salaattit

Maistiaiset esimerkiksi kuusen-
kerkkäsiirappi, koivun mahla...



Kortti 4.4 *Luonnon antimet kesällä*



Mustikka



Vadelma



Voikukka

Maitohorsma

Kortti 4.4 Luonnon antimet kesällä

KESKUSTELUN AIHEITA

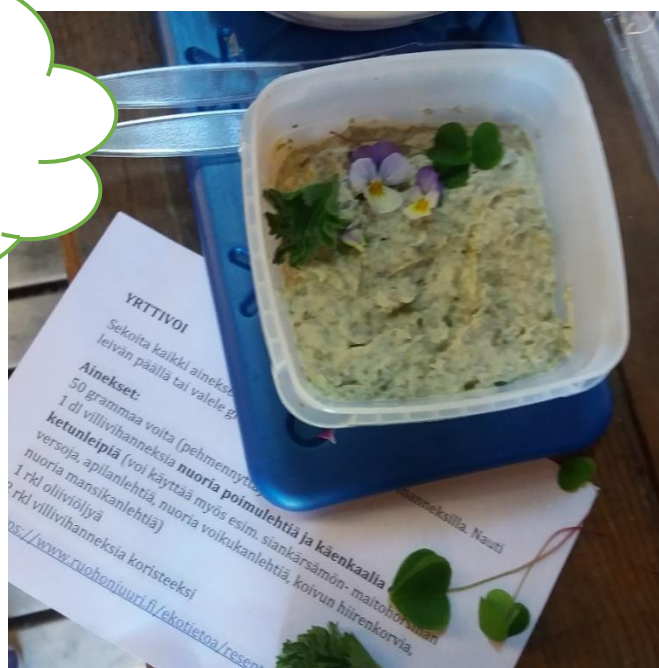
- Kesällä metsissä kasvaa tuttuja marjoja kuten vadelmia ja mustikoita. Onko hyviä vadelmapaikkoja tiedossa? Millaisesta maastosta kannatta etsiä mustikoita? Millä eri tavoin marjoja voi käyttää ja syödä?
- Oletkos maistanut joskus ketunleipää eli käenkaalia? Tuttua ja turvallista, mutta käenkaalia ei suositella syötävän liikaa, sillä se sisältää oksaalihappoa-samaa ainetta kuin raparperissa. Oletko maistanut suolaheinää (ei kannata syödä paria lehteä enempää, sisältää myös oksaalihappoa) ?

Kuvissa olevien kasvien käyttö:

Mustikka	marjat, lehdet	sellaisenaan, leipominen, kiisselit, mehu, lehdet teeaines
Vadelma	marjat, lehdet	sellaisenaan, leipominen, kiisselit, mehu, lehdet teeaines
Voikukka	Kukkanuput, juuret	nuput marinadissa, salaattit, keitot, muhennokset, teeaines
Maitohorsma	nuoret versot, lehdet	salaattit, munakkaat, keitot, teeaines, parsan tapaan

Maistiaiset

esim. yrttivoi ketunleivistä



Kortti 5.1 Porinapohdiskelut syksyllä



Teemana: Hyväksyminen

1. Huolehtiminen ja murehtiminen kuuluu elämään, sillä on hyvä tarkoitus, eikä sitä voi vain ohittaa, vaan niiden kanssa eläminen vaatii harjoittelua. *Millainen huolehtiminen on hyödyllistä?*
2. Huolehtiminen suuntautuu tulevaisuuteen ja sen tarkoituksena on arvioida toimintatapojemme onnistumismahdollisuuksia, vaaroja ja vaarojen välttämistapoja. *Keven-tääkö huolien jakaminen mieltä?*
3. Asioiden hyväksymistä pitää opettaa itselleen ja voimme pitää kokemuslastimme ke-vyempänä hyväksymällä. *Millaisista asioista kannattaisi päästää irti?*
4. *Mikä tekee avun pyytämisestä vaikeaa? Miksi avun antaminen on helpompaa?*
5. Surun poistaminen tai pakotettu hymyily ei auta. Jos surun lakaisee maton alle, se sieltä pilkistää tilaisuuden tullen. Surulle pitää antaa aikaan ja se ajan myötä muuttaa muotoaan. *Miten lohduttaisit surevaa ystävää?*
6. Mahdollisesti eteen tulevan vaikean tilanteen tunnistaminen ja sen nimeäminen aut-taa jo sellaisenaan hyväksymään tilanteesta selviämistä. *Voiko haastavan tilanteen pilkkoa osiin?*
7. Alakuloisuuteen, lievään masennukseen ja elämän vaikeaan kohtaan liittyy paljon kau-nista ja arvostettavaa. Se antaa aikaa käsitellä asioita ja asettaa niitä tärkeysjärjestyk-seen. *Miksi silloin on hyvä lähteä luontoon?*
8. Jokaisen elämään kuuluu väistämättä kipua jossain vaiheessa. Se ei olekaan epäreilua ja ainoastaan itseä koskettava, vaan kuuluu ihmisyyteen. *Onko kipuun mahdollista vai-kuttaa omalla ajattelulla?*
9. Toivo voi olla tunne tai asennoitumisen tapa. Aina voi kysyä itseltään, mitä toivo toisi tähän tilanteeseen?
10. Mielialaa kohentavat metsäkokemukset ja muistot vahvistavat vaikeista hetkistä sel-viämisen uskoa. *Miten luonnossa olominen sinuun vaikuttaa?*

Kortti 5.1

Tehtävärastit syksyllä

1. **Huolisavotta**; mieti mielessäsi jokin huoli ja ota matkalla mukaasi kivi, käpy tai risu tms. Pysähdytään, mietitään huolto ja sen voi kertoa ääneen ja tehdään huolista yhteinen huolikeko. Mietitään, voinko vaikuttaa huoleen ja voi pitääkö yrittää hyväksyä ja tulla sen kanssa toimeen. Huoliesine heitetään pois tai otetaan mukaan. Jokainen voi itse päättää, mitä sille tehdään.
2. **Myönteisyystankkaus**; kävellään ja mietitään mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanoista; ilo, toivo, kunnioitus, kiinnostus, tyytyväisyys, innostuminen, välittäminen, rakkaus, kiitollisuus.
3. **Kiitollisuuslehmien tekeminen**; tehdään kävyistä ja oksista käpylehmät ja mietitään, mistä olen tänään kiitollinen. Tehdään lehmille hyvä laidun. Otetaan kiitollisuus ajatus mukaamme.

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Takanen, K. Päästä irti vapaudu läsnäoloon 2013.

Kortti 5.2 Porinapohdiskelut talvella

Teemana: Näkökulman vaihtaminen



1. Näkökulman vaihtamisen taito on "Taikasauva", joka ihmisellä on olemassa ja sen voi ottaa tietoisesti käyttöön. Kyky katsoa tilanteita erilaisesta näkökulmasta auttaa näkemään toivoa. *Usein sateella ajattelemme, että taas sataa, mutta onko vesisade aina huono asia.*
2. Muutos ja pysyvyys kulkevat elämässä rinnakkain ja siihen tarvitaan sopeutumista. Monet asiat tulevat eteemme ja niitä ei voi muuttaa, mutta se miten niihin suhtaudumme, on meidän vallassamme. *Voimmeko muuttaa suhtautumista sairauteen?*
3. Uusien, luovien ratkaisujen löytyminen vaatii asian tarkastelua uudessa valossa ja eri näkökulmista. *Voiko uusia näkökulmia saada toisten ihmisten kanssa keskustellessa?*
4. Selviytyminen yhteiselämästä toisten ihmisten kanssa edellyttää jatkuvasti näkökulman vaihtamisen taitoa. Puhujan olisi osattava nähdä asiat kuulijoiden näkökulmasta. *Onko helppoa ajatella asiaa esim. puolison näkökulmasta?*
5. Huumori on monelle ihmiselle tärkeä keino selviytyä. Se antaa etäisyyttä asioihin ja voi syntyä ajatus, että ei ole vaikeiden tilanteiden armoilla vaan voi valita, miten asiaan suhtautuu. Välillä on hyvä ottaa kevyemmin ja herätellä naurua. Tehdä asioita eri tavalla kuten Peppi: syödä aamiaiseksi päivällisen. *Missä asioissa huumori auttaa?*
6. Masennus antaa mahdollisuuden pysähtyä, tarkastella elämää ja itseään. Se voi olla tienhaara, jossa pitää valita kulkemisen suunta. Jos juuttuu tiellä mutaan, ei pääse eteenpäin, pitää mennä ensin taakse päin, vähän eteen jne. heijata itsensä liikkeelle. Voi miettiä, mitä asioita ottaa aiemmasta mukaan tai mitä uutta löytää pois menneiden asioiden tilalle.
7. Itämaisen maan hallitsija haastoi viisaat neuvonantajat keksimään elämänohjeen, jota voisi aina pitää esillä ja joka olisi pätevä ja sopii kaikkina aikoina ja kaikkiin tilanteisiin. Viisaat toivat lopulta seuraavat sanat: "Ja tämäkin asia menee ajallaan ohi." Voi miettiä, että mitähän ajattelen tästä asiasta vuoden kuluttua.
8. Luonnossa vuodenaikojen vaihtuminen ja niiden muutosten seuraaminen voi rauhoittaa mieltä. *Mikä sinua ilahduttaa juuri tässä vuodenaikassa?*

Kortti 5.2

Tehtävärastit talvella

- 1. Hyvinvointia vuorovaikutuksesta;** Mitä asiaa arvostat toisessa ihmisessä? Mitä voisit oppia toiselta ihmiseltä?
- 2. Muistelemiskävely;** Muistellaan milloin huumori on auttanut ratkaisemaan joku esim. vaikean tilanteen. Milloin ratkaisu on löytynyt luonnosta?
- 3. Muutostuumailu;** Mietitään luonnon muutosta, vuodenaikoja. Mitä voimavaroja on itsellä elämän muutostilanteissa. Oman mielentilanteeseen/voimailuun miettiminen.
- 4. Kiitollisuuskävely;** kiitä kaikkea, mitä näet metsäkävelyllä. Kun löydät itsellesi jotain kaunista, merkityksellistä ”Kiitä sitä, että se on olemassa”.

Jos on lunta....

- 5. Lumipallon tekeminen;** Lumipalloa pyöritellessä voi miettiä, mitä voi tehdä talvella, jos on huono keli ja ei pääse ulos? Voi katsella ikkunasta ja lumoutua tähtitaivaasta, voi katsella luontokuvia ja sulkea silmät ja käydä mielessään omassa mielipaikassa. Tehdään lumipalloista keko ja mietitään milloin viimeksi tehnyt lumilyhdyn tai lumeen enkelin.

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Mattila, A. Näkökulman vaihtamisen taito 2011.

Nylander, M. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta 2018.

Kortti 5.3 Porinapohdiskelut keväällä

Teemana: Itsemyötätunto



1. Kaikki ihmiset tarvitsevat myötätuntoa ja ymmärrystä. Itsemyötätunto tarkoittaa itsemme kohtelemista ystävällisyydellä ja lämmöllä silloin kun kärsimme. *Oletko muille ihmisille armollisempi kuin itsellesi?*
2. Kun meillä on vaikeaa, koemme olevamme ainoita, jotka tekevät virheitä, tulevat hylätyksi tai kokevat menetyksiä. Sen huomaaminen, että en ole ainoa, joka kärsii, on tärkeää. *Miltä toisilta saatu tuki ja kokemusten vaihto helpottavat?*
3. Itsemyötätunto on aina käytettävissä, silloin kun sitä eniten tarvitsee, kärsimyksen hetkinä. *Miten muistaisimme käyttää sitä?*
4. Mieti miten puhut itsellesi, koska olet aina kuulolla. *Milloin tarvitsemme erityisesti itselleen lempeästi puhumista?*
5. Ystävällisyys ja hyväksyntä itseä kohtaan lisäävät onnellisuutta ja hyvinvointia. Taito kokea itsemyötätuntoa auttaa meitä katkaisemaan stressin kierteen. *Voiko se myös häivyttää epäonnistumisen pelkoa?*
6. Itsemyötätuntoinen tiedostaa, että ihminen on epätäydellinen. *Mitä tapahtuu, kun vaatii itseltään liikaa?*
7. Kun pidämme itsestämme huolta, meille jää huomattavan paljon enemmän voimavaroja selviytyä. *Hylkäämmekö ystävämme, kun hänellä on vaikeaa?*
8. Hymyilyn ja naurun taito voi olla joskus kokonaan kadoksissa ja ne voi tuntua turhanpäiväisiltä. Naurulla on positiivista vaikutusta koko keholle ja ympäristöllemme. *Mitä keinoja on löytää kadonnut nauru?*
9. Luonto hyväksyy sellaisena kuin olemme. Luonnon kanssa sopusoinnussa olo tuottaa turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta. *Millainen kokemus sinulla luonnon hyväksynnästä? Miltä tuntuisi tarkkailla luontoa lapsen silmin?*

Kortti 5.3

Tehtävärastit keväällä

- 1. Parasta minulle;** Mistä saan hyvän mielen/mikä asia tuo minulle hyvää oloa? Millainen on minun huolenpitopäivä?
- 2. Ystävällisyyttä itselle;** Voisinko antaa jonkin asian itselleni anteeksi?
- 3. Hyvien tekojen keko;** Mieti joku hyvä teko, jonka olet toiselle tehnyt, kivi tms. mukaan. Hyvä teko voi olla tavaran poimiminen, hymy, kohteliaisuus jne.
- 4. Ilokivien kerääminen;** etsi itsellesi nyrkkiin sisälle mahtuva kivi, ota hymy huulillesi, avaa käsi ja hymyile kivellesi. Tee sama uudestaan ja voi nauraa kivellesi oikein ääneen. Voit ottaa kiven mukaasi pahan päivän varalle tai jättää yhteiseen ilokekoon.
- 5. Kevään merkkien bongaus;** matkalla etsitään kevään merkkejä ja kiinnitetään huomiota niihin.
- 6. Lottovoittajien kokous,** pysähdytään miettimään olevamme lottovoittajia lotossa, jossa ei ole palkintona rahaa? Mikä sinun lottovoitoksi olisi?

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Nylander, M. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta 2018.

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

Kortti 5.4 Porinapohdiskelut kesällä



Teemana: Läsnäolo

1. Ajatukset ovat sisäistä puhetta ja käymme jatkuvaa keskustelua itsemme kanssa. *Huomaatko ajattelevasi joskus turhia ajatuksia, joista voisi päästää irti?*
2. Saatamme miettiä päivän tapahtumia ja sitä mitähän toinen tarkoitti. *Millaiset asiat jäävät helpoimmin mieleen?*
3. Suunnittelemme, ennakoimme ja kuvittelemme huomisen päivän. *Huominen on jännittävä päivä, miten saisi nukuttua?*
4. Ajatuksilla on tyypillistä askarrella menneisyydessä ja tulevaisuudessa, silloinkin kun kuvittelee ajattelevansa nykyhetkeä. *Miten voisi päästä nykyhetkeen?*
5. Joillakin ihmisillä on oma hetki päivässä murehtimiselle, etteivät ne haittaisi koko päivää.
6. Tämän hetken tiedostamisessa mieli on tilassa, jossa aika ja paikka menettävät merkityksen, on vain tämä hetki ja aistimukset. Laitetaan silmät kiinni ja kokeillaan pysyväkö olemaan vain tässä hetkessä.
7. Saatamme kävellä pitkänkin matkan huomioimatta ympäristöä ja nykyhetkeä. *Millaisia kokemuksia tästä on sinulla?*
8. Metsässä voi kokea ajatusten seestymisen ja myös sen hetken, kun ajatuksia ei ole enää ollenkaan. *Millaisessa maisemassa tämä onnistuu parhaiten?*
9. Luonnossa mieli sekä keho ovat luontaisesti virkeitä. Luonto tarjoaa jotakin kaikille aisteille sekä mielenrauhaa. *Millaisia ajatuksia hiljaisuus herättää sinussa?*
10. *Millainen on sinun mielimaiesiasi?*

Kortti 5.4

Tehtävärastit kesällä

1. **Tietoinen kävely;** Kävele normaalisti, hidasta kävelyä, tunnustele alustaa, jalkapohjaa, tarkastele vartaloa, rytmiä, joustoa, hengitystä, tarkastele ympäristöä.
2. **Takaperinkävely;** Kanta-astujasta tulee varvasastuja, askeleita saa tunnustella hitaammin ja jalkapohjista tulee tuntevammat. Takaperinkävely niksauttaa aivot uuteen uskoon.
3. **Harjoita havaintojasi;** bongaa värejä, tuoksuta, maistele ja muistele kesäisiä makuja, kuuntele. Katsele puuta sen yksityiskohtia, pilveä ja sen liikettä ja muotoa jne.
4. **Onnistujien metsäkokous;** pysähdytään miettimään, missä olemme onnistuneet viime aikoina?



Jos on vesistö lähistöllä...

5. **Vesileipien heittämisen piirikunnalliset mestaruuskilpailut.**
(huom! maailmanennätys 51 leipää. lähde: wikipedia)

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Nylander, M. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta 2018.

Takanen, K. Päästä irti, vapaudu läsnäoloon 2013

Kortti 6 Lämmittelyjumppa



KOTARYHMÄN LÄMMITTELYJUMPPA

1. Reipasta marssia
2. Jatka marssia ja samalla käsien nostoja ylös, työntöjä eteen ja saksituksia edessä
3. Polven nostoja, käsien taputuksia edessä ja takana
4. Käsien pyörittämistä
5. Polven joustoja, kädet heiluvat eteen–taakse, yhtä aikaa ja vuorotellen
6. Kylkitaivutukset
7. Seiso yhdellä jalalla, ota tarvittaessa tukea naapurista
8. Piirrä toisella jalalla ympyrää ilmassa
9. Ryhmäläisten keksimät omat liikkeet, vuodenaikojen työt



METSÄVETREYTYKSET

1. Tervehdys luonnolle; tasapainoinen asento, jalat hieman harallaan, nostetaan kädet sivulta ylös, katse ylös ja taivutetaan ylävartaloa taakse
2. Ryhdistys ja pyöristys; otetaan ryhdikäs asento ja pyöristetään yläselkä
3. Huokaisu; hengitetään ulos ja päästetään kädet rennosti alas, pyöristetään selkä.

LÄSNÄOLON HETKI

1. Pysähdy hetkeksi
2. Seiso tasapainoisesti, tunne alusta jalkapohjan alla
3. Kiintopiste katseelle
4. Huomio hengitys, keskity siihen
5. Hengitä syvään raitista ilmaa ja huokaise uloshengityksellä

Lähteet:

Arvonen, S. Metsämieli luonnollinen menetelmä luonnontaitoihin 2014.

Arvonen, S. Metsämieli, kehon ja mielen kuntosali 2015

Kortti 7 Yhteenveto



- Miltä harjoitukset tuntuivat?
- Tuliko uusia ajatuksia?
- Keskustelua vuodenajasta
- Suullinen palautekeskustelu
- Käpymittarilla ryhmäkerran arviointi



Kortti 7 *Kiitosrinki*



Mistä olen tänään kiitollinen?

Liiite 2 Ohjaajan muistilista

Valmistelut hyvissä ajoin

- ☐ Kotaryhmän pitämiseen soveltuvan paikan (luonto, tulentekomahdollisuus, wc, turvallisuus, lukittava tila) löytäminen ja varaaminen
- ☐ Ryhmän kokoaminen
- ☐ Mahdollisen vakuutuksen hankkiminen
- ☐ Turvallisuussuunnitelman laatiminen
- ☐ Tiedotus: paikka, aika, säänmukainen varustus/vaatetus, mahdollinen pakkasraja tapaamiselle, tiedote, erityisruokavaliot, liikkumisen apuvälineiden tarve
- ☐ Saapumisen suunnittelu, omilla kyydeillä, läheisen kyydillä, kuljetuspalvelu, jalan vai yhteiskuljetus tutusta paikasta. Ryhmäläisten kanssa sovitaan kuljetuksista (huom. vastuukysymykset) ja mahdollisesta kokoontumispaikasta.

Valmistelut edellisinä päivinä:

- ☐ Säätilanteen tarkkailu
- ☐ Toteutussuunnitelman laatiminen /ryhmän perusrungon läpikäynti ja työnjako ohjaajien ja vapaaehtoisten kesken
- ☐ Luonnon antimien maistiaiset
- ☐ Tarjoilujen hankkiminen / varaaminen
- ☐ Toteutussuunnitelman kertaus

Valmistelut tapaamispäivänä:

- ☐ Muistutusviestien laittaminen
- ☐ Avaimen (esim. kodalle) haku
- ☐ Noin tuntia ennen ryhmänalkua kodalle tulen tekoon ja tehtävärastipaikkojen varmistamiseen
- ☐ Tarjottavat, maistiaiset, kertakäyttöastiat, tulitikut, vesikanisteri, nokipannu, roskapussi, patalaput, istuinsuojat, wc-paperit ja tarvittaessa huovat sekä istuinaluset mukaan

Läite 3 Kotaryhmän runko suunnittelupohja

AIHE	AIKA	VETÄJÄ
1.Tervetuloa	min (tai alle)	
2. Tulirinki	min	
3.	min	
4.	min	
5.	min	
6.	min	
7.	min	
8. Kiitosrinki	min	

Liiite 4 Esimerkki Turvallisuussuunnitelma

PÄIN MÄNTYÄ-HANKKEEN TURVALLISUUSSUUNNITELMA

PVM: 28.8.2018

Paikka:	Kaihun kota, Pursialankatu
Ohjaajat+ puh.nro:	Nimet +puhelinnumerot
Ryhmän koko:	6-12 hlöä
Ryhmän kuntotaso:	Hyvä/ Kohtalainen, muistisairauden aiheuttamat haasteet
Tilaaja/toimeksianto:	Mikkelin seudun Muisti ry / Päin mäntyä-hanke
Etukäteistieto osallistujille:	Kutsut jaettu esitteinä (ja ohjeet varusteisiin) ja muistutusviestit yksilöllisesti

TAPAHTUMAREITTI JA AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA:

Kaihun kota
n. Klo 12 Ohjaajat saapuvat kodalle, valistelevat tehtäväraстит, tulet, kahvit, tarjottavat. Toinen ohjaaja ottaa ryhmäläisiä vastaan kodalla ja toinen parkkipaikan luona.
Klo 13 Ryhmän alkamisajankohta
Klo 13.45 Kodalta liikkeelle lähtö, lämmittelyjumppa, kävelyä tehtäväraститien mukaan lähialueella. Reitti tarkistettu etukäteen.
Klo 14.35 Paluu kodalle
klo 15.00 Kotiilähtö, toinen ohjaaja jää kodalle ja toinen odottaa, että sovitut kyydit tulevat hakemaan ryhmäläisiä

RISKIKARTOITUS:

mitä voi sattua	todennäköisyys	seuraukset	miten ennaltaehkäistään/toimenpiteet
Liukastuminen/kaatuminen/tippuminen	keskitasoinen	Nyrjähdys, murtuma, veden varaan joutuminen	Kävelyreitin tarkastus ennen ryhmän alkamista ja reitin valinta. Ryhmäläisten ohjeistus, vauhti ja osallistujien liikkumisen tarkkailu.
Sairaskohtaus	epätodennäköinen	Hengenvaara	Osallistujien voinnin tarkkailu, kyseleminen ja vauhdin jako, omaisten yhteystiedot
Eksyminen	keskitasoinen	Pelästyminen	Osallistujien tarkkailu, riittävät avustaja resurssit, ennakointi
Ryhmäläisten tavaroiden katoaminen	melko todennäköinen	Huolestuminen, rahallinen menetys	Tavarat jätetään tiettyyn paikkaan, joka on lukittava. Huomioidaan mahdollisuuksien saapuvien esim. ylimääräiset varusteet.

Sääolosuhteet; ukonilma tai muu vaara	keskitasoinen	Pelkääminen, vilustuminen, hengenvaara	Sääennustusten seuraaminen ja paikanvalinnan sekä ohjelman uudelleen suunnittelu
Ulkopuolisten häirintä	epätodennäköinen	Toiminnan häirintä	Tiedotetaan yksityistilaisuudesta esim. kodan ulkopuolella.
Aggressiivinen ryhmäläinen	keskitasoinen	Pelästyminen, ruumiillinen vamma	Vähintään kaksi ohjaajaa ja lisäksi vapaaehtoisia. Puhe- lin koko ajan saatavilla ja soitto hätäkeskukseen. Vaarallisten esineiden esim. veitsien pitäminen pois näkyvistä.
Tulipalo	keskitasoinen	Hengenvaara	Ei helposti syttyviä vaatteita, tulen vahtiminen, ei kompastumisvaaraa tuleen, ryhmäläisten silmällä pito ja varovaisuus tulen kanssa. Sammuttimien sijainnin tarkistaminen.

TOIMENPITEET:

Ensiapuvalmius:	EA2 voimassa toisella työntekijällä. Ensiapulaukku työntekijän autossa.
Varusteiden tarkistus/ ohjaajien varusteet:	Työntekijöillä mukana matkapuhelimet. Ensiapu tarvikkeet autossa parkkipaikalla.
Sään/reitin huomioiminen:	Säätä tarkkaillaan useampi päivä ennen kotaryhmää. Käveltävää reittiä suunnitellaan etukäteen sekä mietitään varasuunnitelma, mikäli keli tai osallistujien varusteet eivät sovellu esimerkiksi liukas ylämäki vaihdetaan tasaiseen kulkuun, rankasateella sovelletaan sisätiloissa
Paloturvallisuus/ensisammutus	Sammutinlaitteet katsottu ja varmistettu etukäteen. Metsäpalovaroitusten varmistaminen.
Työnjako ohjaajien kesken:	Osallistujissa kokeneita ohjaajia sekä vapaaehtoisia, joita tarvittaessa hyödynnetään, esim. henkilökohtaisina avustajina retken aikana.
Hätätilanteessa toiminta:	1. Tilanteen tarkistus ja toiminta yleisten ensiapuohjeiden mukaan (SPR) https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet (tutustuttu etukäteen) HÄTÄ- tai ELVYTYSTILANTEESSA 2. Soitto hätäkeskus 112 3. Elvytysvuorot ja opastajat hälytysajoneuvolle
Kenelle reitistä ilmoitettu:	Toiminnanjohtaja tietää ryhmän kokoontumispaikan

NOUTOAIKAT JA KUNNOSSAPIDETYT TIET NOUTOA VARTEN:

Kaihun kota ja lähimaasto
Sijainti: Pursialankatu 3, Kaihu, Mikkeli. Koordinaatit: 61 40.695 N, 27 16.832 E
Ohjaajien allekirjoitus ja päiväys: 24.8.2018

Liiite 5 Turvallisuussuunnitelma

PVM:

Paikka:	
Ohjaajat+ puh.nro:	
Ryhmän koko:	
Ryhmän kuntotaso:	
Tilaaja/toimeksianto:	
Etukäteistieto osallistujille:	

TAPAHTUMAREITTI JA AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA:

--

RISKIKARTOITUS:

mitä voi sattua	todennäköisyys	seuraukset	miten ennaltaehkäistään/toimenpiteet

TOIMENPITEET:

Ensiapuvalmius:	
Varusteiden tarkistus/ ohjaajien varusteet:	
Sään/reitin huomioiminen:	
Paloturvallisuus/ensisammutus	
Työnjako ohjaajien kesken:	
Hätätilanteessa toiminta:	1. Tilanteet tarkistus 2. Soitto hätäkeskus 112 3. Elvytysvuorot ja opastajat-
Kenelle reitistä ilmoitettu:	

NOUTOPAIKAT (KOORDINAATTEINEEN) JA KUNNOSSAPIDETYT TIET NOUTOA VARTEN:

Ohjaajien allekirjoitus ja päiväys:

Liite 6 Muuta hyvää materiaalia

Suomen mielenterveysseuran Virtuaalinen metsäkävely

<https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>

Luontolähtöiset palvelut – opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen toim. Hirvonen, J ja Skyttä, T.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mielipakka. Ikäinstituutti.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Mielipakka_tekstit_www.pdf

Luontomenetelmiä ja -Rentoutusharjoituksia ryhmään

Kirsi Salonen. 2005. Mieli ja maisemat. Ekopsykologia ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Greenspot.

Tulevaa materiaalia

Vuonna 2019 aukeaa Kuu kiurusta kesään - Elinvoimaa luonnosta ikääntyneiden omaishoivaan (Miina Sillanpään säätiön hanke 2017-2019) -sivusto. Sinne tulee kuvia, videoita ja tehtäviä, joihin yhdistyy tarinallisuus tarjoten luontokokemuksia sisällä ja ulkona.

LÄHTEET:

Kirjalähteet

Arvonen Sirpa 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Arvonen Sirpa 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus Oy.

Arvonen Sirpa 2018. Metsämieli. Mielen ja kehon maastokirja. Metsäkustannus Oy.

Kuuluvainen, V & Saren, H Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Vapaamuotoisia julkaisu. Mikkelin ammattikorkeakoulu)

Leppänen Marko & Pajunen Adela 2017.Terveysmetsä.

Louhesto, P, Polviander, E & Salmi, J-P. LÄSNÄOLOA LUONNOSSA - Motivoivan ja henkisyttä koskehtavan toimintamuodon kehittäminen muistisairaille 2016. Turun amk- opinnäytetyö

Mattila S. Antti 2011. Näkökulman vaihtamisen taito. WSOY.

Nylander, Mirja 2018. Metsäkellintä - terveyttä luonnosta. Readme.fi.

Piippo Sinikka 2017. Elinvoimaa puista. Terveyttä mielelle ja keholle. Minerva kustannus.

Piippo Sinikka 2014. Mielen ruokaa. Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon. Minerva kustannus.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Greenspot.

Takanen, K 2015. Päästä irti. Vapaudu läsnäoloon. Kirjapaja.

Lähteet internetistä

<https://www.evira.fi/kasvit/>

www.finel.fi

<http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>

www.luontoportti.fi

<http://www.muistiasiantuntijat.fi/tuemme.php?udpview=1778059738&lang=fiwww.suomenluonto.fi>

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx

<http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Villiyrtteista_ja_vihannekista_0.pdf

Kuvat:

Helmi Ahvenniemi, Jaana Paasonen, Johanna Moilanen, pixabay.com