Green Care

tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kokeiluja

gcfinland.fi/GreenCareEP

@GreenCareEP #GreenCareEP

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin

sedu

SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Hankkeen tavoitteena on edistää tavoitteellista luontohoiva- ja luontovoimapalveluihin liittyvää yritystoimintaa Etelä-Pohjanmaalla muun muassa lisäämällä alueellista tiedottamista ja organisoimalla Green Careen liittyviä kehittämisalustoja. Hanketta koordinoi Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti yhteistyössä Koulutuskuntayhtymä Sedun sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy:n kanssa.

Toiminnan rahoittaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto.

Hanke toimii 15.4.2016 – 30.9.2018 välisenä aikana.

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Luovuuden lakeus

Kevät 2017

***Osallistujat**: Ylistaron koululaisryhmä (13-16-vuotiaita poikia)*

Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke, Seinäjoen kaupungin kulttuuri- ja nuorisotoimi sekä Luovuuden Lakeus Ky

***Green Care -näkökulma:** Eläinavusteinen koulupäivä*

"Jokainen tarvii hyvän ystävän, mut se ei ole aina helppoa. Sen kaverin, jonka rinnalleni tahdon, täytyy olla reilu ja luotettava.

Mut se vaatii aikaa, että oppii toisen tuntemaan. Ja se vaatii aikaa, että pystyy luottamaan.

Hyvä ystävä oikeesti välittää, ja tarpeen tullen puolustaa. Ei koskaan käännä selkää, eikä mitään vastaavaa.

Voi olla eläin taikka ihminen, mutta toive aina samanlainen. Vihdoinkin tänä päivänä, löysin veljen sinunlaisen.

Mut se vaatii aikaa..."

Sanat: Jere, Jan, Rinaldo, Juho, Henrik, Joel, Sonja & Matti

Kokemuksellinen ja toiminnallinen koulupäivä

Eläinavusteisuus

Päivän ohjelmaan kuului alkututustumista keskustellen ja liikkeellisesti, koirien kanssa työskentelyä, ruokailu ja spontaanin laulun säveltäminen. Suunniteltua toimintaa hevosten kanssa ulkona ei toteutettu erittäin jäätikköisen pihan takia turvallisuussyistä.

Päivä alkoi fyysisellä lämmittelyllä tanssinopettaja Matti de Jongin ohjauksessa. Ennakkoon jännittävä aloitus kuitenkin vapautti ja pojat lähtivät hienosti mukaan jopa tanssiliikkeisiin. Seuraavaksi esittäytymiskierroksella käytiin läpi esittäytyminen sekä lemmikkihistoria. Jokaisella nuorella oli ollut jonkin lemmikki elämänsä aikana.

Koiratyöskentelyssä virityttiin koirien tunnetiloihin ja peilattiin omien reaktioiden vaikutusta koirien olemiseen. Jokainen sai tutkia koirien persoonallisuuksia ja luonteenpiirteitä sillä silmällä, että jokainen sai valita itseä puhuttelevan koiran ja kertoa syyn valinnalleen. Tällaisia piirteitä oli esimerkiksi rauhallisuus, iloisuus sekä kyky osoittaa ja ottaa vastaan hellyyttä. Ruokailun jälkeen alkoi spontaani säveltäminen, jonka tuotoksena syntyi ohessa oleva laulun teksti.

”Päivän tarkoituksena oli olla rohkaiseva ja voimaannuttava. Päivä, jolloin jokainen persoona tulee nähdyksi ja kuulluksi tarpeineen, toiveineen ja lahjoineen. Jokaisesta ihmisestä löytyy haasteellisten piirteiden lisäksi myös positiivisia ja arvokkaita piirteitä.

Lisätietoja

Päivi Haanpää, Koulutuskuntayhtymä Sedu, puh. 040 8680 185, paivi.haanpaa@sedu.fi

Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/03/koululaisten-green-care.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Virikettä koulupäiviin

Kevät 2017 Toiska & syksy 2017 SilverHills

***Osallistujat**: Ylistaron koululaisryhmä (13-16-vuotiaita) ohjaajineen,*

Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke, Toiska & SilverHills

***Green Care -näkökulma:** Eläin- ja maatila-avusteinen koulupäivä*

Kokemuksellinen koulupäivä tallilla

Eläin- ja maatila-avusteisuus

Päivien ohjelmaan kuului aamukahvien jälkeen tallin karsinoiden siistimistä, hevosten ruokkimista ja taluttamista sekä ratsastamista ja kengittämistä. Moni nuori ylittikin itsensä, sillä isojen eläinten parissa työskentely vaatii rohkeutta. Nuorille annettiin myös paljon vastuuta työskentelyssä. Tämä loi puitteet onnistumisen elämyksille, jota kautta oli mahdollisuus saada positiivisia kokemuksia omasta tekemisestään.

Tallin henkilökunta omalla esimerkillään ja välittömällä käytöksellään kannusti nuoria kokeilemaan rajojaan. Pienen ujostelun jälkeen kaikki ottivat kontaktia eläimiin. Päivän aikana lasten käytös eläinten, ja aikuisten, seurassa muuttui koko ajan avoimemmaksi. Ilmeistä ja eleistä päätellen oppilaat olivat tyytyväisiä itseensä, kun päivä tuli päätökseen. Nuorten palautetta Toiskassa vietetystä päivästä:

Mukavinta	*ratsastus*	*ruoka*	*lapionti*	*sää*
	5	*1*	*2*	*1*
Opitko uutta?	*ratsastus*	*ajaminen*	*hevosten käsittelyä*	
	3	*1*	*2*	
Muuta tekemistä?	*lisää ratsastusta, koirat vapaana*			
Mielenkiintoisin	*hevoset*	*ratsastus*		
	2	*1*		
Ajatukset/tunteet	*mukavaa*	*erikoinen ja hauska*	*hyvä fiilis*	
	2	*2*	*1*	

Lisätietoja

Päivi Haanpää, Koulutuskuntayhtymä Sedu, puh. 040 8680 185, paivi.haanpaa@sedu.fi

Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2018/01/green-carea-osaksi-koulupaivaa.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Työhyvinvointia suolta

Kevät 2017

***Osallistujat**: Seinäjoen kaupungin päihdeklinikan työntekijät,*

Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla –hanke & JoogaTaival

***Green Care -näkökulma:** Luontoavusteinen työhyvinvointitoiminta*

Luonnosta hyvinvointia koko työyhteisölle

Luontoavusteisuus

Tapahtuman tavoitteena oli koota väki luontoon ilman suorituspaineita ja viettää mukava iltapäivä työporukalla muualla kuin neljän seinän sisällä. Tapahtumapaikkana oli Paukanevan pitkospuureitti. Ohjelmaan kuului muun muassa Mindfulness joogaa, luonnossa havainnointia sekä eväiden nauttimista. Osallistuneiden kommentteja:

”Luonto on aina hyvä paikka rauhoittumiseen ja yhdessä oloon.

”En koe teemaa omakseni.

”Metsä ympäristönä hyvä. Ohjelmaa sopivasti.

”Teemana luonto ja se toteutui täysin.

”Luonto on aina kiva.

” Luontoon lähteminen avaa pääsääntöisesti ihmistä, kun toimistosta siirrytään luontoon.

” Laavulla hetki ja samoilu luonnossa antaa paljon > vie ajatuksia pois.

”Ihana ja rentouttava luonnon läheisyys.

”Luonto on ihana ja voimaa antava.

”Luontoteema ja voimavarat toimii.

Lisätietoja

Päivi Haanpää, Koulutuskuntayhtymä Sedu, puh. 040 8680 185, paivi.haanpaa@sedu.fi

Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/06/green-care-tunnetuksi-etela.html

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Työhyvinvointia metsästä

Kevät 2017

***Osallistujat**: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän Sanssin työntekijät, Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke & JoogaTaival*

***Green Care -näkökulma:** Luontoavusteinen työhyvinvointitoiminta*

Luontopäivä oman työyhteisön kanssa

Luontoavusteisuus

Kokeilussa palvelukodin työntekijät pääsivät irrottautumaan työarjesta luonnon äärelle. Tapahtumapaikkana oli Laitasaaren luontopolun lähialue. Ohjelmassa oli muun muassa Mindfulness joogaa, luonnossa havainnointia, oman puun ja luontoaarteen etsintää sekä eväiden syöntiä.

Osallistuneiden ajatuksia metsätyhystä teemana:

” Metsäteema hyvä, antoisa

”Metsän rauhoittava ja voimaannuttava vaikutus, voisi enemmän hyödyntää.

”Luonnossa liikkuminen on aina hyvä juttu ja nyt ei ole oikein ehtinyt.

”Rentouttavaa ja vielä hyvä ilmakin.

”Hauskaa oli, kävelylenkki teki ihan hyvää.

”Ihana, hälyisen aamun jälkeen.

”Luonnossa ja metsässä on aina kiva kulkea.

”Luonnossa mieli lepää.

”Kiva, rauhoittava.

”Metsät on kyllä ihania, luonnollista.

Lisätietoja

Päivi Haanpää, Koulutuskuntayhtymä Sedu, puh. 040 8680 185, paivi.haanpaa@sedu.fi

Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/06/green-care-tunnetuksi-etela.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Luonto osaksi kokouksia

Kevät 2018

***Osallistujat**: SOTEMAKU-työryhmä, Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke, Reinon Tupa*

***Green Care -näkökulma:** Luontoavusteinen työpäivä*

Kokouksiin voimaa ja ideoita luonnosta

Luontoavusteisuus

Kokeilussa oli mukana Etelä-Pohjanmaan sote- ja maakuntauudistusta valmisteleva joukko vastuuvalmistelijoita ja muutosjohtoa, jotka suunnittelevat ja valmistelevat oman vastuualueensa toimintojen rakentumista uudessa maakunnassa. Ryhmältä koottua palautetta luontoaktiviteettien jälkeen:

Ideoita Green Care -menetelmien käytöstä omaan työhön:

”Tyhytoimintaan, elämyksien hyödyntämistä.

”Asiakkaat voisivat käyttää setelipalveluissa ja henkilökohtaisen budjetin palvelussa.

”Innovatiiviset hankinnat ja palvelukentän monipuolisuus - ideointiin aineksia, on osa sotea.

Ideoita, miten Green Care-menetelmiä voisi hyödyntää sote-asiakkaille:

”Työväline, osa palvelurakennetta.

”Vahvisti aikaisempia ajatuksia.

”Kyllä, erityisryhmille.

”Erityisryhmien, lasten ja nuorten työssä, ikäihmiset sekä mahdollisuus muisteluun, joka edistää heidän virkistymistään ja muistitoimintaa.

Lisätietoja

Päivi Haanpää, Koulutuskuntayhtymä Sedu, puh. 040 8680 185, paivi.haanpaa@sedu.fi

Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Innostava päivätoiminta

Syksy 2017

***Osallistujat**: Kokeiluasiakkaat, Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke, SOSKU-hanke & Toiska*

***Green Care -näkökulma:** Eläin- ja maatila-avusteinen päivätoiminta*

Päivätoimintaa tallilla

Eläin- ja maatila-avusteisuus

Ulkona liikkuminen, fyysinen työ ja eläinten parissa toimiminen yhdessä ryhmän kanssa on oleellinen osa maatiloilla tapahtuvaa päivätoimintaa. Päivätoiminta sopii monille, sillä toimintaa voidaan tehdä myös kevennetysti asiakkaan toimintakyky ja mahdolliset kuntoutustavoitteet huomioiden. Erityisasiakkaiden kohdalla mukana voi olla tarvittaessa oma avustaja tai ohjaaja.

Erityisen mukavaksi kokeilun asiakkaat kokivat hevosten kanssa toimimisen, muun muassa Leo on ollut mieluisa hevoskaveri. Myös itse fyysinen työ, kuten tallin ja maneesin siivoaminen ja eläinten ruokinta ovat olleet mielekästä. Lisäksi toiminnan säännöllisyys, aamusta heräämiset, säännölliset aikataulut ja ruoka-ajat ovat olleet apuna oman päivärytmin hallintaan ottamisessa.

”Maatiloilla ja talleilla tapahtuvaa päivätoimintaa voidaankin hyödyntää muun muassa sosiaalityössä asiakkaan arjen hallinnassa, fyysisen kunnon kohottajana, säännöllisten ruoka-aika ym. rytmien takaisin saamisessa sekä yleisesti ottaen toimintakyvyn ylläpitäjänä.

Lisätietoja

Sanna Jyllilä, SeAMK Oy, sanna.jyllila@seamk.fi, puh. 040-8300 400 tai **Anu Aalto**, anu.aalto@seamk.fi, puh. 040-6807 524. Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/11/green-care-paivatoimintaa-tallilla.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Musiikkia ja luontoa

Syksy 2017

***Osallistujat**: Omaishoitajat*

Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke & Riitan Terapiat

***Green Care -näkökulma:** Luontoavusteinen virikepäivä*

Luonnosta ja musiikista hyvinvointia omaishoitajille

Luontoavusteisuus

Kokeiluun kutsuttiin Etelä-Pohjanmaan alueen omaishoitajia voimaantumaan luonnosta ja musiikista. Riitan Terapian paikan erikoisuutena on tontin keskellä sijaitseva iso lasitettu huvimaja 'Kiikun Majakka', jonka sisällä on valoisaa ja rauhallinen tunnelma ympäröivän puuston keskellä.

"Ohjelma sisälsi alkurauhoittumisen, yrittäjäesittelyn, toisiin tutustumisen, musiikki- ja luontoaktiviteetit, kahvittelua sekä loppurentoutuksen. Musiikkiosuudessa ryhmä pääsi kokeilemaan erilaisilla rytmisoittimilla soittamista. Osa soittimista olikin osalle tuttuja, mutta osa taas hieman erikoisempia. Yhteinen sävel löytyi helposti.

Nuotion ääressä juotujen kahvien jälkeen etsittiin maastosta mm. linnunpesää ja keskusteltiin metsässä esille nousseista muistoista. Yrittäjän vahvuutena ovat erilaiset terapiakoulutukset, joista tässä kokeilussa nousi esille musiikkiterapeutin koulutus.

Lisätietoja

Sanna Jyllilä, SeAMK Oy, sanna.jyllila@seamk.fi, puh. 040-8300 400 tai **Anu Aalto**, anu.aalto@seamk.fi, puh. 040-6807 524. Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/10/green-care-yrittajyydesta.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kehittämisalustakokeilu

Päivätoiminta maitotilalla

Syksy 2017

***Osallistujat**: Fransunpuiston asukkaat,*

Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke & Kosolan tila

***Green Care -näkökulma:** Maatila-avusteinen päivätoiminta*

Kuntouttavaa päivätoimintaa maatilalla

Maatila-avusteisuus

Kauhavan Fransunpuiston asumispalveluyksikön asukkaat olivat mukana Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kokeilussa, jossa viisi yksikön kehitysvammaista asukasta tutustui maitotilan töihin päivätoiminnan muodossa kolmena päivänä.

Kokeilu osoitti, että toiminta oli asiakkaille mielekästä ja että maatiloilla tapahtuva päivätoiminta soveltuu myös nykyaikaiselle tilalle. Päivätoiminta maatiloilla voi vahvistaa asiakkaan toiminnallista kykyä ja itsetuntoa. Maatila-avusteinen päivätoiminta voi olla myös oikea kuntouksen muoto juuri tietyille asiakkaille.

”Vuoden kiertokulun seuraaminen maatilan töiden myötä sekä monipuolisten työmahdollisuuksien kautta asiakas voi kokea mm. onnistumisen ja yhteisöllisyyden tunteita. Pelkästään jo kontaktit eläimiin saattavat olla juuri se keino, jolla luodaan pohja hyvälle ja toimivalle kuntouttavalle toiminnalle.

Lisätietoja

Sanna Jyllilä, SeAMK Oy, sanna.jyllila@seamk.fi, puh. 040-8300 400 tai **Anu Aalto**, anu.aalto@seamk.fi, puh. 040-6807 524. Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hankkeen kehittämisalustatyötä.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/10/green-care-paivatoimintakokeilu.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Green Care -kokeilu

Hyvinvointia puistosta

Kesä 2017

***Osallistujat**: Omaishoitajat*

Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, VIOLA-hanke, Seinäjoen kaupungin ikäkeskus & Kirsi Salonen

***Green Care -näkökulma:** Kaupunkien viheralueiden hyödyntäminen*

Kaupunkien viheralueiden hyvinvointivaikutukset

Luontoavusteisuus

Ekopsykologi Kirsi Salosen vetämässä omaishoitajille suunnatussa Luonnossa lupa rentoutua -tapahtumasarjassa hanke halusi nostaa esille harjoitteiden avulla, miten luontoa voidaan tuoda osaksi omaishoitajien omaa sekä hoidettavien hyvinvointia. Sarjan tapahtumapaikkoina olivat keväinen metsä, kesäinen puisto ja syksyinen suo. Päivä kesäisessä puistossa -teema kokosi Törnävän saareen joukon yli 65-vuotiaita omaishoitajia viettämään aurinkoista kesäpäivää yhdessä jo tuttujen sekä uusien tuttavuuksien seurassa. Tavoitteena oli parin harjoitteen avulla tuoda esille, miten luonnossa ja puistoalueella liikkumista voisi hyödyntää omassa sekä läheisen fyysisessä ja henkisessä hyvinvoinnissa. Kävelyn jälkeen tapahtuneessa ajatusten koonnissa esille nousivat juhannusmuistojen lisäksi mieleen puissa kiipeilyt sekä luonnossa liikkumisen positiiviset vaikutukset omaan sekä yleisesti ihmisten tasapainoon. Osallistuneiden kommentteja:

”Piristävää.

”Mukava hetki ja tauko arjesta.

”Oli helppo jutella täysin ennestään tuntemattomalle luonnon äärellä.

”Toi omia muistoja mieleen.

”Oikein mukavaa.

”Sai vertaistukea.

Lisätietoja

Anne Matilainen, Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti, anne.matilainen@helsinki.fi, puh. 050 415 1156 ja **Maarit Aho**, maarit.aho@helsinki.fi, puh. 050 317 9238. Kokeilu oli osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanketta.

http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/06/green-carea-omaishoitajien.html
http://hoivaajavoimaaluonnosta.blogspot.fi/2017/03/green-care-omaishoitajille.html

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
sedu
SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HELSINGIN YLIOPISTO RURALIA-INSTITUUTTI

Kiinnostuitko Green Caresta;

luonto-, puutarha-, maatila- ja eläinavusteisesta toiminnasta?

Ota meihin yhteyttä:

Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti

Anne Matilainen, anne.matilainen@helsinki.fi, puh. 050 415 1156 ja
Maarit Aho, maarit.aho@helsinki.fi, puh. 050 317 9238

Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy

Sanna Jyllilä, sanna.jyllila@seamk.fi ja Anu Aalto, anu.aalto@seamk.fi

Koulutuskuntayhtymä SEDU

Päivi Haanpää, paivi.haanpaa@sedu.fi

Julkaisu on osa Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanketta.