

KÄYTÄNNÖN

HYVINVOINTIMALLEJA

TYÖIKÄISILLE

Oivallusvaaran luontoperustainen
tyhy/tyky-toiminta

Green Care -päivät, Hyvinkää 10.11.2020

I OIVALLUSVAARA TOIMIJANA

II LUONTOPERUSTAINEN TOIMINTAMALLI

III KESKUSTELUA JA KYSYMYKSIÄ



OIVALLUSVAARA OY

- Perustettu v. 2014
- Moderni nomadi =
toimimme ilman kiinteää toimipaikkaa
- Toimialueena Uusimaa ja Pohjois-Savo
- Ensimmäinen lääkärijohtoisesti **JA moniammatillisesti**
luontoperustaisesti työhyvinvointipalveluita tarjoava yritys
Suomessa.

OIVALLUSVAARA OY



- Green Care Finland ry:n myöntämä **LuontoVoima-**laatumerkki Metsävastaanotto® -nimiselle palvelulle.
- Invalidiliiton ry:n **Yhdenvertaista palvelua kaikille** -merkki osoituksena halusta kehittää palveluidemme ja tuotteidemme esteettömyyttä ja saavutettavuutta.



- **EU:n vammaiskorttikohde**
eli esimerkiksi vammaiskortin haltijan avustaja tai tukihenkilö pääsee aina maksutta palveluumme.



MEIDÄN TIIMI



Eerika Korhonen

Toimintaterapeutti

Vastuussa
luontoluovuudesta ja
ikiaikaisesta luontoviisaudesta.



Janne Tuovila

*Työterveyshuollon ja
yleislääketieteen erikoislääkäri*

Vastuussa
metsälääketieteellisestä älystä.



Lola Ottosson

Fysioterapeutti

Vastuussa
luonnollisesta liikkeestä ja
voimasta.

MONIAMMATILLISUUS & OSAAMINEN

Eerika Korhonen

Toimintaterapeutti, AMK
Kalevalainen jäsenkorjaaja,
Kansanlääkintäseura ry
Taiteen maisteri, pääaineena Industrial
and strategic design
Certified Trainee in Forest Medicine,
INFOM, Japani
EA1
Green Care -perusteet (5 op)
Hygieniapassi
Metsästäjätutkinto
Metsävastaanotto®-opas

Janne Tuovila

Työterveyshuollon erikoislääkäri
Yleislääketieteen erikoislääkäri
Lääketieteen lisensiaatti
Filosofian maisteri, pääaineena
orgaaninen kemia
Medical Specialist in Forest Medicine,
INFOM, Japani
Merimieslääkäri
Ensiavun ja terveystiedon kouluttaja,
SPR
Lääkintäluutnantti
Hygieniapassi
Metsästäjätutkinto
Green Care -perusteet (5op)
Metsävastaanotto®-opas

Lola Ottosson

Fysioterapeutti, AMK
Personal Trainer, PhysioTrainer
Hevoshoitaja- ja hieroja
EA1
Green Care -perusteet (5 op)
Metsävastaanotto®-opas

*Lisäksi tiimiin kuuluu muita
oman alansa huippuja:*

*Biologi
Henkiinjäämis­kouluttaja
Luonto-ohjaaja
sekä opiskelijoita*

Lue lisää www.oivallusvaara.com.

LYHYT KATSAUS HISTORIAAN

Miten tähän on oikeastaan tultu?

2016 Luo hyvää! -hanke

- EU-rahoitteinen yritysryhmähanke
- Itä-Uudenmaan Luonto- ja eläinavusteiset hyvinvointiyrittäjät

2014 Oivallusvaara (tmi)

Eläinavusteinen
toimintaterapia

2016 Oivallusvaara Oy

Lääkäritoiminta tulee osaksi
toimintaa



2017 kirjan julkistus

- Ensimmäisen luontoaiheisen kirjan julkistaminen
- Kiinnostus lähiluontoa kohtaan kasvaa Oivallusvaarassa

2019 LuontoVoima-laatu-merkki

- Myönnettiin Metsävastaanotto®-palvelulle

2019 Luonnosta laatua -hanke

- EU-rahoitteinen yritysryhmähanke
- Koulutushanke

2018 ensimmäinen Metsävastaanotto

- Järjestettiin Porvoossa
- Inspiroituneena lähiluonnon tuomista mahdollisuuksista

2019 Metsävastaanotto®

- Rekisteröitiin omaksi tavaramerkiksi

2019 Japanin opintomatka

International Society of Nature and Forest Medicine (INFOM)

2019 Yhteistyö Metsähallituksen kanssa

- Sipoonkorven kansallispuisto
- Nuuksion kansallispuisto
- Tiilikkajärven kansallispuisto

2020 Live Like a Local in Rautavaara

- Metsävastaanoton® vieminen Pohjois-Savoon

2019 Kurssitoiminta alkaa

- Luontoon, kädentaiteihin ja muinaiseen kulttuuriin liittyvät kurssit (kuksan teko, tulenteke...)

2020 Luonto Kaikille -hanke

- Esteetön Metsävastaanotto® -pilotti
- Yhdenvertaista palvelua kaikille -merkki
- Oivallusvaara EU:n vammaiskortti -kohde

2020 Uusi aluevaltaus

- Kerromme tästä lisää esityksen lopulla

Green Care -päivät

*Tulevaisuudessa haluamme olla kehittämässä
ja tuottamassa luontoympäristöissä
toteutettavia ja luontoperustaisuutta
hyödyntäviä terveys- ja hyvinvointipalveluita
sekä niihin liittyviä käyttöliittymiä.*

II OIVALLUSVAARAN
LUONTOPERUSTAINEN
TOIMINTAMALLI



A group of people are walking away from the camera on a forest path. The path is covered in moss and fallen leaves. The forest is dense with trees and undergrowth. The lighting is soft, suggesting an overcast day or late afternoon. The people are dressed in casual outdoor clothing, including jackets and hats. The overall mood is peaceful and natural.

**Metsävastaanotolla osallistujat tapaavat
terveydenalan ammattilaiset metsäympäristössä.**

<https://youtu.be/mRSXRq97COM>

METSÄVASTAANOTTO®

- Työyhteisöille ja **5-20 hengen** ryhmille kehitetty palvelu
 - on luontoympäristössä tapahtuvaa **työhyvinvointia tukevaa** ja **ennaltaehkäisevää** toimintaa terveyden alan ammattilaisten tukemana.
- **tavoitteena on vahvistaa** luonnossa osallistujien omaa kykyä tunnistaa itselleen ja omalle terveydelleen merkitykselliset asiat.
- **osallistujia ohjataan tiedostamaan** omia luontokokemuksia.
- osallistujat saavat käytännön työkaluja luonnon terveysvaikutusten tehostamiseksi ja oman terveyden vaalimisessa.
- **tavoitteita seurataan** loppukyselyn avulla.



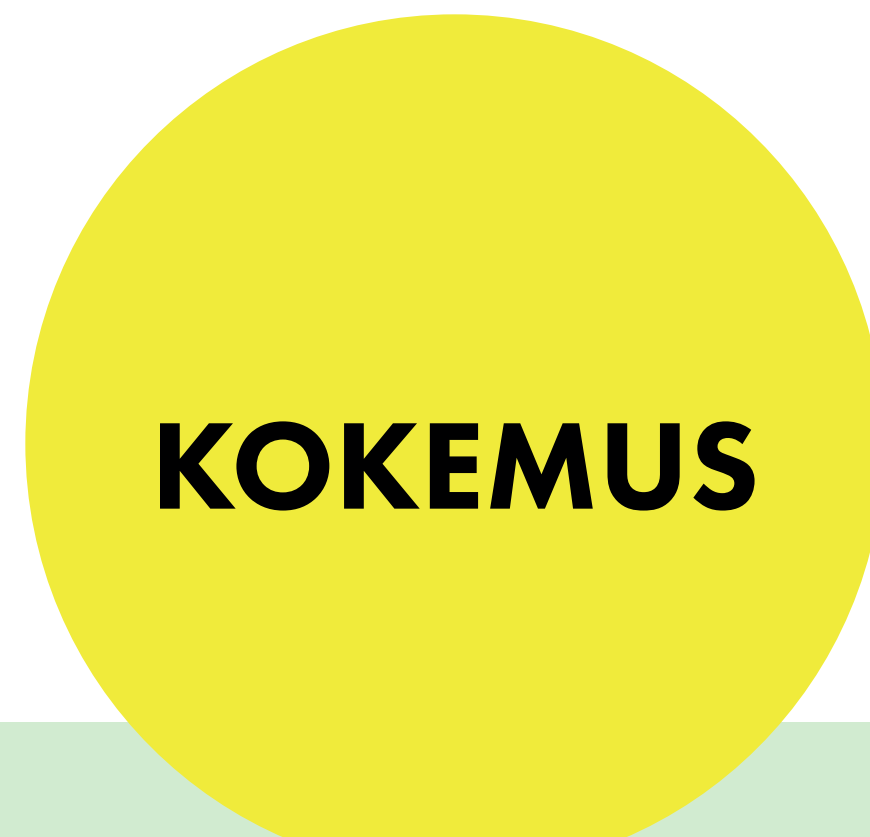
“

*... Ja mitä se lääkäri sitten
siellä tekee?*

Kirjoittaako se reseptejä?

*Ja voiko siellä mistään keskustella
lääkärin kanssa kun muutkin kuulee?*

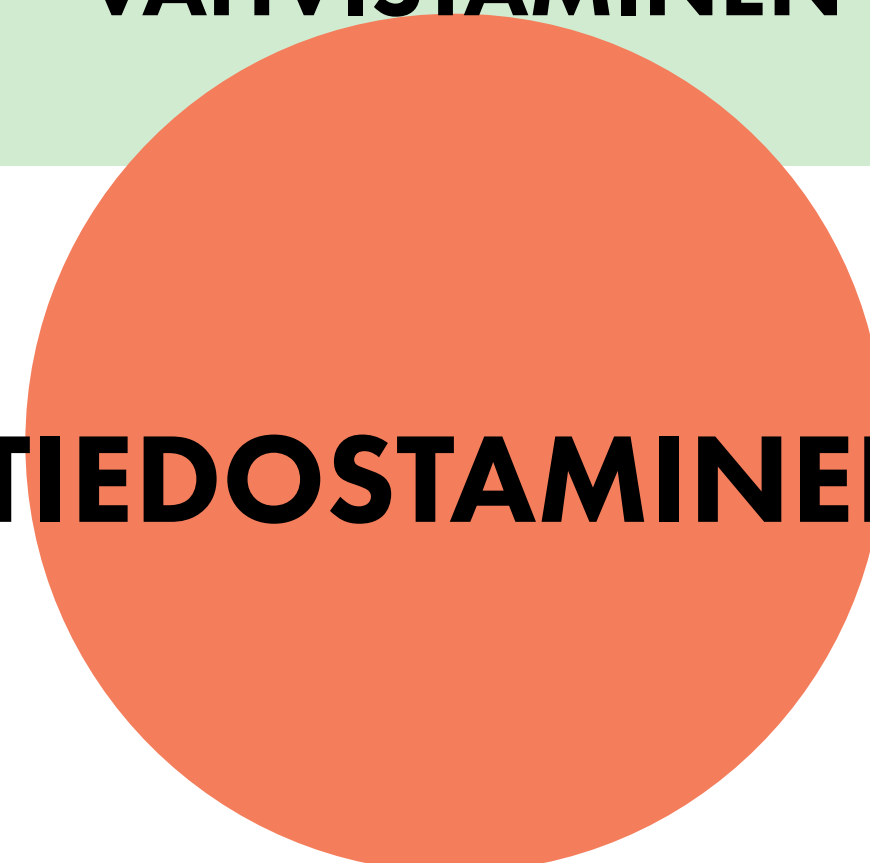




KOKEMUS



VAHVISTAMINEN



TIEDOSTAMINEN

OIVALTAMINEN



HYVINVOINTI

METSÄVASTAANOTTO®
PROSESSIKUVAUS

KOKEMUS

- Oppaiden ammatillisuus
- Ajankohtainen tutkimustieto
- Harjoitteet
- Omaa aikaa tiedon prosessointiin ja menneiden luontokokemusten peilaamiseen

- Ainutlaatuinen kokemus ajallisesti (sääolosuhteet, vuodenaika, vuorokaudenaika) ja paikkasidonnaisesti
- Reitin rakentaminen
- Turvallisuus
- Tasavertainen, hyväksyvä ilmapiiri
- Tavoitteellisuus

VAHVISTAMINEN

TIEDOSTAMINEN

OIVALTAMINEN

HYVINVOINTI



“Itselleni luonto on arkeen kuuluva elintärkeä elementti, mutta vastaanoton jälkeen olen jakanut mieleen jääneitä tiedonjyväsiä lähipiirillekin ja patistanut varsinkin suvun lapsia metsään möyrimään. Saatteeksi olen jakanut linkkiä lehdessä julkaistuun uutiseen kunttapihan vaikutuksesta päiväkotilasten vastustuskykyyn... Hyvä on siis laitettu kiertoon.” - Asiakas.

PALVELUPOLKU

YHTEYDENOTTO

- Sovitaan käytännön järjestelyistä ja toteutuspaikasta.



TOIMINTA-JA TURVALLISUUS SUUNNITELMA

- Dokumenttien päivittäminen

KOHTEESEEN TUTUSTUMINEN

- Reitin suunnittelu ja huomioitavat seikat

TAPAHTUMAPÄIVÄNÄ

TOIMINTA JA SEN KESTO N. 3h

- Määräytyy paikan, ryhmän ja sääolojen mukaan



REITTI N.1-2 km

- Rakentuu tarinallisuuden ja maaston mukaan

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Virittäytyminen luontoon
- Aistit käyttöön
- Sormet multa tai maahan
- Oman luontoyhteyden peilaaminen
- Vastustuskyvyn vahvistaminen

TILAISUUDEN JÄLKEEN



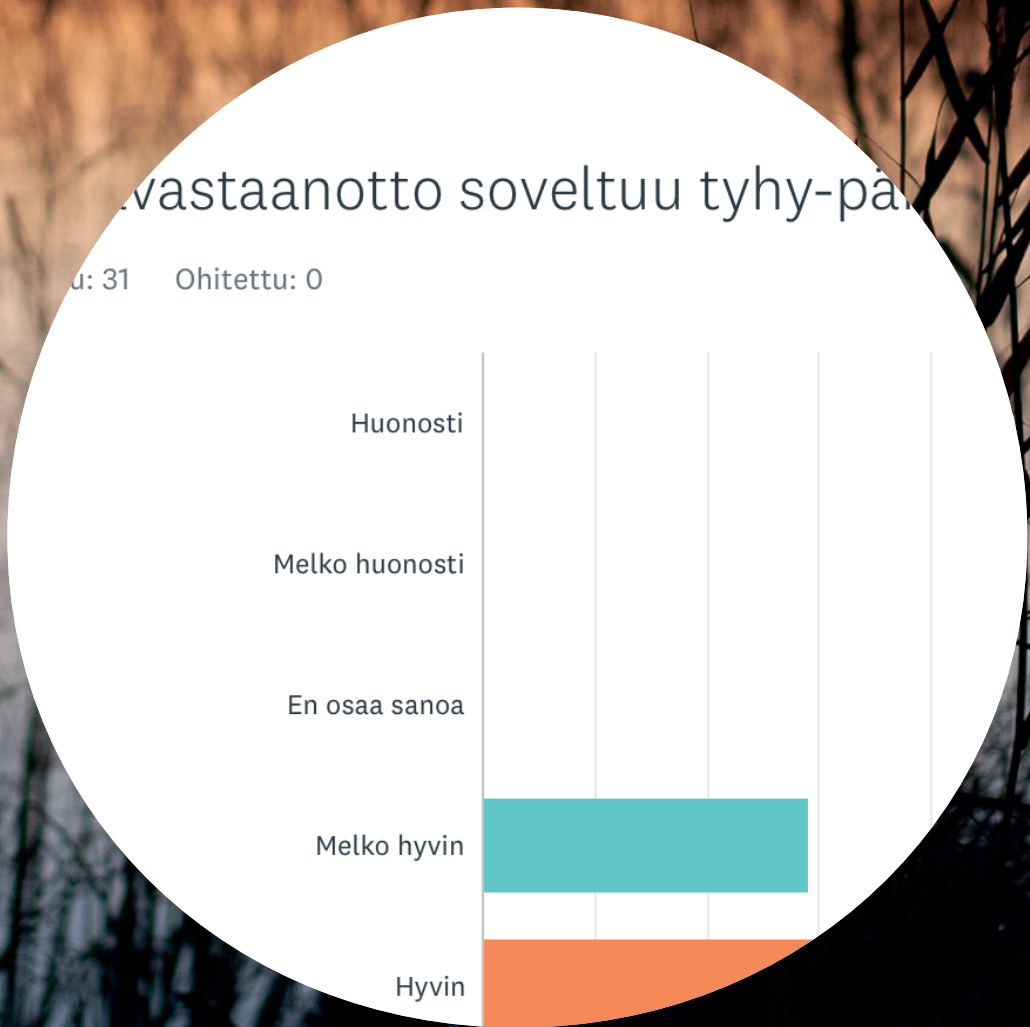
HYVINVOINTI- JA PALAUTEKYSELY

- Sähköinen kysely kaikille osallistujille



MUISTOT TALTEEN

- Korkealaatuiset digikuvat ja yhteiskuvat kaikille osallistujille



HYVINVOINTIRAPORTTI

- Laaditaan ryhmälle raportti kyselyn perusteella

HYVINVOINTIRAPORTTI

O!VAL
LUS
VAARA

ESIMERKKEJÄ

Teidän työyhteisöstä 68% on täysin samaa mieltä, että:
Luonto on tärkeä osa omaa hyvinvointia ja terveyttä.

68%

Teidän työyhteisöstä 100% oli sitä mieltä, että:
Koki hyötyvänsä Metsävastaanotosta.

100%

Teidän työyhteisöstä 94% koki, että Metsävastaanotolla: **Sai tietoa
miten tehostaa omaa hyvinvointia luonnon avulla.**

94%

soveltuu tyhy-päivän ohjel-

Huonosti

ko huonosti

osaa sanoa

melko hyvin

Hyvin

10% 20% 30% 40% 50%

MUITA LISÄTIETOJA

ETUKÄTEISVALMISTELUT

- Tilaajan toiveet alueesta ja tilaisuuden kestosta
 - Sopimukset alueiden käytöstä
- Reittisuunnitelman teko ja ympäristöön tutustuminen
 - Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma
- Vähintään yksi EA1 taitoinen opas mukana

RUOKAILUT

- toteutetaan tilaajan toiveen mukaisesti
- omat eväät/kevyt retkieväs/tuliruokailu

MUU SISÄLTÖ

- Yhteistyökumppaneiden avulla esim. tulinäytös, ensiapunäytös, luento...



KIITOS.

A photograph of a forest floor covered in green moss, with tall, thin trees in the background. Sunlight filters through the trees, creating dappled light on the moss. A solid green vertical bar is on the left side of the image.

LUONTO YHTEYS

TEHTÄVÄKIRJA

Kaikki minusta ja luonnosta.

LUONTOYHTEYS

Kaikki minusta ja luonnosta

-tehtäväkirja

Julkaistaan 12/2020

**Ennakkotilaukset
NYT mahdollisia:**

**[www.oivallusvaara.com/
luontoyhteys](http://www.oivallusvaara.com/luontoyhteys)**

III KESKUSTELUA JA KYSYMYKSIÄ

**TERVETULOA MUKAAN
OIVALLUSVAARAN SEIKKAILUIHIN:**

eerika@oivallusvaara.fi

040-0933508 / Eerika

www.oivallusvaara.com

www.facebook.com/oivallusvaara

IG #oivallusvaara