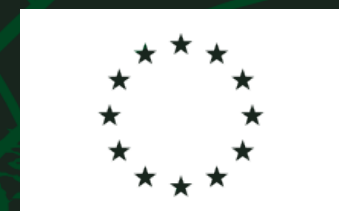


# LUMOT

---

# KÄSIKIRJA

Aloita tästä



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-440-6 (nidottu)

ISSN 2342-2521 (painettu)

ISBN 978-952-316-441-3 (pdf)

ISSN 2342-253X (verkkójulkaisu)

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja  
Sarja D. Muut julkaisut 7/2022

Rahoittajat: Euroopan Unioni Euroopan sosiaalirahasto,  
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020, Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Toimittajat: Laura Jokela, Lapin AMK,  
Leena Seppälä, Lapin AMK,  
Kalle Santala, Lapin AMK &  
Marja Uusitalo, Luonnonvarakeskus

Ulkoasu: Arctic Factory, Samuel Ahola

Lapin ammattikorkeakoulu  
Jokiväylä 11  
96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000  
[www.lapinamk.fi/julkaisut](http://www.lapinamk.fi/julkaisut)

Lapin ammattikorkeakoulu ja  
Lapin yliopisto muodostavat yhdessä  
Lapin korkeakoulukonsernin.



# i Käyttäjälle

1 / 2



Käyttäjälle

”Käsissäsi” on monikulttuurisen luontotoiminnan *LUMOT*-käsikirja.

Käsikirja toimii ensisijaisesti digitaalisessa muodossaan, mutta tätä tai osia tästä on mahdollista hyödyntää myös tulosteena.

Vasemmalta löydät **PÄÄNAVIGOINTI**-palkin. Symbolein merkityillä painikkeilla voit siirtyä suoraan haluamaasi osioon.

Välissä olevat **pienemmät pallot ilmaisevat osion alaosioita.**

Oikean yläkulman numerointi ilmaisee alaosion sivuja.

**Oranssi** väri ilmaisee aktiivista.

Tällä painikkeella **pääset siirtymään edelliselle sivulle.**

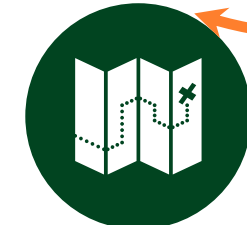
Vasemman yläkulman **LUMOT-tunnuksella** pääset palaamaan halutessasi **koko käsikirjan aloitussivulle.**

Tällä painikkeella pääset siirtymään **seuraavalle sivulle.**

**Kuva- ja työkorteista** löytyy lisäksi painike, jolla pääset siirtymään **erillisiin tulostettaviin versioihin.**



Mistä on kyse?



Miten etenen?



Miten toteutan?



Luonnossa liikkuminen



Etäviherryhmät



Viljely



Eläimet



Emännöidyt suurryhmät



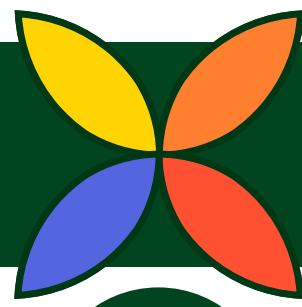
Miten kehitän?



Takaisin



**LUMOT**  
KÄSIKIRJA



# i Käyttäjälle

2 / 2

LUMOT-käsikirjan tarkoituksena on auttaa vaihe vaiheelta monikulttuurisen luontotoiminnan järjestämisessä ryhmämuotoisena:



Tunnista  
luonto-  
suhteesi



Tunne  
ryhmäsi



Laadi  
suunnitelma



Toteuta  
toimintaa



Arvioi &  
kehitä

Monikulttuurisen luontotoiminnan malleissa on otettu huomioon ympärivuotisuus sekä erilaiset ympäristöt ja ryhmät.

Käsikirja nojaa vahvasti Green Care -toiminnan periaatteisiin, joista voit lukea lisää [Mistä on kyse?](#)-osiosta.

Käsikirjaan kootut ohjeet ja mallit erilaisista toteuttamistavoista perustuvat tutkittuun tietoon ja hyväksi osoittautuneisiin käytäntöihin, joita on kehitetty Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa Kulttuurit yhteisellä polulla - luonto ja osallisuus hyvinvoinnin vahvistajina (KUPO) -hankkeessa (2020 -2022). Kehittämistyön taustalla on lisäksi Polut - Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa (2017-2019) -hankkeessa tehty työ ([linkki](#)).

Käsikirja on tuotettu Lapin ammattikorkeakoulun, Luonnonvarakeskuksen, Meriva-säätiön, Tervolan kunnan, Pohjantähtiopiston ja MoniNet:n (Rovalan Settlement ry) toimesta yhteistyössä muotoilutoimisto Arctic Factory:n kanssa osana KUPO-hankkeen palvelumuotoilutyötä.

*Lumoavia hetkiä käsikirjamme parissa! Huomioithan, että käsikirjan kaupallinen hyödyntäminen on kiellettyä.*

LAPIN AMK  
Lapland University of Applied Sciences

Luke  
LUONNONVARAKESKUS

POHJANTÄHTI-OPISTO

Meriva

MoniNet  
www.rovala.fi

TERVOLA

ARCTIC FACTORY

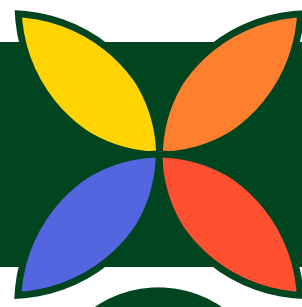
Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020

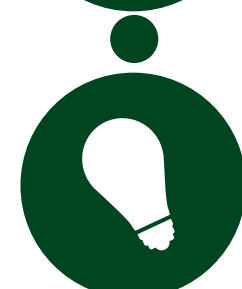
Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

LUMOT  
KÄSIKIRJA





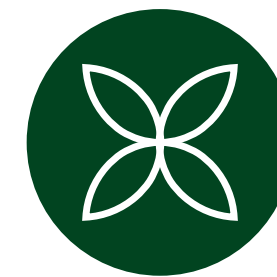
# ? Mistä on kyse?



> Luontotoiminta <



> Monikulttuurinen luontotoiminta <



> LUMOT-toiminnan toteuttamismuotoja <

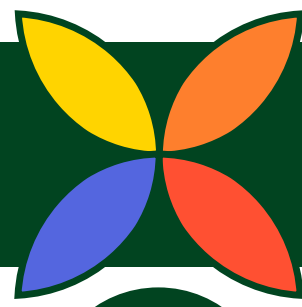




Luontotoiminnassa sovelletaan Green Care -palvelujen periaatteita. Green Care -palveluilla edistetään yksilön sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä työhyvinvointia luontointerventioita käyttäen. Luontointerventiot tarkoittavat menetelmiä, joissa luonto erilaisine ympäristöineen ja elementteineen otetaan tavoitteellisesti ja tietoisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito-, hoiva- ja ohjausprosesseihin. Luonnon tavoitteena osana näitä prosesseja on helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa palvelulle asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

**Myös yhteisöllä ja ryhmällä on Green Care -toiminnassa tärkeä tehtävä.** Nekin auttavat toteuttamaan ohjauksen tavoitteita. Paikallisyhteisöt – kuten luontointerventioiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvat yhteistyökumppanit – tarjoavat sosiaalista tukea. Sitä pidetään yhtenä tärkeimpänä ihmisen hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Ryhmän muilta jäseniltä yksilöt saavat vertaistukea. Luonnossa kohtaaminen ja yhdessä toimiminen hiovat yhteistyötaitoja, lisäävät välittämistä toisista sekä ymmärrystä ja luottamusta itseen ja muihin osallistujiin. Samalla tuotetaan osallisuuden kokemuksia.



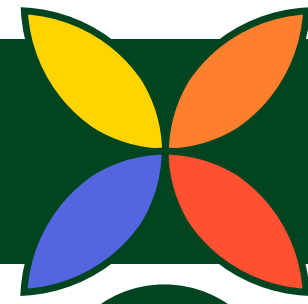


**Oman luontosuhteen – niin ohjaajan kuin asiakkaankin – vahvistuminen luo vankan perustan Green Care -ajattelun kehittymiselle.** Sen myötä luonnosta tulee jotain enemmän kuin toiminnan paikka, kohde tai väline, joka helpottaa, vahvistaa tai nopeuttaa toiminnan terapeuttisten, kotouttavien, kuntouttavien ja ohjauksellisten tavoitteiden saavuttamista.

**Luonto nähdään objektin sijasta subjektina.** Luontosuhteen syventyessä luonnosta voi tulla osa yhteisöä tai kumppani, johon tutustumiseen halutaan varata aikaa ja sitä kohdellaan arvostavasti – kuin se olisi yksi ryhmässä saatu ystävä. Luontotyöpajoissa, joissa Green Care -ajattelu on sisäistetty, pyritään aina toimimaan vastuullisesti ja kestävästi – ei vain yksilöitä ja yhteisöä mutta myös luonnonympäristöä ja eläimiä kohtaan.

*(Uusitalo, M., Jokela, L., Santala, K. & Seppälä, L. 2021. Kohtaamisia luonnossa. Kokemuksia monikulttuurisen luontotoiminnan yhteiskehittämisestä. Terra 133(4): 217-2020.)*





Monikulttuuriset luontoryhmät ja yhteinen luonto lisäävät tasavertaisia kohtaamisia sekä tuovat luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset kaikkien osallistujien saataville. Arkipäivässään ihmiset yleensä hakeutuvat itselleen tuttuihin ihmissuhteisiin ja toimintaympäristöihin, joten ystävystyminen uusien ihmisten kanssa voi olla vaikeaa. Monikulttuurisia kohtaamisen paikkoja varsinkin arjessaan tukea tarvitseville on vähäisesti. Usein viranomaisten tarjoamat palvelut kotoutumiseen ja kuntoutumiseen eriytyvät, jolloin palveluissa tapahtuu harvoin luontevia kohtaamisia.

Luontosuhteemme on muuttuva ja aikaan ja paikkaan sidottu. Luontosuhde rakentuu vuorovaikutuksessa ihmisten ja luonnon kanssa. Sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa luontokokemuksiimme ja siihen, mitä merkityksiä luontoon liitämme ja miten turvallisiksi ja tutuiksi sen koemme. Luonto ja luonnossa tapahtuvat monikulttuuriset kohtaamiset lisäävät sosiaalista pääomaamme ja vaikuttavat siihen, miten kohtaamme toisemme, ja millaiseksi luontosuhteemme muuntuu.

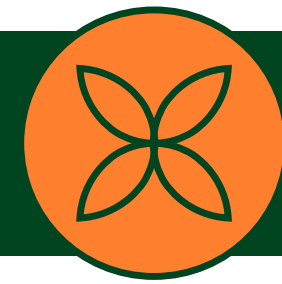
*Lähde: [Kohtaamisia luonnossa. Kokemuksia monikulttuurisen luontotoiminnan yhteiskehittämisestä.](#) Uusitalo, M., Jokela, L., Santala, K. & Seppälä, L. 2021. Terra 133(4): 217-2020.*

**Linkkejä:**

- **Onnistu ohjaajana:** <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-094-6>.
- **Osallistava monikulttuurinen sosiaaliohjaus:** [https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2011\\_Kaljonen\\_Matinheikki\\_kokko\\_Osallistava\\_monikulttuurinen\\_sosiaaliohjaus\\_TAITO2.pdf](https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2011_Kaljonen_Matinheikki_kokko_Osallistava_monikulttuurinen_sosiaaliohjaus_TAITO2.pdf).







## Monikulttuurinen luontotyöpaja

- Kotoutumiseen
- Kuntoutumiseen
- Hyvinvoinnin tukemiseen
- Toimijuuden vahvistamiseen



## Monikulttuurinen luontotyöpajojen sarja

- Luontosuhteen syventämiseen
- Luontoteeman laajentamiseen
- Yhteisölliseen oppimiseen
- Ryhmäsiteen vahvistamiseen



## Etäluontotyöpajat

- Saavutettavuuden lisäämiseen
- Poikkeustilanteisiin



## Vertaisryhmät (viherryhmät)

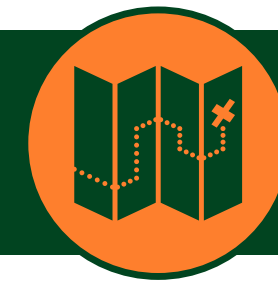
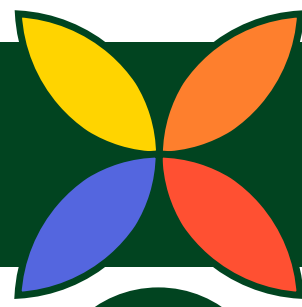
- Kansalaistoimintaan
- Toimijasta ohjaajaksi



## Emännöidyt suurryhmät

- Yhden toteuttajan järjestelyvastuu
- Yhteinen teema tapahtumalle
- Toimintakyvyn ja tavoitteiden mukainen toteutus räätälöidyissä pienryhmissä





# Miten etenen?



> Tunnista luontosuhteesi <



> Tunne ryhmäsi <



> Suunnittele, toteuta & arvioi <





# Tunnista luontosuhteesi

1 / 4



Tiedosta oma luontosuhteesi ja luonto-osaamisesi. Voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna pohdinnassa:

- Kuvaile joku vahva mieleen painunut luontokokemus. Miten se on vaikuttanut luontosuhteeseesi?
- Millainen tai mikä on mielipaikkasi, johon tai joihin hakeudut aina uudelleen? Miksi siitä on muodostunut sinulle tärkeä paikka? Mitä teet mielipaikassasi?
- Millaisia hyvinvointihyötyjä luonto on sinulle tuottanut?
- Mitä ovat omat vahvuutesi luonto-osaamisesi ja luontoharrastuksesi kautta?
- Millaisia rajoitteita (esim. pelkoja) sinulla on luonnossa liikkumiselle tai olemiselle?

Miten kuvaisit suhdettasi luontoon tämän pohdinnan perusteella?

Keskustele oman pohdintasi jälkeen ohjaajaparisi ja osallistujien kanssa, millainen on luontosuhteenne ja luonto-osaamisesenne ja -harrastuksenne. Vinkkejä löydät seuraavalta sivulta.





LUONTOSUHTEEN KARTOITUS KUVAKORTTIEN JA KYSYMYSTEN AVULLA:

[LUMOT-kuvakortit](#) ovat valmiiksi koostettuja kuvakollaaseja.

- Kuvakollaaseja on neljä erillistä kesäaiheisina ja neljä talviaiheisina. Voit hyödyntää näitä digitaalisina tai tulosteina.

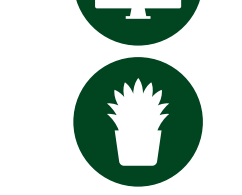
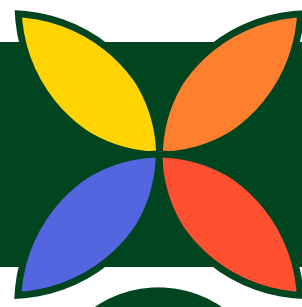
**Voit myös leikata luontokuvia itse esim. lehdistä.**

- Valitse kuvia erilaisilla teemoilla ja eri vuodenaajoista: 1) eläimiä luonnossa, 2) ihmisiä luonnossa, 3) luontomaisemia ja 4) kulttuurimaisemia (sis. rakenteita tai rakennuksia).
- Varmista lisäksi, etteivät kuvat esitä pelkästään suomalaista luontoa.

**Valitse kuvakorteista 2-3 kuvaa, jotka puhuttelevat sinua. Vastaa sitten seuraaviin kysymyksiin:**

- Miksi valitsit nämä kuvat?
- Minkälaisessa ympäristössä asut nyt?
- Millaisissa ympäristöissä olet asunut aiemmin?
- Mitä luonto on merkinnyt sinulle eri elämänvaiheissa?
- Millaisia kokemuksia ja elämyksiä sinulla on (Suomen) luonnosta?
- Millaisia asioita haluaisit oppia luonnosta?
- Millaisia asioita haluaisit oppia kotipaikka- tai maakuntasi luonnosta?





## KUVAKORTIT – KESÄ:





## KUVAKORTIT – TALVI:





# Tunne ryhmäsi

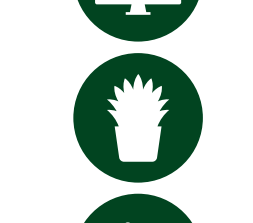
1 / 1

On hyvä tuntea luontotoimintaan osallistuvat asiakkaat ja heidän henkilökohtaiset tavoitteensa. Apuna tässä voi olla esim. kuntoutussuunnitelmat, Kykyviisari® (työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä kaikille työkäisille, [www.kykyviisari.fi](http://www.kykyviisari.fi)) ja Sovari (sosiaalisen vahvistumisen mittari etsivään nuorisotyön ja työpajatoimijoiden käyttöön) ja Socca (aikuisväestön hyvinvointimittari, [www.socca.fi](http://www.socca.fi)).

Jatka ryhmään tutustumista luontosuhdekeskustelulla [kuvakorttien](#) avulla.

Muodostakaa ryhmän yhteiset tavoitteet, joiden avulla edistetään osallistujien yksilöllisiä tavoitteita.

- Varmista, että ryhmä on monikulttuurinen.
- Ota huomioon osallistujien toimintakyky ja vahvuudet.
- Pohdi sopivaa ryhmäkokoja tavoitteet ja ympäristö huomioiden.





## Suunnittele luontotoiminnan sisältö

Suunnittele millaiset luontoaktiviteetit sopivat LUMOT-ryhmällesi ja millaisessa ympäristössä toiminta kannattaa toteuttaa. käytä suunnittelussa alla kuvattuja periaatteita, joita on avattu kysymyksillä, sekä ohjaajien ja osallistujien luonto-osaamista. Ota huomioon ryhmä- ja yksilökohtaiset tavoitteet.

## Luontoperustaisuus (ympäristö)

- Mitkä ovat luonto ja luontoelementit (esim. vesistö), jotka edistävät asettamianne tavoitteita?
- Miten lisäät osallistujien tietoisuutta luontosuhteestaan ja luonnon hyvinvointi- ja terveyshyödyistä?
- Miten luonto auttaa kulttuurien kohtaamisessa?
- Miten esteettömyys toteutuu?

## Kokemuksellisuus (tekeminen)

- Millaista erilaista tekemistä (esim. nuotion sytyttäminen) luontotyöpajaan sisältyy?
- Miten ne palvelevat asettamianne tavoitteita?
- Miten ne auttavat kulttuurien kohtaamisessa?







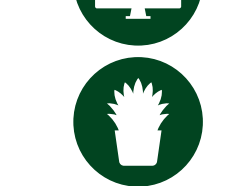
## Osallisuus

- Miten osallistujat voivat luontotyöpajan aikana vaikuttaa ja osallistua tekemiseen?
- Miten luonto mahdollistaa osallisuuden kokemiseen?
- Miten ryhmä auttaa kulttuurien kohtaamisessa?



## Ammatillisuus

- Millaista luonto-osaamista luontotyöpajan toteuttaminen vaatii?
- Millaista hyvinvointiosaamista luontotyöpajan toteuttaminen vaatii?
- Millaista monikulttuuriosaamista luontotyöpajan toteuttaminen vaatii?
- Mistä aiotte osaamisen hankkia, jos sinulla/teillä ei sitä itsellä ole?



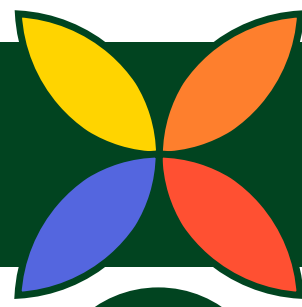
## Vastuullisuus

- Millaisia vaikutuksia luontotyöpajalla on ympäristöön ja miten voit/voitte edistää kestäväää kehitystä?



Tutustu [LUMOT-monikulttuurisen luontotoiminnan malleihin](#) ja räätälöi oma luontotoimintasi.





**Monikulttuurista luontotoimintaa suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon:**

- Mitä paikallisia yhdistyksiä tai muita asiantuntijoita kutsut mukaan työpajan järjestämiseen?
- Miten hoidat vakuutukset ja lupa-asiat (esim. kalastus- ja maanomistajan luvat)?
- Miten hoidat kuljetusjärjestelyt (ajoneuvo, lähtö- ja paluuaika, lähtö- ja paluupaikka) ja tiedotat niistä (sis. osallistujien puhelinnumerot)?
- Miten huolehdit päivän ruokailun erityisruokavaliot huomioiden?
- Miten varaudut pieniin tapaturmiin (esim. ensiapuvälineet)?
- Miten hoidat tarvittavat tulkkijärjestelyt?
- Miten ohjeistat ja varmistat, että kaikilla on sään- ja aktiviteetinmukainen vaatetus?
- Mitä tarvikkeita, välineitä ja/tai materiaaleja tarvitset päivän aikana tai etäluontotoiminnassa varustus (esim. tietokone, ohjemat, headsetit)?
- Miten tutustutat ja innostat osallistujat etukäteen päivän teemaan?
- Miten jaat osallistujille tietoa luontotyöpajaan teemasta?

**Tee toteutussuunnitelma, joka sisältää päivän ohjelman aikataulutettuna tiedottamista varten.**

On hyvä kerätä palautetta osallistujilta ja kirjata omia havaintojaan luontotoiminnasta. Esimerkkejä löytyy LUMOT-korteista.





# Miten toteutan?



> Luonnossa liikkuminen <



> Etäviherryhmät <



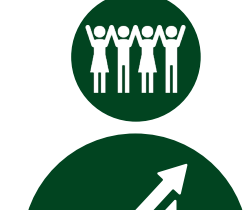
> Viljely <

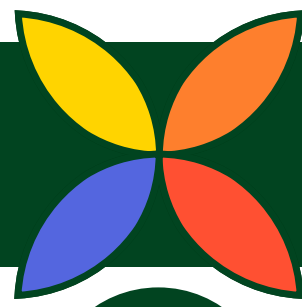


> Eläimet <



> Emännöidyt suurryhmät <





# Luonnossa liikkuminen

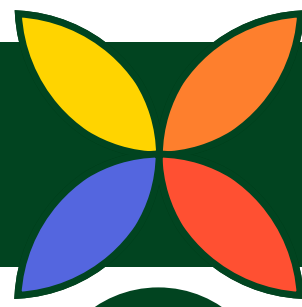


> Retkeilystä yleisesti <



> Työpajasarja: kolmen metsäretken sarja <





# Retkeilystä yleisesti

1 / 3

## Hyödyllisiä sovelluksia:

Maastokartta, Ceocaching



## Retkelle mukaan:

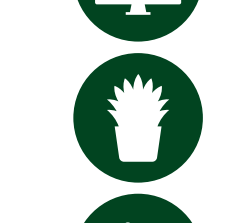
EA-laukku, tulentekovälineet, puukko, retkikirves, nuotiopuut, evästarvikkeet, juomavesi, ruoanvalmistusvälineet, ruokailuastiat, trangia ja sytytysneste, käsidesi, roskapussi, käsipaperi

## Toiminnallisia tehtäviä:

Retkieväiden suunnittelu ja esivalmistelu, retkitavaroiden kokoaminen, kiehisten vuoleminen, nuotiotulen sytyttäminen, pannukahvin keittäminen, nuotioruokien valmistaminen, trangian kokoaminen, trangian sytyttäminen, ruoan valmistus trangian avulla

## Muita aktiviteetteja retkikohteessa:

Geokätköjen etsiminen Ceocaching-sovelluksen avulla, mielipaikkaharjoitus, luontoselfie luonnonmateriaaleilla, luontobingo





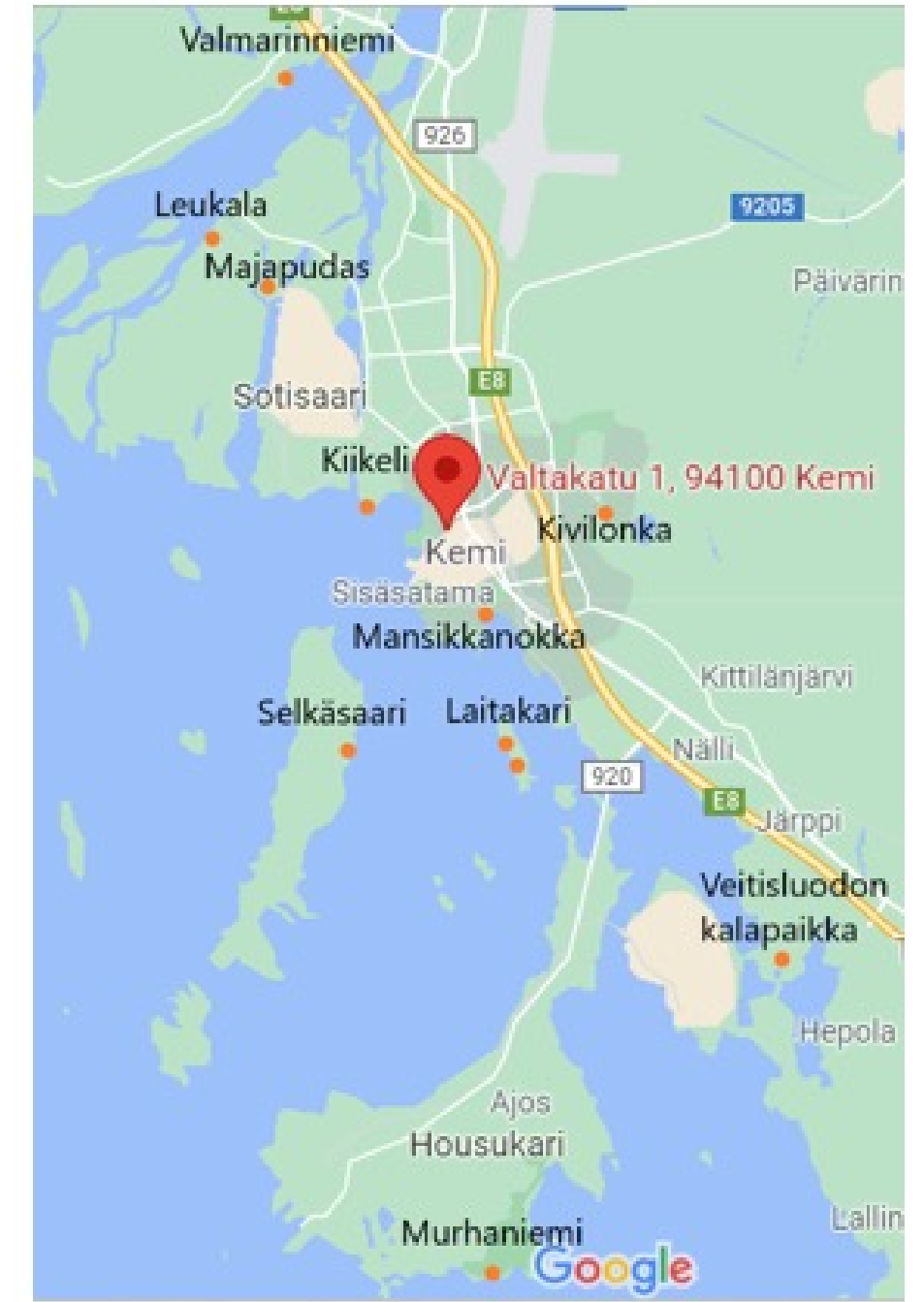
## HUOMIOITA RETKEN SUUNNITTELUUN, VALMISTELUUN JA TOTEUTUKSEEN:

Huomioi retkikohteen valinnassa kohderyhmän toiveet, tavoitteet ja toimintakyky sekä retkikohteen tarjoamat puitteet.

- Innosta ja aktivoi asiakkaat mukaan toimintaan.
- Tiedota toimintapäivästä monikanavaisesti (suullinen, kirjallinen ja kuvallinen) kohderyhmä huomioiden. Kerro mitä, missä ja milloin tapahtuu sekä tarpeellisesta vaatetuksesta. Hyödynnä kuva- ja videomateriaaleja retkikohteen ja vaatetuksen informoinnissa, jotta asiakkaat saavat tarvittavat tiedot ymmärrettävästi.

## Huomioi asiakasosallisuus.

- Ota asiakkaat mukaan retken suunnittelu-, valmistelu- ja toteutustyöhön.
- Toimintapäivän vastuutehtäviä on hyvä jakaa ennakkoon asiakkaille, jolloin asiakkaat voivat valita mieleisiä tehtäviä retkipäivälle (esim. kiehisten vuoleminen, tulenteko, pannukahvin keitto, ruoanvalmistus).





## Ohjaus retken aikana.

- Järjestä riittävä ohjausresurssi, ryhmän tarpeet ja koko huomioiden.
- Asiakkaat mukaan ohjaustyöhön. Retkeilytaitoja oppineet asiakkaat voivat näyttää ja opettaa uusille asiakkaille oppimiaan taitoja, ohjaajan tukemana.
- Huomioi riittävästi aika retken toteuttamiseen, jotta aikaa jää myös vapaaseen oleskeluun luonnossa.



## Asiakaspalautteen kerääminen.

- Fiilismittari
- Ennen toimintaa, jokainen arvioi omaa olotilaa sanoin ja numeroin. Toiminnan päätteeksi tehtävä toistetaan. Näin saadaan näkyväksi luontotoiminnan vaikuttavuutta.
- Palautelomake
- Toiminnan päätteeksi kerätään palautetta lomakkeella tai keskustelemalla.





# Kolmen metsäretken sarja



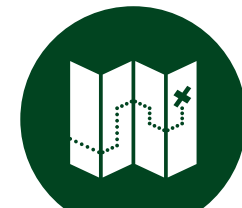
> 1. Tutustuminen luontoretkeilyyn <



> 2. Luontoretkeily & luonnon havainnointi <



> 3. Luonnossa retkeillen & rentoutuen <







# 1. Tutustuminen luontoretkeilyyn

1 / 2



## Alustus

Tutustuminen luontoretkeilyyn työpaja toteutetaan kahdessa osassa, alustustilaisuus ja luontoretki. Alustustilaisuudessa tutustutaan jokamiehenoikeuksiin ja luontoretkelle hyödyllisiin mobiilisovelluksiin 112, Maastokartta ja Geocaching. Lisäksi keskustellaan tarpeenmukaisesta vaatuksesta ja varustautumisesta luontoretkelle. Luontoretki toteutetaan alustustilaisuuden jälkeen helppoon lähikohteeseen, jonka aikana harjoitellaan Maastokartta- ja Geocaching-sovellusten käyttöä sekä erätaitoja mm. kiehisten vuolemista ja nuotion sytyttämistä. Luontoretkellä syödään ennakoon valmistetut retkievääät ja keskustellaan osallistujien aikaisemmista luontoretkeilykokemuksista.



## Tavoitteet

Tavoitteena on tutustua retkeilyyn ja luonnossa liikkumiseen lähiluontokohteita hyödyntäen, retkeily- ja suunnistustaitojen harjoittelu, virkistäytyminen, fyysisen toimintakyvyn ylläpito sekä kehittäminen ja yhteisöllinen toiminta.

Yhdessä tekemisen ja keskustelujen avulla pyritään saamaan näkyväksi osallistujien omia vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita.



## Vuodenaika

Ympäri vuoden



## Käytettävä aika

Alustustilaisuus 1h; Luontoretki 3-4h





# 1. Tutustuminen luontoretkeilyyn

2 / 2



## Valmistelut

### Ennen retkeä:

- Tee suunnitelma luontoretkestä ja laadi ilmoitus, jonka avulla tiedotat osallistujia tulevasta luontoretkestä. Hyödynnä monikanavaista viestintää, kerro suullisesti, kirjallisesti ja kuvallisesti mitä, missä ja milloin tapahtuu.
- Huomioi retkikohteen valinnassa kohderyhmän toiveet, tavoitteet ja toimintakyky sekä retkikohteen tarjoamat puitteet. Suosi lähikohdetta, jota osallistujien on mahdollista hyödyntää omatoimisesti myös vapaa-ajalla.
- Tarkista retkikohde ennakkoon. Suunnittele retkeilykohteeseen sopivat toiminnot ja varustaudu tarvittavilla välineillä (esim. nuotiopuut).
- Laadi turvallisuussuunnitelma eli käsittelet luontoretkeen liittyvät vaarat ja toimenpiteet riskien hallitsemiseksi ja hätätilanteisiin varautumiseksi. Huolehdi, että osallistuva ohjaaja/ohjaajat ovat EA-taitoisia.
- Kartoita ja järjestä osallistujille mahdolliset lainavaruste- ja vaatetarpeet.
- Suunnittele, hanki ja esivalmistele retkellä syötävät eväät. Kokoa tarvittavat retkeilytarvikkeet.
- Pyydä osallistujia varustautumaan selkärepuilla, jotta jokainen voi osallistua tarvittavien retkitavaroiden kantamiseen retkikohteeseen.
- Harjoittele sovellusten käyttö ennakkoon.
- Huomioi kohde- ja reittivalinnassa saatavilla olevat geokätköt.
- Huomioi riittävä aika retken toteuttamiseen, jotta aikaa jää myös vapaaseen oleskeluun luonnossa.



## Toteutus

### Alustustilaisuuden aikana:

- Tutustutaan ja keskustellaan jokamiehen oikeuksista: eli mitä luonnossa saa ja ei saa tehdä.
- Tutustutaan Maastokartta, Geocaching sekä 112-sovelluksiin ja asennetaan ne mahdollisuuksien mukaan luontoretkelle osallistuvien puhelimiin. Harjoitellaan yhdessä sovellusten käyttöä.
- Keskustellaan retkivarusteista ja luontoretkelle soveltuvasta vaatetuksesta.

### Luontoretken aikana:

- Jokainen osallistuu retkitavaroiden kantamiseen.
- Matkalla retkikohteeseen harjoitellaan Maastokartta ja Geocaching sovellusten käyttöä. Maastokartta sovelluksen avulla suunnistetaan retkikohteeseen ja geokätköjä etsitään Geocaching-sovelluksella.
- Retkikohteessa harjoitellaan yhdessä kiehisten vuolemista ja nuotiotulen sytyttämistä.
- Syödään retkieväät yhdessä nuotiotulen ääressä ja keskustellaan osallistujien kanssa aikaisemmista retkeilykokemuksista.
- Kerää asiakaspalautetta ja kokemuksia palautekeskustelun tai -lomakkeen avulla.



## Lisätietoja

Jokamiehen oikeudet: <https://www.youtube.com/watch?v=5evZeqmQ8Yg>





## 2. Luontoretkeily & luonnon havainnointi

1 / 2



### Alustus

Luontoretkeily ja luonnon havainnointi - työpaja toteutetaan tutussa lähikohteessa tai tutustuen uuteen lähikohteeseen. Työpajan aikana kehitetään aikaisemmin opittuja taitoja eli Maastokartta ja Geocaching sovellusten käyttöä sekä erätaitoja. Lisäksi tutustutaan ja harjoitella mm. retkikeittimien käyttöä ja pannukahvin keittoa nuotiolla. Luonnon havainnointia harjoitellaan Mielimaisemani - valokuvatehtävällä.



### Tavoitteet

Retkeily- ja suunnistustaitojen kehittäminen, virkistäytyminen, fyysisen toimintakyvyn ylläpito sekä kehittäminen ja yhteisöllinen toiminta sekä luonnon aistiminen ja havainnointi.



**Vuodenaika** Ympäri vuoden



**Käytettävä aika** 4-5 h





## 2. Luontoretkeily & luonnon havainnointi

2 / 2



### Valmistelut

#### Ennen retkeä:

- Tee suunnitelma luontoretkestä ja laadi ilmoitus, jonka avulla tiedotat osallistujia tulevasta luontoretkestä. Hyödynnä monikanavaista viestintää, kerro suullisesti, kirjallisesti ja kuvallisesti mitä, missä ja milloin tapahtuu.
- Huomioi retkikohteen valinnassa kohderyhmän toiveet, tavoitteet ja toimintakyky sekä retkikohteen tarjoamat puitteet. Suosi lähikohtetta, jota osallistujien on mahdollista hyödyntää omatoimisesti myös vapaa-ajalla.
- Tarkista retkikohde ennakkoon. Suunnittele retkeilykohteeseen sopivat toiminnot ja varustaudu tarvittavilla välineillä (esim. nuotiopuut).
- Laadi turvallisuussuunnitelma eli käsittele luontoretkeen liittyvät vaarat ja toimenpiteet riskien hallitsemiseksi ja hätätilanteisiin varautumiseksi. Huolehdi, että osallistuva ohjaaja/ohjaajat ovat EA-taitoisia.
- Kartoita ja järjestä osallistujille mahdolliset lainavaruste- ja vaatetarpeet.
- Suunnittele, hanki ja esivalmistele retkieväät. Kokoa tarvittavat retkeilytarvikkeet. Ota osallistujat mukaan valmistelutehtäviin.
- Jaa osallistujille vastuutehtäviä luontoretken ajaksi henkilökohtaiset toiveet ja osaaminen huomioiden. Vastuutehtävinä toimivat aikaisemmin opitut taidot esimerkiksi mobiilisovellusten käyttö, kiehisten vuoleminen ja nuotion sytyttäminen.
- Valmista pahvisia kehysreunuksia, joita käytetään Mielimaisemani -valokuvatehtävässä.



### Toteutus

#### Retken aikana:

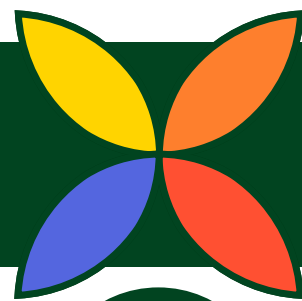
- Jokainen osallistuu yhteisten retkitavaroiden kantamiseen.
- Osallistujat osallistuvat ennakkoon sovittujen vastuutehtävien tekemiseen (mobiilisovelluksen avulla suunnistus, geokätköjen etsiminen, kiehisten vuoleminen ja nuotion sytyttäminen) ohjaajan tukemana.
- Harjoitellaan yhdessä retkikeittimen kokoamista, sytyttämistä ja käyttämistä esimerkiksi teeveden keittämiseen. Pannukahvin keittämistä harjoitellaan nuotiolla.
- Retkieväät syödään yhdessä nuotiotulen ääressä.
- Tehdään Mielimaisemani -valokuvaustehtävä
- Valitse retkikohteen ympäristöstä itsellesi mieluinen paikka, maisema tai lähikuvat. Aseta pahvinen irtokehys mieleisen näkymän ympärille ja ota valokuva kehystetystä näkymästä.
- Jokainen esittelee oman valokuvansa ryhmälle ja kertoo siitä ryhmälle. Mitä kuvassa näkyy? Mikä näkymässä miellyttää?
- Osallistujat lähettävät valokuvat ohjaajalle.
- Kerää asiakaspalautetta ja kokemuksia palautekeskustelun tai -lomakkeen avulla.
- Kokoa yhteen saatu palaute sekä Mielimaisema -tehtävän kuvat, jolla voitte yhdessä tarkastella luontoretken vaikutuksia osallistujiin.



### Lisätietoja

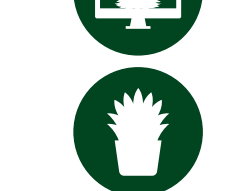
-





# 3. Luonnossa retkeillen & rentoutuen

1 / 2



## Alustus

Luonnossa retkeillen ja rentoutuen työpaja toteutetaan tutussa lähikohteessa tai tutustuen uuteen lähialueen retkikohteeseen. Luontoretken aikana kehitetään jo opittuja erätaitoja ja harjoitellaan yhdessä valmistamaan nuotiolounas. Henkilökohtaista luontoyhteyden muodostamista harjoitellaan Luontorentoutus - tehtävän avulla. Luontoretken vaikuttavuutta osallistujiin mitataan fiilismittarin avulla.



## Tavoitteet

Retkeily- ja suunnistustaitojen kehittäminen, nuotiolounaan valmistaminen, virkistäytyminen, fyysisen toimintakyvyn ylläpito sekä kehittäminen, yhteisöllinen toiminta, luontoyhteyden harjoittelu, aistikokemusten ja tunteiden herättely, tunnistaminen ja sanoittaminen.



**Vuodenaika** Ympäri vuoden



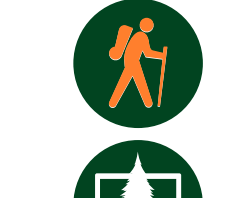
**Käytettävä aika** 4-5 h





# 3. Luonnossa retkeillen & rentoutuen

2 / 2



## Valmistelut

### Ennen retkeä:

- Tee suunnitelma luontoretkestä ja laadi ilmoitus, jonka avulla tiedotat osallistujia tulevasta luontoretkestä. Hyödynnä monikanavaista viestintää, kerro suullisesti, kirjallisesti ja kuvallisesti mitä, missä ja milloin tapahtuu.
- Huomioi retkikohteen valinnassa kohderyhmän toiveet, tavoitteet ja toimintakyky sekä retkikohteen tarjoamat puitteet. Suosi lähikohdetta, jota osallistujien on mahdollista hyödyntää omatoimisesti myös vapaa-ajalla.
- Tarkista retkikohde ennakkoon. Suunnittele retkeilykohteeseen sopivat toiminnot ja varustaudu tarvittavilla välineillä (esim. nuotiopuut).
- Laadi turvallisuussuunnitelma eli käsittelet luontoretkeen liittyvät vaarat ja toimenpiteet riskien hallitsemiseksi ja hätätilanteisiin varautumiseksi. Huolehdi, että osallistuva ohjaaja/ohjaajat ovat EA-taitoisia.
- Kartoita ja järjestä osallistujille mahdolliset lainavaruste- ja vaatetarpeet.
- Suunnittele ja esivalmistele menu nuotiolounaalle.
- Jaa osallistujille vastuutehtäviä luontoretken ajaksi henkilökohtaiset toiveet huomioiden. Vastuutehtävinä voivat olla aikaisemmin opitut tehtävät esimerkiksi Maastokartta -sovelluksella suunnistus, geokätköjen etsintä, kiehisten vuoleminen, nuotion sytyttäminen, retkikeittäminen kokoaminen ja sytyttäminen sekä pannukahvin keittäminen.
- Fiilismittarin avulla tiedustellaan luontoretkelle osallistujien mielialaa ennen luontoretkeä lähtemistä, asteikkomittarilla (1-10) sekä sanoittamalla olotilaa muutamalla adjektiivilla.



## Toteutus

### Retken aikana:

- Osallistujat osallistuvat ennakkoon sovittujen vastuutehtävien tekemiseen (mobiilisovelluksen avulla suunnistus, geokätköjen etsiminen, kiehisten vuoleminen ja nuotion sytyttäminen, retkikeittimen kokoaminen, pannukahvin keittäminen) ohjaajan tukemana.
- Retkikohteessa harjoitellaan yhdessä nuotiolounaan valmistamista nuotiotulella ja retkikeitintä hyödyntämällä.
- Nuotiolounas syödään yhdessä nuotiotulen ääressä.
- Retkikohteessa tehdään Luontorentoutus -tehtävä
- Jokainen etsii itselleen mieleisen paikan ja asettautuu mieleiseen asentoon.
- Pysähdy havainnoimaan, katsomaan ympärilläsi olevaa maisemaa, kuuntelemaan luonnon ääniä ja tunnustelemaan käsien ulottuvilla olevaa luontoa.
- Ohjaaja mittaa harjoituksen keston (5 - 15 minuuttia), ryhmän valmiudet huomioiden. Ensimmäisellä harjoituskerralla rentoutushetki voidaan pitää lyhyenä ja lisätä kestoja seuraavilla kerroilla.
- Ohjaaja ilmoittaa, kun harjoitus päättyy. Anna osallistujille aikaa palautua rentoutuksesta.
- Osallistujat kokoontuvat nuotiotulen ääreen kertomaan rentoutustehtävän kokemuksista ja tuntemuksista.
- Kerää asiakaspalautetta keskustelun ja fiilismittarin avulla, jossa osallistujat kuvaavat luontoretken jälkeistä mielialaa asteikkomittarilla sekä sanoittamalla olotilaa muutamalla adjektiivilla.



## Lisätietoja

-





# Etäviherryhmät



> Työpaja 1. Linnunpöntöt <



> Työpaja 2. Luonnon kosmetiikka <



> Työpaja 3. Mehiläisvahakääre <





# Työpaja 1. Linnunpöntöt

1 / 2



## Alustus

Työpajassa rakennetaan linnunpönttö osallistujille etukäteen jaetuista tarvikkeista. Pönttöjen rakennuksen yhteydessä keskustellaan luonnonhoidosta, linnuista, linnunpönttöjen asennuksesta ja hoidosta sekä osallistujien kokemuksista lintuihin liittyen.



## Tavoitteet

Tavoitteena on kehittää osallistujien luontotuntemusta ja vahvistaa kädentaitoja pienen nikkarointitehtävän muodossa. Etäryhmään osallistumisen tavoitteena on tuottaa osallistujille ryhmäkokemus, joka mahdollistaa osallisuuden kokemisen matalalla kynnyksellä. Tavoitteena on myös, että osallistujat kokevat onnistumisen tunnetta, kun saavat linnunpöntön itse tehtynä valmiiksi. Jos ryhmään osallistuu henkilöitä, joiden suomen kielen taito on puutteellinen, voi työpajan tavoitteena olla kielitaidon kehittäminen. Luontotuntemuksen lisääntyminen vahvistaa osallistujien luontosuhdetta ja tukee kielitaidon kehittymisen ohella kotoutumista.



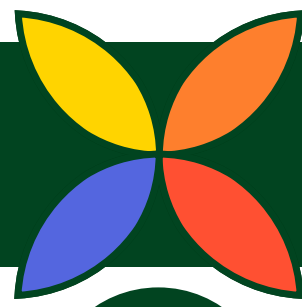
**Vuodenaika** Ympäri vuoden



**Käytettävä aika** ?







# Työpaja 1. Linnunpöntöt

2 / 2



## Valmistelut

- Tee mainokset (esimerkkiliite), markkinoi, kerro toimintatavasta kiinnostuneille. Ota Teams-sovellus haltuun
- Ota ilmoittautumiset vastaan n. viikkoa aikaisemmin, koska linnunpöntön valmistukseen tarvittavat raaka-aineet jaetaan etukäteen osallistujille joko kotiin tai vaihtoehtoisesti tuotteiden nouto sovitusta paikasta.
- Hanki linnunpöntön elementtejä riittävä määrä. Linnunpöntön valmistukseen tarvitaan keskimäärin 5 puuosaa itse pönttöön. Mieluiten käsittelemätöntä puuta seiniin ja lattiaan, filmivaneria katoon ja suuaukon suojaksi. Lisäksi, pieniä ruuveja kiinnitykseen ja pieniä nautoja suuaukon suojan kiinnitykseen. Narua puuhun kiinnitystä varten. Varmista, että puuosat ja suuaukon suoja ovat valmiiksi porattu, ruuveja varten reiät valmiina. Usein löytyy myös tilattavia tarvikesettejä linnunpöntön valmistusta varten. Hyödynnä paikallisuutta
- Kokoa kaikille osallistujille oma tarvikepaketti, jotka sisältää linnunpöntön rakentamiseen tarvittavat raaka-aineet ja tarkka ohjepaperi rakentamisen vaiheista sekä muistutus rakentamisessa tarvittavista työkaluista, vasara, ristipäämeisseli tai vastaava. Hyödynnä kierrätysmateriaalia esimerkiksi sanomalehtiä tarvikepakettien pakkausmateriaalina. kasaa raaka-aineet kasaan osallistujille, kaikille samanlainen paketti muistaen samalla kierrättää esim. pakkausmateriaaleja, sanomalehtiä. Laita mukaan tarkat ohjeet, kerroa/kirjoittaa ohjeisiin Kotoa tulisi löytyä: Vasara, ristipäämeisseli tai vastaava. Muistuttaa, että tarvikesetti, vasara, meisseli tulisi olla valmiina pöydällä varsinaisen Teams-tapaamisen alkaessa.
- Jaa kotipaketit/tarvikkeet sovittuihin paikkoihin, lähettää Teams-linkki osallistujille
- Alustusdiat valmiiksi H-hetkeen. Alustusdioissa kerrotaan mm. miksi on tärkeää tehdä linnuille lisää asuinkoloja pöntön muodossa, esitellään yleisimmät pönttöasujat talitiainen ja kirjosiippo. Miksi on tärkeää rakentaa tietynlainen pönttö, mihin se olisi hyvä kiinnittää ja miten ja kuinka pönttöjä tulisi huoltaa
- Jaa roolit tarvittaessa ohjaajien kesken: Päävetäjä, tekninen tuki, kieliapu. On hyvä, jos Teams- tapaamisessa on mukana varsinaisen päävetäjän lisäksi muitakin ohjaajia, jotka auttavat tarvittaessa esim. vähemmän sovellusta käyttäneitä, tai toimivat myös kieliapuina tarvitseville. lukevat viestikenttään kirjoitettuja kommentteja



## Toteutus

### Teams-tapaaminen, H-hetki

- Ota kamera ja mikrofoni haltuun, kuvayhteys Teamssin-kautta. Linnunpönttöjen valmistamaan tv-kokki tyyliin alkaa. Muista vuorovaikutteisuus, pala kerrallaan. Toivota tulijat tervetulleiksi, esitele muut ohjaajat, anna osallistujien itse esittäytyä. Kerro tapaamisen säännöt: ”Aina voi kysyä joko mikrofoniin kautta tai viestikentän kautta. Näytä kuvia omista tuotteista eri vaiheessa. Varmista, että kaikkien yhteydet toimivat, ohjeet ymmärretty.
- Aloita alustuksella, ota alustusdiat käyttöön. Keskustelua ja kysy tunnelmia, jäikö jotain kysyttävää.
- Aloita varsinainen tuotteiden tekeminen. Tarkistakaa ensimmäiseksi yhdessä, että kaikilla on tarvittavat välineet, kaikilla samanlaiset osat. Muista näyttää vaihe vaiheelta omaa tuotosta kameralla, kysyä kuinka menee, ovatko kaikki pysyneet mukana eri vaiheessa, miltä tuote näyttää. ÄLÄ kiirehdi.
- Kysy miten menee, ovatko kaikki samassa vaiheessa, miltä tuote näyttää. Kysy tunnelmia ja kokemuksia, älä kiirehdi. mitä opit, jne.

### Lopulta

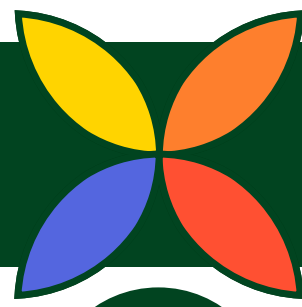
- Kiitä osallistujia, kysy vielä olisiko jollain aiheeseen liittyvää jaettavaa muiden kanssa
- Tuotteet valmiina 😊 Kukin esittelee valmiin pöntön
- KIITOS



## Lisätietoja

Liitteenä alustusdiat: [https://docs.google.com/presentation/d/1fOy\\_qRlvmnsgNexsIHtIPmOj08t8Hg00/edit?usp=sharing&oid=111139510614780609528&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1fOy_qRlvmnsgNexsIHtIPmOj08t8Hg00/edit?usp=sharing&oid=111139510614780609528&rtpof=true&sd=true)





# Työpaja 2. Luonnon kosmetiikka

1 / 2



## Alustus

Työpajassa valmistetaan luonnonmateriaaleista kosmetiikkaa (huulirasva, hierontavoide, käsivoide) osallistujille etukäteen jaetuista tarvikkeista. Kosmetiikan valmistamisen yhteydessä keskustellaan materiaaleista, joita luonnosta voidaan hyödyntää kosmetiikassa sekä osallistujien omista kokemuksista luonnonkosmetiikkaan ja sen valmistamiseen liittyen.



## Tavoitteet

Tavoitteena on kehittää osallistujien tietämystä, minkälaisia luonnosta saatavia raaka-aineita voidaan hyödyntää kosmetiikan valmistamisessa kotona. Etäryhmään osallistumisen tavoitteena on tuottaa osallistujille ryhmäkokemus, joka mahdollistaa osallisuuden kokemisen matalalla kynnyksellä. Tavoitteena on myös, että osallistujat kokevat onnistumisen tunnetta, kun saavat käyttökelpoista kosmetiikkaa itse tehtynä valmiiksi. Jos ryhmään osallistuu henkilöitä, joiden suomen kielen taito on puutteellinen, voi työpajan tavoitteena olla kielitaidon kehittäminen.

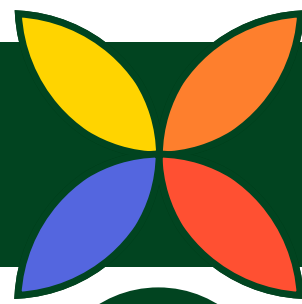


**Vuodenaika** Ympäri vuoden



**Käytettävä aika** ?





## Valmistelut

- Tee mainokset (esimerkkimainos (ENG), markkinoi, kerro toimintatavasta kiinnostuneille. Ota Teams-sovellus haltuun
- Ota ilmoittautumiset vastaan n. viikkoa aikaisemmin, koska kosmetiikan valmistukseen tarvittavat raaka-aineet jaetaan etukäteen osallistujille joko kotiin (varmista osallistujien nimet, osoitteet muut yhteystiedot) tai vaihtoehtoisesti tuotteiden nouto sovitusta paikasta. Hanki raaka-aineita riittävä määrä.
- Raaka-aineita voi tilata netistä esim. <https://www.limepop.fi/> tarkista tilattavat määrät osallistujien mukaan
- Kasaa raaka-aineet kasaan osallistujille, kaikille samanlainen paketti muistaen samalla kierrättää esim. pakkausmateriaaleja, sanomalehtiä. Laita mukaan tarkat ohjeet, kerroa/kirjoittaa ohjeisiin mitä välineitä kotoa tulisi löytyä, jotta tuotteet saadaan valmistettua/kasattua. Kotoa tulisi löytyä: Kattila, pieni teräsmitta, sakset, vaaka, taikinakaavin.
- Toiminta tapahtuu hellän äärellä ja pöytä tilaa tulisi löytyä. Teams-tapaamisen alkaessa kaikki tulisi olla pöydällä keittiössä valmiina.
- Jaa kotipaketit/tarvikkeet sovittuihin paikkoihin, lähetä Teams-linkki osallistujille
- Alustusdiat valmiiksi H-hetkeen: Liitteenä alustusdiat: <https://drive.google.com/file/d/1cLDBl76rARrc3c0ZtieZWEkRS2YL9uR6/view?usp=sharing>
- Alustusdioissa kerrotaan kuinka tuotteet valmistetaan, kerro samalla tuotteiden hyödyistä ja laajemmin kavsien hyödyistä (lisäaineettomuudesta). Keskustele osallistujien omista kokemuksista, ajatuksista, odotuksista, anna tilaa keskustelulle.
- Roolien jako tarvittaessa ohjaajien kesken: Päävetäjä, tekninen tuki, kieliapu. On hyvä, jos Teams- tapaamisessa on mukana varsinaisen päävetäjän lisäksi muitakin ohjaajia, jotka auttavat tarvittaessa esim. vähemmän sovellusta käyttäneitä, tai toimivat myös kieliapuna tarvitseville. lukevat viestikenttään kirjoitettuja kommentteja



## Toteutus

### Teams-tapaaminen, H-hetki

- Ota kamera ja mikrofoni haltuun, kuvayhteys Teamssin-kautta. Luonnonkosmetiikan valmistamaan tv-kokki tyyliin alkaa. Muista vuorovaikutteisuus, pala kerrallaan. Toivota tulijat tervetulleiksi, esittele muut ohjaajat, anna osallistujien itse esittäytyä. Kerro tapaamisen säännöt: ”Aina voi kysyä joko mikrofoniin kautta tai viestikentän kautta. Näytä kuvia omista tuotteista eri vaiheessa. Varmista, että kaikkien yhteydet toimivat, ohjeet ymmärretty.
- Aloita alustuksella, ota alustusdiat käyttöön. Keskustelua ja kysy tunnelmia, jäikö jotain kysyttävää.
- Aloita varsinainen tuotteiden tekeminen. Tarkistakaa ensimmäiseksi yhdessä, että kaikilla on tarvittavat välineet ja raaka-aineet esillä, kaikilla samanlaiset tarvikkeet. Muista näyttää vaihe vaiheelta omaa tuotosta kameralla, kysyä kuinka menee, ovatko kaikki pysyneet mukana eri vaiheessa, miltä tuote näyttää. ÄLÄ kiirehdi.
- Kysy miten menee, ovatko kaikki samassa vaiheessa, miltä tuote näyttää. Kysy tunnelmia, älä kiirehdi. mitä opit, jne.

### Lopulta

- Kiitä osallistujia, kysy vielä olisiko jollain aiheeseen liittyvää jaettavaa muiden kanssa
- Tuotteet valmiina 😊
- KIITOS



## Lisätietoja

-





# Työpaja 3. Mehiläisvahakääre

1 / 2



## Alustus

Työpajassa valmistetaan kankaasta mehiläisvahalla kyllästetty kestoeväskääre osallistujille etukäteen jaetuista tarvikkeista. Kestoeväskääreen valmistamisen yhteydessä keskustellaan ekoloogisuudesta ja kierrättämisestä osallistujien omat toimintatavat ja kokemukset huomioiden. Lisäksi käydään keskustelua kestoeväskääreen käyttökohteista.



## Tavoitteet

Tavoitteena on kehittää osallistujien tietämystä kestävyteen ja kierrätykseen liittyvissä asioissa Etäryhmään osallistumisen tavoitteena on tuottaa osallistujille ryhmäkokemus, joka mahdollistaa osallisuuden kokemisen matalalla kynnyksellä. Tavoitteena on myös, että osallistajat kokevat onnistumisen tunnetta, kun saavat mehiläisvahakääreen itse tehtynä valmiiksi. Jos ryhmään osallistuu henkilöitä, joiden suomen kielen taito on puutteellinen, voi työpajan tavoitteena olla kielitaidon kehittäminen.



**Vuodenaika** Ympäri vuoden



**Käytettävä aika** ?





## Valmistelut

- Tee mainokset Linkki: , <https://drive.google.com/file/d/1-QCsjWS1zZBZpOBvESYSyTki1yEd47n0/view?usp=sharing>, markkinoi
- Kerro toimintatavasta kiinnostuneille. Ota Teams-sovellus haltuun
- Ota ilmoittumiset vastaan n. viikkoa aikaisemmin, koska valmistukseen tarvittavat raaka-aineet jaetaan etukäteen osallistujille joko kotiin (varmista osallistujien nimet, osoitteet muut yhteystiedot) tai vaihtoehtoisesti tuotteiden nouto sovitusta paikasta. Hanki tarvikkeita riittävä määrä. Puhdas puuvillakangaspala, mehiläisvahaa, nappeja, lankaa, näytekappale.
- Raaka-aineita voi tilata netistä esim. <https://www.limepop.fi/> tarkista tilattavat määrät osallistujien mukaan
- Kasaa raaka-aineet kasaan osallistujille, kaikille samanlainen paketti muistaen samalla kierrättää esim. pakkausmateriaaleja, sanomalehtiä. Laita mukaan tarkat ohjeet, kertoa/kirjoittaa ohjeisiin mitä välineitä kotoa tulisi löytyä, jotta tuotteet saadaan valmistettua/kasattua. Kotoa tulisi löytyä: sakset, raastin, ompeluneula, silitysrauta, pyyhe, kynä. Toiminta pöydän äärellä löytyä. Teams-tapaamisen alkaessa kaikki tarvikkeet tulisi olla pöydällä valmiina.
- Jaa kotipaketit/tarvikkeet sovittuihin paikkoihin, lähetä Teams-linkki osallistujille
- Alustusdiat valmiiksi H-hetkeen: Liitteenä alustusdiat: <https://drive.google.com/file/d/1gcb3eT0nXIKefC9L8INCu-d5dQHpz-Q6/view?usp=sharing>
- Alustusdioissa kerrotaan miksi on hyödyllistä valmistaa ekologisesti monikäyttöinen kääre, ohjeet. Keskustele osallistujien omista kokemuksista, ajatuksista, odotuksista, anna tilaa keskustelulle.
- Roolien jako tarvittaessa ohjaajien kesken: Päävetäjä, tekninen tuki, kieliapu. On hyvä, jos Teams- tapaamisessa on mukana varsinaisen päävetäjän lisäksi muitakin ohjaajia, jotka auttavat tarvittaessa esim. vähemmän sovellusta käyttäneitä, tai toimivat myös kieliapuna tarvitseville. lukevat viestikenttään kirjoitettuja kommentteja



## Toteutus

### Teams-tapaaminen, H-hetki

- Ota kamera ja mikrofoni haltuun, kuvayhteys Teamssin-kautta. Mehiläisvahakääreen valmistamaan tv-kokki tyyliin alkaa. Muista vuorovaikutteisuus, pala kerrallaan. Toivota tulijat tervetulleiksi, esittele muut ohjaajat, anna osallistujien itse esittäytyä. Kerro tapaamisen säännöt: ”Aina voi kysyä joko mikrofonin kautta tai viestikentän kautta. Näytä kuvia omista tuotteista eri vaiheessa. Varmista, että kaikkien yhteydet toimivat, ohjeet ymmärretty.
- Aloita alustuksella, ota alustusdiat käyttöön. Keskustelua ja kysy tunnelmia, jäikö jotain kysyttävää.
- Aloita varsinainen tuotteiden tekeminen. Tarkistakaa ensimmäiseksi yhdessä, että kaikilla on tarvittavat välineet ja raaka-aineet esillä, kaikilla samanlaiset tarvikkeet. Muista näyttää vaihe vaiheelta omaa tuotosta kameralla, kysyä kuinka menee, ovatko kaikki pysyneet mukana eri vaiheessa, miltä tuote näyttää. ÄLÄ kiirehdi.
- Kysy miten menee, ovatko kaikki samassa vaiheessa, miltä tuote näyttää. Kysy tunnelmia, älä kiirehdi. mitä opit, jne.

### Lopulta

- Kiitä osallistujia, kysy vielä olisiko jollain aiheeseen liittyvää jaettavaa muiden kanssa
- Tuotteet valmiina 😊
- KIITOS



## Lisätietoja

-

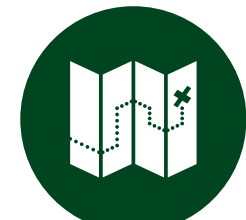


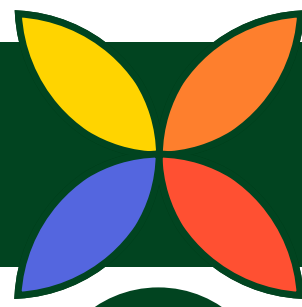


# Viljely



> Laatikkoviljely – koko vuoden prosessi <





# Laatikkoviljely

1 / 7



## Alustus

Laatikkoviljely tarjoaa pidempikestoisen luontolähtöisen prosessin, joka edellyttää ryhmältä sitoutumista ja vastuullisuutta.



## Tavoitteet

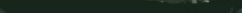
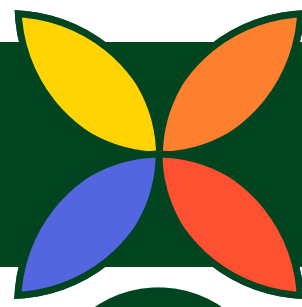
- Tukea monikulttuurisen ryhmän yhteistoimintaa ja ryhmäytymistä
- Tarjota asiakkaille suunniteltu, osallistava ja ohjattu kokemus kaupunki luontoympäristössä
- Tukea asiakkaiden luontosuhteen syventymistä
- Tukea ymmärrystä pienviljelystä ja ruoan prosessista maasta lautaselle
- Tukea asiakkaan vahvuuksia ja itseluottamusta
- Vahvistaa osallistujan fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista toimintakykyä
- Lisätä vastuullisuutta sekä ehkäisee sosiaalista eristäytyneisyyttä

**Vuodenaika** Ympäri vuoden



**Käytettävä aika** -





## Valmistelut

- Kaupunkiviljelyn kokonaisuus läpikäydään ja käytännön toiminta suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa vaihe vaiheelta, ennen prosessin käynnistymistä.
- Prosessin pitkäkestoisuuden vuoksi kaikki asiakkaat eivät välttämättä ole mukana toteuttamassa kokonaisuutta, mutta saavat näin kokemuksestaan kokonaisvaltaisemman. Yhteinen valmistelutyö myös sitouttaa ryhmää toimintaan.
- Kaupunkiviljelyn prosessin pitkäkestoisuuden vuoksi kartoita ryhmäohjaajan/ryhmäohjaajien mahdollisuus prosessin toteuttamiselle, sen ajoittuessa myös kesän lomakaudelle.
- Kartoita mahdolliset viljelypaikat ja valitse viljelyn toteuttamistapa ja -paikka. Laatikkoviljely on mahdollista toteuttaa kaupunkiolosuhteissa vaihtoehtoisesti esimerkiksi pihamaalla, parvekkeella tai viljelypalstalla.
  - [https://kaupunkiviljely.fi/missa/parvekkeella\\_ja\\_ikkunalaudalla/](https://kaupunkiviljely.fi/missa/parvekkeella_ja_ikkunalaudalla/)
  - <http://www.yrttitarha.fi/tietopankki/abc/aloitte.html>



## Lisätietoja

Lisätietoa puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksista: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhankaytto/>;  
<https://www.pihailo.fi/hyvinvointia-puutarhasta>







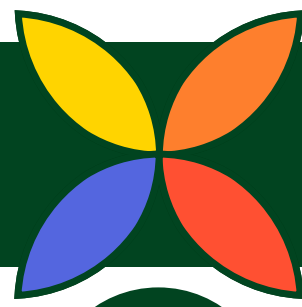
## Toteutus Tammikuu-toukokuu

### 1. Istutussuunnitelma/ viljelysuunnitelma:

- Laaditaan yhdessä ryhmän kanssa istutussuunnitelma valitulle viljelytavalle ja - paikalle. Kasvien sijoittelussa on tärkeää miettiä, mitkä kasvit toimivat kumppanuuskasveina samassa kasvulaatikossa ja vahvistavat toistensa kasvua. Vastaavasti, mitkä kasvit ovat riitaisia keskenään. Suunnitelmassa huomioidaan myös korkea- ja matalakasvuisten lajien sijoittelu. Kukat houkuttelevat perhosia, kimalaisia ja muita hyödyllisiä eläimiä.
  - <https://puutarhikirja.com/2017/03/18/viljelysuunnitelma/>
- Valittujen kasvien siemenpusseista löytyy tietoa kasveista, istutusajankohdasta ja mahdollisesta esikasvatuksen tarpeesta. Taimien esikasvatuksella voi aikaistaa kasvien kukintaa ja satoa. Valoisa ikkunalaute sopii hyvin taimien esikasvatuspaikaksi. Hyödyntää maitopurkkeja tai wc-paperihylsyjä. Vaihtoehtoisesti asiakkaat voivat viedä esikasvatetut taimet kotihoitoon.
  - <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/taydellinen-opas-esikasvatukseen>
- Ennen varsinaista viljelyä tehdään valituille kasveille nimikyltit, jotka asetetaan kasvatusalustalle istutuksen yhteydessä. Nimikyltit voi rakentaa monella lailla, esimerkiksi puisia jäätelöpuikkoja hyödyntäen.



Lisätietoja -



## Toteutus Toukokuu-kesäkuu

### 2. Kasvien istutus

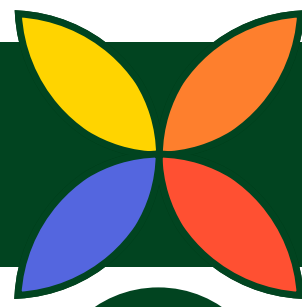
- Istutus- tai kasvatuslaatikot toimivat kasvatusalustoina ja on hyvä asettaa mahdollisimman aurinkoiselle paikalle. Lavaviljelmän korkeus riippuu kasveista, joita laatikoissa kasvatetaan. Esimerkiksi pienijuurisille kasveille, kuten salaateille, riittää yksi kaulus, kun taas syvän kasvualustan vaativalle porkkanalle tarvitaan kahdesta tai kolmesta kauluksesta rakennettu kehys.
  - <https://kaupunkiviljely.fi/>
  - <https://www.plantagen.fi/nain-rakennat-istutuslaatikon.html>
- Kun laatikko on asetettu paikoilleen, vuorattu oikeaoppisesti, lisätään multa. Laatikon pohjan voi vuorata vesimerkiksi katekangasta/ suodatinkangasta tai vaikka märkiä sanomalehtiä, jotka maatuvat ajan kanssa. Multana on hyvä käyttää peruslannoitettua ja kalkittua multaa.
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/puutarhan-tyot/viljelylaatikko/>
  - <https://www.greencare.fi/puutarha/nain-aloitat-laatikkoviljelyn-eli-perustat-ja-hoidat-lavatarhaa/>
  - <https://www.biolan.fi/artikkelit/kompostimullan-kaytto>
- Rohkeasti kädet multaun, sillä mullan käsittely lisää ihmisen vastustuskykyä sekä lisää luontoyhteyttä.
  - <https://www.kotipuutarha.fi/puutarhanhoito/puutarha-avuksi-kriisin-aikana/>
- Lavakauluksen sisällä on lämpimämpää kuin ympäröivässä maassa, joten kylvöt voi aloittaa aiemmin kuin avomaalla. On hyvä kuitenkin varautua kylmiin jaksoihin/öihin hallaharsolla. Kustakin kasvin siemenpussista, löytyy tieto, kuinka syvälle siemenet on istutettava ja välit.
- On tärkeää huomioida, että jokaisella ryhmän jäsenellä on rooli istutushetkessä, joko kädet mullassa tai vaikka lapion varressa. Istutuspäivään voi liittää vaikka piknikin tai toiminnallinen.



### Lisätietoja

Voitte lisänä esimerkiksi rakentaa hyönteishotellin houkuttelemaan pörriäisiä: <https://www.plantagen.fi/rakenna-oma-hyonteishotelli.html>; <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/kasvinsuojelu/kotipihan-otokat/otokkahotelli/>





## Toteutus Toukokuu–syyskuu

### 3. Viljelysten hoito

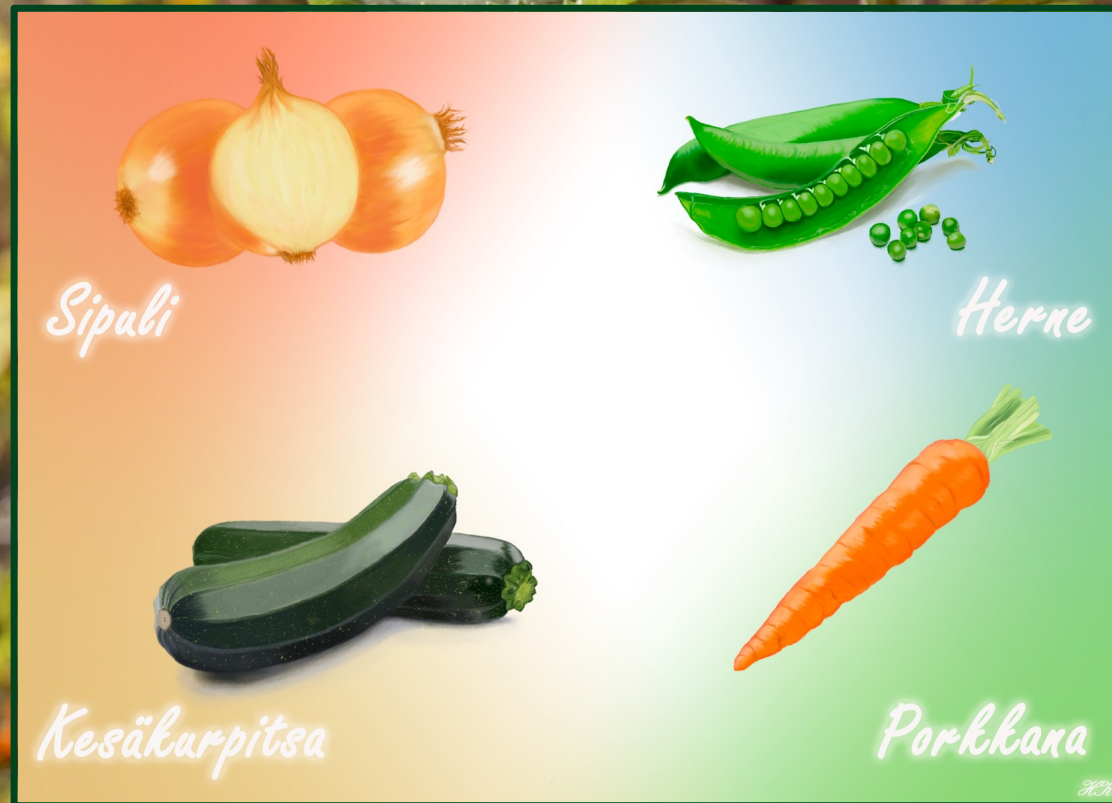
- Kasvimaan tarvitsee tarpeeksi vettä, jotta siemenet itävät ja saadaan satoa. Kesähelteillä on kasvimaan hyvä kastella päivittäin. Ryhmän kesken on hyvä laatia kastelusuunnitelma, joka sitouttaa ryhmää viljelyksen hoitoon.
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/puutarhan-tyot/kastelu/>
- Kastelun ohella viljelys voi tarvita puutarharavinnetta tai kastelulannoitetta.
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/puutarhan-tyot/lannoitus/>
  - [https://www.plantagen.fi/lannoitteet-ja-kasviravinteet/?gclid=CjwKCAiApfeQBhAUEiwA7K\\_UH--JSfJEBrod18r1ZaxluMpqhMjVDGI02n3INwHBPfQvTp5I8CJRshoCth0QAvD\\_BwE](https://www.plantagen.fi/lannoitteet-ja-kasviravinteet/?gclid=CjwKCAiApfeQBhAUEiwA7K_UH--JSfJEBrod18r1ZaxluMpqhMjVDGI02n3INwHBPfQvTp5I8CJRshoCth0QAvD_BwE)
- Kasvutila vaikuttaa sadon kokoon. Jos kylvä itää epätasaisesti, se kannattaa harventaa. Harvenna taimet kuivalla säällä, jolloin viereiset taimet säilyvät ehjinä. Ylimääräiset, liian tiheässä kasvavat taimet poistetaan rivistä niiden ollessa vielä pieniä.
  - <https://satokausi.fi/kasvimaan-perustaminen/>
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/puutarhan-tyot/rikkakasvien-torjunta/>
- Osa kasveista tarvitsee kiinnitystä ja tukea. Tuki voi olla helpoimmillaan multaan painettu puutikka. Isommat kasvit voivat tarvita järeämpää tukea. On olemassa monenlaisia apukeinoja kasvien tukemiseen, itsevalmistettuja tai ostettuja.
- Pienet tuhohyönteiset vaivaavat lähes kaikkia kotiviljelyksiä. Opettele tunnistamaan pihan ötököitä, myös toukkia ja koteloita. Voit myös kylvää kasvatuslaatikkoon houkutuskasveja: kiinankaalia, kehäkukkaa, auringonkukkaa, samettikukkaa ja rypsiä puutarhaan. Kukkat torjuvat tuhohyönteisiä.
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/kasvinsuojelu/tuhoelaimet/>



### Lisätietoja

Viljelyksen hoitokäynneille voi yhdistää myös muuta ryhmätoimintaa, jotta ryhmän mielenkiinto pysyy yllä. Kasvatusprosessi voi tuntua pitkältä.





## Toteutus Syyskuu-joulukuu

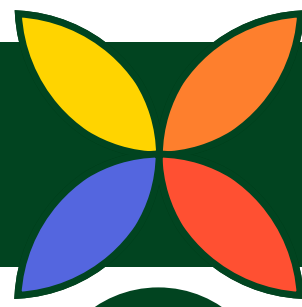
### 4. Sadonkorjuu

- Kasvimaan tuottaa satoa, joka hyödynnetään ryhmässä. Sadosta osa voi päätyä asiakkaiden omaan kotikäyttöön. Hyvä malli sadon hyödyntämiselle on yhdessä ruoan valmistus ja yhdessä ruokailu. Osa sadosta voidaan hyödyntää esimerkiksi ryhmän ulkopuolisen ohjaajan tuella toteutetussa ruoanlaittohetkessä.
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/puutarhantyot/sadonkorjuu/>
- Kun sato on korjattu, on aika laittaa laatikot talvilevolle. Peitä multa kasvinjätteillä tai puiden lehdillä. Kate suojaa maata ja tarjoaa pieneliöille ruokaa. Pieneliöstö hajottaa kasvijätettä ja samalla ne muokkaavat ja parantavat maata. Lisää kalkkia neljän vuoden välein eli lisää kalkkia syksyllä mullan pinnalle. Oikean annostuksen näet pakkauksen kyljestä. Kalkki tasoittaa maan happamuutta. Kasvit rakastavat jos pH on 6-6,5. Jos käytät lannoitteita, mihin on lisätty jo kalkki, ylimääräistä kalkkia ei silloin tarvita.
- Keväällä kun lumi ja lavankauluksen multa on sulanut, sekoita maatumaton kate mullan sekaan sekä lisää tarvittaessa kompostimulta ja lannoitetta viljelykasvien tarpeen mukaan. Ja näin pääset jälleen istuttamaan uusia siemeniä tai taimia laatikoihin.



Lisätietoja -





## Toteutus

### 5. Lisähuomioita ja palautteen kerääminen

- Ryhmäläisten kokemusten reflektointi on tärkeää. Reflektoinnin tukena voi hyödyntää viljelyprosessin aikana otettuja valokuvia tai videoita, jotka ovat oivallinen tapa prosessin dokumentointiin. Valokuvien ja/tai kuvattujen videoiden avulla myös kasvuprosessi tulee näkyväksi kaikille, osa ryhmästä on todennäköisesti osallistunut vain osaan viljelyn kokonaisprosessista. Viljelyprosessin aikana otetuista valokuvista voi koota kronologisesti etenevän näyttelyn.
- Erityisryhmien kanssa toteuttaessa viljelyprosessin eri vaiheet edellyttävät suunnitelmallisuutta. Esimerkiksi nuoret tukeutuvat vahvasti ryhmän ohjaajaan ja ryhmäänsä tiiviisti. On myös tärkeä huomioida, että jokainen ryhmän jäsen saa onnistumisen kokemuksia konkreettisen tekemisen kautta.
- Monikulttuurisessa ryhmässä ei viljelyprosessi tarvitse selkeää yhteistä kieltä. Usein maahanmuuttajataustaisilla ryhmän jäsenillä on usein aikaisempaa kokemusta erilaisesta viljelystä ja osaamisen jakaminen ryhmälle on voimauttavaa.



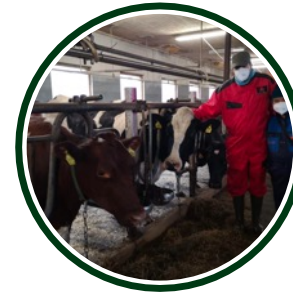
Lisätietoja -



# Eläimet



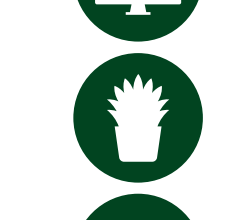
> 1. Maatilavierailu <

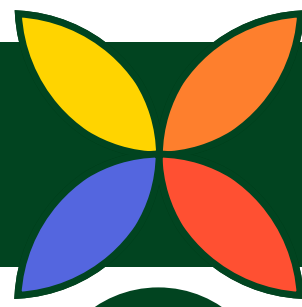


> 2. Tutustuminen ruoan jatkojalostukseen <



> 3. Ruoan valmistus luonnossa <





# Maatilavierailu

1 / 2



## Alustus

Työpajassa vierailaan maatilalla ja tutustutaan maatilalan eläinten hoitoon sekä maatilalan arkeen. Osallistujista riippuen, tilalla voidaan tutustua eläimiin, seurata työntekijän toimintaa sekä tehdä joitain pieniä työtehtäviä ja hoitotöitä. Käydään keskustelua tilan toiminnasta, eläimistä sekä niiden hoidosta, päivä- ja vuosirutiineista.



## Tavoitteet

Tavoitteena on tutustua maatilalan eläimiin sekä maanviljelijän ammattiin. Työpajan aikana voidaan saada yhteisiä kokemuksia ryhmänä. Maahanmuuttajaryhmän kanssa tavoitteena on myös maatalaan liittyvän sanaston oppimista sekä ryhmässä kaksisuuntainen kotoutuminen ja kokemusten vaihto. Yksilötasolla tavoitteet voivat olla erilaisia riippuen osallistujan aikaisemmista kokemuksista. Tavoitteita voisi olla esimerkiksi rohkeuden lisääminen eläinten kanssa toimimisessa, ryhmätyötaitojen kehittäminen tai fyysisen toimintakyvyn vahvistaminen.



## Vuodenaika

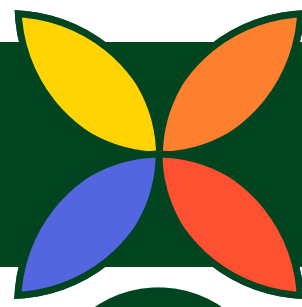
Ympäri vuoden



## Käytettävä aika

2-3 tuntia





## Valmistelut

- Selvitä millaisia maatiloja löytyy lähistöltä.
- Sovi valitun paikan kanssa tilavierailun ajankohdasta.
- Varmista millaisella ryhmällä vierailu on parasta toteuttaa.
- Keskustele tilallisen kanssa tavoitteista sekä vierailun sisällöstä, joka on tavoitteiden mukaista.
- Voit ehdottaa tilalliselle yksin tai yhdessä tehtäviä maatilantöitä esimerkiksi eläinten hoitoa ja ruokintaa sekä muita ylläpitäviä toimia kuten karsinoiden siivoamista, kuivikkeiden laittoa ja ruoan jakamista.
- Tee vierailun aikataulusta ja sisällöstä ohjelma osallistujille.
- Perehtykää jo etukäteen tilan toimintatapoihin ja ohjeisiin, jolla varmistetaan sekä eläinten että vierailijoiden turvallisuus vierailun aikana.
- Selvitä kohteessa toivottava varustus (vaatteet, kengät).
- Puhukaa eläimiin mahdollisesti liittyvistä peloista ja osallistujien rajoitteista ja ottakaa ne huomioon vierailua suunniteltaessa.



## Toteutus

- Toteuttakaa vierailu suunnitelman mukaisesti.
- Miettikää valmiiksi kysymyksiä esitettäväksi vierailun aikana (ohjeista tähän myös osallistujia).
- Huolehdi myös toteutuksen aika, että tavoitteet toteutuvat, tarvittaessa vie toimintaa tavoitteiden suuntaan.
- Mahdollista osallistujille aiempien kokemusten jakaminen muiden kanssa.
- Pidä huoli, että kaikki pääsevät mukaan toimintaan ja keskustelemaan.
- Kannusta osallistujia osallistumaan ja kokemaan uusia asioita.
- Monikulttuurisen ryhmän kanssa käy läpi maatilän sanastoa esimerkiksi esittelemällä tilan eläimet ja kertaamalla niitä toiminnan aikana.
- Varatkaa aikaa vapaaseen keskusteluun, vierailun kokemusten jakamiseen ja kuvien ottoon, mikäli siihen on lupa.
- Kerää palaute.



## Lisätietoja





# Tutustuminen ruoan jatkojalostukseen

1 / 2



## Alustus

Työpajassa käydään tutustumassa lihan tai maidon jatkojalostusta tekevään yritykseen. Mahdollisuuksien mukaan osallistutaan yrityksen toimitaan tai tehdään oma pieni tuotantokokeilu. Keskustellaan yrityksestä, työstä ja tuotteista.



## Tavoitteet

Tavoitteena on tutustua kuinka ruokaa voidaan jatkojalostaa sekä ymmärtää ja nähdä jatkojalostuksen mahdollisuuksia myös ammattina ja työllistäjänä. Tavoitteena on ymmärtää lähiruoan merkitystä sekä mitä ruoan tuottaminen paikallisesti tarkoittaa myös omavaraisuudelle, niin alueellisesti kuin kansallisesti. Osallistujat saavat käsityksen siitä kuinka ruokaa tuotetaan markkinoille aina kuluttajan pöytään asti.



## Vuodenaika

Ympäri vuoden



## Käytettävä aika

2-4 tuntia





## Valmistelut

- Selvitä millaisia jatkojalostuspaikkoja löytyy lähistöltä.
- Sovi yritysvierailun ajankohta ja aika valitun paikan kanssa.
- Varmista millaisella ryhmällä vierailu on parasta toteuttaa.
- Keskustele yrityksen yhteyshenkilön kanssa vierailun tavoitteista ja sisällöstä, joka on tavoitteiden mukaista.
- Sovi yrityksen edustajan kanssa mahdollisesta osallistumisesta toimintaan, esimerkiksi jäätelön valmistus yhdessä yrityksen työntekijän kanssa.
- Tiedustele etukäteen mahdollisten maistiaisten tarjoamisesta.
- Tee vierailun aikataulusta ja sisällöstä ohjelma osallistujille.
- Perehtykää etukäteen yrityksen hygieniaohjeisiin.
- Selvitä kohteessa toivottava varustus (vaatteet, kengät).
- Mikäli kohteeseen on lähdössä mukaan maahanmuuttajia, mieti olisiko ryhmän mukana hyvä olla tulkki tai omakielinen avustaja.



## Toteutus

- Toteuttakaa vierailu suunnitelman mukaisesti.
- Miettikää valmiiksi kysymyksiä esitettäväksi vierailun aikana (ohjeista tähän myös osallistujia).
- Mahdollista keskustelua tavoitteita seuraten.
- Pyydä yrityksen edustajaa kertomaan toiminnasta esimerkiksi mistä raaka-aineet tulevat, kustannuksista ja myös siitä mihin valmiit tuotteet päätyvät myyntiin ja kuinka niitä markkinoidaan.
- Huomioi, että osallistujat ymmärtävät yrityksen merkityksen ruoan tuottajan sekä työllistäjän näkökulmasta.
- Keskustelkaa ruoan jalostamisesta paikallisesti sekä lähiruoan merkityksestä myös omavaraisuuden näkökulmasta.
- Pidä huoli, että kaikki pääsevät mukaan keskusteluun ja mahdolliseen toimintaan.
- Varatkaa aikaa vapaaseen keskusteluun ja kuvien ottoon, mikäli siihen on lupa.
- Kerää palaute.



## Lisätietoja

-





# Ruoan valmistus luonnossa

1 / 2



## Alustus

Työpajassa tehdään retki johonkin luontokohteeseen (esim. laavu tai kota) ja valmistetaan siellä eväsruokaa, esim. lihasta pääruokaa ja maidosta jälkiruokaa. Valitaan suomalaisia lähitiloilta peräisin olevia raaka-aineita, jos mahdollista.



## Tavoitteet

Opitaan, että luonnossakin on mahdollista valmistaa ruokaa. Tavoitteena on saada luotua mukava toiminnallinen ja elämyksellinen retki, jossa koetaan ja tehdään asioita yhdessä. Monikulttuurisen ryhmän kohdalla voi hyödyntää myös erilaisia tapoja valmistaa ja maustaa ruokaa. Tutustutaan erätaitoihin, kuten tulen tekoon. Hyödynnetään lähiruokaa. Käydään valittujen raaka-aineiden osalta keskustelua erilaisista ruokakokemuksista.



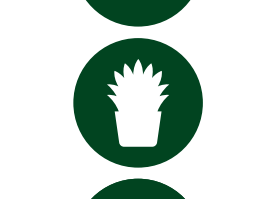
## Vuodenaika

Ympäri vuoden



## Käytettävä aika

3-4 tuntia





## Valmistelut

- Selvitä millaisia retkikohteita lähistöltä löytyy.
- Päätä kohde ja ryhmän kokoonpano.
- Varmista onko kohteessa tarvittavat nuotiopuut ja muu varustus.
- Selvitä etukäteen, jos joku ryhmäläisistä haluaa valmistaa esimerkiksi oman kulttuuritaustansa mukaista ruokaa.
- Suunnittele valmistettavat ruuat ja hanki tarvittavat ruokatarvikkeet ja ruuanvalmistusvälineet.
- Mahdollisuuksien mukaan hanki paikallisia raaka-aineita, osa voi olla hankittu maatilavierailulta tai yritysvierailulta.
- Huomioi mahdolliset erityisruokavaliot.
- Tutustu reittiin etukäteen. Ota huomioon, että kuljettava reitti on osallistujille sopiva.
- Tee retken aikataulusta ja sisällöstä ohjelma osallistujille.
- Muistuta osallistujia säänmukaisesta varustuksesta.
- Keskustele etukäteen retkeen liittyvistä kysymyksistä ja/tai peloista osallistujien kanssa.



## Toteutus

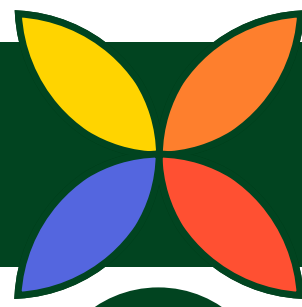
- Toteuttakaa retki suunnitelman mukaisesti.
- Jakakaa tehtäviä osallistujien kesken mielenkiinnon mukaan, rohkaise osallistujia myös haastamaan itseään.
- Näytä ja kerro kuinka ruokaa valmistetaan tulella. Opasta turvalliseen työskentelyyn avotulella.
- Keskustelkaa lähiruoan merkityksestä osallistujien kanssa.
- Huolehdi, että kaikki saavat osallistua toimintaan.
- Mahdollista vapaa keskustelu ja kokemusten jakaminen osallistujien kesken liittyen ruoanvalmistukseen luonnossa.
- Monikulttuurisessa ryhmässä pyydä osallistujia kertomaan omista kokemuksista, esimerkiksi mitä itse valmistaisit samoista raaka-aineista sekä miten ruoka syödään ja tarjoillaan kotimaassasi.
- Varaa aikaa vapaaseen palautekeskusteluun kokemuksesta ja kuvien ottoon.
- Kerää palaute.



## Lisätietoja

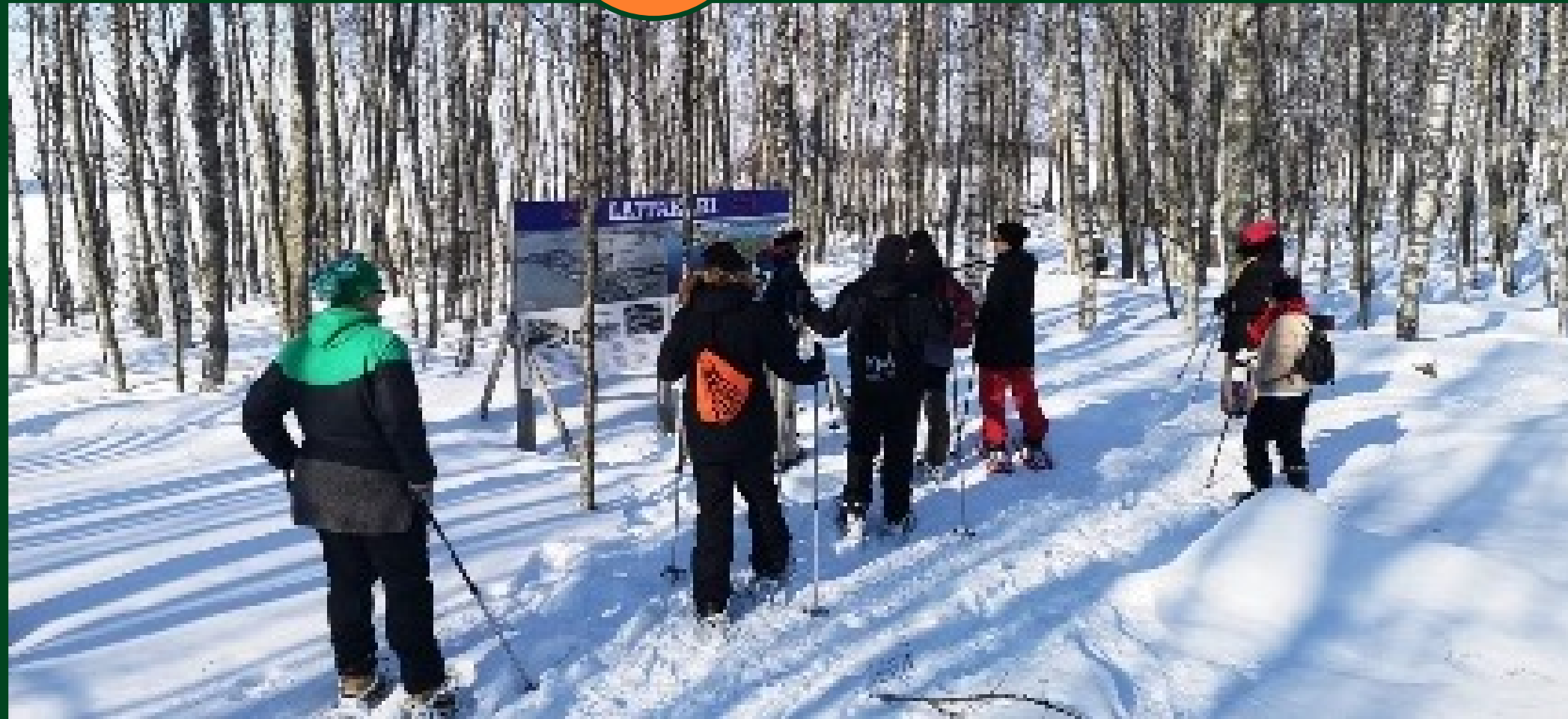
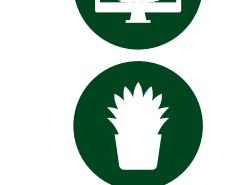
-





# Emännöidyt suurryhmät

1 / 2



## Alustus

Yhteistyökumppaniorganisaatioiden kanssa muodostetaan yhteinen luontoryhmä. Jokainen organisaatio vuorollaan järjestää eli emännöi luontolähtöisen työpajapäivän luontoryhmälle, jolloin organisaatioiden asiakkaita ja työntekijöitä kokoontuu yhteiseen luontotoimintaan.

Yhdistämällä organisaatioiden jäseniä keskenään saadaan muodostettu toimintakyvyn ja tavoitteiden mukaisia pienryhmiä. Tapahtumapäivän toteutuksessa hyödynnetään alueen vetovoimisia paikkoja, organisaation omaa osaamistaan sekä muita mahdollisia yhteistyökumppaneita.



## Tavoitteet

Tavoitteena on kehittää osallistujien luontotuntemusta. Yhteistapahtuman avulla voidaan monipuolistaa osallistujien luontotoimintaa sekä saada uusia ideoita organisaatioiden omiin luontotoimintoihin.

Organisaatioiden asiakkaita yhdistämällä voidaan muodostaa monikulttuurisia ryhmiä ja tarjota uusia kohtaamisen mahdollisuuksia osallistujille.



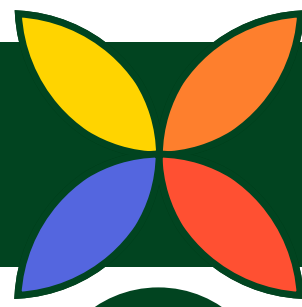
**Vuodenaika** kumpäri vuoden



**Käytettävä aika** 4-5 tuntia

**LUMOT**  
KÄSIKIRJA





# Emännöidyt suurryhmät

2 / 2



## Valmistelut

- Luontoryhmän muodostavat organisaatiot laativat yhteisen toteuttamis- ja kulusuunnitelman, joka sisältää suunnitelman yhteisten työpajapäivien teemoista, aikataulusta, osallistujamäärästä sekä toiminnan järjestämisestä aiheutuvien kulujen kattamisesta.
- Toimintapäivät voidaan teemoittaa esimerkiksi vuodenaikojen mukaan. Tässä muutama esimerkki:
  - **Kevät:** Valitaan kohde, jossa voidaan toteuttaa erilaisia talven luontotoimintoja, esimerkiksi pilkkiminen, lumirakentaminen, lumikenkäily.
  - **Kesä:** Valitaan kohde, jossa voidaan toteuttaa erilaisia kesän luontotoimintoja, esimerkiksi rannalta kalastus, veneily, maastopyöräily ja taidetta luontoon.
  - **Syksy:** Valitaan retkeilykohde, jossa on mahdollista tehdä eri pituisia kävelyretkiä (esteetön 800, 2 km ja 7 km).
- Järjestämisvastuussa oleva organisaatio suunnittelee ja toteuttaa luontoryhmälle yhteisen luontoteemaisen työpajapäivän, jonka toteutuksessa kannattaa hyödyntää alueen vetovoimisia paikkoja, organisaation omaa osaamistaan sekä mahdollisia muita yhteistyökumppaneita sekä järjestöä ja seuroja.



## Toteutus

- Työpajapäivä pyritään mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan pienryhmissä eri organisaatioiden asiakkaita yhdistäen. 4 - 6 hengen pienryhmien muodostuksessa kannattaa huomioida osallistujien työ- ja toimintakyky.
- Työpajapäivän aktiviteetit ja ohjelmat kannattaa toteuttaa useammassa toimintapisteessä, joissa pienryhmät kiertävät ennakkoon suunnitellulla tavalla sekä aikataululla.
- Työpajapäivään osallistuville asiakkaille voidaan tarjota myös tapahtumapäivän järjestämiseen liittyviä tehtäviä esimerkiksi avustava ohjaaminen toimintapisteillä, tapahtuman valokuvaaminen.



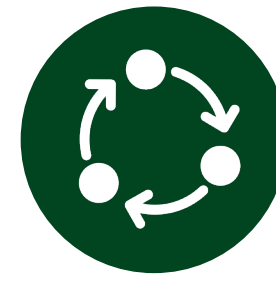
## Lisätietoja

-





# Miten kehitän?



> Yhteistoimintaa & -kehittämistä <



> Palautteen keruu luontotoiminnasta <

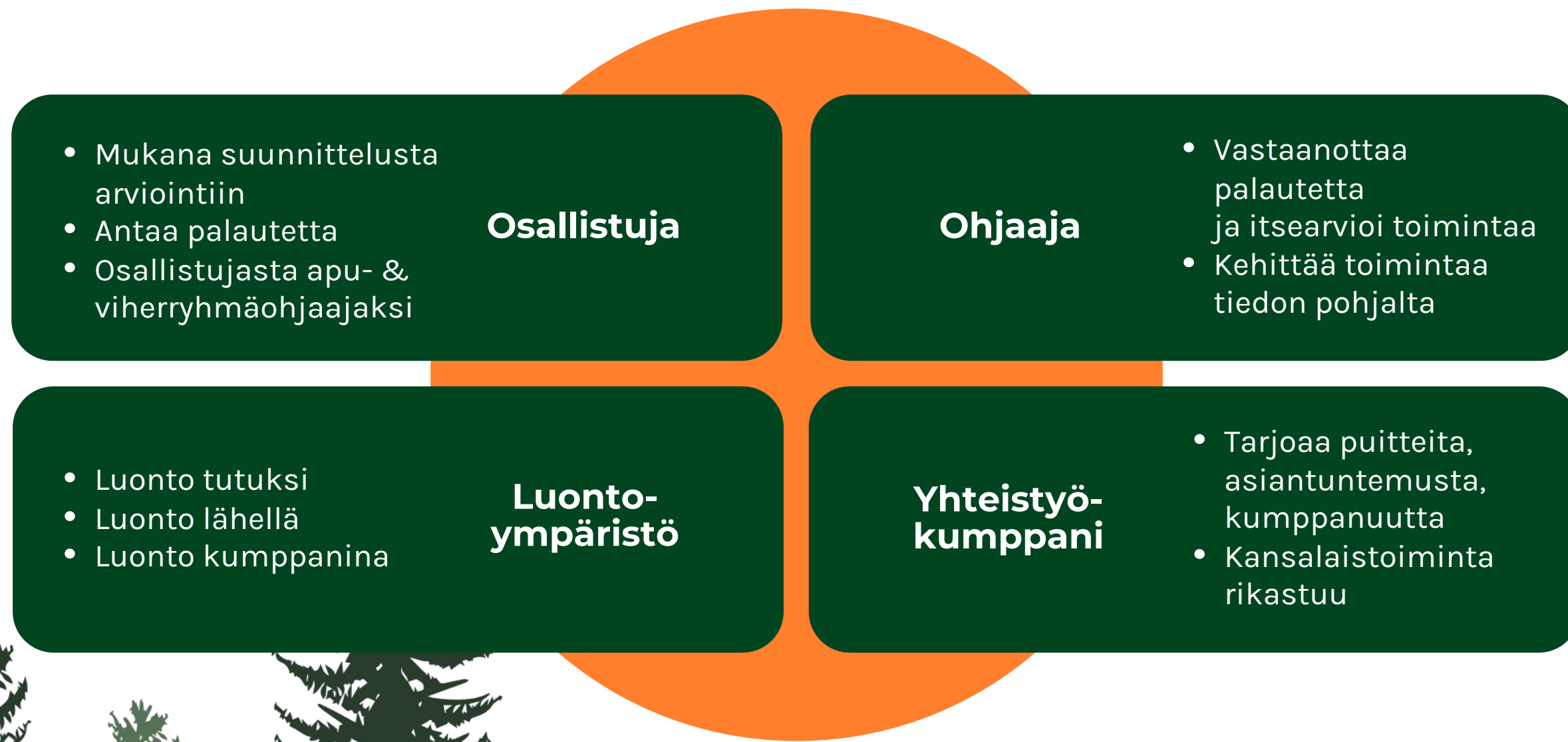




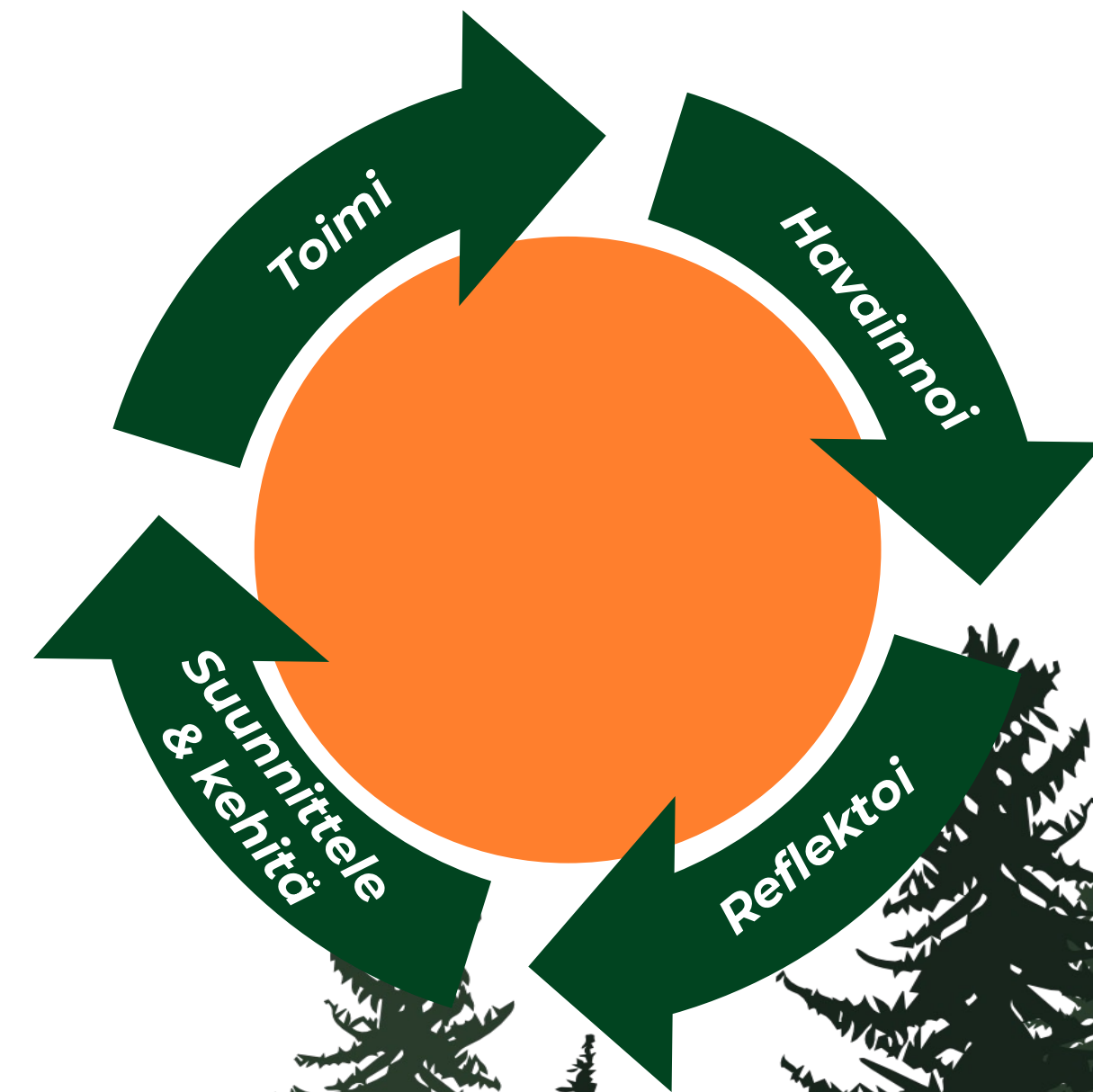
# Yhteistoimintaa & -kehittämistä

**Suuntaa huomiota monikulttuurisen luontotoiminnan sujumiseen: onnistumisiin ja parantamistarpeisiin.**  
Tee omia muistiinpanoja ja kerää palautetta osallistujilta ja yhteistyökumppaneilta. Onko toiminta edistänyt osallistujien henkilökohtaisia ja ryhmän tavoitteita sekä luontosuhde vahvistunut ja monikulttuuriset kohtaamiset rikastuneet?

## TOIMINNAN OSAPUOLET:



## TOIMINNAN KEHITTÄMINEN:





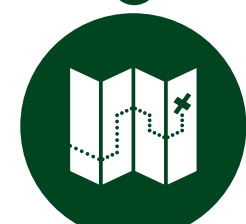


## YKSI MAHDOLLISUUS ARVIOIDA LUONTOTOIMINTAA:

Reflektoinnissa osallistujien (asiakkaat ja ohjaajat) huomiota suunnataan onnistuneisiin / itselle merkityksellisiin hetkiin luontotyöpajan aikana.

Ennen luontotyöpajaa pyydetään osallistujia, heidän niin halutessaan, ottamaan valokuvia itselle merkityksellisistä hetkistä työpajan aikana. Kuvien avulla voi olla helpompi kertoa omasta kokemuksesta ja analysoida sitä työpajan lopussa käytävässä keskustelussa.





**1. Pyydä osallistujia kiinnittämään huomiotaan luontotyöpajan aikana hetkiin, jolloin jotain hänelle mukavaa/merkityksellistä tapahtuu.**

- Merkitykselliset hetket voivat olla esim. tilanteita, kohtaamisia ja paikkoja. Hetkiä voi kuvata omalla kännykkäkameralla ja tarvittaessa voi pyytää avustajaa kuvaajaksi.
- Luontotyöpajan lopussa (yhteinen keskustelu) pyydä osallistujia kertomaan havaintojaan merkityksellisistä hetkistä esim. kuvien avulla.
- Pohtikaa yhdessä mikä hetkestä/hetkistä teki onnistuneen (ympäristö, ohjaus, omat tavoitteet, ryhmän tavoitteet, uudet tuttavuudet, mukava tekeminen jne.)
- Ohjaajat osallistuvat tähän keskusteluun ryhmäläisten kanssa ja tekevät muistiinpanoja omaa keskusteluhetkeään varten.

**2. Ohjaajat käyvät omien kokemusten pohjalta keskustelun.**

- Mitkä olivat ohjaajien omat valinnat onnistuneiksi /merkityksellisiksi hetkiksi (ehkä myös valokuvatut).
- Asiakkaiden kokemuksia voi vertailla suhteessa ohjaajien kokemuksiin ja tutkia niiden eroavuuksia ja /tai samankaltaisuuksia.
- Miksi jotkut hetket toimivat, mikä teki niistä erityisiä? (ohjaus, ympäristö, tekeminen, yhteistoiminta, kohtaamiset, sää...)
- Miten tavoitteet - yhteiset ja yksilölliset - etenivät työpajassa, liittyivätkö nämä hyviksi koettuihin hetkiin?
- Vahvistuivatko luontosuhteet ja kohtasivatko kulttuurit?
- Jos näin kävi, niin missä luontotyöpajan hetkissä? Mitä hetkissä tapahtui ja millaiset olosuhteet olivat?
- Dokumentoinnin voi tehdä kirjallisesti (teksti) tai äänittämällä keskustelu (think aloud) tai kiteyttää huomiot kuviksi (visuaalinen fasilitointi).

**3. Palauta mieleen huomiot, kun suunnittelet luontotoimintaa seuraavan kerran.**





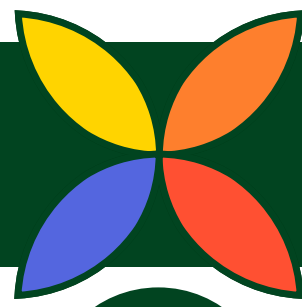
# Palautteen keruu luontotoiminnasta

1 / 3

Luontotyöpajan lopussa osallistujilta on hyvä koota kokemuksia, havaintoja ja palautetta.

Palautteen keruussa voi hyödyntää esimerkiksi kuvia ja KUPO-hankkeessa kehitettyjä lomakkeita. Lomakkeet ovat selkokieliä ja soveltuvat erilaisille käyttäjille. Nämä löytyvät seuraavilta sivuilta.





# Palautelomake



**Millainen päivä sinulla oli tänään?**

YMPYRÖI KUVAAVIN TUNNETILA:



**Mistä pidit eniten?**

MERKITSE RASTI RUUTUUN:



**Haluan kertoa vielä:**

---

---

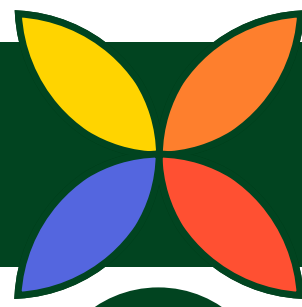
---

---



***Kiitos paljon palautteestasi!***





Vastaa ensimmäiseen kysymykseen ENNEN TOIMINTAPÄIVÄÄ. Anna itsellesi numero 1-10 väliltä, joka kuvastaa olotilaasi. Kirjoita numero ympyrän sisälle.



## Millainen olo sinulla on nyt?

KIRJOITA ALLE MUUTAMA SANA, JOTKA KUVAAVAT MILLAINEN OLO SINULLA ON NYT.

NUMEROSI:

---

---

---

---

Vastaa alla oleviin kysymyksiin TOIMINTAPÄIVÄN JÄLKEEN. Anna itsellesi numero 1-10 väliltä, joka kuvastaa olotilaasi. Kirjoita numero ympyrän sisälle.



## Millainen olo sinulla on nyt?

KIRJOITA ALLE MUUTAMA SANA, JOTKA KUVAAVAT MILLAINEN OLO SINULLA ON NYT.

NUMEROSI:

---

---

---

---



## Mikä oli parasta tänään?

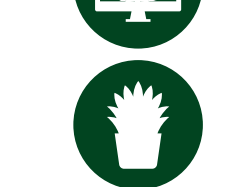
KERRO ALLE MUUTAMALLA SANALLA, MIKÄ OLI OLI PARASTA TÄNÄÄN JA MIKSI.

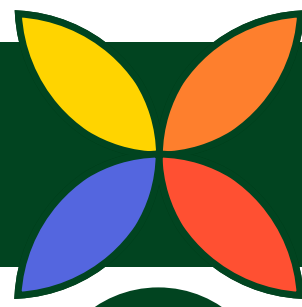
---

---

---

---





# Tekijät

1/1



## Tekijät:

- Laura Jokela, Lapin amk
- Leena Seppälä, Lapin amk
- Kalle Santala, Lapin amk
- Marja Uusitalo, Luonnonvarakeskus
- Seija Matero, Rovala Moninet
- Essi Ojanperä, Pohjantähti-opisto
- Emilia Vuori, Pohjantähti-opisto
- Outi Hedemäki, Meriva-säätiö
- Mira Karhu, Meriva-säätiö
- Raija Juopperi, Tervolan kunta
- Sirkka Kinnunen-Oja, Tervolan kunta
- Raquel Kontio Serrano, Lapin amk / Rovala Moninet
- Samuel Ahola, Arctic Factory

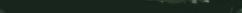
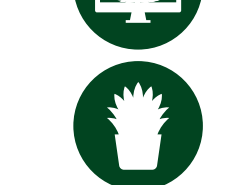
## Lisätietoja:

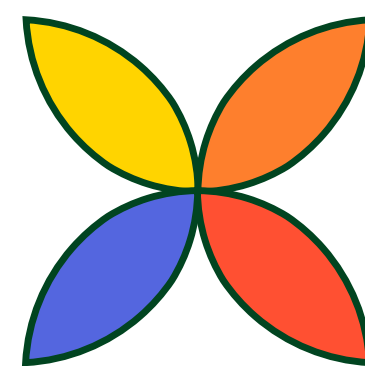
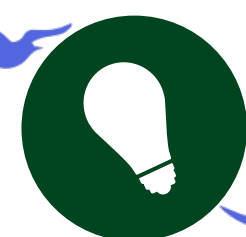
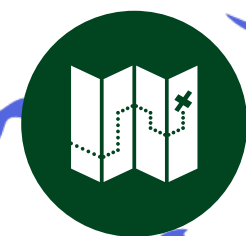
[laura.jokela@lapinamk.fi](mailto:laura.jokela@lapinamk.fi)

[marja.uusitalo@luke.fi](mailto:marja.uusitalo@luke.fi)

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja 2022.

**LUMOT**  
KÄSIKIRJA



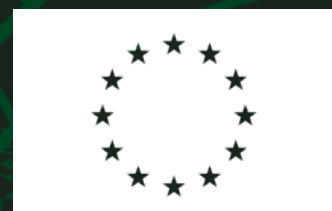


# LUMOT

---

# KÄSIKIRJA

*Lumoavia  
ohjaushetkiä!*



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

KUPO – Kulttuurit yhteisellä polulla – luonto ja osallisuus hyvinvoinnin vahvistajina (2020-2022) on Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen ja Euroopan Sosiaalirahaston rahoittama hanke, joka edistää osallisuutta, hyviä etnisiä suhteita, kuntoutumista ja kotoutumista luonnon avulla sekä mallintaa hyviä käytäntöjä vakiintuneeksi osaksi yhteistyökumppaneiden palveluja. Hankkeen toteuttivat yhdessä Lapin ammattikorkeakoulu Oy, Luonnonvarakeskus, Pohjantähti-opisto, Meriva sr, Tervolan kunta ja Rovalan settlementti ry MoniNet.

Hankkeessa kehitettiin monikulttuuristen ryhmien systemaattista luontolähtöistä toimintaa eri toimintaympäristöissä ja juurrutettiin kehitetyt toiminnot osaksi organisaatioiden pysyvää toimintaa. Toiminnassa kiinnitettiin erityisesti huomiota osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen. Tässä Lumot-käsikirjassa esitellään monikulttuurisen luontotoiminnan tapoja ja malleja kotoutumisen ja kuntoutumisen tueksi. Lumot-käsikirja opastaa lukijaansa myös monikulttuurisen luontotoiminnan reflektointiin ja kehittämiseen.

ISBN 978-952-316-441-3 (pdf)

