

# Ikäntyneiden luontotoiminnan vuosikello



”Sitten kun en enää muista nimeäni.  
Sitten kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen.  
Sitten, kun aikuiset lapseni ovat muistoissani pieniä jälleen.  
Sitten kun en enää ole tuottava yksilö.  
Kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä.  
Välittäkää minusta. Antakaa rakkautta. Koskettakaa hellästi.  
Kello hidastaa, eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan,  
mutta siihen on vielä aikaa.  
Antakaa minulle arvokas vanhuus.”

-Tuntematon tekijä -

# Johdanto

Ikääntyminen on luonnollinen osa ihmisen elinkulkua ja se tuo mukanaan monenlaisia muutoksia. Vanhenemismuutokset heikentävät toimintakykyä mikä johtaa passiivisuuden lisääntymisen, jonka seurauksena käytetty lähiympäristö pienenee, toimintakyky alenee ja vaikuttaa usein hyvinvoinnin kokemukseen. Myös ikäihmisillä on oikeus viettää ihmisarvoista ja laadukasta elämää loppuun asti, kokea iloa ja onnistumista, jopa oppia uutta.

Luonto on oleellinen osa ihmisen elämänlaatua. Se vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen on todettu lieventävän stressioireita, parantavan keskittymiskykyä, lisäävän myönteisiä tunteita sekä vähentävän rauhattomuutta ja aggressiivisuutta. Luonnossa puuhailulla on myönteisiä vaikutuksia ihmisiin, mutta tutkimusten mukaan jo pelkkä luonnon läsnäolo riittää tuottamaan positiivisia hyvinvointivaikutuksia.

Green Care -toiminnassa yhdistyvät kolme keskeistä käsitettä: luonto, toiminta ja yhteisöllisyys. Toimitaan siis yhdessä luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi. Green Care tarkoittaa luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien (mm. ikäihmiset, lapset ja nuoret, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät kehitysvammaiset ja vangit) kuntoutuksen tukena. Toiminta voi olla myös ennalta ehkäisevää. Sitä voidaan toteuttaa vuodenajasta riippumatta eikä se välttämättä vaadi suuria rahallisia resursseja, välineitä tai tiloja. Toimintaa voidaan toteuttaa niin luontoympäristöissä kuin laitospäristöissäkin. Luonto on toimintaympäristönä hyvin joustava, sillä siellä voidaan osallistujien toimintarajoitteet huomioida yksilöllisesti. Tästä syystä luontoon liittyvä toiminta sopii monille kohderyhmille.

Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset terveydentilassa ja toimintakyvyssä eivät ole este luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötymiselle, luontotoimintaan osallistumiselle ja elämästä nauttimiselle. Parhaimmillaan viriketoiminta luo ikääntyville tärkeitä sosiaalisia kontakteja, vaikuttaa muistiin, ylläpitää lihasvoimaa ja motoriikkaa sekä saa aikaan ilon ja onnistumisen tunteita. Jos toimintakyvyssä on rajoitteita niin jo pelkästään ohjaajien ja lasten tekemisen katselusta nautitaan ja päästään näin osallisiksi yhteiseen toimintaan. Usein myös muistot heräävät ja saavat aikaa keskustelua. Näillä kaikilla on yhteys toimintakyvyn ylläpitoon ja onnelliseen ikääntymiseen.

Pidät käsissäsi ikääntyneiden luontotoiminnan vuosikelloa, johon on koottu niin puutarha, maatila, luonto kuin eläinavusteisiakin aktiviteetteja, joita voidaan ikääntyneiden kanssa toteuttaa. Opas on suunnattu idea- ja innostusmateriaaliksi ohjaajille, tuottamaan vanhuksille hyvää mieltä sekä onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Oppaan avulla voi luonnon ja sen tarjoamat hyvinvointivaikutukset tuoda myös laitoksissa asuvien ikääntyneiden saataville.

# SISÄLLYS

Toiminta on mahdollista järjestää vuodenajasta riippumatta 😊

- Lukijalle
- Mihin luontotoimien anti kohdistuu iäkkäillä ja miten niihin voidaan vaikuttaa?
- Toimintatuokion järjestäminen iäkkäille
  - ohjaajalta vaadittavia taitoja, toiminnan suunnittelu, toteutus ja tehtävien valinta, toimintarajoitteiden huomioiminen ja materiaalien valinta
- Vuosikello:
  - toimintaohjelmakkeen selitykset, vuosipuun ohje

## Tammikuu

- Kukkaruukkujen maalaaminen 😊
  - Lintujen tarkkailu 😊
  - Risuusli kahdella tavalla
  - Versoien kasvatusta 😊

## Helmikuu

- Huonekasveja hedelmistä 😊
  - Pistokaslisäys 😊
  - Kasvimaan suunnittelu 😊
  - Kevätseuranta

## Maaliskuu

- Kukkasipulit ruukkuun keväällä
- Esikasvatus (tomaatti, samettiruusu)
- Sipulikukka-asetelma pääsiäiseksi
  - Rairuohon kasvatusta

## Huhtikuu

- Lampaan keritseminen, villan käsittely 😊
- Esikasvatus (kurkku, kurpitsa)
  - Orvokki-istutukset
  - Ämpäriperunat

## Toukokuu

- Esikasvatus (krassit)
  - Taimien koulinta
- Lehmien laitumelle lasku, uunijuusto
  - Kasvimaalle kylväminen

## Kesäkuu

- Kivien maalaus ja kiviaskartelua 😊
  - Huosiain 😊
  - Saunavihta
  - Perhospuutarha

## Heinäkuu

- Mansikan poiminta ja säilöntä
- Tuohikoristeiset valokuvakehykset 😊
  - Heinätyöt
- Luonnonkukka-asetelmat

## Elokuu

- Mustikan poiminta ja piiras
- Kimppa kukkakimppu
  - Aistit avoimiksi
  - Sadonkorjuujuhlat

## Syyskuu

- Ruisleipä 😊
- Kuivakukkakranssi/-asetelma 😊
  - Keramiikkatyöt 😊
  - Lampaanvillanhuovutus 😊

## Lokakuu

- Ennustetaan säätä
- Sipuliomona painanta
- Sipulikukat jouluksi (hyötäminen)
  - Muistelu

## Marraskuu

- Kuivakukka-asetelma 😊
- Tuohikoristeet ikkunaan 😊
- Mehiläisvahakynttilät 😊
- Yrttien viljely ikkunalaudalla 😊

## Joulukuu

- Havupallot
- Havuköynnös
- Mitä koirä kertoo eleillään? 😊
- Talvinen jalkakylpy 😊

Liitteet

# Lukijalle

Ikääntyneiden luontotoiminnan vuosikello on suunniteltu ensisijaisesti ikääntyneiden parissa toimiville ammattilaisille tai vapaaehtoisille arjen tueksi, antamaan ideoita järjestettyyn toimintaan vanhusten kanssa. Vuosikellossa on huomioitu vuoden kaikki kuukaudet.

Opas koostuu lyhyestä teoria osuudesta, johon on koottu asiaa luonnon merkityksestä iäkkäille ja millä keinoin voidaan vanhuksille tuottaa mahdollisimman paljon myönteisiä kokemuksia luonnon keinoin. Lisäksi alkuun on koottu joitakin asioita iäkkäiden toimintatuokioiden järjestämisessä huomioitavista asioista, ohjaajalta vaadittavista taidoista, materiaalivalinnoista sekä toimintarajoitteiden huomioimisesta toiminnassa.

Jokaiselle kuukaudelle on oma etusivunsa, mistä löytyy kuukauden juhlapyhät ja keskeisimmät päivämäärät selityksineen. Lisäksi jokaisen kuukauden kohdalle on kirjattu ylös sen kuukauden tapahtumia luonnosta, puutarhasta ja maatilalta sekä kuukausikohtainen luonnonmateriaalien keruukalenteri, mitä seurattaessa materiaalit tulee kerättyä oikeaan aikaan ja siten ovat käytettävissä myöhempään tarpeeseenkin.

Oppaan keskeisin sisältö koostuu varsinaisista toimintaohjeista, joissa on aktiviteettiehdotuksia vuoden jokaiselle viikolle. Opas toimii vuosikello periaatteella, jossa aktiviteetit seuraavat vuoden kulkua. Toimintoja suunniteltaessa on otettu huomioon ikääntyneiden elämänkulku, toimintarajoitteet ja luonnonmateriaalien saatavuus. Toimintaohjeista on pyritty tekemään sellaisia, että jokainen pystyy aktiviteetin itsenäisesti järjestämään. Ohjeessa on kerrottu toiminnan ajankohta, vaikeusaste, kesto aika, kustannuksien suuruusluokka, tarvittavat välineet, varsinainen työohje sekä ohjaajalle erityisohjeita. Lisäksi on ohjeessa on kuvia toteutusvaiheista sekä oma sarakkeensa toimintarajoitteiden huomioimiselle, johon on annettu vaihtoehtoisia toimintamuotoja sekä ideoita toiminnan vaativuuden vaihteluun.

Ikääntyneille vuodenaikojen esiintuominen ja niiden seuraaminen on erityisen tärkeää ja se pitää ajassa kiinni. Tästä syystä vuosikellon rinnalla kulkee koko ajan niin kutsuttu vuosipuu (ohje vuosikellon alussa), joka mahdollisuuksien mukaan sijoitetaan asumisyksiköihin sisälle, jokaisen saavutettaviin. Tarkoituksena on muuttaa vuosipuun ilmettä vuodenaikojen mukaan.

Toinen asia, jota ei toiminnan ohessa tule unohtaa, on muistelu. Se lisää vanhusten hyvinvointia, auttaa minäkuvan säilyttämisessä ja sen avulla voidaan luoda turvallisia vuorovaikutustilanteita, ylläpitää sosiaalisuutta sekä lisätä vanhusten arvokkuuden tunnetta. Usein toiminta herättää ikääntyneissä muistoja ja vaikka toimintaan osallistuminen olisikin rajallista, yhdessä muistelu saa heidät kokemaan osallisuuden tunnetta.

Mukavia hetkiä luontotoiminnan parissa!

# Mihin luontotoimien anti kohdistuu iäkkäillä ja miten niihin voidaan vaikuttaa?

## Aistit

Luontoympäristöt, niissä toimiminen ja niiden läsnäolo vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Ne stimuloivat aisteja, antavat monipuolisia kehollisia kokemuksia ja siten tuottavat hyvää oloa ja herättävät tunteita.

Aisteja stimuloi muun muassa:

- puiden, yrttien, kukkien yms. kasvien tuoksut, värit ja muodot.
- luonnon äänet, linnun laulu, kärpästen surina, veden solina ja tuulen havina.
- kauniit maisemat, vehreät ikkunanäkymät, maanpinnan muodot ja erilaiset maan pintamateriaalit.
- luonnonmateriaalien tuntemus, sammalen kosteus, mullan tuoksu, marjojen, juuresten, vihannesten ja hedelmien tuoksut, maut ja muodot.
- eläinten läsnäolo, ääni, karvan pehmeys, tuoksu ja ääni.
- kasveja voi tuoda sisälle sekä verhot ja ikkunan avata.

## Muistot

Muisteleminen liittyy kaikkiin ihmisen elämänvaiheisiin ja sitä tapahtuu spontaanisti arkipäivän tilanteissa ja ympäristöissä. Muistelu on tärkeää oman itsensä arvostukselle, jatkuvuuden tunteelle ja elämän tarkastelulle. Muistelu voi parantaa muistisairaana hyvinvointia ja masentuneisuutta. Luontoympäristöt herättävät usein iäkkäiden syvämuistia ja vanhus joka ei enää pysty osallistumaan toimintaan, muistelee niitä mielellään. Puutarhatoiminta on yksi keino pitää vanhukset arjessa kiinni ja ajassa mukana. Muistisairailta orientoituminen nykyhetkeen voi olla vaikeaa, mutta perinteinen askare saattaa palauttaa muistiin vanhoja taitoja.

Muistoja aktivoivat muun muassa

- tuotoksien alkuperäisyys, luonnollisuus ja perinteisyys.
- luontoon liittyvät tutut toimet, käsityöt, askareet ja elementit.
- tutut tuoksut, maut, maisemat ja muodot.
- valokuvat, lehtileikkeet, elokuvat, musiikki.
- eläimet menneisyydestä.
- menneisyydestä tuttuja kasveja: yrtit, perennat, kukat ja muut kasvit.

Jakamalla muistoja ja kokemuksiaan ihmiset voivat saada yhteen kuuluvuuden tunnetta. Myös toiminta lasten kanssa herättää muistoja ja perinteiden siirrolla sukupolvelta toiselle pyritään jatkuvuuteen.

## Toimintakyky

Luonto on monikäyttöinen, koska siellä voivat kaikki toimia toimintarajoitteista huolimatta. Toiminnan haastavuutta voidaan säädellä toimijakohtaisesti. Toiminnallisuus voi olla keskustelua tehokkaampaa kuntoutusmuotona.

Toimintakykyyn, aktiivisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa:

- perinteiset askareet, puutarhatyöt, istutukset, kasvimaanhoito, kastelu yms., jotka herättävät myös muistoja. Ne antavat myös tarkoitusta elämään ja toiminnan lomassa voidaan luoda sosiaalisia kontakteja.
- luonnossa oleskelu.
- ulkoilu ja liikunta.
- eläinten kanssa puuhastellessa voi kehittää muun muassa liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja aistitoimintoja.
- mielenkiintoinen ympäristö aktivoi liikkumaan.

### **Sosiaalisuus**

Luontoon liittyvät toimet viihdyttävät ja mahdollistavat sosiaalista kanssakäymistä osallistujille. Toiminnassa saadaan osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksia sekä kokemusta omasta arvosta ja tarpeellisuudesta.

Sosiaalisuuteen voidaan vaikuttaa muun muassa

- kokemusten, taitojen ja muistojen jakamisella ja vaihtamisella.
- yhteisillä toimintatuokioilla ja yhteisöllisyydellä toiminnassa.
- yhteiset oleskelualueet lisäävät sosiaalisuutta.
- luonto, kasvit ja eläimet ovat neutraali ja arkinen puheenaihe, joista on helppo keskustella.
- luontotoiminta antaa tarkoitusta elämään, sen ohessa voi tavata ystäviä ja saada uusia tuttavuuksia.
- iäkkäät ovat usein hyvin innokkaita kun nuorempaa sukupolvea tulee käymään.

### **Esteettisyys, merkityksellisyys, viihtyvyys**

- Onnistumisen kokemukset ovat iäkkäille tärkeitä ja ne ovat yksi voimaantumisen lähde. Aina ei tarvitse tehdä suuria ja vaativia toimintoja kokeakseen onnistumisen kokemuksia, iloa ja hyvää tuulta. Lopputulos ei ole tärkein vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Onnistumisen kokemusta lisää muilta saatu myönteinen palaute.
- Viihtyisä ympäristö myötävaikuttaa asiakkaiden voimaantumiseen ja poistaa laitosen elämän passivoivaa vaikutusta.
- Erikoiskasvit (orkideat, stevia)
- Vuodenaikojen esiintuominen niin sisä- kuin ulkotiloissakin.
- Näyttelyt tehdyistä tuotoksista, yhteiset juhlat, valokuvat itsestä.
- Eläimen koskettaminen, läsnäolo, eleiden ja toiminnan seuraaminen, hoitaminen ja taluttaminen.

# Toimintatuokion järjestäminen iäkkäille

lääkäiden ohjaustoiminnan  
luonne:  
aika, huomiota ja  
kunnioitusta.

## Ohjaajalta vaadittavia taitoja:

### Osallistaminen

- Kokemus osallisuudesta on voimaantumisen kannalta tärkeää.
- Toimintaan mukaan ottaminen suunnitteluprosessista alkaen sekä toiminnan soveltaminen erilaisille kohderyhmille, sitouttaa toimintaan.
- Kannustaminen mukaan toimintaan.
- Terveyttä tukeva ympäristö ja arjen eläminen yhdessä poistaa laitosen passivoivaa vaikutusta.

### Onnistumisen kokemusten ja uuden oppimisen mahdollistaminen.

- Ohjauksella voidaan tuottaa onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia, jotka ovat tärkeitä voimaantumisen lähteitä.
- Toiminnallisuus kuntoutusmuotona sopii monille asiakasryhmille keskustelupainotteista lähestymistapaa paremmin.
- Lopputulos ei ole tärkein vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Tämä mahdollistaa myös toiminnallisen identiteetin rakentamisen.
- Uuden oppiminen perustuu paljolti mallinäyttämiseen.

### Asenne

- Asiakkaan kunnioitus on oleellinen osa ohjausta. Ohjattaviin on suhtauduttava ”niin kuin ihmisiin suhtaudutaan”.
- Kyky nähdä pieniä onnistumisia. Virheitä ei saa korostaa ja täydellisyyttä ei pidä tavoitella.
- Ennakkoluuloton suhtautuminen.
- Iäkkäiden kanssa työskennellessä asenne on käytännön taitoja tärkeämpää. Toisaalta ohjaajan taitojen puute voi olla myös vahvuus, jolloin ohjattava ja ohjaaja ovat enemmän samalla tasolla ja oppimisesta voi tulla yhteinen kokemus.

### Ammatillisuus (mm. gerontologinen osaaminen ja kyky lukea potilaita)

- Muutosten huomaaminen osallistujien terveydentilassa ja käyttäytymisessä: mahdollisten sairauksien tai vammojen oireiden tunnistaminen ja niihin reagointi.
- Fysiologisten reaktioiden seuraaminen: osallistujien stressitaso ei saa nousta liian korkeaksi.
- Vaatimusten asettaminen sopivalle tasolle (osallistujien taidot ja toimintakyky huomioiden), jotta pystytään luomaan onnistumisen kokemuksia.
- Muistisairaiden kanssa toimiessa on ymmärrettävä heidän rajoitteet vuorovaikutuksessa ja siten toiminnan järjestämisessä.
- Myös omien rajojen ja turvallisuuden huomioiminen oli osa ammatillisuutta.

### Ohjaajan vireystila (keskittyminen, innostuminen)

- Ohjaajan oma innostus on keskeinen osa hyvää ohjausta, se tarttuu ja aktivoi myös osallistujia.
- Ohjaajan intensiivinen läsnäolo: ohjaajan on keskityttävä ohjaustehtäväänsä ja muut asiat on siirrettävä syrjään ryhmäohjauksen ajaksi.
- Ohjaajan oltava herkkä sille, miten ilahduttaa vanhusta.



### **Vuorovaikutustaidot** (kommunikointi, luottamus, kontaktin ottaminen, suhteen luominen)

- Hyvässä vuorovaikutusprosessissa osoitetaan kunnioitusta toista ihmistä ja asiaa kohtaan sekä annetaan tilaa toisille ihmisille.
- Vuorovaikutus onnistuu, kun ilmaistaan ajatuksia selkeästi, kysytään, havainnoidaan, kuunnellaan ja katsotaan silmiin.
- Kuuntelemisen ja läsnäolontaito sekä taito keskustella iäkkäiden kanssa. Muistelu ja aktiivinen toiminta on keino pitää muistisairaat ihmiset arjessa ja ajassa mukana.
- Apuvälineiden keksiminen helpottamaan kommunikointia. Mm. värien käyttö helpottamaan valinnantekoa, toiveiden esittäminen muulla tavoin kuin sanoilla, mallinäyttäminen ja yhteistoiminnallinen oppiminen.
- Luottamus helpottaa vuorovaikutusta. Luottamuksen rakentaminen ohjaussuhteessa lähtee siitä, että on itse luotettava. Muistihäiriöisten asiakkaiden kohdalla luottamus syntyy tuttuuden kautta ja asiakkaan elämänkaaren, perinteiden ja kulttuurin tuntemisen kautta.
- Yksilöllinen kohtaaminen.
- Vanhukselle puhutaan selkeästi ja rauhallisesti.
- Eleet, ilmeet ja asennot ovat tärkeä osa viestintää.

### **Reagointikyky**

- Nopea orientoitumiskyky uuteen tilanteeseen: kyky organisoida ja muuttaa tehtyjä suunnitelmia. Ennakolta tehdyt suunnitelmat muuttuvat helposti ja ryhmä onkin erilainen kun odotettiin. Ryhmän kanssa on löydettävä nopeasti uudenlaisia ratkaisuja huomioiden heidän sen hetkinen tilanne ja työtaidot.
- Joskus toimintaa on johdettava ristiriitojen keskellä, jos asiakkailla on huono päivä tai ryhmädynamiikka ei toimi.

### **Kärsivällisyys**

- Ohjaajan on kyettävä verkkaiseen ohjaukseen ja hänen tulee toimia siten, että ryhmällä on mahdollisuus edetä omien voimavarojen mukaan.
- Muistisairaiden kanssa toimiessa on samoja asioita jaksettava toistaa kerta toisensa jälkeen.

### **Toiminnan suunnittelu, toteutus ja tehtävien valinta**

- Toimintatuokion hyvä etukäteissuunnittelu ja valmistelu on tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta. Tavarat yms. kannattaa asetella paikoilleen hyvissä ajoin.
- Työskentelytilat on oltava helposti saavutettavissa samoin kuin työpöytien korkeudet.
- Kun viriketoiminta on suunniteltu ikääntyneiden toimintakyky ja jaksaminen huomioiden, tarjoaa se monivaikutteiset toimintamuodot. Toimintarajoitteet eivät saa olla este osallistumiselle.
- Huonokuntoisuuden vuoksi toimet ovat rajallisia ja tärkeintä on, että pääsee tekemään ja toteuttamaan itseään.
- Tarjolla tulisi olla monenlaista askareta, jotta jokaiselle löytyy jotain mieluisaa tekemistä. Materiaalivalinnoissa ja työskentelytavoissa on otettava huomioon se, että kaikki pystyvät tekemään niistä jotain.
- Tuotoksen aitous on usein merkityksellistä iäkkäille. Tähän vaikuttaa luonnollinen ulkonäkö ja tutuus.

- Materiaalit vaikuttavat työn arvostukseen: kivi koetaan usein kylmänä, painavana, arvokkaana ja pysyvyyttä edustavana materiaalina. Puu koetaan lämpimänä, turvallisena ja kotoisana materiaalina. Villaan liitetään lämpö, pehmeys, kauneus ja tutuus, jota käsiteltynä pidetään toimivana ja käytännöllisenä. Materiaalin alkuperän tunteminen ja materiaalin vaatima työmäärä nostivat sen arvostusta. Myös taito, jota materiaalin keruu luonnosta ja materiaalin esikäsittely vaatii, nostaa käsityön arvoa.
- Ympäristö: saavutettavuus, varjot, valaistus, korotetut kasvipöydät jne. joilla kasveja on mahdollisuus hoitaa.

### Ryhmän muodostaminen

- Ryhmän koolla on merkitystä vuorovaikutustilanteiden syntymiseen. Vuorovaikutustilanteet syntyvät helpoimmin ryhmässä, jossa on 5–8 henkilöä. Vuorovaikutus kaikkien osapuolten ja ryhmän ohjaajan välillä lisää turvallisuuden tunnetta.
- Pienistä ryhmistä syntyy nopeammin kiinteitä, turvallisia ja yhteen kuuluvia, jotka antavat tukea ja apua ryhmän jäsenille.
- Ryhmänohjaajan on pienessä ryhmässä helpompi tukea ryhmän jäseniä yksilöllisesti.

### Toimintarajoitteiden huomioiminen ja materiaalien valinta

- Kun aktiviteetit on suunniteltu rajoittuneimman toimintakyvyn mukaan, sopivat ne yleensä kaikille ryhmille.
- Samasta materiaalista tulisi olla vaihtoehtoisia malleja toimintarajoitteiden mukaan, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua.
- Usein on tarvetta näyttää työvaiheet kädestä pitäen ohjattaville ja pilkkoa työvaiheet osiin.
- Materiaalien haku itsessään on hyvinvointikokemus, kun ihmiset saavat kerätä tarvitsemansa materiaalit itse luonnosta. Keräämistä varten tarvitaan ohjausta ja retkiä.
- Liikuntarajoitteisuus ei ole este toimintaan osallistumiselle, toiset voivat käydä keräämässä materiaalia luonnosta myös muille. Varalle ohjaajan kannattaa varata myös joitakin perusmateriaaleja, joista työn saa tehtyä.
- Viriketoimintaa mietittäessä olisi valittava helposti käsiteltäviä materiaaleja, joita voi työstää myös istualtaan.
- Käytettävien materiaalien valinta: paksu vartisia kukkia, isompia pistokkaita sekä suuremmaksi pilleröityjä siemeniä on helpompi käsitellä.
- Pöytien korkeudet, mahdollisuus toteuttaa toimintaa pöydän ääressä, pyötuolissa istuen, sisätiloissa.
- Työvälineiden valinta: kevyet työvälineet, paksut ottimet, siementen käsin kylvämistä helpottavat kylvökoneet...
- Ohjeet on oltava suurella kirjasimella ja hyvällä värikontrastilla (tumma kirjoitus vaalealla pohjalla). Ohjeet olisi hyvä lukea myös ääneen.
- Värit ovat muutenkin tärkeä tekijä materiaalien valinnassa. Tarkkaan tulee miettiä, mitkä värit erottuvat selkeästi toisistaan ja mitä käytetään milloinkin.

- Oikeanlainen valaistus auttaa heikkonäköistä käyttämään jäljellä olevan näkökyvyn mahdollisimman tehokkaasti hyväksi ja välttymään häikäistymiseltä. Häikäistymistä voidaan vähentää välttämällä liian suuria valoisuuseroja, pyrkimällä mahdollisimman tasaiseen valaistukseen sekä käyttämällä valaisimissa suojuksia.
- Apuna voi olla myös suurennuslasi pikkutarkassa työskentelyssä.
- Kontrastit ovat tärkeitä materiaaleja mietittäessä. Näkörajoitteiset pystyvät käyttämään vaaleita materiaaleja tummia helpommin, koska kontrastit ovat tällöin paremmin nähtävissä.
- Ikääntyneiden käden puristusvoima on usein alentunut, jolloin esimerkiksi punontatyöt ovat haasteellisia. Vaihtoehtoinen materiaali on esimerkiksi rottinki.
- Iäkkäiden saattaa olla hankalaa taivuttaa esimerkiksi rautalankaa tai punoa narua. Nippusiteet ovat tällöin yksinkertaisempi ratkaisu.
- Allergioiden huomioiminen: puupuolella pyritään käyttämään mahdollisimman vähän terveydelle haitallisia aineita. Voimakkaasti tuoksuvia materiaaleja tai kasveja ei suositeta. Kasvien myrkyllisyys on otettava huomioon samoin kuin eläinten allergisoiva vaikutus.

(Blomqvist & Hovila 2005, 50.) (Niemistö 2004, 79–80.) (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 31.)(Aalto 2000, 27.)(Himberg & Jauhiainen 2004, 179–180, 188–189.) (Hintsala 1997, 29.) (Järvikylä)



TALVI

KEVÄT

Ikääntyneiden  
luontotoiminnan  
toimintaohjeet

SYKSY

KESÄ

(Toiminnan nimi)

## TOIMINTAOHJELOMAKKEEN SELITYKSET

Askartelun/toiminnan lyhyt kuvaus.

(Kuva valmiista tuotoksesta)

### Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

Milloin mahdollista? Sesonki

### Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



1 tähti on helppo ja  
5 tähteä vaativa.

### Toiminnan kesto:

Toiminnan aktiivinen kestoaika.

### Kustannukset:

€ €€ €€€

€ on lähes ilmainen ja €€€ on  
hieman kalliimpi.

**Tarvikkeet ja työvälineet:** (Kaikki mitä tarvitaan toiminnan toteuttamiseen)

(Kuvia työvaiheista)

**Työohje:** (Työn vaiheiden kuvaus siten, että ulkopuolinenkin pystyy sen toteuttamaan)

**Ohjaajalle:** (Ideaiteja, lisämateriaalia, toiminnassa huomioitavaa)

### Toimintarajoitteiden huomioiminen:

- Vaihtoehtoisia toimintamuotoja
- Ideoita erilaisiin variaatioihin, miten vaihdella toiminnan vaativuutta.

# Vuosipuu

Ikääntyneille vuodenaikojen seuraaminen on tärkeä osa arkea ja se pitää heidät tässä päivässä kiinni. Entisajan ihmiset ovat eläneet hyvinkin riippuvaisina vuodenaajoista. Esimerkiksi ravinnontuotanto on ollut vuodenaajoista riippuvaista ja vuotiset polttopuut on tehty tiettyinä vuodenaikana. Vuodenaikojen vaihtelun voi tuoda näkyväksi myös asumisyksiköiden arkeen erilaisella sisustuksella, ruualla ja juhlilla.

## Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

— Milloin mahdollista? — Sesonki

## Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



## Toiminnan kesto:

## Kustannukset:

€ €€ €€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Vuosipuun perustarvike on itse vuosipuu. Siihen sopii esimerkiksi metsästä löydetty suurehko vanha oksa tms. Puuksi sopii myös erivuodenaikoina kerätyt puiden oksat.
- Luonnonmateriaalia tms. puun koristeluun vuodenaikojen mukaan. Esim. pihlajanmarjoja, ruskalehtiä, niittykukkia, hiirenkorvalla olevia lehtipuun oksia, höyheniä, havuja, pajunkissoja jne.

## Työohje:

- Oppaan sivuilla esiintyy eri väriinen vuosipuunlehti eri vuodenaajoittain, merkiksi siitä, että on aika vaihtaa puun ilme. Mutta mikään ei estä muuttamasta puun ulkoasua vaikka joka kuukausi.
- Asettakaa vuosipuu yhteisiin tiloihin, jossa se on kaikkien saavutettavissa.
- Vuosipuuta voidaan koristella sen mukaan, mitä vuodenaikaa eletään. Asukkaiden kanssa yhdessä voidaan miettiä, miten eri vuodenaikoja voidaan ilmentää.
- Vuosipuu voi olla sijoitettu jonnekin sellaiseen paikkaan, että myös sen ympäristö, esimerkiksi pöytä voidaan koristella.

## Ohjaajalle:

- Keväällä voi ottaa koivunoksia sisälle maljakkoon. Saman asian ajaa muun muassa omenapuun tai kriikunapuun oksat, jotka saa kukkimaan sisällä.
- Puun koristelussa vain mielikuvitus on rajana.
- Puun voi laittaa suureen maljakkoon tai sen voi laittaa roikkumaan esimerkiksi kattoon.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen:

- Toiminta soveltuu kaikille toimintarajoitteista huolimatta. Jokainen voi osallistua ainakin koristelun suunnitteluun
- Vuodenaikojen vaihtelun voi tuoda näkymään myös asukkaiden omissa huoneissa.

