



Luonnonvara- ja
biotalouden
tutkimus 16/2018

Puutarhan iloa ja voimaa - Green Care puutarhassa

Saara Tuohimetsä ja Marja Rantanen

Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 16/2018

Puutarhan iloa ja voimaa Green Care puutarhassa

Saara Tuohimetsä ja Marja Rantanen

Luonnonvarakeskus, Helsinki 2018



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



MAASEUTU 2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



ISBN: 978-952-326-555-4 (Painettu)

ISBN: 978-952-326-556-1 (Verkkajulkaisu)

ISSN 2342-7647 (Painettu)

ISSN 2342-7639 (Verkkajulkaisu)

URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-556-1>

Copyright: Luonnonvarakeskus (Luke)

Kirjoittajat: Saara Tuohimetsä ja Marja Rantanen

Julkaisija ja kustantaja: Luonnonvarakeskus (Luke), Helsinki 2018

Julkaisuvuosi: 2018

Kannen kuva: Saara Tuohimetsä

Painopaikka ja julkaisumyynti: Juvenes Print, <http://luke.juvenesprint.fi>

Tiivistelmä

Saara Tuohimetsä ja Marja Rantanen

Luonnonvarakeskus, Survontie 9 A, 40500 JYVÄSKYLÄ. etunimi.sukunimi@luke.fi

Green Care on luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä hyvinvointipalvelujen tuottamisessa. Puutarha on perinteinen ja hyvä ympäristö tuottaa ihmisille hyvinvointia edellä mainitun Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Green Care -määritelmän mukaisesti. Suomalainen Green Care jakautuu sosiaali- ja terveyspalvelujen LuontoHoivaan sekä virkistystä ja kasvatustalouksia tarkoittavaan LuontoVoimaan. Tämä julkaisu on kirjoitettu osana Maa-seuturahaston rahoittamaa hanketta Luontolähtöisiä Palveluita Keski-Suomesta (LuoKSe) 2016-2018. Julkaisussa käymme läpi erilaisia puutarhaympäristöjä Green Care toimintaympäristöinä niin LuontoHoivan kuin LuontoVoimankin tulokulmista.

Julkaisua varten vierailimme erilaisissa puutarhaympäristöissä Keski-Suomessa. Olimme mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa yhteisöpuutarhaa Green Care -kokeiluna Äänekosken Koivistonkylällä. Seurasimme kahden palvelutalon pihan muutosprosessia toiminnallisiksi Green Care -pihoiksi sekä haastattelimme toimijoita, joiden tarjoama puutarha-avusteinen Green Care tuottaa hyvinvointia ihmisten arkipäivään.

Vierailujen, kokeilujen ja hanketapahtumien tuloksena tähän julkaisuun on koottu esimerkkejä käyttäjälähtöisestä pihasuunnittelusta ikäihmisten palvelutaloihin, kasvatuksellinen näkökulma Green Care -toimintaan, esimerkki päivätoiminnan mahdollisuuksista, sekä kuvaukset Green Care -keskus Könkkölän ja Äijälän Talo ry:n toimintamalleista. Kokemuksia ja esimerkkejä on peilattu kirjallisuuteen.

Yhteisöllinen puutarhatoiminta kiinnostaa ihmisiä. Työllistämispalveluissa puutarha Green Care on jo muodostunut toimintamalliksi. Lisäksi palveluasumisen pihoissa on alettu nähdä luonnon hyvinvointivaikutusten ja Green Care -näkökulman hyötyjä. Toiminnallisen Green Caren tuominen erilaisille käyttäjäryhmille esimerkiksi hoitolaitoksiin ei sen sijaan ole vielä vakiinnuttanut asemaansa, vaikka puutarhan nähdään olevan sosiaalinen tila, ja sen aktiivisella ja passiivisella käyttämisellä nähdään saavutettavan elämänhallintaa ja toimintakykyä lisääviä vaikutuksia. Puutarhalähtöisen Green Caren materiaalit ovat kaikkien saavutettavissa. Tämä opas pyrkii madaltamaan näiden mahdollisuuksien kokeilua ja käyttöönottoa osaksi hyvinvoivaa arkea.

Asiasanat: Green Care, erityisryhmät, kuntouttava työtoiminta, puutarhanhoito, puutarhatutkimus, virkistystoiminta, äänimaisema

Sisällys

1. Johdanto	5
2. Hyvinvointi ja luonto kuuluvat kaikille	6
3. Puutarha Green Care ympäristönä	7
3.1. Eurooppalainen Green Care.....	7
3.2. Puutarha edistää terveyttä	7
3.3. Erityiset hoivapuutarhat	9
3.4. Esteettömyys puutarhassa.....	9
3.5. Puutarhassa on positiivisia aistitarjoumia	10
4. Maatilojen mahdollisuudet	13
4.1. Puutarhatuotantotilat Keski-Suomessa	13
4.2. Hyvinvointia maatilalta -hankkeen kokemuksia ikääntyvien päivätoiminnasta	15
4.3. Maatila on monipuolinen toimintaympäristö.....	18
5. Julkiset puistot toimintaympäristöinä	19
5.1. Jyväskylän kaupungin Kehä Vihreä	19
5.2. Kuokkalan avoimet puutarhat	20
5.3. Puutarhat luontokasvatuksessa	26
5.4. Metsäpuutarhan valoa ja varjoa	30
5.4.1. Alppiruusu puistot.....	32
6. Kuntouttava työtoiminta puutarhassa	36
6.1. Äijälän Talo ry.....	36
6.2. SIRPAKKA-hanke	38
6.3. Jyväskylän Könkkölä -Green Care työvalmennuksen välineenä	41
6.4. Laukaan avovankilan puutarhatyöt.....	44
7. Yhteisöpuutarhat	45
7.1. Koivistonkylän yhteisöpuutarha	46
8. Palvelutalojen puutarhaelämää	52
8.1. Puutarha erityisesti ikäihmisille	52
8.2. Palvelutalo Metsätähti.....	56
8.3. Palvelukeskus Sopukka	60
9. Puutarha sisätiloissa	64
9.1. Kylvöt ja taimien esikasvatus	64
9.2. Kukkien asettelu, luonnonmateriaalit askartelussa ja muuta puuhaa	65
9.3. Kukkien ja oksien hyötö	67
9.4. Huonekasveilla viihtyisyyttä.....	68
9.5. Green Care -elementtejä mukaan tapahtumiin.....	69

1. Johdanto

Green Care on luontohoivaa ja luontovoimaa, jonka vaikutukset moni tunnistaa niin itsessään kuin läheisissään. Eläimen rapsuttaminen tuo hyvää mieltä. Jutella voi niin eläimelle kuin kasvillekin. Puutarhatöistä taas tulee jotenkin ihmeen hyvä olla, vaikka luonnonkasvien, joita myös rikkakasveiksi kutsutaan, kasvuvoima tahtoo aina ylittää ahkerimmankin puutarhurin odotukset.

Green Care on englanninkielinen lainasana, joka kääntyy huonosti suomenkielelle. Suoran käänneksen *vihreyden huolenpito* voi ymmärtää, mutta käsitteeksi siitä ei ole. Oman vaikeutensa aiheeseen tuo eri maiden eri Green Care -kulttuurit. Suomessa Green Care jaetaan sosiaali- ja terveystieteiden LuontoHoivaan sekä luontovirkistykseen viittaavaan LuontoVoimaan. Puutarhaterapialla ja terapeutisella puutarhanhoidollakin on selvä ero. The American Horticultural Therapy Association määrittelee puutarhaterapian ”ihmisen osallistuminen puutarhanhoitoon ja kasveihin liittyviin tehtäviin koulutetun terapeutin johdolla, jotta saavutetaan erityiset terapeuttiset hoitotavoitteet”. Terapeuttinen puutarhanhoito on väljemmin määriteltyä ja säädeltyä.

Maaseuturahaston rahoittama tiedotushanke Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta (LuoKSe) 2016-2018 toteutettiin viiden osatoteuttajan voimin. Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) hallinnoimassa hankkeessa Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston (Poke) alueena oli eläinavusteinen Green Care, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian ammatillisuus ja palveluntuottaminen ja Luonnonvarakeskuksen puutarhalähtöinen Green Care. Maaseudun Sivustysliitto hoiti hankeviestintää.

Tämä julkaisu on kirjoitettu osana LuoKSe -hanketta. Alkuperäinen suunnitelma kirjoittaa opas erilaisista Puutarha Green Care -ympäristöistä jalostui toiminnan alettua. Osoittautui, että Keski-Suomessa valmiita toimintaympäristöjä on vähän tai niiden sijainti on hankala haastateltujen käyttäjäryhmien näkökulmasta. Taitoa ja tietoa on kuitenkin jo olemassa. Lisäksi havaitsimme myös alkavan toiminnan innostusta ja mahdollisuuksia. Olemme tähän julkaisuun pyrkineet yleisemmän tiedon lisäksi kokemaan konkreettisia esimerkkejä Keski-Suomesta. Puutarhatermeihin Green Care -toiminnassa on itua. Itu on vasta kasvun alku. Matkan varrella on haasteita, taimea pitää myös muistaa kastella ja lannoittaa. Suotuisissa olosuhteissa kasvu on kuitenkin nopeaa ja palkitsevaa. Luonto ja puutarhan ilo ovat meille kaikille!

Sydäntalven taittuessa kevättalven auringoksi,
Jyväskylässä helmikuussa 2018

Saara Tuohimetsä ja Marja Rantanen

2. Hyvinvointi ja luonto kuuluvat kaikille

Green Care on "luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämäläätua" (Green Care 2018). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Hyvinvoinnin osatekijät puolestaan jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämäläätuun (Hyvinvointi 2018). Hyvinvointi on lisäksi aina ihmisen henkilökohtainen kokemus omasta tilastaan. Professori, Kansanterveyslaitoksen entinen pääjohtaja Jussi Huttunen (2018) huomauttaakin, että "Jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan, ja tämä määritelmä on lopulta se tärkein. Oma koettu terveys saattaa poiketa paljonkin lääkärin arviosta ja muiden ihmisten käsityksestä. Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä on vaikeitaakin vammoja tai sairauksia, joihin hän saa hoitoa. Omakohtaiseen arvioon vaikuttavat voimakkaasti hänen tavoitteensa ja se, millaisessa ympäristössä – fyysisessä ja sosiaalisessa – hän elää."

Ihmisen kyky ottaa kontaktia ja kommunikoida, ryhmään kuulumisen tunne ja yhteisöllisyyden kokemus ovat tärkeitä hyvinvoinnin tekijöitä (Salonen 2010). Ilman niitä voi tulla psykiatrisia ja terveydellisiä ongelmia. Puutarhaterapiassa ihminen voi olla yhteydessä itseensä, toisiin ja luontoon suorasti ja ilman sanoja. Luontokokemukset ja luontoterapia asettavat ihmiset pohtimaan asemaansa kokonaisuudessa. Luonnon kiertokulun tarkkailu, esimerkiksi muuttolintujen havainnointi ja siemenen itämisen seuraaminen, antaa perspektiiviä ja toimii metaforana. Ihminen voi kokea kuuluvansa isompaan kokonaisuuteen ja asiat saavat mittasuhteita.

Eko- ja ympäristöpsykologian näkemykseen kuuluu, että ihminen on aina osa ympäristöään (Salonen 2010). Ympäristön ominaisuuksilla on välitön vaikutus ihmiseen, myös psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi stressin syytä miettiessä voisi psykososiaalisten tekijöiden lisäksi ottaa huomioon myös maisemalliset tekijät. Niihin liittyy visuaalisen kokemuksen lisäksi myös auditiivinen ja kinesteettinen osa. Miltä maisema näyttää, houkuttaako se liikkumaan, tuleeeko siitä tunne tilasta ja suojasta, rauhoittaako äänimaisema vai tekeekö se levottomaksi. Luonto, myös rakennettu luonto ja puutarhat, edesauttavat myönteisen olemisen ja mielekkyyden kokemusta. Luontoa voidaan siten käyttää tavallisten luontokokijoiden virkistäytymisen ja eheytyksen tukemisessa, mutta myös kuntoutus- ja hoitoalan potilaiden ja kuntoutujien terapeuttisen hoidon lisänä erilaisina luontomenetelminä eli luontointerventioina (Salonen 2010).

Luontoon ei ole pääsymaksua ja se on lähellä meitä. Tässä kirjasessa on pohdittu esimerkein erilaisia puutarhaympäristöjä Green Care toiminnan ympäristöinä. Lähtökohtana Green Care toimintaan soveltuvan puutarhan suunnittelulle voi pitää sitä, että ihminen kokee luontoympäristön rakennettua ympäristöä miellyttävämpänä (Salonen 2010). Luontoympäristöt vaikuttavatkin ihmisten koettuun terveyteen ja hyvinvointiin paremmin kuin rakennetut ympäristöt. Asiakasryhmästä riippuen aina ei kuitenkaan ole mahdollista lähteä ulos luontoon tai puutarhaan. Silloin on hyvä tiedostaa, että luonto- ja puutarhaelementtejä voi tuoda myös sisälle. Jo pelkkien sisätiloissa olevien luontokuvien katseilu (tiedostamattakin) vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin myönteisesti: jännittyneisyys, verenpaine sekä sydämen syke alenevat (Ulrich ym. 1991).

3. Puutarha Green Care ympäristönä

3.1. Eurooppalainen Green Care

Green Care on sateenvarjotermi erilaisille terveyttä edistäville toiminnoille, joissa hyödynnetään elotonta ja elävää luontoa. Green Caren tarkoituksena on ylläpitää tai edistää ihmisen sosiaalista, fyysistä, henkistä tai kasvatuksellista hyvinvointia. Vaikka Green Care yhdistetään luonnonympäristöön, ei sen välttämättä tarvitse tapahtua luonnossa. Green Carea voidaan toteuttaa myös rakennetuissa ympäristöissä ja jopa laitoksissa, kuten sairaaloissa tai vankiloissa. Green Caren edellytyksenä on, että siihen osaaottava asiakas on jollain tapaa kiinnostunut niistä luonnon elottomista tai elollisista piirteistä, joiden kanssa hän on tekemisissä (Haubehofer ym. 2010). Green Care on aina ammatillista ja tavoitteellista.

Luontohoivalla on erityispiirteensä eri Euroopan maissa. Esimerkiksi Iso-Britannia on etupäässä keskittynyt sosiaaliseen ja terapeutiseen puutarhanhoitoon (social and therapeutic horticulture STH) ja puutarhaterapiaan (horticultural therapy HT). Suomessa, Norjassa ja osin Saksassa ja Itävallassa eläinavusteiset palvelut (animal-assisted interventions AAI) ovat yleisempiä. (Haubehofer ym. 2010). Alankomaissa ja Belgiassa luontohoiva hyödyntää maanviljelystä ja "care farming" on yleistymässä. Alankomaat on ensimmäisiä maita, joissa on tuotettu maataloilla Green Care -palveluita. "Care farm" -tilat ovat tavallisia tuotantotiloja, jotka tarjoavat lisäksi terveys- ja sosiaalipalveluja (Hassink ym. 2014). Myös Norjassa ja Italiassa care farming sai alkunsa maatalouden ja terveydenhoidon yhdistämisestä (Haubehofer ym. 2010). Norjassa maatilat tarjoavat terveyspalveluja enenevässä määrin mm. mielenterveyskuntoutujille (Pedersen ym. 2016). Rinnakkaisena terminä käytetään myös "social farming" -termiä, joka korostaa toiminnan vuorovaikutteisuutta.

3.2. Puutarha edistää terveyttä

Puutarhojen käyttö terveydenhoidossa kehittyi 1930-luvulla puutarhaterapian toimintaterapian muodoksi (occupational therapy) ja kehittyi edelleen omaksi tieteenalaksi 1950-luvulla (Shoemaker 2002). Terapeuttisia menetelmiä, joissa kasveja ja puutarha-askareita käytetään terapian välineinä, kutsutaan puutarhaterapiaksi (horticultural therapy) tai terapeuttiseksi puutarhanhoidoksi (therapeutic horticulture). Termejä käytetään usein sekaisin, mutta American Horticultural Therapy Association erottaa puutarhaterapian terapeuttisesta puutarhanhoidosta siten, että puutarhaterapia viittaa muodollisesti pätevään toimintaan, jossa koulutetut ammattilaiset käyttävät kasveja tiettyjen kliinisten päämäärien tavoittamisen välineinä. Terapeuttinen puutarhanhoito puolestaan viittaa vapaammin kasvien ja puutarhaan liittyvien toimintojen käyttöön, kun osallistujat pyrkivät parantamaan aktiivisesti tai passiivisesti hyvinvointiaan. Vaikka luonnolla ja puutarhalla tiedetään olevan paljon myönteistä vaikutusta erilaisessa kuntoutuksessa monilla eri ihmisryhmillä, kuten lapsilla ja vanhuksilla, tieteellinen näyttö hoitomuotojen tehosta on ollut hajanaista ja osin ristiriitaistakin. Viime vuosina tieteellisesti arvioidun tutkimustiedon määrä puutarhaterapian vaikutuksista on kuitenkin lisääntynyt.

Puutarhaterapian on havaittu vaikuttavan myönteisesti työikäisten stressistä toipumiseen (Adevi & Mårtensson 2013) ja posttraumaattisen stressin käsittelyyn sotaveteraaneilla (Poulsen ym. 2015). Myös psykiatrisista ongelmista kärsivillä on osoitettu luonnon ja puutarhan myönteinen vaikutus (Berger & Tiry 2012). Useita julkaisuja on myös puutarhaterapian käytöstä dementian hoidossa tai siitä kärsivien oireiden lievityksessä (esim. Gonzalez & Kirkevold 2013). Dementikoille suunnatusta puutarha-Green Caresta löytyy tietoa useamman termin alta: hyötyä on ollut etenkin aistipuutarhoista (sensory garden), terapeuttisesta puutarhanhoidosta (horticultural therapy), virkistyspuutarhoista (restorative gardens), "toipumispuutarhoista" (healing gardens) ja "vaeltelu puutarhoista" (wander

gardens). Optimaalisissa dementikoille suunnatuissa puutarhoissa rauhattomien potilaiden on mahdollista vaellella turvallisessa, aidatussa ympäristössä, jota vaeltelu puutarhan termi kuvaa. Aistipuutarhan termi viittaa puolestaan puutarhaan, joka stimuloi aisteja, kuten näköä, kuuloa, hajua ja kosketusta. Terapiapuutarha (therapeutic garden) viittaa puutarhaan, jonka oletetaan tuovan käytettynä hyötyä esimerkiksi vähentämällä käytösongelmia, parantaen uni-valve rytmiä ja unenlaatua sekä lihaskuntoa. Aistipuutarha voi olla aktiivinen tai passiivinen. Passiivinen se on silloin, kun käyttö perustuu vain puutarhassa oloon nauttien samalla erilaisista aistihavainnoista kuten raikkaasta ulkoilmasta, tuoksuista, näkymistä, lintujen laulusta, auringonpaisteesta ja lämmöstä.

Puutarha Green Caren hyviä vaikutuksia

- ❖ Fyysisen kunnon paraneminen
- ❖ Ruokavalion paraneminen (jos puutarhan tuoreita antimia hyödynnetään)
- ❖ Lisääntynyt sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- ❖ Kohonnut itsetunto
- ❖ Vähentynyt suuttumus tai aggressiivisuus
- ❖ Vähentynyt jännittyneisyys
- ❖ Parempi jäsenyisyys elämäntilanteesta



Puutarhasta voi nauttia myös passiivisesti erilaisten aistihavaintojen kautta. Raikas ulkoilma, tuoksut ja värit, lintujen laulu, auringonpaiste ja lämpö ovat toimintakyvyltään rajoittuneillekin saatavilla. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

3.3. Erityiset hoivapuutarhat

Hoivapuutarhoissa (healing gardens) yhdistetään hoitoprosessi tiettyyn paikkaan: puutarhaan tai muuhun vihreään ulkoympäristöön, jossa luontohoiva tapahtuu (Hartig & Cooper Marcus 2006). Hoidossa hankitaan takaisin tai parannetaan fyysistä, henkistä tai sosiaalista terveyttä. Hoivapuutarhat ovat usein osa jotain (terveyden)hoitolaitosta, esimerkiksi sairaalaa tai tuettua asuntolaa. Hoivapuutarhat on suunniteltu erityisesti vahvistamaan toipumista esimerkiksi sairaudesta tai onnettomuudesta vähentämällä fyysisiä oireita ja stressiä ja tukien yleistä hyvinvointia. Hoivapuutarhat ovat esteettisiä ja aisteja aktivoivia paikkoja, joissa on usein kukkia, kauniita pensas- ja puuryhmiä, lampia tai muita vesiaihteita sekä paikkoja istumiseen ja rentoutumiseen. Ihmisiä ohjataan katsomaan tai käyttämään puutarhaa joko yksin tai ryhmässä. Ohjattu puutarhakokemus voi olla passiivista (tarkkailu, kuunteleminen, istuminen) tai aktiivista (käyskentely, tutkiminen).

Hoivapuutarhoja käyttävät pääasiassa jonkun terveyslaitoksen, kuten psykiatrisen sairaalan, lastenkodin, vanhusten tai vammaisten päivähoitolan tai saattohoitolan asukkaat. Euroopassa on myös erityisiä hoivapuutarhoja Alzheimerin taudista kärsiville, jotka on suunniteltu virittämään aisteja ja tuomaan esiin positiivisia muistoja ja tuntemuksia. Hoitolaitokseen yhdistyvät puutarhat palvelevat myös hoitolaitoksen henkilökuntaa ja vierailijoita suremisessa ja mahdollisesti raskaassa ilmapiirissä.

Hoivapuutarhoihin liittyviä myönteisiä vaikutuksia

- ❖ Vähentynyt ahdistuneisuus (anxiety)
- ❖ Vähentynyt masentuneisuus
- ❖ Tuntemus oman hyvinvoinnin lisääntymisestä
- ❖ Vähentynyt stressi
- ❖ Lisääntynyt huomiokyky
- ❖ Lisääntynyt keskittymiskyky

3.4. Esteettömyys puutarhassa

Erityisryhmien vierailu ulkona puistoissa ja puutarhoissa asettaa ympäristölle vaatimuksia esteettömyydestä. Esteettömässä ympäristössä kaikki ihmiset voivat toimia yhdenvertaisesti ja itsenäisesti. Tämän ohjeen mukaan myös liikkumis- tai toimintakyvyltään rajoittuneet, kuten näkö- ja kuulovammaiset, pitäisi huomioida suunnittelussa niin, että apuvälineitä ja viherrakennusratkaisuja sekä tarvittaessa avustavaa henkilöä käyttäen ulkoilu onnistuu yhdenvertaisesti ja turvallisesti. Rakennetuissa puistoissa tärkeintä on ehkä turvallisen kävelyreitien hahmottamisen huomioiminen ja riittävän monien ja hyvien istumapaikkojen sijoittelu. Lisäksi voidaan esimerkiksi huomioida kylttien sijoittelu ja väritys, jos on tarpeen kertoa jotain paikasta tai opastaa. Puutarhan toimintojen suunnittelu pitäisi tehdä luoden moniaistinen ympäristö, jossa ympäristön voi hahmottaa eri aistein. Puutarhoissa usein aistitarjoumia on rajoittuneillekin sopivasti, kun hälyn puuttuessa huomiokyky on käytettävissä tilan hahmotukseen. Toimivaksi ja moniaistiseksi suunniteltu piha tai puisto hyödyttää kaikkia, koska ne ratkaisut, jotka sopivat toimintakyvyltään heikentyneille, palvelevat yhtä lailla myös muita, kuten vanhuksia, lapsiperheitä ja vieraskielisiä maahanmuuttajia (Esteettömyys 2018). Vieraileminen usein samassa paikassa auttaa liikkumistaidon opiskelussa ja ulkoilualueen itsenäisessä käytössä. Kun pihasuunnitelmaan on lisätty moniaistisia maamerkkejä, jotka on helppo tunnistaa ja muistaa, nopeutuu liikkumistaitojen oppiminen. Useamman aistin kautta samanaikaisesti saatu tieto lyhentää reaktioaikaa, mikä parantaa liikkumisturvallisuutta (Jokiniemi 2007).

3.5. Puutarhassa on positiivisia aistitarjoumia

Tilan kokeminen on aina moniaistista, ja ympäristöä voi aistia näön ja kuulon sekä haju-, maku- ja tuntoaistin välityksellä. Moniaistisessa toimintaympäristössä tietoa on saatavilla eri aistien välityksellä siten, että kun yksi aisti ei pysty vastaanottamaan tietoa kunnolla, voidaan sama tieto saada muilla aisteilla ja tilasta on helppo rakentaa mielikuvakartta. Siten suunnittelun ratkaisuilla on merkitystä ympäristön aistitarjoumien määrään ja laatuun ja sitä kautta ympäristön hahmottamiseen ja siinä suunnistautumiseen ja toimimiseen.

Jokiniemi (2007) selvitti väitöstutkimuksessaan moniaistisuutta ja saavutettavuutta rakennetussa kaupunkiympäristössä. Tutkimuksen yhdessä osassa selvitettiin aistitarjoumien vaikutusta orientaatioon 11 eri kohteessa, joista ulkotiloja oli kuusi ja sisätiloja viisi. Kävelykierroksella kohteissa arvioitiin eri aistien (näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistin) kautta saatua tilakokemusta suhteessa tilan miellyttävyyteen ja toimimisen helppouteen. Samalla 59 koehenkilöä, joista näkeviä oli 48 ja näkövammaisia 11, arvioivat myös kohteen ihmisystävällisyyttä ja arkkitehtonisuutta. Arviointikohteet oli jaettu liikennetiloihin, Näkövammaisten Keskusliiton toimintakeskus Iiriksen näkövammaistiloihin ja puistotiloihin. Tutkimuksen huonoimmat kohteet olivat liikennetilaja: parkkihalli ja Marjaniemen tien Itäväylän ylittävä silta. Niiden miellyttävyys ja ihmisystävällisyys olivat huonoja, ja taustamelu tuulisella sillalla oli hyvin häiritsevää. Iiris-talon aula oli sisäkohteista paras siellä toimimisen helppouden ja tuntoaistin käytettävyyden ansiosta. Puistotilat saivat tutkimuksen parhaimmat arvostukset. Kerrostalojen ja rivitalojen ympäröimä pihapuisto Virvapuisto, jossa kulkupinnat ovat kivituhkaa, oli toiseksi paras kohde. Arviointipaikassa oli puita puustonpenkkejä, ja reunakivet reunustivat istutusaltaita ja nurmikkoja. Liikenteen melu kuului hieman, mutta ei liian häiritsevästi. Visuaalisesti paikka on selkeän harmoninen, vaikka talojen ympäröimänä se on melko urbaani. Kaupunkimaiseen tilaan on kuitenkin saatu luonto vahvasti mukaan ja se on varmasti yksi paikan suurimmista vahvuuksista. Paikka koettiin miellyttäväksi, ihmisystävälliseksi, arkkitehtuuriltaan hyväksi ja toimimisen kannalta helpoksi. Tutkimuksen mukaan Virvapuisto on todiste siitä, että myös urbaani tila voi olla moniaistinen, ja että jokainen aisti on tärkeä toteuttaessa hyvää ja esteettistä ympäristöä. Luonto tarjosi miellyttäviä harmonisia moniaistisia ärsykeitä ja vaikutti positiivisesti koehenkilöihin. Marjaniemen siirtolapuutarhan puistolampi oli kävelykierroksen voittajakohde. Lampi sai Virvapuiston kanssa samankaltaisia arvostuksia, mutta koska liikenteen aiheuttama taustamelu oli hyvin vähäistä, pääsivät luonnonäänet kuuluviin. Tämän seurauksena miellyttävyys ja ihmisystävällisyys kohteessa nousivat erinomaisen arvostuksen puolelle. Kaikki aistit saivat tasaisen hyviä arvostuksia, ja paikassa toimiminen koettiin helpoksi, koska tilaan oli helppo orientoitua kaikilla aisteilla. Alueen kulkukäytävät olivat kivituhkaa ja kohteen peruselementtejä olivat penkit sekä nurmikenttä. Itse lampea ei pidetty erityisen houkuttelevana, ja monet koehenkilöt totesivat sen olevan limainen. Tästä huolimatta paikka oli tasaisesti niin hyvä, että se oli tutkimuksessa ylivoimainen. Marjaniemen siirtolapuutarhan lampi onkin erinomainen todiste aistien merkityksestä hyvässä ympäristössä. Siinä on riittävästi luonnon tarjoamia aistikokemuksia, jotka yleisesti koetaan positiivisina. Tutkija epäilee myös, että vesielementillä on saattanut olla myönteinen vaikutus kokemukseen, vaikka lammen alue ei ollut loppuun saakka viimeistelty.

Tutkimuksessa (Jokiniemi 2007) koehenkilöt kommentoivat molempia puistokohteita levollisiksi ja rauhallisiksi ja kuvailevissa adjektiiveissa ovat myös luonnollinen ja pehmeä. Aistitarjoumia vaikutti tutkimuksen mukaan olevan puistotiloissa sopivasti, ja ne olivat positiivisia. Jos tarjoumia on liikaa, kuten kauppakeskuskäytävässä tai vilkasliikenteisellä kadulla, heikentää se tilan ihmisystävällisyyttä ja rasittaa huomiokykyä.

Maisemasuunnittelu keskittyy paljolti visuaalisesti miellyttävän ympäristön suunnitteluun, vaikka havaitsemme maisemaa moniaistisesti. Ääniympäristön suunnittelussa on keskitytty enimmäkseen tekniseen meluntorjuntaan (Simonen 2011). Viimeisen parin kolmenkymmenen vuoden aikana on kuitenkin alettu kiinnittää huomiota hiljaisten ympäristöjen kartoitukseen ja suojeluun. Esimerkiksi

Simonen (2011) tutki viheralueiden ja kaupunkipuistojen äänimaisemaa ja kartoitti Porin kaupunkipuistojen äänimaisemia. Tutkittujen puistoalueiden todettiin tarjoavan ihmisille luonnonrauhaa ja hiljaisuutta lähellä kaupunkiympäristöä ilman liian häiritsevää liikennemelua. Opinnäytteessä todetaan viheralueiden, erityisesti kaupunkipuistojen, ympäristöään hiljaisemmän äänimaiseman tukevan ihmisten terveyttä ja palautumista, ja siksi näiden alueiden äänimaisemaa pitää kehittää ja suojella. Miellyttävän äänimaiseman todetaan olevan terveydellisistä näkökulmista ympäristön tärkeimpiä piirteitä. Äänimaiseman suunnittelussa voisi meluntorjunnan ohella kiinnittää huomiota myös eri äänilähteiden tasapainoon (Vänskä 2016). Äänien miellyttävyys tai epämiellyttävyys riippuu aina kuulijasta; hänen kokemuksistaan ja asennoitumisestaan.

Veden äänet ovat todella tärkeitä ihmisille (Järviluoma 2017). Perinteinen japanilaisen puutarhan elementti on vesiaihe, jossa virtaavaa vettä menee bambulaitteeseen, joka säännöllisin väliajoin napsahtaa kuuluvasti. Yksittäisen äkillisen äänen tarkoitus on korostaa hiljaisuutta ja puutarhan rauhallisuutta. Toinen tapa Japanissa on kokoontua kuuntelemaan lootuksenkukkien puhkeamista puistolammella. Populaarimusiikin tutkimuksen professori, Suomen Akustisen Ekologian Seuran puheenjohtaja Heikki Uimonen kertoo Vänskän haastattelussa (2016), että tokiolaisessa puistossa lootuksenkukkien avautumisen ääntä oli mahdoton kuulla, mutta "kuuntelemiseen keskittyminen ja yhteinen kokemus teki tapahtumasta miellyttävän".

Muuttuvat suomalaiset äänimaisemat teoksessa (Uimonen ym. (toim.) 2017) on kokoelma äänimuistoja. Esimerkiksi Elvi Löhönen (85) kirjoittaa sateisen aamun äänimaisemasta kodissaan (s. 251-252): *"Se on tässä ja nyt. Kokkolan kodissani marraskuisen hämyisenä sadeaamuna. Lienee satanut koko yön. "– –" Vesipisarat pomppivat ikkunalaudalla tasaiseen tahtiin. Ne pitävät laudan läpimärkänä. "– –" Kerrostalon alakerrasta kuuluu sahauksen ääni. Joku käsityötaitoinen valmistanee joululahjoja. Sahauksen ääni tuo mieleeni lapsuuden monet tilanteet maalauskodissani. "– –" Kolmas äänimaailma avautuu kadun toiselta puolen. Siellä on Runeberginkadun päiväkotia 150 lasta varten. Nyt piha pyörii täynnä pipoja ja myssyjä. Sadevaatteet kahisevat ja vinkuvat. "– –" Muuten hiljaisessa kodissani sateen ääni toistuu ikkunalaudalla ja vesinorot kuvioivat suuren ikkunani. Jään jatkamaan kirjoitustyötäni kiitollisena äänimaailman rikkaudesta."*

Luku "Reen jalakset lumella naukui ja narisi" samassa kirjassa (Uimonen ym. (toim.) 2017) kertoo kadonneiden maisemien äänistä. Monet tarinoiden hieman haikeatkin muistot liittyvät (lapsuuden) maatalousmaiseman ja työn ääniin. Lapsuuden äänimaisema ja mihin äänet kiinnittyvät, vaikuttaakin äänimaiseman kokemiseen (Järviluoma 2017). Sukupolvien suhde äänimaisemiin ei yksiselitteisesti ole sama. Nykyajan lapselle ei niittokoneen ääni kerro enää mitään. Paikkojen on oltava merkityksellisiä, jotta niiden äänimaisemat säilyvät. Koska aistiympäristöt muuttuvat, ihmisille muodostuu sensobiografia eli äänielämäkerta. (Järviluoma 2017). Äänen merkitys muuttuu, eikä äänitieto aina välity sukupolvilta toisille (Uimonen & Mikkola 2017). Tällainen on esimerkiksi puhelinlankojen laulu, joka tarkoittaa nuoremmille sukupolville vain iskelmälaulua, ei ehkä sitäkään. Arkipäivään kuuluneista äänistä on tullut muistoja ja tunteita herättäviä. Muisto äänimaisemasta välittää vahvan tunteen ajasta ja paikasta, teksti voi viedä ihmisen mukanaan äänimaisemaan. Yleisradion *Äänien ilta* -ohjelmassa voi toivoa kuultavakseen tiettyä ääntä. Uimonen ja Mikkola (2017) ovat havainneet, että eniten toivottujen äänien joukossa monet liittyvät maatalousyhteiskuntaan ja maaseutu-ympäristöön, kun taas luonnonäänistä vain ukkonen yltää kymmenen toiveen listalle sijalle 10. Toisaalta he pohtivat havainnon rajallisuutta, sillä osallistuminen vaatii kykyä käyttää puhelinta ja ilmaista itseään suorassa radio-ohjelmassa.

Äänimaisematarinoissa lintujen äänillä on tärkeä asema (Kallio 2017). Lintujen lisäksi lehmät esiintyvät usein äänimuistoissa. Ääniympäristöön, havaitsemiseen, otetaan helposti metaforia musiikista (Järviluoma 2017). Äänimaiseman suunnittelu kannattaa ottaa mukaan heti alusta esimerkiksi oman Green Care ympäristön suunnittelussa. Ensimmäisenä suunnittelussa yleensä huomioidaan melu ja

häiritsevät äänet. Toiminnan alueilla erilaista ääntä syntyy enemmän ja aktiivisesti toimiessa sitä yleisesti keuhetaan enemmän. Rauhoittumista ja keskittymiskykyä vaativia tehtäviä tai oleskelua pitäisi sitä vastoin voida tehdä meluttomassa paikassa. Hiljaisuus on myös äänimaisemaa ja sen kuuleminen elämys. Pelkästään luonnonääniin keskittyminen voi olla voimaannuttavaa ja se kehittää tarkkaavaisuutta. Äänimaiseman havainnoinnissa voi yksin tai ryhmässä tehdä aistimuistelukävelyjä. Luonnonäänet ihminen kokee vahvasti positiivisina, ja niitä on alettu käyttää myös sisätilojen äänimaiseman suunnittelussa. Esimerkiksi hissimusiikkina saattaa soida tuulen huminaa ja veden liplatus- ta tai yleisöväessassa livertää pikkulintuja. Ne vaikuttavat ahtaalta tai epäpuhtaalta tuntuvan tilan kokemiseen neutraalimmalla tavalla. Esimerkiksi palvelutaloissa voisi maatalousmaiseman äänimaisemaa käyttää vielä hyväksi, kun asukkailla on siihen vahva tunnemuisto. Koska muistot äänimaisemasta välittävät vahvan tunteen ajasta ja paikasta, voi tutun maiseman kuuleminen ja mieleenpalauttaminen auttaa hahmottamaan nykyhetkeä.



Lintujen laulut yhdistyvät maisemiin. Talitiainen on jokaiselle tuttu lintulautojen vakiovieras "titi-tyy" tai "ti-tyy" lauluineen. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

4. Maatilojen mahdollisuudet

Maatilat ovat mainio Green Care -yrittäjyyden ympäristö, koska niissä on usein monipuolisia toiminnallisuuksia, ja niissä yhdistyy eri Green Care -toiminnan kulmakivet luontevasti: eläinavusteisuus sekä puutarha- ja luontoympäristön käyttö, unohtamatta normaaleja kotitaloustöitä. Tekemisen monipuolisuus on rikkaus ja toiminta on helppo suhteuttaa asiakkaan toimintakykyyn ja keksiä aktiiviteetteja, joissa asiakas voi kokea onnistuvansa. Erilaisista töistä asiakas löytää myös itselleen ne mielisimmät, jolloin Green Care -toiminta saa vaikuttavuutensa. Maatilat sopivatkin resurssiensa puolesta hoivayrittäjyyteen, kun yrittäjillä itsellään on vielä joku soveltuva osaaminen. Maatiloilla Green Care -ajatteluun soveltuvia toimialoja voivat olla esimerkiksi 1) kuntoutuspalvelut, kuten ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja puutarhaterapia, 2) sosiaalipalvelut, kuten vanhustenhuolto, mielenterveys-, päihde- ja vammaishuolto sekä lastensuojelu ja 3) kasvatusala, kuten päiväkotitoiminta ja leirikoulu- ja lastenlomatoiminta (Yli-Viikari ym. 2009).

4.1. Puutarhatuotantotilat Keski-Suomessa

Maatalouden rakennemuutos on vähentänyt puutarhayritysten lukumäärää Suomessa, ja samanaikaisesti viljelypinta-alat ovat kasvaneet. Keski-Suomessa maatalous- ja puutarhayritysten lukumäärä laski 399 tilalla vuodesta 2010 vuoteen 2017, jolloin yrityksiä oli 2577 (Maatalous- ja puutarhayritysten rakenne 2017 (ennakko 16.2.2018)). Puutarha-ala jakaantuu kasvihuone- ja avomaaviljelyyn, jota keskisuomalainen puutarhaviljely on pääasiassa vihannes- ja marjatiloinen. Tosin avomaapuutarhatuottajia on vain muutamia ja avomaan vihannesviljelijöitäkin Keski-Suomessa on vain muutama (kaalia ja pienempiä tuottajia omaan torimyyntiin). Perunan viljely on myös vähäistä, koska perunaa viljelee kolme yrittäjää (Erikoisviljelyasiantuntija, Marjo Marttinen ProAgria Keski-Suomi, haastattelu 30.11.2017). Vihannesten tuottaminen isommassa mittakaavassa on vaikeaa, koska pakkaamot sijaitsevat kaukana. Marjanviljelyssä Keski-Suomessa on selvemmin jatkuvuutta, kun muutamia uusia nuoria tuottajia on tullut mansikan, herukan ja vadelman viljelyyn lähinnä Keuruu – Multian osuuskunta-toiminnan ansiosta. Tällä hetkellä Keski-Suomessa on luomuviljelynä noin 18 ha herukkaa, 1-3 ha mansikkaa, ja pensasmustikkaa noin 10 hehtaaria, kun koko Suomessa pensasmustikka-ala on n. 80 ha. Kysyntää olisi pakastemarjoille ja luomumansikalle, jonka tuotantoa kehitetäänkin parhaillaan. Tunneliviljely tulee lisääntymään, mikä johtuu osittain investointiavustusten avautumisesta. Pohdittaessa Green Care -toiminnan mahdollisuuksia puutarha- ja marjanviljelyn oheen, nousee esiin monia käytännön huomioita. Kun puutarha-alan toiminta on vähäistä, niin toimintaympäristöjä ja ammattitaitoisia tekijöitä ei välttämättä ole. Monella keskisuomalaisella viljelijällä päätoimeentulo tulee talvikaudella jostain muusta toimesta. Tällöin Green Care -toimintakin sijoittuisi valmiiksi intensiiviselle kasvukaudelle. Myös itsepoiminta on vähentynyt, jolloin yrittäjillä ei välttämättä ole valmiiksi sellaisia tiloja, että asiakkaita voisi ottaa vastaan. Avomaan puutarhatuotannon mukaantulo Green Care -toimintaan on myös siksi haasteellista, että viljely on ammattimaista ja sijoittuu maaseudulle, jolloin palvelun saavutettavuus on heikkoa ja kulkemiskustannukset nousevat palveluun nähden korkeiksi. Viljely on myös pitkälle koneistettua. Viljelijät eivät ehkä myöskään näe kaikkia mahdollisuuksia: millaisia tehtäviä tai tapahtumia viljelyn ympärille olisi rakennettavissa. Toisin sanoen palvelun tuotteistamisen osaaminen on huonoa. Puutarha-alalla voisi olla tarjottavaa luontomatkailuun Keski-Suomessa ja tuotteistettavia oheispalveluja, esimerkiksi toiminnallista tekemistä. Tällä hetkellä luonnon ja puutarhan marjoilla (kuvilla) markkinoidaan matkailua, mutta asiakkailla ei juuri ole mahdollisuutta itse kerätä ja syödä marjoja suoraan paikan päällä. Toiminnalliselle teemamatkailulle voisi olla kysyntää ja esimerkiksi Saarijärven kylillä, maalaistalojen avoimien ovien ”Päivä onnenlaaksossa” -tapahtuma on tavoittanut myös ulkomaalaisia kävijöitä.

Osapäivätyöllistäminen puutarhatuotantotiloille voisi olla mahdollisuus; työkuunto pitää kuitenkin olla lähellä normaalia, koska työ on fyysistä (Marjo Marttinen ProAgria, haastattelu 30.11.2017). Viljelyti-

loilla kaikkien aistien hyödyntäminen on helposti mahdollista, ja esimerkiksi kehäkukkien keruu tai yrttien maistelu on mukavaa puuhaa ja jää helposti mieleen. Esimerkiksi keskisuomalaisissa päiväko-deissa on pidetty yrttvierailuja, joissa lapsille on kerrottu yrteistä ja niiden kasvatuksesta, ja tämän-tapaisesta toiminnasta on pidetty kovasti. Toiminnan vaikutukset ulottuvat myös pidemmälle kuin vain siihen päivään, jolloin osallistavassa toiminnassa ollaan mukana. Avomaan vihannestiloilla osal-listava toiminta voisi olla paremmin toteutettavissa kuin kasvihuoneyrityksissä, joissa kulkeminen suljettuihin viljelmiin lisää helpommin riskiä kasvintuhoojien kulkeutumiseen tuotantokasveihin. Toi-saalta avomaalla puuhailussa sää voi olla rajoite. Tietotaito viljelyyn on tärkeä osa, jos mietitään Green Care mahdollisuuksia. Esimerkiksi Jyväskylän Oravasaarella on osakaspelto, jossa viljelijä on aktiivisesti mukana viljelytoimissa ja neuvojana. Marjo Marttinen ProAgriasta (haastattelu 30.11.2017) muistuttaa, että toisaalta maatilojen Green Care -kokeilut voisi mahdollistaa yritysryh-mähankkeina. Lisäksi maatilan Green Care -toiminnalla voisi olla näkyvyys- ja markkinointiarvoa var-sinaisen puutarhatuotannon oheen. Esimerkkinä osallistavasta viljelytoiminnasta on luomuviljelyyn keskittynyt Vanhamäen toimintakeskus Pohjois-Savossa Suonenjoella. <http://vanhamaki.fi/>

Kappale perustuu ProAgria Keski-Suomessa 30.11.2017 käytyyn keskusteluun, jossa olivat mukana erikoisviljelyasiantuntija Marjo Marttinen ProAgria Keski-Suomesta, maiseman- ja luonnonhoidon asiantuntija Paula Salonen Keski-Suomen Maa- ja kotitalousnaisista, puutarhatutkija Saara Tuohimet-sä Luonnonvarakeskuksesta, LuokSe-hankkeen projektipäällikkö Sanna Peltola JAMK:sta ja LuokSe -hankkeen viestintäsuunnittelija Heli Kallio-Kauppinen Maaseudun Sivistysliitosta.



Myös koristekasvipuutarhan työt ovat mielikuvasta poiketen fyysisiä. (Kuva: Marja Rantanen)

4.2. Hyvinvointia maatilalta -hankkeen kokemuksia ikääntyvien päivätoiminnasta

Ikääntyvän väestön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvä tutkimus- ja kehittämisskeskus GeroCenter toteutti Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahaston tuella Hyvinvointia maatilalta -hanketta Keski-Suomessa (2016–2018). Hankkeessa kehitettiin iäkkäille suunnattua uudenlaista päivätoimintamallia, jota testattiin keskisuomalaisilla mautiloilla. Hankkeen tavoitteena oli maatilalla tapahtuvan päivätoiminnan avulla pyrkiä ”tukemaan ja edistämään iäkkäiden kokonaisvaltaista toimintakykyä ja hyvinvointia, mahdollisuutta asua kotona, liikkua elinpiirissään haluamallaan tavalla sekä osallistua sosiaaliseen toimintaan.” Lisäksi kokemusta kerättiin maaseudun uusien toimintamuotojen ja elinvoimaisuuden lisäämiseksi. Hankkeessa oli mukana neljä maatilaa kolmella eri paikkakunnalla: Hepokuusela Uuraisilta, Rantakorven tila Hankasalmeelta sekä Kohonen Farm ja Hakamaan lammastila Petäjävedeltä. Jokaiselta paikkakunnalta kerättiin kymmenen ikääntyvän muodostama testiryhmä, joka kävi oman alueen tilalla yhteensä 12 kertaa kesän 2017 aikana. Petäjävedellä osallistujat vuorottelivat kahden tilan välillä. Yhteensä ikääntyviä osallistujia oli siten kokeilussa 30. Heidän toimintakykynsä ja avun tarpeensa vaihtelivat suuresti. Päivätoiminnan kesto oli neljä tuntia ja ne toteutuivat iltapäivällä klo 12–16.

Hyvinvointia maatilalta -hankkeessa kehittämistyön ja vaikuttavuuden arvioinnin työkaluina ovat osallistujilta ja tilallisilta saadun palautteen lisäksi osallistujille ennen ja jälkeen päivätoimintakauden tehdyt haastattelut ja kirjallinen kysely sekä toimintakykymittaukset ja mielialakartoitukset.

Palaute päivätoiminnasta

Kesäkauden päätyttyä päivätoiminnan osallistujat ja toiminnassa mukana olleet maatilayrittäjät täyttivät palautekyselyt. Yrittäjien mietteet hankkeeseen osallistumisesta olivat etupäässä myönteisiä. Päivätoimintakokeilun ansiosta yrittäjät mm. hahmottivat aiempaa paremmin oman tilansa vahvuuksia ja heikkouksia. Kaikki yrittäjät myös kokivat hankkeen edistäneen toiminnan kehittämistä omalla tilalla joko ikääntyville tai muille uusille asiakasryhmille.

Osa yrittäjistä olisi toivonut kokeilulta enemmän apua toiminnan arvioinnin kehittämisessä ja palvelun hinnoittelemisessä. (Hinnoittelua käsiteltiin yhdessä myöhemmin hankkeessa). Neljän tunnin mittaiset päiväohjelmat olivat myös joillekin yrittäjille ennakkoa ajatellen paljon työllistävämpiä askareiden ennakkovalmisteluineen ja kahvitarjoilujen järjestämisineen. Kokeilujen ryhmäkoko (10 henkeä) oli melko suuri, vaikka mukana oli hankkeen puolesta apuohjaajia. Kaikki yrittäjät kokivat kuitenkin saaneensa hankkeesta apua uuden toiminnan kehittämiseen, ympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimiseen sekä iäkkäiden asiakasryhmän erityispiirteiden huomioimiseen. Kolme neljästä maatilayrittäjästä koki hankkeen lisänneen tilan näkyvyyttä ja auttaneen kuntayhteistyössä, verkostoitumisessa, päivätoiminnan suunnittelussa sekä maatilalan markkinoinnissa.

Varsinaisen päivätoiminnan järjestämisestä yrittäjien kokemukset olivat positiivisia. Kolme neljästä maatilasta kokivat ikäihmiset sopivaksi asiakasryhmäksi maatilalleen. Perusteluissa nousivat esiin ikääntyneiden kiinnostus tilan töitä kohtaan ja töiden luonteva tekeminen yhdessä. Haasteita oli aiheutunut lähinnä kesän sateisista säistä, kävijöiden toimintakyvyn suuresta vaihtelusta, isoksi koetusta ryhmäkoosta ja sopivan toiminnan löytymisestä jokaisella kerralla kaikille erikuntoisille osallistujille.

Päivätoimintaan osallistuneiden palautteen mukaan lähes 90 % koki saaneensa maatilapäivätoiminnasta itselleen virkistystä ja piristystä ja loputkin olivat osittain samaa mieltä toiminnan virkistäväyydestä. Perusteluina mainittiin mm. toiminnan tarjoama vaihtelu arkeen, eläinten kanssa puuhastelu, pienet työtehtävät sekä yhdessäolo muiden kanssa mukavassa porukassa. Kaikki osallistujat kokivat liikkumisen ja toimimisen aidossa tilaympäristössä joko täysin tai jokseenkin helpoksi. Pienet epätaisaudet tai porrasaskelmat eivät haitanneet, kun apua tai käsikaide oli tarvittaessa saatavilla. Vas-

taajat kokivatkin olonsa toimintapäivien aikana turvalliseksi ja oman toimintakykynsä huomioidun riittävästi päivän puuhissa.

Liki kaikkien mielestä neljän tunnin toiminta-aika maatilaympäristössä oli sopiva. Aika tuntui toisinaan mukavassa seurassa loppuvan kesken, mutta toisaalta pitempi päivä kaipaisi enemmän tauotusta. Vastaajista reilu 80 % koki toiminnan olleen itselleen juuri sopivasti rasittavaa, lopuille haastetta oli toisinaan ollut vähän liikaakin. Kiitosta saivat vaihtoehtoiset työt ja tehtävät, joista kukin sai valita päiväohjelman omien mieltymystensä ja jaksamisensa mukaan. Toisaalta omia rajoja ei palautteen mukaan muistanut työntouhussa aina ajatella, mikä jälkikäteen saattoi kostautua uupumuksena tai "kropan kolotuksena".

Jopa 85 % vastaajista ilmoitti olevansa täysin valmiita osallistumaan maatilapäivätoimintaan myös jatkossa, mikäli toimintaa vain järjestetään. Liki 80 % vastaajista olisi myös valmis maksamaan tarvittaessa jonkin suuruisen omavastuun toiminnasta kuljetuksineen. Raha ei saisi kuitenkaan olla osallistumista rajoittava tekijä, joten sopivimmaksi omavastuuksi koettiin keskimäärin 9 € / kerta.

Kokeiluun osallistuneista 54 % oli täysin samaa mieltä ja 39 % osittain samaa mieltä väittämästä, jonka mukaan maatilapäivätoiminta antoi keinoja selvitä omassa kodissa paremmin. Perusteluina mainittiin esimerkiksi "mielenvirkeyttä ja rutiinia viikkoon", "unohtui säryt, kun olin poissa kotoa", "pirteänä oli kotonakin mieliala parempi" ja "liikun nykyään enemmän, jaksan arkena paremmin". Parhaissa päivätoimintakokemuksissa korostuivat yhdessäolo toisten osallistujien, tilanväen ja eläinten kanssa ja oikeaan työntekoon pääseminen.



Hyvinvointia maatilalta -hankkeen ikäihmisiä päiväkahveilla Rantakorven tilalla. (Kuva: Laura Kymäläinen)

Mittaukset

Osallistujien (65 – yli 85-vuotiaita) fyysistä toimintakykyä arvioitiin alku- ja lopputestauksissa lyhyellä fyysisen suorituskyvyn testistöllä (SPPB). Testissä on tasapainon testaus sekä kävelynopeuden ja tuoilta ylösnousunopeuden mittaukset. Koska toiminnassa oli mukana myös esimerkiksi pyörätuolin käyttäjiä, ei kaikille mittauksia tehty. Testatuista 40 %:lla toimintakyky parani päivätoimintajakson aikana. Kolmanneksella tuloksissa ei tapahtunut muutosta ja loppuneljänneksellä tulos huononi keskimäärin 10 % ensimmäisestä mittauksesta. Ikääntyvien kohdalla muuttumaton tulos on positiivinen tulos, sillä iän myötä toimintakyvyn ylläpitämisessäkin riittää monilla haastetta. Kokeilun mukaan päivätoimintakausi saattoi olla ylläpitämässä tai parantamassa osallistujista 76 %:n fyysistä toimintakykyä.

Osallistujien mielialaa arvioitiin vanhuusiän depressioiden tunnistamiseen kehitetyn depressioseulan (GDS-15) avulla. Lyhyistä väittämistä koostuva kyselylomake mittaa depression ohella kohtuullisen hyvin myös vastaajan yleistä mielialaa sekä kokemusta oman elämän arvokkuudesta ja mielekkyydestä. Mielialan kohdalla tulokset noudattivat toimintakykymittausten tuloksia, sillä 28 vastaajasta 39 % koki mielialansa parantuneen kesäkauden aikana, 36 %:lla tulos pysyi ennallaan ja neljännes koki mielialansa huonontuneen. Osa vastaajista koki lopputestien yhteydessä mielialansa heikentyneen päivätoiminnan päättymisen vuoksi. Mukavaksi koetun toiminnan loppuminen nosti mielteitä mielekkään tekemisen keksimisestä. Toisaalta osalla vastaajista mielialaa laski oman alentuneen toimintakyvyn tunnistaminen.

Osallistujien fyysistä suoriutumista arvioitiin hankkeessa haastattelemalla osallistujia heidän liikku- misaktiivisuudesta niin sisällä kuin ulkona. Liki puolet (48 %) vastaajista koki liikkumisensa ulkona lisääntyneen päivätoimintakauden aikana. Reilulla kolmanneksella aktiivisuus oli pysynyt ennallaan ja 15 % koki liikkuvansa kesän päätyttyä ulkona vähemmän kuin keväällä. Vastaavat lukemat sisällä liikkumisen suhteen olivat: aktiivisuuden lisääntyminen 37 %:lla vastaajista, ennallaan aktiivisuus pysyi 56 %:lla ja vähemmän koki liikkuvansa 7 % vastaajista. Osalla vastaajista käsitys liikkumisaktiivisuudesta tuntui kesän toiminnan myötä muuttuneen, mikä saattoi näkyä oman aktiivisuuden heikommassa pisteytyksessä, vaikka kesän aikana oli maatilalla touhuttu paljon. Haastatteluissa ilmeni myös, että mm. liikkumisrohkeutta oli tullut omista kotioloissa enemmän, kun mukavan touhun myötä mahdollisia liikuntakyvyn ongelmia ei aina ollut muistanut tilan touhuissa edes ajatella.

Hanke sai kesäkokeilulleen jatkoa ja päivätoimintakokemuksia maataloilla kartoitettiin myös talvikaudella 2018. Talvikokeilussa oli mukana kaksi jo kesällä tutuksi tullutta maatilaa, Hepokuusela ja Rantakorven tila, ja pienemmät osallistujaryhmät. Talvikokeilu toteutettiin samoin kuin kesäkokeilu huomioiden kylmyys ja mahdollinen liukkaus. Toiminnot sisälsivät talvellakin samoja toimia kuin kesällä, mm. eläinten hoitoa ja hellimistä, iltatallin tekoon osallistumista, puuhommia sekä villan karsaamista, kehräämistä ja huovuttamista. Kokemukset talvitoiminnasta olivat pelkästään positiivisia niin hanketyöntekijöiden, osallistujien kuin maatalojenkin kannalta. Lopputuotoksena uudesta päivätoimintamallista ja sen mahdollisuuksista ilmestyy yleishyödyllinen opas, joka toimii työvälineenä toiminnasta kiinnostuneille maatalousyrittäjille sekä ikääntyneiden henkilöiden palveluja suunnitteleville ja hallinnoiville tahoille. Hankkeen blogista, loppuraportista ja maaliskuussa 2018 ilmestyvästä oppaasta ja kannattaa lukea tarkemmin päivätoiminnan askareista, tuloksista ja käytännön huomioita päivätoimintakokeilusta.

Lähteinä kappaleeseen on käytetty hankkeen esitelmää LuoKSe-projektin maatala-avusteisen Green Caren teemapäivässä Petäjavedellä 20.9.2017, jossa projektinvetäjät, toimintaterapeutit Salla Partala ja Laura Kymäläinen (GeroCenter) kertoivat kokeilusta ja haastattelivat mukana olleita yrittäjiä paneelikeskustelun tapaan. Lisäksi tekstiä on lainattu 14.2.2018 Hyvinvointia maatilalta -hankkeen blogista ja Laura Kymäläisen sähköpostihaastattelusta 19.2.2018.

<https://hyvinvointiamaatilalta.wordpress.com/>

4.3. Maatila on monipuolinen toimintaympäristö

LuoKSe-hankkeen loppufoorumissa (1.2.2018) kuultiin kokemuksia päivätoiminnasta maataloilla Ruralia-Instituutin (Helsingin Yliopisto) tutkijan Päivi Pyökkäsen puheenvuorossa ”Hoivamaatilatoiminta on varteenotettava vaihtoehto – miksi ja millä ehdoin?”. Puheenvuorossa korostui se, että usein maatilat ovat monialaisia ja päivätoiminnan järjestäminen on sivuelinkeino maatilalle. Sekä päivätoiminnan järjestäjän että sen asiakkaan on oltava henkilökohtaisesti kiinnostuneita toiminnasta, että sillä saa vaikuttavuutta ja tuloksia aikaan. Päivätoiminnan ansiosta ja etenkin eläinten välityksellä moni asiakas on alkanut kommunikoida enemmän ja sosiaalisuus on lisääntynyt.

LuoKSe-hankkeessa kuullut kokemukset päivätoiminnan järjestämisestä maataloilla (eläin- tai kasvintuotantotiloilla) tiivistäen

- ❖ Päivätoimintaan osallistuvan henkilön on oltava kiinnostunut maatilan askareista ja eläimistä. Muutoin virkistävää ja kuntouttavaa vaikutusta ei synny.
- ❖ Maltillinen asiakasryhmän koko mahdollistaa rauhallisemmat ohjaushetket ja henkilökohtaisen ohjauksen.
- ❖ Päivätoiminnan pituus on suhteutettava asiakkaiden toimintakykyyn.
- ❖ Toiminnan suunnittelu ja järjestäminen ryhmälle helpottuu, jos ryhmä on toimintakyvyltään tasainen.
- ❖ (Eläin)tuotantotiloilla työtehtävät ovat usein toistuvia ja rutiininomaisia. Siten osittainkin työkykyisen on helpompi oppia työtehtäviä ja selvittää niistä itsenäisesti ilman jatkuvaa ohjaajan läsnäoloa.
- ❖ Usein päivätoiminnassa käyvä, tuttuja asioita tekevä asiakas voi saada erityistä palkitsevuutta työstä päästessään ohjaamaan muita päivätoimintaan osallistujia.
- ❖ Muistisairaat tarvitsevat sairaudesta riippuen oman ohjaajan.
- ❖ Osallistujan kunto ja jaksaminen on huomioitava henkilökohtaisesti. Tekemistä on oltava riittävästi tai tarpeeksi vähän.
- ❖ Osallistujien rasituskyky on erilainen. Isossa ryhmässä hälyä häiritseväksi kokeville on järjestettävä mahdollisuus toimia omassa rauhassa.
- ❖ Myös passiivinen päivätoiminta, esimerkiksi puutarhassa istuminen, muiden puuhailun katsominen, eläinten silittely ja luonnonääniä kuuntelu, voi olla mukavaa ja riittävää päivätoimintaa ja katko normaaliin arkeen.
- ❖ Kävelyretket lähiluontoon ovat monelle sopiva toiminto ja yksinkertaisuudessaan tehokas rentouttaja/rauhhoittaja.
- ❖ Parhaimmillaan päivätoiminta on silloin, kun asiakas saa valita itselleen sopivia toimia ja kokee niissä onnistuvansa ja olevansa hyödyksi maatilalle.

5. Julkiset puistot toimintaympäristöinä

Puutarhat on monipuolinen käsite, ja niihin voidaan nähdä kuuluviksi varsinaisten puutarhatuotantotilojen lisäksi myös erilaiset puistot ja taajamien viheralueet sekä esimerkiksi siirtolapuutarhat, jotka ovat erinomainen ympäristö yhteisöpuutarhan toteuttamiseen.

Keskisuomalaista maisemaa hallitsevat metsä ja vesistöt. Myös taajamissa lähimetsät ja viheralueina olevat metsäpuistot ovat helposti saavutettavissa luonnon hyvinvointivaikutusten hakemiseen. Metsämaiseman rytmii syntyy muodoista, mittakaavasta, puulajien tekstuurista, erilaisista väreistä ja varjoista (Komulainen 2012). Maisemasuunnittelulla ja arkkitehtuurisilla ratkaisuilla on merkitystä lähipuistojen miellyttävyyteen ja niiden käytettävyyteen, mutta yleisesti hoidetut taajamametsät koetaan mukavina ja rentouttavina paikkoina. Metsä antaa sekä voimaa että rauhaa. Niistä haetaan myös elpymisen kokemusta. Pieni metsä voi mittakaavansa ansiosta tuntua turvallisemmalta kuin suuri retkeilyreitistö erämaassa. Siksi lähellä olevia taajamametsiä voisi käyttää Green Care -toimintaympäristöinä enemmän.

Tähän kappaleeseen on koottu muutamia malliesimerkkejä erilaisista julkisista puistoista tai puutarhoista, joita voi käyttää eri tavoitteisiin pyrkivään Green Care -toimintaan. Oleellista on havainnoida lähiympäristöä ja nähdä kaikki mahdollisuudet, missä erilaista toimintaa voisi toteuttaa. Tällöin Green Care -yrittäjällä ei tarvitsisi olla kaikkia puutarhaympäristöjä omasta takaa, vaan toimintaa voisi harjoittaa muissa läheltä löytyvissä kohteissa. Myös oman tilan tai Green Care -ympäristön näköön kannattaa kiinnittää huomiota. Pihasuunnittelua ja -toteutusta voi pohtia ympäristöpsykologian ja maisemasuunnittelun lähtökohdista. Yleinen siisteys ja esteettisyys ovat lähtökohtana miellyttävälle ympäristölle. Esteettömät ratkaisut ovat toimivia kaikille asiakasryhmille.

5.1. Jyväskylän kaupungin Kehä Vihreä

Kehä Vihreä on lähes 200 hehtaarin kokoinen alue Jyväskylän ydinkeskustan ympärillä, joka muodostuu viheralueista sekä vehreistä kulttuuriympäristöistä. Aluekokonaisuudesta kehitetään uudenlaista keskuspuistoa, jonka merkitys Jyväskylässä korostuu tulevaisuudessa keskustan tiivistyessä ja alueen asukasmäärän kasvaessa. Alle kilometrin säteellä Kehä Vihreästä asuu 40 000 jyväskyläläistä. Kehä Vihreän kehittäminen alkoi 2012 ja siinä pyritään kokeilevuuteen ja osallisuuteen. Kaupunkilaisten ideoita pyritään kuulemaan ja niihin reagoimaan joustavasti ja tarvittaessa nopeasti. Kehä Vihreää tehdään käyttäjille, ja aloitteellisuutta kehittämistyöhön tuetaan tempauksilla, tapahtumilla ja talkoilla – erilaisilla osallistavilla menetelmillä. Aluetta kehitetään suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti. Kaavoissa ja maankäyttösuunnitelmissa huomioidaan alueen saavutettavuus ja viheryhteyden jatkuvuus alueella. (Kehä Vihreä 2017.)

Kehä Vihreän suunnittelussa pyritään siihen, että alueesta tulee elvyttävä, aktiivinen ja elämyksellinen. Kaupungin keskustan tärkeimpänä viherympäristönä alue on merkittävä ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle. Vihreyttä vahvistetaan monilajisella ja runsaalla kasvillisuudella. Kehä Vihreällä pyritään tarjoamaan luontoa ja rauhallisia paikkoja, sellaisia oleskelupesä, joissa voi kokea elpyvänsä. Elvyttävyyden kokemuksen turvaamiseksi rauhallisen äänimaiseman tarjoaminen on tärkeää, ja Kehä Vihreän varrella panostetaan liikennemelun torjumiseen. Alueelta löytyy myös paljon aktiviteetteja, ja sille suunnitellaan katkeamaton virkistysreitiverkosto. Reitit on sijoitettu pääosin viheralueille ja niiden varrella on erilaisia toimintoja kaiken ikäisille. Kehä Vihreältä löytyy myös paikkoja erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Talvella toiminnallisuus ulottuu järvien jäälle, jolloin on mahdollista luistella ja hiihtää. Alueen monipuolisuus kasveineen, valoineen ja taiteineen tarjoaa elämyksellisiä kokemuksia. Alueella voidaan toteuttaa myös väliaikaisia ja kokeilevia ratkaisuja. Alueen elämä ja elämyksellisyys toteutuvat myös yhteisöllisyydessä. Vuorokauden- ja vuodenajat huomioidaan myös

monipuolisesti. Pimeän ajan maisemaan kiinnitetään erityistä huomiota valomaisemaa kehittämällä, mutta myös pimeyden kokemus halutaan tehdä mahdolliseksi. (Kehä Vihreä 2017.)

Kehä Vihreällä on toteutettu jo mm. monia yhteissuunnitteluita, asukaskävelyitä, Valo virtaa - tapahtumia, suunnitelmallisia opinnäytetöitä ja suunnittelukilpailuja. Alueen toimenpideohjelma jakautuu erilaisiin toimenpidetyyppeihin, joilla pyritään parantamaan osa-alueita ja viheryhteyksien jatkuvuutta; reittejä, kasvillisuutta, taiteen läsnäoloa, valaistusta, äänimaisemaa ja opastusta (Kehä Vihreä 2017). Kehä Vihreän kehittämisessä on toimenpiteitä meneillään monella osa-alueella. Näitä ovat esimerkiksi Tuomiojärven rantapuisto, jossa huomioidaan esimerkiksi avantouinti ja melontamahdollisuudet, Tourujoen puiston yhteissuunnittelu oleskelupuistoksi ja Viitaniemen senioripuisto, johon toteutetaan ikäihmisten ulkokuntoilupiste ja elvyttävä, äänimaisemaltaan hillitty oleskelupaikka, "oleskelupesä". Monimuotoinen Kehä Vihreä on tarkoitettu virkistymiseen, liikkumiseen, ulkoiluun, luontoretkiin, tekemiseen, oleskeluun ja leikkimiseen. Siten se voisi kaupunkipuistoinen toimia myös vaikkapa Green Care -toimintaympäristönä.

5.2. Kuokkalan avoimet puutarhat

Erilaiset julkiset näytamaat ja -puistot, kuten Mikkeliapuisto tai Espoon Marketanpuisto, toimivat puutarhaharrastajien ja vaikkapa omakotitalorakentajien ideapaikkoina. Sen lisäksi erilaiset näyttelypuistot ja kartanopuutarhat ovat mahtavia retki- ja virkistyspaikkoja. Julkisissa puistoissa ja puutarhoissa voi kiinnittää huomiota erilaisten kasvien, niiden värien ja lehtimuotojen lisäksi erilaisiin pintamateriaaleihin ja kokeilla vaikkapa, mille ne tuntuvat paljain jaloin koettuna. Tässä kappaleessa on kuvaesimerkein, mitä mahdollisuuksia Jyväskylän Kuokkalan avoimet puutarhat tarjoavat. Ne ovat suhteellisen helposti saavutettavia myös julkisin liikennevälinein. Samantyyppisiä puutarhatiloja löytyy melkein jokaisesta kunnasta.

Vuonna 1904 valmistunut Kuokkalan kartano on sisätiloineen ja puutarhoineen elämys. Kartanossa on ympäri vuoden auki oleva kahvila ja taidenäyttely, jossa on esillä töitä Kauko Sorjosen säätien taidekokoelmasta sekä vaihtuvia näyttelyitä. Puutarhassa on esillä taideteoksia ja kauniita kasveja, kuten vanhoja douglaskuusia. Kesäkukkaistutuksien lisäksi kesällä puutarhassa on pieni hyötykasvitarha, jossa voi opiskella ja ihastella eri kasveja kaikilla aisteilla. Pitkin puutarhaa voi löytää kysymyksiä puutarhan kasveista, jolloin tulee kiinnittäneeksi huomiota kasvien yksityiskohtiin. Tällaisia puutarha-aiheisia kysymyksiä voi helposti toteuttaa myös omassa Green Care -ympäristössä.

Jyväskylän rantaraitin lähellä olevaan Survon omenatarhaan kaupunki on istuttanut 2002 ja 2016 eri omenapuita ja päärynöitä. Lähes kahden hehtaarin kokoinen tarha on ympäröity aidalla, joka suojaa tarhan noin 700 puuta jäniksiltä. Tarhassa on sekä hyöty- että koristeomenapuita, ja sen tehtävänä on "tuottaa silmäniloa, virkistystä sekä syksyisin omenamaistiaisia". Omenapuiden kukinnan aikaan tarha on todella kaunis ja siellä voisi vaikka järjestää japanilaiseen tapaan, ei kirsikankukka- vaan omenankukkajuhlia. Omenoiden kypsyttyä, omenoita voi käydä syömässä paikan päällä ja kerätä pieniä määriä kotiin vietäväksi. Syötävää omenasatoa tuottaviin puihin on kiinnitetty nimikyltit. Sadon kypsymsajakohdan mukaan kesäomenat on merkitty keltaisin, syysomenat punaisin ja talviomenat sinisin kyltein. Osa puista on ilman nimikylttiä, koska niiden lajiketta ei ole määritetty. Survon omenatarhan istutuskartta löytyy paikan päältä opastauluna tai Jyväskylän kaupungin internetsivuilta. Tällaisia avoimia hyötykasvipuutarhoja voi käyttää virkistys- ja opetustoimintaan.

Esimerkiksi Jyväskylän kaupungilla on viljelypalstoja seitsemällä eri paikalla, joista osa on joka vuosi kaupungin toimesta kynnettäviä kesäpalstoja ja osa ns. pitkäaikaispalstoja, joilla voi viljellä monivuotisia kasveja. Green Care -yrittäjä voi varata viljelypalstan esimerkiksi jonkun asiakasryhmän käyttöön. Viljelytyössä voi hyödyntää terapeutin puutarhahoidon elementtejä yksilö- ja ryhmävalmennuksena. Yhdessä viljeleminen on mukavaa ja sosiaalista toimintaa. Erilaisissa haastatteluissa

esille on tullut monenlaisten kuntoutujien kokemuksia työtoiminnasta puutarhassa. Puutarhanhoito voi fyysisyydessään olla joistakin epämukavaa, mutta esimerkiksi kitkemistyön lopputuloksen ja kasvien kasvun näkemisen myötä suhtautuminen tehtäviin voi muuttua. Yleisesti puutarhassa toimiminen koetaan palkitsevana. Puutarha on toimintaterapian näyttämönä toimimisen lisäksi mahtava ympäristö toteuttaa taideterapiaa tai osallistavaa yhteisötaidetta. Taiteen tuottaminen luonnon helmassa on rauhoittavaa, ja esimerkiksi maalaamalla jotain mieleen muisteltua maisemaa, voi virkistää muistia ja ajan ja paikan hahmotusta. Tutkimuksen mukaan (Rose & Lonsdale 2016) maiseman palauttaminen mieleen tuo mieleen tunnetiloja ja muistoja, mikä voi helpottaa nykyisen ja menneen hahmottamista ja kytkemistä toisiinsa ja oman itsensä ikäkausien tunnistamista. Sillä voi olla merkitystä oman iän hahmottamiseen positiivisesti.



Kuokkalan kartanon näytemaalla on loppukesästä monenlaista satoa nähtävillä ja kukkia ihasteltavana. Vasemmassa alalaidassa näkyvä perenna, purppurapunalatva on hyvä perhoskasvi. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Erilaisia kysymyksiä on helppo järjestää kiinnittämään huomio puutarhan yksityiskohtiin. Tuohituomen tuohi rapisee ihanasti sormissa, mutta sitä ei saa repiä elävistä kasveista. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Hevoskastanja menestyy III-vyöhykkeellä vain lämpimillä paikoilla. Sen lehdet ovat sormilehdykkäiset ja hauskan karheat. Niitä pääsee kokeilemaan esimerkiksi Kuokkalan kartanon pihalla. Latvukseen katsominen paljastaa lehtien läpi loistavan auringon. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Yksivuotisen hämähäkikukan nimi ja kukinto ruokkivat mielikuvitusta. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Kahtapuolen istuttava puinen pihakeinu on perinteinen suomalainen pihaelementti, joka tuo monelle mieleen muiston lapsuudesta tai mummolasta. Kuokkalan kartanon pihassa keinusssa istuen on rauhallista katsella vanhoja lännenpihtoja. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Taide puutarhassa kiinnittää huomion. Sitä on myös vaikuttavaa tehdä puutarhaympäristössä itse tai yhdessä. Perhosia houkuttelevat kasvit toimivat mallina vaikka maalaamiseen. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Julkiset hedelmä- ja marjatarhat sopivat virkistykseen ja luontokasvatukseen. Survon omenatarhassa Jyväskylässä saa syödä omenoita ja viedä pieniä määriä kotiin vaikkapa hillonkeittoa varten. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Survon omenatarhan syötävää omenasatoa tuottaviin puihin on kiinnitetty nimikyltit. Lajikenimet voivat olla myös hauskoja. 'Tsaarin Kilpi' on yksi parhaimpia kesäomenoita. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Taajamien viljelypalstat ovat mainio ympäristö yhteisölliseen viljelyyn. Kuokkalan alueella Jyväskylässä viljelypalstoilla viljelee paljon maahanmuuttajia. Puutarhaympäristö voikin toimia osaltaan kotouttamisessa. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

5.3. Puutarhat luontokasvatuksessa

"Mitä enemmän me totutamme lapsemme kukkien rakkauteen, kasvitarhan ja luonnon kauneuteen, sitä varmemman perustuksen laskemme sisälliselle, puhtaalle ilolle, hiljaiselle onnelle ja tyytyväiselle mielelle, jota meidän päivinäimme aistilliset nautinnot ja meluisa ilo vastapainoksi niin kipeästi kai-paavat. Kukkasten hoito kasvattaa myöskin hellyyttä toisia luontokappaleita kohtaan. Mitä enem-män tätä edistämme, sitä harvinaisemmiksi käyvät ilkityöt puita kohtaan, vallaton istutusten ja lin-nunpesien hävittäminen, yleensä kaikenlaisten kasvien kevytmielinen turmeleminen tai vahingoitta-minen sekä turvatonten eläinten hätyyttäminen" (Luukko 1918, Laaksoharju 2012 mukaan).

Oppi ja ymmärrys luonnosta kasvattavat kunnioittamaan niin muita eliöitä kuin elotontakin luontoa. Edellä mainittu lainaus osoittaa, että puutarhakasvatuksella on pitkät perinteet henkisen hyvinvoinnin lähteenä. Suomalainen koululaitos on ollut osaltaan valistamassa kansalaisia puutarhaviljelyyn koulupuutarhojen kautta.

Koulukasvitarhat historiasta nykypäivään

Koulukasvitarha-aate heräsi suomalaisen kansakoululaitoksen alkuvaiheissa, kun huomattiin, että kansalaisten lukutaito ei riittänyt laajoiksi suunniteltujen opetussisältöjen opiskelemiseen (Leskinen 2007). Vuonna 1906 annettiin mietintö, jonka mukaan Kansakoulun-opettajaseminaarissa tuli opas-taa tulevia opettajia puutarhanhoidon tiedollisessa ja taidollisessa puolessa. Koulupuutarha-aatteen taustalla oli lisäksi taloudellisuus ja ruokahuollon monipuolisuus. Opetuksen keskeisenä tarkoitukse-na oli myös herätellä oppilaiden kiinnostusta puutarhanhoitoon ja havainnollistaa opetusta. Puutar-haopetuksen historian tutkimuksissa (Karjula 1998; Leskinen 2007) nousee esille kansakoulun isä Cygnaeuksen ajatus työkasvatuksesta: Työkasvatus kehitti ajattelua työnhalua, voimaa, taitoa, käte-vyyttä ja tottumusta. Taitoja, jotka olivat kaikille hyödyllisiä.

Koulupuutarhat ja kasvimaat ehdittiin jo hetkeksi unohtaa, kunnes ne joitakin vuosia sitten kokivat uudelleentulemisen osana uusia oppimisympäristöjä. Helsingin kaupungin koulukasvitarhatoiminta alkoi yli sata vuotta sitten (Laaksoharju 2012). Kasvitarhalla järjestetään edelleen alakouluikäisten leiri- ja ryhmätoimintaa kesällä, elokuussa on mahdollista osallistua perunannostoon ja muutamilla läheisten koulujen luokilla on omat viljelypalstat. Samoin Rauman Seminaarin puutarha jatkaa pitkiä perinteitä kasvatuksessa (Kokkonen & Ursmon 2010; Korhonen 2010). Jyväskylän Luontokoulu järjes-tää luontolähtöistä opetusta melonnasta puutarhaopetukseen ja Laukaan Satavuon koulu, 'Ekokoulu' puolestaan laajentaa ekologisuuden ja kestävän kehityksen kokonaisvaltaiseksi osaksi arkipäivää. Norjassa koulut tekevät pidempikestoista yhteistyötä myös mautilojen kanssa (Jolly & Krogh 2012). Oppilaiden osallistuminen töihin, jotka tehtäisiin muutenkin, vahvistaa osallisuutta. Aidossa ympäris-tössä lapset käyttävät samanaikaisesti useita aisteja ja heille muodostuu henkilökohtainen suhde opittavaan asiaan, jolloin asiasta tulee merkityksellinen (Smeds ym. 2015). Oppimista edistää myös raitis ilma ja sosiaalinen ulottuvuus. Keskisuomalaisia mautiloja, jotka ottavat vieraita vastaan, löytyy Avoin maaseutu -sivustolta.



Linnunpöntöt ovat monelle rakas puutarhaelementti. Niitä voi askarrella seinäsomisteeksi maitotölkeistä ja samalla opiskella eri kolopesijöitä. Tai sitten voi hullutella puutarhassa puupöntöillä. Tulisikohan vessaan tai makkariin ketään asumaan? Monen ikäihmisen mielipuuhaa on myös seurata lintujen pesintää tai ruokkia lintuja talvella. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Puutarhapalsta opetuksessa

Koskelan koulu on helsinkiläinen noin 100 oppilaan koulu, jossa opetusta järjestetään luokka-asteilla 1–4. Puutarhapalstatoiminta lähti koulussa liikkeelle innostuneen opettajan voimin 2000-luvulla. Tämän jäätyä eläkkeelle palstatoiminta jäi vaille vastaavaa luokanopettajaa. Koulussa palstaviljelyä pidettiin kuitenkin niin tärkeänä, että he halusivat jatkaa sitä ulkopuolisen ohjaajan vetämänä. Resurssit palstan ohjaamiseen tulivat kerhotoimintaan varatusta budjetista. Toimintaan osallistuivat myös vanhempainyhdistys ja 4H-yhdistys.

Peruskoulun lukukausi kestää elokuun puolesta välistä toukokuun loppuun. Koulutyön puitteissa palstan kylvötyöt voi tehdä toukokuun viimeisillä viikoilla ennen koulun päättymistä. Varsinainen kasvukausi osuu kuitenkin koulujen kesäloma-ajalle. Esimerkiksi Rauman Seminaarin puutarhaa hoitaa ammattipuutarhuri ja helsinkiläisen Käpylän peruskoulun kesäajan palstahoidosta huolehtii koulunkäyntiavustaja. Koskelan koulun kanssa palstan hoito pyrittiin ratkaisemaan jakamalla hoitovuorot oppilaiden perheiden kesken. Hoidossa oli mukana myös 4H-kerho, jonka tavoitteena oli pitää palsta kitkettynä.

Palstan käyttö oppimisympäristönä vaatii aikaa ja hyvää suunnittelua. Oman opiskelun suunnittelu lisää motivaatiota oppimiseen sekä autonomian, ryhmään kuulumisen ja pätevyiden tunteita (Lavonen ym. 2014). Yhteinen suunnittelutyöpaja ennen palstatunteja ja syksyllä vielä niiden jälkeen, onkin hyvä tapa tehostaa oppimista. Rauman Seminaarin puutarhassa kukin koululuokka valitsee kasvilajin, jonka ympärille viljelyn lisäksi rakennetaan muitakin oppisisältöjä (Kokkonen & Ursmon 2010). Palstan pinta-ala on mietittävä kesähoitoa silmällä pitäen. Kevään kylvöjä suunniteltaessa aari ei ole iso ala, mutta kesällä kastelua ja kitkemistä riittää pienessäkin alassa. Kevään kylvöjä ja syksyn sadonkorjuutöitä voi täydentää tehtävärastein, jotka liittyvät palstan oppimisteemaan. Koskelan koulun palstalle luokat tulivat isoina ryhminä, jolloin työnjako ja selkeys korostuivat: aarin palstalla saattoi touhuta samanaikaisesti yli 20 oppilasta lapioiden, kuokkien ja mullan keskellä. Työt sujuivat kuitenkin

kin melko mallikkaasti, kun päästiin käsiksi tekemiseen. Kiinnostus ympäröivän maailman ilmiöihin ja konkreettinen tekeminen innosti myös niitä oppilaita, joiden keskittyminen ei aina riitä luokkahuoneen seinien sisällä.

Koskelan koulun oppilaat kiersivät pareittain tai pienissä ryhmissä puutarhateemaisia rasteja, osan ollessa palstatouhuissa. Opettajien oppilastuntemus on hyödyllistä: kaveriryhmiä voi olla hyvä hie- man sekoittaa. Koskelan koulun ryhmässä isoimmilla nelosluokkalaisilla oli ykkösluokkalainen kummioppilas. Tällaiset kummiryhmät toimivat hyvin ja rauhoittivat työskentelyä. Parityöskentely ja toisen kanssa juttelu luo tilaa vertaisoppimiselle, jonka on myös havaittu parantavan pienillä oppilailla ongelmanratkaisua (Fawcett & Garton 2005).

Jos palstatoiminnan ohjaaja on koulun ulkopuolelta, koululuokkien mukana palstalle tulee luokanopettaja sekä usein myös koulunkäyntiavustaja. Heidän roolinsa tuttuina ja turvallisina aikuisina on merkityksellinen etenkin pienimmille koululaisille. Koskelan koulun opettajilla ja kouluavustajilla oli vaihtelevasti osaamista ja kiinnostusta palstan touhuihin, eivätkä he siten osallistuneet palstatoiminnan ohjaukseen.

Mielikuvat puutarhanhoidosta eivät aina vastaa todellisuutta. Puutarhatyö, niin kuin kaikki muutkin kädentaidot, vaatii taitoa harjaannuttavia toistoja. Vanhempainyhdistyksen talkoolaisilla ei välttämättä ole kokemusta kasvimaatöistä. Palstan muokkaus, kitkeminen ja taitoja koetteleva pienten taimien löytäminen voi vaatia ohjausta kädestä pitäen. Kirjalliset, kuvalliset ohjeet ja neuvonta auttavat, mutta eivät riitä motivoimaan puutarhatöihin. Haasteiden edessä alun innostus voi laantua ja pienestä palstasta tulee yhteisen virkistystyksen sijaan taakka. Palstan oikea mitoitus, riittävä opastus ja piristävä kahvihetki arki-illan palstatalkoisiin luovat myönteistä ilmapiiriä. Jatkovana kasvimaan hoito on mukavaa ja elvyttää toistuvasti tekijäänsä.

Oppia palstalta

Palstaa voi hyödyntää opetuksessa monin tavoin. Uudessa 2016 käyttöön otetussa perusopetuksen opetussuunnitelmassa nostetaan oppilas toiminnan keskiöön ja pyritään luomaan monialaisia oppimiskokonaisuuksia (Halinen & Jääskeläinen 2015). Ilmiöpohjaisessa, ongelmalähtöisessä tai tutkivassa oppimisessa luonto ja puutarha ovat mainioita ympäristöjä. Oppilaat ovat toiminnan tekijöitä, kysyvät kysymyksiä, etsivät vastauksia ja arvioivat vastauksiaan, mikä kehittää opiskelutaitoja (Niemi & Multisilta 2014a). Palsta on myös konkreettinen ympäristö, jossa käsitteet saavat merkityksen, mikä helpottaa niiden omaksumista (Niemi & Multisilta 2014b).

Koskelan koulun kesäajan palstakerhon teemana oli ymmärtää kasvien maailmaa empiirisen kokemuksen kautta. Kasvien viherhiukkasten erilaistuminen vaatii tapahtuakseen valoa, mutta reaktio on verrattain nopea. Hämmästys ja oivallus seurasivat toisiaan, kun ensin kurpitsan siemen lähti kasvaamaan kostealla paperilla yhtä hyvin kuin mullassa ja sitten pimeässä idätetty ja vaaleaksi jäänyt kurpitsan taimi vihertyi valossa. Kaksivuotisten kasvien viljely rinnakkain siemenestä ja varastujuuresta on myös helppoa ja havainnollista. Porkkana kasvattaa ensimmäisenä vuonna ”porkkanan” ja kukkii vasta toisena kasvuvuonna juureen varastoidun energian turvin, mutta kukkivaa porkkanaa harva tunnistaa tai on edes nähnyt.

Tämän kaltaiset tehtävät, joissa tekeminen ja oppiminen ovat pitkä prosessi, vaativat kuitenkin pitkäjänteisyyttä. Pienen lapsen aikakäsitys poikkeaa aikuisista. Esimerkki elävästä elämästä: Päiväkotiryhmä kylvi ruusupavun siemeniä ennen päiväuniaikaa. Päiväunien jälkeen eräs poika oli kysynyt, mentäisiinkö jo katsomaan taimia (Tiainen 2017, suullinen tiedonanto).

Tarvitaanko puutarhapalstalla viljelyosaamista?

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut voimakkaasti maatalousyhteiskunnasta nykyisyyteen. Suomen väestöstä noin 85 % sai elantonsa maataloudesta 1800-luvun puolivälissä, mutta osuus laski 40 %:iin jo 1950-luvulle mennessä (Peltonen 2004). Maataloudessa työllistyviä oli vuonna 2015 3,4 % kaikista työllisistä (Niemi & Väre 2017). Samalla Tilastokeskuksen mukaan neljä viidestä suomalaisesta asuu taajamassa. Luvut heijastavat suomalaisten suhdetta maatalouteen ja luontoon. Helsingissä edes luokanopettaja-opiskelijat eivät välttämättä tunne perunaa kasvina. Sen vuoksi puutarhapalstoilla on hyvä olla puutarhaviljelyn osaava henkilö, jolta voi tarvittaessa kysyä neuvoja. Hän voi olla myös henkilö, joka huolehtii töiden organisoinnista.

Palstan tarkoitus on tuottaa virkistystä ja onnistumisen tunteita. Hyvällä suunnittelulla ja osaavalla toteutuksella puutarhaviljelyä voidaan hyödyntää niin opetuksessa kuin hyvinvoinnin lisäämisessä. Puutarhatöiden tasoa voi säädellä helposta vaikeaan ryhmän taitotason ja taitojen kehittymisen myötä. Puutarhassa ja palstalla helpotkin tehtävät usein harjaannuttavat kognitiivisia taitoja: on valittava kylvääkö sinisiä vai punaisia kukkia tai kasteleeko vai jättääkö kastelematta. Koulujen ja päiväkotien yhteydessä pieni puutarhapalsta voisi toimia sukupolvien ja erilaisten ihmisten yhdistäjänä yhteiskunnassa, jossa sukulaisia ei ole tai he voivat asua hyvinkin pitkien matkojen päässä. Kokemukset Koskelan koulun palstalta osoittivat, että sitouttaminen toimintaan on tärkeää. Toisaalta oppiminen, osaamisen tunne ja oivaltaminen luovat onnistumisen tunteita, joita on helppo lukea pienten viljelijöiden kasvoilta. Palstatöissä voivat luokkahuoneessa taitojen mukaan määrittäneet roolit kääntyä toisinpäin.

Teksti perustuu osin Marja Rantasen kokemuksiin helsinkiläisen Koskelan koulun koulupalstatöiden ohjaamisesta.



Luontoympäristöä ja metsää ei voi leikkiä loppuun. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

5.4. Metsäpuutarhan valoa ja varjoa

Metsäpuutarhat tarjoavat ihan omanlaisensa ympäristön puutarha-avusteisen Green Caren toteuttamiseen. Varsinkin luonnonpuistoissa pääsee hyvin lähelle luontoa, ja luonnonkasvit kuuluvat myös rakennettuihin metsäpuutarhoihin. Valo ja varjo korostuvat metsäpuutarhoissa, ja metsäympäristössä on hyvä hiljentyä kuuntelemaan ja katsomaan. Vihreän eri sävyt, tuulen ääni erilaisissa puissa ja pehmeät kasvillisuuden ja rakenteiden linjat luovat metsäpuutarhaan harmonisen ympäristön, jossa voi helposti harjoittaa keskittymistä. Hiljainen oleminen mahdollistaa myös pienten eläinten havainnoinnin. Katsopa vaikka muurahaisten polkua tai pysähdy maistamaan kirpeää ketunleipää tai puolukoita. Metsäpuutarhan aktiviteetteja puolestaan voivat olla erilaisten luonnontuotteiden keruu esimerkiksi kranssien ja asetelmien askarteluun. Tuntoaistia on myös helppo vahvistaa metsäympäristössä koskettelemalla kosteaa sammalta, kovaa kiveä ja lämmintä kaarnaa. Erilaisten kasvi- ja eläinlajien opettelu onnistuu metsäpuutarhoissa helposti.

Metsämaisemaa ajatellen maatilalla tai muun Green Care -toimintapaikan, tai vaikkapa matkailuyrityksen, yrittäjä voi miettiä tilaltaan sellaisen paikan, jossa maisemaan voi rajata erityisen rauhoittumisen paikan. Tällaisessa rauhallisessa "metsänhuoneessa" levon tunnelma ja luonnon mysteeri korostuvat. Maisemassa nautiskelun ja virkistyneen alueet ovat paikkoja, joissa vastakohtaisuuksilla ja korostamisella saadaan aivoille virkistyselämyksiä ja tunnetta, että on irti arjesta (Komulainen 2012). Esimerkiksi näköalapaikat ovat tällaisia nautinnollisia paikkoja, joissa voi nähdä koko maiseman näytämön. Myös värikontrastit kasvillisuudessa valpastavat ja virkistävät, joten metsäpuutarhaan kannattaa valita kukinnallaan tai syysvärityksellään ihastuttavia kasveja. Green Care -ympäristöstä voi tunnistaa myös toiminnalliset alueet, joissa ihminen aktivoituu. Niitä ovat varsinaisen tekemisen paikkojen lisäksi esimerkiksi metsäpuutarhojen polut ja pitkospuut, jotka luovat liikettä maisemaan. Portit ja väylät metsäpuutarhassa herättävät mysteerin tunnun ja tekevät maiseman merkitykselliseksi (Komulainen 2012). Portti voi olla kulkemiseen käytetyn rakennelman lisäksi myös esimerkiksi kahden puun välistä avautuva maisema. Tällaisia puuportteja voi jättää vaikkapa avoimempaan peltomaisemaan luomaan mielenkiintoa.



Pienten käpyeläinten rakentelu on hauskaa puuhaa ja metsäluonnosta niihin löytyy kaikenlaisia rakennusmateriaaleja. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Orava on kuusimetsän tyypillinen asukki. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Mustikankukat ovat kuin pieniä lyhtyjä. Niiden vienoa makua voi myös maistella. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Metsäpuutarha voi olla lehtomaisen rehevä tai havupuumetsän karumpi maisema. Kummassakin voi kyykistyä katsomaan maanrajaa ja tunnustella sammalia. Sammalmatto tuoksu omanlaiselleen. Lehtomaisessa kangasmetsässä pesimälinnusto on lajistoltaan runsas ja retkellä voi opetella eri lajeja. Metsäkohteissa risteilee polkuja, joita pitkin voi kävellä rauhallisesti havainnoiden. Parhaimmat polut ovat syntyneet kulkemisesta, mutta ne voivat olla myös soralla, purulla tai kuorikatteella peitetyjä. Joissain kohteissa pitkokset voivat olla paras ratkaisu. Monissa metsäpuutarhakohteissa esteettömyys voi olla huonosti järjestetty ja polut liian kapeita esimerkiksi pyörätuolille. Kovin kivinen tai juurakkoinen maasto voi olla hankala liikuntarajoitteisille ja etukäteen kannattaa ottaa selvälle, kuinka kulkeminen kohteessa sujuu.

Luontolehti Suomen Luonto järjesti kesällä 2002 kilpailun, jossa lukijoita pyydettiin arvioimaan, mikä on kesän hienoin tuoksu (Laaksonen 2010 mukaan). Voittajatuoksu oli koivu, toiseksi tuli kielo ja pronssille äänestettiin vanamo. Kaikki nämä hienot tuoksut löytyvät suomalaisesta metsästä. Kilpailussa kärkisijoilla olivat myös kevään ja alkukesän tuoksijat lehdokki, syreeni, mansikka, juhannusruusu ja tuomi. Vahvatuoksuinen suopursu oli myös suomalaisten tuoksumuistissa. Lisäksi ihmiset muistelivat erilaisten maisemien tuoksua: meri, niitty, mäntymetsä, aamukaste ja leikattu ruoho.

5.4.1. Alppiruusupuistot

Rodopuistoja eli alppiruusu- ja atsaleapuistoja on Keski-Suomessa muutamia, joista vanhimmat ovat palvelleet alppiruusujen jalostustyötä. Mäntymetsiin on ollut helppo istuttaa niihin luonnostaan sopivia rodoja. Kotimaiset lajikkeet ovat kestäviä vielä IV-V-vyöhykkeellä, jota pohjoinen Keski-Suomi on. Alppiruusujen kukinta on parhaimmillaan keväästä riippuen kesäkuun alkupuoliskolla. Kukkia ei puistoista saa kerätä tai leikata mukaansa, mutta niitä voi käydä ihastelemassa ja ottaa niistä vaikka valokuvia. Esimerkiksi Jyväskylän Mäyrämäen alppiruusupuisto perustettiin vuonna 1986. Alppiruusupuisto sijaitsee kaupungin puistoalueella Mäyrämäentien molemmin puolin, lähellä Keuruuntien liittymää. Puistossa on rakennetut käytävät ja pitkospuita, joita pitkin siellä on helpompi liikkua. Viitasaarelle perustettiin rodopuisto talkootyönä 2016 ns. Viestin rinteeseen Keskitien varteen kaupungintalon viereen. Kasvit puiston talkooistutuksiin tulivat yksityisinä lahjoituksina ja yrityksiltä. Kaupunki osallistui itse puistopohjan kunnostukseen. Puisto on mainio esimerkki yhteisöllisesti syntyneestä julkisesta metsäpuutarhasta.

Yksi upea esimerkki keskisuomalaisesta metsäpuutarhasta on yleisölle avoin Marjatanalppiruusupuisto Laukaan Vuonteella (Antinniementie 1, Vihtavuori). Siellä mäntykankainen metsä esittelee kymmeniä erilaisia alppiruusuja ja atsaleoita. Vanhimmat istutukset ovat 30 vuotta vanhoja ja lähentelevät kolmea metriä. Pensaiden väliin pääsee kiertelemään polkua pitkin, mutta jos liikkuminen on vaikeaa, niin metsäpuistoa kiertää asfalttipäällysteinen tie, jolta käsin kukkaloistoa voi ihailla, kunhan muistaa varoa vähäistä autoliikennettä. Alppiruusujen kukinta on yleensä parhaimmillaan kesäkuun puolivälissä. Alppiruusujen kukinta vaihtelee vuosittain ja runsasta kukintaa seuraa usein niukempi kukkavuosi. Alppiruusujen paksut lehdet kestävät koskettelua. Puistossa voi tunnustella myös muita nahkealehtisiä kasveja, suopursua, variksenmarjaa ja puolukkaa. Alkukesästä metsässä hehkuvat lisäksi metsätähden valkeat pikku kukat.



Pitkospuut tai polku luovat metsäpuutarhan lähimaisemaan liikkeen tuntua ja aktivoivat kulkemaan edemmäs puutarhaan. Metsäluonnon rauhoittavan ja levollisen vaikutuksen lisäksi kukkien värikontrastit valpastavat ja virkistävät. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Marjatanalppirusupuisto, Laukaa)



Alppirusujen kukat ovat herkän kauniita. Kukkia kannattaa katsoa läheltä: kukan nielu on usein täplikäs. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Marjatanalppirusupuisto, Laukaa)



Metsäpuutarha on yhtä valon ja varjon leikittelyä. Pensaiden lehtimuodot ovat viehättäviä sellaisinakin vuosi-
na, jolloin kukinta ei vie päähuomiota. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Metsämittari lentää alkukesästä samaan aikaan kuin alppiruusut kukkivat. Kuvassa naarasyksilö, jonka erottaa
helposti koiraasta yksinkertaisemmista tuntosarvista. Metsämittari on yleinen koko maassa ja aktiivinen va-
loisaan aikaan, joten se on helppo löytää metsästä ihailtavaksi. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Atsaleojen nuput ja kukat ovat keveitä kuin keijukaiset. Niiden katsominen ruokkii mielikuvitusta. Tuoksu on myös voimakas. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Hiljaisuudessa voi huomata alppirusupensaiden kätkevän kirjosisepön poikasia. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

6. Kuntouttava työtoiminta puutarhassa

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu, mutta myös työttömyysturvain mukainen työllistymistä edistävä palvelu. Kunnat järjestävät kuntouttavaa työtoimintaa pitkäaikaistyöttömille. Työtoiminta sijoittuu joko kunnan toimipaikkoihin tai erilaisiin yhdistyksiin – kuntouttavaa työtoimintaa ei voi hankkia yrityksiltä. Kyseessä ei ole varsinainen työsuhte, vaan kuntoutujat totuttautuvat työelämään ja jämäköittävät omaa elämänhallintaa. Puutarha on mainio ympäristö kuntouttavaan työtoimintaan, koska sieltä löytyy tekemistä eri taitotasoisille ja erilaiset fyysiset valmiudet omaaville ihmisille. Puutarha on myös sosiaalinen tila, jossa voi tehdä yksin tai yhdessä töitä, jolloin työtehtävistä, kasveista ja luonnosta keksii helposti puhuttavaa ja sosiaalinen vuorovaikutus tulee luontevana osana.

6.1. Äijälän Talo ry

Äijälän Talo ry, entiseltä nimeltään Äijälän Vammaisten Tuki ry, sijaitsee Keski-Suomessa Jyväskylän Väinölässä noin viiden kilometrin päässä Jyväskylän keskustasta. Äijälän Talo pyrkii olemaan kaikille avoin edistämällä tapahtumien ja toiminnan kautta yhteisöllisyyttä Äijälän Talossa ja koko Väinölan alueella. Vanha Äijälän tilan 1800-luvulta peräisin oleva päärakennus on remontoitu vanhaa kunnioittaen ja ympäristö kotieläimiseen henkii vanhaa tunnelmaa, joka kävijöiden mukaan on rauhoittava ympäristö. Osa taloa ympäröivästä tilasta toimi vuoteen 1981 asti kauppapuutarhana, mutta nykyisin noin hehtaarin kokoinen ja luonnonmukaisin periaattein viljelty alue toimii työtoiminnan paikkana. Kuntouttava työtoiminta keskittyykin Äijälän Talossa puutarhatyöhön. Pihapiirissä on lampaita ja kanoja, joiden hoito on osa työtoimintaa ja eläinten lanta onkin tärkeä ainesosa puutarhalla lannoitteena käytettävässä kompostissa. Puutarha on myllyretetty 2011 EU-rahoituksella sillä tarkoituksella, että se palvelee koko Väinölan asukkaita virkistyspaikkana.



Äijälän Talossa tapahtuu vuoden ympäri. Talviaikaisiin puutarhatöihin kuuluu polkujen lapioiminen auki talolta kanalalle. Myös luonnonlintujen talviruokinta on mukavaa puuhaa. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Talo tarjoaa lyhyt- ja pidempiaikaista tuettua asumispalveluita sekä erilaista päivätoimintaa. Päivätoiminnasta suurin osa on kuntouttavaa työtoimintaa, mutta tilalla käy myös työkokeilijoita, vapaaehtoistyöntekijöitä, työssäoppijoita sekä puutarhuriharjoittelijoita. Äijälän Talolla järjestetään erilaisia leirejä, ja joka vuosi yhdistyksen perustamisesta vuonna 1980 lähtien on ollut Kansainvälinen vapaaehtoistyönleiri, jolle kymmenen vapaaehtoista ympäri maailmaa tulee kahdeksi viikoksi puutarhatoihin. Talon palveluihin kuuluu myös kotimajoitusta sekä tilavuokrausta. Näiden lisäksi Äijälän Talolla vieraillee erilaisia ryhmiä: esimerkiksi päiväkotijoukot ja lapsiryhmät käyvät tutustumassa vanhanajan maatalaan ja paistamassa retkimakkaroita kodassa.

Äijälän Talon toiminnassa työntekijät pyrkivät muistamaan, että siinä missä tila on heille työpaikka, on se joillekin toisille koti. Idyllisessä, kodinomaisessa ympäristössä on mahdollisuus oppia sekä työelämässä että kotona tarvittavia taitoja. Äijälässä tarjotaan ohjausta työhön ja jatkosuunnitelmiin, kannustetaan sosiaaliseen kanssakäymiseen, erilaisuuden hyväksymiseen ja omien vahvuuksien löytämiseen sekä yhteisöllisyyteen.

Pitkäaikaistyöttömät tulevat Äijälän Taloon Jyväskylän kaupungin työllisyyspalvelun kautta. Jokaiselle työtoimintaan osallistuvalla tehdään aina kuntoutussopimus, johon määritellään tavoitteet kuntoutusjakson ajan. Kuntoutuksen välineinä toimivat puutarhatyö ja työnohjaus. Puutarhatoimintaa on Äijälän Talolla lähes ympärivuotisesti esikasvatuksesta sadonkorjuuseen eli noin maaliskuulta lokakuulle asti. Talviaikaan toiminta hiljenee ja työtehtävät muuttuvat kodinhoidollisiin ja kiinteistönhoidon tehtäviin. Kuntoutujat tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista ja heidän fyysinen ja psyykinen kunto vaihtelevat, jolloin työtehtävät mitoitetankin kunkin yksilön resursseihin ja tavoitteisiin. Työtoiminnan päätuotteena on työ itse ja saatu sato käytetään osin talon omassa keittiössä ja osa myydään. Tuotoilla rahoitetaan puutarhan ylläpitoa. Kuten Anita Veiste Äijälän Talolta sanoo: ”Puutarhaa ei ole ilman kuntoutujia, ja kuntoutujille ei ole työtä ilman puutarhaa”. Työtehtäviä voivat olla esimerkiksi kylvö- ja koulinta, kasvihuoneen turpeiden vaihto, pellon kalkitus, nurmikon ajo ja kitkentä. Työnohjaajan ei tämällytyypiseen kuntouttavaan työtoimintaan tarvitse välttämättä olla koulutukseltaan puutarhuri, mutta puutarhaosaaminen on välttämätöntä. Vahva ammattiosaaminen auttaa myös kullekin kuntoutujalle sopivien ja mielekkäiden työtehtävien valitsemisessa. Kesäaikaan puutarhatyössä on päivittäin 15–20 eritasoista henkilöä. Tämä asettaa ohjaajalle vaatimuksen siitä, että hän tietää mitä ja milloin tehdään ja millä välinein, jotta kuntoutuja saa työtä tehdessään onnistumisen tunteita ja kokee olevansa hyödyksi.

Uutena Äijälän Talossa järjestetään myös ryhmätoimintaa, johon kuuluu osana jonkin verran myös puutarhatyöskentelyä. Äijälän Talossa on tehty kuluneena vuonna PAIKKO -osaamiskartoitus muutamalla eri koulutusalueella ja niistä on mahdollisuus saada osaamistodistus sopimuksen päättyessä. Työssä opituista osa-alueista saa lähtiessä osaamistodistuksen, joista on hyötyä hyväksilukuihin tai lisäpisteisiin esimerkiksi puutarha-alan koulutuksessa. Äijälän Talon Green Care -orientoitunut työote ja toimintatavat voivat tuoda erilaisia näkökulmia esimerkiksi puutarha-alan opintoihin. Puutarhuriopiskelijoiden kannattaakin miettiä sosiaalialan yhdistämistä opintoihinsa.

Anita Veiste, puutarhuri, työtoiminnan ohjaaja, esitys LuoKSe-hankkeen puutarhateemapäivä, Jämsänkoski 29.3.2017, haastattelu Äijälässä 8.2.2018.

6.2. SIRPAKKA-hanke

Jyvässeudun työllistämisyhdistys, JST ry:n SIRPAKKA (2015–2018) on STEA-rahoitteinen arjenhallinta-hanke, jonka tavoitteena on lisätä Jyvässeudulla asuvien työttömien työnhakijoiden hyvinvointia. Hankevastaava Sirpa Nieminen kertoi LuoKSe-hankkeen tilaisuudessa 20.9.2017 Petäjäviedellä kokemuksiaan työssään ja esitteli kuvaesimerkein, mitä kaikkea asiakkaiden kanssa on tehty ja koettu. Hankkeen toimintamuotoja ovat mm. yksilö- ja ryhmätapaamiset, kotikuntien kulttuuritarjontaan ja erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen, luontoliikunta ja palstaviljely. SIRPAKAN tapahtumiin voivat osallistua Jyvässeudulla asuvat työttömät työnhakijat. Osallistuminen on maksutonta. Sirpa Nieminen kertoo, että ihmiset tulevat toimintaan mukaan puskaradion ja erilaisten tapahtumien välityksellä. SIRPAKKAa esitelläänkin paljon erilaisissa tapahtumissa ja esitteitä jaetaan ahkeraan. Hankevastaava Sirpa Nieminen vieraillee myös kuntouttavan työtoiminnan ryhmien tilaisuuksissa esittelemässä tulevia tapahtumia ja yrittää muutoinkin löytää niitä passiivisempia työttömiä mukaan toimintaan. Usein tärkeää on, että aluksi henkilö saa tulla yhdistyksen kuntouttavaan työtoimintaan yhdessä TYP:in (työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu) työntekijän kanssa. Monesti aluksi tarvitaan joku kulkemaan rinnalle, ettei työtoimintaan tarvitse hakeutua yksin. SIRPAKKA-hankkeessa ei ole tilastoitu monestakaan syystä sitä, kuinka moni projektiin osallistuvista työllistyy. Työnhaun tilanne Jyvässeudulla on haastava ja voi esimerkiksi olla, että asiakas työllistyy puoleksi vuodeksi, mutta palautuu sitten mukaan SIRPAKKAan. Sirpa Nieminen käyttää yksilötapaamisissa hymynaamoihin perustuvaa palautelomaketta ja koko toiminnan aikana kaikki palaute on ollut pelkästään hymyilevää. Asiakkaat ovatkin kokeneet mukanaolonsa edistäneen sosiaalisuutta ja yleistä elämänhallintaa.

Hanke järjestää myös TalousTsemppari -kursseja ja Velkamesseja Jyväskylässä. Ne on tarkoitettu velkaantuneille itselleen ja talous- ja velkaongelmaisten kanssa työskenteleville. Tavoitteena on mataltaa talous- ja velkaongelmaisten ihmisten kynnystä hakea apua ongelmiinsa ja jakaa tietoa siitä, miten omaa tilannetta voi lähteä selvittämään. Toimintana on myös erilaista ryhmä- ja vertaistoimintaa kuten tupakasta vieroitusryhmä ja muistiryhmä. Helmikuussa 2018 projektissa aloitti Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) fysioterapeuttiopiskelijoiden vetämä matalankynnyksen liikuntaryhmä.

SIRPAKKAan osallistuvista noin neljäsosa on maahanmuuttajia. Näistä suurin osa on venäläisiä, jotka ovat erityisen kiinnostuneita kulttuurista ja liikunnasta. Ryhmissä on tasaisesti sekä miehiä että naisia; osa osallistujista on pariskuntia. Vaikka hankevastaava Sirpa Nieminen on kielitaitoinen, puhutaan tapahtumissa suomea. Tämä edistää kantaväestöön sopeutumista ja maahanmuuttajat itse toivovatkin saavansa oppia kieltä. Esimerkiksi retkillä on helppo kysellä miten mikäkin suomenkielen sana taipuu. Myös puutarhatoimissa yhteinen kieli löytyy helposti tekemisen kautta. Monilla on kokemusta esimerkiksi viljelytoimista, mutta täysin kokemattomiakin on yleensä mukana. Yhdessä tekemällä on kiva oppia, ja kasvuston nousemisen näkeminen on erityisen voimaannuttavaa. Puutarhatyöt ovat myös palkitsevia, kun niissä näkee oman tekemisen jäljen. SIRPAKKA-hanke hyödyntää monella tapaa luonnon ilmaisia hyvinvointivaikutuksia ja seuraavassa esitellään kuvin muutamia toimintatapoja.



Palstaviljelyä 2016. Perunan kasvattaminen ei ole tuttua kaikille. Fyysisen työn tuottama mielihyvä on välitöntä ja yhdessä on mukava tehdä. (Kuva: SIRPAKKA)



Hakolan Tilalla Laukaassa vieraillessa saa kuulla omavaraistaloudesta. (Kuva: SIRPAKKA)



Taideterapialeirin tuotoksia. Käsillä tekeminen virkistää ja innostaa. (Kuva: SIRPAKKA)



Retkellä Vaaruvuorella. Patikointi ja luonnossa eväiden nauttiminen ovat elämys. (Kuva: SIRPAKKA)

6.3. Jyväskylän Könkkölä -Green Care työvalmennuksen välineenä

Könkkölään tila sijaitsee Jyväskylässä kaupungin länsilaidalla. Köhniönjärveen rajautuva, vajaan viiden hehtaarin tila siirtyi 1947 kaupungin työntekijöiden yhdistysten vapaa-ajankäyttöön. Toiminta sai uuden suunnan, kun vuonna 2016 perustettu Green Care -Keskus Könkkölä Ry otti vastuun tilan toiminnan kehittämisestä Green Care -keskukseksi Jyväskylän kaupungin yhteistyökumppanina.

Könkkölässä järjestetään työllisyyttä edistävää työtoimintaa, jonka kulmakivenä on Green Care. Könkkölään tila on tukikohta luonto-, eläin- ja puutarhateemaisille työpajoille. Yksi pajoista on Mediatiimi, joka vastaa mm. Könkkölään kotisivuista ja mainonnasta. Työpajoihin osallistuu vuosittain noin 100 henkilöä, joiden taustat ovat vaihtelevia: koulun keskeyttämistä, päihdeongelmia ja erilaisia terveydellisiä diagnooseja, kuten autismi tai Asperger. Jokaisella työpajaan osallistujalla on omat tavoitteensa ja ohjaamisessa huomioidaan yksilöiden tarpeet ja kehittyminen. Pajatoiminta kurkottaa myös Könkkölään tilojen ulkopuolelle ja työtoimintaa tehdään myös maataloilla sekä hevostallilla. Lisäksi vierailaan oppilaitoksissa ja alan yrityksissä.

Toiminnanjohtaja Tiina Mäenpää-Korhosen lisäksi toimintaa ohjaa kuusi työvalmentajaa/ ohjaajaa. Puutarhapainotteista Verso-tiimiä vetää puutarhaterapeutti Johanna Tammelin, joka myös vastaa puutarhan ja pihan suunnittelusta.

Puutarhatiimi Verso

Verso-pajaan osallistuu 5–7 luonnosta ja puutarhasta kiinnostunutta henkilöä. Työtehtävät sovitellaan kiinnostuksen ja osaamisen tai toimintakyvyn mukaan. Työtoiminta Verso-tiimissä on jatkuvaa ja sopimukset kestävät kahdesta kuukaudesta puoleen vuoteen. Hakijat ottavat yhteyttä pääsääntöisesti oma-aloitteisesti puhelimitse. Haastattelussa selvitetään niin asiakkaan tarpeet ja mielenkiinnon kohteet kuin myös osallistumisen rajoitteet. Oma-aloitteiset hakijat ovat motivoituneita, jolloin toiminta myös hyödyttää heitä. Joissakin tapauksissa ensimmäinen yhteydenotto tulee TE-palvelujen Työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun tai Kotouttamiskeskuksen kautta.

Verso-tiimillä on meneillään monenlaisia erilaisia puutarhaprojekteja joko suunnittelu- tai toteutusvaiheessa. Pihapiiri mahdollistaa monenlaisten puutarhatilojen rakentelun kuten kasvimaan, metsäpuutarhan tai kukkaniityn. Ympäröivä luonto ja rantamaisemaan merkitty Lumo-polku täydentävät toimintaympäristöä. Lisäksi rantasaunaa voi vuokrata virkistytymiseen.

Könkkölässä ollaan työn touhussa arkipäivisin. Joku voi joskus haluta toimia omassa rauhassa yksin tai sitten töitä tehdään ryhmänä. Jokaisen taipumukset ja päivän innostus vaikuttavat työn ohjaukseen. Työskentelyyn liittyy aina suunnittelua ja ideointia varsinaisen toteutuksen lisäksi. Esimerkiksi kierrätysikkunoista rakennettiin kasvihuone ensimmäisenä kesänä, seuraavana kevättalvena ohjelmassa oli taimien esikasvatus seuraavan kesän viljelyä varten. Seuraavan kesän projektina on myös perinnepuutarha ja -piha. Lammashaan viereistä pajupergolaprojektia puolestaan voidaan käyttää vaikkapa lapsiryhmien käynneillä labyrintintapaisena ”mielikuvitusmajana”.

Puutarhatyöt mielletään kausiluonteisiksi, mutta Könkkölässä toimitaan myös talvisin. Verso tiimin työvalmentaja Johanna Tammelin kertoo toiminnasta:

”Verso tiimi on ensimmäistä vuotta toiminnassa, joten tämä vuosi opettaa kuinka työtoiminta on järkevintä rytmittää varsinkin talviaikaan. Talviaikaan olemme suunnitelleet tulevaa kasvukautta esim. mitä kasveja alamme kasvattamaan. Asiakkaita perehdytetään ja opastetaan mm. hyvän kasvualustan rakentamiseen. Verso osallistuu helmikuun Viherpäiville. Tällä hetkellä toimintaan on vaikuttanut myös paljolti asiakkaiden tarpeet, joita yksilövalmennuksessa käyn tarkemmin asiakkaiden kanssa keskustellen läpi. Käymme mm. läpi, minkälaisia työtehtäviä oman osaamisen lisäämiseksi olisi syytä toimintaan ottaa mukaan.

Talvikauteen olisi suunnitteilla järjestää luontolähtöistä hyvänolon virkistystoimintaa, jota tarjottaisiin mm. palvelutalojen ja päiväkeskuksien asiakkaille. Toiminnan toteuttamiseen vaikuttaa kuitenkin Verso tiimin asiakkaiden kunto. Tällainen hyvän tekeminen tuo kuitenkin merkityksellisyden tunnetta valmennettaville, mikä vahvistaa heidän psyykkistä jaksamista.

Jokaisella Versolaisella on tietysti oma historiansa ja jokainen saa olla ja tulla Könkkölään juuri niillä vahvuuksilla ja heikkouksillaan, mitä sillä hetkellä hänellä on. Asiakkaan vahvuuksia kartoitetaan ja niitä pyritään lisäämään ja vahvistamaan. Alkoholin ja päihteiden suhteen, meillä on Könkkölässä nolatoleranssi. Asiaan puututaan välittömästi keskustellen, jos asiakas tulee töihin krapulassa tai päihteiden alaisena. Könkkölän säännöt ja arvot käydään asiakkaiden kanssa alkuperehdytyksessä läpi.

Verso tiimissä motivaatiota pidetään yllä mm. osallistamalla ja työtehtävävastuiden jakamisella. Pysin selvittämään asiakkaiden mielenkiinnon kohteita, jonka avulla työtoimintoja osaksi myös suunnittelen. Työtoimintojen yhteydessä ja etenkin suunnittelun osallistamisen vaiheessa, kun asiakkaan motivaatio saa kipinää, niin tarjoan asiakkaalle vastuu tehtäviä. Vastuutehtävän laajuus on asiakkaan päätettävissä. Esim. yksi asiakkaistani juuri perehdytti ryhmäni bokashi biojätekierrätyksen käyttöön. Hän suunnitteli, kuinka bokashi toimisi tiloissamme ja laati käytännön ohjeet, jotta koko Könkkölän väki voisi toiminnan oppia ja käyttää myös sitä. Motivaatio lähtee asiakkaasta itsestään ja ohjaajan on oltava valppaana huomaamaan, milloin on sopiva hetki heittää ns. pököä pesään.”



Könkkölän Verso-pajan työohjaaja Johanna Tammelin esittelee lumipeitteessä nukkuvaa puutarhaa. Erilaiset puutarhatilat tarjoavat moninaisia toimintamahdollisuuksia. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Vaikuttavaa toimintaa nyt ja tulevaisuudessa

Könkkölässä työvalmennusjaksot ovat melko pitkiä, joten työvalmentaja ehtii havaita jakson aikana toiminnan vaikuttavuuden. Könkkölän toimintaa arvioidaan virallisia mittareita käyttäen. Toiminta on

uutta, joten seurantamalleja myös kehitetään. Mm. Kykyviisarilla seurataan toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia lähtötilanteen ja työvalmennusjakson lopputilanteen välillä. Seuranta jatketaan työpajajakson jälkeen kaksi vuotta käyttämällä Aluehallintoviraston PAR-asiakas- ja tilastointijärjestelmää.

Könkkölän pihapiirin historialliset rakennukset luovat rauhallisen ympäristön ja mukavan ilmapiirin. Vanhan tilan miljöö tuo usein ikäihmisten mieleen mukavia muistoja, ja Könkkölä olisi siten virkistävä ympäristö esimerkiksi vanhusten päivätoiminnan järjestämiseen. Puutarhaan on tarkoitus rakentaa esteetön viljelylaatikkoalue, jossa olisi erikorkuisia viljelylaatikoita. Silloin esimerkiksi pyörätuolilla pääsisi viljelytoimiin. Aistipuutarhan elementtejä on lisäksi erivärisissä kukkaistutuksissa ja yrttimaalla.

Könkkölän ympäristöä ja Green Care -toimintaa kehitetään hyvinvointimaatilaksi. Tilan ympäristöjen ylläpitämisen lisäksi suunnitelmia on ravintolatoiminnasta, tilavuokrauksesta ja leirintäalueesta. Käyttäjiä voisivat olla yritykset ja koulut, mutta myös yksityishenkilöt. Puutarhan ja pihan valmistuminen tuo lisämahdollisuuksia tarjota niin palveluita kuin työtoimintaakin. Lisäksi *"Tavoitteena on, että Könkkölään syntyisi Grazy town tyyppinen yrittäjäyhteisö esim. terapia- ja hoivayrittäjistä, jotka voisivat hyödyntää tilaa omien asiakkaidensa kanssa"*.



Hauska tapaus oli, että Könkkölän pihaesittelyn aikana (19.2.2018) aurinkoisessa pakkassäässä Könkkölän rakennuksia remontoivat työmiehet kysyivät lupaa rannan grillikatoksen käyttöön. He suunnittelivat seuraavana päivänä paistavansa siellä makkaraa ja nauttivansa lounastaukonsa talviluonnossa. Könkkölä onkin mainio ympäristö nauttia luonnon hyvinvointipalveluista. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Teksti perustuu Könkkölän työvalmentaja Johanna Tammelinin kanssa käytyyn keskusteluun Könkkölässä 19.2.2018. Tekstin lainaukset ovat otteita Johannan vastauksista sähköpostihaastatteluun 19.2.2018.

6.4. Laukaan avovankilan puutarhatyöt

Vankiloissa on ollut puutarhoja ja maatilatoimintoja yleisesti 1800-luvulta lähtien (Rappe 2014). Alun perin tarkoituksena oli tuottaa ruokaa laitoksen käyttöön, mutta myöhemmin tuotteita alettiin myös myydä ja toiminnasta tuli myös erilaista työtoimintaa. Monissa vanhoissa vankiloissa on puutarha työ- ja kuntoutustoimintaa varten. Esimerkiksi Keravan vankilalla on oma kasvihuone, jossa viljellään kesäkukkia, joulutähtiä, tomaattia ja kurkkua. Puutarhalla on myös oma myymälä, ja vangit voivat osallistua asiakastyöhön. Toiminnallinen puutarhaympäristö voi vähentää vankien tuntemusta vankeudesta ja vähentää stressiä. Vuorovaikutus ihmisten kanssa luo sosiaalisuutta ja yhteenkuuluvuutta, ja voi parantaa elämänhallintaa. Tutkimustietojen mukaan myös puutarhanäkymä sellistä kohentaa vankien terveyttä.

Muuttamassa oleva Laukaan avovankila on sijainnut Luonnonvarakeskuksen Laukaan puutarhatutkimusyksikön (ent. MTT Laukaa) vieressä (toimipaikka lakkautettu 1.1.2018) ja molemmat ovat hyötäneet naapuruudesta. Avovankilasta kävi vuosia työntekijöitä erimittaisissa työjaksoissa sekä kasvihuone- että avomaatöissä riippuen henkilön taustasta. Esimerkiksi koneiden käyttöön perehtyneet miesvangit olivat sujuvasti mukana traktori- ja peltotöissä. Vankien työjaksot liittyivät läheisesti yhteiskuntaan sopeuttamiseen ja esimerkiksi lähenevään koevapauteen. Vankeja oli kerrallaan töissä yksi tai kaksi ja heillä oli aina vähintään yksi työntekijä mukana työtehtävissä. Siten työtehtävät edellyttivät ainakin jonkinlaista sosiaalista vuorovaikutusta. Työtehtävät olivat samoja kuin ns. tavallisilla työntekijöillä ja kahvi- ja ruokatauot olivat yhteisiä yhteisissä tiloissa. Näillä edistettiin tasa-arvoa työpaikalla ja vankien työelämätaitoja. Vankien mukanaoloa ei erityisesti korostettu ja se tuntui melko tavanomaiselle, jokakesäiselle asialle tutkimuspuutarhalla. (Luke Laukaan työntekijöiden haastattelut 2017.)

7. Yhteisöpuutarhat

Yhteisöpuutarhalla tarkoitetaan jonkun tietyn taloyhtiön, kaupunginosan tai vaikkapa kylän yhteistä viljelyprojektia joko avomaalla, kasvihuoneessa tai viljelylaatikoissa. Yhteisöpuutarhassa tärkeintä ei ole kenellekään omistettu viljely vaan se, että puutarha on kaikille avoin ja sinne voi tulla puuhastelemaan ajankohtaisia viljelytehtäviä tai muuten vain jutustelemaan ihmisten kanssa yhteisöllisessä hengessä. Yhteisöviljelmää hoitaa ja sen satoa korjaa siis joukko ihmisiä yhdessä. Yhteisöpuutarhoja on monennäköisiä ja -kokoisia ja niiden suosio on kasvussa monessa suomalaisessa kunnassa kaupunkiviljelyn trendin kasvaessa. Perinteisiä siirtolapuutarhoja perustetaan myös edelleen. Palstaviljelmien yksi suuri käyttäjäryhmä on maahanmuuttajat. Viljelytyön lomassa on helppo jutella toisten puutarhalaisten kanssa, joten puutarhatyöt saattavat osaltaan auttaa kotoutumisessa.

Myös yhteisesti hoidettuja pihoja ja viljelylaatikoita, siirtolapuutarhoja sekä viljelypalsta-alueita sekä yleisille alueille levinnyttä kaupunkiviljelyä, kuten myös aiemmin kuvattua koulukasvitarhaa voidaan nimittää yhteisöpuutarhoiksi. Suomessa yhteisöpuutarhoista puhutaan harvoin, vaikka palsta-alueiden ja siirtolapuutarhojen historia on pitkä. Puutarhatyö on sukupuolen, kansallisuuden tai uskonnon suhteen neutraalia, kaikki ovat tasavertaisia puutarhassa (Rappe 2003; Maier 2007). Esimerkiksi Jyväskylän Kankaalla on ollut useana vuonna viljelylaatikoita, joita kaupunkilaiset ovat saaneet varata käyttöönsä. Myös erilaiset yhdistykset, kuten Jyvässeudun työllistämisyhdistys, ovat hyödyntäneet yhteistä viljelypaikkaa. Vuonna 2017 laatikot uusittiin ja ne siirtyivät alueella hieman eri paikkaan.



Kaupunkiviljely tuo luonnon lähelle ihmistä. Puutarhamansikka on monivuotinen ilo. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Berliinissä kaikille avointen puutarhojen vaikutus yhteisöllisyyteen ja maahanmuuttajien integraatioon on huomioitu kunnallisella tasolla. Niinpä kaupunginosilla on omat yhteisöpuutarhansa, joissa erialaisilla, eri taustoista tulevilla ihmisillä on mahdollisuus tavata mielekkään tekemisen merkeissä. Johanna Maier (2007) kuvaa pro gradu -työssään kolmea berliiniläistä yhteisöpuutarhaa, joissa tehdään puutarhatöitä, mutta joskus vain kahvitellaan ja jutellaan. Motivaatio osallistua yhteisöpuutarhan toimintaan tulee juuri yhteisöllisyydestä, ei niinkään sadosta (Maier 2007). Sato-orientoituneet vietnamilaiset eivät rupattelusta innostuneet, vaan jättäytyivät vähitellen toiminnasta pois. Yhteisöllisyys nousee esiin myös oululaisen Hyvänmielen talon toiminnassa. Palstakävijöiden mainitsemia hyötyjä toimintaan osallistumisesta olivat mielialaa kohentava tekeminen, tieto puutarha-asioista, uudet tuttavat sekä fyysinen kuntoutuminen (Pätsi 2011).

Puutarhatoiminta ei lisää yhteisöllisyyttä, kommunikaatiota ja sosiaalista hyvinvointia vain maahanmuuttajilla. Esimerkiksi Ruuska ja Hynynen selvittivät opinnäytetyössään (2014), miten puutarhatoiminta lisää vuorovaikutusta lastenkodissa ohjaajan ja lapsen välillä sekä kotona vanhemman ja lapsen välillä. Tutkimuksen perusteella puutarhatoiminta lisäsi vuorovaikutusta monin tavoin. Lastenkodissa ohjaajan ja lapsen välillä puutarhatoiminta lisäsi yhteistä toiminnallisuutta ja dialogiin rohkaistumista. Kotona vanhemman ja lapsen välillä lisääntyi yhteinen toiminnallisuus, toisen huomioiminen ja rohkaistuminen dialogiin. Lastenkodissa kontaktia saatiin myös vaikeammin lähestyttävään lapseen. Lisäksi vuorovaikutus lisääntyi ohjaajan ja lasten vanhempien välillä. Puutarhatoiminta voikin toimia lähentävänä työmenetelmänä lapsen, biologisen tai sijaisperheen tai laitoksen välillä.

Yhteisöpuutarhan perustamiseen voi hakea vinkkejä esimerkiksi Helsingin kaupungin Rakennusviraston julkaisusta (Sipari & Lehtonen) 2014:1 "Viljellään kaupungissa: Opas yhteisö- ja pienpalstaviljelmien perustamiseen Helsingissä". Tai Vihreä Veräjän oppaasta "Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena". Molemmat ovat saatavilla internetissä.

Viljelypalstan perustamisessa tärkeimmät huomioitavat asiat

- ❖ Viljelijäjoukon kerääminen
- ❖ Vastuuhenkilöiden ja/tai organisaatioiden valinta
- ❖ Viljelmän paikan valinta ja kasteluveden järjestäminen
- ❖ Viljelmän perustaminen ja hoito
- ❖ Viljelmän säännöt ja työkalujen hallinta

7.1. Koivistonkylän yhteisöpuutarha

Keväällä 2017 Koivistonkylälle Äänekoskelle haluttiin perustaa kyläläisten yhteinen puutarha. Aluksi tarkoituksena oli vuokrata paikalliselta maanviljelijältä maapalsta kyläkoulun viereiseltä pellolta. Keväällä järjestettiin yhteisiä suunnitteluiltoja, joihin olivat kaikki tervetulleita. Tiedotusta oli puskaradion lisäksi facebook-ryhmissä ja paikallislehdessä. Alkuinnostuksen jälkeen osanotto olikin hieman vaisua ja lopulta päädyttiin perustamaan puutarha viljelylaatikoihin, joiden hoito olisi avomaata mutkattomampaa. Sännölliset palstatärskyt sovittiin tiistai-iltoihin kello kuudeksi. Ensimmäisillä kerroilla perustettiin laatikot, kylvettiin ja istutettiin esikasvatettuja taimia. Lisäksi aluetta ehostettiin useamman ensimmäisen viikon aikana.



Koiviston kyläkoulun viereen perustettu kylälaisten yhteinen puutarha sai alkunsa suunnitteluilloista kevättalvella. Säiden lämmettyä viljelmä perustettiin itse rakennettuihin laatikoihin. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Viljelylaatikot on helppo perustaa valmiiksi lannoitetusta ja kalkitusta säkkimullasta. Laatikoiden pohjalle laitettiin katekankaat estämään rikkaruohoja. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Koivistonkylän yhteisöpuutarha, Äänekoski)



Erisyvyisissä viljelylaatikoissa voi kasvattaa erilaisia kasveja. Maan alta satoa antavat juurekset, peruna ja maa-artistokka pitävät syvemmästä mullasta. Maata vasten laitettut, korottamattomat laatikot pysyvät paremmin kosteina kuin jaloille nostetut. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Palstatärskyillä rakennettiin alkukesän aikana riukuaitaa ja linnunpönttöjä. Kylökset ja istutetut pikkutaimet vaativat myös kastelua, johon kasteluvesi saatiin läheisestä purosta. Viljelylaatikoihin laitettiin kasvamaan sekä hyöty- että koristekasveja. Laatikoihin tehtiin nimikylttejä, jolloin satunnaiset kävijät saattoivat helposti nähdä, mitä laatikoissa kasvaa. Pariin laatikkoon tuli juurivihanneksia, rai-tajuurta ja porkkanaa, sekä sametti- ja kehäkukkia. Isoon laatikkoon laitettiin köynnöskrassia ja kolme kurpitsainta: jättikurpitsa, kesäkurpitsa ja koristekurpitsa. Takanurkkalaatikkoon maa-artistokkaa ja perunaa. Etummaisiiin laatikoin asterintaimia, samettikukkia, salaattia, pinaattia, pensaspapua, avomaankurkkuja.



Ensimmäiset taimet ovat päässeet laatikoihinsa. Kylmän alkukesän takia niiden istutusta piti siirtää ja aluksi ne peitettiin harsoilla. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Koivistonkylän yhteisöpuutarha, Äänekoski)



Viikoittaiset tiistai-illat nimettiin palstatärskyiksi. Niillä tehtiin kesän kuluessa erilaisia puutarhatoimia, kuten rakennettiin linnunpönttöjä ja palstan riukuaita. Penkit palstalla olivat mukava levähdyspaikka. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Koivistonkylän yhteisöpuutarha, Äänekoski)



Kesän kasvatus on saanut viljelylaatikot pursuamaan reunojen yli. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Koivistonkylän yhteisöpuutarha, Äänekoski)

Kesän mittaan tiistaisilla palstatärskyillä kävivät samat aktiiviset kyläläiset, mutta muuten porukkaa ei juuri käynyt, vaikka puutarhan suunnitteluvaiheessa oli fiilistelijoita ja innostuneita. Tähän syynä lienee se, että maaseutukylässä jokaisella on mahdollisuus viljelemiseen omalla pihalla. Viljelylaatikoiden sijainti oli kuitenkin koulun pihassa mainio, koska pihapiirissä oli paljon erilaisia tapahtumia kesän kuluessa, niin viljelylaatikoilla oli paljon ihailijoita. Esimerkiksi syyskuun alussa palsta-aktiivin haettua juureksia laatikoista, olivat ihmiset ihastelleet "hienoja perunoita". Samoin palstalta otettuja valokuvia levitettiin eri foorumeilla ja tilaisuuksissa, jolloin kasvua pääsi seuraamaan iso joukko ihmisiä. Yhteisöpuutarhaa käyttivät esimerkkinä mm. LuokSe, Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta -hanke sekä Maaseudun Sivistysliiton hallinnoima 5E Kylät, Vähähiiliset yhteisöt -hanke.



Sadonkorjuun aistinautintoja. Itse kasvatettu ruoka maistuu parhaimmalta. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Palstakahvit on helppo yhteisöllinen tapahtuma yhteisöpuutarhassa, ja sadonkorjuujuhlat itsekasvatetuista vihanneksista hieno päätös kesän ahkeroinnille. (Kuva: Saara Tuohimetsä; Koivistonkylän yhteisöpuutarha, Äänekoski)

8. Palvelutalojen puutarhaelämää

8.1. Puutarha erityisesti ikäihmisille

Ikääntyminen on luonnollinen osa elämää, ja iän myötä aistit, voimat ja toimintakyky alkavat heiketä. Näkemisessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat heikentävästi näöntarkkuuteen, verkkokalvolle pääsevän valon määrään, kontrastien ja värien havaitsemiseen ja muutokset hidastavat hämäräadaptaatiota ja lisäävät häikäistymisherkkyyttä. Muutosten takia ikääntyneiden valontarve on suurempi, kirkaat pinnat häikäisevät ja hämärässä näkeminen on vaikeaa (Vipponen 2006). Näön heiketessä tarvitaan parempaa valaistusta ja parempia kontrasteja. Voimien ehtyessä liikkuminen vaikeutuu ja jaksetaan kulkea yhä lyhyempiä matkoja, kynnykset tuntuvat korkeilta ja ovet raskailta. Tasapaino heikkenee, ja kehon haurastuessa pienetkin kaatumiset voivat olla kohtalokkaita. Muisti heikkenee, reagointi-aika kasvaa ja päätöksentekokyky hidastuu. Sisällä vietetään entistä enemmän aikaa, ja oman asunnon ja lähiympäristön merkitys kasvaa. Samalla korostuu esteettömyyden tärkeys. Jotta ihmisen toimintakyky ikääntyessä säilyisi edes kohtuullisena, on lähiympäristön tehtävä liikkuminen ja ulkoilu mahdolliseksi.

Ikäihmisten palveluasumisen piha-alueissa on kiinnitettävä erityistä huomiota pihan käytännöllisyyteen: turvallisiin rakenteisiin ja selkeyteen. Hyvin suunniteltu ja toteutettu piha lisää ulkoilua ja pitää yllä liikkumis- ja toimintakykyä. Pihan toimintoja mietittäessä täytyy ensimmäiseksi ajatella pihan käyttäjiä ja heidän toimintakykyään. Jos käyttäjien toimintakyky on kovin rajoittunutta, täytyy piharatkaisuissa huomioida toimintojen selkeys ja helppokäyttöisyys. Esimerkiksi, jos asukkaat saavat osallistua istutusten hoitotoimiin, voi ratkaisuna olla kohopenkit. Yksi tärkeä ominaisuus pihassa on sen liittyminen sisätiloihin. Pihaan vievä ovi täytyisi olla sekä hoitolaitoksen puolelta että ulkoa katsottaessa helposti hahmotettavissa. Sisäänkäynnin hahmottamista rakennuksen julkisivusta helpottaa syvennykseen sijoitettu ovi. Pienemmässä pihassa tai rakennuksessa oven hahmottaa helposti sisäänkäynnin yläpuolisesta katoksesta. Ovi voi olla myös muusta rakennuksesta kontrastivärinen ja sisäänkäynti voidaan korostaa valaistuksella. Mitä korkeampi ympäröivä ulkovalaistustaso on, sitä korkeampi tulee sisäänkäynnin valaistusvoimakkuuden olla. Ovelle voi myös johdattaa kontrastivärisellä laatoituksella ja avustavalla käsikaiteella. Ihanteellista olisi, että sisäänkäynti olisi itsenäisesti käytettävissä: ovi voi olla lähestyttäessä itseaukeava tai napilla avattava. Kynnyksettömyys on tärkeää, että apuvälineellä liikuttaessa ovesta on mahdollista kulkea. Kun ulos- ja sisäänkäynti erottuvat hyvin ja oven saa helposti auki, on ulkoilemaan helpompi lähteä. Sisäänkäynnin edessä tarvitaan myös tarpeeksi vapaata tilaa, jossa mahtuu kääntymään ulkokäyttöön tarkoitettulla pyörätuolilla ja käyttämään ovea pyörätuolista käsin. Käytännössä tämä tarkoittaa halkaisijaltaan vähintään 1,8 m:n suuruista ympyrää oven avaamiseen tarvittavan tilan lisäksi (Ruskovaara 2009).



Ikääntyessä silmän lasiainen samentuu ja siihen voi syntyä pigmentaatioita, jotka voivat vaikeuttaa sinisen ja vihreän värin erottamista. Ikäihmisten puutarhoissa kannattaakin suosia punakeltaisena kukkivia kasveja. Keltaiset ja oranssit värit ovat lisäksi lämpimiä ja näkyvät kauaksi. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Kasvien istuttaminen ja kasvattaminen viljelyaltaissa, laatikoissa ja säikeissä on mukavaa. Maata vasten oleva reunustettu kohopenkki säästää kastelutyötä. Ikäihmisen on helppo nousta reunukselta ylös, mikäli istuinkorkeus on reilu 50 cm. (Kuva: Saara Tuohimetsä, Mikkeli puisto 17.8.2016.)

Tasoerot ovat vaikein liikkumisesteisten ongelma, joten ulkotilojen tasaisuus ja portaattomuus on tärkeää. Luiskat eivät saisi kallistukseltaan olla liian jyrkkiä. (SuRaKu 2008). Piha-alueen tasaisuus on helppo toteuttaa laatoituksen avulla. Turvallisuuden kannalta laattamateriaali on valittava huolellisesti. Liukastumistapaturmien kannalta vaarallinen pihalaatoitus on sellainen, jossa on liukkaasasteeltaan hyvin erilaisia pintoja. Mattapintaisten ja kiiltävien laattojen yhdistäminen sekaisin voi sekain aiheuttaa vaaran. Vaikka kiiltävät laatat eivät olisikaan liukkaaita, ne kuitenkin näyttävät siltä, ja se aiheuttaa riskin, kun laatoituksella ei uskalla kävellä normaalisti. Samoin voimakkaat kontrastierot ja kuvioinnit laatoituksessa voivat näyttää tasoeroilta tai vääristää tilan hahmotusta. (Pesola 2009). Toisaalta kontrastierojen käyttäminen tasoeroista varoittamiseen on kätevää. Rollaattorilla kulkevalle kirjava laatoitus voi näyttää epätasaiselta kulkureitiltä ja siksi koko kulkuväylä voi jäädä käyttämättä. Ikäihmisten piha-alueiden laatoitus olisikin hyvä olla tasavärinen.

Vastaavasti kulkureittiin upotetut, ylöspäin suunnatut valaisimet ovat erityisen vaarallisia talvella, kun asfaltin tai graniittikiven seassa on lasipintoja ja jalan alla hiukan lunta tai jäätä, on kaatuminen herkässä – sen lisäksi, että kyseisenlainen valaistus myös häikäisee tai jopa sokaisee (Pesola 2009).

Puutarhojen käytön on useissa tutkimuksissa todettu vähentävän levottomuutta hoitokodeissa asuvilla dementikoilla (Whear ym. 2014). Virikkeellinen ympäristö voikin lievittää rauhattomuutta ja aggressiota. Ikäihmisten lisäksi Green Care asiakasryhmistä kehitysvammaisille monipuolinen viherympäristö tarjoaa mahdollisuuksia autonomian kokemiseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Laitosolosuhteissa oma päätösvalta voi jäädä pieneksi, jolloin ulkona puutarhassa toimimisessa voidaan tarjota valinnan mahdollisuuksia erilaisten tehtävien ja oleskelupaikkojen välillä, mikä vahvistaa tunnetta omasta määräämis-oikeudesta ja omien mielipiteiden tärkeydestä. Puutarhassa oleskelu parantaa myös keskittymiskykyä ja kasvien parissa toimiminen lisää kärsivällisyyttä ja parantaa impulsiivisuuden hallintaa. (Rappe 2013). Monissa puutarhan työtehtävissä voidaan toimia ryhmänä, jolloin myös sosiaalinen elämä vilkastuu.

Kuokkasen opinnäytetyössä ”Kuntouttava luontopiha – Kotikartanon palvelukeskuksen kunnostussuunnitelma” (2015) on ikäihmisille ja vammaisille tarkoitetun palvelukeskuksen piha-alueita suunniteltu uusiksi luonnon hyvinvointivaikutukset ja Green Care -näkökulma huomioiden. Kuokkanen toteaa opinnäytetyönsä (2015) pohdinnassa, että ”Tulevaisuudessa palvelukeskusten pihvoja suunniteltaessa olisi hyvä haastatella asukkaiden lisäksi myös omaisia, sillä pihan toimintojen kannalta on myös oleellista se mitä he haluaisivat asukkaiden kanssa pihalla tehdä.”. Green Care toiminnassa painotetaan yhteisöllisyyttä, joka Kuokkasen suunnittelemassa pihassa toteutuu mm. oleskelualueilla ja nuotiopaikalla, johon asukkaiden on mahdollista tehdä retkiä henkilökunnan ja omaisten kanssa. Pihan nuotiopaikkaan yhdistyy myös luontopolku, jonka patsaiden todettiin kiinnostavan etenkin vieraillevia lapsenlapsia. Kasveilla rajatut ja suojatut ulkoilualueet koetaan turvallisiksi tilan sulkeutuneisuuden ansiosta (vrt. viherympäristön avoimuus psykologisena tekijänä), ja niissä on mahdollista keskustella kahdenkesken omaisten kanssa.

Ikäihmisille suunnatussa pihassa kannattaa huomioida ne asiat, joita asukkaat ovat tottuneet tekemään tai joita he mielellään tekevät. Piharakenteet kannustavat siten tällaisiin tuttuihin ja turvallisiin rutiineihin (Chalfont 2008), kuten postinhakuun tai vaikka lintujen ruokintaan ja seuraamiseen. Suunnittelussa voi myös kannustaa uuteen tekemiseen: kutsuva ja toimiva piha edistää ulkoilua (mm. Malin 2010). Vanhusten pihassa on huomioitava, että kulkeminen sujuu vaivattomasti ja tarvittaessa pihan kulkureitit ja oleskelualueet ovat kokonaan päällystettyjä. Istumapaikkoja on oltava riittävästi, ja niiden sijoittelussa tai perustamisessa olisi hyvä huomioida, että edes osa niistä olisi mahdollisimman vedottomia (Chalfont 2008). Jokin pihan patioalueista voisi olla kokonaan katettu, jolloin ulkoilu on mahdollista sateellakin. Mikäli katokseen on pääsy suoraan hoivakodin ovesta, niin huonompikuntoisetkin pääsevät todennäköisemmin ulkoilemaan, kun esimerkiksi pyörätuolin voi työntää suoraan ovesta ulkoilutilaan.



Värit ja muodot; hypistely ja napostelu, istuminen ja kuuntelu kuuluvat kaikki puutarhakokemukseen. Puutarhaan tehdyt erilaiset tilat ja istumapaikat koetaan miellyttävinä, ja tutut puutarhaelementit ja perinnekasvit tuovat mieleen positiivisia miellelyhtymiä ja muistoja. Puutarha-avusteisessa Green Care -toiminnassa hyödynnetään kaikkia aisteja ja käsillä tekemistä. (Kuva Saara Tuohimetsä)

Kasvitieteellisiä puutarhoja on perinteisesti käytetty opetus- ja kasvigeenivaratyössä, ja monessa niistä toteutetaan myös Green Care -toimintaa. Esimerkiksi Göteborgin kasvitieteellisessä puutarhassa Ruotsissa Gröna Rehab on pysyvää toimintaa, johon osallistuu vuosittain 50–60 ihmistä (Jääskeläinen 2016). Toiminnassa puutarhan ja luonnon hyvinvointivaikutuksia yhdistetään fysioterapiaan, toimintaterapiaan ja psykoterapiaan. Puutarhatöiden ja -kävelyjen lisäksi toimintaan kuuluu kehohahmotuksen harjoituksia, stressinhallintakeinojen oppimista, valokuvan käyttöä ja keskustelua. Oslon kasvitieteellisen puutarhan ”Iso-mummon puutarha” on perinnekasveilla suunniteltu aistipuutarha, jota hyödynnetään dementiapotilaiden hoidossa (Borgen & Guldaahl 2011). Puutarha on reunustettu aidalla ja pensaille, ja puutarhassa on päällystetty polku, jonka voi kävellä ympäri tai pysähtyä istumaan sen useille penkeille. Levähdyspaikkojen runsaus tuo myös turvallisuuden tunnetta, joka voi olla ratkaisevaa iäkkään ihmisen ulkoiluhalukkuudelle (Malin 2010). ”Iso-mummon puutarhan” kasvit ovat perinteisiä puutarhan koristekasveja, kuten pioneja, ja niissä on useita värejä, muotoja ja tuoksuja. Puutarhassa on myös perinteinen huvimaja, joka kannustaa muisteluun ja kommunikaatioon. Siten aistipuutarha virkistää aisteja, herättää positiivisia tunteita, tuo mieleen muistoja ja antaa virikkeitä keskusteluun. Aistipuutarhat ovat siksi tärkeitä työkaluja dementian hoidossa.

Whearin ym. (2014) tutkimusyhteenvedossa todettiin, että usein esille nousee huoli puutarhaan ja ulkoiluun liittyvästä onnettomuusriskistä ja henkilökunnan rajallisesta ajasta. Myös Kuokkanen (2015) ottaa opinnäytetyössään esille sen, että Green Care -toiminnan tuominen osaksi palvelukeskuksen toimintaa on haastavaa, koska vaikka piha tarjoaisi puitteet toiminnalle, riippuu paljolti henkilökunnasta miten pihan tarjoamaa potentiaalia hyödynnetään. LuoKSe-hankkeessa tavatut hoitoalan ammattilaiset ilmaisivat huolensa työresurssin puutteesta, vaikka ulkoilulla onkin nähty paljon myönteisiä

siä vaikutuksia ja ulos pääsemisen pitäisi olla jokaisen oikeus. Siten hoitokotien piha-alueiden toimivuus korostuu. Huoli puutarhaan liittyvästä onnettomuusriskistä vähenee sillä, että ulkoilualueet on rakennettu mahdollisimman turvallisiksi ja esimerkiksi pihan kasvit ovat myrkyttömiä. Myös rutiinomainen vierailu pihalla auttaa pihalla toimimista, koska ympäristön oppimisen kautta siinä osataan liikkua, vaikka esimerkiksi aisteissa olisi alenemaa. Säännöllinen ulkoilu lisäksi pitää yllä ikäihmisen toimintakykyä, jolloin puutarhan käyttö saattaa jopa vähentää avustushenkilöstön tarvetta.

8.2. Palvelutalo Metsätähti

Palvelutalo Metsätähdessä Hankasalmella kuvataiteilija, puutarhuri Hanna Veander osallisti asukkaita ja päiväkodin lapsia puutarhalähtöiseen toimintaan työskentelemällä 4 kk osana palvelutalon arkea kunnan omassa projektissa kesällä 2017. Yhden kesän mittaisessa projektissa tuotiin palvelutalon viikoittaiseen näkymään puutarhailoa. Joka viikko sisällä ja mahdollisuuksien mukaan ulkona ihasteltiin erilaisia kasveja ja tehtiin pieniä askareita. Hanna Veanderin ajatuksena oli, että puutarhasta tulisi tavallinen osa arkea ja että projekti olisi jatkumo kesän läpi ja siitä eteenpäin.

Huhtikuussa Metsätähdessä oli porukalla esikasvatettu hyötykasveja ja kukkia, jotka ikkunalla muistuttivat tulevasta kesästä. Tämä oli koettu hyvin monella tavalla; joko "joutavana hömppänä" tai mukavana tekemisenä. Kaikki tuntemukset ja kommentit olivat kuitenkin toivottuja. Metsätähdessä lähes kaikki olivat huomioineet yhteisen puuhailun, mikä olikin toiminnan tavoitteena. Myöhemmin itse kasvatetut taimet istutettiin viljelylaatikkoihin palvelutalon etupihalle sekä päiväkodin piha-alueelle. Palvelutalon pöydillä oli puutarha-aiheisia kirjoja ja lehtiä, joita oli yhdessä selailtu ja muisteltu suomalaista kesää sekä mietitty mitä kasveja uuteen yhteiseen puutarhaan haluttaisiin istutettavan. Yhdellä viikolla yhdessä oli kasattu linnunpönttö ja viety se puutarhaan. Pieni nikkarointi oli varsinkin miesasukkaiden mieleen. Sitä he saivat toteuttaa myös perinteisen kahtapuolen istuttavan, puisen pihakeinun maalausprojektissa ja köynnöskukille rakennettavien säleikköjen kasauksessa akkuporakonetta apuna käyttäen.



Palvelutalo Metsätähti, Hankasalmi. Hanna Veander tarkastelee kasvimaalla. Viljelylaatikkopuutarha johdattaa sisäänkäynnille. Heinäseipäät ovat monelle ikäihmiselle tuttuja, vaikka ne olisivatkin uusiokäytössä. (Kuva: Saira Tuohimetsä)

1980-luvulla valmistuneen palvelukeskus Metsätähden suunnittelussa on hienosti huomioitu eri ikäpolvien kohtaaminen, kun rakennuskompleksi koostuu palveluasumisesta sekä päiväkodista. Näin lapset näkevät vanhuksia sekä toisinpäin ja kokevat toisensa luontevasti osaksi arkeaan. Hanna Veanderilla oli alkukesästä yrteemainen päivä Metsätähdessä, jossa päiväkotilaiset ja saivat nuuskaa ja maistella erilaisia yrtejä. Samalla kuultiin myyttisiä tarinoita yrteihin liittyen ja mihin vaivoihin näitä on perinteisesti käytetty. Yrtejä tutkimaan ja lasten reaktioita seuraamaan oli myös muutama ikäihminen. Heidän kasvoillaan kävi hymy monta kertaa ja lapsiryhmän vaihtuessa kuultiin kommentti "on ne ilosia". Pienimmät lapset pitivät innostuessaan melko kovaa ääntä, mutta tämä ei osallistuvia vanhuksia haitannut yhtään. Ikäihmiset kertoivat, että päivät ovat kovin samankaltaisia keskenään, ja oli mukavaa, että television sijaan oli "oikeaa elämää" seurattavana. Projektissa mahdollistettiin puutarhan passiivisten hyötyjen käyttö, eli mukaan toimintaan otettiin myös toimintakyvyttään heikommassa asemassa olevat asukkaat. Puutarha- ja kasvielämän katselu ja pelkästä oleskelusta nauttiminen ovatkin merkittävä osa esimerkiksi palvelutalon puutarhan hyödyntämistä.



Palvelutalon asukkaat iloitsevat seurattessaan lasten reaktioita erituoksuisiin ja -makuisiin kasveihin. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Paperilla päällystettyyn pöytään on hyvä piirtää, miltä yrtit näyttävät ja tuntuvat. Vasemman yläkulman kuvassa sitruunamelissan seuraan on piirretty rosmariini ja ruohosipuli. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Hanna Veander suunnitteli Palvelutalo Metsätähden sisäänkäynteihin uudet istutuslaatikot. Ne ovat korotetut, jolloin istuttamiseen ja hoitotoimiin on ikäihmisen helppo ylettyä. Köynnöstukien nikkarointi oli miesasukkaista mieluista tekemistä. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Isona osana projektia Hanna Veander suunnitteli uusiksi osan Metsätähden palvelukeskuksen takapihaa, joka remontoitiin kesällä 2017 palvelutalon käyttöön. Suunnitelmassa on erityisesti huomioitu palvelutalon asukkaat. Piha aidattiin turvallisuuden lisäämiseksi ja uloskäynnin pergolan tilalle rakennettiin terassi, jossa on kunnan katos ja aidat tuulensuojaksi. Uusi terassialue ja sisäpihan istutusryhmi- en ympärykset laatoitettiin, jotta pyörätuolilla ja rollaattorilla pääsee pihalla liikkumaan sujuvasti.

Hanna Veanderin ajatuksena oli alusta pitäen ottaa Metsätähden henkilökunta ja asukkaat mukaan suunnittelemaan omaa pihaansa. Hanna oli haastatellut työntekijöitä ja asukkaita puutarha- ajatuksista ja toiveista, jotta piha tuntuisi käyttäjistä heti omalta ja kotoisalta. Vanhusten kanssa oli vietetty aikaa muistelemalla lapsuuden kotipihoja ja suosikkikasveja. Pihalle rakennettiin korotetut istutusalueet, joihin valittiin hyöty- ja koristekasveja. Veander halusi adoptoida yhden istutusaltaan päiväkodin käyttöön, jolloin saadaan lapset luontevasti vierailemaan palvelutalon pihalla. Suunnitel- la on vielä yhteinen retkipaikka pihan perälle. Omenapuut ja marjapensaat tarjoavat myöhemmin maisteltavaa ja erilaiset perennat silmänruokaa. Pihan kulkureitit on myös valaistu, jolloin pihaa voi käyttää iltahämärässä ja syyspimeillä. Nyt kun piha on remontoitu toimivammaksi, voisi olettaa, että ikäihmisten ulkoilu ja liikkuminen lisääntyvät ja piha edesauttaa toimintakyvyn ylläpitoa. Ainakin uu- della terassilla on mukava istuskella päiväkahvilla ja tavata läheisiä puutarhassa sisätilojen sijaan.



Palvelukeskus Metsätähden piha-alueita ennen ja jälkeen uudistuksen. Laatoitettu ja selkeä piha kasveineen kannustaa ulkoiluun. Kohotetun istutusaltaan ympäri voi tehdä pienen kävelyretken. Uusi piha näkyy myös palvelukeskuksen sisälle, jolloin puutarhaa voi katsella täydellisestä tuulen-, auringon- ja sateensuojasta. (Kuvat: Saara Tuohimetsä)

8.3. Palvelukeskus Sopukka

Pohjoisessa Keski-Suomessa Pihtiputaalla vanhusten palvelukeskus Sopukassa aloitettiin LuoKSe-hankkeen aikana suunnittelua piha-alueiden kehittämiseksi ja niiden käytön lisäämiseksi. Sopukka tarjoaa ympärivuorokautista pitkäaikaishoitoa ja asumispalveluita vanhuksille. Palvelukeskuksen tiloissa toimii lisäksi päiväkeskus, joka tuottaa ja välittää tukipalveluja sekä tarjoaa virkistys- ja tiedotuspalveluja. Päiväkeskuksen tavoitteena on tukea vanhusten omaehtoista suoriutumista kotona, ehkäistä yksinäisyyttä, tarjota virikkeellistä toimintaa sekä ohjata heitä tarpeenmukaisten palvelujen käyttöön. Myös omaishoitajilla on mahdollisuus tuoda omaishoidettava päiväkeskukseen esimerkiksi asioiden hoitamisen ajaksi. Sopukan henkilökunnalla ja yhteistyötahoilla, Taiteen Wirtapiiri – yhteisötaidehankkeen (2016–2018) projektipäällikkö, kuvanveistäjä Jaana Bombinilla ja Pihtiputaan aluearkkitehti Helena Raatikaisella oli toiveena, että Sopukan pihauudistuksessa otetaan huomioon Green Care -näkökohdat.

Sopukka on valmistunut 1994 ja sen on suunnitellut arkkitehti Heikki Kukkonen. Rakennus edustaa postmodernistista arkkitehtuuria ja perustuu vahvasti toiminnallisiin tilaratkaisuihin. Se muistuttaa sisäpihoineen hieman harvaa kampa ja lasiseinien ansiosta sisäpihat näkyvät mukavasti sisälle. Näin ulkona olevista elementeistä voidaan nauttia myös talvisin tai jos liikuntarajoite estää käymästä kaililla piha-alueilla. Palvelukeskuksen asukkaiden käyttösuosiossa on ollut piha, jonka koivu antaa mukavaa varjoa kesällä.



Ilmakuva palvelukeskus Sopukka, Pihtipudas. Rajatulle sisäpihalle on hyvä järjestää suljettu ja turvallinen ulkoilumahdollisuus. Pihat ovat myös lasiseinien ansiosta nähtävissä sisätiloihin ja vuodenkiertoa on siten mukava tarkkailla lämpimästä käsin. (Kuva: Arto Hussa)

LuoKSe-hankkeen henkilöiden ja Sopukan henkilökunnan sekä yhteisötaiteilija Jaana Bombinin ja aluearkkitehti Helena Raatikaisen kanssa järjestettiin ideointitilaisuus Sopukassa lokakuussa 2016. LuoKSe-hankkeesta tuotiin keskusteluun esimerkkejä, kuinka eri asioita on huomioitu vierailuissa Green Care -toimintaympäristöissä ja miten erityisesti ikäihmisiä ja muistisairaita huomioidaan pihasuunnittelussa. Pihaprojekti sai kipinää alleen ja yhden sisäpihan muutoksen toteutusta alettiin tehdä Sopukassa kesällä 2017. Pihan käytön lisäämistä haettiin ensisijaisesti sinne pääsyn helpottamisella. Keskipihalle puhkaistiin ovi suoraan palvelukeskuksesta, ja uloskäynnin yhteyteen rakennettiin katettu terassi, johon on mahdollista laittaa istumapaikkoja ja pöytä.

Pihan suunnittelussa on osallistettu palvelukeskuksen asukkaita ja heidän läheisiään niin, että piha vastaa mahdollisimman hyvin sitä käyttävien toiveita. Pihauudistuksen aluksi kesällä 2017 Jaana Bombin toteutti keskipihalle yhteisötaideteoksen 'Sydänten Kivi', jonka tekemiseen osallistuivat Alvajärven kylän (Pihtipudas) naiset. Taideteos on rakentunut suuresta luonnonkivestä, joka kantaa keramiikasta tehtyjä sydämiä, joissa jokaisessa on yhden palvelukeskus Sopukan asukkaan nimi. Sydämet kiertävät kiveä.



Terassin rakentaminen ja uloskäynnin toteutus sekä pyöreät pihakiveykset ajoittuivat kesälle 2017. (Kuva: Helena Raatikainen)



Suuri kaivinkone siirsi Sydänten kiven Sopukan pihalle ja asetteli sen paikoilleen. Oleskelupiha sai seuraavana kesänä ikkunapäättynsä ulko-oven ja katetun terassin (vrt. edellinen kuva). (Kuva: Helena Raatikainen)



'Sydänten Kivi' yhteisötaideteos syntyi useamman tekijän kädentaidoista. (Kuva: Jaana Bombin)



Kuvanveistäjä Jaana Bombin suunnittelee palvelukeskus Sopukan oleskelupihaa kesällä 2017. Taustalla yhteisötaideteos 'Sydänten Kivi'. (Kuva: Helena Raatikainen)

Jokaiselle palvelukeskus Sopukan sisäpihalle on suunniteltu hieman toisistaan poikkeavaa teemoitusta. Yksi palvelukeskuksen sisäpihoista tulee olemaan perinne-teemainen, johon tulee tuttuja suomalaisia puutarhakasveja ja pihaelementtejä. Tälle "perinnepihalle" on suunnitteilla seuraava yhteisötaideteos 'Kanat orrella'. Alustavana ajatuksena on ollut, että jokainen pihanosa saisi oman teoksensa. Tavoitteena Jaana Bombinin Taiteen Wirtapiirissä tuotetuissa teoksissa on sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen toteuttamalla teoksia yhteisöllisesti omaan asuin- ja toimintaympäristöön. Oman lähiympäristön osallistava suunnittelu ja toteutus vahvistaa paikallisidentiteetin tunnetta ja lisää Me-henkeä.



Valmis maitolaituri odottaa muuttamistaan palvelukeskus Sopukan perinne-teemaiselle pihalle. (Kuva: Helena Raatikainen)

Jaana Bombinin Taiteen Wirtapiiri -yhteisötaideprojektissa on Sopukan lisäksi tuotettu teoksia Viitasaaren torinrannan vuonna 2016 uudistettuun puistoon, jonka suunnittelu on toteutettu paikallisten yhteisöjen ja asukkaiden toiveita kuullen. Myös puiston rakentamiseen sekä sen suunnitteluun on saanut osallistua, ja ihmiset toteuttivatkin yksityiskohtia, lahjoittivat kasveja sekä rakensivat puistoon kivikkorinteen seulakivestä ja istuinryhmiä rantaan paikallisen teollisuuden ylijäämägraniitista. Uusi Viitasaaren Torinrannan puisto on hieno esimerkki yhteisöllisesti suunnitellusta ja toteutetusta taajaman viherrakentamisesta ja arvokkaan rantamaiseman esiintuonnista.

Palvelukeskus Sopukan pihauudistus jatkuu ja sisäpihat saavat uusia toiminnallisuuksia. Yhdelle pihoista kaavallaan liikuntavälineitä, toiselle hyötykasveja. Muutostyön ensimmäinen alue, keskipiha eli uusi "oleskelupiha" kaarevine terasseineen sijoittuu kulkureittien keskelle. Pihoja rajanneet aidat siirretään irti rakennuksen päädyistä, jolloin kävelyreittiä pitkin on helppo kulkea pihalta toiselle ja silti turvallisesti. Jatkossa pihat kannustavat asukkaita ulkoilemaan enemmän ja pitämään yllä toimintakykyä. Pieniä kesäkasvatusprojekteja suunnitellaan toteutettavaksi yhdessä vapaaehtoisten kanssa luoden naapuruston kanssa yhteistä tekemistä ja yhteisöllisyyttä. Yhtenä kesänä päiväkotilasten kanssa oli ollut yhteinen perunamaa palvelukeskuksen pihalla ja siitä jäi hyviä muistoja. Talossa pienenä haaveena elää myös ajatus elävistä kesäkanoista ja ehkä niitä hoidetaan vielä jonain kesänä. Ainakin taideteoksen muodossa kanalemmikkejä on tulossa pian pihanäkymään.

Haastattelut aluearkkitehti (Viitasaari ja Pihtipudas) Helena Raatikainen, yhteisötaiteilija Jaana Bombin, päivätoimintojen ohjaaja Riitta Höykinpuro palvelukeskus Sopukka Pihtipudas 31.10.2016 ja Aikon Kartano Viitasaari 5.9.2017. Täydentävät puhelinhaastattelut helmikuussa 2018.

9. Puutarha sisätiloissa

Suomen kesä on lyhyt ja luonto viettää hiljaiseloa lähes puolet vuodesta. Jos puutarhaan meno ei syystä tai toisesta ole mahdollista, voi palan puutarhatoimintaa tuoda sisätiloihin. Puutarhaa ja luontoa voi myös tarkkailla sisätiloista käsin. Talven selän taituttua keväinen aurinko ulottuu sisätiloihin asti. Lumisen maiseman ja lintulaudan tarkkailu ikkunan takaa ovat hyviä puuhia silloin, kun ulos asti ei tarkene mennä. Pimeimpään vuodenaikaan puutarhan ulkovalaistukset luovat tunnelmaa. Puutarhan kasvillisuutta voi heijastaa seinäpintoja hyödyntäen ja siten muodostaa alati muuttuvan taulun.

LuoKSe, Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta -hankkeessa projektipäällikkö Sanna Peltola ja Gradian Marjo Mäenpää-Lakka tapasivat Jyväskylän kaupungin päivätoiminnan ohjaajat 23.9.17, jolloin ohjaajilta kysyttiin kirjallisella kyselyllä, millaista luontolähtöistä toimintaa päivätoiminnassa on kokeiltu ja mitä asiakaskunta huomioiden he ja asiakkaat haluaisivat tehdä. Vastauksissa oli paljon, ehkä hieman yllättäenkin sisätiloissa toteutettavaa luontolähtöistä tekemistä ja nähtävää. Vastauksissa oli paljon askartelua ja käsitöitä, joihin ikäihmiset haluaisivat lisätä luontoelementtejä. Kasveista kysyttäessä toivottiin erityisesti kukkia sekä sisälle että ulos. Joku halusi nähdä myös luonnonkasveja tehtyjä kimppeja maljakoissa. Kranssien ja asetelmien tekemistä toivottiin ja niihin käytettäväksi luonnonmateriaaleja. Pienet retket ja kävely lähiluontoon olivat kyselyn mukaan suosittuja. Kyselyssä nousikin esiin yksi kokemus päivätoiminnan retkestä Jyväskylän Laajavuoren ulkoilualueelle. Kesken retken raju sade yllätti ikäihmisten ryhmän ja makkaranpaistolaavulla jouduttiin viettämään paljon aiottua kauemmin aikaa ja vähän koleaakin oli. Yllättäen tämä oli kuitenkin ikäihmisten mielestä kesän paras tapahtuma, kun ”myrskystä” selvitettiin yhdessä. Siten retkestä muodostui erityisen yhteisöllinen kokemus. Päivätoiminnan ohjaajat kertoivat myös viljelylaatikkokokeilusta, jossa jyvaskyläläisen palvelutalon piha-alueelle oli keväällä perustettu pieni viljelmä lähinnä kesäkukkia. Ajatuksena oli tuottaa iloa pienellä kustannuksella ja ilman, että viljelmä olisi kenellekään kauhea taakka ja vastuukysymys, kun luvassa oli paljon henkilökunnan kesäaikaisia lomiamia. Etenkin heinäkuun ajateltiin olevan viljelmälle kohtalokas, mutta niin vain ikäihmisistä toimintakyvyltään jaksavat olivat hoitaneet oma-aloitteisesti viljelmän kastelun koko kesän ajan ja kukista saatiin nauttia vielä syksylläkin. (Peltola S. kyselymateriaali ja haastattelu 8.2.2018)

9.1. Kylvöt ja taimien esikasvatus

Kasvukauden voi aloittaa jo kevättalvella suunnittelemalla tulevan kesän istutuksia. Kylvöt ja taimien esikasvatukset voi aloittaa pitkän esikasvatuksen vaativista lajeista hyvissä ajoin käytettävissä olevien tilojen puitteissa. Vähäisessä valossa taimet helposti venyvät honteloiksi ja vaaleiksi valon tavoittelijoiksi. Venymistä hidastaa viileä lämpötila ja lisävalo. Kasviin koskeminen on hyväksi niin tekijälleen kuin kasville. Kosketus aiheuttaa mekaanista stressiä, joka tukevoittaa kasvin vartta.

Lajista riippuen siementen itäminen taimeksi vaihtelee hyvin paljon. Nopeimmat siemenet ehtivät kurkottaa valoon muutamassa päivässä, kun taas toisilla kasvuunlähtö kestää viikkoja. Kurkun siemenistä lähes kaikki taimettuvat, mutta esimerkiksi rosmariinilla vain joka kolmas siemen lähtee kasvuun. Pieniä siemeniä ei myöskään pidä kylvää paksun multakerroksen alle, ja esimerkiksi mansikka itää parhaiten valossa kostessa mullan pinnassa n. 10 päivässä. Sopivan kylvösyvyyden ja lämpötilan voi yleensä tarkistaa siemenpussista. Kylvökset kannattaa usein tehdä yhteen ruukkuun tai pienemmälle kasvualustalle. Nimilapusta voi tarkistaa, mitä ruukussa kasvaa. Taimia voi tarpeen tullen istuttaa uudelleen, *kouli*a, omiin ruukkuihinsa tai potteihinsa. Siemenet ovat yhtä mielenkiintoisia ja vaihtelevia kuin niistä kasvavat kasvit. Aisteja voi aktivoida haistelemalla siemeniä, tunnustelemalla niitä ja tutkimalla luupin tai suurennuslasin alla. Siemenet ovat erikokoisia ja erinäköisiä. Siemeniä ei kuitenkaan pidä oikopäätä maistella: Niitä voi tarkastella myös suljetussa lasiputkillassa tai purkissa, jolloin ne eivät joudu vahingossa suuhun. Lobelia ja kesäbegonia ovat tuttuja kesäkukkia, joilla on

hyvin pienet siemenet, joten nämä kukat on helpoin hankkia pikkutaimina ja jatkaa kasvatusta koulumisvaiheesta. Kylväminen vaatii ja ylläpitää mm. hienomotorisia taitoja (Rappe 2003). Kasvun tarkkailu, kastelu ja uudelleensijoittelu aurinkoisimpaan paikkaan lisäävät myös liikkumista (Park & Mattson 2008). Kylvöksistä ja taimista löytyy lisätietoa löytyy mm. Erja Rappen ja Taina Koivusen Hoitokodin kasvit -oppaasta (2017).



Hienomotoriset puutarhatyöt, kuten siementen kylväminen pinsettioiteella tai pikkutaimien koulinta aktivoivat kognitiivisia taitoja ja saattavat siten virkistää muistia. Maatuvan taimipotin voi taitella sanomalehdestä. (Kuva: Saara Tuohimetsä, LuoKSe-hankkeen puutarhateemapäivä, Jämsänkoski 29.3.2017.)

9.2. Kukkien asettelu, luonnonmateriaalit askartelussa ja muuta puuhaa

Tuoreiden kukkien, lehtien sekä muiden materiaalien tuominen sisälle tuo luonnon lähelle. Ammatteisessa kukkasidonnassa värit, muodot ja tekninen osaaminen kohtaavat floristin käsissä. Green Care -lähtöisessä kukkasidonnassa tavoitteet ovat erilaisia. Tekeminen, aistien käyttö ja viehättävät materiaalit tuottavat tekijälleen ilon.

Kukkien asettelu on luova, ei vain fyysinen prosessi. Kukkien sidonta yhdistää aisteja monin eri tavoin samalla kun tekemisen vaikeusastetta voi säädellä. Asetelmissa ja askareluissa käytettäviä materiaaleja voi keväällä suunnitella, kesällä kasvattaa ja syksyllä kuivata varsinaista käyttöä varten. Asetelmien tekoon löytyy luonnostakin monenlaista materiaalia vuodenaikasta riippumatta, mutta sammaleen ja jäkälän keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Puutarhan ja luonnonmateriaaleja voi kerätä kesän ja syksyn mittaan varastoon. Materiaalien suunnittelu, viljely ja käyttö voivat muodostaa jatkuvuuden sillan kevättalvesta seuraavaan talveen. Kuvapäiväkirjasta on hauska muistella, mitä milloinkin on tehty. Esimerkiksi omenoiden kuivaaminen jouluisiin kransseihin ja asetelmiin tekee toiminnasta pitkäjänteisen prosessin. Sisällä voi myös maalata puutarhaan kiviä, tehdä nimikylttejä tai käyttää muita luonnonmateriaaleja askarteluissa tai tehdä asetelmia kukista ja muista luonnonmateriaaleista. Luonnonmateriaaleja voi käyttää esimerkiksi korteissa. Hyvät välineet auttavat saavuttamaan onnistumisia, jotka kasvattavat minä-pystyvyyden tunnetta.



Kukkasidonta on terapeutista ja kurssit ovat suosittuja varsinkin ennen juhlapäiviä ja teemapäiviä, kuten ystävänpäivää tai halloweenia. Kurssija on myös kiva antaa lahjaksi tai mennä niille viettämään yhteistä aikaa läheisen kanssa. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



Kukkasidonta keskitalvella on erityisen voimaannuttavaa ja elävien kukkien näkeminen virkistävä. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

9.3. Kukkien ja oksien hyötö

Tulppaanit, ritarinkukat ja hyasintit ovat sipulikukkia, joita voi hyötää joulun iloksi. Narsissit ja helmililjat tuovat puolestaan väriä kevättalveen. Luonnollisen rytmin mukaan sipulikukkien kukinta ajoittuu vasta keväälle, mutta jouluistutuksiin tarjolla olevat sipulit ovat niin sanottuja prepaaroituja sipuleita. Ne ovat saaneet keinotekoisen talvea muistuttavan kylmäkäsittelyn ennen istutusta. Sipulit pitää muistaa istuttaa riittävän ajoissa, mutta myös kukinnan kehittymisen seuraaminen ja veikkaaminen, ehtiikö kukinta jouluksi voi olla mielenkiintoista. Joulukukilla voi tehdä merkityksellistä Green Care -työtä. Green Care -puuhina istutetut joulusipulikukat voivat ilahduttaa esimerkiksi lähistön ikäihmisiä.

Kevättä voi tuoda sisälle myös hyötämällä oksia maljakossa. Oksia voi leikata omasta puutarhasta tai pyytää naapurilta hoitoleikkauksesta ylijääviä oksia. Omenan, kirsikan, luumun tai onnenpensaan oksat kukkivat maljakossa, koivunoksista saa tuoksua ja vihreyttä esimerkiksi pääsiäisen pajunkissojen seuraksi. Puuvartisten kasvien silmut puhkeavat heikosti ennen joulua, koska ne ovat talvilevossa. Joulun tienoilla kasvilajista ja lajikkeesta riippuen lepo alkaa vähitellen purkautua ja silmut voivat puhjeta maljakossa jopa kukkaan. Silmujen puhkeamiseen kuluva aika riippuu vuodenajasta. Kevään lähestyessä myös silmujen puhkeamiseen kuluva aika lyhenee. Myös sääolot vaikuttavat nopeuteen. Myös mustikan satoa voi ennustaa varvuista: silmut puhkeavat ja kukkivat. Perinteisesti syreenin oksia on hyödetty leikkokukkaksi myös ennen joulua käyttäen lämminvesikäsittelyä, joka purkaa levon.



Ritarinkukan värikkyys piristää talvea. Sipulit istutetaan lokakuussa. Kukkavanaa voi käyttää myös leikkokukkana. Onton varren tyviosaan kieputettu kumilenkki estää varren halkeamisen. (Kuva: Marja Rantanen)

Katolilaisessa Itävallassa oksien hyötämiseen liittyy perinteitä. Pyhän Barbaran päivänä 4.12. leikataan maljakkoon Barbaranoksia, joiden ennakoidaan kukkivan joulun pyhinä. Useimmiten oksat ovat kirsikasta, mutta ne voivat olla myös omenan, päärynän, onnenpensaan tai hasselpähkinän oksia. Näihin Barbaranoksiin liittyy monenlaisia uskomuksia ennustuksista ja taikavoimista.

Oksat on hyvä laittaa puhtaaseen veteen ja niitä voi aluksi pitää viileässä, kunnes silmusuomujen välistä alkaa pilkottaa vihreää. Silmuja suojaavat silmusuomut suojaavat myös monia pieniä ötököitä. Sisätilojen lämpö herättää siten myös silmun suojiin majoittautuneet punkit ja kirvat. Kun oksat vähitellen kuihtuvat ja lehdet kuivavat, on aika poistaa vanhat ja hakea uudet oksat hyödettaväksi.

9.4. Huonekasveilla viihtyisyyttä

Huonekasvit tuovat kirjaimellisesti etelän tuulahduksen sisätiloihin, sillä huonekasvit ovat kotoisin usein Välimeren maista, Afrikasta tai Aasiasta. Sisätiloissa on tasainen lämpötila, usein vähän valoa, paljon vetoa ja etenkin talvisin matala ilmankosteus. Joillakin kasveilla kukkiminen vaatii lisäksi tietyn valo- tai lämpötilarytmin. Kasvit ovat kuitenkin sopeutuvia ja huonekasvikäyttöön on vakiintunut sisätiloissa menestyviä lajikkeita ja kantoja. Tuottaakseen iloa huonekasvien täytyy olla myös hyvin hoidettuja (Idman-Tigerstedt 1961). Toisaalta ne säilyttävät hyvin koristearvonsa (Park & Mattson 2008).

Kodin ruukkukasvit -kirjassa todetaan jo 1960-luvulle tultaessa, että isot ja näyttävät kasvit tarvitsevat aikaa, eikä kiireiseen elämään tottunut mieli ehkä ole riittävän kärsivällinen kasvien kehityksen seuraamiseen (Idman-Tigerstedt 1961). Kirjoittaja jatkaa "...helakat, kirkkaat värit vaikuttivat elähdystävästi monirientoisessa elämässä väsähtäneisiin hermoihin". Huonekasvit tarvitsevat myös valoa ja tilaa. Koko on valittava kohteen mukaan. Kasvilaji vaikuttaa siihen, miten paljon vihreyttä tilaan tulee. Kasvien lehtimuodot ja värit vaikuttavat visuaaliseen ulkonäköön. Pienet kukkivat ruukkukasvit, kuten paavalinkukat ovat ihastuttavia, mutta niitä on päästävä esteettä katselemaan ja hoitamaan lähietäisyydeltä. Isokokoisten palmujen lehdet puolestaan luovat tilaan visuaalisen elementin ja vehreyttä kauempaakin tarkasteltuna. Isotkaan kasvit eivät kuitenkaan saisi olla este näkymälle ulos (Rappe & Topo 2007). Huonekasvien valinnan avuksi ja hoidon tueksi löytyy paljon kirjallisuutta: Esimerkiksi Erja Rappen ja Taina Koivusen *Hoitokodin kasvit* (2017) -opas tai Anu Rannan *Hienohelma ja vanha-poika, Rakkaat huonekasvit* (Ranta 2010).

Huonekasvien vaikutuksesta sisäilman laatuun on kiinnostuttu viime vuosina yhä enemmän. Kulta-köynnös, kirjorönsylilja ja viirivehka ovat tavallisia ja helppohoitoisia kasveja, jotka poistavat ilmasta terveydelle haitallisia epäpuhtauksia, kuten formaldehydiä (Wolverton ym. 1984; Tani & Hewitt 2009). Kirjorönsyliljan on havaittu lisäävän sisäilman mikrobiston lajikirjoa, mikä voi lisätä sisäilman hyödyllisten mikrobien määrää (Mahnert ym. 2015). Merkittävin hyvinvointivaikutus lienee kuitenkin kasvien viehättävyydessä: Niitä on mukava katsella, ja ne voivat tuoda mieleen mukavia muistoja ja kodintuntua (Park & Mattson 2008; Raanaas ym. 2010). Terveystieteiden varten tehdyt ympäristöt ovat pelkistettyjä ja steriilejä, joten yksittäinenkin kasvi tuo ympäristöön lisää visuaalisuutta ja kiinnittää huomion (Bringslimark ym. 2009).

Kasvit ovat hyvä puheenaihe hoitajien ja dementiapotilaiden välillä, mutta voivat aktivoida hoivakodin asukkaat myös keskinäiseen keskusteluun (Rappe & Topo 2007) ja ylipäätään lisätä toiminta-aktiivisuutta (Lee & Kim 2008). Huomion kiinnittäminen tuttuihin kasveihin voi myös helpottaa ahdistuneisuuden ja levottomuuden tunteita (Rappe & Topo 2007). Sosiaaliset tilanteet luovat mahdollisuuden jakaa tietoja ja taitoja kasvien hoidossa (Tse 2010). Toisaalta dementiakodin asukkaat saattavat poimia huonekasvista kukkia tai oksia itselleen, mikä alentaa kasvin esteettisyyttä (Rappe & Topo 2007). Kasvien myrkyllisyyden voi tarkistaa Myrkytystietokeskuksen kasviluettelosta (Kasviluettelo 2018). Terävät piikkikäärret lehdet voivat vahingoittaa etenkin vanhan ihmisen ohutta ihoa.

Huonekasvit vaativat joskus leikkaamista, niihin voi tulla niin pahoja tuholaisongelmia, että kasvi on hävitettävä tai se kuolee jostain muusta syystä. Pitkänniemen psykiatrisen sairaalan puutarhatoiminnan ohjaajien mukaan esimerkiksi kukkivan kasvin leikkaaminen voi aiheuttaa vastalauseita. Näissä tilanteissa pettymystä voidaan käydä läpi: kasvin elämä jatkuu siemenestä ja pistokkaista. Näin huonekasville muodostuu myös oma tarinansa. Pistokkaana isonkin huonekasvin voi ottaa mukaan itselle merkityksellisestä paikasta. Paavalinkukan lisääminen lehtipistokkaasta onnistuu helposti ja on mukavaa seurattavaa, sillä uudet pienet paavalinkukan alut ilmestyvät lehtiruodin ja lehden reunaan. Kirjavien paavalinkukkien lisääminen on erityisen mielenkiintoista, sillä tytärkasvien kukkien väri voi olla eri kuin emokasvin. Pistokkaiden juurten kehitystä voi seurata, jos ne laittaa juurtumaan läpinäkyvään vaasiin.

Ruukkukukat ovat kauniita koristeita. Pöytäkoristeina suhde kasviin voi kuitenkin jäädä etäiseksi, eikä täytä Green Care -määritelmää toistuvuudesta ja tavoitteellisuudesta. Ehkä ruokailutilan ruukkukukatkin voisi nimetä, jolloin niiden kastelu tai kuihtuneiden kukkien nyppiminen tuntuisi oman kasvin hoitamiselta.



Pistokkaiden juurtumista voi seurata kirrkaassa maljakossa. (Kuva: Marja Rantanen). Märbacka-pelargonit ovat perinteisiä ikkunalaudan kaunistajia. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

9.5. Green Care -elementtejä mukaan tapahtumiin

Tuoksu tai tuntemus voi herättää muistoja (Söderback ym. 2004). Aisteja voi aktivoida erilaisin luonnonmateriaalein, joita puutarhaterapeutti Amy Wagenfield (2009) kutsuu aarteiksi. Näitä aarteita voi vain tunnustella tai sanoittaa aistimus: miltä materiaali tuntuu, miltä se kuulostaa, miltä se näyttää (Söderback ym. 2004). Tehtävän vaikeustasoa voi lisätä siirtämällä materiaalia tai lajittelemalla aarteita koon, värin ja muodon mukaan esimerkiksi pinseteillä (Wagenfield 2009), vaikkapa myöhempää käyttöä varten.



Green Caresta voi kertoa pienellä esittelylaatikolla, jonka luonnonmateriaaleja voi tutkia. Silmien kiinni laittaminen vahvistaa käsiensä kautta tulevaa kokemusta ja aktivoi kognitiivisia taitoja. Onko kivi kylmä ja kova; tuntuuko kaarna sitä vastoin jopa lämpimälle? Osa metsän materiaaleista tarvitsee keräysluvan maanomistajalta. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Luonnonmateriaalit voi koota Green Care -laatikoksi. Paperipussiin, johon mahtuu sopivasti käsi, kerätään sammalta, jäkälää, erilaisia siemeniä, rantakiviä, naavaa, käpyjä tai silkkiä pajunkissoja, jotka kaikki tuntuvat erilaisilta. Tunteuksesta tulee erilainen, jos paperipussin sisälle ei näe. Ilmavassa, kuivassa paikassa laatikon materiaalit säilyvät hyvin ja tuntuvat kuivuuksaan jälleen erilaiselta. Uusien aarteiden kerääminen laatikkoon on sekin mukavaa.

LuoKSe, Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta -tiedotushanke päättyi Jyväskylässä järjestettyyn loppufoorumiin 1.2.2018. Seminaarissa esiteltiin edelleen keskisuomalaista Green Care -toimintaa monipuolisesti erilaisin esittein ja mukana olevien toimijoiden tahoilta. Seminaarin osuminen keskitalville pakotti järjestämään sen sisätiloissa, mutta erilaisin ratkaisuin luonto saatiin mukaan. Seminaarin vihreä ilme olikin huomattu Jyväskylän ammattikorkeakoulun, jonka tiloissa tilaisuus pidettiin, työntekijöiden keskuudessa ja sitä keuhuttiin jälkeenpäin. Aulatilaa oli esittelypisteiden lisäksi tuotu Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian iso kirjosiepon pönttö, jonne saattoi mennä istumaan ja kuuntelemaan luonnonääniä ja linnunlaulua. Tästä "vetäytymistilasta" oli hauska seurata seminaarikävijöitä pöntön reiän kautta. Mukana seminaarissa oli myös Green Care -keskus Könkkölän Eino-koira, joka otti iloisena rapsutuksia vastaan. Keskipäivällä Einon työvuoro loppui ja sitä tuli jatkamaan Kaisla-koira ohjaajansa toimintaterapeutti Nea Kolehmainen kanssa. Green Care Finland ry on myöntänyt laatumerkkejä vuoden 2017 alusta lähtien, ja ensimmäisenä Keski-Suomessa LuontoHoiva-merkin sai joulukuussa 2017 Jyväskylän Toimintaterapia Oy, jossa Nea ja Kaisla työskentelevät ja antavat koira-avusteista toimintaterapiaa.

LuoKSe-hankkeen loppuseminaarin vihreää ilmettä luotiin myös kukka-asetelmilla ja rintaan ripustettavien kukkavieheiden. Viherisustus tilattiin Annukan Viherpalvelulta ja Annukka Pääkkönen ohjasi kukkavieheiden tekoa ruusuista ja erilaisista luonnonmateriaaleista. Loppuseminaarin palautekyselyvastauksissa kommentoitiin mm. "Auditorio ympäristönä ankeahko, mutta kivasti olitte sitä somistaneet!". Kukkavieheistä tuli erityisesti palautetta ja yksi kommentti oli "Kukkasidontahomma oli ihana

alku auditoriossa istumiselle. Tekeminen ja valmis kukkanen antoi voimaa ja rauhaa keskittymiseen.”. LuoKSe-hankkeen kokemusten myötä jäikin vaikutelma, että luonnon voi todella tuoda sisälle ja puutarha-avusteista Green Carea voi toteuttaa myös pimeänä ja lumisena vuodenaikana.



Annukan Viherpalvelun Annukka Pääkkönen ohjasi LuoKSe-hankkeen loppufoorumilla kukkavieheiden tekoa. Kävijät saivat halutessaan itse tehdä vieheet tullessaan seminaariin tai sen taukojen aikana. Monet pitivät toiminnallisuudesta ja luonnonmateriaalien käytöstä ”vieraslahjassaan”. Nuotion äärellä pidettiin paneelikeskustelu. (Kuva: Saara Tuohimetsä)



LuoKSe – Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta -hankkeen Sanna Peltola (JAMK) ja Heli Kallio-Kauppinen (MSL) loppufoorumilla Jyväskylän ammattikorkeakoulun Dynamolla 1.2.2018. Seminaarin vihreä ilme oli huomattu työpaikalla positiivisesti. Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian kirjosiepon pöntössä saattoi käydä kuuntelemassa luonnonääniä. (Kuva: Saara Tuohimetsä)

Viitteet

- Adevi, A.A. & Märtensson, F. 2013. Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry and Urban Greening* 12: 230–237.
- Berger, R. & Tiry, M. 2012. The enchanting forest and the healing sand – Nature therapy with people coping with psychiatric difficulties. *The Arts in Psychotherapy* 39: 412–416.
- Borgen, L. & Guldahl, A.S. 2011. Great-Granny’s garden: a living archive and a sensory garden. *Biodiversity and Conservation* 20: 441–449.
- Bringslimark, T., Hartig, T. & Patil, G.G. 2009. The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology* 29: 422–433.
- Chalfont G, 2008. The dementia care garden: Innovation in design and practice. *Journal of Dementia Care* 16: 18–20.
- Esteettömyys. 2018. Näkövammaisten liitto ry:n verkkosivut. Viitattu 19.1.2018.
<http://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys/rakennetun-ympariston-esteettomyys-ja-opasteet/esteettomyys>
- Fawcett, L.M. & Garton, A. 2005. The effect of peer collaboration on children’s problem-solving ability. *British Journal of Educational Psychology* 75: 157–169.
- Gonzalez, M.T. & Kirkevold, M. 2013. Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing* 23: 2698–2715.
- Green Care. 2018. Mitä on Green Care? Green Care Finland ry:n verkkosivut. Viitattu 5.2.2018.
<http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Halinen, I. & Jääskeläinen, L. 2015. Opetussuunnitelmauudistus 2016. Sivistysnäkemys ja opetuksen eheyttäminen. Teoksessa: Cantell, H. (toim.) Näin rakennat monialaisia oppimiskokonaisuuksia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 19–36.
- Hartig, T. & Cooper Marcus, C. 2006. Healing Gardens – places for nature in health care. *The Lancet* 368: 36–37.
- Hassink, J. Hulsink, W. & Grin, J. 2014. Farming with care: the evolution of care farming in the Netherlands. *NJAS – Wageningen Journal of Life Sciences* 68: 1–11.
- Haubenhofer, D.K., Elings, M., Hassink, J. & Hine, R.E., 2010. The development of Green Care in Western European countries. *Explore* 6: 106–111.
- Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim 26.1.2018. Viitattu 6.2.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Hyvinvointi. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Viitattu 6.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Idman-Tigerstedt, A.-M. 1961. Kodin ruukkukasvit. Porvoo: WSOY. 9.painos. 224s.
- Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille: moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston tutkimuksia 2007/29. 164 s. Viitattu 17.1.2018.
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:tkk-010777>
- Jolly, L. & Krogh, E. 2010. School–farm cooperation in Norway: Background and recent research. In Schockemöhle, J. (Ed.), *Conference Proceedings, First Conference of the Academic Initiative on Farms As Sites of Learning 2010* (pp. 5–20). Altenkirchen, Germany: Evangelische Landjugendakademie Altenkirchen. http://baglob.de/science/volume2_farm%20education.pdf
- Järviuoma, H. 2017. Luento ”Ylisukupolvisuus ja luonnon äänimaisemat”. Levi Goes Green seminaari 31.8.2017, valtakunnalliset Green Care –päivät.
- Jääskeläinen, A. 2016. Luontoon tukeutuvaa kuntoutustoimintaa Ruotsissa: Matkaraportti Luontoa elämään! -hankkeen opintomatkalta Länsi-Göötanmaalle ja Hallandiin. Lapin ammattikorkeakoulu, Rovaniemi, Sarja D 3/2016. Viitattu 11.1.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-151-1>
- Kasviluettelo. 2018. Luettelo kasvien myrkyttömyydestä ja myrkyllisyydestä. Myrkytystietokeskus. Viitattu 15.1.2018.
<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/kasvit/Sivut/default.aspx>
- Kehä Vihreä. 2017. Toimenpideohjelma. Jyväskylän kaupunki. Kaavoitus ja kaupunkisuunnittelu. Viitattu 20.2.2018. http://www2.jkl.fi/kaavakartat/Keha_vihrea_konseptis/Keha_vihrea_21022017.pdf
- Kallio, K. 2017. Toistonmieli ja pitkät juuret: Pääskyselät, lehmät ja ukonlima maaseutumaiseman muutoksen kuvauksissa. 141–166. Teoksessa Uimonen H, Kytö M ja Ruohonen K (toim.) *Muuttuvat suomalaiset äänimaisemat*. Tampere University Press, Tampere.
https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100628/Muuttuvat_suomalaiset_%C3%A4%C3%A4nimaisemat_web.pdf?sequence=1

- Karjula, A. 1998. Jyväskylän seminaarin puutarha ja seminaarinpuisto vuosina 1863–1934. Pro-gradu tutkielma Jyväskylän yliopisto Taidehistorian laitos. <file:///C:/Users/pto204/Downloads/1037.pdf>
- Kokkonen, O. & Ursmon, K. 2010. Perunoita vakoilemassa -Rauman normaalikoululaiset Seminaarin puutarhasa. Teoksessa: Puolamäki, L. & Raike, E. (toim.) Kulttuuriympäristö koulutuksessa ja kasvatuksessa. Satakunnan ympäristökoulun loppuraportti. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen julkaisuja 23. Pori: Turun yliopisto. 103 s. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/64319/satakunnan-ymparistokoulu.pdf?sequence=2> Sivut: 16–32.
- Komulainen, M. 2012. Metsä maisemassa – Suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 224 s. ISBN 978-952-5694-93-2.
- Korhonen, R. 2010. Ympäristökasvatus opettajien ja oppilaiden yhteistoimintana. Teoksessa: Puolamäki L ja Raike E (toim.) Kulttuuriympäristö koulutuksessa ja kasvatuksessa. Satakunnan ympäristökoulun loppuraportti. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen julkaisuja 23. Pori: Turun yliopisto. 103 s. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/64319/satakunnan-ymparistokoulu.pdf?sequence=2> Sivut 90–97.
- Kuokkanen, M. 2015. Kuntouttava luontopiha – Kotikartanon palvelukeskuksen kunnostussuunnitelma. Opin näytetyö, maisemasuunnittelu, OAMK, Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201503273627>
- Laaksoharju, T. 2012. Koulukasvitarhatoiminta 1900-luvulta nykypäivään Helsingissä. Kasvatus 1/2012: 63–71.
- Laaksonen, J. 2010. Luontovuosi – 365 havaintoa Suomen luonnosta. 2. Painos. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy. 256 s. ISBN 978-951-20-8466-1.
- Lavonen, J., Korhonen, T., Kukkonen, M. & Sormunen, K. 2014. Innovatiivinen koulu. Teoksessa: Niemi, H. & Multisilta, J. (toim.): Rajaton luokkahuone. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 86–113.
- Lee, Y. & Kim, S. 2008. Effects of indoor gardening on sleep, agitation, and cognition in dementia patients -a pilot study. International Journal of Geriatric Psychiatry 23: 485–489.
- Leskinen, A. 2007. Kansakoulun kasvitarha- ja maatalousopetukseen liitetyt ihanteet ja tavoitteet 1898–1939. Pro gradu –tutkielma, Joensuun yliopisto. http://epublications.uef.fi/pub/URN_NBN_fi_joy-20080002/URN_NBN_fi_joy-20080002.pdf
- Mahnert, A., Moissi-Eichinger, C. & Berg, G. 2015. Microbiome interplay: plants alter microbial abundance and diversity within the built environment. Frontiers in Microbiology 6: 887.
- Maier, J. 2007. Kansainväliset puutarhat Berliinissä -Monikulttuuristen yhteisöjen mikrokosmos? Pro gradu -tutkielma, Joensuun yliopisto. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:joy-20080059>
- Malin, M.H. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 11.1.2018. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/Minna_Malin_Gradu.pdf
- Maatalous- ja puutarhayritysten rakenne 2017 (ennakko 16.2.2018). SVT: Luonnonvarakeskus. Viitattu 20.2.2018. http://stat.luke.fi/maatalous-ja-puutarhayritysten-rakenne-2017-ennakko_fi
- Niemi, H. & Multisilta, J. 2014a. Kansainvälinen jakamisen pedagogiikka. Teoksessa: Niemi, H. & Multisilta, J. (toim.) Rajaton luokkahuone. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 50–64.
- Niemi, H. & Multisilta, J. 2014b. Koulu rajattomuuden keskellä. Teoksessa: Niemi, H. & Multisilta, J. (toim.) Rajaton luokkahuone. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 12–35.
- Niemi, J. & Väre, M. 2017. Suomen maa- ja elintarviketalous 2016/2017. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 17/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus. https://www.luke.fi/wp-content/uploads/2017/04/luke-luobio_17_2017.pdf
- Park, S.-H. & Mattson, R. 2008. Effects of flowering and foliage plants in hospital rooms on patients recovering from abdominal surgery. HortTechnology 18: 563–568.
- Pedersen, I., Patil, G., Berget, B., Ihlebæk, C. & Thorsen Gonzalez, M. 2016 Mental health rehabilitation in a care farm context: A descriptive review of Norwegian intervention studies. Work 53: 31–43.
- Peltonen, M. 2004. Suomen maatalouden historia II. Kasvun ja kriisien aika. 1870-luvulta 1950-luvulle. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas: mitä miksi miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. Tyylipaino Oy. Löytyy internetistä Kulttuuria kaikille –sivustolta. Viitattu 7.2.2018 http://www.cultureforall.info/doc/tietopaketti_oppaat/esteettomyysopas.pdf
- Polvinen, K., Pihlajamaa J. & Berg P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille – Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseksi. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 12.2.2018. https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf

- Poulsen, D.V., Stigsdotter, U.K. & Refshauge, A.D. 2015. Whatever happened to the soldiers?: Nature-assisted therapies for veterans diagnosed with post-traumatic stress disorder: A literature review. *Urban Forestry & Urban Greening* 14: 438–445.
- Pylkkänen, P. 2018. Tutkija, Ruralia-Instituutti (Helsingin Yliopisto). Esitelmä "Hoivamaatilatoiminta on varteen-otettava vaihtoehto – miksi ja millä ehdoin?". LuoKSe – Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta -hankkeen loppufoorumi 1.2.2018 Jyväskylä, JAMK Dynamo.
- Pätsi, A. 2011. Ohjeita palstapuutarhan käyttäjälle. Opinnäytetyö, Puutarhatalouden koulutus-ohjelma, Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103223469>
- Raanaas, R., Patil, G. & Hartig, T. 2010. Effects of and indoor foliage plant intervention on patient well-being during a residential rehabilitation program. *HortScience* 45: 387–392.
- Ranta, A. 2010. Hienohelma ja Vanhapoika. Rakkaat huonekasvit. Helsinki: Otava. 143 s. ISBN 978-951-123895-9.
- Rappe, E. 2013. Luento 19.11.2013 "Viherympäristön psykososiaaliset palvelut", Argumenta -hankkeen seminaari "Luontoympäristön vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin". Luentomateriaali Suomen ympäristökeskuksen internetsivuilla. Viitattu 28.2.2018.
http://www.syke.fi/download/Viherympariston_psykososiaaliset_palvelut_Erja_Rappe/cc6caf9c-aa54-4dc8-a772-fb8c1c8b3555/95145
- Rappe, E. 2014. Juuret vapauteen – Green Care –koulutus. Keravan vankila 14.4.2014.
- Rappe, E. & Koivunen, T. 2017. Hoitokodin kasvit. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 19.4.2017.
http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf
- Rappe, E. 2003. Puutarhaterapia. S. 45–60. Teoksessa: Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Helsinki: Viherympäristöliitto ry. 160s. ISBN 978-952-5225-24-2.
- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi.
- Rappe, E. & Topo, P. 2007. Contact with outdoor greenery can support competence among people with dementia. *Journal of Housing For the Elderly* 21: 229–248.
- Rose, E. & Lonsdale, S. 2016. Painting place: Re-imagining landscapes for older people's subjective wellbeing. *Health & Place* 40: 58–65.
- Ruskovaara, A. (toim.) 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus: Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliiton julkaisuja O.38. Kirjapaino Öhring Oy.
- Ruuska, P. & Hynynen, M. 2014. "Hei kato, minun kasvi on kasvanu näin paljo" - puutarhatoiminta vuorovaikutusta lisäävänä menetelmänä lastensuojelussa. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.2.2018.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112817339>
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Green Spot. Helsinki: Pakett AS. ISBN 978-952-5459-13-5. 143 s.
- Shoemaker, C. 2002. The profession of horticultural therapy compared with other allied therapies. *Journal of Therapeutic Horticulture (JTH)* 13: 74–81.
- Sipari, P. & Lehtonen, J. 2014. Viljellään kaupungissa: Opas yhteisö- ja pienpalstaviljelmien perustamiseen Helsingissä. Helsingin kaupungin rakennusviraston julkaisut 2014:1/Arkkitehtuuriosasto. Viitattu 7.9.2017.
https://www.hel.fi/static/hkr/julkaisut/2014/viljellaan_kaupungissa_opas_2014.pdf
- Simonen, J. 2011. Kaupunkipuiston äänimaisema – Porin Kirjurinluodon ja Hanhiluodon puistot. Opinnäytetyö, maisemasuunnittelu. HAMK, Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2018.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103183349>
- Smeds, P., Jeronen, E. & Kurppa, S. 2015. Farm education and the value of learning in an authentic learning environment. *International Journal of Environmental & Science Educations* 10: 381–404.
- SuRaKu. 2008. Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 3/8. Tasoerot.
- Söderback, I., Söderström, M. & Schäländer, E. 2004. Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation* 7: 245–260.
- Tani, A. & Hewitt, C. 2009. Uptake of aldehydes and ketones at typical indoor concentrations by houseplants. *Environmental Science and Technology* 43: 8338–8343.
- Tiainen, V. 2017. Puutarhuri. Kokemus kylvöistutusten teosta päiväkotilapsien kanssa. Suullinen tiedonanto.
- Tse, M. 2010. Therapeutic effects of and indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing* 19: 949–958
- Uimonen H., Kytö, M. & Ruohonen, K. (toim.) 2017. Tiivistelmä Muuttuvat suomalaiset äänimaisemat. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 28.2.2018.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0382-2>

- Uimonen, H. & Mikkola, J. 2017. "Tahtoisin kuulla lehmän käsinlypsyä sinkkiämpäriin" -Radio Suomen Äänen ilta radiogeenisena ohjelmana. S. 24–52. Teoksessa Uimonen, H., Kytö, M. & Ruohonen, K. (toim.) Muuttuvat suomalaiset äänimaisemat. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 28.2.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0382-2>
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11: 201–230.
- Vipponen, M. 2006. Palvelutalojen valaistus. Diplomityö. Teknillinen korkeakoulu, Sähkö- ja tietoliikennetekniikan osasto. Viitattu 12.2.2018. <http://lib.tkk.fi/Dipl/2006/urn007617.pdf>
- Vänskä, E. 2016. Käytä korvasi ja opi kuulemaan. *Viherympäristö* 6/2016: 12–13.
- Wagenfield, A. 2009. It's more than seeing green: Exploring the senses through gardening. *Journal of Horticultural Therapy* 19: 46–52.
- Whear, R., Coon, J.T., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K. & Garside, R. 2014. What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *The Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine JAMDA* 15: 697–705.
- Wolverton, B., McDonald R. & Watkins, E. 1984. Foliage plants for removing indoor air pollutants from energy-efficient homes. *Economic Botany* 38: 224–228.
- Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena. 2017. Vihreä Veräjä, Sininauhaliitto. Viitattu 19.4.2017. https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/4fb46ef43c1af8f626cc17662b61192a/1518436096/application/pdf/290213/Yhteis%c3%b6llinen%20puutarhatoiminta%20-opas_varsinainen.pdf
- Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT/Careva-hanke. Viitattu 11.1.2018. <http://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen L. & Soini K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. Tampereen Yliopisto-paino Juvenes Print Oy.

Hyödyllistä materiaalia oman Green Care ympäristön esteettömyyden tarkasteluun:

- ARVI Asunnon arviointimenetelmä. 2005. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus. <http://www.ara.fi/arvi>
- RT Esteettömyystieto -palvelu asuin ympäristön esteettömyysvaatimuksista. Helpottaa suunnittelua mm. mitoituksessa ja materiaalien valinnassa. Rakennustieto. <http://www.esteettomyys.rakennustieto.fi/>
- Esteettömiä ratkaisuja – kuvitettu opas. 2006. Aineiston on tuottanut Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu (VYP). Erilliset ohjeet mm. sisäänkäynneille ja pihajärjestelyille sekä valaistukselle. Helsinki kaikille – projektin internetsivut.
- Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortit 1-8 ja esteettömyyskriteerit. SuRaKu –projekti 2004/2008. Työohjeet valmistuivat Helsingin, Espoon, Joensuun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupunkien yhteistyönä. Helsinki kaikille –projektin internetsivut.

Kirjallisuutta:

- Hyvinvointia maatilalta -hankkeen opas (2018) "Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta", Gero-Center, Maaseuturahasto. https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapavatoiminta.pdf
- Peltola, S. (toim.). 2018. Luontolähtöisiä palveluita Keski-Suomesta: Tiedotusta ja toimintaa LuoKSe-hankkeessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 239, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-470-1>



luke.fi

Luonnonvarakeskus
Latokartanonkaari 9
00790 Helsinki
puh. 029 532 6000