

JOOGATAIVAL

GREEN CARE MATKAILUPALVELUSSA

LuontoVoimaa –työpaja

Hossan luontokeskus 10.10.2017

Saija Taivalmäki

Saija Taivalmäki - koulutus ja työkokemus

- Äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja (2005)
- Suomi toisena kielenä opettaja (2005)
- Draamakasvatuksen opettaja (2005)

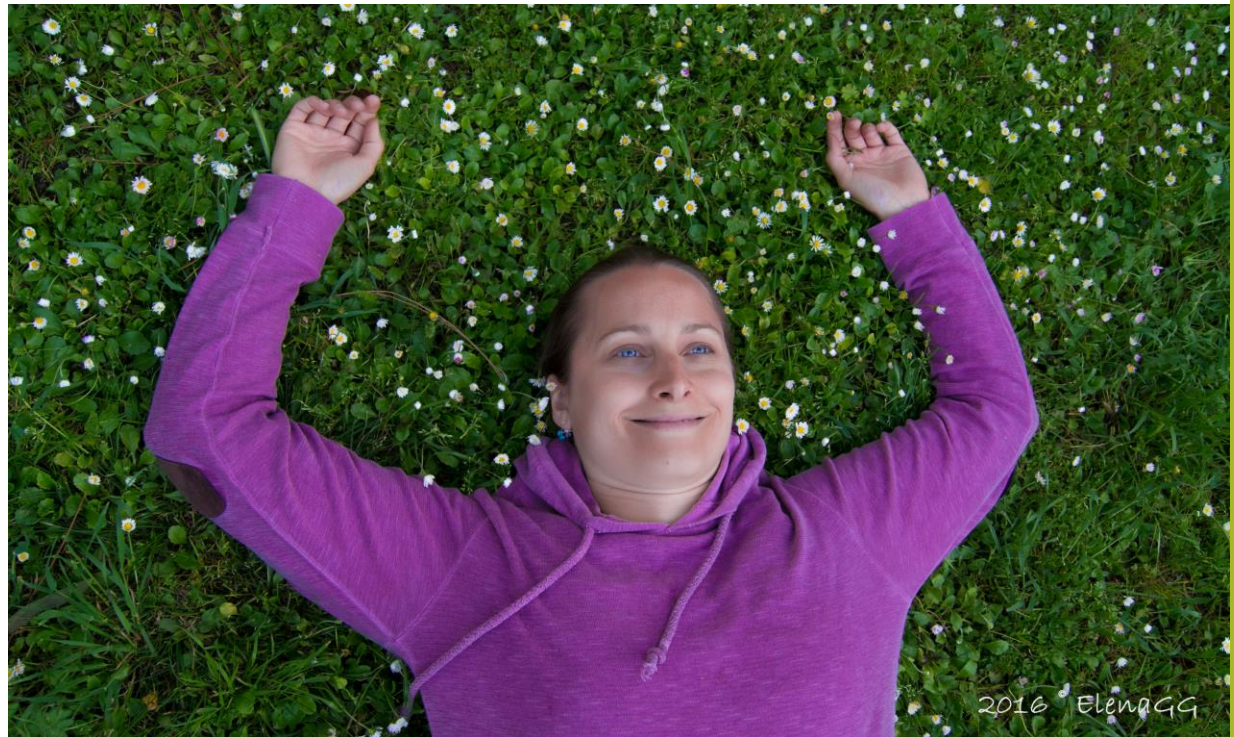
→ KOULUTUS

- Mindfulness jooga -opettaja (2013)
- Luontoyhteysohjaaja (2016)

→ HYVINVOINTI

- Erä- ja luonto-opas (2017)

→ MATKAILU



JoogaTaival

- Vuonna 2015 perustettu toiminimiyritys
- Muutti Hossaan kesällä 2017
- Tarjoaa matkailu-, hyvinvointi- ja koulutuspalveluja, joissa keskeistä luontolähtöisyys
- Menetelmät: jooga, mindfulness, luontoyhteys-harjoitukset, draama- ja ympäristökasvatus, luonto- ja eräopastus



JoogaTaival

- haluaa edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia
 - tarjoamalla toimintaa luonnossa tai luonnon läheisyydessä.
 - tarjoamalla mahdollisuuksia retkeilyyn, joogaan ja hiljentymiseen.
 - tarjoamalla mahdollisuuksia syventyä Suomen luontoon ja kulttuuriin draama- ja ympäristökasvatuksen sekä suomen kielen ja kulttuurin opetuksen parissa.
- haluaa vahvistaa
 - yhteyttä ja tasapainoa kehon, mielen ja luonnon välillä.
 - myönteistä ajattelua ja luovuutta.



JoogaTaival

- Tuotteet:
 - Metsäjooga
 - Korpikylpy
 - Puut puhuvat puiden kieltä – retki Hossan Värrikalliolle
 - Hengähdä Hossassa – Jooga- ja hyvinvointiloma
 - "Eco-Mindfulness camp" ulkomaalaisille
 - Työhyvinvointipäivät
 - Metsäpapukaija – draamallinen luontopolku
 - Leirikoulut
 - Opettajien menetelmäkoulutus
 - Maahanmuuttajille kotoutumista suomen kielen , luonto- ja ympäristökasvatuksen menetelmin



Green Care

- Luonnon ja maaseutuympäristön resurssien - eläinten, kasvien, puutarhan, metsän, maiseman, ja sosiaalisten toimintojen – hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi
- Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon elvyttävyyden sekä osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla
- Toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda myös kaupunki- ja laitousympäristöihin ja hyödyntää niissä
- Eläinavusteisuus, **luontoavusteisuus**, puutarha-avusteisuus, maatila-avusteisuus
- LuontoHoiva & **LuontoVoima**

Green Care - peruselementit

- **Luonto**
 - Ympäristönä / välineenä / kohteena
- **Toiminta**
 - Kokemuksellisuus
- **Yhteisö**
 - Osallisuus



Green Care -perusedellytykset

Tavoitteellisuus

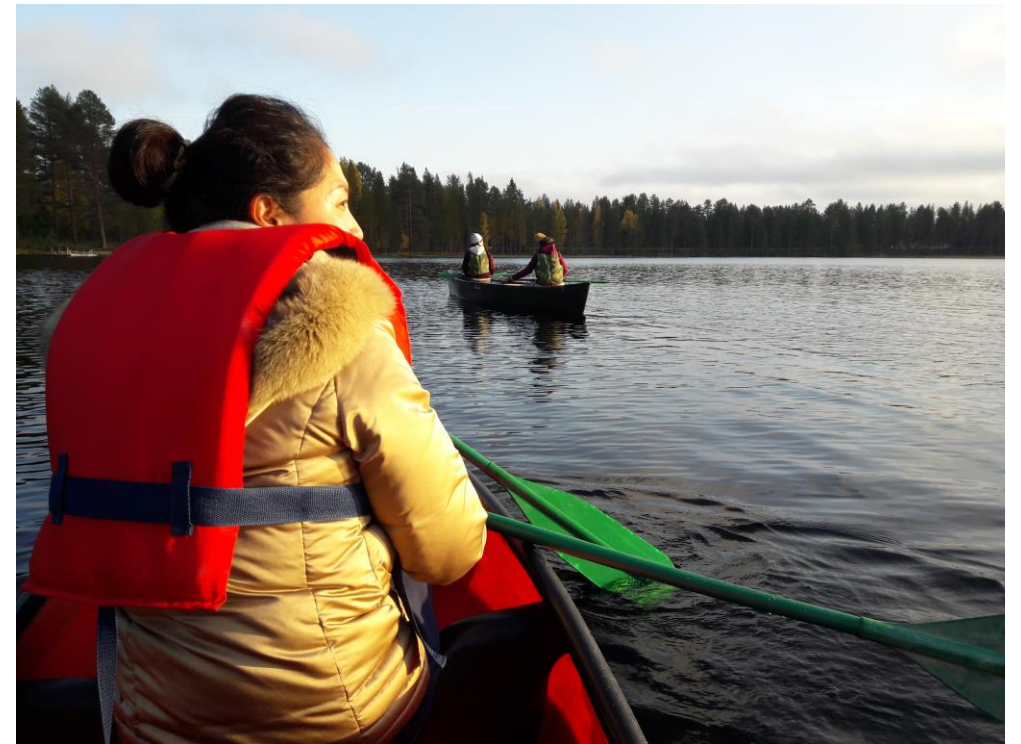
- Toimintaa, jossa luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen

Ammatillisuus ja osaaminen

- Ammattitaitoista omaan osaamiseen ja kokemukseen perustuvaa palvelua

Vastuullisuus

- Arvot, eettiset toimintatavat, laatu



JoogaTaival & Green Care

- Green Care –perusteet (5 op) kesällä 2016
- Green Care –työkirja
- **Luontolähtöinen** toiminta
- **LuontoVoima:** tavoitteelliset luontolähtöiset työhyvinvointipalvelut, muut hyvinvointipalvelut, ohjelmapalvelut, sekä harrastus-, kasvatus- ja virkistyspalvelut
- **Luontoavusteisuus**
 - Tavoitteellinen luontoliikunta
 - Luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänten ja kuvien käyttö
 - Elämyspedagogiikka, ympäristökasvatus ja **ekopsykologian menetelmät**

Ekopsykologia

- Ihminen osana luontoa
- Tasapainon arvot: hyvinvointi, integraatio, yhteisyys, kumppanuus, luontoympäristön elementit, myönteinen olemisen kokemus
- Kansanperinne, ympäristökasvatus, ympäristöpsykologia ja ekologia
- Nykypäivän luontosuhteeseen ammennetaan käsityksiä alkuperäiskansojen luontoviisaudesta
- Tavoitteena hallintaan perustuvan luontosuhteen sijasta vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus eläinten, ihmisten, rotujen, perheenjäsenten ja luonnon välillä → tämän kokonaisuuden vaaliminen lisää sekä ihmisten että ympäristön hyvinvointia



Luontomenetelmät

= luontointerventiot, luontoharjoitukset (esim. mielipaikkaharjoitus), joissa luontoympäristö tai luontoelementti otetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin

- Vaikuttavat samaan tapaan kuin luontokokemus: psyykinen ja fyysinen hyvinvointi
 - Luontokokemukseen riittää periaatteessa, että ihmisellä on aistihavainto luontoympäristöstä tai luontoelementistä
 - Kiireinen ja aikataulutettu arki uuvuttavat ja tekevät irrottautumisen vaikeaksi
- mieli ei välttämättä tunnista luonnon myönteisiä vaikutuksia, vaikka niitä olisi tarjolla
- Luontomenetelmä voi edesauttaa luontokokemuksen myönteistä vaikutusta, sen havaitsemista ja tunnistamista
 - Luontomenetelmistä voi olla apua, jotta pysähtyminen, elämänrytmin rauhoittuminen ja yhteisöllisyyden palautuminen mahdollistuisivat

Green Care matkailupalveluissa?

- Monien lähteiden ja tutkimusten mukaan ympäristöllisesti vastuullisten matkojen suosio lisääntyy tulevaisuudessa.
- Myös kiinnostus paikallisiin kulttuureihin, väestöön ja tuotteisiin lisääntyy.
- Elämysten sijaan ollaankin kiinnostuneita merkityksistä ja tarkoituksista – matkan toivotaan tuovan sisältöä elämään. Tähän liittyvät läheisesti uuden oppiminen, henkisyys, jaksaminen, hyvinvointi.



Green Care matkailupalveluissa?

- Ympäristöllisen vastuullisuuden arvioidaan muuttuvan erikoistuotteesta välttämättömyydeksi ja valtavirran tuotteeksi.
- Vastuulliseen matkailuun liittyy läheisesti niin sanottu hidas matkailu, jonka tarkoituksena on irrottautua kiireisestä arjesta, kokea yhteys puhtaaseen luontoon ja nauttia elämän yksinkertaisista asioista. Hitaan matkailun suosio kasvaa etenkin Euroopassa.
- Matkailun tulevaisuuden trendeissä puhutaan myös ns. Responsible wellness -matkailusta, jossa matkailijoille ei tulevaisuudessa riitä pelkkä omaan hyvinvointiin keskittyminen, vaan halutaan tehdä samalla hyvää myös luonnolle ja ympäristölle.

Green Care Matkailupalveluissa?

- Suomessa luontolähtöinen hyvinvointimatkailu nähdään nousevaksi matkailun muodoksi
- Matkailun resurssit: suomalainen metsä voimaantumisen paikkana, hiljaisuus ja rauhoittava maisema, saunan terveysvaikutukset, turve ym. perinteiset hoidot
- Matkailun edistämiskeskus: metsäohjelmat hyvinvointimatkailutuotteena edesauttavat henkistä hyvinvointia, mahdollistaa kaikkien viiden aistin elämyksen kokemisen sekä matkailijan syventymisen itseensä metsän ja luonnon avulla
- Työ- ja elinkeinoministeriö: Suomen matkailun tulevaisuuden näkymissä keskeisenä tekijöinä: luonto, hyvinvointi, rauha, hiljaisuus, paikallisuus, kestävä kehitys, laatu, turvallisuus, aitous, autenttisuus

Green Care matkailupalveluissa?

- Mahdollisuuksia on paljon!
- Meille usein itsestään selvät asiat osattava paketoida kiinnostaviksi matkailupalveluiksi ja -tuotteiksi: koti- ja maatilakäynnit, marjastus, sienestys, metsässä liikkuminen, hiljaisuus, puhdas vesi, puhdas ilma, hyvinvointilomat, historia- ja kulttuuriperintö, luontomyytit ja kansanuskomukset, villieläimet jne.
- Luonto huomioon paitsi palveluissa myös matkailuyrityksen sijainti- ja tilaratkaisuissa
- Viimeaikaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista voidaan käyttää hyödyksi myös matkailutuotteiden ja -palveluiden suunnittelussa sekä markkinoinnissa
- Green Care -kriteerien täytyminen matkailupalvelussa?
 - Tavoitteellisuus ja vaikuttavuus



KIITOS!

www.joogataival.fi



GreenCare
FINLAND



Elävä Kainuu



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin