



Green Care – uutiskirje 2/2018



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



MAASEUTU 2020

Tervehdys!

Tässä tulee Kainuun oma Green Care –utiskirje! Green Care tarkoittaa toimintaa, jossa hyödynnetään luonto- ja maaseutuympäristöjä ja luonnon hyvinvointivaikutuksia erilaisten sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalvelujen sekä virkistyspalveluiden tuottamisessa. Utiskirje ilmestyy muutaman kerran vuodessa ja siinä kerromme Kainuun alueen menneistä ja tulevista tapahtumista, esittelemme Green Care –toimijoita ja kerromme muita ajankohtaisia kuulumisia.

Utiskirjeellä tavoitamme Green Care -palveluiden tarjoamista tai ostamista suunnittelevia, maatilayrittäjiä, luonto- ja hyvinvointimatkailualan yrittäjiä, luonnontuotealan toimijoita, sosiaali-, kasvatusta-, terveys- ja hyvinvointialan toimijoita, yhdistyksiä ja julkisen sektorin toimijoita, kehittäjiä, päättäjiä ja viranomaisia sekä Green Care -alaan linkittyviä hankkeita ja muita sidosryhmiä. Ja jos et vielä tiedä, mitä Green Care on, yhtä lämpimästi tervetuloa mukaan kuulemaan!

Kainuun Green Care -utiskirjeen takana on Luonto voimaksi Kainuussa –tiedonvälityshanke, jota hallinnoi Luonnonvarakeskus ja osatoteuttajana on Kajaanin ammattikorkeakoulu. Kainuun Ely-keskus on rahoittanut hanketta EU:n Maatalousrahastosta 100% tuella. Yhteistyössä Kainuun alueen muiden hankkeiden kanssa järjestämme tilaisuuksia, opintomatkoja ja retkiä eri teemoilla. Katso tarkempi tapahtumakalenteri alta!

Utiskirjeen lisäksi tiedotamme Kainuun ajankohtaisista Green Care –asioista omilla nettisivuillamme www.gcf Finland.fi/kainuu. Käy tutustumassa! Liity myös facebook-ryhmään *Green Care Kainuu*, niin saat uusimman tiedon ja voit vuorovaikuttaa! Mikäli sinulla on toiveita hankkeille tai haluat toimittaa materiaalia nettisivuille tai utiskirjeeseen, ole yhteydessä.

Kainuun uutiskirjeessä emme tiedota valtakunnallisista ajankohtaisista asioista, vaan niitä seuratakseen kannattaa katsoa Green Care Finland ry:n internet-sivut www.gcf Finland.fi. Sieltä löytyy kootusti ja kattavasti materiaalia sekä meneillään olevia hankkeita, tulevia tapahtumia ja koulutuksia. Etusivulta voi myös tilata itselleen uutiskirjeen, joka ilmestyy kerran kuussa. Facebook-sivu *Green Care Finland* julkaisee päivittäin uutisia, tutkimustuloksia ja muuta mielenkiintoista aiheeseen liittyvää.

Tervetuloa mukaan seuraamaan Green Careen liittyviä ajankohtaisia asioita! Mikäli et halua tätä uutiskirjettä tai muuta tiedotusta jatkossa, ilmoitathan asiasta!

Kesäterveisin,

Maija Lipponen, projektipäällikkö, Luke maija.lipponen@luke.fi

Merja Leskinen, projektisuunnittelija, KAMK merja.leskinen@kamk.fi

Tulossa olevia tapahtumia Kainuussa:

5.9.2018 [Green Care –yrittäjyyspäivä](#), Impilinna, Kajaani

30.-31.10.2018 [Valtakunnalliset Green Care –päivät](#), Vuokatti

Kainuun Green Care –tapahtumakalenteri päivittyy [täällä!](#)

Ajankohtaista

Majatalo Guesthouse Kanttura avattiin Vaalassa

Kanttura on luonnon ystävän majatalo, jossa voi lumoutua ympäröivästä luonnosta, nukkua lempeät unet ja löylytellä hyvin. Kanttura sijaitsee Oulujoen sydämessä, Rokua Geopark -alueella ja aivan Rokuan kansallispuiston sekä Oulujärven mahdollisuuksien naapurissa. Ympäröivä luonto tarjoaa loistavat mahdollisuudet patikointiin, kalastukseen, marjojen ja sienten poimintaan sekä siihen mistä me kovasti pidämme, voimaan hyvin. Kantturan oman Voima Polun avulla voi uppoutua luontoon pienien harjoitteiden avulla. Kesällä pihapiirissä laiduntaa rapsutuksia odottava lammaskatras.



Kantturan toiminnasta vastaa Hyvinvointipalvelu Poloku, joka toimii Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun alueella. Yrityksen toimialoina ovat sosiaalihuollon avopalvelut, hyvinvointipalvelut sekä luontomatkailu. Hyvinvointipalvelu Poloku toimii niin asiakkaan omassa ympäristössä kuin toimipisteessään.

Kanttura mahdollistaa matkailun lisäksi myös leiritoiminnan, aktiviteettipalvelut, hyvinvointitapahtumat, työhyvinvointi- ja virkistyspäivät sekä pienet juhlatilaisuudet. Toiminnan arvoina ovat ihmisen, luonnon ja eläinten ainutlaatuisuuden kunnioittaminen, osallisuuden edistäminen, resilienssin vahvistaminen, kestävä kehitys sekä yhdenvertaisuus. Työskentely on ammatillista sekä voimavara- ja ratkaisukeskeistä. Erityisosaamista on mielen hyvinvoinnin tukeminen sekä vahvistaminen. Palvelut suunnitellaan ja toteutetaan aina asiakaslähtöisesti, asiakkaan tarpeita ja tavoitteita kuunnellen.

Hyvinvointipalvelu Poloku on Suomen Luontoyrittäjyysverkosto ry:n ja Green Care Finland ry:n jäsenyrittäjä ja sitoutunut noudattamaan yhdistysten eettisiä ohjeita.

Luontohyvinvointikeskus Tyynelälle myönnettiin LuontoHoiva –laatumerkki

Green Care Finland ry on myöntänyt kesäkuussa 2018 [Luontohyvinvointikeskus Tyynelän](#) palveluille LuontoHoiva -laatumerkin. Tämä on ensimmäinen Kainuuseen myönnetty laatumerkki. Se on myönnetty seuraaville Tyynelän palveluille: Tallitoiminta yksilökäynteinä, Tallitoiminta pienryhmässä sekä Luonto- ja eläinavusteinen ryhmätoiminta. Tyynelä sijaitsee maatilalla Sotkamon Juholankylällä.

Green Care -laatumerkit kertovat, että palveluntuottaja tuntee Green Care -toimintatavan ja palvelu tuotetaan ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Palveluissa hyvinvointivaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.



Kuva: Arja-Tuulikki Korhonen

Tyynelän Green Care -toiminta vastaa muun muassa seuraavanlaisiin tarpeisiin: ennaltaehkäisevä toiminta, kasvatus, hyvinvoinnin ylläpito ja virkistyminen, kuntoutus, työhyvinvointi sekä lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Palveluita toteutetaan asiakkaan tarpeen ja tavoitteiden mukaisesti, luontoa ja eläimiä hyödyntäen ja kunnioittaen.

Tyynelän tallitoiminnan menetelmänä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jota voidaan soveltaa mm. lastensuojelun avohuollon tukitoimena, mielenterveys- ja päihdetyössä, nuorten tukihenkilötoiminnassa sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opiskelussa. Tallitoiminta Tyynelässä on yhteisöllistä, sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemista hevosen kanssa.

Luontoavusteisissa ryhmissä hyödynnetään tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Luontoa hyödynnetään mm. ekopsykologisissa tai mindfulness-harjoituksissa, joissa tavoitteena on vahvistaa osallistujan luontosuhdetta, löytää uusia ajatusmalleja tai rauhoittua olemaan itsensä kanssa arjen kiireen keskellä. Sosiaalipedagogisesta viitekehiksestä tehtävässä, sosiaali- tai kasvatustalouden ammattilaisen ohjaamassa toiminnassa tavoitteet määritellään aina asiakaskohtaisesti.

Toiminnan Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä järjestää Ristinkantajat ry, sotkamolainen rekisteröity yhdistys, jonka tarkoitus on edistää hyvinvointia luonnon, eläinten, käsillä tekemisen ja maaseutu ympäristön avulla. Yhdistys on perustettu vuonna 2010.

Kesäisiä menovinkkejä

Joogaa ja villiyrttejä Kainuun Opistolla

Kurssilla yhdistyvät lempeä hathajooga ja luontoyhteyden vahvistaminen villiyrteiden maailmaan tutustuen.

Joogaharjoitus koostuu joogan perusliikkeistä eli asanoista. Sen pyrkimyksenä on tasapainottaa keho ja mieli sekä ylläpitää elinvoimaa ja terveyttä. Harjoitusten myötä mieli rauhoittuu, keskittymiskyky paranee ja keho vahvistuu. Harjoitus sopii niin ensikertalaisille kuin pitkään jooganneille. Ota mukaan liikuntaan sopivat vaatteet, säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja kengät sekä oma jumppa- tai joogamatto. Ota mukaan myös esimerkiksi kori villiyrtejä varten.

Joogaohjaajana toimii Mia Moilanen Tampereelta (RYT 500-ohjaaja) ja yrttineuvojana Sari Leinonen Paltamosta (Luonto- ja kulttuuripalvelu Angervo).

Ohjelma

perjantai 29.6. klo 17.00-20.00

Juurutamme itsemme tähän paikkaan ja hetkeen aloittaen harjoituksen luonnossa, jonka jälkeen teemme sisällä pitkän hathajoogaharjoituksen.

lauantai 30.6. klo 9.00-14.00

Toisen kurssipäivän vietämme kokonaan luonnossa opiston lähetyvillä. Tutustumme villiyrteiden maailmaan ja teemme muutamia ulos sopivia joogaliikkeitä. Keräämme villiruokaa ja valmistamme niistä helpon villin välipalan.

Kurssin hinta on 65 euroa /henkilö.

Hintaan sisältyy ohjaus sekä kahvit, tee ja yrttinen välipala.

Ilmoittautuminen Kainuun Opisto 25.6. mennessä

p.044 2990826 ja [sinikka.korhonen\(at\)kainuunopisto.fi](mailto:sinikka.korhonen(at)kainuunopisto.fi)

Virkisty ja voimistu Hossassa su 1.7.18 klo 10-14

Aloita heinäkuu itseäsi hemmotellen ja tule viettämään rentouttavaa luontohyvinvointipäivää Hossaan!

OHJELMA

10-12 Metsäkylpy -kävely

Koe kaunis kesäinen Hossan luonto joka aistia kutkuttavalla kävelyllä Seipiniemen lähimaastossa. Japanilaisen Shinrin yokun eli metsäkylvyn menetelmin avaamme aistejamme erilaisilla helppoilla ja rentouttavilla harjoitteilla, ja samalla harjoittelemme tärkeää pysähtymisen ja läsnäolon taitoa. Teeseremoniaan päättyvällä retkellä voimme antaa luonnon hoitaa mieltämme ja kehoamme.

12-13 Kevyt lounas

Nokkoskeitto, suolainen piirakka luonnonantimista ja villiyrteillä höystetty salaatti

13-14 Hoito ja läsnäoloharjoitus tulen äärellä

Tunne maan parantava voima. Vapauta mielesi, pysähdy hetkeen ja anna luonnon helliä jalkojasi turvehoidossa nuotion ääressä. Hoitoturpeella on erilaisia hoitavia ominaisuuksia, se mm. hellii niveliä, parantaa ääreisverenkiertoa, tasapainottaa kehoa ja mieltä sekä parantaa iho-ongelmia. Kädet saavat voimaa ja terveyttä karhunluilla tehtävästä hierovasta hoidosta. Heräät karhun lailla uudistuneena ja voimistuneena!

Hinta: 65 euroa / hlö, maksetaan paikan päällä käteisellä tai kortilla

Osallistujat: min. 6 - max. 15

Ilmoittaudu: 24.6. mennessä, joogataival@gmail.com TAI puh. 050 3562006 / Saija

Tarvitset mukaan säänmukaiset ja rennot ulkoiluvaatteet.

Lämpimästi tervetuloa!

Saija Taivalmäki, JoogaTaival & Tanja Pyykkönen, Kalevala Experience



Kuva: Tanja Pyykkönen, Kalevala Experience

Tulossa syksyllä

Sininauhaliiton kristillisen luontolähtöisen päihdetyön työpaja järjestetään Luonto hyvinvointikeskus Tyynelässä elokuussa

Sininauhaliitto on 100 jäsenyhteisön yhteistyöverkosto. Sen erityisosaamista ovat päihde- ja pelihaitat, riippuvuudet, mielenterveysongelmat, pitkäaikaisasunnottomuus sekä sosiaalinen työllistäminen. Kainuusta Sininauhaliiton verkostoon kuuluvan Ristinkantajat ry:n tarkoitus on edistää hyvinvointia luonnon, eläinten, käsillä tekemisen ja maaseutu ympäristön avulla.

”Yhdistys perustettiin vuonna 2010 ja sen ajatuksena on hyödyntää vapaaehtoisten omaa osaamista syrjäytymistä ehkäisevässä työssä,” kertoo yhdistyksen toiminnanohjaaja Heidi Kotilainen. Nyt toiminta keskittyy Luonto hyvinvointikeskus Tyynelään ja sen lähiympäristöön. ”Yhdistys toimii maatilalla, jossa luontoa ja maatala-aktiiviteetteja voidaan monipuolisesti hyödyntää hyvinvoinnin tukemiseen. Käytämme maatilayhteisöä monipuolisesti ja tavoitteellisesti. Yhteisöllisyys, osallisuus ja luonto ovat toimintamme kulmakiviä,” jatkaa Kotilainen.

”Yhdistys on perustettu seurakunnan nuorisotyön yhdistämien nuorten, nyt jo aikuisten kesken. Siksi on luontevaa, että kuulumme kristilliseen yhteistyöverkostoon. Saamme toimintaamme tukea ja apua sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta,” pohtii Kotilainen kristillisyyttä toiminnassa. ”Myös Sininauhaliitolla on omia Green Care -aiheisia hankkeita, se lähentää meitä Sininauhaliiton kanssa tehtävässä yhteistyössä paljon.”

Green Care -toiminnan kehittäjä Tuomo Salovuori Sininauhaliitosta kuvailee Ristinkantajat ry:tä aktiiviseksi Green Care -toiminnan kehittäjäksi. Hän näkee, että yhdistyksellä on vahvaa käytännön kokemusta luontoavusteisesta toiminnasta. ”Tyynelän luonto hyvinvointikeskuksessa saa varmasti tuhdin tietopaketin myös Green Care -toiminnan taustoista ja tilanteesta Suomessa,” Salovuori kertoo.

”Green Care -toiminta on osoittautunut toimivaksi ja motivoivaksi kuntoutumismuodoksi jossa luonnon hyvinvointivaikutuksien lisäksi voi oppia uusia asioita, saada onnistumisen kokemuksia ja nauttia yhdessä tekemisestä. Työpajat antavat käytännön toimintavinkkejä ja helpottavat luontotoiminnan käynnistämistä. Tämän lisäksi kursseilla pääsee sisälle Green Care -toiminnan ajattelutapaan ja kuulee toiminnan soveltamismahdollisuuksista seurakuntien ja järjestöjen työssä,” Salovuori pohtii luontolähtöisen päihdetyön työpajaan osallistumisen merkitystä.

”Green Care -toiminta on Suomessa ollut voimakkaasti kehittyvä ala, ja siitä löytyy toiminnan mahdollisuuksia kaikille vuoden ajoille. Työpajoissa on mahdollista myös verkostoitua muiden samankaltaista työtä tekevien kanssa. Seurakunnat ovat perinteisesti hyödyntäneet luonto ympäristöjä esim. leiritöiminnassään, mutta Green Care -toiminnan menetelmät tarjoavat nyt aivan uusia mahdollisuuksia myös seurakuntien toimintaan,” uskoo Salovuori ja kannustaa lähtemään mukaan työpajoihin.

Kotilainen toivottaa tervetulleeksi niin kainuulaiset kuin lähialueiden työntekijät ja vapaaehtoiset. ”Saat mukaasi konkreettisia ideoita työhön vietäväksi ja mikä parasta, usein tarvikkeet voi saada ilmaiseksi lähiluonnosta!”

Oletko seurakunnan tai jonkun muun kristillisen toimijan diakoniatyöntekijä tai päihde- ja kriminaalityön työntekijä tai vapaaehtoinen? Kiinnostaako sinua luontolähtöinen päihdetyö? Kolme työpajoista järjestetään Helsingissä. Sotkamon Maatilalta osallisuutta -työpaja järjestetään 28.8.2018 klo 12-15.00.

Koulutus on maksuton ja siihen mahtuu 20 osallistujaa.

Ilmoittautumiset: info@luontohyvinvointi.fi tai 041 4339441

Lisätietoja [linkistä](#).



Kuva: Luontohyvinvointikeskus Tyynelä

Yritysesittelyssä

Aisti ja Tunne Oy - Aistia ja tunnetta eläinten parissa



Kuva: Aisti ja Tunne Oy

Aisti ja Tunne Oy on kesällä 2017 toimintansa aloittanut eläinalanyritys, joka toimii Kainuun ammattiopiston, Seppälän toimipisteen alueella. Yrityksen päätoimialoina ovat eläinhoitola ja erilaiset eläinalan koulutukset. Yrityksen osakkaina toimivat moniosaajat Teija Viljanmaa (opettaja, eläinten kouluttaja, kasvatus- ja kuntoutuskoirien tuomari), Nytyi Halme (yhteisöpedagogi, koirien trimmaaja ja maaseutuyrittäjä) ja Arto Petjala (tanssiopettaja, urheiluhieroja, koirahieroja ja eläinten kouluttaja).

Yrityksellä on käytössä viisi tarkastettua eri rotuista ja eri ikäistä koiraa, joita voidaan käyttää erilaisissa yksilö- ja ryhmätoiminnoissa. Yritykseltä voi tilata aistikkaan ja tunteikkaan TYKY/TYHY päivän luonnon sekä koirien parista tai puolestaan tilata yrityksen koirat toteuttamaan asiakkaan luokse suunniteltua toimintaa. Aisti ja Tunne Oy tuotteistaa vuoden 2018 aikana eläinalan Green Care palveluja tuottaville yrityksille palvelupaketteja, joista yritykset saavat yksilöllistä ja kohdettua apua eläinten käyttöön yrityksen toiminnassa. Käy tutustumassa Aistiin ja Tunteeseen [verkkosivujen kautta](#).

Iloluontonen Tmi

Iloluontonen Tmi on Pohjois-Savossa Pielavedellä toimiva yritys, joka tarjoaa hevosten ja luonnon avulla tuotettuja LuontoVoima-palveluita: villiyrtykartoituksia, luontoretkiä ja hevospalveluita.



Kuva: Iloluontonen Tmi

Iloluontosen takana olen minä, uusioperheen äiti Maiju Okkonen. Koulutukseltani olen mm. hevosmatkailuun erikoistunut luonto-ohjaaja, turvehoitaja, luonnontuoteneuvoja ja tallimestari. Suomenhevoset ovat erityisen lähellä sydäntäni ja luonto on lapsesta asti ollut toinen kotini. Tiedän kuitenkin turhan hyvin mitä on burn out, olemattomiin murentunut itsetunto sekä keskivaikea masennus. Mutta tiedän myös kuinka suuresti hevosen läsnäolo ja luontoympäristö näihin asioihin voivat tuoda helpotusta, ihan omakohtaisesti.

Tavoitteenani onkin tuottaa vastuullisesti ja ammattitaidolla arkeesi iloa, hyvinvointia ja jaksamista. Suunnittelen luonto-ohjelmalvelut myös henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. GreenCare -toiminta onkin tärkeä osa yritystäni ja nimenomaan elvyttävä ja ennaltaehkäisevä LuontoVoima. GreenCare on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. (Määritelmä: GreenCare Finland ry) Tällä hetkellä tarjolla olevat palveluni löydät [Palveluhinnasto](#) -sivulta ja muut kurssitukset sivulta [Kurssit ja leirit](#).

[Blogissani](#) annan vinkkejä luonnontuotteiden monipuoliseen käyttöön ja kerron palveluistani sekä periaatteistani tarkemmin, joten kannattaa lukea! Mikäli koet, että Iloluontonen on todellakin sinun juttusi, niin tilaa ihmeessä uutiskirje! En täytä sähköpostilaatikkoasi turhaan, vaan vinkkaan kun uusi blogiteksti on julkaistu, tiedossa on uusi inspiroiva kurssi tai palvelutarjontamme on tulossa jotakin uutta ja ihanaa. Voit myös halutessasi katkaista uutiskirjeiden tulemisen todella helposti milloin vain. Kätevä yhteydenottolomake löytyy sivulta [Yhteys](#). Tervetuloa mukaan!

KUJELMA-hankkeen taivalta juhlittiin työpalvelukeskus Miilussa

Kirjoittaneet: Reetta Partanen ja Kirsi Sahrman-Hauhia

Torstaina 31.5. juhlittiin Sosiaalisen osallisuuden ja työllisyyden kehittämishanke Kujelman taivalta Työpalvelukeskus Miilun tiloissa Suomussalmella, jossa Kujelma onkin toiminut yli kahden vuoden ajan. Loppuseminaarissa mukana oli niin Kujelmassa kävijöitä kuin myös yhteistyökumppaneita. Samalla julkaistiin hankkeen työntekijöiden ja kävijöiden yhdessä kokoama kirja.

Loppuseminaari oli hankkeen näköinen ja makuinen, aito ja lämminhenkinen. Hyvän ruoan ja kahvitarjoilujen lisäksi nautittiin puheenvuoroista sekä musiikkiesityksistä. Seminaariväen toivotti tervetulleeksi Työpalvelukeskus Miilun johtaja **Päivi Korja-Schepel** ja seminaarin avasi vt. kunnanjohtaja **Eija Väätäinen**. Väätäinen totesi Kujelman toimineen tärkeänä kohtaamispaikkana asiakasryhmälle. Hanketta keuhuttiin sen kehittävästä, ihmistä lähellä olevasta ja innostuneesta työtöteestä sekä siitä, että sen kautta myös kunta on voinut pohtia rooliaan hyvinvoinnin turvaamisessa sen tehtäväkentän ja aikuissosiaalityön välimaastossa.

Hankkeen projektipäällikkö **Kirsi Sahrman-Hauhian** puheenvuoro käsitteli Kujelman onnistumisia, haasteita ja mahdollisuuksia. Ehdottomana vahvuutena hankkeessa on ollut sen taide-, luonto- ja palveluohjaukselliset menetelmät ja niiden yhdistyminen. Palveluohjaus on osittain tapahtunut toimintojen lomassa. Hankkeen keskiössä ei olekaan ollut jokin valmistuva tuote vaan itse tekeminen ja siinä sivussa syntyvät keskustelut ja havahtuminen omaan kuntoutumiseen. Omalta osaltaan hankkeen vapaaehtoisuus on tukenut osallistujan kuntoutumista. Loppu viimeksi kaikki kuitenkin lähtee omasta itsestä. Hanke on toiminut tukena henkilön kuntoutumisen polulla tarjoten mahdollisuuksia kokeilla erilaisia asioita, joihin osallistujalla ei muuten ehkä olisi ollut varaa. Näin myös hankkeen ilmaisuus on ollut voimavara. Lähtökohtaisesti hankkeen toiminnot on toteutettu siten, että henkilö voisi myöhemmin omassa elämässäänkin tehdä samankaltaisia asioita. Näin henkilö on saanut keinoja selvittää arjesta myös hankkeen jälkeen.

Hankkeen haasteina on ollut asiakkaiden ohjautuminen hankkeeseen. Asiakasohjautuvuus muilta toimijoilta on ollut erittäin tärkeässä roolissa. Selvää on, että jo syrjäytyneitä on lähes mahdotonta tavoittaa enää mistään. Tähän keinona voisi olla kotikäynnit, jolloin asiakkaaseen saadaan tarttumapintaa ja tullaan tutuiksi, jolloin toimintoihin lähtemisen kynnys olisi entistä matalampi. Hankkeen kohderyhmä on pääsääntöisesti myös huonosti motivoitunutta, joten kynnys oma-aloitteisesti hakeutua vapaaehtoiseen toimintaan on korkea. Näin ollen vapaaehtoisuus on ollut voimavaran lisäksi myös haaste. Hanke on kuitenkin tavoittanut 60 asiakasta, jotka on kirjattu hankkeen varsinaisiksi asiakkaiksi. Lisäksi hanke on tavoittanut välillisesti tai välittömästi satoja ellei tuhansia kuntalaisia erilaisten taidepajojen ja näyttelyiden kautta. Hankkeen joulukuisen taidenäyttelyn ”Minun Suomeni, Minun Suomussalmeni” koki n. 2700 Teatteri Retikan kävijää.

Suomussalmen kunta otti rohkean edelläkävijän roolin päättäessään toteuttaa hankkeen reilu kaksi vuotta sitten. Hanke on etsinyt paikkaansa kunnassa, mutta nyt kahden vuoden jälkeen, kunta on saanut Kujelma-hankkeesta kokemuksia, joita se voi hyödyntää kuntalaisten hyvinvointipalveluja suunnitellessa - yhdessä kuntalaisten sekä eri toimijoiden ja yhdistysten kanssa.

Hankkeen taide- ja palveluohjaaja **Reetta Partanen** toi omassa puheenvuorossaan esille sellaisia tuloksia, joita ei ehkä näe tilastoissa, mutta jotka ovat näkyneet hankkeen arjessa ja asiakkaiden elämässä. Tulokset on saatu asiakkaiden omaa kokemusta työ- ja toimintakyvystään mittaavan Kykyviisarin kautta sekä kirjallisesta- sekä suullisesta palautteesta sekä osallistuvasta havainnoinnista.

Partasen mukaan Kujelma on antanut osallistujien elämään aktiviteettia, sisältöä ja seuraa. Sekä ohjaajat ja osallistujat ovat kokeneet tärkeäksi sen, että asiakkaat itse ovat voineet vaikuttaa toiminnan sisältöön. Asiakkaiden tietotaito erilaisista asioista on kehittynyt ja tätä kautta on saatu tärkeää tietoa, mistä minä tykkään, mikä kiinnostaa, mitä haluan oppia ja mihin kykenen. On myös uskallettu kokeilla uutta ja saatu energiaa omien asioiden hoitoon. Näin elämän solmukohtia on ollut mahdollista avalla yhdessä ja esimerkiksi epäonnistumisia ja vaikeita tunteita on uskallettu kohdata. Lisäksi yksinäisyyden kokeminen on vähentynyt, sosiaalisten tilanteiden pelko on siedättynyt ja on voitu kohdata toisia kahdestaan ja ryhmässä. Näin on ollut mahdollista kokea myös arvostuksen tunnetta sekä opittu arvostamaan muita. Lisäksi mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyvien pulmien kanssa kamppailuun on ollut mahdollisuus löytää keinoja ja tukea.

Hankkeen luonto-ohjaaja **Saija Manninen** esitteli vuorollaan Kujelman arkea. Hän kertoi muun muassa yhteisillä retkillä koetuista asioista sekä tietotekniikkaopetukseen liittyvistä tilanteista. Manninen esitteli myös Kujelman musiikkikurssilla tehdyt kolme kappaletta, jotka laulettiin yhdessä loppuseminaarissa musiikkikurssin vetäjän Kianta-Opiston opettajan **Janne Seppäsen** säestämänä. Tämän jälkeen kuultiin vielä kolme **Jani Kinnusen** sanoittamaa ja säveltämää kappaletta, joista kappale *Nuku hyvin* sai hankehenkilöstön ja osan seminaariväestä kynneliin.

Kujelma-hankkeen toimintoja juurrutetaan kuntaan ns. kaikille avoimiin matalan kynnyksen olohuonetoimintoihin, jotka toimivat Ämmän kamarin Peräkammarissa ja Vuokin kylätalolla. Ylä-Kainuun A-kilta ry:stä **Matti Moilanen** loi valoa arkeen ja kertoi ajatuksia ja odotuksia olohuonetoiminnan jatkon turvaamiseksi kunnassa. Saatu kokemus on, että kaikille avoimille kokoontumis- ja kohtaamispaikoille on kunnassa tarvetta. Ihmiset kaipaavat seuraa ja yhdessätekemisen iloa.

Ämmän kamarin Peräkammari on auki kesäkuussa ainakin keskiviikkoisin klo 9 - 12. Vuokin olohuone on kesän kiinni, mutta toiminnot jatkuvat syksyllä.

KUJELMA - Yhdessä tehty

Kujelman loppuseminaariin päätteeksi julkistettiin kujelmalaisten kokoama kirja nimeltään KUJELMA - Yhdessä tehty. Kirjasta löytyy toiminnan esittelyn lisäksi kävijöiden pohdintoja, palautetta, runoja ja tarinoita. Siihen onkin koottu tekstejä hankkeen suunnittelusta nykypäivän kautta sen pohdintaan, mitä hankkeesta jää kuntaan elämään.

Kirjoittajat toivovat, että KUJELMA - yhdessä tehty jää paitsi muistoksi hankkeessa kävijöille, myös esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan toimijoille ja päättäjille uusien toimintojen ja oivallusten antajaksi sekä toimimaan osaltaan myös hankkeen loppujulkaisuna.

Kirjaa on mahdollisuus lainata kirjastosta ja lisäksi siitä on [nettiversio](#).

Luvoka- ja Kantri&Co.-hankkeiden menneitä tapahtumia keväältä 2018

29.1.2018 Green Care –hoivakotivierailupäivä

Kävimme tutustumassa Luonto voimaksi Kainuussa –hankkeen järjestämässä vierailupäivässä, miten kahdessa kajaanilaisessa hoivakodissa toteutetaan Green Carea ikäihmisten parissa. Vierailimme **Hoivakoti Menninkäisessä** ja **Yrjö ja Hanna kotien Onnela-kodissa**. Menninkäisessä saimme kuulla, miten hoivakodin piha-alueita hyödynnetään ikäihmisten virkistymiseen istutusten hoitamisen, marjojen keräämisen ja lintujen tarkkailun kautta. Vierailulla käy kaverikoiria sekä asukkaiden omaisten koiria. Kaikista huoneista on ikkunanäkymä luontoon.

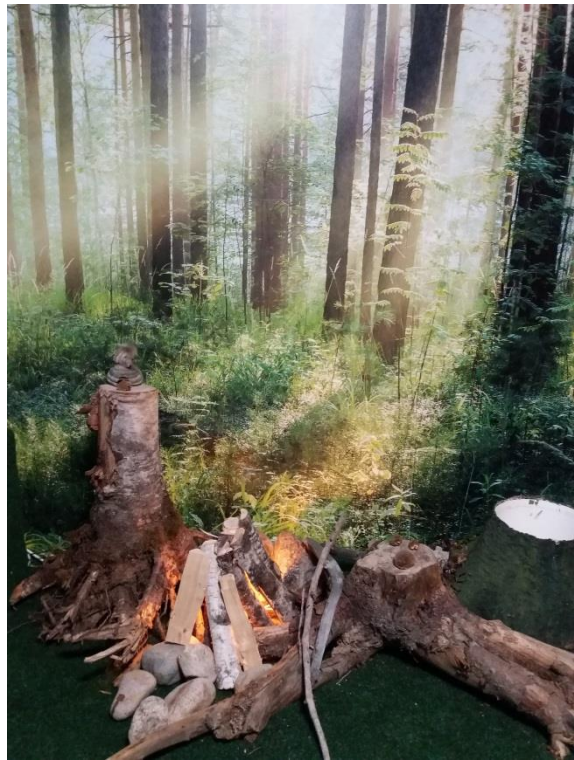


Menninkäisen sisäänkäynti ja vierailun aikana tervehtimässä käynyt omaisen koira. Kuvat: Maija Lipponen



Menninkäisen sisäpihalla kasvaa kesällä kukkia ja hyötykasveja, joita asukkaat voivat hoitaa.

Onnela-kodissa pääsimme seuraamaan asukkaiden viikko-ohjelman mukaista talvista makkaranpaistopäivää sekä saimme ensimmäisten joukossa tutustua Kianto-aistihuoneeseen, jossa lintujen laulu, nuotiotuli ja kesäinen maisema irrotti täydellisesti tammikuisesta arkipäivästä.



Onnela-kodin Kianto-aistihuoneessa voi kokea monia eri näkymiä, ääniä, tuoksuja, pintoja ja materiaaleja. Aistihuonetta voidaan käyttää tavoitteellisesti toimintakyvyn ylläpitämisen tukemiseen tai asiakkaiden omaehtoiseen virkistymiseen. Kuvat: Maija Lipponen

6.2.2018 Hoivamaatila-työpaja

Työpajassa kuultiin Suomen ensimmäisen LuontoHoiva-merkin saaneen Isokummun lammastilan yrittäjä Satu Kumpulaisen puheenvuoro sekä ikäihmisille suunnatun Hyvinvointia maatilalta - hankkeen tuloksia Keski-Suomesta. Lisäksi agrologiopiskelija Janne Säkkinen kertoi Kainuun alueen maataloille opinnäytetyönä toteutetun Green Care -kartoituksen tuloksia. Työpajaosuudessa keskusteltiin maatalo-avusteisen hyvinvointitoiminnan kehittämistarpeista ja suunnitelmista Kainuussa. Päivän materiaalit ovat saatavissa [täältä](#). Työpajan järjesti Luonto voimaksi Kainuussa - ja Kantri&Co.- hankkeet.

23.-26.4.2018 Green Care -opintomatka Hollantiin

Kantri & Co. -hanke järjesti yhteistyössä Luvoka-hankkeen kanssa Green Care -tutustumis- ja opintomatkan Hollantiin. Matkalla tutustuttiin upeisiin hoivamaatiloihin ja kuultiin Hollannin Care farm -toiminnasta, jolla on jo pitkät toimivat käytänteet. Matkaraportti luettavissa [täällä](#).


5.4.2018 Hyvinvoinnin palvelutarjotin –koulutus Green Care –yrittäjille

Kajaanin ammattikorkeakoululla pidettiin toinen Luvoka-hankkeen perehdytys Green Care – palveluntuottajille tietojensa lisäämisestä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän Hyvinvoinnin palvelutarjottimelle. Kainuun sote:n pääkäyttäjä Niina Komulaisen opastuksella perehdyimme tunnusten hakemiseen ja palveluiden viemiseen luonto- ja eläinavusteisiin palveluihin (Green Care). Nyt näitä palveluja voi etsiä valitsemalla alueen (kunnat), kohderyhmän ja palvelut, sillä ensimmäiset Green Care -palveluntuottajat ovat lisänneet palvelunsa sinne. Opimme, että ”tuotetut palvelut ja erityisosaaminen” –kohtaan kannattaa kirjallisesti kertoa itsestään ja tuotetuista palveluista. Myös hyvät kuvat toiminnasta kertovat enemmän kuin tuhat sanaa. Näiden avulla voi markkinoida osaamistaan ja erottua muista.

Palvelutarjottimella kannattaa olla näkyvissä, koska mm. Kainuun sote:n asiakasohjaajat käyttävät sitä etsiessään palveluja asiakkailleen. Se on myös kaikkien asiakkaiden vapaasti nähtävillä osoitteessa palvelutarjotin.kainuu.fi.

Hyvinvoinnin palvelutarjotin on Sinulle vapaus valita, yrityksille ja järjestöille maksuton markkinapaikka sekä asiakasohjaajille näppärä työkalu.

Palvelutarjottimelta löydät, vertaat ja arvioit arkipäivän lähipalvelusi, olipa ne julkisia, yritysten tai järjestöjen tuottamia - joko julkisesti tuettuja tai kokonaan itse maksettavia. Aloita valitsemalla paikkakuntasi alla olevasta valikosta. Kun löydät etsimäsi palvelun, tutki sinisestä INFO-pallosta

 palvelukuvaus ja tietoa mm. palvelun hintaan vaikuttavista asioista.




Ohjattu haku | **Vapaa tekstihaku**

Alue, jolta palvelua haetaan: Kainuun soten kunnat Vaihda alue

Valittu asiakasryhmä: Kaikki palvelut Vaihda asiakasryhmä

Valittu palvelun pääluokka: Luonto- ja eläinavusteiset palvelut (Green Care) Vaihda pääluokka

Valitse palvelut

- Valitse kaikki
- Luonto- ja eläinavusteiset virkistyspalvelut 
- Luonto- ja eläinavusteiset palvelut sosiaalisen kasvun tukemisessa 
- Luonto- ja eläinavusteinen kuntoutus 
- Luonto- ja eläinavusteiset terapiat 

Etsi palveluntuottajat

18.4.2018 Green Care –palvelujen hyödynnettävyys sosiaali- ja terveystalalla



Kuva: Maija Lipponen

Kainuun keskussairaalassa pidetyssä seminaarissa esiteltiin luontoon perustuvien menetelmien mahdollisuuksia osana sosiaali- ja terveyspalveluita. Maija Lipponen Lukesta ja Merja Leskinen KAMK:sta esittelivät Kainuun Green Care –kehittämistä ja esimerkkejä kainuulaisista Green Care –palveluista. Palvelupäällikkö Pirjo Kirvesmies kertoi esimerkkejä Green Care -palveluiden hyödyntämisestä Etelä- Savon sosiaali- ja terveyspalveluissa, jossa maatila-avusteista toimintaa on kokeiltu eri asiakasryhmien parissa. Iltapäivällä luennoivat Terveysmetsä-kirjan kirjoittajat biologi Adela Pajunen ja maantieteilijä Marko Leppänen, jotka ovat olleet mukana toteuttamassa myös Sipoon terveyskeskuksen luontoryhmiä. Päivän järjesti Luvoka-hanke.

Kansilehden kuva: Juho Lipponen