

MITEN VOIN SOVELTAA NAUTITAAN LUONNOSTA! -TOIMINTAA?

Pop-up-luontoretket:

Nautitaan luonnosta! -toiminta soveltuu kertaluonteisiin Pop-up-luontotapaamisiin, joihin kuormittavassa ja kiireisessä arjessa olevien omaishoitoperheiden on pitkäkestoista ryhmää helpompi sitoutua. Pop-up-luontotapaamisia voi järjestää myös lähiympäristön asukkaille palveluasumista unohtamatta, jolloin luontotoiminta leviää myös laajemmin ikääntyvien parissa.



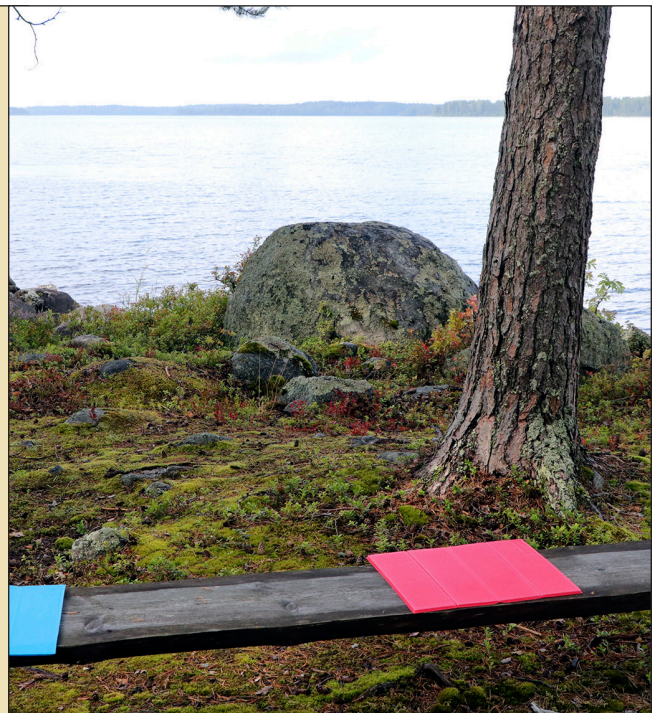
Vapaaehtoisten osallistuminen:

Vapaaehtoisten osallistuminen Nautitaan luonnosta! -ryhmään monipuolistaa sen sisältöä. Hyviä kokemuksia on saatu esimerkiksi paikallisten luonnonsuojelujärjestöjen ja omaishoidon vapaaehtoisten osallistumisesta. Monialaisessa yhteistyössä vapaaehtoisten ohjaamistaidot ja luontotoiminnan käyttö vahvistuvat.

Suunniteltu ryhmätoiminta:

Valmiiksi suunniteltu ryhmätoiminta helpottaa niiden henkilöiden osallistumista, joille luontoon lähteminen on käytännön syistä hankalaa. Omaishoitoperheissä luontoretkeilyä hankaloittavia tekijöitä ovat esimerkiksi hoidettavan hoidon järjestäminen, kuljetukset ja esteettömän luontoretkikohteen löytäminen.

Kuu kiurusta kesään -hankkeen ryhmätoimintaan osallistuvat olivat pääsääntöisesti omaishoitajia, joiden hoidettavien hoito järjestyi muun muassa paikallisten omaishoitoyhdistysten toimesta. Kun ryhmätoiminnan ja retkien käytännön järjestelyt olivat ryhmänohjaajan vastuulla, saattoivat osallistujat nauttia luontoelämyksistä rauhallisin mielin ja ilman järjestelystressiä.



Luonto sisätiloissa:

Luonnosta voi nauttia ja saada voimaa myös sisätiloissa. Luonto on sisällä läsnä muun muassa ikkunasta välittyvän maiseman, äänien, kasvien, tuoksujen ja kuvien välityksellä. Ulkoa voi myös kerätä kiviä, käpyjä tai muita itselle mieleisiä luonnonmateriaaleja ja nauttia niistä sisällä. Myös maksuton [Luontosivusto.fi](https://www.luontosivusto.fi) -palvelu tarjoaa luontokokemuksia sisällä.