NAUTITAAN LUONNOSTA -RYHMÄT

Nautitaan luonnosta! -ryhmät kokoontuvat yhteensä kuusi kertaa puolen vuoden aikana. Ryhmätapaamiset ovat 2–5 tunnin pituisia. Sisätiloissa ja lähiluonnossa pidettävät tapaamiset kestävät noin kaksi tuntia. Pidemmällä oleviin luontokohteisiin varataan retkiaikaa viisi tuntia, joka sisältää matkat kokoontumispaikalta retkikohteeseen ja takaisin.

Nautitaan luonnosta! -ryhmien toteutus edellyttää kokoontumistilan 8–12 osallistujalle, 1–2 ohjaajalle ja mahdollisille vapaaehtoisille. Kokoontumistilan on hyvä sijaita siten, että lähiluontoretket onnistuvat ilman erillistä kuljetusta. Yksi retkistä tehdään pidemmällä olevaan esteettömään luontokohteeseen, mikä edellyttää kuljetusta. Jokaiseen tapaamiseen on hyvä varata välipala/retkieväät ja riittävästi juomista. Ennen retkiä tulee varmistaa myös mahdollisuus käyttää wc-tiloja ja pestä kädet. Ryhmät liikkuvat luonnossa, joten on suositeltavaa, että retkille osallistuu turvallisuussyistä vähintään kaksi ohjaajaa.

Ryhmänohjaajana voivat toimia luontotoiminnasta kiinnostuneet sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, vapaaehtoiset ja opiskelijat. Pidemmillä retkikerroilla voi mahdollisuuksien mukaan käyttää paikallisten luontoyhdistysten, kuten Suomen Luonnonsuojeluliiton paikallisjärjestön vapaaehtoisten asiantuntemusta.

Vapaaehtoisia on hyvä ohjata luontoperustaisen toiminnan käyttöön ennen ryhmätapaamisia. Lisäksi he voivat osallistua Nautitaan luonnosta! -toiminnan ideointiin ja suunnitteluun.

Ryhmässä luonnon hyvinvointivaikutuksiin perehdytään Luontosivusto-palvelun ja Nautitaan luonnosta -korttipakan avulla. Ryhmäläiset tarkastelevat omaa luontosuhdettaan ja tapoja, joilla he voivat edistää hyvinvointiaan luonnon elementtien avulla. Paikallisen luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin tutustutaan retkeillen ja nauttien luonnossa oleilusta.

Ryhmätapaamiset rakentuvat seuraavasti:

1. Ryhmätapaaminen

Tapaaminen alkaa osallistujien ja ohjaajien esittäytymisellä ja ryhmään tutustumisella. Yhdessä keskustellen käydään läpi ryhmän tavoitteet sekä ideoidaan tulevien tapaamiskertojen sisältöjä ja luontoretkikohteita. On tärkeä, että ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa ja osallistua tapaamiskertojen suunnitteluun. Ensimmäisellä tapaamiskerralla perehdytään myös luonnon hyvinvointivaikutuksiin, Luontosivusto.fi-palveluun ja Nautitaan luonnosta -korttipakkaan.

2. Ryhmätapaaminen

Tehdään retki lähiluontoon, jossa ryhmäläiset tarkastelevat omaa luontosuhdettaan. He perehtyvät lähiluontoon havainnoiden sieltä löytyviä ja omaa hyvinvointia edistäviä mahdollisuuksia. Ryhmäläiset tunnistavat myös laajemmin erilaisia omaan elämäntilanteeseen soveltuvia tapoja liikkua, olla ja nauttia luonnossa.

3. Ryhmätapaaminen

Lähdetään pidemmälle retkelle esteettömään luontokohteeseen, jossa käydään läpi ryhmäläisten luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyviä kokemuksia, oivalluksia ja ideoita. Tarkastellaan elpymistä ja kokeillaan sitä Luontosivusto.fi -palvelun tai Nautitaan luonnosta -korttipakan harjoitusten avulla.

4. Ryhmätapaaminen

Neljäs tapaamiskerta suuntautuu lähiluontoon. Aiheena on virkistyminen, jonka käsittelyssä voi käyttää apuna Luontosivusto.fi-palvelun tai Nautitaan luonnosta -korttipakan virkistymisen harjoituksia. Viimeistään tässä vaiheessa on hyvä selvittää ryhmäläisten kiinnostusta ja mahdollisuutta jatkaa ryhmässä.

5. Ryhmätapaaminen

Tapaamiskerralla tehdään retki lähiluontoon, jossa keskitytään luontotietoon ja itseä kiinnostavien luontoaiheiden tunnistamiseen. Lisäksi tarkastellaan osallistujien henkilökohtaista luontosuhdetta. Luontosivusto.fi-palvelusta ja Nautitaan luonnosta -korttipakasta löytyy luontotietoa käsitteleviä harjoituksia.

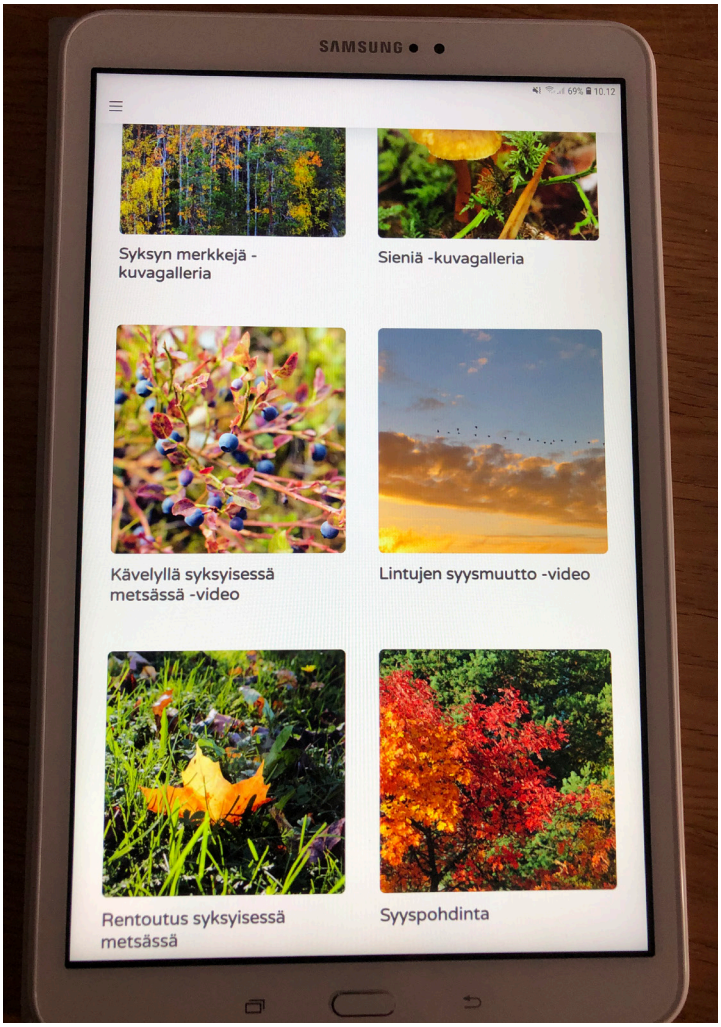
6. Ryhmätapaaminen

Viimeisessä ryhmätapaamisessa käydään läpi aiempien tapaamiskertojen antia ja hyötyä oman hyvinvoinnin kannalta; mitä uutta on opittu, millaisia oivalluksia tehty sekä mikä ryhmästä jää elämään omaan arkeen. Lisäksi ryhmäläisten kanssa suunnitellaan erilaisia tapoja, joilla he voivat jatkaa itselleen mielekästä luontotoimintaa ja virkistäytymistä luonnossa.

Luontosivusto.fi-palvelu ryhmässä

Luontoperustainen toiminta voi olla muutakin kuin retkeilyä luonnossa, kuten muistelua ja aistimista sisätiloissa valokuvien, videoiden, äänien ja luonnonmateriaalien välityksellä. Tätä tarkoitusta varten on luotu Luontosivusto (**www.luontosivusto.fi**), joka soveltuu erinomaisesti ryhmätoimintaan. Ikääntyvien omaishoitoperheiden lisäksi sivustoa on käytetty varhaiskasvatuksessa, mielenterveystyössä, ikääntyneiden kuntoutus- ja päivätoiminnassa, opetustoiminnassa sekä vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa.

Luontosivusto on maksuton, helppokäyttöinen, turvallinen ja pääosin saavutettava. Se ei edellytä kirjautumista, eikä sisällä käyttöä hankaloittavia ulkoisia linkkejä. Sivustoa käytetään mieluiten tietokoneella ja tabletilla. Parhaiten se toimii Google Chrome-selaimella.



Luontosivustolla liikutaan siirtymällä etusivulta haluttuun vuodenaikaan ja sen sisällä oleviin sisältöihin. Kokemusten mukaan ikääntyvät nauttivat erityisesti valokuvien katselusta ja tarinoiden lukemisesta. Ryhmissä pidetään yhdessä tehtävistä tietovisoista, joista syntyy mukavasti ryhmäläisten keskinäistä keskustelua ja muistelua.

Luontosivusto sisältää myös PDF-muodossa olevan Nautitaan luonnosta -korttipakan, jossa on sisältöä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Korttipakan lyhyet harjoitukset auttavat rauhoittumaan, virkistymään, voimaantumaan ja oppimaan uutta luonnosta joko yksin, parin kanssa tai ryhmässä.

Korttipakan painettu versio on maksuton ja tilattavissa osoitteesta: julkaisut@miinasillanpaa.fi