

## WEBINAARI: KUU KIURUSTA KESÄÄN – LUONNOSTA HYVINVOINTIA 22.4.2021

### **Palaute ja kysymykset chatista, kooste**

#### **1. Kansanterveyttä metsästä -malli, Airi Matilan esitys**

- Hyvinkäällä on Terveysmetsä aivan keskustan vieressä
- Totesit, että luonnossa vieraatkin tutustuvat toisiinsa helpommin, ja sen voin vahvistaa meiltä Turusta, omaishoitajien luontoryhmästä!
- Airi Matila: Näköpiirissä olevia trendejä
  - Tulossa on virkistyskäyttöstrategia, OKM
  - Sairaaloiden lähialueille tehdään terveysmetsiä, Kajaani
  - Koronan myötä luonnossa liikutaan aiempaa enemmän. Mutta roskaantuminen tms. sekä uusien lähireittien perustaminen
  - Rahoitus kiristyy, haasteita erityisesti järjestöille
  - Keskustelu jatkuu siitä, mikä on oikea metsä tuottamaan luonnon terveyshyötyjä

#### **2. Nautitaan luonnosta! Hyvinvointia ikääntyvälle, Anne Rahikan esitys**

- Paljonko luontokortit maksavat?

*Luontokortit ovat ilmaiset ja niitä voi tilata Miina Sillanpään Säätiöstä osoitteesta [julkaisut@miinasillanpaa.fi](mailto:julkaisut@miinasillanpaa.fi). Kuu kiurusta kesään -hankkeemme on julkaissut luonnon hyvinvointivaikutusten pariin ohjaavat kortit, jotka tarjoavat helppoja luontoharjoituksia. <https://www.miinasillanpaa.fi/kuu-kiurusta-kesaan/nautitaan-luonnosta-korttipakka/>*

- Tärkeää toimintaa. Onko hanke saamassa jatkoa tai onko tulossa samantyylistä toimintaa? Yksinäisille ikäihmisille? Vaikka yhteistyössä kunnan kotihoidon kanssa.

*Kuu kiurusta kesään -hanke on päättynyt 2020. Tänä vuonna tavoitteena on viestiä toiminnasta mahdollisimman laajalti. Toivomme, että kehitetty Nautitaan luonnosta! -toiminta jatkuisi osana omaishoitajien ja miksei myös muiden ikääntyvien parissa tehtävää työtä. Toimintamallia kannattaa soveltaa omaan toimintaan sopivaksi. Hankkeesta saatujen hyvien kokemusten takia harkinnassa on, miten voisimme jatkaa luontoaiheen parissa.*

- Miten KOLU-mittari mielestänne solveltui tähän toimintaan? Tuliko jotakin huomioita? Mistä löydän KOLU-mittarin ja onko se yleisessä jaossa?

*Ryhmäläisille tehdyn kyselyn avulla keräsimme palautetietoa omaishoitajien kokemuksista, ja Kolu -mittarin avulla toivomme saavamme tulostietoa mahdollisista muutoksista ryhmäläisten luontosuhteessa. Vaikka ryhmäläisten alkupisteet olivat korkeat, oli luontosuhteessa havaittavissa ryhmän jälkeen positiivisia muutoksia. Osa vastaajista koki väittämiin vastaamisen haastavana ja näissä tapauksissa ohjaajamme auttoivat heitä vastaamisessa.*

*Koulu-mittari on maksuton ja lisätietoa siitä on saatavilla mm.*

*Salonen K, Kirves K, & Korpela K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen*

*mittaamista. Psykologia. 2016; 51: 324-342. (2/2017 Korjattu versio).  
Salonen K. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston  
väitöstutkimus 253, 2020.*

- Kiitos ja terveisiä Napapiirin Omaishoitajat ry:stä! Teimme aivan ihanaa yhteistyötä säätiönne kanssa ja järjestimme omaishoitajillemme luontoryhmän, josta kipinä luonnossa järjestettävistä erilaisista tapahtumista elää edelleen.

Samoin kiitokset tästä webinaarista sekä yhteistyöstä! Meillä Turussa ryhmä jatkuu.

*Kiitos, hienoa kuulla, että toiminta jatkuu edelleen.*