

Kiinnostaako aloittaa luontolähtöistä toimintaa (Green Care -toimintaa), mutta et tiedä mistä lähteä liikkeelle?

Vihreä Veräjä on järjestänyt erilaisia luontolähtöisiä koulutuksia ja kursseja niin sote-järjestöjen työntekijöille kuin vapaaehtoisillekin.

Koulutusten sisältö räätälöidään kysynnän ja tarpeen mukaan ja jokainen koulutus muokataan juuri sellaiseksi kuin tarvetta ilmenee. Koulutukset ovat perusrakenteeltaan samankaltaisia pitäen sisällään teoriaa, käytäntöä ja vuorovaikuttamista muiden osallistujien kanssa. Myös toiminnan ideointi yksikkökohtaisesti on liitettävissä näihin koulutuksiin.

Koulutusten tavoitteet vaihtelevat kohderyhmien mukaan, mutta tässä alla yleisimpiä tavoitteita:

- Tarjota yksi työkalu lisää vapaaehtoisen/työntekijän menetelmien työkalupakkiin.
- Havahduttaa luonnon mahdollisuuksista sekä madaltaa kynnystä käyttää luontoa tavoitteellisesti omassa toiminnassa.
- Havahduttaa siihen, että itselläkin on paljon taitoja ja osaamista, jota voi käyttää oman toiminnan tukena. Eikä kaikkea ei tarvitse osata täydellisesti vaan voidaan yhdessä opetella.
- Tarjota ideoita ja materiaaleja vapaaehtoisten/työntekijöiden toimintaan sekä herättää yhteiseen ajatusten vaihtoon ja ideointiin.
- Saada perustietoa Green Care -toiminnasta, joka pohjautuu tutkittuun tietoon.
- Tarjota konkreettisia työkaluja arkeen ja lisäksi saada osallistujat miettimään toimintaa juuri heidän toiminnan ja kohderyhmän kautta. Herättää miettimään, että millä keinoin luontotoimintaa saataisiin tuotua omalle työpaikalle.
- Virkistäytymistä ja hyvää mieltä vapaaehtoisille/työntekijöille ja välillisesti myös varsinaiselle toiminnan kohderyhmälle.

Koulutukset ovat muokattavissa monille eri kohderyhmille, tässä alla muutamia esimerkkejä toteutuneista:

Luonto osaksi hyvinvointia -koulutus

- Tausta: Pilottikokeilut toteutettu yhteistyössä SPR:n omaishoidon kanssa ja koulutukset suunnattiin heidän vapaaehtoisilleen.
- Kohderyhmä: omaishoidon vapaaehtoiset, jotka järjestävät ryhmätoimintaa ja tapahtumia.
- Koulutuksen toteutus: Päivän koulutus/5h.
- Koulutuksen sisältö:
 - Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontolähtöinen toiminta yleisesti.
 - Luontolähtöistä toimintaa käytännön kautta.
 - Konkreettisia ideoita luontolähtöiseen toimintaan ja vapaaehtoisen arkeen.

Luonto osaksi vapaaehtoistoimintaa -koulutus

- Tausta: Pilottikokeilut toteutettu yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton senioritoiminnan kanssa ja koulutukset suunnattiin heidän vapaaehtoisilleen.
- Kohderyhmä: senioritoiminnan vapaaehtoiset, jotka vievät vapaaehtoistoimintaa kotona asuvien ikääntyneiden tueksi.

- Koulutuksen toteutus: Kolmen illan (á 3h) koulutus teemoittain syksy/talvi, kevät, kesä.
- Koulutuksen sisältö:
 - Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontolähtöinen toiminta yleisesti lyhyesti.
 - Konkreettisia ideoita luontolähtöiseen toimintaan vuodenaikojen mukaan. Erityispainopiste luontotoiminnan soveltamisesta ikääntyneen kotioloissa tapahtuvaksi.
 - Luontolähtöistä toimintaa käytännön kautta.

Lasten kanssa luontoon -vapaaehtoisten koulutus

- Tausta: Pilottikokeilut toteutettu yhteistyössä Pelastakaa lapset ry:n PePPI-hankkeen kanssa ja koulutukset suunnattiin heidän vapaaehtoisilleen.
- Kohderyhmä: Pelastakaa lapset ry:n vapaaehtoiset.
- Koulutuksen toteutus: Neljän päivän (á 4h) teemoittain luonnonmateriaalikädentaidot, puutarhatoiminta, eläinavusteisuus, retkeily/valokuvaaminen/kalastustoiminta.
- Koulutuksen sisältö:
 - Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontolähtöinen toiminta yleisesti lyhyesti.
 - Konkreettisia ideoita luontolähtöiseen toimintaan teemojen mukaisesti.
 - Luontolähtöistä toimintaa käytännön kautta.

Luonnonmateriaalikädentaidot – vapaaehtoisten koulutus

- Tausta: Pilottikokeilut toteutettu yhteistyössä Eläkeliiton Elämää käsillä -hankkeen kanssa.
- Kohderyhmä: vapaaehtoiset valtakunnallisesti, jotka vievät ideoita omaan toimintaansa maakuntiin.
- Koulutuksen toteutus: Neljän päivän yhtäjaksoinen koulutus, teemana luonnonmateriaalit.
- Koulutuksen sisältö:
 - Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontolähtöinen toiminta yleisesti lyhyesti.
 - Luonnonmateriaalien kerääminen ja käsittely.
 - Konkreettisia ideoita luontomateriaalien käytöstä.
 - Luontolähtöistä toimintaa käytännön kautta.
 - Toiminnan suunnittelun ja ohjaamisen harjoittelua.

Muita mahdollisia aiheita:

- Puutarhatoiminta,
- eläinavusteinen toiminta,
- elvyttävien ympäristöjen suunnittelu,
- kuntouttava kalastus (maksullinen),
- kierrätysmateriaalien hyödyntäminen jne.