

# ***Ikääntyneiden luontotoiminnan vuosikello***



***"Sitten kun en enää muista nimeäni. Sitten kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen. Sitten, kun aikuiset lapseni ovat muistoissani pieniä jälleen. Sitten kun en enää ole tuottava yksilö. Kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä. Välittäkää minusta. Antakaa rakkautta. Koskettakaa hellästi. Kello hidastaa, eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan, mutta siihen on vielä aikaa. Antakaa minulle arvokas vanhuus."***

***-Tunteimaton tekijä -***

## Johdanto

Ikäntyminen on luonnollinen osa ihmisen elinkulkua ja se tuo mukanaan monenlaisia muutoksia. Vanhenemismuutokset heikentävät toimintakykyä mikä johtaa passiivisuuden lisääntymisen, jonka seurauksena käytetty lähiympäristö pienenee, toimintakyky alenee ja vaikuttaa usein hyvinvoinnin kokemukseen. Myös ikäihmisillä on oikeus viettää ihmisarvoista ja laadukasta elämää loppuun asti, kokea iloa ja onnistumista, jopa oppia uutta.

Luonto on oleellinen osa ihmisen elämänlaatua. Se vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen on todettu lieventävän stressioireita, parantavan keskittymiskykyä, lisäävän myönteisiä tunteita sekä vähentävän rauhattomuutta ja aggressiivisuutta. Luonnossa puuhailulla on myönteisiä vaikutuksia ihmisiin, mutta tutkimusten mukaan jos pelkkä luonnon läsnäolo riittää tuottamaan positiivisia hyvinvointivaikutuksia.

Green Care -toiminnassa yhdistyvät kolme keskeistä käsitettä: luonto, toiminta ja yhteisöllisyys. Toimitaan siis yhdessä luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi. Green Care tarkoittaa luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien (mm. ikäihmiset, lapset ja nuoret, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät kehitysvammaiset ja vangit) kuntoutuksen tukena. Toiminta voi olla myös ennalta ehkäisevää. Sitä voidaan toteuttaa vuodenajasta riippumatta eikä se välttämättä vaadi suuria rahallisia resursseja, välineitä tai tiloja. Toimintaa voidaan toteuttaa niin luontoympäristöissä kuin laitospäristöissäkin. Luonto on toimintaympäristönä hyvin joustava, sillä siellä voidaan osallistujien toimintatarjoitteen huomioida yksilöllisesti. Tästä syystä luontoon liittyvä toiminta sopii monille kohderyhmille.

Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset terveydentilassa ja toimintakyvyssä eivät ole este luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötymiselle, luontotoimintaan osallistumiselle ja elämästä nauttimiselle. Parhaimmillaan viriketoiminta luo ikääntyville tärkeitä sosiaalisia kontakteja, vaikuttaa muistiin, ylläpitää lihasvoimaa ja motoriikkaa sekä saa aikaan ilon ja onnistumisen tunteita. Jos toimintakyvyssä on rajoitteita niin jo pelkästään ohjaajien ja lasten tekemisen katselusta nautitaan ja päästään näin osallisiksi yhteiseen toimintaan. Usein myös muistot heräävät ja saavat aikaa keskustelua. Näillä kaikilla on yhteys toimintakyvyn ylläpitoon ja onnelliseen ikääntymiseen.

Tämä opas on ikääntyneiden luontotoiminnan vuosikello, johon on koottu niin puutarha-, maatila-, luonto- kuin eläinavusteisiakin aktiviteetteja, joita voidaan ikääntyneiden kanssa toteuttaa. Opas on suunnattu idea- ja innostusmateriaaliksi ohjaajille, tuottamaan vanhuksille hyvää mieltä sekä onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Oppaan avulla voi luonnon ja sen tarjoamat hyvinvointivaikutukset tuoda myös laitoksissa asuvien ikääntyneiden saataville.



## Lukijalle

Ikäntyneiden luontotoiminnan vuosikello on suunniteltu ensisijaisesti ikäntyneiden parissa toimiville ammattilaisille tai vapaaehtoisille arjen tueksi, antamaan ideoita järjestettyyn toimintaan vanhusten kanssa. Vuosikellossa on huomioitu vuoden kaikki kuukaudet.

Opas koostuu lyhyestä teoria osuudesta, johon on koottu asiaa luonnon merkityksestä iäkkäille ja millä keinoin voidaan vanhuksille tuottaa mahdollisimman paljon myönteisiä kokemuksia luonnon keinoin. Lisäksi alkuun on koottu joitakin asioita iäkkäiden toimintatuokioiden järjestämisessä huomioitavista asioista, ohjaajalta vaadittavista taidoista, materiaalivalinnoista sekä toimintarajoitteiden huomioimisesta toiminnassa.

Oppaan keskeisin sisältö koostuu varsinaisista toimintaohjeista, joissa on aktiviteettiehdotuksia vuoden jokaiselle viikolle. Opas toimii vuosikello periaatteella, jossa aktiviteetit seuraavat vuoden kulkua. Toimintoja suunniteltaessa on otettu huomioon ikäntyneiden elämäntilanne, toimintarajoitteet ja luonnonmateriaalien saatavuus. Toimintaohjeista on pyritty tekemään sellaisia, että jokainen pystyy aktiviteetin itsenäisesti järjestämään. Ohjeessa on kerrottu toiminnan ajankohta, vaikeusaste, kestoaika, kustannuksien suuruusluokka, tarvittavat välineet, varsinainen työohje sekä ohjaajalle erityisohjeita. Lisäksi ohjeessa on kuvia toteutusvaiheista, sekä oma sarakkeensa toimintarajoitteiden huomioimiselle, johon on annettu vaihtoehtoisia toimintamuotoja sekä ideoita toiminnan vaatavuuden vaihteluun.

Toinen asia, jota ei toiminnan ohessa tule unohtaa, on muistelu. Se lisää vanhusten hyvinvointia, auttaa minäkuvan säilyttämisessä ja sen avulla voidaan luoda turvallisia vuorovaikutustilanteita, ylläpitää sosiaalisuutta sekä lisätä vanhusten arvokkuuden tunnetta. Usein toiminta herättää ikäntyneissä muistoja ja vaikka toimintaan osallistuminen olisikin rajallista, yhdessä muistelu saa heidät kokemaan osallisuuden tunnetta.

***Mukavia hetkiä luontotoiminnan parissa!***

## Tammikuu

- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Lintujen tarkkailu
- Risusiili kahdella tavalla
- Versojen kasvatus

## Helmikuu

- Huonekasveja hedelmistä
- Pistokaslisäys
- Kasvimaan suunnittelu
- Kevätseuranta

## Maaliskuu

- Kukkasipulit ruukkuun keväällä
- Esikasvatus (tomaatti, samettiruusu)
- Sipulikukka-asetelma pääsiäiseksi
- Rairuohon kasvatus

## Huhtikuu

- Lampaan kerintä, villan käsittely
- Esikasvatus (kurkku, kurpitsa)
- Orvokki-istutukset
- Ämpäriperunat

## Toukokuu

- Esikasvatus (krassit)
- Taimien koulinta
- Lehmien laitumelle lasku, uunijuusto
- Kasvimaalle kylväminen

## Kesäkuu

- Kivien maalaus ja kiviaskartelua
- Huosiain
- Saunavihta
- Perhospuutarha

## Heinäkuu

- Mansikan poiminta ja säilöntä
- Tuohikoristeiset valokuvakehykset
- Heinätyöt
- Luonnonkukka-asetelmat

## Elokuu

- Mustikan poiminta ja piiras
- Kimppa kukkakimppu
- Aistit avoimiksi
- Sadonkorjuujuhlat

## Syyskuu

- Ruisleipä
- Kuivakukkakranssi/-asetelma
- Keramiikkatyöt
- Lampaanvillan huovutus

## Lokakuu

- Ennustetaan säätä
- Sipuliomena painanta
- Sipulikukat jouluksi (hyötäminen)
- Muistelu

## Marraskuu

- Kuivakukka-asetelma
- Tuohikoristeet ikkunaan
- Mehiläisvahakynttilät
- Yrttien viljely ikkunalaudalla

## Joulukuu

- Havupallot
- Havuköynnös
- Mitä koira kertoo eleillään?
- Talvinen jalkakylpy

## ***Mihin luontotoimien anti kohdistuu iäkkäillä ja miten niihin voidaan vaikuttaa?***

### Aistit

Luontoympäristöt, niissä toimiminen ja niiden läsnäolo vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Ne stimuloivat aisteja, antavat monipuolisia kehollisia kokemuksia ja siten tuottavat hyvää oloa ja herättävät tunteita.

Aisteja stimuloi muun muassa:

- puiden, yrttien, kukkien yms. kasvien tuoksut, värit ja muodot.
- luonnon äänet, linnun laulu, kärpästen surina, veden solina ja tuulen havina
- kauniit maisemat, vehreät ikkunanäkymät, maanpinnan muodot ja erilaiset maan pintamateriaalit
- luonnonmateriaalien tuntemus, sammalen kosteus, mullan tuoksu, marjojen, juuresten, vihannesten ja hedelmien tuoksut, maut ja muodot.
- eläinten läsnäolo, ääni, karvan pehmeys, tuoksu ja ääni.
- kasveja voi tuoda sisälle sekä verhot ja ikkunan avata.

### Muistot

Muisteleminen liittyy kaikkiin ihmisen elämänvaiheisiin ja sitä tapahtuu spontaanisti arkipäivän tilanteissa ja ympäristöissä. Muistelu on tärkeää oman itsensä arvostukselle, jatkuvuuden tunteelle ja elämän tarkastelulle. Muistelu voi parantaa muistisairaana hyvinvointia ja mielialaa. Luontoympäristöt herättävät usein iäkkäiden syvämuistia ja ikäihminen, joka ei enää pysty osallistumaan toimintaan, muistelee niitä mielellään. Puutarhatoiminta on yksi keino pitää vanhukset arjessa kiinni ja ajassa mukana. Muistisairailla orientoituminen nykyhetkeen voi olla vaikeaa, mutta perinteinen askare saattaa palauttaa muistiin vanhoja taitoja.

Muistoja aktivoivat muun muassa

- tuotoksien alkuperäisyys, luonnollisuus ja perinteisyys.
- luontoon liittyvät tutut toimet, käsityöt, askareet ja elementit.
- tutut tuoksut, maut, maisemat ja muodot.
- valokuvat, lehtileikkeet, elokuvat, musiikki.
- eläimet menneisyydestä.
- menneisyydestä tuttuja kasveja: yrtit, perennat, kukat ja muut kasvit
- Jakamalla muistoja ja kokemuksiaan ihmiset voivat saada yhteen kuuluvuuden tunnetta. Myös toiminta lasten kanssa herättää muistoja ja perinteiden siirrolla sukupolvelta toiselle pyritään jatkuvuuteen.

## Toimintakyky

Luonto on monikäyttöinen, koska siellä voivat kaikki toimia toimintarajoitteista huolimatta. Toiminnan haastavuutta voidaan säädellä toimijakohtaisesti. Toiminnallisuus voi olla keskustelua tehokkaampaa kuntoutusmuotona.

Toimintakykyyn, aktiivisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa:

- perinteiset askareet, puutarhatyöt, istutukset, kasvimaanhoito, kastelu yms., jotka herättävät myös muistoja. Ne antavat myös tarkoitusta elämään ja toiminnan lomassa voidaan luoda sosiaalisia kontakteja.
- luonnossa oleskelu.
- ulkoilu ja liikunta.
- eläinten kanssa puuhastellessa voi kehittää muun muassa liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja aistitoimintoja.
- mielenkiintoinen ympäristö aktivoi liikkumaan.

## Sosiaalisuus

Luontoon liittyvät toimet viihdyttävät ja mahdollistavat sosiaalista kanssakäymistä osallistujille. Toiminnassa saadaan osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksia sekä kokemusta omasta arvosta ja tarpeellisuudesta.

Sosiaalisuuteen voidaan vaikuttaa muun muassa

- kokemusten, taitojen ja muistojen jakamisella ja vaihtamisella.
- yhteisillä toimintatuokioilla ja yhteisöllisyydellä toiminnassa.
- yhteiset oleskelualueet lisäävät sosiaalisuutta.
- luonto, kasvit ja eläimet ovat neutraali ja arkinen puheenaihe, joista on helppo keskustella.
- luontotoiminta antaa tarkoitusta elämään, sen ohessa voi tavata ystäviä ja saada uusia tuttavuuksia.
- iäkkäät usein nauttivat, kun nuorempaa sukupolvea tulee käymään.



## Esteettisyys, merkityksellisyys, viihtyvyys

Onnistumisen kokemukset ovat iäkkäille tärkeitä ja ne ovat yksi voimaantumisen lähde. Aina ei tarvitse tehdä suuria ja vaativia toimintoja kokeakseen onnistumisen kokemuksia, iloa ja hyvää tuulta. Lopputulos ei ole tärkein vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Onnistumisen kokemusta lisää muilta saatu myönteinen palaute.

Viihtyisä ympäristö myötävaikuttaa asiakkaiden voimaantumiseen ja poistaa laitospelämän passivoivaa vaikutusta.

- Erikoiskasvit (orkideat, stevia)
- Vuodenaikojen esiintuominen niin sisä- kuin ulkotiloissakin.
- Näyttelyt tehdyistä tuotoksista, yhteiset juhlat, valokuvat itsestä.
- Eläimen koskettaminen, läsnäolo, eleiden ja toiminnan seuraaminen, hoitaminen ja taluttaminen.



## **Toimintatuokion järjestäminen iäkkäille - ohjaajalta vaadittavia taitoja**

### Osallistaminen

- Kokemus osallisuudesta on voimaantumisen kannalta tärkeää.
- Toimintaan mukaan ottaminen suunnitteluprosessista alkaen sekä toiminnan soveltaminen erilaisille kohderyhmille, sitouttaa toimintaan.
- Kannustaminen mukaan toimintaan.
- Terveyttä tukeva ympäristö ja arjen eläminen yhdessä poistaa laitosen passivoivaa vaikutusta.

### Onnistumisen kokemusten ja uuden oppimisen mahdollistaminen.

- Ohjauksella voidaan tuottaa onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia, jotka ovat tärkeitä voimaantumisen lähteitä.
- Toiminnallisuus kuntoutusmuotona sopii monille asiakasryhmille keskustelupainotteista lähestymistapaa paremmin.
- Lopputulos ei ole tärkein vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Tämä mahdollistaa myös toiminnallisen identiteetin rakentamisen.
- Uuden oppiminen perustuu paljolti mallinäyttämiseen.

### Asenne

- Asiakkaan kunnioitus on oleellinen osa ohjausta. Ohjattaviin on suhtauduttava ”niin kuin ihmisiin suhtaudutaan”.
- Kyky nähdä pieniä onnistumisia. Virheitä ei saa korostaa ja täydellisyyttä ei pidä tavoitella.
- Ennakkoluuloton suhtautuminen.
- Iäkkäiden kanssa työskennellessä asenne on käytännön työtaitoja tärkeämpää. Toisaalta ohjaajan taitojen puute voi olla myös vahvuus, jolloin ohjattava ja ohjaaja ovat enemmän samalla tasolla ja oppimisesta voi tulla yhteinen kokemus.

## Ammatillisuus (mm. gerontologinen osaaminen ja kyky lukea asiakasta)

- Muutosten huomaaminen osallistujien terveydentilassa ja käyttäytymisessä: mahdollisten sairauksien tai vammojen oireiden tunnistaminen ja niihin reagointi.
- Fysiologisten reaktioiden seuraaminen: osallistujien stressitaso ei saa nousta liian korkeaksi.
- Vaatimusten asettaminen sopivalle tasolle (osallistujien taidot ja toimintakyky huomioiden), jotta pystytään luomaan onnistumisen kokemuksia.
- Muistisairaiden kanssa toimiessa on ymmärrettävä heidän rajoitteet vuorovaikutuksessa ja siten toiminnan järjestämisessä.
- Myös omien rajojen ja turvallisuuden huomioiminen oli osa ammatillisuutta.

## Ohjaajan vireystila (keskittyminen, innostuminen)

- Ohjaajan oma innostus on keskeinen osa hyvää ohjausta, se tarttuu ja aktivoi myös osallistujia.
- Ohjaajan intensiivinen läsnäolo: ohjaajan on keskityttävä ohjaustehtäväänsä ja muut asiat on siirrettävä syrjään ryhmäohjauksen ajaksi.
- Ohjaajan oltava herkkä sille, miten ilahduttaa vanhusta.

## Vuorovaikutustaidot (kommunikointi, luottamus, kontaktin ottaminen, suhteen luominen)

- Hyvässä vuorovaikutusprosessissa osoitetaan kunnioitusta toista ihmistä ja asiaa kohtaan sekä annetaan tilaa toisille ihmisille.
- Vuorovaikutus onnistuu, kun ilmaistaan ajatuksia selkeästi, kysytään, havainnoidaan, kuunnellaan ja katsotaan silmiin.
- Kuuntelemisen ja läsnäolontaito sekä taito keskustella iäkkäiden kanssa. Muistelu ja aktiivinen toiminta on keino pitää muistisairailla ihmiset arjessa ja ajassa mukana.
- Apuvälineiden keksiminen helpottamaan kommunikointia. Mm. värien käyttö helpottamaan valinnantekoa, toiveiden esittäminen muulla tavoin kuin sanoilla, mallinäyttäminen ja yhteistoiminnallinen oppiminen.
- Luottamus helpottaa vuorovaikutusta. Luottamuksen rakentaminen ohjaussuhteessa lähtee siitä, että on itse luotettava. Muistihäiriöisten asiakkaiden kohdalla luottamus syntyy tuttuuden kautta ja asiakkaan elämänkaaren, perinteiden ja kulttuurin tuntemisen kautta.
- Yksilöllinen kohtaaminen.
- Vanhukselle puhutaan selkeästi ja rauhallisesti.
- Eleet, ilmeet ja asennot ovat tärkeä osa viestintää.

## Reagointikyky

- Nopea orientoitumiskyky uuteen tilanteeseen: kyky organisoida ja muuttaa tehtyjä suunnitelmia. Ennakolta tehdyt suunnitelmat muuttuvat helposti ja ryhmä onkin erilainen kun odotettiin. Ryhmän kanssa on löydettävä nopeasti uudenlaisia ratkaisuja huomioiden heidän sen hetkinen tilanne ja taidot.
- Joskus toimintaa on johdettava ristiriitojen keskellä, jos asiakkailta on huono päivä tai ryhmädynamiikka ei toimi.

## Kärsivällisyys

- Ohjaajan on kyettävä verkkaiseen ohjaukseen ja hänen tulee toimia siten, että ryhmällä on mahdollisuus edetä omien voimavarojen mukaan.
- Muistisairaiden kanssa toimiessa on samoja asioita jakettava toistaa kerta toisensa jälkeen.

Lähteet: Blomqvist & Hovila 2005, 50.) (Niemistö 2004, 79–80.) (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 31.) (Aalto 2000, 27.) (Himberg & Jauhiainen 2004, 179–180, 188–189.) (Hintsala 1997, 29.) (Järvikylä)



## ***Toiminnan suunnittelu, toteutus ja tehtävien valinta***

- Toimintatuokion hyvä etukäteissuunnittelu ja valmistelu on tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta. Tavarat yms. kannattaa asetella paikoilleen hyvissä ajoin.
- Työskentelytilat on oltava helposti saavutettavissa samoin kuin työpöytien korkeudet.
- Kun viriketoiminta on suunniteltu ikääntyneiden toimintakyky ja jaksaminen huomioiden, tarjoaa se monivaikutteiset toimintamuodot. Toimintarajoitteet eivät saa olla este osallistumiselle.
- Huonokuntoisuuden vuoksi toimet ovat rajallisia ja tärkeintä on, että pääsee tekemään ja toteuttamaan itseään.
- Tarjolla tulisi olla monenlaista askareta, jotta jokaiselle löytyy jotain mieluisaa tekemistä. Materiaalivalinnoissa ja työskentelytavoissa on otettava huomioon se, että kaikki pystyvät tekemään niistä jotain.
- Tuotoksen aitous on usein merkityksellistä iäkkäille. Tähän vaikuttaa luonnollinen ulkonäkö ja tuttuus.
- Materiaalit vaikuttavat työn arvostukseen: kivi koetaan usein kylmänä, painavana, arvokkaana ja pysyvyyttä edustavana materiaalina. Puu koetaan lämpimänä, turvallisena ja kotoisana materiaalina. Villaan liitetään lämpö, pehmeys, kauneus ja tuttuus, jota käsiteltynä pidetään toimivana ja käytännöllisenä. Materiaalin alkuperän tunteminen ja materiaalin vaatima työmäärä nostivat sen arvostusta. Myös taito, jota materiaalin keruu luonnosta ja materiaalin esikäsittely vaatii, nostaa käsityön arvoa.
- Ympäristö: saavutettavuus, varjot, valaistus, korotetut kasvipöydät jne. joilla kasveja on mahdollisuus hoitaa.

### Ryhmän muodostaminen

- Ryhmän koolla on merkitystä vuorovaikutustilanteiden syntymiseen. Vuorovaikutustilanteet syntyvät helpoimmin ryhmässä, jossa on 5–8 henkilöä. Vuorovaikutus kaikkien osapuolten ja ryhmän ohjaajan välillä lisää turvallisuuden tunnetta.
- Pienistä ryhmistä syntyy nopeammin kiinteitä, turvallisia ja yhteen kuuluvia, jotka antavat tukea ja apua ryhmän jäsenille.
- Ryhmänohjaajan on pienessä ryhmässä helpompi tukea ryhmän jäseniä yksilöllisesti.

## ***Toimintarajoitteiden huomioiminen ja materiaalien valinta***

- Kun aktiviteetit on suunniteltu rajoittuneimman toimintakyvyn mukaan, sopivat ne yleensä kaikille ryhmille.
- Samasta materiaalista tulisi olla vaihtoehtoisia malleja toimintarajoitteiden mukaan, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua.
- Usein on tarvetta näyttää työvaiheet kädestä pitäen ohjattaville ja pilkkoa työvaiheet osiin.
- Materiaalien haku itsessään on hyvinvointikokemus, kun ihmiset saavat kerätä tarvitsemansa materiaalit itse luonnosta. Keräämistä varten tarvitaan ohjausta ja retkiä.
- Liikuntarajoitteisuus ei ole este toimintaan osallistumiselle, toiset voivat käydä keräämässä materiaalia luonnosta myös muille. Varalle ohjaajan kannattaa varata myös joitakin perusmateriaaleja, joista työn saa tehtyä.
- Viriketoimintaa mietittäessä olisi valittava helposti käsiteltäviä materiaaleja, joita voi työstää myös istualtaan.
- Käytettävien materiaalien valinta: paksu vartisia kukkia, isompia pistokkaita sekä suuremmaksi pilleröityjä siemeniä on helpompi käsitellä.
- Pöytien korkeudet, mahdollisuus toteuttaa toimintaa pöydän ääressä, pyötuolissa istuen, sisätiloissa.
- Työvälineiden valinta: kevyet työvälineet, paksut ottimet, siementen käsin kylvämistä helpottavat kylvökoneet...
- Ohjeet on oltava suurella kirjasimella ja hyvällä värikontrastilla (tumma kirjoitus vaalealla pohjalla). Ohjeet olisi hyvä lukea myös ääneen.
- Värit ovat muutenkin tärkeä tekijä materiaalien valinnassa. Tarkkaan tulee miettiä, mitkä värit erottuvat selkeästi toisistaan ja mitä käytetään milloinkin.
- Oikeanlainen valaistus auttaa heikkonäköistä käyttämään jäljellä olevan näkökyvyn mahdollisimman tehokkaasti hyväksi ja välttymään häikäistymiseltä. Häikäistymistä voidaan vähentää välttämällä liian suuria valoisuuseroja, pyrkimällä mahdollisimman tasaiseen valaistukseen sekä käyttämällä valaisimissa suojuksia.
- Apuna voi olla myös suurennuslasi pikkutarkassa työskentelyssä.
- Kontrastit ovat tärkeitä materiaaleja mietittäessä. Näkörajoitteiset pystyvät käyttämään vaaleita materiaaleja tummia helpommin, koska kontrastit ovat tällöin paremmin nähtävissä.
- Ikääntyneiden käden puristusvoima on usein alentunut, jolloin esimerkiksi punontatyöt ovat haasteellisia. Vaihtoehtoinen materiaali on esimerkiksi rottinki.
- Iäkkäiden saattaa olla hankalaa taivuttaa esimerkiksi rautalankaa tai punoa narua. Nippusiteet ovat tällöin yksinkertaisempi ratkaisu.
- Allergioiden huomioiminen: puupuolella pyritään käyttämään mahdollisimman vähän terveydelle haitallisia aineita. Voimakkaasti tuoksuvia materiaaleja tai kasveja ei suosita. Kasvien myrkyllisyys on otettava huomioon samoin kuin eläinten allergisoiva vaikutus.



# Vuosipuu



Tammikuu

Helmikuu

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Vuosipuun perustarvike on itse vuosipuu. Siihen sopii esimerkiksi metsästä löydetty suurehko vanha oksa tms. Puuksi sopii myös eri vuodenaikoina kerätyt puiden oksat.
- Luonnonmateriaalia tms. puun koristeluun vuodenaikojen mukaan. Esim. pihlajanmarjoja, ruskalehtiä, niittykukkia, hiirenkorvalla olevia lehtipuun oksia, höyheniä, havuja, pajunkissoja jne.

Ikääntyneille vuodenaikojen seuraaminen on tärkeä osa arkea ja se pitää heidät tässä päivässä kiinni. Entisajan ihmiset ovat eläneet hyvinkin riippuvaisina vuodenaajoista. Esimerkiksi ravinnon tuotanto on ollut vuodenaajoista riippuvaista ja vuotiset polttopuut on tehty tietyinä vuodenaikana. Vuodenaikojen vaihtelun voi tuoda näkyväksi myös asumisyksiköiden arkeen erilaisella sisustuksella, ruualla ja juhlilla.

## Työohje

- Asettakaa vuosipuu yhteisiin tiloihin, jossa se on kaikkien saavutettavissa.
- Vuosipuuta voidaan koristella sen mukaan, mitä vuodenaikaa eletään. Asukkaiden kanssa yhdessä voidaan miettiä, miten eri vuodenaikoja voidaan ilmentää.
- Vuosipuu voi olla sijoitettu jonnekin sellaiseen paikkaan, että myös sen ympäristö, esimerkiksi pöytä voidaan koristella.

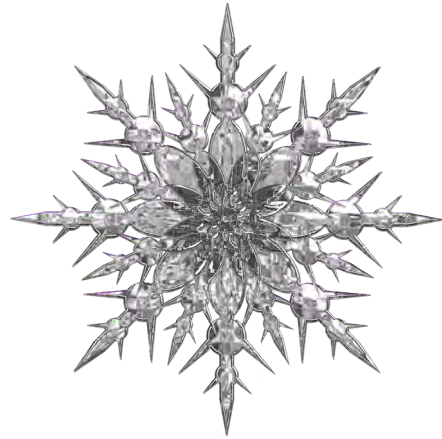
## Ohjaajalle

- Keväällä voi ottaa koivunoksia sisälle maljakkoon. Saman asian ajaa muun muassa omenapuun tai kriikunapuun oksat, jotka saa kukkimaan sisällä.
- Puun koristelussa vain mielikuvitus on rajana.
- Puun voi laittaa suureen maljakkoon tai sen voi laittaa roikkumaan esimerkiksi kattoon.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminta soveltuu kaikille toimintarajoitteista huolimatta. Jokainen voi osallistua ainakin koristelun suunnitteluun.
- Vuodenaikojen vaihtelun voi tuoda näkyväksi myös asukkaiden omissa huoneissa.

# Tammikuu



---

## Luonnossa tapahtuu tammikuussa

- Tammikuu on tavallisesti talven kylmin kuukausi sisämaassa. Luonnon eläimet käyttävät suurimman osan ajastaan ravinnon etsimiseen selviytyäkseen kylmistä olosuhteista hengissä.
- Eri tiislajit muodostavat keskenään sekaparvia. Sekaparvista on etua kilpailun välttämiseksi ravinnon hankinnan suhteen: jokaisella lajilla on luontainen taipumus hakea ravintoaan tietyistä osista puita. Näin saman puun ravintotarjonta voidaan hyödyntää kokonaisuudessaan.
- Karhu synnyttää yhdestä kolmeen poikasta talvipesässään.
- Viileissä vesissä viihtyvillä kaloilla, kuten mateella, kutuaika on tammikuussa vilkkaimmillaan.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu tammikuussa

- Tammikuussa puutarhassa on hiljaista, mutta tulevaan kasvukauteen voi alkaa virittäytyä selailemalla siemenluetteloita ja suunnittelemalla tulevia kylvöksiä ja istutuksia.
- Pihalla voi viettää aikaa lumitöitä ja -lyhtyjä tehden.
- Lintuja voi auttaa selviytymään talven kylmyydestä järjestämällä niille ruokintapaikan puutarhaan.
- Myös ihan pihapiirissä on talvella monenlaista kulkijaa. Lumisina talvina voi tarkkailla ja tunnistaa eläinten jälkiä lumella.

## Maatilalla tapahtuu tammikuussa

- Tammikuu on työkalenterissa talvilevon aikaa, mutta tarvepuut hakattiin entisaikaan sinä aikana. Vanhan kansan mukaan tammikuussa kaadettu puu ei lahoa tai halkeile.



## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>  |
|--|---|
| <p><b>Havut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talven koristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kranseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia.</li> <li>• Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männyt, katajan jne. havut.</li> <li>• Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</li> </ul>   |
| <p><b>Paju</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin.</li> <li>• Pajujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajuja voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajuja voidaan käyttää niin kuivattunakin kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen raot kasvavat.</li> </ul> |
| <p><b>Risut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risut sopivat moneen askarteluun, ja niitä voi myös maalata spraymaalilla.</li> <li>• Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul>  |



# Kukkaruukkujen maalaus

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Käsien toimintakyky

## Toiminnan kesto

1-2 h

+ kuivumisaika

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kukkaruukkuja tai muita astioita
- Akryylivärejä, lakkaa
- Siveltimiä tai sienä
- Sanomalehteä pöydän suojaukseen
- Vettä siveltimien pesuun/maalin ohennukseen
- Alusta, jos sekoitat värejä keskenään

Vanhoja ja tylsiä kukkaruukkuja voi uusia maalaamalla ne uudelleen akryyliväreillä. Maalattavaksi astiaksi käy lähes mistä materiaalista tahansa valmistettu astia, sillä akryylivärit sopivat monenlaisille pinnoille. Maalin kestävyttä lisää sen suojaaminen lakalla. Maalaaminen ei välttämättä vaadi suuria taiteilijan lahjoja, sillä maalauksessa voi käyttää tarkan siveltimen tai sabluunan vaihtoehtona myös suurpiirteisempää sientä tai pensseliä.

## Työohje

- Putsaa/pese kukkaruukut ennen maalausta ja anna kuivua.
- Maalaa kukkaruukkuihin kuvioita siveltimellä tai sienellä töpöttämällä. Akryylimaaali on käyttövalmista sellaisenaan, mutta sitä voi myös ohentaa vedellä.
- Anna maalin kuivua. Pintakuivaa se on puolessa tunnissa, täysin kuivaa vasta vuorokauden jälkeen.
- Viimeistele maalattu kukkaruukku suihkuttamalla se kauttaaltaan lakalla ja anna kuivua.

## Ohjaajalle

- Akryyliväri on monikäyttöinen, sillä se tarttuu niin paperiin, kartonkiin, metalliin, muoviin, lasiin, kiveen, kipsiin kuin puuhunkin. Sillä voi siis maalata melkein mitä tahansa.
- Akryyliväri on märkänä vesiohenteinen ja -liukoinen, mutta kuivuessaan muuttuu vedenkestäväksi. Tosin kunnon vesipesua hankausineen se ei kestä. Lakka lisää värin kestävyttä ja maalit säilyvät hyvänä myös ulkotiloissa.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Jos toimintarajoitteet estävät siveltimen käytön, niin värin töpöttäminen sienellä kukkaruukkujen pintaan onnistuu helpommin.



# Lintubongaus

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Lintukirja
- Vihko ja kynä
- (Kiikarit)

Lintujen tarkkailu on halpaa ja hauskaa puuhaa! Se onnistuu ympäri vuoden, eikä ole sidoksissa paikkaan. Lintujen tarkkailua voi harrastaa omassa pihapiirissä, voi lähteä linturetkelle tai se onnistuu jopa ikkunasta käsin (esimerkiksi järjestämällä linnuille talviruokintapaikka ikkunan alle). Lintuharrastus ei myöskään vaadi suuria alkuinvestointeja. Lintuharrastus on myös kiitollinen harrastus, koska siinä voi kehittyä ja oppia uutta jatkuvasti.

## Työohje

- Lintuharrastus olisi helpointa aloittaa talvella, jolloin lintuja on vähiten. Kevään tullen lintulajeja tulee koko ajan lisää ja niitä on helpompaa tunnistaa, kun on ensin oppinut tunnistamaan helpot peruslinnut. Lintuharrastuksessa uuden oppiminen perustuu vertaamalla uusia havaintoja jo aiemmin opittuihin lajeihin.
- Vaikka kokeneilta lintuharrastajilta saa paljon tietoa, on helpompaa aloittaa harrastus samanlaisen aloittelijan kanssa. Tällöin joutuu oikeasti itse tunnistamaan linnut ja oppiminen on tehokkaampaa.
- Piirtäminen ja hyvät muistiinpanot helpottavat oppimista.
- Lintuoppaiden johdanto-osoissa on yleensä hyvät ohjeet siitä, miten lintuja tunnistetaan. Keskeisimmät lintujen tunnistamisessa esiin nousevat tekijät ovat linnun koko, muoto, värituntomerkit, liikkumistapa, olinpaikka ja äänet.

## Ohjaajalle

- BirdLife Suomi ry:llä ([www.birdlife.fi](http://www.birdlife.fi)) on kattavat ja monipuoliset sivut lintuharrastukseen. Ne antavat paljon tietoa aloittelevasta lintuharrastajasta ammattilaiselle. Kyseisiltä sivuilta löytyy muun muassa lintuharrastajan vuodenvierokierro, lintujen tunnistamiseen liittyviä asioita sekä paljon muuta kiinnostavaa lintutietoutta.
- Kirjastoista voi lainata erilaisia lintukirjoja.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Lintujen elämään voi perehtyä myös sisätiloista käsin! Lintuja voi seurata ruokintapaikalla ja yhdessä voidaan tunnistaa lajeja ulkomuodosta ja äänistä.
- Kirjallisuus ja äänitteet ovat hyvä lisä toiminnalle.

Lähde: <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/>



# Risusiili kahdella tavalla

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Sorinäppäryys

## Toiminnan kesto

1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Risuja
- Tummaa rautalangaa
- Kuivakukille tarkoitettua oasissientä
- Oksasakset, pihdit, veitsi oasissienen muotoiluun

Syksyisin ja talvisin kun puiden oksista ovat lehdet pudonneet, voi niistä askarrella monenlaista! Usein risuista muotoillaan erilaisia eläimiä, kuten risulintuja tai siilejä, mutta risuista voi askarrella myös astioita ja ampeleita kasveille. Myös risumatot ja vanhan ajan varsiluodat ovat kokeilemisen arvoisia. Vaihtoehtoisesti risuja voidaan painaa myös oasissieneen.

### Työohje perinteiseen risusiiliin

- Kieritä risuja palloksi. Painele pallon alaosa litteämmäksi, jotta siili pysyy suorassa. Kiinnitä pallo rautalangalla.
- Tee harva luudanmallinen nippu risuista ja kiinnitä päästä rautalangalla.
- Laita pallo keskelle luudan sisään.
- Taivuta risut pallon myötäisesti ja kiinnitä rautalangalla tiukasti.
- Leikkaa kuono sopivan mittaiseksi ja lisää vielä muutama kierros rautalangaa tiukasti.
- Aloita risupiikkien laitto takaa. Työnnä erikokoisia oksia siilin runkoon ja leikkaa sopivan pituiseksi, kunnes olet kuonossa asti.
- Tee lopuksi siilille silmät. Katkaise paksumpi oksa ja työnnä ne siilin kuonoon nappisilmiksi.

### Työohje oasissieni siiliin

- Muotoile veitsen avulla oasissienestä siilille vartalo (kuono on suippo ja takapä pyöreä).
- Leikkaa risuista sopivan mittaisia pätkiä, joita työnnät oasissieneen siilin otsasta viistosti taaksepäin. Jätä naama ilman "piikkejä".
- Kun siilin vartalo on kauttaaltaan risujen peitossa, voit tasoittaa "piikit" oksasaksille, jolloin saat siilistä tasaisen, pyöreän pallon.
- Leikkaa lopuksi paksummasta risusta 3 lyhyttä pätkeä, jotka voit painaa siilin naamaan silmiksi ja nenäksi.

### Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminnan haastavuutta voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn ja taitojen mukaan. Esim. oasissieneen pystyy painamaan risuja heikoillakin voimilla.
- Ohjaaja voi auttaa risujen leikkaamisessa ja oasissienen muotoilussa.
- Sidontalangan sijaan voi käyttää myös mustia nippusiteitä.



# Versojen kasvatus

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Multaa
- Ohran tms. siemeniä/jyviä
- Laakea astia, tyhjä jogurttipurkki tmv.
- Muovikelmua

Versojen kasvatus on helppoa ja nopeaa, sillä ne itävät noin viikossa. Voit kasvattaa esimerkiksi kauran, ohran, vihanneskrassin tai auringonkukan siemeniä. Myös pavut ja herneet sopivat sisäkasvatukseen. Kylvökset sopivat koristeeksi, mutta niitä voi myös syödä sellaisenaan tai laittaa ruokiin, salaatteihin ja koristeiksi.

## Työohje

- Valitse alustaksi laakea astia tai vaikka jogurttipurkki.
- Tasoita multa pohjalle, mutta älä paina sitä liian tiiviiksi.
- Kastele multa ja sirottele siihen tasaisesti siemenet/jyvät. Peitä kylvös kevyesti mullalla.
- Kastele kylvös kevyesti.
- Peitä astia muovikelmulla. Kelmu auttaa säilyttämään kosteuden valoisalla ikkunalaudalla.
- Kun siemenet/jyvät ovat alkaneet itää, poista kelmu.
- Kastele ja leikkaa säännöllisesti.

## Ohjaajalle

- Versoja voi kasvattaa ympäri vuoden ja niitä voi myös syödä.
- Siementen liottaminen yön yli ennen kylvöä nopeuttaa itämistä.
- Versot tulisi käyttää mahdollisimman nuorina, vanhetessaan niiden maku kärsii.
- Versot eivät kasvata uutta satoa leikkaamisen jälkeen, vaan kasvatus aloitetaan alusta.
- Puutarhaliikkeissä on myynnissä myös valmiita versonkasvatuslaatikoita.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Kylvettäväksi voi valita erikokoisia siemeniä osallistujien hienomotoriikan mukaan. Esimerkiksi pavun, herneen ja auringonkukan siemenet ovat kooltaan suurempia ja näin ollen helpompia käsitellä

Lähde: <https://www.martat.fi/puutarha/kasvata-kotona/kasvata-versoja/>

# Helmikuu



## Luonnossa tapahtuu helmikuussa

- Helmikuu on tavallisesti vuoden kylmin kuukausi rannikolla.
- Valon määrä alkaa lisääntyä ja se tuo toivoa lähestyvistä kevästä.
- Kuusen siemensato kypsyy helmikuussa ja se helpottaa etenkin oravien ja käpylintujen ravinnonhakua.
- Osa kasvilajeista levittää siemenet keskellä talvea, jolloin siemenet leviävät tuulen mukana laajemmalle alueelle kovia hankia pitkin. Tällaisia ovat muun muassa takaiset, kärsämöt, pujo ja monet rikkakasvit.
- Linnut alkavat viritellä lauluun, Etelä-Suomessa voi kuulla jo tali- ja sinitiaisen, viherpeipon ja jopa mustarastaan laulua. Myös pöllökoiraat alkavat houkutella naaraita pesimäreviireilleen yöllisillä huhuiluilla.
- Paksusta lumipeitteestä on metsän eläimille sekä hyötyä että haittaa: kauriille ja hirvieläimille ravinnon hankinta on hankalaa paksun lumipeitteen alta mutta toisaalta se antaa suojaa metsän pikkueläimille kylmältä ja pedoilta.
- Helmikuussa norppa synnyttää kuuttinsa lumiluolaan.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu helmikuussa

- Helmikuussa voi aloitella esikasvatusta. Esimerkiksi chilejä voi kylvää kasvamaan ruukkuihin ikkunalaudalle.
- Kasvimaan suunnittelu on ajankohtaista ja siementilaukset kannattaa tehdä hyvissä ajoin.
- Huonekasvien mullanvaihto suoritetaan tavallisesti helmi-maaliskuun vaihteessa.
- Kevätaurinko saa aikaan nestevirtausten alkamisen puissa. Kirsikka- ja luumupuiden leikkuu on ajankohtaista helmikuussa, jolloin nestevirtaus ei ole vielä aktiivisimmillaan.

## Maatilalla tapahtuu helmikuussa

- Vanhakansa odotti ensimmäistä sydäntalven suojaa, sillä siitä laskettiin olevan 200 päivää rukiin tuleentumiseen.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>  |
|--|---|
| <p><b>Havut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talvenkoristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kransseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia.</li> <li>• Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männyt, katajan jne. havut.</li> <li>• Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</li> </ul>   |
| <p><b>Pajut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin.</li> <li>• Pajujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajuja voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajuja voidaan käyttää niin kuivattunakin kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen raot kasvavat.</li> </ul> |
| <p><b>Risut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risut sopivat moneen askarteluun, niitä voi myös maalata spraymaalilla.</li> <li>• Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul>  |





# Huonekasveja hedelmistä

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kasvatettavan hedelmän siemeniä
- Ruukku
- Kylvömultaa
- Muovikelmua

Monien eksoottisten huonekasvien siemenet itävät helposti kotioloissakin ja niistä saa näyttäviä viherkasveja. Hedelmiä ne eivät suomen oloissa tuota, mutta on mielenkiintoista seurata niiden kasvua ja kehitystä. Toiminta on melko halpaa ja kasvatusta voi kokeilla lähes minkä hedelmän siemenistä tahansa. Kasvatus onnistuu mihin vuodenaikaan tahansa, mutta parasta kasvuaikaa ovat kevät ja alkukesä.

## Työohje

- Ota kypsistä hedelmistä siemenet talteen.
- Kylvä ne hiekkapitoiseen kylvömultaan. Peitä kylvös muovikelmulla haihduttamisen vähentämiseksi. Aseta kylvös lämpimään ja valoisaan paikkaan.
- Pidä kylvös tasaisen kosteana.
- Taimettumisen jälkeen kasvit tarvitsevat paljon valoa ja lämpöä. Kasteluvesi kannattaa seisottaa ennen kastelua ja kasveja tulee myös sumutella silloin tällöin.
- Vaihda kasvia tarvittaessa suurempaan ruukkuun.

## Ohjaajalle

- Kasvatukseen voi kokeilla esimerkiksi appelsiinia, avokadoa, granaattiomenaa, mangoa, sitruunaa, viinirypälettä tai viikunaa.
- Joskus kasvatus vaatii kärsivällisyyttä, sillä itäminen saattaa viedä aikaa.
- Itämistä saattaa nopeuttaa siementen liottaminen ennen kylvämistä.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Hedelmät, joiden siemen on iso, on helpompi kylvää. Tällaisia ovat muun muassa luumut ja mango.

Lähde: [http://puutarha.net/artikkelit/123/huonekasvi\\_hedelmasta.htm](http://puutarha.net/artikkelit/123/huonekasvi_hedelmasta.htm)





# Pistokaslisäys

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

1 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Lisättävä emokasvi
- Veitsi tai sakset pistokkaan leikkaamiseen
- Kukkaruukku, vesilasi/maljakkoo
- Multaa
- Muovikelmua pistokasruukun päälle

On monia tapoja lisätä huonekasveja kotioloissa. Helpoin ja yleisin lienee pistokaslisäys, jossa uusi kasvi kasvatetaan vanhan kasvin osasta. Pistokaslisäyksen avulla voidaan yhdestä emokasvista saada monta pientä alkua. Se on toimintana halpaa, yksinkertaista ja tuottaa usein onnistumisen kokemuksia.

## Työohje

- Valitse lisättävä kasvi ja selvitä sen lisäystapa (pistokaslisäys, rönsy, jakaminen).
- Leikkaa emokasvista vahva, elinvoimainen ja terve pistokas (latvapistokas, välipistokas, lehtipistokas). Pistokkaaseen tulee jäädä vähintään kaksi lehteä. Lehtipistokkaissa riittää pelkkä lehti, josta uusi kasvi saa alkunsa.
- Pistokkaan voi laittaa vesilasiin tai maljakkoon juurtumaan pieneen vesimäärään tai sen voi istuttaa suoraan multaan. Toiset kasvit lähtevät helpommin juurtumaan, jolloin lisääminen suoraan multaan on mahdollista.
- Kun pistokkaaseen on ilmestynyt juuret, voidaan se istuttaa omaan ruukkuunsa. Ruukku voidaan suojata muovikelmulla kasvatuksen alkuvaiheessa, sillä juurtuva pistokas tarvitsee korkean ilmankosteuden.

## Ohjaajalle

- Paavalinkukka on melko helppo, varma ja nopea kasvi aloittaa pistokaslisäysharrastus.
- Vaativuustasoa voidaan nostaa ottamalla pistokkaita aina vain haastavimmista kasveista.
- Myös ulkokasveja voidaan lisätä. Ohjeita niiden lisäämisestä löydät netistä.
- Pistokkaan juurten muodostumista on kiva seurata, samoin kuin itse kasvin kehittymistä.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Ohjaaja voi avustaa pistokaskasvin ottamisessa ja istuttamisessa, mutta osallistuja voi itse valita kasvin, josta haluaa pistokkaan ja yhdessä voidaan miettiä mistä kohtaa emokasvia se otetaan.

# Kasvimaan suunnittelu

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Puutarhakirjoja ja siemenluetteloita
- Muistiinpanovälineet
- Saksia, liimaa, kartonki kartan taustaksi

Helmikuussa on aika alkaa virittäytyä tulevaan kevääseen ja kesään! Tunnelmaan pääsee selaillemalla ja lukemalla erilaisia kasvioppaita ja siemenluetteloita sekä kirjoittamalla ylös, mitä halutaan kesän aikana kasvattaa. Kasvimaasta voi piirtää vaikka kuvan tai askarrella kauniin aarrekartan, johon on liimattu lehtileikkeitä. Suunnitelmien luominen on mukavaa yhteistä puuhaa kaikille.

## Työohje

- Kootkaa kasaan paljon erilaisia puutarha-aiheisia kirjoja, lehtiä ja luetteloita. Paljon kuvia sisältävät materiaalit virittävät tunnelmaan.
- Miettikää yhdessä mihin kasvimaata antaa mahdollisuudet ja mitä siellä haluttaisiin kasvattaa.
- Selvittäkää eri kasvien kasvupaikkavaatimuksia, kasvutapoja, hoito-ohjeita sekä nk. kumppanuuskasveja. Näistä tietoisina voidaan kasvatuksessa onnistua paremmin.
- Perustietojen jälkeen voitte yhdessä suunnitella ja piirtää pohjapiirustuksen kasvimaasta. Lehdistä voi myös leikata kuvia, jotka voidaan liimata suunnitelmaan.
- Yhdessä voidaan myös laatia "ostoslista" tarvittavista siemenistä ja taimista. Lisäksi voi miettiä esimerkiksi kasvien esikasvatusvaatimuksia ja suunnitella tulevan kevään viljelyaikataulua.

## Ohjaajalle

- Toiminnan kestolle ei ole rajoja ja sitä voidaan tehdä vähän kerrallaan ja palata siihen aina uudelleen. Kasvimaan viljelysuunnitelma ei koskaan ole valmis.
- Huomioikaa valinnoissa myös mm. kuivakukat ja muut sellaiset, joita voi kuivattaa ja käyttää talvella erilaisiin askarteluihin ja koristeiksi.
- Suunnitelmista voi tehdä vaikka kauniita huoneentauluja.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Jokainen voi osallistua toimintaan. Toiset voivat leikata ja liimata kuvia, toiset taas selailla lehtiä tai vaikka vain osallistua katselemalla ja kuuntelemalla.

Ohje ja kuvat: Anna Puolakka ja Minna Malin



# Kevätseurantaa

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kevätseuranta lomake (liitteenä), kynä
- Lajintunnistusmateriaalia
- (Kiikarit)

Kevään etenemistä on hauska seurata! Seurantaa voi tehdä yksin tai porukassa ja siitä voi järjestää vaikka pienimuotoisen kilpailunkin. Seurantaa ei tarvitse jättää kevääseen, vaan sitä voi jatkaa läpi vuoden, mutta selkeimmät muutokset luonnossa on nähtävissä keväällä. Seurannasta voi itse tehdä haastavamman ja se sopii kaikkiin olosuhteisiin.

## Toimintaohje

- Käykää yhdessä läpi kevätseurantalomakkeen lajit, jotta ne ovat kaikille tuttuja ja mahdollisesti löydettävissä lähiympäristöstä.
- Voitte yhdessä miettiä mitä muita lajeja/havaintoja lähiluonnosta on mahdollista löytää.
- Kevätseurannan lomassa voi järjestää yhteisiä retkiä luontoon, jossa voidaan porukalla havainnoida luonnossa tapahtuneita muutoksia.

## Ohjaajalle

- Kevätseurantaa on kiva toteuttaa yhdessä ja esimerkiksi säännöllisin väliajoin kävellä jokin sama reitti, jolloin muutoksia voi seurata.
- Hyvä idea on myös ottaa tietty kohde (lehtipuu), jota kuvaa esimerkiksi kerran kuukaudessa, jolloin muutoksia voi seurata. Kuvista voi myös tehdä hauskan kuvasarjan.
- Lomakkeen lajivalikoimaa voidaan laajentaa lähes rajattomasti.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen


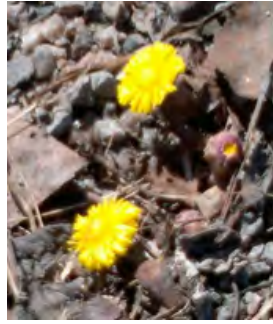


- Lomakkeen lajikevalikoimaa voidaan soveltaa osallistujakohtaisesti. Lomakkeeseen voidaan koota sellaisia lajeja, jotka löytyvät esimerkiksi ihan pihapiiristä. Lajien ei tarvitse olla edes luonnonvaraisia, vaan voidaan tarkkailla esimerkiksi milloin ensimmäiset sipulikasvit pilkistävät lumen alta.
- Kasveja voidaan tuoda myös sisätiloihin ja siellä tunnistaa niitä yhdessä.

Lähde: <https://luontoliitto.fi/>





**KEVÄTSEURANTA**

Havainnoi kevään etenemistä ja kirjaa ylös luontohavaintosi.





Seuraajan nimi: \_\_\_\_\_

| Laji   | Kuva  | Nähty (aika ja paikka) | Omat havainnot |
|--|---|------------------------|----------------|
| <p><b>Pajunkissat</b></p> <p>-Pajun kukinto, joka aukeaa varhain keväällä ennen lehtien tuloa.</p>   |    |                        |                |
| <p><b>Leskenlehti</b></p> <p>-Ensimmäisiä keväällä kukkaan puhkeavia kasveja.<br/>-Kukat ovat kirkkaan keltaisia.<br/>-Vaatimaton kasvupaikkavaatimuksiltaan, mutta viihtyy avoimilla ja aurinkoisilla paikkoja.</p> |   |                        |                |
| <p><b>Koivun (lehti)</b></p> <p>-Hiirenkorvat (pienet lehden alut) ilmestyvät ensimmäisiin koivuihin Etelä-Suomessa usein jo ennen vappua.</p>   |  |                        |                |
| <p><b>Rentukka</b></p> <p>-Kirkkaankeltainen kosteiden paikkojen kasvi.<br/>-Kukkii keväällä ja alkukesällä.<br/>- Myrkyllinen.</p>  |  |                        |                |

Lähde: <https://luontoliitto.fi/> , Kuvat: Vihreä Veräjä, Pixmac




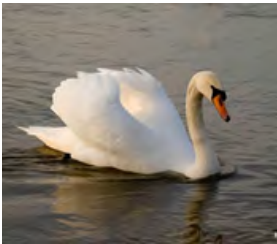
| Laji  | Kuva  | Nähty (aika ja paikka) | Omat havainnot |
|---|---|------------------------|----------------|
| <p><b>Sinivuokko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kevään ensimmäisiä kukkijoita. Suotuisina keväänä aloittaa kukinnan huhtikuun puolessa välissä.</li> <li>- Kasvaa yleisesti tuoreissa ja kuivissa lehdoissa.</li> <li>- Kukat ovat useimmiten siniset ja melko pienet.</li> <li>- Kaikki kasvinosat sisältävät myrkyllisiä aineita.</li> </ul>                                  |    |                        |                |
| <p><b>Valkovuokko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kuuluu sinivuokon tapaan kevään ensimmäisiin kukkijoihin.</li> <li>-Viihtyy ravinteikkaassa maassa, valoisissa tuoreissa metsissä ja lehtoniityillä. Kaikki kasvinosat sisältävät myrkyllisiä aineita.</li> </ul>   |   |                        |                |
| <p><b>Leppäkerttu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puolipallonmuotoisia ja hidasliikkeisiä vajaan 10 mm:n pituisia hyönteisiä.</li> <li>-Niiden peitinsiivet ovat usein pilkulliset, ja pilkkujen määrä ja väritys vaihtelevat lajikohtaisesti.</li> </ul>   |  |                        |                |
| <p><b>Nokkosperhonen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kirkasvärinen päiväperhonen.</li> <li>-Yläpinta on oranssinpunainen. Siiven etureunassa on rivi tummia täpliä. Etusiiven takaosassa on mustakeltainen täplä ja keskellä siipeä on kaksi pientä tummaa täplää. Takasiiven tyvi on tumma. Sekä etu- että takasiipiä reunustaa tumma reuna, jossa on sinisiä täpliä.</li> </ul> |  |                        |                |

Lähde: <https://luontoliitto.fi/> , Kuvat: Vihreä Veräjä, Pixmac

| Laji   | Kuva  | Nähty (aika ja paikka) | Omat havainnot |
|--|---|------------------------|----------------|
| <p><b>Sitruunaperhonen</b></p> <p>-Lajin koiras on sitruunankeltainen. Naaras on väriltään vihertävänkeltainen.</p> <p>-Siipien keskellä on tummemmat täplät.</p>  |    |                        |                |
| <p><b>Sisilisko</b></p> <p>-Aikuisen sisiliskon keskipituus on noin 10–17,5 cm.</p> <p>-Tavallisin väri on ruskea.</p> <p>-Sisilisko elää melko kosteissa ympäristöissä.</p> <p>-Sisilisko on päiväaktiivinen ja se suosii aurinkoisia paikkoja.</p> |   |                        |                |
| <p><b>Sammakonkutu (munat)</b></p> <p>-Kutemisaika ajoittuu huhti-kesäkuulle.</p> <p>-Kutupaikaksi kelpaavat ojat ja lammikot.</p> <p>-Mätimunat turpoavat muninnan jälkeen ja nousevat pintaan yhtenäisenä, hyytelömäisenä massana.</p>             |  |                        |                |
| <p><b>Nuijapää</b></p> <p>-Yksi sammakon kasvuvaiheista</p> <p>-Kasvat vedessä isoina ryhminä</p> <p>-Väriykseltään ovat mustia tai tummanruskeita.</p> <p>-Rakenne koostuu päästä ja pyrstöstä.</p>   |  |                        |                |

Lähde: <https://luontoliitto.fi/> , Kuvat: Vihreä Veräjä, Pixmac



| Laji  | Kuva   | Nähty (aika ja paikka) | Omat havainnot |
|---|--|------------------------|----------------|
| <p><b>Sammakko</b></p> <p>-Koko n. 6-9cm.<br/>-Väritys on vaihteleva, mutta useimmiten selkä on tummalaikkuinen.<br/>-Sammakot viihtyvät parhaiten kosteassa ympäristössä.</p>  |  <p style="text-align: right; font-size: small;">Kuva: Pixmac</p> |                        |                |
| <p><b>Västaräkki</b></p> <p>-Harmaa selkä ja valkea vatsapuoli, pään etuosa valkoinen ja päälaki musta, samoin kaula.<br/>-Pyrstö on pitkä ja se heiluu lajille tyyppillisesti kävelyn aikana.<br/>Ääni on lyhyt kaksitavuinen "tsi-tsit" ja se äänтелеe liikkeessaan jatkuvasti.</p> |    |                        |                |
| <p><b>Varis</b></p> <p>-Höyhenpeite suurimmaksi osaksi tuhkanharmaa lukuun ottamatta kiiltävänmustaa päätä, kurkkua, nilkkaa, siipiä ja pyrstöä. Nokka ja jalat ovat mustat.<br/>-Variksen ääni on käheä, hieman värisevä raakunta.</p>   |   |                        |                |
| <p><b>Joutsen</b></p> <p>-Joutsenet ovat vesilintuja.<br/>-Niillä on pitkä kaula ja yleensä valkoinen höyhenpeite.<br/>-Nokan väri vaihtelee keltaisesta oranssiin.</p>   |   |                        |                |

Lähde: <https://luontoliitto.fi/> , Kuvat: Vihreä Veräjä, Pixmac

# Maaliskuu



## Luonnossa tapahtuu maaliskuussa

- Kevään merkkejä alkaa ilmaantua: ensimmäiset leskenlehdet nousevat maasta aurinkoisilla ja lämpimillä paikoilla, puiden silmut paisuvat ja pajunkissat puhkeavat.
- Yöt ovat kylmiä, mutta päivisin paistava aurinko lämmittää ja sulattaa lunta.
- Routa on paksuimmillaan maaliskuu-huhtikuussa.
- Lintujen laulu monipuolistuu muuttolintujen saapuessa. Muuttolinnuista ensimmäisinä saapuvat varikset, pulmuset ja joutsenet.
- Metsän eläimet aktivoituvat ja ne alkavat etsiä itselleen parittelukumppania. Kevät on eläimillä parinmuodostuksen ja pesän rakentamisen aikaa.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu maaliskuussa

- Kuun lopussa puutarhan aurinkoisilla ja sulilla paikoilla ensimmäiset sipulikasvit alkavat pilkistää maan alta. Tällaisia ovat muun muassa krookukset ja narsissit.
- Sisälle voi kylvää taimiastioihin pitkän esikasvatusajan vaativia kasveja. Tällaisia ovat muun muassa tomaatti ja samettikukka.
- Maaliskuussa omena- ja päärynäpuiden, marjapensaiden, koristepensaiden ja havupuiden leikkaus on ajankohtaista. Vaahteran, koivun ja kirsikkapuun leikkuaika on sydäntalvella.

## Maatilalla tapahtuu maaliskuussa

- Kissoilla on kiima kuukausi.
- Vuosipuun kevättilme
- Lampaiden kevät karitsoimisesonki alkaa. Lampaat myös keritään keväällä ja niiden sorkat lyhennetään.
- Kanojen munintakausi alkaa valoisan ajan lisääntyessä.
- Pääsiäinen lähestyy, joten kanojen tipujakin on odotettavissa, jos kanaparvessa on kukko.



### Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>   | <b>Käsittely</b>  |
|---|---|
| <p><b>Havut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talvenkoristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kranseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia.</li> <li>• Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männyt, katajan jne. havut.</li> <li>• Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</li> </ul>   |
| <p><b>Pajut ja pajunkissat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin.</li> <li>• Luonnossa pajun keräämiseen tarvitaan aina maanomistajan lupa. Niitä voi kerätä teiden varsilta, sähkölinjojen alta ja paikoista, jotka muutenkin raivataan säännöllisesti puhtaiksi.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajua voidaan käyttää niin kuivattunakin kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen root kasvavat.</li> <li>• Pajunkissat ovat pajun kukintoja, joita esiintyy pajuissa tavallisesti maaliskuusta huhtikuussa.</li> </ul> |
| <p><b>Risut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risut sopivat moneen askarteluun, niitä voi myös maalata spraymaalilla.</li> <li>• Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul>  |



# Kukkasipulien istutus keväällä

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Kohtuullinen sormien motoriikka

## Toiminnan kesto

1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kevätkukkasipuleita
- Multaa
- Ruukkuja
- Nimilappuja

Keväälläkin voidaan istuttaa kukkasipuleita ja saada ne kukkimaan saman vuoden kesänä. Kukkasipulit istutetaan ruukkuihin sisälle. Nämä kevätukat voidaan laittaa maahan heti, kun routa on lähtenyt kukkapenkistä ja hallat ovat menneet. Sipulikukat ovat monelle tuttuja kasveja menneestä ja saavat usein aikaan keskustelua ja muistoja menneestä.

## Työohje

- Täytä ruukku mullalla.
- Tee multa kolo kukkasipulille ja laita kukkasipuli ruukkuun suippokärki ylöspäin. Peitä kukkasipuli mullalla ja tiivistä pintaa vähän. Aseta kirjoitettu nimilappu kuhunkin ruukkuun.
- Kastele varovasti reunoilta, ei suoraan sipulin päältä, ettei kukkasipuli mätäne.
- Nosta ruukku valoisaan ja pidä tasaisen kosteana.
- Hallaöiden mentyä, voit siirtää kukan ulos, mutta muista karaista (totuttaa) sitä vähitellen ulkoilmaan. Voit pitää kukan omassa ruukussaan tai vaihtoehtoisesti siirtää kukkapenkkiin.

## Ohjaajalle

- Sipulikasvit ovat monivuotisia, mutta uudelleen kukkiakseen ne vaativat talvella lepokauden viileässä (+2-+6). Helpommalla kuitenkin pääsee, kun hankki joka vuosi uudet, elinvoimaiset kukkasipulit.
- Suosittuja ja melko helppoja sipulikasveja ovat muun muassa tulppaanit ja narsissit.
- Toimintaan osallistuville on usein tärkeää nähdä, mitä istutuksista pitäisi tulla, joten varustaudu ottamaan näytille esimerkiksi kuvia kukkivista kyseessä olevista kukista.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toimintaa voi toteuttaa pöydän ääressä.
- Kukkasipulit ovat kokonsa puolesta helppoja käsitellä heikentyneellä toimintakyvylläkin.
- Kukkasipuleista on helppo tunnistaa, miten päin ne ruukkuun istutetaan.

Lähde: [https://www.hankkija.fi/Piha\\_ja\\_puutarha/siemenet-ja-kukkasipulit/kevaalla-istutettavat-kukkasipulit/](https://www.hankkija.fi/Piha_ja_puutarha/siemenet-ja-kukkasipulit/kevaalla-istutettavat-kukkasipulit/)



# Kukkamukuloiden esikasvatus

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Kohtuullinen käsien motoriiikka

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kevätkukkien mukuloita
- Multaa
- Ruukkuja
- Nimilappuja

Keväälläkin voidaan istuttaa kukkamukuloita ja saada ne kukkimaan saman vuoden kesänä. Kukkamukulat istutetaan ruukkuihin sisälle. Nämä kevätkukat voidaan laittaa maahan heti, kun routa on lähtenyt kukkapenkistä ja hallat ovat menneet. Kukkia ei välttämättä tarvitse edes siirtää kukkapenkkiin, vaan esimerkiksi daalia viihtyy riittävän suuressa ruukussa koko kesän. Mukulakukat ovat perinteisiä kasveja, joten ne herättävät usein muistoja ja keskustelua iäkkäissä ihmisissä.

## Työohje

- Täytä ruukku mullalla.
- Tee multaan kolo kukkamukulalle ja laita mukula ruukkuun. Peitä kukkamukula mullalla ja tiivistä pintaa vähän. Aseta kirjoitettu nimilappu kuhunkin ruukkuun.
- Kastele varovasti reunoilta.
- Nosta ruukku valoisaan ja pidä tasaisen kosteana. Älä kastele liikaa, ettei mukula mätäne. Multa saa kuivahtaa kastelukertojen välillä.
- Hallaöiden loputtua voit siirtää kukan ulos, mutta muista karaistaa (totuttaa) sitä vähitellen ulkoilmaan. Voit pitää kukan omassa ruukussaan tai vaihtoehtoisesti siirtää kukkapenkkiin.

## Ohjaajalle

- Mukulakasvit ovat monivuotisia, mutta uudelleen kukkiakseen ne vaativat talvella lepokauden viileässä (+2–+6). Helpommalla kuitenkin pääsee, kun joka vuosi hankitaan uudet, elinvoimaiset kukkamukulat.
- Suosittuja ja melko helppoja mukulakasveja ovat muun muassa begoniat ja freesiat.
- Toimintaan osallistuville on usein tärkeää nähdä, mitä istutuksista pitäisi tulla, joten varustaudu ottamaan näyttille esimerkiksi kuvia kukkivista kyseessä olevista kukista.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toimintaa voi toteuttaa pöydän ääressä.
- Kukkamukulat ovat kokonsa puolesta helppoja käsitellä heikentyneellä toimintakyvylläkin.

Lähde: <https://kotiliesi.fi/koti/puutarha/daalioiden-esikasvatus/>



# Esikasvatus (tomaatti ja samettikukka)

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Puhtaita astioita, joiden pohjassa on reikiä (esim. maitopurkit)
- Kylvettäviä siemeniä
- Kylvö- tai taimimultaa
- Tuorekelmua/muovipusseja, nimilappuja, sumutinpullo

Kevätkylvöt voi aloittaa jo maaliskuussa. Jotkut hyötykasvit ja kukat vaativat esikasvatuksen, jotta ne ehtivät kukkia ja tuottaa satoa kasvuoloissamme. Esikasvatus on mielenkiintoista seurattavaa ja kertoo lähestyvistä kesästä. Maaliskuussa voi kylvää mm. tomaatit ja samettiruusut.

## Työohje

- Täytä istutusastiat mullalla. Kostuta multaa vedellä.
- Istuta siemenet noin 1 cm:n syvyyteen ja noin 5 cm:n päähän toisistaan. Kirjoita kylvöksiin nimilaput, jotta tiedät mitä olet kylvänyt.
- Kostuta kylvös sumutinpullolla.
- Peitä kylvökset kevyesti muovilla ja nosta itämään lämpimään (20-24C) paikkaan.
- Kastele kylvöksiä säännöllisesti ja kun ne ovat itäneet, siirrä ne valoisaan ja vedottomaan paikkaan kasvamaan.
- Siirrä taimet (kouluta) isompiin ruukkuihin kun niihin on kehittynyt ensimmäinen varsinainen lehtipari (huhti-toukokuussa).

## Ohjaajalle

- Pitäkää kylvökset tasaisen kosteana ja kun ensimmäiset siemenet ovat itäneet, voi kelmun poistaa.
- Sopusuhtaisten taimien aikaansaamiseksi kylvöksiä tulisi käänellä usein, sillä ne hakeutuvat kohti valoa. Lisäksi taimet tulisi koulia huhti-toukokuussa isompiin ruukkuihin (ks. ohje toukokuu).
- Tarkista kunkin kasvin tarkat kylvöohjeet siemenpussin kyljestä.
- Kylvökalerista löydät eri kasvien esikasvatus ajankohdat:  
<https://www.kotipuutarha.fi/keittiotarhan-kylvokalenteri/>

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Pienten siementen käsittelyä helpottamaan on olemassa nk. kylvökoneita sekä kooltaan suuremmiksi pilleröityjä siemeniä.
- Toimintaa voi toteuttaa pöydän ääressä.

Lähde: <https://www.martat.fi/puutarha/hyotykasvit/tomaatin-kasvatus/>



# Sipulikukka-asetelma pääsiäiseksi

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kukkasipuleita
- Istutus/asetelma-astioita (ruukkuja, koreja, maljakoita, kahvikuppeja tms.)
- Koristekiviä
- (Luonnonmateriaaleja, esim. pajuja, sammalta, havuja jne.)



Sipulikukat kuuluvat pääsiäisen aikaan! Niistä voi tehdä kauniita asetelmia niin sisälle kuin ulos, sillä ne kestävät pientä pakkastakin. Ne eivät vaadi erityistä huolenpitoa. Vaan niitä voi kasvattaa ilman multaakin. Asetelmissa vain mielikuvitus on rajana ja niihin voi helposti yhdistää esimerkiksi erilaisia luonnonmateriaaleja.

## Työohje

- Levitä lasiastian pohjalle koristekiviä.
- Irrota kukkasipulit varovasti ruukusta ja toisistaan.
- Pese kukkasipulit vedessä puhtaaksi mullasta.
- Asettele pestyt kukkasipulit astiaan koristekivien päälle. Sipulit saavat näkyä lasiastian läpi.
- Halutessasi voit koristella asetelmaa esimerkiksi oksilla, kananmunankuorilla tms.

## Ohjaajalle

- Ruukkuun istutetut kukkasipulit kannattaa säästää puutarhaan istutettaviksi, kun ne ovat kukkineet.
- Kastelkaa kukkasipuleita niukasti, sillä kosteassa ne kasvattavat vartta.
- Sipulikukkien vieminen yöksi viileään pidentää niiden kukinta-aikaa.
- Istutuksiin sopivia sipulikukkia ovat muun muassa helmililjat, hyasintit, tulppaanit, krookukset ja narsissit.
- Sipulikasvit ovat perinteisiä ja tuttuja kasveja, joten ne saavat usein aikaan keskustelua ja muistojen heräämistä.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Kivet ja kukkasipulit on helppo asetella astioihin heikollakin motorikalla.
- Matalareunaiseen astiaan on helpompi laittaa kiviä ja kasveja.
- Kukkasipuleita on helppo käsitellä niiden suuren koon vuoksi.



# Rairuohon kasvatus + pupuvierailu

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Multaa tai talouspaperia
- Rairuohon siemeniä
- Laakea astia, vati, jogurttipurkki tms.
- Pala muovikelmua



Rairuohon kasvatus on helppoa ja nopeaa, sillä se itää noin viikossa. Rairuohon voi kylvää lähes millaiseen astiaan tahansa ja koristella mielensä mukaan. Pääsiäisen aikaan toiminnan ohien sopii esimerkiksi pupuvierailija. Pääsiäiseen liittyy myös paljon erilaisia perinteitä ja merkityksiä, joista on mukava keskustella yhdessä toiminnan ohessa.

## Työohje

- Valitse alustaksi laakea astia tai vaikka jogurttipurkki.
- Tasoita multa pohjalle, mutta älä paina sitä liian tiiviiksi. Kasvatusta ei välttämättä vaadi edes multaa, vaan siemenet lähtevät kasvamaan myös märällä talouspaperilla.
- Kastele multa ja sirottele siemenet siihen tasaisesti. Peitä kylvös kevyesti mullalla.
- Kastele kylvös vielä kevyesti.
- Peitä lautanen muovikelmulla. Keltu auttaa kylvöksen säilyttämään kosteuden valoisalla ikkunalaudalla, mutta ilmankin pärjää.
- Kun siemenet ovat alkaneet itää, poista keltu.
- Kastele ja leikkaa säännöllisesti.

## Ohjaajalle

- Rairuohoa voi kylvää lähes millaiseen astiaan tahansa. Esimerkiksi puolikkaat kananmunankuoret sopivat hyvin pääsiäisen aikaan.
- Kanivierailijoita ja estekaneja voi tiedustella esimerkiksi kanikasvattajilta – ja yhdistyksistä.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Rairuohon sijaan pääsiäiseksi voi kasvattaa myös esimerkiksi ohran tai kauran orasta. Jyvät ovat kokonsa puolesta helpompia käsitellä rajoittuneella motoriikalla.

Lähde: [https://puutarha.net/artikkelit/4878/rairuohon\\_kylvaminen.htm](https://puutarha.net/artikkelit/4878/rairuohon_kylvaminen.htm)



# Huhtikuu



## Luonnossa tapahtuu huhtikuussa

- Huhtikuu on lintujen kevätmuuton vilkkasta aikaa. Niitä saapuu Suomeen parvittain.
- Maa alkaa vapautua viimeisistä lumista, kasvu alkaa päästä vauhtiin ja lämpö herättelee puiden silmuja. Huhtikuun lopulla ensimmäisiä heiniä alkaa ilmaantua etelärinteille ja luonnossa voi nähdä sinivuokkoja.
- Metsäjänis vaihtaa valkoisen talviturkkinsa ruskeaan ja synnyttää usein ensimmäiset poikasensa jo huhtikuun lopulla.
- Monet talviunta nukkuneet tai horrostavat (mm. karhu, käärmeet, sammakot, sisiliskot, siili, lepakko ja nokkosperhonen) eläimet heräilevät huhtikuussa.
- Hyönteisten ja selkärangattomien eläinten määrä lisääntyy ilmojen lämmitessä.
- Muurahaisia saattaa nähdä pesän laella. Samoin joitakin perhosia voi lennellä ilmassa.
- Orava perustaa perheen.
- Huhtikuu on pöllön pesintäaikaa.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu huhtikuussa

- Esikasvatus kausi sisätiloissa jatkuu. Huhtikuussa esikasvamaan laitettavia kasveja ovat muun muassa kurpitsat ja kurkut.
- Aiemmin keväällä esikasvatettuja taimia siirretään (koulitaan) suurempiin ruukkuihin jatkamaan kasvuaan ennen ulos siirtämistä.
- Huhtikuussa voidaan laittaa perunat esikasvamaan sisätiloihin, jolloin on mahdollista saada uusia perunoita juhannukseksi. Kesän siemenperunat voidaan myös ottaa itämään.
- Kasvihuone on hyvä siivota ja kunnostaa hyvissä ajoin odottamaan kasvukautta.
- Nurmikolle voi suorittaa kevähoidon: kalkituksen ja lannoituksen. Kalkitus ja lannoitus olisi hyvä suorittaa ennen sadetta tai kastelua.

## Maatilalla tapahtuu huhtikuussa

- Lampailla karitsoimisesonki jatkuu.
- Mehiläishoitokausi alkaa huhtikuussa, jolloin tarkastetaan pesien kunto ja siistitään pohjia.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>  |
|--|---|
| <p><b>Havut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talvenkoristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kransseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia.</li> <li>• Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männyt, katajan jne. havut.</li> <li>• Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</li> </ul>   |
| <p><b>Paju</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin.</li> <li>• Pajujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajuja voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajuja voidaan käyttää niin kuivattuina kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen raot kasvavat.</li> </ul> |
| <p><b>Risut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risut sopivat moneen askarteluun, niitä voi myös maalata spraymaalilla.</li> <li>• Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul>  |
| <p><b>Kävyt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelmissa.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti</li> </ul>  |





# Lampaan keritseminen ja villan käsittely

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

● ● ● Kohtalainen käsien toimintakyky

## Toiminnan kesto

1-2 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Käsitlemätöntä lampaan villaa
- Pestyä lampaan villaa
- Karstat
- Rukki tai värttinä



Lammas on monipuolinen kotieläin, sillä siitä saadaan lihaa, villaa ja turkiksia. Lampaat keritään usein kaksi kertaa vuodessa: keväällä ja toistamiseen syksyllä. Lampaan villa on huokoista, jolloin sen väliin pääsee helposti ilmaa ja se tekee siitä lämpöisen materiaalin. Lisäksi lampaanvilla on melko paloturvallinen materiaali. Lampaan villan reitti villasta langaksi on monelle vieras, mutta ehdottomasti tutustumisen arvoinen asia.

## Työohje

- Villalangan valmistaminen on monivaiheinen prosessi, eikä se tapahdu hetkessä.
- Ensin lammas keritään. Sitten lampaanvilla erotellaan laadun mukaan, joka vaihtelee lampaan eri ruumiinosissa. Usein villa on huonolaatuisempaa lampaan takaosassa ja jaloissa. Villa on syytä pestä ennen jatkokäyttöä. Tämä tapahtuu varovasti liuottamalla sitä tasalämpöisessä vedessä. Mietoa pesuainettakin voi käyttää, mutta veden lämpötilan vaihteluja tulisi välttää, ettei villa huovu. Pesun jälkeen villan annetaan kuivua, jonka jälkeen villaa karstataan, jotta saadaan kuidut samansuuntaisesti. Karstauksen jälkeen vuorossa on itse langan valmistus, joka voidaan toteuttaa joko värttinällä tai rukilla.

## Ohjaajalle

- Langan tekeminen on oma taitolajinsa, joten helpoimmalla pääsee, kun kutsuu paikalle ammattilaisen opastamaan.
- Langan valmistuksen taitajia voi kysellä esimerkiksi paikallisilta kansalaisopistoilta ja martoilta.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Monet ikääntyneet ovat ehkä aikoinaan käsitelleet lampaan villaa, joten toiminta voi herättää monissa muistoja.
- Toimintaan voi lisätä myös huovutus kädentaitoja.
- Ryhmässä voi laittaa kiertämään lampaan villaa kokeiltavaksi käsissä.

Lähde: <https://www.aitomaaseutu.fi/media/villa.pdf>



# Esikasvatus (kurkku, kurpitsat)

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Kohtalainen sorminäppäryys ja koordinaatiokyky

## Toiminnan kesto

0,5–1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Puhtaita astioita, joiden pohjassa on reikiä (esim. maitopurkit, viilipurkit)
- Kylvettäviä siemeniä
- Tuorekelmua/muovipusseja
- Kylvö- tai taimimultaa
- Nimilappuja
- Sumutinpullo

## Työohje

- Täytä istutusastiat mullalla. Kostuta multaa vedellä.
- Istuta siemenet noin 1 cm:n syvyyteen ja noin 5 cm:n päähän toisistaan. Kirjoita kylvöksiin nimilaput, jotta tiedät mitä olet kylvänyt.
- Kostuta kylvös sumutinpullolla.
- Peitä kylvökset kevyesti muovilla ja nosta itämään lämpimään (20–24°C) paikkaan.
- Kastele kylvöksiä säännöllisesti ja pidä ne tasaisen kosteana. Kun ne ovat itäneet, poista muovi ja siirrä ne valoisaan ja vedottomaan paikkaan kasvamaan.
- Siirrä taimet (kouluta) isompiin ruukkuihin, kun niihin on kehittynyt ensimmäinen varsinainen lehtipari (huhti-toukokuussa).

## Ohjaajalle

- Sopusuhtaisten taimien aikaansaamiseksi kylvöksiä tulee käänellä usein, sillä ne hakeutuvat kohti valoa.
- Tarkista kunkin kasvin tarkat kylvöohjeet siemenpussin kyljestä.
- Kylvökalerista löydät eri kasvien esikasvatus ajankohdat: <https://hyotykasviyhdistys.fi/puutarhatieto/kylvokaleri/>



“Kylvökone”

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Pienten siementen käsittelyä helpottamaan on olemassa nk. kylvökoneita sekä kooltaan suuremmiksi pilleröityjä siemeniä.
- Toimintaa voi toteuttaa pöydän ääressä.

Lähde: [https://puutarha.net/artikkelit/143/kurkun\\_kasvatus.htm](https://puutarha.net/artikkelit/143/kurkun_kasvatus.htm)



# Orvokki-istutukset

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

● ● Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5–1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Orvokin taimia
- Kukkamultaa
- Ruukkuja tai ampeleita
- Istutuspuikko tmv. orvokin taimien irrottamiseen kasvualustasta

Monien ulkokasvien sato ja kukinta aikaistuu, jos niitä esikasvattaa sisällä ja istuttaa ilmojen lämmettyä ulos. Orvokin taimet siirretään väljempiin ruukkuihin, jotta niillä on tilaa kasvaa ja kehittyä. Orvokintaimien kasvun seuraaminen on mielenkiintoista ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa, kun saa pienet taimet kasvamaan ja kukkimaan.

## Työohje

- Täytä ruukut/ampelit mullalla.
- Tee multaan kolot orvokintaimia varten sormella tai istutuspuikolla.
- Irrota istutuspuikolla tai esim. lyijykynän terävällä päällä taimet kasvualustasta ja tartu varovasti kiinni lehdestä, älä varresta.
- Istuta ne yksitellen, melko väljästi (taimien väli 4-10 cm) multaan tehtyihin koloihin.
- Tiivistä multaa kevyesti taimien juurelta siten, että juuret saavat ilmaa eivätkä vaurioidu.
- Kastele varovasti. Varmista istutusten tasainen kosteus. Ne eivät saa kuivua kasteluiden välillä.
- Sijoita istutukset valoisaan paikkaan, mutta ei suoraan auringon paisteeseen.
- Hieman ennen aiottua ulossiirtoa, orvokkeja kannattaa totuttaa (karaistaa) viileämpään ulkoilmaan, viemällä niitä päiväksi ulos ja tuomalla yöksi sisälle.

## Ohjaajalle

- Orvokit kestävät pientä pakkastakin.
- Orvokin pikkutaimia saa puutarhaliikkeistä, mutta kevään tullen niitä on myynnissä myös kukkivina, jotka voi istuttaa suoraan ulos. Jos innostusta riittää, voi orvokin pikkutaimetkin kasvattaa itse siemenistä. Tällöin orvokinsiemenien kylvä tapahtuu helmikuussa sisätiloissa.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Töitä voidaan jakaa toimintakyvyn mukaan, osa täyttää ruukkuja, osa tekee koloja siirrettäville taimille ja osa siirtää taimia uusiin ruukkuihin.

Lähde: <https://www.nelsongarden.fi/inspiraatio/viljelyohjeet/kasvata-orvokkeja/>



# Ämpäriperunat

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Siemenperunoita
- Valoa läpäisemättömiä ämpäreitä/ruukkuja (reikä pohjassa)
- Aluslautasia
- Turvemultaa
- Pieniä kiviä tai soraa salaojitukseen

Ämpäriperunoiden kasvatusta on helppoa ja vaivatonta pienessäkin tilassa. Istutusastiaksi käytä mikä tahansa isompi ruukku tai ämpäri, jonka pohjassa on reikä.

## Työohje

- Laita ämpäriin pohjalle soraa. Täytä ämpäri puolilleen multaa.
- Laita itäneet siemenperunat ämpäriin (2kpl/astia).
- Peitä perunan mukulat mullalla (itäneet mukulat eivät saa saada valoa, joten tässä vaiheessa voi pitää pimeässä), mutta jätä mullan lisäysvara myöhemmäksi.
- Kastele ja pidä kylvös tasaisen kosteana koko kasvukauden ajan.
- Siirrä valoon (ulos/parvekkeelle), kun peruna alkaa kasvattaa vartta. Lisää ämpäriin multaa, sillä uudet mukulat kehittyvät lähelle mullan pintaa ja vihertyvät herkästi saadessaan valoa, jos multaa ei lisätä. Huolehdi, ettei peruna joudu alttiiksi yöpakkasille (harso).
- Peruna kasvaa itseksensä ämpäriin, kunhan muistaa säännöllisen kastelun ja lannoituksen.
- Perunasta voi odottaa satoa aikaisintaan 10–12 viikkoa istutuksesta.

## Ohjaajalle

- Satoa saa nopeammin, kun käyttää aikaista perunalajiketta (esim. Timo) ja idättää mukulat etukäteen esim. valoisalla paikalla ikkunalaudalla.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminta onnistuu pöydän ääressä ja pienissäkin tiloissa.
- Perunan mukulat ovat helppoja käsitellä kokonsa puolesta.

Lähde: <https://www.spk.fi/files/dokumentit/ampariperunaohje.pdf>

# Toukokuu



## Luonnossa tapahtuu toukokuussa

- Toukokuu on kevään viimeinen kuukausi ja viimeisetkin jäät lähtevät Etelä-Suomen järvistä.
- Puiden lehdet puhkeavat ja kasvillisuus monipuolistuu. Tuomi ja mustikka kukkivat Etelä-Suomessa.
- Useimmat nisäkkäät saavat poikasensa. Muun muassa hirvieläimet saavat vasansa.
- Toukokuussa muuttolintujen pääjoukot saapuvat Suomeen.
- Sitruunaperhonen ja nokkosperhonen ovat tuttu näky.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu toukokuussa

- Toukokuussa ajankohtaista on kasvimaan muokkaaminen, lannoittaminen ja kalkitseminen kylvökuntoon. Ensimmäiset kylvökset avomaalle voidaan tehdä jo toukokuun puolenvälin paikkeilla.
- Varhaisperuna voidaan istuttaa avomaalle, mutta kasvun alkuvaiheessa kylvökset on hyvä suojata esimerkiksi harsolla.
- Esikasvatettujen taimien karaiseminen ja kylmän kestävien lajien istuttaminen kasvimaalle.
- Kasvihuone voidaan ottaa aktiiviseen käyttöön.

## Maatilalla tapahtuu toukokuussa

- Toukokuu on maatilalla kiireistä aikaa: pellot muokataan, lannoitetaan ja viljat kylvetään.
- Maatilan eläimistä suurin osa päästetään kesäksi laitumille.
- Toukokuuhun ajoitetaan monen hevosen varsominen.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>   | <b>Käsittely</b>  |
|---|---|
| <p><b>Havut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talvenkoristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kranseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia.</li> <li>• Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männen, katajan jne. havut.</li> <li>• Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</li> </ul>   |
| <p><b>Kävyt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelmissa.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti.</li> </ul>   |
| <p><b>Luonnonkukat kuivumaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahdollistaa kuivakukka-asetelmien ja muun askartelun myöhemmin.</li> <li>• Myös viljat soveltuvat kuivatukseen ja niitä voi hyödyntää myös lintujen talviruokinnassa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viljeltyjä ja luonnonkasveja voi kuivata. Helpoin tapa kuivaukseen on ilmakeivitus, jossa kerätyistä kasveista tehdään pieniä kimppuja ja nostetaan ne löyhästi roikkumaan ylösalaisin kuivaan, ei liian lämpöiseen ja auringolta suojaisaan paikkaan. Toinen tapa kuivata on pitää kukkia vedettömässä maljakossa pystyasennossa ja samanlaisissa olosuhteissa kuin ilmakeivatuksessakin. Kunnolla kuivatut kasvit voivat säilyä kauniina vuosikausia.</li> </ul> |
| <p><b>Koivunoksat vihtoihin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koivunoksien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauduskoivu on vihtamateriaalina kestävämpi, mutta hieskoivun oksia pidetään notkeampina. Siitä syystä ne sopivat paremmin varsinkin vihdan pannan sitomiseen.</li> </ul>  |



## Esikasvatus (koristekrassi, ruusupapu)

### Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Sorminäppäryys

### Toiminnan kesto

0,5-1 h

### Kustannukset

€

### Tarvikkeet ja työvälineet:

- Puhtaita astioita, joiden pohjassa on reikiä (esim. maitopurkit/viilipurkit)
- Kylvö- tai taimimultaa
- Krassien/ruusupavun siemeniä
- Tuorekelmua, nimilappuja, sumutinpullo

Kevätkylvöt voi aloittaa jo hyvissä ajoin. Jotkut hyötykasvit ja kukat vaativat esikasvatuksen, jotta ne ehtivät kukkia ja tuottaa satoa kasvuoloissamme. Esikasvatus on mielenkiintoista seurattavaa ja kertoo lähestyvistä kesästä. Toukokuussa voi kylvää esikasvamaan muun muassa koristekrassit ja ruusupavun.

### Työohje

- Täytä istutusastiat mullalla. Kostuta multaa vedellä.
- Istuta siemenet noin 1 cm:n syvyyteen ja noin 5 cm:n päähän toisistaan. Kirjoita kylvöksiin nimilaput, jotta tiedät mitä olet kylvänyt.
- Kostuta kylvös sumutinpullolla.
- Peitä kylvökset kevyesti muovilla ja nosta itämään lämpimään (20-24C) paikkaan.
- Kastele kylvöksiä säännöllisesti ja pidä ne tasaisen kosteana. Kun ne ovat itäneet, poista muovi ja siirrä ne valoisaan ja vedottomaan paikkaan kasvamaan.
- Siirrä taimet (kouluta) isompiin ruukkuihin kun niihin on kehittynyt ensimmäinen varsinainen lehtipari.

### Ohjaajalle

- Siemenet itävät nopeammin, kun niitä liottaa yön yli vedessä.
- Sekä krassit että ruusupapu ovat köynnöstäviä kasveja, joten niille voi rakentaa erilaisia tukia esimerkiksi pajusta.
- Kylvökalerista löydät eri kasvien esikasvatus ajankohdat: <https://hyotykasviyhdistys.fi/puutarhatieto/kylvokalenteri/>

### Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Pienten siementen käsittelyä helpottamaan on olemassa nk. kylvökoneita sekä kooltaan suuremmiksi pilleröityjä siemeniä.
- Toimintaa voi toteuttaa pöydän ääressä.

Lähde: Hyötykasviyhdistys





# Taimien koulinta

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Sorminäppäryys,  
koordinaatiokyky

## Toiminnan kesto

1-2 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Esikasvatettuja taimia (tomaatti, kurkku, kurpitsat...)
- Isompia ruukkuja
- Taimimultaa
- Lusikka, haarukka tms. taimien irrottamiseen

Koulinnassa esikasvatetut taimet siirretään omiin, isompiin ruukkuihin jatkamaan kasvua ennen karaistamista (totuttamista) ulkoilmaan ja lopullista ulos siirtämistä. Kylvökset siis harvennetaan poistamalla heikot yksilöt. Koulinta tapahtuu, kun ensimmäinen varsinainen lehtipari on kasvanut. Koulittavat taimet ovat hyvin hentoja, joten niiden käsittelyssä pitää olla hyvin varovainen.

## Työohje

- Kastele koulittavat taimet hyvin päivää ennen koulintaa.
- Täytä istutusastiat mullalla. Tee taimia varten multaan koloja esim. sormella.
- Irrota taimet lusikan tai haarukan avulla kasvualustasta, tartu sormilla kiinni yhdestä lehdestä, älä varresta ja nosta taimi varovasti.
- Aseta kukin taimi omaan koloonsa hieman aiempaa kasvusyvyvyyttä syvempään ja tiivistä multaa hieman taimen tyvestä. Kastele varovasti.
- Sijoita taimet valoisaan, mutta paahteettomaan kasvupaikkaan, noin 15–18 asteeseen. Pidä taimet tasaisen kosteina. Noin 3–4 viikon päästä koulinnasta voi taimia alkaa lannoittaa varovasti.

## Ohjaajalle

- Kaikki maaliskuu- ja huhtikuussa esikasvatetut taimet voi koulia samaan aikaan.
- Seuraava vaihe taimilla on niiden ulos siirtäminen hallojen väistyttyä. Kasveja tulisi totuttaa viileämpään ilmaan (karaistaa) vähitellen ennen lopullista ulosvientiä. Tämä tapahtuu viemällä niitä loppukeväältä ulos päiviksi ja tuomalla öiksi takaisin sisälle.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Töitä voidaan jakaa toimintakyvyn mukaan, osa täyttää ruukkuja, osa tekee koloja siirrettäville taimille ja osa siirtää taimia uusiin ruukkuihin.

Lähde: [https://puutarha.net/artikkelit/1059/taimien\\_kouliminen.htm](https://puutarha.net/artikkelit/1059/taimien_kouliminen.htm)



# Lehmien laitumelle lasku ja uunijuusto

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Tilavierailulle vaaditaan fyysistä liikuntakykyä.

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- 1 l ternimaitoa
- 1 tl suolaa
- voita vuoan voiteluun
- uunivuoka
- kanelia ja sokeria tarjoiluun

Lehmien ulos pääsy on selvä kevään merkki! Riemu on suuri, kun lehmät pitkän talven jälkeen pääsevät ensimmäistä kertaa ulos nauttimaan ruhosta, tilasta ja vapaudesta. On vaikea uskoa millaisiin urheiluasuorituksiin lehmän kaltainen eläin pystyy. Tutustuminen lemmiin ja vasikoihin on mielenkiintoinen ja ympärivuoden toteutettavissa oleva aktiviteetti kaiken ikäisille. Aktiviteettiin sopii hyvin liitettäväksi ternimaidosta valmistettu uunijuusto.

## Työohje

- Järjestäkää yhteinen retki, jossa pääsee tutustumaan lehmien elämään ja jopa rapsuttelemaan niitä.
- Maidontuottajat ja meijerit ovat viime vuosina järjestäneet toukokuussa erinäisiä laitumelle laskutapahtumia ympäri Suomea. Tapahtumissa usein esitellään maitotilan arkea, jolloin kuluttajilla on mahdollisuus päästä tutustumaan ruokansa lähteisiin. Lisäksi tapahtumaan kuuluu oleellisena osana erityisesti lehmien laitumelle lasku pitkän ja pimeän talven jälkeen.

## Uunijuusto

1. Voitele uunivuoka voilla.
2. Sekoita ternimaidon joukkoon suola.
3. Kaada ternimaito voideltuun uunivuokaan.
4. Paista 175 asteessa noin puoli tuntia, kunnes maito on hyytynyt ja saanut kauniin värin.
5. Tarjoile sokerin ja kanelin kera.

## Ohjaajalle

- Mahdollisia, itseään lähellä sijaitsevia vierailukohteita voi etsiä esimerkiksi internetistä.
- Tuotantotiloilla saattaa olla melko vaativatkin hygieniasäädökset, jotka rajoittavat vierailijoiden käyntejä, mutta esimerkiksi myös kotieläinpihoilla on nautaeläimiä.
- Tiloilta voi kysellä kummivasikka –käytännöstä, jolloin voidaan seurata lehmän elämää vasikasta aikuiseksi lypsäväksi lehmäksi.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Lehmäaihetta voi käsitellä ilman vierailuakin. Muistoja herättävät muun muassa kuvat, videot jne.

# Kasvimaalle kylväminen

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Kohtalainen sorminäppäryys ja toimintakyky

## Toiminnan kesto

1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kasvien ja vihannesten siemeniä
- (Valmiita taimia)
- (Kasvilaatikoita)
- Keppi tms. kylvövakojen tekemiseen
- Nimikylttejä

Avomaalle kylväminen on helppoa ja nopeaa, koska esikasvatus monine vaiheineen jää pois. Suorakylvö sopii useimmille yksivuotisille kasveille ja vihanneksille. Toimintaa voidaan soveltaa toimintakyvyn mukaan esimerkiksi kylvämällä osa kasveista korotettuihin kasvilaatikoihin. Tämä helpottaa myös kesän aikaisia hoitotoimia. Töitä voidaan myös jakaa: osa voi muokata maata, osa kylvää ja osa vaikka kirjoittaa nimikylttejä.

## Työohje

- Muokkaa ja tasoita maa kunnolla ennen kylvämistä.
- Tee maahan kylvövaot tasaisin välimatkoin vetämällä esimerkiksi kepillä.
- Kastele vaot ennen kylvöä.
- Kylvä siemenet vakoihin: isot siemenet yksitellen, pienet esim. siemenpussista karistaen mahdollisimman harvaan. Laita vakojen päihin nimikyltit.
- Peitä vaot ohuelti mullalla ja tiivistä maa kevyesti.
- Kastele maata tarvittaessa.
- Kun siemenet ovat itäneet ja taimet ovat helposti käsiteltävän kokoisia, niitä harvennetaan.

## Ohjaajalle

- Harvennus tulee tehdä mahdollisimman varhain, kun taimissa on muutama lehtipari. Taimivälit vaihtelevat kasvilajeittain ja ne mainitaan usein kasvikuvauksissa.
- Viljelylaatikoihin kylväminen tapahtuu samoilla periaatteilla kuin avomaalle kylvökin.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Pienten siementen käsittelyä helpottamaan on olemassa nk. käsikäyttöisiä kylvökoneita sekä kooltaan suuremmiksi pilleröityjä siemeniä.
- Korotetut kasvilaatikat helpottavat toimintaa.

Lähde: [https://puutarha.net/artikkelit/74/kasvinlisaysta\\_siemenista.htm](https://puutarha.net/artikkelit/74/kasvinlisaysta_siemenista.htm)

# Kesäkuu



---

## Luonnossa tapahtuu kesäkuussa

- Kesäkuu on ensimmäinen kesän kuukausista ja silloin päivät ovat pisimmillään.
- Luonto on rehevä ja luonnossa kukkivat muun muassa pihlaja, metsämarjat ja orvokit. Kuun lopussa kukkii myös lupiini.
- Viimeisetkin muuttolinnut saapuvat Suomeen.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu kesäkuussa

- Kesäkuun alussa lämpötila on tavallisesti sellainen, että viimeisetkin kasvit voidaan istuttaa ja kylvää avomaalle.
- Puutarhassa raparperi, retiisi ja salaatti antavat jo satoa.
- Istutustöiden jälkeen keskeistä puutarhassa on kukkien ja kasvien kitkeminen, kasteleminen ja lannoittaminen.
- Aikaisin keväällä istutetut perunat ovat taimella, joten perunarivien multaus kuuluu kesäkuun ohjelmaan.

## Maatilalla tapahtuu kesäkuussa

- Maatiloilla tehdään eläimille säilörehua talven varalle.
- Maatilan eläimet laiduntavat.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>   |
|--|--|
| <b>Havu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. tammikuu</li> </ul>   |  |
| <b>Kävyt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelmissa.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti.</li> </ul>  |
| <b>Tuohi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopii kaikenlaiseen askarteluun.</li> <li>• Tuohi kerätään kaadettaviksi tarkoitetuista puista.</li> <li>• Tuohen keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuohen parasta keruu-aikaa on kesäkuusta heinäkuun puoleenväliin. Tuohi irrotetaan puista levyinä tai nauhoina. Tuohi voidaan kuivattaa sellaisenaan tai se voidaan laittaa painojen alle oikenemaan, jotta siitä saadaan suoraa levyä.</li> </ul>  |
| <b>Kaarna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaarna voidaan käyttää kaikenlaiseen askarteluun. Lisäksi se sopii muun muassa kasvu- ja koristeluun, maanparannusaineeksi ja katteeksi.</li> <li>• Kaarnan keruu ei kuulu jokamiehen oikeuksiin.</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul> |
| <b>Sammal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voidaan käyttää niin ruukkuihin kuin koristeeksi.</li> <li>• Sammalen keruuseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voi kerätä varhaisesta kevästä lumipeitteen tuloon asti. Sammal on käyttökelpoista sellaisenaan. Sammal vaatii kosteutta pysyäkseen vihreänä. Sammalta kannattaa suihkutella säännöllisesti etenkin sisätiloissa, sillä kuivuuksaan se muuttuu ruskeaksi.</li> </ul>   |
| <b>Koivunoksat vihtoihin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koivunoksien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauduskoivu on vihtamateriaalina kestävämpi, mutta hieskoivun oksia pidetään notkeampina. Siitä syystä ne sopivat paremmin varsinkin vihdan pannan sitomiseen.</li> </ul>   |
| <b>Kasvien kuivatus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. toukokuu</li> </ul>   |  |



# Kivien maalaus

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Käsien riittävä motoriikka

## Toiminnan kesto

1-3 h

+ kuivumisaika

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kiviä, akryylimaaleja
- Lakkaa, liimaa
- Siveltimiä/sieniä maalaamiseen
- Luonnonmateriaaleja (mm. sammalta) askarteluun
- Sanomalehteä pöydän suojaukseen, astia vedelle

Kivet ovat oivallinen materiaali askarteluun. Niitä voi maalata esimerkiksi koristeiksi kukkapenkkeihin tai ruukkujen reunoille, paperipainoiksi, ovistoppareiksi, erilaisiksi pelimerkeiksi jne. Kiviä voi myös liimata toisiinsa ja askarrella niistä erilaisia koristeita, kuten vaikka peikkoja. Kivimateriaalia on helposti saatavilla ja kiviaskartelussa vain mielikuvitus on rajana!

## Työohje

- Putsaa/pese kivet ennen maalausta ja anna kuivua.
- Maalaa kiviin kuvioita siveltimellä tai sienellä töpöttämällä. Akryylimaali on käyttövalmista sellaisenaan, mutta sitä voi myös ohentaa vedellä.
- Anna maalin kuivua. Pintakuivaa se on puolesta tunnissa ja täysin kuivaa vasta vuorokauden jälkeen.
- Viimeistele maalattu kivi suihkuttamalla se kauttaaltaan lakalla ja anna kuivua kunnolla.
- Kiviä voi myös liimailla yhteen, jolloin niistä voi tehdä esimerkiksi hauskoja kivielläimiä tai peikkoja. Kivipeikoille voi esimerkiksi liimata hamppunaria tai sammalta hiuksiksi.

## Ohjaajalle

- Akryyliväri on monikäyttöinen, sillä se tarttuu niin paperiin, kartonkiin, metalliin, muoviin, lasiin, kiveen, kipsiin kuin puuhunkin. Sillä voi siis maalata melkein mitä tahansa.
- Akryyliväri on märkänä vesiohenteinen ja -liukoinen, mutta kuivuessaan muuttuu vedenkestäväksi. Tosin kunnan vesipesua hankauksineen se ei kestä. Lakka lisää värin kestävyttä ja maalipinta säilyy hyvänä myös ulkotiloissa.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Jos toimintarajoitteet estävät siveltimen käytön, niin värin töpöttäminen sienellä kivien pintaan onnistuu helpommin.

Lähde: <https://www.askarrellaan.fi/akryylimaalaus/kivien-maalaus-akryylivareilla/>





# Huosiain -Tuohinen pesupallo

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Mattoveitsen käyttö,  
sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Koivun tuohia noin 20x20cm pala yhteen huosiaimeen
- Vahvaa sidontalankaa, esim. ohut kalalanka, haukisiimaa eli pellavanarua
- Mattoveitsi, leikkuualusta, metalliviivain

Huosiain on vanhanajan patasuti. Ennen "patapataa" kattilat jynssättiin tuohella puhtaaksi. Tuohi ei naarmuta kattilan pohjaa ja puhdasta tulee. Ripusta huosiain kuivumaan aina käytön jälkeen, jolloin se säilyy hyvänä pitkään.

## Työohje

- Leikkaa tuohesta sentin paksuisia suikaleita, jotka ovat vähintään 15 cm pitkiä.
- Tee suikaleista viiden kappaleen nippu siten, että tuohet ovat samoin päin. Sido vahvalla langalla keskeltä kiinni.
- Sido vastakkaiseen suuntaan lisää tuohia muutama kerrallaan niin, että nipussa on haluttu määrä tuohisuikaleita (noin 20 kpl).
- Sido haukisiimalla tai kalalangalla koko nippu vielä keskeltä tiukasti kiinni ja tee langanpäistä ripustin.
- Laita nippu kiehuvaan veteen, jotta tuohi käpristyy. Nosta se vedestä ja irrota kerroksittain käpristyneet suikaleet toisistaan. Upota kiehuvaan veteen vielä toisen kerran.



## Ohjaajalle

- Suikaleiden leikkaaminen onnistuu helpoiten käyttämällä metalliviivainta mattoveitsen ohjurina.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Tuohisuikaleiden tekoon ei välttämättä tarvita mattoveitseä, vaan tuohi suikaloituu myös repimällä tai saksien avulla.
- Tuohesta on helppo virittää keskustelua.

Lähde: Sari Saarikoski. Kaislakraansista heinähelmeen. 2004.





# Saunavihta tai -vasta

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

● ● Sormivoimat

## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Koivun oksia (noin 40 cm pituisia)
- (Juuttinarua/nippusiteitä tms.)
- Oksasakset tai terävä puukko

Mitä olisi suomalainen suvi ilman saunaa ja vihdantuoksua? Tuoksun saa myös tuomalla koivunoksia löylyhuoneeseen, mutta vihtomiseen tarvitaan jo isompi nippu. Alkukesän lehdet ovat vielä pehmoisia ja vihtakin on lempeä. Perimätiedon mukaan uuden kuun 7.–9. päivä tehdyissä vihdossa kestävät lehdet parhaiten. Vihtoja voi tehdä myös vaikka talven varalle pakastimeen!

## Työohje

- Selvitä, mistä saa kerära koivunoksia ja kysy lupa metsänomistajalta.
- Karsi pienet alaoksat ja katko oksia samannomittaisiksi. Lado oksat järjestyksessä tasamittaisiksi. Laita lyhyemmät oksat oksakimpun reunoille.
- Tee notkeasta koivunoksasta noin vihdan ympärysmittan kokoinen rengas (mieluummin pienempi kuin isompi) kiertämällä oksaa itsensä ympäri niin, että muodostuu pieni "kranssi".
- Pakota oksanippu, eli vihdan kädensija, renkaasta läpi.

## Ohjaajalle

- Koivun sijaan tai lisäksi vihdan sekaan voi laittaa esimerkiksi pihlajan tai viinimarjan oksia tuomaan lisätuoksua.
- Vihdat voi kuivata tai pakastaa myöhempää käyttöä varten.
- Kuntien/kaupunkien puistohenkilökunnalta kannattaa kysyä mahdollisia koivunoksien keräyspaikkoja.
- Iäkkäiden keskuudessa vihdat herättävät usein muistoja ja vihdan teko sujuu pitkästäänkin tauosta huolimatta näppärästi vanhasta muistista. Vihdan teon lomassa kuulee usein keskustelua vihdasta ja vastasta ja muista vihtomiseen liittyvistä perinteistä.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Jos kiinnitys-vitsas on hankala, voi sitomiseen käyttää myös esim. pyörän sisäkumista leikattua lenkkiä tai pellavanarua. Helpoin tapa sitoa vihta on käyttää apuna nippusidettä. Rautalankaa ei suositella, sillä se kuumenee löylyissä.

Ohje: Anna Puolakka

# Perhospuutarha

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

1 h ->

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Erilaisia kasveja
- Perhoskirjoja tunnistamista varten

Perhospuutarha antaa mahdollisuudet moneen: uusien perhoslajien opetteluun, perhosten säilymiseen pihapiirissä sekä niiden kauneudesta nauttimiseen. Perhosten pääsääntöistä ravintoa on kukkien mesi, joten perhosia voidaan houkuttaa pieneenkin puutarhaan ja jopa parvekkeelle istuttamalla sinne muutama erityisesti perhosia houkutteleva kasvi.

## Työohje

- Kasvustoltaan rikas ja monipuolinen puutarha houkuttelee perhosia. Erityisesti kirkkaat värit, tuoksut ja kukkaryhmät houkuttelevat perhosia paikalle ja tarjoavat niille hyvän kasvuympäristön. Myös jotkut rikkaruohot houkuttelevat perhosia.
- Kun kukkaryhmässä on eri aikaan kukkivia mesikasveja, puutarhassa riittää mettä koko kesäksi. Samoja kukkia kannattaa istuttaa samaan kohtaan suurempi ryhmä, jotta perhoset havaitsevat ne paremmin. Vaikka kasvien kukinnot olisivat vaatimattoman näköisiä, ne saattavat olla hyviä mesikukkia perhosille.
- Perhosten mieliksi puutarhassa voi lisäksi käyttää lämpöä varaavia materiaaleja. Luonnonkalliot on hyvä jättää näkyviin. Jos niitä ei ole, myös erilaiset kiveykset sopivat tarkoitukseen.

## Ohjaajalle

- Perhospuutarhan perustamisessa kannattaa hyödyntää puutarhassa jo olemassa olevia kasveja mahdollisimman paljon. Asiakkaiden/toimijoiden kanssa voidaan yhdessä miettiä mitkä kasvit houkuttelevat perhosia ja mitä kasveja tulisi hankkia.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Perhospuutarhan suunnitteluun voivat osallistua kaikki toimintarajoitteista huolimatta. Osallistujien nähtävillä voi tuoda lehtiä ja kirjoja, joita voi selailla.
- Perhoskasveja voidaan tuoda myös lähelle rakennuksia, jolloin kaikilla on mahdollisuus nauttia niistä.

Lähde: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/05/10/houkuttele-perhosia-pihaan>,  
<https://www.martat.fi/puutarha/puutarhan-tyot/kasvinsuojelu/kotipihan-otokat/perhospuutarha/>

# Heinäkuu



## Luonnossa tapahtuu heinäkuussa

- Heinäkuu on tavallisesti vuoden lämpimin kuukausi ja koko Suomen luonto saavuttaa kasvunsa huipun.
- Puolet vuosittaisista ukonilmoista saadaan heinäkuussa.
- Metsä alkaa tarjota antimiaan. Marjoista mustikat ja lakat kypsyvät. Myös ensimmäiset sienet ilmestyvät.
- Perhoset ja hyönteiset lentävät vilkkaasti.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu heinäkuussa

- Varhaisperuna alkaa olla nostokunnossa.
- Tomaattien kypsymistä voi nopeuttaa poistamalla sivuversoja rungoista. Sivuersot vievät turhaan energiaa tomaatin kasvulta.
- Kerää puutarhan satoa sitä mukaan, kun sitä tulee ja säilö esimerkiksi pakkaseen.
- Tarkkaile kasviesi kuntoa, etteivät tuhohyönteiset pääse tekemään tuhojaan.

## Maatilalla tapahtuu heinäkuussa

- Heinäkuu on perinteinen kuivanheinän tekokuukausi.
- Heinäkuun lopulla alkaa hunajasadon korjuu ja hunajan linkous.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>   | <b>Käsittely</b>   |
|---|--|
| <b>Havu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. tammikuu</li> </ul>  |  |
| <b>Kävyt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelemisissä.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti.</li> </ul>  |
| <b>Tuohi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopii kaikenlaiseen askarteluun.</li> <li>• Tuohi kerätään kaadettaviksi tarkoitetuista puista.</li> <li>• Tuohen keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuohen parasta keruu-aikaa on kesäkuusta heinäkuun puoleenväliin. Tuohi irrotetaan puista levyinä tai nauhoina. Tuohi voidaan kuivattaa sellaisenaan tai se voidaan laittaa painojen alle oikenemaan, jotta siitä saadaan suoraa levyä.</li> </ul>  |
| <b>Kaarna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaarna voidaan käyttää kaikenlaiseen askarteluun. Lisäksi se sopii muun muassa kasvu- ja kasvatustekniikaksi, maanparannusaineeksi ja katteeksi.</li> <li>• Kaarnan keruu ei kuulu jokamiehen oikeuksiin.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul> |
| <b>Sammal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voidaan käyttää niin ruukkuihin kuin koristeeksi.</li> <li>• Sammalen keruuseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voi kerätä varhaisesta kevästä lumipeitteen tuloon asti. Sammal on käyttökelpoista sellaisenaan. Sammal vaatii kosteutta pysyäkseen vihreänä. Sammalta kannattaa suihkutella säännöllisesti etenkin sisätiloissa, sillä kuivuuksaan se muuttuu ruskeaksi.</li> </ul>   |
| <b>Koivunoksat vihtoihin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koivunoksien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauduskoivu on vihtamateriaalina kestävämpi, mutta hieskoivun oksia pidetään notkeampina. Siitä syystä ne sopivat paremmin varsinkin vihdan pannan sitomiseen.</li> </ul>   |
| <b>Kasvien kuivatus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. toukokuu</li> </ul>  |  |



## Mansikan poiminta ja säilöntä

### Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Fyysinen toimintakyky mansikoiden poimintaan

### Toiminnan kesto

Mansikoiden keruu  
aika + 0,5–1 h

### Kustannukset

€€€

### Tarvikkeet ja työvälineet (mansikkahillo):

- Mansikoita
- Hillo-marmeladisokeria
- Pakasterasioita tai lasipurkkeja
- Kattila
- Veitsi, kauha



Heinäkuun alku on mansikan poiminnan ja säilönnän sesonki-aikaa! Ensimmäiset kotimaiset mansikat kypsyvät usein Juhannuksen jälkeen. Mansikkalajikkeista on monia muunnoksia, mm. avomaamansikka, kuukausimansikka ja amppelimansikka. Mansikkamaan lisäksi mansikoita on mahdollista kasvattaa pienimuotoisesti myös esimerkiksi parvekkeella. Mansikoita kannattaa myös säilöä talven varalle.

### Työohje

- Perkaa marjat.
- Paloittele 1 kg (noin 2 l) mansikoita ja kaada paketti (330 g) hillo-marmeladisokeria kattilaan.
- Kuumenna seos hitaasti kiehuvaaksi ja keitä 3–5 min sekoittaen.
- Anna jäähtyä noin 15 min välillä sekoitellen. Kuori hillon pinnalta vaahto.
- Kaada hillo pestyihin ja kuumennettuihin lasipurkkeihin ja sulje huolellisesti. Voit käyttää vaihtoehtoisesti myös pakasterasioita.
- Säilytä lasipurkkeja viileässä ja avattuna kylmässä. Pakasterasioihin säilötyn hillon voit pakastaa normaalisti.

### Ohjaajalle

- Mansikat voi myös pakastaa sellaisenaan tai ripotella pinnalle hieman sokeria.
- Mansikoiden säilöntä ei vaadi mansikkamaalle menoa tai omaa mansikkamaata, vaan mansikoita voi myös ostaa esimerkiksi torilta.

### Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toimintakyvyn rajoitteet eivät ole este yhteiselle mansikoiden säilöntätuokiolle. Mansikoita voi kasvattaa esimerkiksi amppelissa tai parvekelaatikoissa. Mansikoiden säilöntä ei välttämättä vaadi mansikkamaalle menoa tai omaa mansikkamaata, vaan mansikoita voi myös ostaa esimerkiksi torilta.



# Tuohikoristeiset valokuvakehykset

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5 h >

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Tuohia
- Vahvaa pahvia, ohutta rautalankaa
- Liimaa (kuivuessaan läpinäkyvää)
- Sakset, sivuleikkurit, mattoveitsi, keittolevy, kattila, (reikäkauha)

Tuohesta on moneksi! Sitä voi käyttää hyötytavaroitten valmistukseen, mutta se on miellyttävä ja kaunis materiaali myös askarteluun. Tuohen paras keruu-aika on alkukesästä, mutta hyvin kuivattuna se säilyy vuosia askarteluelpöisenä. Toimintaan voi lisätä myös valokuvauksen: jokainen voi itse ottaa mieleisen kuvan, jonka laittaa kehyksiin.

## Työohje

- Revi tai leikkaa tuohesta eri levyisiä nauhoja (p. 2-10 cm, l. ½-2 cm). Pudota ne kiehuvaan veteen ja anna kiehahtaa niin, että ne käpristyvät. Nosta tuohet reikäkauhan avulla valumaan paperin päälle. Availe tuohiekuroita sormin. Voit halutessasi toistaa käsittelyn. Anna tuohiekuroiden kuivua.
- Leikkaa pahvista haluamasi malliset kehykset.
- Kasta tuohiekurat liimaan ja liimaa ne päällystämään pahvikehyksiä. Anna kuivua.
- Liimaa haluamasi valokuva kehysten taakse.
- Tee rautalangasta kehyksille ripustuslenkki.

## Ohjaajalle

- Muistakaa tuohenkeruuseen liittyvät ohjeet ja jokaisenoikeudet.
- Miellyttävän lisäaktiviteetin toimintaan saa, kun käynte yhdessä ottamassa valokuvia luonnosta, jolloin jokainen voi ottaa mieluisasta paikastaan kuvan.
- Ohjetta voi soveltaa myös esimerkiksi kuusenkoristeisiin, jolloin pohjana voi käyttää esim. pahvia.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Suuremmat tuohiekukurat ovat helpompia käsitellä.
- Tuohien liimaaminen painamalla ei vaadi voimaa.





# Heinätyöt

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● ● Fyysinen toimintakyky ja käsivoimat

## Toiminnan kesto

1-2 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Viikate
- Heinähankoja
- Kanki
- Heinäharavoita
- Heinäseipäitä + tappeja
- Heinää

Jotta eläinten ruoka on turvattu talvellakin, heinätyöt kuuluvat maatilan arkeen kesäkuukausina. Ennen heinät nostettiin seipäille kuivumaan, mutta nykyisin heinäseipäitä näkee enää harvoin paalauksen yleistyttyä. Heinän seipäälle nosto on toiminta, jota moni haluaa ainakin kokeilla! Toiminnassa ohjaajan rooli on merkittävä. Toiminnan voi järjestää esimerkiksi vieraillemalla maatilalla.

## Työohje

- Heinä kaadetaan viikatteella.
- Seipäät pystytetään tekemällä kangella reikä maahan. Seipäeseen asetetaan ensimmäinen poikkitappi.
- Heinää haravoidaan kasoihin.
- Heinää nostetaan hangolla pienissä erissä ja rauhallisesti seipäälle. Välillä lisätään poikkitappeja. Viimeisen tapin jälkeen nostetaan vielä kerran heinää seipäälle ja seiväs on valmis.
- Kun heinät ovat kuivuneet, viedään ne latoon odottamaan ruokintakautta.

## Ohjaajalle

- Myös omalle pihalle voi tehdä heinäseipäitä. Heinättömyys ja nurmen puute eivät ole este toiminnan toteuttamiselle, sillä niitettyä heinää voi tuoda paikalle muualta.
- Heinänteko ei ole helppoa, joten ammattilaisen opastus on tarpeen.
- Maatilavierailulla on mahdollista nähdä sekä heinän seipäälle nostoa että paalausta.
- Heinäseipäät tuovat myös koristeellisuutta pihaan ja maisemaan.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Asumisyksikön pihaan tuodut heinäseipäät ovat helposti saavutettavissa.
- Heinän seipäälle laittamista voivat tulla kaikki katselemaan, ja jo se saa usein muistot heräämään ja antaa keskustelun aiheita.
- Kuivattua heinää voi tuoda asumisyksiköihin tuoksutettavaksi.

Lähde: [http://yle.fi/uutiset/heinanteko\\_ei\\_ole\\_helppo\\_nakki/5385155](http://yle.fi/uutiset/heinanteko_ei_ole_helppo_nakki/5385155)





# Luonnonkukka-asetelma

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Kohtuullinen käsien toimintakyky

## Toiminnan kesto

1-2 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Luonnonkukkia, varpuja, heiniä
- Oasis-sientä
- Asetelma-astioita, esim. jälkiruokakulhoja tms.
- Sakset, veitsi, (sukkapuikko)

Kevät ja kesä ovat luonnonkukkien sesonkiaikaa ja niistä voi nauttia koko kesän ajan. Kukkia voi kerätä kimppuina maljakkoon tai niistä voi askarrella kauniita asetelmia. Asetelmiin sopivat niin niittykukat, varvut kuin erilaiset heinätkin. Luonnonmateriaalia on saatavilla koko kesäkauden ajan aina pitkälle syksyyn. Luonnonkukkia voi myös kuivata ja käyttää myöhemmin talvella askarteluun. Talvella voi käyttää myös erilaisia varpuja ja oksia.

## Työohje

- Laita oasis-sienet likoamaan veteen. Kun ne ovat painuneet pohjaan, ovat ne imeneet tarpeeksi vettä itseensä.
- Leikkaa oasis-sienestä veitsellä sopiva pala asetelma-astian pohjalle.
- Leikkaa kukkia sopivan pituisiksi asetelmaan ja paina ne varovasti oasis-sieneen. Jos kukalla on hento varsi, voit tehdä sille valmiin reiän sukkapuikolla ja työntää varren valmiiseen reikään.
- Asetelmaa kastellaan kaatamalla hieman vettä asetelma-astiaan, josta oasis-sieni imee sen kukkien saataville.

## Ohjaajalle

- Liota sieniä riittävän kauan vedessä, jotta ne ehtivät imeä tarpeeksi vettä. Muuten niiden sisälle voi jäädä kuivia kohtia ja tämä vaikuttaa kukkien säilymiseen.
- Oasis-sieniä voi käyttää uudelleenkin.
- Oasis-sieniä saa ostettua muun muassa kukkakaupoista.
- Kannattaa tutustua luonnonkukkien kuivaamiseen ja kuivata niitä kesän aikana. Kuivattuja kukkia voi käyttää esim. talvella askarteluun.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Oasis-sieneen on helppo painaa heikoillakin voimilla.
- Toimintaa helpottavat paksuvartiset kasvit, jotka kestävät kovempaakin käsittelyä.

Lähde: <https://www.martat.fi/puutarha/leikkokukat/kukka-asetelma/>

# Elokuu



---

## Luonnossa tapahtuu elokuussa

- Illat alkavat hämärtyä.
- Mustikkakausi on parhaimmillaan. Myös puolukat alkavat kypsyä loppukuusta.
- Sieniä nousee yhä enemmän maan pinnalle.
- Monet hyönteisiä syövät linnut alkavat muuttaa kohti etelää.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu elokuussa

- Viinimarjat odottavat poimijoitaan. Samoin omenat alkavat kypsyä lajikkeesta riippuen. Elokuussa rikkakasvienkin kasvu alkaa hidastua, joten sadonkorjuu on kasvimaalla ja puutarhassa keskeisin puuha.
- Alkukesän lisäksi elokuu on sopivaa aikaa mansikkamaan uusimiseen.
- Syksyllä on sopiva aika istuttaa myös muita uusia kasveja puutarhaan. Uusien kasvien istutus on kuitenkin syytä tehdä tarpeeksi ajoissa ennen talven tuloa, jotta uudet kasvit ehtivät juurtua. Näin ne selviävät varmemmin ensimmäisestä talvestaan. Perennoja voi myös kylvää ja jakaa syksyllä.
- Jo elokuussa voi antaa puutarhan kasveille syyslannoitetta.

## Maatilalla tapahtuu elokuussa

- Elonkorjuu alkaa. Viljat alkavat olemaan kypsiä ja niitä aletaan puida.
- Peltoja voidaan myös muokata syksyllä ja niihin voidaan kylvää syysviljoja, jotka itävät syksyllä, talvehtivat ja jatkavat kasvuaan keväällä.
- Hunajan korjuun jälkeen mehiläispesiä aletaan laittamaan talvikuntoon ja tämä kestää marraskuulle saakka. Mehiläisille annetaan mm. lisäravinnoksi sokeria.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsittelä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>   | <b>Käsittely</b>   |
|---|--|
| <b>Havu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. tammikuu</li> </ul>  |  |
| <b>Kävyt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelmissa.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti.</li> </ul>  |
| <b>Pihlajamarjat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voidaan käyttää esimerkiksi helminauhoina, mutta myös erilaisissa koristeissa, joita voidaan tehdä talven mittaan. Ne säilyttävät kauniin värinsä kuivuessaan.</li> <li>• Sopii kuivattuina myös esimerkiksi lintujen talviherkkuihin.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pihlajanmarjat, jotka on tarkoitus kuivata olisi parasta kerätä siinä vaiheessa, kun eivät ole vielä täysin kypsiä ja punaisia vaan hieman oranssiin vivahtavia. Pihlajanmarjat voi pujottaa neulan avulla lankaan ja laittaa esimerkiksi henkariin roikkumaan ja kuivumaan kuivaan ja ilmavaan paikkaan. Toinen, hieman helpompi vaihtoehto on pujottaa marjat ohueen rautalankaan ja laittaa samalla tavoin kuivumaan.</li> </ul> |
| <b>Ruskalehtien ja kasvien prässäys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruskalehdissä on kauniita värejä ja niitä voidaan prässätä kuivumaan myöhempää askartelua varten. Ruskalehtiä voi kuivata myös sellaisenaan mutta tällöin ne yleensä käpristyvät.</li> <li>• Prässätä voi melkein mitä kasveja tahansa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehdet prässätään asettamalla ne imukykyisen paperin (sanomalehti) väliin. Asettamalla paperi arkit päällekkäin ja niiden päälle jäykkä levy ja lopuksi painoksi esimerkiksi kivi, tiili tai painavia kirjoja). Kuivuminen kestää 1-2 viikkoa. Välillä kannattaa tarkistaa lehtien kosteus ja vaihtaa sanomalehdet jos ne ovat kosteita. Näin vältetään lehtien homehtuminen.</li> </ul>  |
| <b>Sammal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voidaan käyttää niin ruukkuihin kuin koristeeksi.</li> <li>• Sammalen keruuseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voi kerätä varhaisesta keväästä lumipeitteen tulon asti. Sammal on käyttökelpoista sellaisenaan. Sammal vaatii kosteutta pysyäkseen vihreänä. Sammalta kannattaa suihkutella säännöllisesti etenkin sisätiloissa, sillä kuivuessaan se muuttuu ruskeaksi.</li> </ul>   |
| <b>Kasvien kuivatus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. toukokuu</li> </ul>  |  |



# Mustikan poiminta ja mustikkapiirakka

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Fyysinen liikuntakyky,  
kohtalainen sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€€



## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Astioita mustikan poimimista varten
- Mustikkapiirakan muut raaka-aineet: munia, sokeria, vehnä jauhoja, leivinjauhetta, vanilliinisokeria, voita/margariinia, maitoa

Ensimmäiset mustikat kypsyvät heinäkuun lopussa ja satokausi jatkuu noin syyskuun alkuun. Mustikka on monipuolinen ja terveellinen marja. Mustikan poiminnan yhteyteen voi yhdistää vaikka luontoretken. Jos osallistujien toimintakyky on rajallinen, onnistuu mustikoista nauttiminen myös esimerkiksi marjapiirakan muodossa. Myös pensasmustikoiden kerääminen on yksi mahdollisuus.

## Toimintaohje

- Järjestäkää mustikkaretki! Mustikoita voi myös vaihtoehtoisesti ostaa torilta tai käydä poimimassa pensasmustikoita.
- Valmistakaa mustikkapiirakka: Munat ja sokeri vatkataan vaahdoksi. Joukkoon lisätään kevyesti nostellen vuorotellen jauhoja, rasvasulaa ja maitoa. Taikinaan sekoitetaan puolet mustikoista ja kaadetaan leivinpaperille uunipellille. Pinnalle ripotellaan loput mustikat ja piirakkaa paistetaan 200 asteessa uunin alatasolla noin 30–35min.

## Mustikkapiirakka (10:lle)

- 4 munaa
- 3dl sokeria
- 7 dl vehnä jauhoja
- 3tl leivinjauhetta
- 1 rkl vanilliinisokeria
- 200g sulatettua margariinia
- 2 dl maitoa
- 4-5dl mustikoita

## Ohjaajalle

- Mustikkaa löytyy koko maasta. Se viihtyy erityisesti puolivarjoisilla lehtomaisilla, tuoreilla ja kuivahkoilla kankailla.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Pensasmustikoita löytyy yhä useammalta marjatilalta, ja niiden poiminta on toimintarajoitteisille henkilöille helpompaa.
- Mustikoita voidaan tuoda asumisyksiköihin myös varvuissa ja laittaa vaikka maljakkoon.

Lähde: <https://lehti.luontoportti.fi/fi/lajiesittely/mustikka>

<http://www.yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/reseptit/helppo-mustikkapiirakka/01688>



# Kimppa kukkakimppu

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Valmiiksi kerättyjä kukkia, heiniä, oksia ja kasveja.
- Maljakkoja

Kukat ovat ajankohtaisia koko vuoden. Kesällä kukkia voi kerätä luonnosta puutarhojen kukkaloiston lisäksi, keväällä ajankohtaisia ovat sipulikasvit ja joulun alla ilahduttavat hyasintit ja joulutähdet. Etenkin perinteisiä kukkia on kiva muistella yhdessä ja samalla voidaan koota yksi yhteinen kukkakimppu, johon jokainen on voinut valita itselleen merkityksellisen kukan. Näin saadaan aikaan jotain, joka kuvastaa kaikkia osallistujia.

## Työohje

- Ohjaaja kerää valmiiksi erilaisia kasveja ja asettelee ne maljakoihin pöydälle.
- Lisäksi varataan yksi ylimääräinen tyhjä maljakko.
- Jokainen läsnäolija saa vuorollaan valita/hakea yhden kasvin yhteiseen maljakkoon ja samalla kertoa miksi ja miten juuri tämä kasvi kuvaisi häntä.
- Kun kaikki ovat vieneet kasvinsa yhteiseen maljakkoon, on saatu aikaan yksi yhteinen, kaikkia osallistujia jollakin tavalla kuvaava kimppakimppu.

## Ohjaajalle

- Yksinkertaisinta on toteuttaa toiminta kesäkuukausina, jolloin kukkia voi poimia luonnosta, mutta mikään ei estä tekemästä toimintaa myös talvikaudella.
- Talvella samantyyppistä toimintaa voidaan toteuttaa lehtileikkeiden avulla, jolloin jokainen voi valita samalla systeemillä mieleisensä ja liimata ne pahville, jolloin saadaan kaikkia kuvaava taulu.
- Jos osallistujat ovat toimintakyvyltään hyviä, voidaan kasveja mennä myös yhdessä keräämään luonnosta.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminnan järjestämiselle ei ole esteitä, vaan siihen voivat osallistua kaikki ja sen voi järjestää missä tahansa, esimerkiksi asumisyksiköissä, luonnossa, huvimajassa jne.

Lähde: Pia Irjala, kirjasta Kirsti Koivula. Pirtin Puolelle. 2005.



# Tuoksuttelua



## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5 h >

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:



- Erilaisia "tuoksulähteitä" (esim. havuja, sahanpurua, multaa, ruohoa, ruusun terälehtiä, koivun lehtiä, sammalta, yrttejä, hedelmät, terva, pihka, tuomi, syreeni, juhannusruus...)
  - Pieniä kannellisia lasipurkkeja
  - Kostutettua pumpulia



Luonto on täynnä erilaisia tuoksujia! Tuoksut kutkuttavat voimakkaasti tunteita ja saavat muistot heräämään. Tuoksujen avulla luonto voidaan myös tuoda sisätiloihin ja kaikkien saataville. Tuoksujia voidaan haalia kasaan helpoiten keväällä ja kesällä, mutta myös talvikaudella tuoksuttelu on mahdollista esimerkiksi kuivatuilla tuotteilla. Tuoksujen avulla voidaan järjestää mukavaa puuhaa yhdessä, esimerkiksi arvauskilpailuja jne.

## Työohje

- Aseta hajunäytteitä puhtaisiin lasipurkkeihin.
- Peitä näytteet märällä pumpulilla. Pumpuli peittää näytteet ja kosteassa aromit haihtuvat hyvin.
- Pidä purkit suljettuina korkeilla, jotka poistat vain nuuhkaisujen ajaksi.

## Ohjaajalle

- Talvella tuoksujen lähteinä voidaan käyttää muun muassa kuivattuja yrttejä tms. Hyvä vaihtoehto ovat myös esimerkiksi erilaiset tuoksusaippuat, -shampoot tms. Tuoksuvalikoimaa voi laajentaa lähes loputtomiin.
- Kuivatut tuoksulähteet säilyvät pidempään kuin kosteat.
- Iäkkäille ihmisille parhaita tuoksujia ovat perinteiset ja muistoja herättävät tuoksut.
- Tuoksukokemukset ovat yksilöllisiä. Tuoksuttelun lomassa voidaan yhdessä arvailla tuoksujia ja jakaa omia muistoja toisten kanssa.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Hajuaisti on ihmisen aisteista se, joka säilyy useimmiten pisimpään.
- Tuoksupurkkien tuoksutteluun ei juuri tarvita toimintakykyä, vaan ohjaaja voi avustaa tuoksupurkkien käsittelyssä.





# Sadonkorjuujuhlat

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Ruuanlaittotaitoista henkilökuntaa

## Kustannukset

€€€



Monenlaiset juhlat ovat ikääntyneille tärkeitä asioita. Sadonkorjuujuhlat ovat olleet yksi vuoden tärkeimmistä juhlan aiheista. Kaikki voivat osallistua niihin, aina suunnittelusta ja järjestämisestä lähtien. Juhlissa on mukava muistella mennyttä kesää yhdessä, nauttia mahdollisesti oman maan ja pihan antimista ja esitellä kesän aikana aikaan saatuja tuotoksia muille.

## Työohje

- Sadonkorjuujuhlien järjestäminen vaatii melko paljon vaivannäköä ja apukäsiä, mutta yleensä juhlat ovat kaiken vaivannäön arvoista.
- Juhlia voidaan suunnitella yhdessä osallistujien kanssa. Voidaan miettiä mitä tarjotaan, miten koristellaan, keitä kutsutaan, millaista ohjelmaa järjestetään jne.
- Ruokapuoli kannattaa jättää asiaan perehtyneille ja muut voivat osallistua muihin järjestelyihin.
- Ympäristöä ja pöytiä voi koristella kaikella, mitä lähiympäristöstä löytyy: puiden ja pensaiden kukilla, oksilla, viljoilla ja marjan varvuilla. Kasveista voi punoa erilaisia köynnöksiä, tehdä asetelmia tai asetella sellaisenaan pöydille. Hedelmistä, marjoista ja vihanneksistakin voi loihdita näyttäviä asetelmia.
- Älkää unohtako ohjelmaa, joka on myös tärkeä osa juhlia.
- Myös kutsukorttien valmistaminen on yksi osa juhlien järjestämistä.

## Ohjaajalle

- Jos oman maan sato ei ole kovin suuri, hauska idea on laittaa kutsukortteihin pyyntö, että jokainen kutsuttu tuo mukanaan jotain omasta puutarhasta (vaihtoehtoisesti torilta).
- Juhliin voi laittaa näytille mm. asiakkaiden kesänäikana tekemiä tuotoksia. Tällä on ikääntyneille suuri merkitys, kun saavat esitellä omia aikaan saannoksiaan.
- Eläinvierailija (esim. alpakka tai poni) ja lapset ovat mukava lisä päivän ohjelmaan.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Järjestelyihin ja suunnitteluun pystyvät kaikki osallistumaan. Esimerkiksi koristeluista voidaan tehdä sellaisia, jotka sopivat toimintakyvyltään erilaisille vanhuksille.
- Jo se, että saa itse päättää ketä haluaa juhliin kutsua ja heille itse tekemän kortin lähettäminen on osallistavaa.

Lähde: <http://kotiliesi.fi/juhlat/juhlatuulella/kaunis-kattaus-sadonkorjuujuhlat>



# Syyskuu



---

## Luonnossa tapahtuu syyskuussa

- Syksy alkaa tehdä tuloaan. Lehtien väri alkaa kääntyä ruskaan ja osa jo putoaa tuulen mukana.
- Oravat varastoivat satoa talven varalle.
- Syysmuuttoon valmistautuvat kurjet kerääntyvät suuriksi parviksi.
- Syyskuu on hirvien rykimäaika, jolloin hirvaat eli uros hirvet ottavat mittaa toisistaan.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu syyskuussa

- Syyskuu on kukkasipulien (mm. narsissit, tulppaanit, krookukset) istutusaikaa, jotta ne kukkisivat aikaisin keväällä.
- Syksyllä uusia kasveja istutettaessa on usein se etu, että taivas auttaa kastelussa.
- Syksy on perinteistä pionien siirron ja nurmikon perustamisen aikaa.
- Syyskuussa on syytä ottaa pelargonit sisälle talvehtimaan.
- Kasvimaalla on usein vielä korjaamatonta satoa. Arat kasvit ja vihannekset kannattaa suojata esimerkiksi harsolla hallaöiltä.
- Jos kasvihuoneessa on vielä kypsymättömiä tomaatteja, kannattaa ne tuoda sisälle huoneenlämpöön pyyhkeen alle kypsymään. Raakojen tomaattien kypsymistä edistää niiden sekaan laitettu omena tuottaessaan etyleeniä.

## Maatilalla tapahtuu syyskuussa

- Sadonkorjuu jatkuu syyskuussa säistä ja korjattavasta lajikkeesta riippuen.
  - Vuosipuun syksyilme
  - Kanojen luontainen muninta alkaa vähentyä luonnonvalon määrän vähetessä.
  - Lampaat keritään toisen kerran syksyllä ja syksyyn ajoittuu myös toinen karitsoimiskausi.
-

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>   |
|--|--|
| <p><b>Havu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. tammikuu</li> </ul>  |  |
| <p><b>Kävyt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelmissa.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti.</li> </ul>  |
| <p><b>Pihlajamarjat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voidaan käyttää esimerkiksi helminauhoina, mutta myös erilaisissa koristeissa, joita voidaan tehdä talven mittaan. Ne säilyttävät kauniin värinsä kuivuessaan.</li> <li>• Sopii kuivattuina myös esimerkiksi lintujen talviherkkuihin.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pihlajanmarjat, jotka on tarkoitus kuivata olisi parasta kerätä siinä vaiheessa, kun eivät ole vielä täysin kypsiä ja punaisia vaan hieman oranssiin vivahtavia. Pihlajanmarjat voi pujottaa neulan avulla lankaan ja laittaa esimerkiksi henkariin roikkumaan ja kuivumaan kuivaan ja ilmavaan paikkaan. Toinen, hieman helpompi vaihtoehto on pujottaa marjat ohueen rautalankaan ja laittaa samalla tavoin kuivumaan.</li> </ul> |
| <p><b>Ruskalehtien ja kasvien prässäys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruskalehdissä on kauniita värejä ja niitä voidaan prässätä kuivumaan myöhempää askartelua varten. Ruskalehtiä voi kuivata myös sellaisenaan mutta tällöin ne yleensä käpristyvät.</li> <li>• Prässätä voi melkein mitä kasveja tahansa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehdet prässätään asettamalla ne imukykyisen paperin (sanomalehti) väliin. Asettamalla paperi arkit päällekkäin ja niiden päälle jäykkä levy ja lopuksi painoksi esimerkiksi kivi, tiili tai painavia kirjoja). Kuivuminen kestää 1-2 viikkoa. Välillä kannattaa tarkistaa lehtien kosteus ja vaihtaa sanomalehdet jos ne ovat kosteita. Näin vältetään lehtien homehtuminen.</li> </ul>  |
| <p><b>Tammerhot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tammenterhoista voi askarrella esimerkiksi korva- tai kaulakoruja. Ne sopivat myös esimerkiksi avaimenperien askarteluun.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tammenterhoja voi löytää tammien alapuolelta. Ne sopivat askarteluun sellaisenaan. Kun keräät tammenterhoja, niin yritä löytää myös tammenterhonkanta, jonka voi liimata kiinni varsinaiseen tammenterhoon.</li> </ul>  |
| <p><b>Kasvien kuivatus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. toukokuu</li> </ul>  |  |
| <p><b>Sammal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. kesäkuu</li> </ul>   |  |



# Ruisleivän valmistus

| Vaikeusaste ja erityisvaatimukset | Toiminnan kesto  | Kustannukset |
|-----------------------------------|--|--------------|
| ● ● "Käsivoimat"                  | 2 pv hapatusaika +<br>kohotusajat + 1h leivonta-aika<br>+ paistaaika | €€           |

| Tarvikkeet ja työvälineet: |   |
|----------------------------|---|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pala ruisleivän juurta (n.½ dl)</li> <li>• 2 litraa vettä + 1-2 rkl suolaa</li> <li>• 3 kg ruisjauhoja</li> <li>• Leivonta-astia, puuhaarukka, leivinliinoja, leivinpaperia, muotteja, haarukka</li> </ul> |

Syksy on sadonkorjuun aikaa! Ruisleivän leipomisen sesonki ajoittuu syksyyn, kun viljat on puitu ja jatkojalostettu jauhoiksi. Ruisleipää voi toki leipoa myös muina vuodenaikoina. Ruisleivän leipominen mielletään usein haasteelliseksi ja työlääksi, mutta loppujen lopuksi se ei vaadi kuin riittävästi aikaa taikinan hapattamiseen.

## Työohje

- Alkuhapatus (n. 1vrk): Kaada leivonta-astiaan juuren lisäksi koko vesimäärä ja tässä vaiheessa vain 3-4 dl ruisjauhoja, jolloin syntyy laiha vellimäinen seos. Peitä astia leivinliinalla ja anna juuren "herätä" n. 1vrk huoneenlämmössä. Voit sekoittaa seosta muutaman kerran hapattumisen aikana.
- Hapatus (n. 1vrk): Kun vuorokausi on kulunut, lisää seokseen suola ja 1 l jauhoja, jolloin syntyy löysähkö taikina. Anna taikinan hapattua edelleen n. 1vrk sekoitellen 2-3 kertaa. Taikina on sopivan hapantunut, kun se alkaa nousta ja siihen syntyy jopa ilmakuplia. Mikäli näin ei käy, lisää hieman jauhoja, sekoita hyvin ja odota.
- Taikina: Vaivaa taikinaan n. 2 vrk aloituksen jälkeen niin paljon jauhoja, että siitä tulee kimmoisaa mutta ei kovaa (vrt. pullataikina): ruisleipätaikina ei irtoa astian reunoista. Anna kohota peitetynä 30 min.
- Ripottele leivinlaudalle jauhoja. Ota kutakin leipää varten kahden nyrkin verran taikinaa. Muotoile taikinasta pallo ja taputtele siitä leivinlaudalla 2 cm paksu, pyöreä ja litteä leipä. Tee reikä keskelle muotilla tai esim. juomalasilla. Pistele leivät haarukalla ja anna kohota liinan alla 30 min.
- Paista leipiä tavallisessa sähköuunissa 200 asteessa n. 40-45 min ja kiertoilmuunissa 200 asteessa 30-35 min. Leipä on kypsä kun se "kumisee" kopautettaessa.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Valmiin taikinan muotoilu leiväksi onnistuu heikoillakin voimilla.
- Jo ruisleivän tuoksu ja maistelu on terapeuttista ja herättää muistoja ja keskustelua.

Lähde: <https://www.martat.fi/reseptit/ruisleipa-ruislimppu-hapanleipa/>



# Kuivakukkakranssi

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Oasis-kranssipohjia tai styrox-kranssipohjia
- Kuivakukkia
- Rautalankaa tai puuvillalankaa ripustuslenkiksi
- Sakset, veitsi, sivuleikkurit, puikko

Tämän kranssin voi tehdä vielä pitkälle syksyyn, sillä ohjeessa käytetyt olkikukat ja ikiviuhot säilyttävät värinsä pitkän aikaa korjuun jälkeen. Aurinkoinen piriste syyspäivään syntyy nopeasti ja helposti! Kranssipohjaan kannattaa käyttää lyhyitä kukanvarsia. Voit käyttää asetelmassa myös itse kuivattuja luonnonkasveja.

## Työohje

- Ota kesällä kuivatut kukat esille ja leikkaa ne noin 1-2cm pituisiksi. Karsi myös ylimääräiset lehdet kukkien alapinnoilta.
- Suunnittele ja sommittele kukista esteettinen kokonaisuus kranssipohjan peitteeksi.
- Jos haluat symmetrisen sommitelman, aloita keskeltä ja sijoita isot olkikukat tasaisin välimatkoin.
- Täytä keskellä olevien olkikukkien välit pienemmillä.
- Malliohjeen reunat on täytetty keltaisella sini-ikivuiholla. Kukkavarsi on leveähkö, joten niillä saa helposti tuuheutta kranssiin. Asettele kukat lomittain, hieman viistosti kranssin sisään painaen.



## Ohjaajalle

- Muita hyviä kasvatettavia kuivakukkia ohjeessa mainittujen lisäksi ovat jänönhäntä, ikikulta, helminukkajäkkärä, kultahehku, herttaikukukka ja paperikukka. Luonnonkasveista pietaryrtti ja siankärsämö sopivat myös erinomaisesti kuivatukseen.
- Asetelmia voi tehdä ympäri vuoden ja toiminnan voi jakaa useammalle toimintakerralle.
- Valmiita kuivakukkia voi ostaa esimerkiksi toreilta sekä verkkokaupoista.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Asetelmien tekoa helpottaa, jos kuivakukiksi valitaan sellaisia lajeja, joilla on paksumpi ja kovempi varsi. Ne ovat kestävämpiä, kuin hennommat lajit.
- Oasis-sieneen painaminen onnistuu heikoillakin voimilla.

Ohje ja kuvat: Anna Puolakka

# Keramiikkatyöt

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

1 h

## Kustannukset

€€

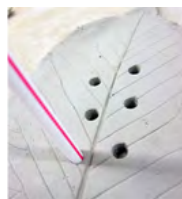
## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Savea
- Erikokoisia isoruotisia lehtiä
- Kaulin, juomapilli, veitsi ja lasta
- Metallioksidia
- Mahdollisuus saven polttoon

Savi on monipuolinen raaka-aine ja siitä voidaan valmistaa lähes mitä tahansa. Savityöt ovat kauniita esimerkiksi saippuoiden ja kynttilöiden alustoina. Vaihtelua savitöihin saa painamalla niihin kuvioita lehtiruotien avulla tai maalaamalla niitä akryyliväreillä. Toimintaan voi yhdistää luonnonmateriaalin keruuretken lähiluontoon. Savesta voi valmistaa vaikka kynttiläalustat mehiläisvahakynttilöille, joita voidaan valmistaa joulun alla.

## Työohje

- Tee ensin savesta pieni pallo ja painele siitä ilmakuplat pois.
- Kauli savi noin 1cm paksuiseksi, kääntele sitä välillä, ettei se juutu alustaan. Käännä työ viimeisen kerran ennen lehtikuvion kaulimista.
- Lisää viimeiseen kaulintaan lehti, ruodit saveen päin ja kauli päältä hellävaroen, mutta huolellisesti, jotta kuvio toistuu saveen.
- Leikkaa veitsellä kuvion ympäriltä ylimääräinen savi pois ja irrota lehti.
- Raakapolta työ sen kuivuttua ja levitä ruoteisiin siveltimellä hieman metalli- tai kuparioksidia, niin saat lehden kuvion esiin. Pyyhi ylimääräinen oksidi pois sienellä.



## Ohjaajalle

- Valmiiseen tuotteeseen kannattaa kiinnittää silikoniset pohjatassut. Näin tuote pysyy hyvin paikoillaan eikä naarmuta tasoja.
- Poltettua työtä ei tarvitse välttämättä lasittaa, vaan sen voi maalata esimerkiksi akryyliväreillä.
- Saven polttomahdollisuutta kannattaa tiedustella esim. paikalliselta kansalaisopistolta.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Savea voidaan kaulia, painella käsien välissä, muotoilla pöydällä tai käsin sylissä.
- Työskentely onnistuu pöydän ääressä.
- Saven työstäminen ei vaadi erityistä hienomotoriikkaa tai voimaa. Ohjaaja voi muokata savet valmiiksi.

Ohje ja kuvat: Anna Puolakka

# Lampaanvillan huovutus

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

● ● ● Sorminäppäryys, kädentaidot

## Toiminnan kesto

1 h +  
kuivuminen +  
viimeistely

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Huovutusvilla
- Mäntysuopaa
- Pesuvati, sakset, teippiä, parsineula
- (Villa)lankaa, nyöriä, avaimenperärenkaita

Kevät on lampaiden sesonkiaikaa! Lammas karitsoi noin kerran vuodessa, yleensä keväällä 1–3 karitsaa, jonka lisäksi lampaat myös keritään keväällä (ja usein toistamiseen syksyllä.) Lammas on monipuolinen kotieläin, sillä siitä saadaan lihaa, villaa ja turkiksia. Pienten karitsojen näkeminen on monelle elämys ja aktiviteetiksi voi lisätä lampaan villaan ja sen käsittelyyn tutustumisen sekä huovuttamisen. Villasta voidaan huovuttaa esimerkiksi helmet tai avaimenperä.

## Työohje

- Sekä kaulakoru että avaimenperä tehdään erikokoisista huovutetuista palloista.
- Revi huovutusvillasta pienehköjä ”nippuja” villaa.
- Pyörittele kuivaa villaa käsien välissä palloksi.
- Ala huovuttaa. Kastele villa lämpimällä saippua vedellä ja ala pyörittää sitä kämmenten välissä. Lisää lämmintä saippuavettä välillä ja jatka huovuttamista, kunnes kuidut ovat kiinnittyneet toisiinsa ja on muodostunut tiivis pinta.
- Huuhtele pallo lopuksi kuumalla ja kylmällä vedellä. Anna kuivua. Tee useampi erikokoinen ja -värinen pallo.
- Yhdistä kuivuneet pallot toisiinsa työntämällä neulassa oleva lanka pallojen läpi. Solmi langan päät lopuksi yhteen. Avaimenperä tehdään muuten samalla tavoin, mutta pallot yhdistetään peräkkäin ja viimeiseksi kiinnitetään avaimenperärengas.



## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toimintaa voidaan soveltaa toimintakyvyn mukaan. Villaa voidaan muotoilla käsien välissä märkänä tai kuivana, pöytää vasten tasossa, astiassa sylissä tai neulahuovuttaa.
- Huovutusvilla antaa miellyttäviä aistikokemuksia pelkästään pyöritettäessä käsien välissä.

Lähde: <https://www.elaintieto.fi/lammas/lammas-tuotantoelaimena/>, Vihreä Veräjä



# Lokakuu



---

## Luonnossa tapahtuu lokakuussa

- Eteläisessä Suomessa ruska on värikkäimmillään.
- Sieniaika parhaimmillaan.
- Viimeiset perhoset voi nähdä lennossa.
- Hyönteiset hakeutuvat talvikätköihin.
- Viimeistään lokakuussa siili aloittaa talvihoroksensa. Siili talvehtii muun muassa lehti ja risukasoissa, joten niiden talvesta selviämistä voi auttaa jättämällä puutarhan nurkille lehtikasoja.
- Useimmat muuttolinnut muuttavat etelään lokakuussa.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu lokakuussa

- Lokakuussa on harvoin vielä kovia pakkasia, joten ajankohtaista on puutarhan laittaminen talvikuntoon: lehtien haravointi ja kasvimaan siivous. Keväällä on mukavampi aloittaa puutarhatyöt, kun suurimmat puutarhajätteet on siivottu pois jo syksyllä.
- Lokakuussa ei ole vielä liian myöhäistä istuttaa kukkasipuleita.
- Puutarhan puut ja pensaat on hyvä suojata verkoilla jo syksyllä. Puiden ja pensaiden kuori on etenkin jänisten herkkua.

## Maatilalla tapahtuu lokakuussa

- Kanojen luonnollinen muninta loppuu ja niillä alkaa sulkasato.
- Lampaiden astutuskausi käynnistyy.



## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>  |
|--|---|
| <p><b>Havu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. tammikuu</li> </ul>  |   |
| <p><b>Kävyt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käpyjä voi käyttää muun muassa joulukoristeiden askarteluun ja jouluasetelmissa.</li> <li>• Maahan pudonneita käpyjä voi kerätä omaan käyttöön, mutta elävissä puissa olevien käpyjen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerätyt kävyt levitetään ilmavalle alustalle, esimerkiksi ritilän päälle. Ritilä laitetaan kuivaan, ilmavaan ja mieluiten lämpimään paikkaan, jossa kävyt aukeavat kauniisti.</li> </ul>   |
| <p><b>Pihlajamarjat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voidaan käyttää esimerkiksi helminauhoina, mutta myös erilaisissa koristeissa, joita voidaan tehdä talven mittaan. Ne säilyttävät kauniin värinsä kuivuessaan.</li> <li>• Sopii kuivattuina myös esimerkiksi lintujen talviherkkuihin.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pihlajamarjat, jotka on tarkoitettu kuivata olisi parasta kerätä siinä vaiheessa, kun eivät ole vielä täysin kypsiä ja punaisia vaan hieman oranssiin vivahtavia.</li> <li>• Pihlajamarjat voi pujottaa neulan avulla lankaan ja laittaa esimerkiksi henkariin roikkumaan ja kuivumaan kuivaan ja ilmavaan paikkaan. Toinen, hieman helpompi vaihtoehto on pujottaa marjat ohueen rautalankaan ja laittaa samalla tavoin kuivumaan.</li> </ul> |
| <p><b>Ruskalehtien ja kasvien prässäys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruskalehdissä on kauniita värejä ja niitä voidaan prässätä kuivumaan myöhempää askartelua varten. Ruskalehtiä voi kuivata myös sellaisenaan mutta tällöin ne yleensä käpristyvät.</li> <li>• Prässätä voi melkein mitä kasveja tahansa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehdet prässätään asettamalla ne imukykyisen paperin (sanomalehti) väliin. Asettamalla paperi arkit päällekkäin ja niiden päälle jäykkä levy ja lopuksi painoksi esimerkiksi kivi, tiili tai painavia kirjoja). Kuivuminen kestää 1-2 viikkoa. Välillä kannattaa tarkistaa lehtien kosteus ja vaihtaa sanomalehdet jos ne ovat kosteita. Näin vältetään lehtien homehtuminen.</li> </ul>   |
| <p><b>Tammerhot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tammenterhoista voi askarrella esimerkiksi korva- tai kaulakoruja. Ne sopivat myös esimerkiksi avaimenperien askarteluun.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tammenterhoja voi löytää tammien alapuolelta. Ne sopivat askarteluun sellaisenaan. Kun keräät tammenterhoja, niin yritä löytää myös tammenterhonkanta, jonka voi liimata kiinni varsinaiseen tammenterhoon.</li> </ul>   |
| <p><b>Sammal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. kesäkuu</li> </ul>   |   |

# Ennustetaan säätä!



## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- (Sananparsia ja muita luettavia luonnonmerkkejä)
- (Kirjallisuutta sään tulkinnasta)

Kautta aikojen säitä on ennustettu luonnon merkeistä! On tarkkailtu pilvien kulkua, lintujen lentotapaa tai taivaan rannan väriä. Nämä kaikki kertovat tulevasta säästä. Säähän liittyy myös paljon sananparsia, jotka antavat johtolankoja sään ennustamiseen. Yhdessä on kiva muistella säähän liittyviä sanontoja ja tulkita vallitsevaa säätä. Mahdollisesti ennustaa myös tulevaa. Lähitulevaisuuden säätä on yllättävänkin helppo ennustaa.

## Työohje

- Muistelkaa yhdessä millaisia sään ennustamiseen liittyviä sananparsia/luonnon merkkejä tiedätte. Miettikää yhdessä mitä niillä tarkoitetaan.
- Ohjaaja voi myös lukea olemassa olevia sananparsia ja niitä voidaan yhdessä pohtia.
- Yhdessä voidaan myös ennustaa säätä ja katsoa käykö ennuste toteen.

## Ohjaajalle

- Liitteisiin on koottu erilaisia säihin liittyviä sananparsia sekä ennusteita. Jos osallistujille ei muistu mieleen omia, voidaan yhdessä käydä näitä läpi ja miettiä niiden tarkoituksia, sekä yrittää ennustaa vallitsevaa säätä ja siinä mahdollisesti tulevia muutoksia.
- Perimätietojen mukaan ennen sadetta aamusella ruskottaa, aamusumu nousee ylös, taivaan laki näyttää aamusella tai illalla hyvin korkealta, iltataivas on harmaa ja tuuli kiihtyy.
- Kaunista ja kuivaa säätä ennustavat mm. matalalla oleva merivesi, vahva aamukaste sekä aamupäivän tuulen tyyntyminen iltapuolella.
- Myös muuta luontoa kannattaa seurata: linnut siirtyvät myrskyn lähestyessä lentämään matalalla, tulppaanit ja apilat vetäytyvät nuppuun sateen lähestyessä, mutta aukeavat jälleen auringon tullessa esiin.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Säystä puhuminen ja sen seuraaminen ei katso aikaa eikä paikkaa. Säystä voi puhua vuoden- tai vuorokaudenajasta riippumatta.
- Toimintaan osallistuminen ei vaadi juurikaan toimintakykyä, jokainen voi osallistua.

Lähde: <http://kysymammalta.blogspot.fi/2010/01/tee-itse-saaennuste.html>



# Kankaanpainantaa puutarhan sadolla

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Veitsen käyttö, sorminäppäryys, siveltimen käyttö

## Toiminnan kesto

1-2 h  
+ kuivumisaika

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Painettavia tekstiileitä (pyyhe/tyyny-/laudeliina)
- "Leimasimia" (omena/sipuli/peruna/herkkusieni)
- Kangasvärejä, silitysrauta
- Sanomalehteä, siveltimiä, sienä, veitsi, kertakäyttölautasia

Yksilöllisiä asusteita, pyyhkeitä, kasseja tms. saa painamalla itse kankaaseen haluamiaan kuvioita kangasväreillä. Painantaan voi keksiä leimasimia mielikuvituksen mukaan, kauniita kuvioita saa esimerkiksi vihannesten tai hedelmien puolikkailla. Perunan puolikkaaseen voi veistää erilaisia kuvioita veitsellä. Myös erilaiset puiden lehdet sopivat leimasimiksi.

## Työohje

- Suojaa työalue esim. sanomalehdillä tai vahakankaalla.
- Laita paidan, kassin tai muun painettavan materiaalin väliin sanomalehteä, ettei väri tule läpi.
- Valmista "leimasimet". Leikkaa omena, sipuli, herkkusieni tms. puoliksi. Perunan voi leikata puoliksi ja veistää veitsellä pintaan erilaisia kuvioita.
- Imeytä kasviksen pinnalta liika kosteus painamalla sitä talouspaperilla.
- Laita maalia kertakäyttölautaselle. Ota maalia siveltimeen ja levitä se kasviksen leikkauspinnalle.
- Aseta kasvis varovasti maalattu pinta alaspäin kankaalle. Paina tiukasti, jotta kuvio siirtyy kankaalle ja keinuta kasvista kevyesti, jotta maali tarttuisi koko alueelle, mutta varo sotkemasta kuviota.
- Kun tekstiiliin on painettu mieluinen määrä kuvioita, anna maalin kuivua perusteellisesti.
- Kun maali on kuivunut, silitetään kangas nurjalta puolelta (noudata maalin valmistajan ohjeita). Silittämisen jälkeen maalit kestävät pesemistä.



## Ohjaajalle

- Painettavaksi käy mikä tahansa tekstiili, esimerkiksi t-paita, kassi, tyynyliina, laudeliina tms.
- Painamisessa tulee huomioida, ettei väriä tule kankaaseen liian paksulti.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Jos siveltimen käyttö on hankalaa, voi väriä levittää myös esimerkiksi sienellä töpsöttämällä, tai painamalla kasvis suoraan maaliin ja siitä kankaalle.



# Sipulikukat jouluksi

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Hyödetäviä kukkasipuleita
- Ruukkuja
- Multaa
- (Kevytsoaraa, jos ruukussa ei ole reikiä)

Joitakin sipulikasveja voidaan kukittaa sisätiloissa Jouluksi. Tätä kutsutaan hyötämiseksi, jossa kasvien normaali vuosirytmistö sekoitetaan ja saadaan ne kukkimaan "väärään" aikaan. Kukkaan saattaminen kestää kukasta riippuen sipulin istutuksesta noin 2-4 kk. Hyödetäviä kukkia ovat muun muassa hyasintti, krookus, kielo, tulppaani, amaryllis ja tasetti (sarjanarsissi).

## Työohje

- Levitä istutusastian pohjalle kerros kevytsoaraa, jos astiassa ei ole reikiä.
- Levitä soran päälle multaa.
- Istuta sipulit multa siten, että sipulista jää 1/3 näkyviin.
- Sipulit tarvitsevat kylmäkäsitelyä, jonka aikana ne juurtuvat: sijoita sipulit noin 8-10 viikoksi pimeään ja viileään (alle 10 astetta). Pidä multa hiukan kosteana koko ajan.
- Juurtumisen jälkeen astiat siirretään valoisaan ja lämpimään paikkaan. Ajoita valoon ja lämpöön siirto 3-4 viikkoa ennen haluttua kukinta-aikaa.

## Ohjaajalle

- Istutusastiana voi käyttää esimerkiksi erilaisia koreja, jotka voi joulun alla koristella jäkälillä, sammalilla, havuilla tms. koristeilla.
- Jotkut joulukukat ovat hyvin voimakastuoksuisia ja myrkyllisiä.
- Istutukset tarvitsevat viileän säilytystilan kylmäkäsitelyä varten, jollaiseksi käy muun muassa kellari tai maahan kaivettu kuoppa, johon ruukku sipuleineen upotetaan ja peitetään lehtikarikkeella.
- Kukintaa voi nopeuttaa ostamalla valmiiksi kylmäkäsiteltyjä mukuloita ja sipuleita. Ne voi laittaa suoraan istutuksen jälkeen lämpöiseen ja valoisaan kasvamaan ja kehittymään.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toimintaa voi toteuttaa pöydän ääressä.
- Kukkasipulit ovat kokonsa puolesta helppoja käsitellä, myös heikentyneellä toimintakyvyllä.

Lähde: <https://kodinpellervo.fi/kodin-pellervossa/2023/09/21/kasvata-joulukukat-itse/>

Kuva: Pixabay



# Muistelua



## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

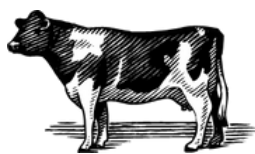


## Toiminnan kesto

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:



- Muistoja herättäviä vanhan ajan tavaroita, valokuvia, ruokia, tuoksuja, lauluja, tarinoita jne.



Muistelu kuuluu ihmisen jokaiseen elämänvaiheeseen ja muistojen avulla käydään läpi elettyä elämää. Muistelulla on paljon myönteisiä vaikutuksia iäkkäälle, se vahvistaa muun muassa identiteettiä, kietoo menneen ja nykyisen yhteen, sekä tuo usein kertojalle ilon ja merkityksen kokemuksia saadessaan jakaa elämäntarinaansa. Muistelua voidaan helposti tuoda arjen hetkiin, joko järjestettynä tai spontaanina.

## Työohje

- Muistelu voi olla järjestettyä tai spontaania ja sille on annettava oma aikansa ja mahdollisuus kehittyä.
- Muistelussa voidaan päästä alkuun esimerkiksi tuomalla paikalle vanhan ajan maatalous työvälineitä.
- Vanhat valokuvat herättävät usein myös muistoja ja osallistujia voidaan pyytää ottamaan mukaan joku itselle tärkeä kuva, josta voi muille halutessaan kertoa.
- Tuoksut ovat iäkkäille tärkeitä, esimerkiksi tervan tai juhannusruusun tuoksu.
- Myös vanhat laulut ja tarinat toimivat muisteluiden aiheena ja muisteluiden lomassa voidaan myös laulaa.

## Ohjaajalle

- Vanhojen tavaroiden vastapainoksi voidaan näytille ottaa myös nykyisiä vastaavanlaisia työvälineitä.
- Iäkkäät kertovat mielellään menneistä ja heille on tärkeää saada levittää tietoa entisajan elämästä myös nuoremmille sukupolville. Yksi vaihtoehto onkin kutsua paikalle vaikka läheisen päiväkodin lapsia kuulemaan arvokkaita kokemuksia.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminta onnistuu toimintarajoitteista huolimatta ja jokainen voi tulla paikalle ainakin kuuntelemaan ja katselemaan.

# Marraskuu



---

## Luonnossa tapahtuu marraskuussa

- Marraskuussa illat ovat pimeitä ja syysmyrskyjä saattaa esiintyä. Silloin sataa tavallisesti myös ensilumi.
- Metsähiiret pyrkivät muuttamaan sisätiloihin ja Suomeen talveksi jääneet linnut alkavat pyöriä talojen pihapiireissä ruuan toivossa.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu marraskuussa

- Yleensä jo marraskuussa on tarpeellista aloittaa lintujen talviruokinta ja jatkaa sitä taukoja pitämättä kevääseen asti.
- Vielä marraskuussa ehtii siivota ja puhdistaa kasvihuone talvikuntoon.
- Etenkin nuoret puut on syytä suojata talveksi.

## Maatilalla tapahtuu marraskuussa

- Mehiläispesien viimeiset hoitotoimenpiteet suoritetaan ennen talvea.

## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>  | <b>Käsittely</b>  |
|--|---|
| <b>Havu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ks. tammikuu</li> </ul>   |   |
| <b>Paju</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin.</li> <li>• Pajujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajuja voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajuja voidaan käyttää niin kuivattuina kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen raot kasvavat.</li> </ul> |
| <b>Risut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risut sopivat moneen askarteluun, niitä voi myös maalata spraymaalilla.</li> <li>• Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul>  |
| <b>Sammal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voidaan käyttää niin ruukkuihin kuin koristeeksi.</li> <li>• Sammalen keruuseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammalta voi kerätä varhaisesta kevästä lumipeitteen tuloon asti. Sammal on käyttökelpoista sellaisenaan. Sammal vaatii kosteutta pysyäkseen vihreänä. Sammalta kannattaa suihkutella säännöllisesti etenkin sisätiloissa, sillä kuivuuksaan se muuttuu ruskeaksi.</li> </ul>  |





# Kuivakukka-asetelma

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

1-3 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kuivakukkia, sammalta, jäkälää
- Oasis-sientä
- Asetelma-astia (esim. kori, ruukku, maljakko...)
- Sakset, veitsi, (sukkapuikko)

Kuivakukka-asetelmien tekeminen on kivaa, helppoa ja halpaa, varsinkin jos kerää kukat itse luonnosta ostokukkien sijaan. Kuivakukka-asetelmat säilyvät hyvin vuodesta toiseen muistuttaen menneestä kesästä ja saaden odottamaan seuraavaa kesää. Kesällä voi järjestää kukkien keruuretken, kuivattaa kukat ja askarrella niistä myöhemmin talvella.

## Työohje

- Leikkaa oasis-sienestä käyttämäsi asetelma-astian pohjan kokoinen pala ja aseta se korin pohjalle.
- Peitä kukkasieni halutessasi sammaleella tai jäkälällä, työntämällä kukkia sieneen sen läpi.
- Leikkaa kuivakukkien varsista sopivan pituisia ja työnnä niitä varovasti oasis-sieneen. Asettele ne mielesi mukaan. Jos kukkien varret ovat hyvin hentoja, voit tehdä niille valmiin reiän sukkapuikon avulla. Asetelman tekoa helpottaa, kun valitset asetelman perustaksi tukevan ja monihaaraisen kasvin, jonka oksien lomaan on helppo työntää muita kasveja.

## Ohjaajalle

- Asetelmia voi tehdä ympäri vuoden ja toiminnan voi myös jakaa useammalle toimintakerralle.
- Kuivakukka-asetelma on lähes ikuinen sisätilojen koristaja.
- Valmiita kuivakukkia voi ostaa muun muassa toreilta sekä verkkokaupoista.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Asetelmien tekoa helpottaa, jos kuivakukiksi valitaan sellaisia lajeja, joilla on paksumpi ja kovempi varsi. Ne ovat kestävämpiä, kuin hennommat lajit.
- Oasis-sieneen painaminen onnistuu heikoillakin voimilla.

Lähde: Paavilainen, M. 2004. Askartele kaunista kotiin luonnon materiaaleista.



# Tuohikoristeet ikkunaan

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5 h >

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Tuohi
- Vahvaa piirtoheitinkalvoa tms.
- Liimaa (kuivuessaan läpinäkyvää)
- Siimaa/ohutta naru
- Sakset, keittolevy, kattila, (reikäkauha), parsinneula

Tuohesta on moneksi. Sitä voi käyttää hyötytavaroitten valmistukseen, mutta se on miellyttävä ja kaunis materiaali myös askarteluun. Tuohen paras keruu-aika on alkukesästä, mutta hyvin kuivattuna se säilyy vuosia askarteluelpöisenä. Joulun alla on mukava askarrella yhdessä. Tuohi herättää monesti myös muistoja.

## Työohje

- Revi tai leikkaa tuohesta eri levyisiä nauhoja (pit. 2-10 cm, lev. ½-2 cm). Pudota ne kiehuvaan veteen ja anna kiehahtaa niin, että ne käpristyvät. Nosta tuohet reikäkauhan avulla valumaan paperin päälle. Availe tuohikiekuroita sormin. Halutessasi toista käsittelyä. Anna tuohien kuivahtaa.
- Leikkaa kalvosta haluamasi mallinen ja -kokoinen kuvio (sydän, neliö, ympyrä...), jonka päällystät tuohikiekuroilla.
- Kasta tuohikiekurat liimaan ja liimaa kalvon molemmin puolin. Ensin toiselle ja sitten toiselle puolelle. Anna työn kuivahtaa liimauskertojen välillä.
- Tee kalvoon ripustusnaru varten parsineulalla pieni reikä. Pujota naru ja ripusta koriste esimerkiksi ikkunaan.

## Ohjaajalle

- Muistakaa tuohenkeruuseen liittyvät ohjeet ja jokaisenoikeudet.
- Tuohikoristeita voi ripustaa useamman samaan naruun.
- Ohjetta voi soveltaa myös esimerkiksi kuusenkoristeisiin, jolloin pohjana voi käyttää esimerkiksi pahvia.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Suuremmat tuohikiekurat ovat helpompia käsitellä.
- Tuohien liimaaminen painamalla ei vaadi voimaa.

# Mehiläisvahakynttilät

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

1-2 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Mehiläisvahalevyä
- Sydänlankaa
- Veitsi
- Viivoitin
- Leikkuualusta

Mehiläiset kuuluvat kesään! Mehiläiset keräävät kukista mettä, muuntavat sen hunajaksi ja varastoivat sen talven varalle. Lentäessään kukasta kukkaan ne samalla kuljettavat siitepölyä ja siten edesauttavat kasvien sadonmuodostusta. Hunajan lisäksi mehiläiset tuottavat mehiläisvahaa, josta voidaan askarrella esimerkiksi kynttilöitä. Hunajan korjuu aika ajoittuu syksyyn.

## Työohje

- Leikkaa mehiläisvahalevystä haluamasi mallinen pala (esim. suorakaide tai kolmio).
- Leikkaa sydänlangasta sopivan pituinen pätkä ja aseta se levyn pisimpään reunaan ja painele kiinni.
- Aloita vahalevyn rullaus sydänlangan ympärille. Rullaus olisi hyvä tehdä lämpimässä huoneessa työtason tai tiskipöydän päällä, sillä lämpimänä mehiläisvaha on notkeampaa ja helpommin käsiteltävää.
- Kynttilän alapään voi muotoilla sormin kynttilänjalkaan sopivaksi.
- Polta kynttilää palamattomalla alustalla ja varustaudu kynttilän mahdolliseen valumiseen.

## Ohjaajalle

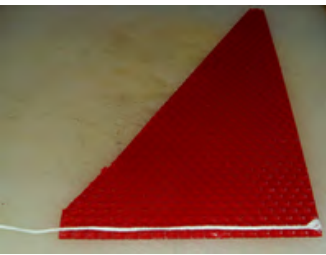
- Mehiläisvahalevyä ja sydänlankaa saa hyvin varustetuista askarteluliikkeistä.
- Säilytä mehiläisvahalevyjä huoneenlämmössä ja valolta suojattuna paperissa.
- Varmista, että sydänlanka on sopivan paksuista tekemäsi kynttilään. Mitä paksumpi kynttilä, sen paksumpi sydänlanka. Jos teet suurempia kynttiläeriä, kannattaa ensin tehdä testikynttilä.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Ohjaaja voi pyörittää kynttilän aloituksen, jonka jälkeen pyörittäminen onnistuu melko helposti.
- Jo pelkkä mehiläisvahan tuoksu on miellyttävää ja herättää muistoja.

Lähde: <https://www.lahtisenvahavalimo.fi/2012/08/mehilaisvahakynttiloiden-valmistusohje/>

## Alla 2 mehiläisvahakynttilän perusohjetta:

| Kartion muotoinen kynttilä  | Suorakaiteen muotoinen kynttilä   |
|---|---|
|  <p>Leikkaa suorakaiteen muotoinen levy kulmasta kulmaan.</p>  |  <p>Leikkaa levy puoliksi kuvan osoittamalla tavalla.</p>   |
|  <p>Leikkaa sydänlangasta sopivan pituinen pätkä ja painele se kevyesti kiinni levyn reunaan.</p>   |  <p>Leikkaa sydänlangasta sopivan pituinen pätkä ja painele se kevyesti kiinni levyn reunaan.</p>  |
|  <p>Rullaa vahalevyä sydänlangan ympärille tiiviisti. Pidä huolta, että kynttilän alareuna pysyy tasaisena ja suorassa linjassa.</p>   |  <p>Rullaa vahalevyä sydänlangan ympärille tiiviisti. Pidä huolta, että kynttilän alareuna pysyy tasaisena ja suorassa linjassa.</p>  |
|   <p>Rullaa vahalevy loppuun asti. Kynttilän alapäätä voi lopuksi muotoilla lämmittämällä ja painelemalla sitä sormien välissä. Näin saat sen sopimaan esimerkiksi kynttelikköön.</p> |  <p>Rullaa vahalevy loppuun asti. Kynttilän alaosa voi lopuksi muotoilla lämmittämällä ja painelemalla sitä sormien välissä.</p>  <p>Kynttilään voi myös taitella hauskoja kuvioita erivärisestä mehiläisvahasta, lämmittämällä sitä ensin käsien välissä ja painamalla sitten kynttilän pintaan.</p> |

Lähde: <https://www.lahtisenvahavalimo.fi/2012/08/mehilaisvahakynttiloiden-valmistusohje/>



# Yrttien kasvat

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

● Sorminäppäryys

## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Ruukkuyrttejä, taimia tai siemeniä
- (Yrtti)multaa
- Ruukkuja
- (Muovikelmua)

Yrttien kasvat ikkunalaudalla on mahdollista ympäri vuoden!

Se ei vaadi suurta tilaa, on helppo toteuttaa ja tuottaa satoakin. Toimintaa voi soveltaa ja vaativuustasoa lisätä taitojen ja toimintakyvyn mukaan. Yrttejä voi vaihtoehtoisesti kasvattaa valmiista ruukkuyrteistä, taimista tai siemenistä.

## Työohje

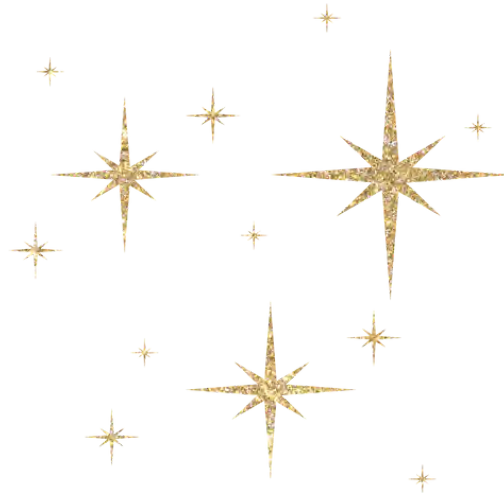
- **Ruukkuyrteistä:** Hanki valmis ruukkuyrtti, leikkaa versot käyttöön, istuta jäljelle jäänyt taimi juuripaakkuineen mullalla täytettyyn ruukkuun.
- **Taimista:** Hanki yrtin taimi, istuta se hieman taimikasvatusruukkuun suurempaan mullalla täytettyyn ruukkuun.
- **Siemenistä:** Täytä taimikasvatuslaatikko kostealla mullalla, ripottele pinnalle yrtin siemeniä, peitä kevyesti mullalla, kastele varovasti ja pingota päälle muovikelmu. Kun siemenet ovat itäneet, poista muovikelmu, siirrä valoon ja pidä kylvös kosteana. Kun sirkkalehdet ovat kehittyneet, siirrä taimet suurempaan ruukkuun tekemällä multa kolo sormella, johon taimi istutetaan siten, että sirkkalehdet jäävät mullan yläpuolelle. Tiivistä multa taimen ympäriltä.
- Kastele yrttejä säännöllisesti ja lannoita parin viikon välein.
- Käytä yrttejä tuoreena erilaisiin ruokiin. Jos satoa tulee yli päivittäisen tarpeen, voi niitä myös säilöä esimerkiksi kuivaamalla tai pakastamalla.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Suurin osa yrteistä tuoksu voimakkaasti. Osallistujien kesken voidaan järjestää aistien aktiivointituokio. Yrttejä voidaan tuokсутella, tunnustella ja jopa maistella. Yhdessä voidaan arvailla, mikä yrtti on kyseessä.

Lähde: <http://www.yrttitarha.fi/tietopankki/abc/aloitte.html>

# Joulukuu



---

## Luonnossa tapahtuu joulukuussa

- Joulukuussa sataa yleensä pysyvämpi lumi Suomeen.
- Joulukuu on hiljaista aikaa luonnossa, koska useimmat lajit viettävät talveaan talviuudessa, talvihoroksessa, munana, toukkana tai kotelona.
- Vuoden lyhin päivä (talvipäivänseisaus) osuu joulukuun 21. tai 22. päivään.

## Kasvimaalla ja puutarhassa tapahtuu joulukuussa

- Puutarha ja kasvimaat lepäävät joulukuussa.
- Pakkasten kiristyessä ruokintapaikoille tulisi varata ruokaa linnuille. Ruokinnassa tulee huomioida taloyhtiöiden säännöt sekä ruokintapaikan siisteys mahdollisten tautien ennaltaehkäisyn kannalta.

## Maatilalla tapahtuu joulukuussa

- Maatilalla eläintenhoitotyöt jatkuvat arkiseen tapaan.



## Kerää luonnosta askartelumateriaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen talteen ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppukäsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

| <b>Materiaali</b>   | <b>Käsittely</b>   |
|---|--|
| <p><b>Havu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talvenkoristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kransseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia.</li> <li>• Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männyt, katajan jne. havut.</li> <li>• Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</li> </ul>  |
| <p><b>Paju</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin.</li> <li>• Pajujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pajuja voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajuja voidaan käyttää niin kuivattuinakin kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen raot kasvavat.</li> </ul> |
| <p><b>Risut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risut sopivat moneen askarteluun, niitä voi myös maalata spraymaalilla.</li> <li>• Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</li> </ul>   |



# Havupallot

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

1-1,5 h

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Havuja noin kolme reilua oksaa per pallo
- Oasis SEC-pallo
- Rautalankaa, koristenauhaa
- Oksasakset, sivuleikkurit, hanskat

Havut ovat kauniita ikivihreitä, kun syksy lakastuttaa muun kasvillisuuden. Havuja voi käyttää monin tavoin: asetelmissa, kransseissa tai niistä voi tehdä vaikka havupalloja! Yksi joulun suosikkituoksuista on myös havu. Jo muutama oksa sisätiloissa tuo aidon joulun tuoksun.

## Työohje

- Kieputa rautalankaa pallon ympärille tukemaan pallon sisustaa.
- Tee ripustuslenkki pujottamalla rautalankaa pallon läpi. Kiinnitä alapuolelle oksanpätkä, tms. stoppariksi, ettei rautalanka tule pallon läpi.
- Leikkaa kuusenoksista n. 10 cm pituisia latvuksia ja revi neulaset irti 1–2 cm matkalta tyvestä (kuva).
- Aloita havujen laittaminen pallon alapuolelta, niin sitä voi tarkastella ripustuslenkistä roikottaen. Tökkää havu tyvestään palloon. Aseta havuja tasaisesti koko pinta-alalle.
- Lopuksi koristele pallo rusetilla, kävyillä, tms. Mallin rusetti on tehty värjätystä niinestä.



## Ohjaajalle

- Pallon voi tukea myös taivuttamalla sen päälle tiiviisti kanaverkkoa.
- Muistakaa kysyä maanomistajalta lupa havujen keräämiseen!
- Jos havut eivät miellytä, pallon voi tehdä myös vaikka mustikanvarvuista. Ohjeen löydät netistä hakusanalla `mustikanvarpupallo`.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminta onnistuu pöydän ääressä.
- Toimintaa helpottaa, jos havut on leikattu valmiiksi.

Ohje ja kuvat: Anna Puolakka



# Havuköynnös

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- ● Pitkäjänteisyys

## Toiminnan kesto

1 h ->

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Kuusenhavuja
- Karheaa köyttä esim. sisalia (8-12mm)
- Sidontalankaa, oksasakset, työhanskat

Tee jouluihin ilme vihreällä havuköynnöksellä! Köynnöstä tehdään samalla tavalla kuin kransseja, mutta usean metrin köynnös vaatii jo kärsivällisyyttä. Kokeilkaa tehdä varainhankintaa valmistamalla köynnöksiä vaikka läheiselle marketille.

## Työohje

- Mittaa paikka, johon köynnös tulee, ja katkaise köydestä valmiiksi tarvittava mitta. Mieti köynnöksen tuleva kiinnitys, tarvitseeko köyden päähän tehdä esimerkiksi lenkki.
- Sido köysi tiukasti noin navankorkeudelle molemmista päistä vaikka ovenkahvaan. Jos et saa köyttä koko pituudelta levitettyä, tee toiseen päähän vyyhti ylimääräisestä köydestä.
- Leikkaa valmiiksi noin 15-20 cm pituisia pätkiä havuista.
- Aloita havujen sitominen köyden päästä. Sido tyvestään köyteen noin viisi havua kerrallaan kieputtamalla rautalankaa köyden ympäri.
- Asettele havuja tasaisesti, joko tiheimmin tai löysemmin, koko köyden matkalle.
- Koristeeksi voi laittaa vaikka jouluvalot tai erilaisia kuusenkoristeita esimerkiksi kävyistä.

## Ohjaajalle

- Isolla porukalla köynnöstä tehdessä voi useampikin kieputtaa havuja yhtä aikaa, jos havujen sidontaan on työskentelytilaa useampi metri köyden pituudessa.
- Köynnöstä on hyvä tehdä niin, että köynnös on ilmassa, jotta sen tuuheutta ja tasaisuutta pystyy tarkastelemaan paremmin. Lisäksi seisoma-asento on työskentelyyn ergonomisesti parempi, kun ei tarvitse kumartua.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toiminta onnistuu pöydän ääressä.
- Köynnöksen ollessa ilmassa, voidaan se asettaa ergonomisesti sopivalle korkeudelle tekijöihin nähden.
- Sidontalangan sijaan voidaan käyttää myös nippusiteitä.
- Toimintaa helpottaa, jos havut on leikattu valmiiksi.

Ohje: Anna Puolakka



# Mitä koira viestii eleillään?

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset



## Toiminnan kesto

0,5-1 h

## Kustannukset

€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- Koira/koiria
- Materiaalia koiran eleistä

Koirien toimintaa ja niiden keskinäistä kanssakäymistä on mukava seurata! Usein jo pelkkä koiran läsnäolo saa mielenkiinnon heräämään ja tarkemmin tarkasteltuna voimme oppia tunnistamaan mitä koira meille yrittää kertoa. Koira viestii paljon sanattomasti eleillään, sekä meille että lajitovereilleen. Koiran/koirien eleitä voi maallikkokin oppia lukemaan ja mikäs sen mukavampaa kuin yhdessä tarkkailla tätä sanatonta viestintää.

## Työohje

- Käykää yhdessä läpi koirien yleisimpiä ja helposti havaittavia eleitä, ja mitä ne yleensä tarkoittavat.
- Tarkkailekaa koiria ja niiden käyttäytymistä.
- Keskustelkaa yhdessä huomioista, joita koirien läsnäolon aikana tapahtuu.
- Koirien omistaja tuntee parhaiten koiransa, joten hän voi kertoa kyseisen koiran eleistä ja niiden merkityksistä enemmänkin.

## Ohjaajalle

- Toimintaa voi järjestää ympäri vuoden.
- Koiravierailuja järjestäviä tahoja on monia tai ohjaajat voivat käyttää myös esim. omia koiriaan.
- Toimintakyvyn rajoittuneisuus ei ole este toiminnalle, sillä koirien touhuja voi seurata mistä tahansa.
- Koirien eleistä on löydettävissä myös lyhyitä videoita netistä.
- Kun paikalla on useampi koira yhtä aikaa, pääsee analysoimaan myös koirien keskinäistä kommunikointia.
- Koiravierailijoita voi kysellä esimerkiksi: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>, <https://www.sennenkoirat.net/hali-bernit/>

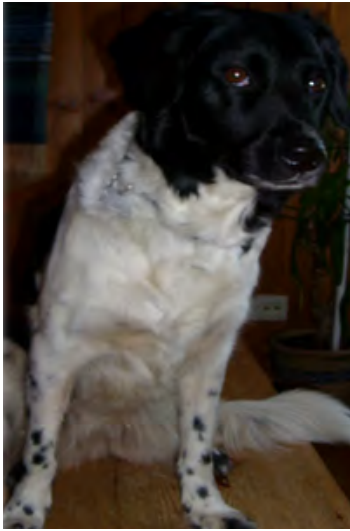
## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Toimintakyvyn rajoittuneisuus ei ole este toiminnalle, sillä koirien touhuja voi seurata mistä tahansa.
- Jos osallistujilla esiintyy allergioita, voi koirien käyttäytymistä seurata myös ulkona.

Lähde: Hoffmann, M (toim.). 1999. Koiran elekieli.



## Esimerkkejä koiran eleistä:



**Kiinnostunut ja tarkkaavainen**  
- Kaikki koiran ruumiinosat nousevat ikään kuin ylös ja eteenpäin. Silmät ovat kirkkaat, katse tarkkaavainen ja korvat ovat suuntautuneet eteenpäin.



**Innostunut ja leikkisä**  
- Innostunut koira näyttää tunteensa hyppimällä tai seisomalla innosta väristen ja häntä vispaten. Korvat ovat suuntautuneet eteen ja silmät säihkyvät onnesta. Koko koiran olemus viestii onnellisuudesta ja pentumaisuudesta.



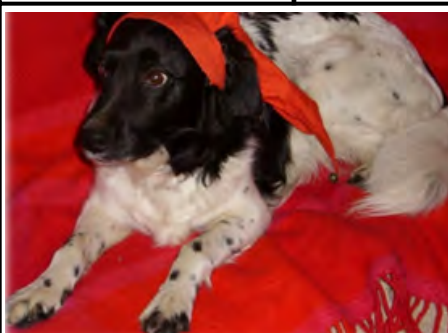
**Dominoiva ja peloton**  
- Koira on ryhdikäs, korvat eteenpäin suuntautuneet. Tähän saattaa liittyä tassun nostaminen toisen niskan päälle. Koira pyrkii vaikuttamaan kokoistaan suuremmalta.



**Käännetty katse**  
Käännettyä katsetta koira käyttää silloin kun se haluaa lähestyä toista koiraa sitä kunnioittaen. Kun koirat yrittävät pitää tilanteen rauhallisena eivätkä ne halua joutua vaikeuksiin ne kääntävät katseen pois kohteesta.



**Korkealla edestakaisin heiluva häntä**  
Edestakaisin heiluva häntä kertoo usein leikkimielisyydestä. Korkealla häntää heiluttava koira on innostunut ja hyvällä tuulella. Se on usein myös merkki leikkiin kutsusta.



**Hämmentynyt**  
Silmät apposen auki. Koira ei tiedä miten asiaan tulisi reagoida. Toisinaan tämä voi ilmaista myös pelkoa tai säikähdystä.



# Talvinen jalkakylpy

## Vaikeusaste ja erityisvaatimukset

- Ohjaajien läsnäolo

## Toiminnan kesto

0,5 h ->

## Kustannukset

€€

## Tarvikkeet ja työvälineet:

- ½ dl kuivattua ja murskattua yrttiä tai ½ l tuoretta kevyesti murskattua yrttiä (esim. koivunlehtiä) (Liitteissä lista luonnon antimista!)
- ½ dl (meri- tai kristalli) suolaa
- (½ dl kasviöljyä) + (2 rkl hunajaa) + (muutama tippa eteerisiä öljyjä)
- Kattila, siivilä, pesuvateja, pyyhkeitä.

Luonnosta on saatavilla paljon materiaalia, joka sopii virkistävien, rentouttavien ja hoitavien jalkakylpyjen tekemiseen kotioissa. Eri kasveilla ja niiden osilla on erilaisia hoitavia vaikutuksia. Jalkakylvyn toteuttaminen ei katso vuodenaikaa, vaan usein tarvittavat ainekset löytyvät lähiympäristöstä. Jalkakylvyt sopivat lähes kaikille, sukupuoleen katsomatta.

## Työohje

- Tee yrttihauduke: lisää yrtit ja suola ½-1 litraan lähes kiehuvaa vettä. Käytä yhdessä kylvyssä 1-3 erilaista yrttiä. Hauduta 20 min kannen alla. Siivilöi yrttimassa pois.
- Lisää yrttihauduke kylpyveteen. Kylpyveden olisi hyvä ulottua ainakin nilkan yli. Veden lämpötila olisi hyvä olla +37-39 astetta.
- Halutessasi lisää veteen hunajaa tai öljyä.
- Ripottele pinnalle kukkia tai kukkien terälehtiä mielen iloksi.
- Upota jalat pesuvatiin, rentoudu ja nauti! (sopiva aika kylvyille on noin 20 min)

## Ohjaajalle

- Yrttejä ja luonnon kasveja voi kerätä keväällä ja kesällä, ja ne voi säilöä kuivaamalla ja pakastamalla.
- Parempikuntoisten osallistujien kanssa voidaan järjestää keruuretkiä luontoon.
- Yrttikylpyjä tulee käyttää harkinnan mukaan jos osallistujilla on sairauksia, kuten diabetesta, veritulppariski tai suonikohjuja. Myös mahdolliset allergiat tulee ottaa huomioon.

## Toimintarajoitteiden huomioiminen

- Heikko toimintakyky ei ole este toiminnalle ja jalkakylvyn sijaan voidaan tehdä myös käsikylpyjä.