



Interactive Gardens-hankkeen Hyvinvointia luonnosta -pilotoinnit 2026

Elonkierrossa järjestettiin yhteistyössä Oma Hämeen ja Luonnonvarakeskuksen kanssa viisi retkeä Oma Hämeen Aikuispsykiatrian asiakkaille. Ryhmään osallistui henkilöitä, joita retkeily ja luonnossa oleminen kiinnostivat. Kaikki ryhmän jäsenet eivät tunteneet toisiaan ennestään. Retkillä osallistujien tukena olivat Oma Hämeen toimintaterapeutti ja mielenterveyshoitaja. Heidän kanssaan retkien teemoja suunniteltiin yhdessä etukäteen. Lisäksi osallistujat saivat kunkin retken päätteeksi vaikuttaa seuraavan retken teemaan ja sisältöön yhteisessä keskustelussa.

Retkien tavoitteena oli vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla sekä tarjota mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen ja rentoutumiseen. Jokaisen retken aluksi tehtiin lempeitä venytyksiä ja qigong-tyyppisiä liikkeitä, joiden avulla rauhoituttiin ja suunnattiin huomio kehoon. Tämän jälkeen ohjelmassa oli retken teemaan liittyvää toimintaa, rentoutushetki ja yhteinen evästauko. Osallistujien kokemaa hyvinvointia arvioitiin retken alussa ja lopussa asteikolla 4–10. Lisäksi osallistujilta kerättiin suullista palautetta yhteisen evästelyn aikana.

Retkien teemoja olivat

- Aistimatka keväisessä Elonkierrossa
- Alkukesän eläinretki
- Puut voimavarana
- Kannustusta ja voimavaroja
- Irti päästämisiä ja toiveita lähitulevaisuuteen

Kaikki teemat olivat yhtä mieluisia. Toimintaan osallistuminen tapahtui osallistujien voimavarojen mukaan, mutta yleensä kaikki osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Osallistujat arvostivat sitä, että retkillä oli riittävästi tekemistä ja että ne suuntautuivat puiston niihin osiin, jotka olivat heille ennestään tuntemattomia. Ryhmässä syntyi myös melko paljon keskustelua ja asioiden jakamista. Loppufiilis oli noussut keskimäärin yhdestä kahteen numerolla.



Aistimatka keväisessä Elonkierrossa

Osallistujat: Yhteensä 9 henkilöä: Kuusi Oma Hämeen Aikuispsykiatrian työikäistä asiakasta sekä Oma Hämeen toimintaterapeutti, mielenterveyshoitaja ja sosiaali- ja terveysalan opiskelija

Aika ja paikka: 26.5.2026 klo 12–14. Elonkierron metsäpuutarha ja laavun alue

Toiminnan kuvaus: Retki alkoi kokoontumisella Elonkierron parkkipaikalla aluetaulun kohdalla. Aluksi sovittiin retkien käytänteistä, mitattiin ja haluttaessa sanoitettiin alkufiilis asteikolla 4–10 sekä kerrottiin Elonkierron kuulumisista ja päivän aiheesta. Tämän jälkeen siirryttiin metsäpuutarhaan ja ihmeteltiin matkalla kanojen elämää. Metsäpuutarhassa tehtiin silmät suljettuina qigong-tyyppistä lempeää venyttelyä ja liikuttelua, jossa pitkä uloshengitys kytkeytyi käsien liikkeisiin. Osallistujat tutustuivat kymmenkuntaan kasvinäytteeseen tunnustellen rohtoraunioyrttiä ja isohirvenjuurta sekä tuoksutellen saksankirveliä, koiruohoa, lipstikkaa, meiramia, minttua, kieloa, syreeniä, koivua ja havupuita. Samalla pohdittiin kasveihin liittyviä muistoja. Näytteitä riitti kaikille tutkittaviksi, ja kasveja kommentoitiin aktiivisesti. Näytteiden tutkimisen jälkeen kuljettiin metsäpuutarhan läpi ja maisteltiin matkalla kahta kasvia.

Lammelle saavuttuamme jokainen sai retkipatjan ja valitsi lähimaastosta mieleisensä paikan noin 20 minuutin rentoutumishetkeä varten. Tämän jälkeen syntyi keskustelua, miltä rentoutuminen tuntui ja mihin oli kiinnittänyt huomiota luonnossa. Paikka oli tuulen suojassa ja moni kertoi havainneensa, kuinka puiden latvat taipuivat kovassa tuulessa. Lopuksi kokoonnuimme laavulle juomaan mehua ja syömään makkaraa. Keskustelimme retken tunnelmasta ja tekemisestä sekä toiveista seuraavalle retkelle. Lopuksi kukin arvioi loppufiilisen (4–10).

Onnistumiset: Aikataulu piti hyvin, ja tekemistä oli sopivasti. Kasvinäytteiden tutkiminen kiinnosti osallistujia, ja myös qigong-venyttelyyn osallistuttiin aktiivisesti. Rentoutuminen sujui hyvin ja paikka soveltui siihen. Fiilismittari osoittautui helppokäyttöiseksi, ja osallistujat suhtautuivat siihen myönteisesti. Retken sisällöstä saatiin positiivista palautetta.

Haasteet: Terapeuttisen ryhmän vieraillessa tulisi huomioida, ettei samanaikaisesti ole muita ryhmiä tai melua aiheuttavia hoitotoita. Elonkierron kesätyöntekijä oli esimerkiksi tulossa trimmaamaan aluetta retken aikana. Kasvien maistaminen oli osallistujille vaikeinta, sillä se vaati melko paljon luottamusta.

Omat havainnot ja oppiminen: Alkuvenyttelyyn löytyi sopiva ja rauhallinen paikka. Ohjaaja jännitti etukäteen venyttelyn ohjaamista, mutta jännittäminen osoittautui turhaksi. Tärkeintä oli turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen, kun taas tiedon välittäminen jäi toissijaiseksi.

Vaikutukset: Havaintojen perusteella toiminta näytti tukevan ryhmäytymisen käynnistymistä ja retkien toimintatapaan tutustumista. Aistiharjoitukset suuntasivat osallistujien huomiota kasveihin ja muuhun ympäristöön. Osallistujat kuvasivat rentoutuneensa ja nauttineensa luonnosta.

Arvioitu merkitys	Virkistäytyminen 30	Oppiminen 20	Hyvinvointi/terapia 50
-------------------	---------------------	--------------	------------------------

Alkukesän eläinretki

Osallistujat: Yhteensä 8 henkilöä: Viisi Oma Hämeen Aikuispsykiatrian asiakasta sekä Oma Hämeen toimintaterapeutti ja mielenterveyshoitaja

Aika ja paikka: 9.6.2026 klo 12–14 Elonkierto

Toiminnan kuvaus: Alkufiiloksen mittauksen jälkeen siirryttiin kartanopuiston polulle ja mäen päälle, jossa tehtiin Elonkierron maisemaa katsellen lempeää venyttelyä ja hengittelyä edellisen kerran tapaan. Samalla keskusteltiin siitä, kuinka lampaat saavat turvaa omasta laumastaan. Ohjaaja pyysi osallistujia etsimään matkalla lampaiden luo luontoelementin, joka voisi kuvastaa heille turvaa. Portilla jokainen esitteli mukaansa ottamansa kasvin osan, kävyn, sammalmättään tai muun luontoelementin ja kertoi halutessaan, mistä oli saanut elämässään turvaa. Lampaita katseltiin hetki, ja samalla keskusteltiin muun muassa niiden kasvomuistista ja siitä, miten eläimiä kannatti lähestyä. Aitauksessa edettiin varovaisesti. Yksi lampaista lähestyi ryhmää rohkeasti, ja lähes jokainen halukas sai rapsuttaa sitä. Eläinkohtaaminen koettiin ikimuistoiseksi. Seuraavaksi käytiin kanojen luona ja syötettiin niille mukana ollutta varhaiskaalia. Kanojen houkutteleva paikka pussia rapistelemalla koettiin hauskaksi. Samalla kävi selväksi, mikä kanoista oli ylimpänä nokkimisjärjestyksessä. Tämän jälkeen siirryttiin lehmien luo ja keskusteltiin siitä, miten lehmät arvostavat rutiineja. Rinteessä märehäviä lehtiä ihasteltiin. Seuraavaksi käveltiin verkkaan kohti vuohiaitauksia ja kurkistettiin matkalla kasvihuoneen viinirypäleitä. Ryhmä pääsi vuohiaitaukseen ja syötti vuohille pajunoksia, jotka kelpasivat niille hyvin. Lopuksi siirryttiin huvimajalle kahvittelemaan ja keskustelemaan. Tunnelma oli rento ja avoin. Retken päätteeksi osallistujat arvioivat loppufiiliksensä.

Onnistumiset: Eläinten, erityisesti lampaiden, kanojen ja vuohien, kohtaamiset onnistuivat hyvin. Myös yhteinen kahviteluhetki huvimajassa koettiin onnistuneeksi.

Haasteet: Aikataulussa pysyminen oli haastavaa, ja osalla osallistujista oli vaikeuksia pysyä ryhmän mukana. Luontoelementin käyttäminen turvan symbolina oli joidenkin osallistujien vaikea ymmärtää. Oma Hämeen ohjaaja auttoi näyttämällä konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä maastosta voisi kerätä.

Omat havainnot ja oppiminen: Jatkossa retkelle kannattaisi valita vain yksi teema, kuten turvan tunne, rutiinit tai rohkeus, ja suunnitella sen alustus tarkemmin. Myös eläinkohteiden määrää olisi hyvä vähentää, sillä kaksi tuntia kului nopeasti. Rentoutushetki jäi tällä kertaa toteutumatta. Sen voisi jatkossa sisällyttää ohjelman loppuun tai toteuttaa vuohiaitauksessa.

Vaikutukset: Eläinkohtaamiset tarjosivat uusia kokemuksia. Osa tilanteista saattoi myös haastaa osallistujia kokeilemaan jotakin itselleen ennestään vierasta. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja sen määrää saattoi itse säädellä. Mukana oli jännittävien kokemusten jakoa ja siitä keskustelua.

Arvioitu merkitys	Virkistäytyminen 20	Oppiminen 20	Hyvinvointi/terapia 60
--------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------------



Puut voimavarana

Osallistujat: Yhteensä 7 henkilöä: Viisi Oma Hämeen Aikuispsykiatrian asiakasta sekä Oma Hämeen toimintaterapeutti ja mielenterveyshoitaja

Aika ja paikka: 23.6.2026 klo 12–14. Elonkierto ja kartanopuisto

Toiminnan kuvaus: Retken aluksi käytiin osallistujan pyynnöstä katsomassa Elonkierrossa juuri aloittaneita possuja. Possut kirmasivat ja viipyivät hetken ryhmän lähellä. Samalla keskusteltiin niiden uteliaisuudesta. Matkalla kartanopuistoon tarkasteltiin suurta vaahteraa lintujen ja hyönteisten elinympäristönä sekä puiden yksilöllisiin piirteitä ja merkitystä luonnon monimuotoisuudelle. Ryhmä pysähtyi suurten metsälehmusten riippuvien oksien muodostamaan ”majaan” ja keskittyi hengittelyyn ja rauhoittaviin qigong-liikkeisiin. Tämän jälkeen lehmuksia katseltiin ja niitä saattoi halutessaan halata. Jokaisella osallistujalla oli oma lempipuulajinsa. Lehmusten siimeksessä oli hyvä olla.

Seuraavaksi siirryttiin yli 200-vuotiaan tammen lehvästön alle. Tammen olemus teki osallistujiin vaikutuksen, ja sen kokoa ja muotoa tarkasteltiin yhdessä. Osallistujat arvioivat rungon ympärysmittan ja mittasivat sen ensin sylimitalla ja sitten mittanauhalla. Lisäksi pohdittiin, kuinka puut voivat toimia turvan paikkoina elämän vaikeissa tilanteissa. Tämän jälkeen kukin valitsi puistosta mielipaikkansa ja rentoutui siellä retkeilypatjalla.

Ryhmä palasi Elonkiertoon kaunista rantapolkua pitkin. Matkalla pysähdyttiin Willebrandien haudalle ja keskusteltiin kartanon historiasta. Rotkon kohdalla oli mahdollista heittää alas luontoelementtejä, jotka voisivat edustaa asioita, joista he halusivat luopua. Lopuksi laavulla paistettiin makkaraa, kuunneltiin lintujen laulua ja keskusteltiin päivän retkestä. Retken parhaaksi anniksi mainittiin puut, possut ja makkara. Kaikki osallistujat halusivat jatkaa retkeilyä syksyllä.

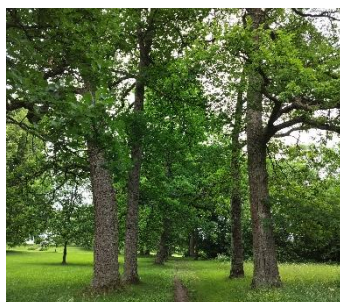
Onnistumiset: Osallistujat kertoivat venyttelyliikkeiden ja hengittelyn rentouttaneen. Ryhmä piti huolta jäsenistään haastavassa maastossa. Suuret puut tekivät vaikutuksen sekä ohjaajaan että osallistujiin. Osallistujat halusivat istua laavulla pidempään ja nauttia luonnosta.

Haasteet: Aikataulu ei pitänyt ja osa suunnitelluista terapeuttisista elementeistä jäi toteutumatta. Kartanopuiston rantapolku on korkeussuhteiltaan vaativa ja polun rappuset jyrkimmässä kohdassa osin lahot. Possut piilottelivat ja olivat enemmän kiinnostuneita puiston kesätyöntekijöistä.

Omat havainnot ja oppiminen: Kannattaisi varata aikaa luopumisen tehtävä ja toiveen esittäminen.

Vaiikutukset: Havaintojen perusteella toiminta näytti tukevan ryhmäytymistä ja osallistujien luontosuhdetta.

Arvioitu merkitys	Virkistäytyminen 30	Oppiminen 20	Hyvinvointi/terapia 50
-------------------	---------------------	--------------	------------------------



Kannustusta ja voimavaroja

Osallistujat: Yhteensä 5 henkilöä: kolme Oma Hämeen Aikuispsykiatrian asiakasta sekä Oma Hämeen toimintaterapeutti ja mielenterveyshoitaja

Aika ja paikka: 8.9.2026 klo 12.30–14.30 Elonkierto

Toiminnan kuvaus: Päivä oli sateinen ja tuulinen, minkä vuoksi ohjelma suunniteltiin toteutettavaksi huvimajan yhteydessä. Matkalla kurkistettiin kesällä kuoriutuneita tipuja ja syötettiin poneille omenoita. Vaikka omenien tarjoaminen jännitti, kaikki uskalsivat tehdä sen saatuaan selkeät ohjeet. Huvimajan vieressä venyteltiin ja hengiteltiin.

Tervehdi, halaa ja kannusta -harjoitus: Ohjaaja esitteli vierellään olevan puun avulla yksilötehtävän. Osallistujia pyydettiin etsimään puu, joka kutsui heitä, tervehtimään sitä mielessään, halaamaan sitä ja kannustamaan sitä mielessään. Ohjaaja havainnollisti tehtävän koskettamalla puuta hellästi, katsomalla sen latvaa ja antamalla esimerkkejä kannustavista ajatuksista. Harjoituksen jälkeen keskusteltiin kannustamisen merkityksestä. Keskustelussa pohdittiin, kuinka toisen kannustaminen voi tuottaa hyvää mieltä ja auttaa suhtautumaan myös itseän kannustavasti vaikeina aikoina.

Voimavarani-harjoitus: Seuraavaksi siirryttiin huvimajalle, jossa oli eri puulajien käpyjä sekä lyhyitä ja pitkiä kuivia oksia. Tehtävänä oli pohtia oman elämän voimavaroja, kuten omia ominaisuuksia, läheisiä, palveluita, harrastuksia ja osaamista, ja valita niitä kuvaavat luonnonelementit huvimajan materiaaleista tai lähiympäristöstä. Elementit sai koota haluamallaan tavalla. Tehtävään oli aikaa 10 minuuttia. Kaikki osallistuivat, ja toimintaterapeutin kannustamana jokainen sai halutessaan nimetä yhden voimavaransa. Moni valokuvasi voimavarakasansa.

Tuulikellon rakentaminen voimavaroista: Ohjaaja esitteli rakentamansa tuulikellon, sen rakentamistavan ja työskentelyn aloituksen, johon kuuluivat pitkän ylimmän kepin valinta ja sidontalangan kiinnittäminen. Osallistujat saivat toteuttaa tuulikellon haluamallaan tavalla käyttäen käpyjä, keppejä, villalankoja ja omia voimavaraelementtejään. Kaikki ryhtyivät heti työskentelemään, ja osa uppoutui tekemiseen. Työskentelyyn kului noin 30 minuuttia. Lopuksi keskusteltiin tekemisestä, jonka osallistujat olivat kokeneet mieluiseksi.



Avaruudessa meditointi: Osallistujat kuuntelivat istuen ohjaajan lukeman meditaation ja saivat halutessaan ottaa viltin tai tyynyn. Lopuksi tarjolla oli mehua ja pullaa.

Onnistumiset: Ryhmä osallistui tehtäviin aktiivisesti. Toimintaterapeutin ohjaava ote tuki keskusteluja, ja ohjelma pystyttiin mukauttamaan onnistuneesti huvimajassa toteutettavaksi.

Haasteet: Sateinen sää rajoitti toimintaa ja osallistujat etenivät tuulikellon tekemisessä eri tahtiin.

Omat havainnot ja oppiminen: Keskustelua olisi voinut käydä rohkeammin voimavaroista.

Vaikutukset: Havaintojen perusteella harjoitukset näyttivät tukevan läsnäoloa ja omien voimavarojen tunnistamista.

Arvioitu merkitys	Virkistäytyminen 20	Oppiminen 20	Hyvinvointi/terapia 60
-------------------	---------------------	--------------	------------------------

Irti päästämisiä ja toiveita lähitulevaisuuteen

Osallistujat: Yhteensä 6 henkilöä: Neljä Oma Hämeen Aikuispsykiatrian asiakasta sekä Oma Hämeen toimintaterapeutti ja mielenterveyshoitaja

Aika ja paikka: 15.9.2026 klo 12.30–14.30 Elonkierto

Toiminnan kuvaus: Retki alkoi alkufiiloksen mittauksella. Tämän jälkeen siirryttiin polkua pitkin Elonkierron mäellä olevalle maisemapaikalle. Mäen päälle saavuttua ryhmä ihaili avautuvaa maisemaa ja keskusteli observatoriosta, aurinkokunnan pienoismallista ja omenien geenivarakokoelmasta. Maisemaa katsellen tehtiin energiaa kerääviä qigong-liikkeitä.

Irti päästämisen harjoitus: Osallistujia pyydettiin miettimään asiaa, jonka he halusivat jättää elämässään taakseen, valitsemaan kivi ja jättämään tai heittämään se metsään. Harjoituksen jälkeen keskusteltiin siitä, oliko irti päästettävän asian löytäminen helppoa vai vaikeaa ja millaisia tunteita siihen saattoi liittyä.

Seuraava askel -harjoitus: Osallistujia pyydettiin maisemaa katsellen miettimään pientä asiaa, jota he toivoivat itselleen lähiviikkoina. Kukin valitsi höyhenen ja esitti toiveensa puhaltamalla höyhenen ilmaan. Harjoituksen jälkeen keskusteltiin siitä, oliko toiveen löytäminen helppoa vai vaikeaa.

Avaruusmeditaatio: Ohjaaja luki meditaation osallistujien levätessä joogamatoilla. Käytettävissä oli mattoja, tyynyjä ja peittoja. Paikka soveltui hyvin rentoutumiseen, ja osallistujat olisivat halunneet jäädä aurinkoon pidemmäksi aikaa.

Ponien hoitoa Ryhmä siirtyi ponitaukselle, jossa osallistujat tutustuivat poneihin sekä niiden harjaamiseen. Halukkaat saivat vuorollaan taluttaa ponia lyhyen kierroksen.

Retken päätteeksi ryhmä kokoontui huvimajalle kahville ja piirakalle. Samalla keskusteltiin retken toiminnasta ja arvioitiin loppufilis.

Onnistumiset: Osallistujat kuvasivat maisemassa tehtyjen harjoitusten ja avaruusmeditaation rentouttaneen ja tuottaneen hyvää mieltä. Tyyny lisäsi mukavuutta, ja kaikille löytyi sopiva paikka, jossa meditaatio kuului hyvin. Irti päästämistä ja toiveita voitiin kommentoida turvallisesti avaamalla henkilökohtaisia kokemuksia tarkemmin. Erityisesti eläimiin tottuneet osallistujat kuvasivat ponien harjaamista ja taluttamista myönteiseksi ja voimaannuttavaksi kokemukseksi.

Haasteet: Ohjaaja jännitti poneja. Tilannetta helpotti se, että Oma Hämeen terapeutilla oli ratsastustaustaa ja että mukana oli Elonkierron poniammattilainen. Yksi poneista käyttäytyi yllättäen omapäisesti, ja sen karkaaminen saattoi lisätä ryhmän jännitystä.

Omat havainnot ja oppiminen: Omakohtaisia asioita käsiteltäessä oli turvallista kysyä, miltä jokin tuntui tai millaista tietyn asian tekeminen oli ollut. Poneihin liittynyt kokemus jäi tällä kertaa käsittelemättä riittävästi, joten sille olisi hyvä varata aikaa seuraavalla kerralla.

Vaikutukset: Harjoitukset tarjosivat osallistujille mahdollisuuden tarkastella omaa elämäänsä ja tavoitella rentoutumisen kokemusta. Osallistujat kohtasivat myös jännitystä herättäneen tilanteen ponien kanssa.

Arvioitu merkitys

Virkistäytyminen 20

Oppiminen 20

Hyvinvointi/terapia 60

Qigong-tyyppiset liikkeet ja muut keholliset harjoitukset

(noin 10 min)

Liike	YouTube-linkki; videon nimi	Kohta (min:s)	Kanavan nimi
Alkuasennon löytäminen	https://youtu.be/Yp8h5B1PnnE?si=G1W1uG_yv-3c0p66 ; 15-Min Peaceful Morning Qigong To Start Your Day	0:53	Qigong with Kseny
Alkuhengittely	https://youtu.be/Y88zYo0YlOo?si=DMOIOUgMmASnz1Ks ; Daily Qigong Routine - Easy and Effective!	0:48	Qigong For Vitality
Avausliike	https://youtu.be/R1dRbG7FTJU?si=nxWN05u-R_4EOrc0 ; 10 Min Morning Qigong To Open Chest, Shoulders & Spine	1:03	Qigong with Kseny
Kehon kierto	https://youtu.be/Yp8h5B1PnnE?si=G1W1uG_yv-3c0p66 ; 15-Min Peaceful Morning Qigong To Start Your Day	1:20	Qigong with Kseny
Käsien heilutus	https://youtu.be/Y88zYo0YlOo?si=DMOIOUgMmASnz1Ks ; Daily Qigong Routine - Easy and Effective!	2:50	Qigong For Vitality
kämmenten hieronta	https://youtu.be/KeDtfmaVFx0?si=vMOk2R_qxRYTr_Ou ; 20-Min Somatic Exercises to Calm Your Nervous System	1:03	Qigong with Kseny
Koko kehon koputtelu	https://youtu.be/v8Ooxvj86mA?si=7fjZW_13fPD9EoKD ; Daily Qigong Routine #1 30 Day Qigong Challenge	5:47	Qigong with Kseny
Koko kehon silittäminen	hellästi kämmenet auki silittäen koko kehon läpikäyminen pääläeltä jalkoihin kolme kertaa samalla sanoen: olen turvassa kehossani; minun ei tarvitse elää pelossa; rakastan kehoani		Ei qigong-liike
Käsien silittäminen	hellästi yhtä aikaa ristikkäisiltä olkapäiltä kohti kämmeniä käsien ja lopulta kämmenien silittäminen. Tunne sormien iho. Hyvin lohduttava liike.		Ei qigong-liike
Cloud hands	https://www.youtube.com/watch?v=uQ6lXq-7Ngk ; Beginner Qigong for Seniors Gentle 10-Minute Daily Routine for Health & Energy	13:54	Qigong For Vitality
Avausliike	https://youtu.be/Y88zYo0YlOo?si=DMOIOUgMmASnz1Ks Daily Qigong Routine - Easy and Effective!	1:28	Qigong For Vitality
Compressing the chi	https://youtu.be/Y88zYo0YlOo?si=9SivhLtA1vBRTdb0 Daily Qigong Routine - Easy and Effective!	7:37	Qigong For Vitality
Loppuhengitys ja itsen kuuntelu	kädet yhdessä navan korkeudella, silmät kiinni		