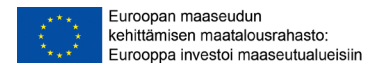


Yhdenvertaisuutta
luontomatkailuun!

LUKA-hankkeen infotilaisuus

Apuvälinemessut 7.11.2019



Aikataulu

- ◆ 12:00 Tervetuloa!
- Projektipäällikkö Niina Ihalainen, Lahden ammattikorkeakoulu
- Testattujen esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalvelujen esittely: tuotekortit ja videot
- Projektisuunnittelija Anemone Aaltonen, Lahden ammattikorkeakoulu
- 13:45 Tauko
- Messujen ohjelmalavoilla runsaasti ohjelmaa
- 14:45 Kahvit
- 15:00 Hyvinvointivaikutusten arvioinnin tuloksia
- TKI-asiantuntija Kirsi Kiiskinen, Lahden ammattikorkeakoulu
- 15:20 Luonto kaikille -hankkeen jatkosuunnitelmia vuodelle 2020



Luonto Kaikille -hanke



Luontokaikille



LUKA-hanke

Aikataulu

12:00 Tervetuloa!

Projektipäällikkö Niina Ihalainen, Lahden ammattikorkeakoulu

◆ Testattujen esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalvelujen esittely: tuotekortit ja videot

Projektisuunnittelija Anemone Aaltonen, Lahden ammattikorkeakoulu

13:45 Tauko

Messujen ohjelmalavoilla runsaasti ohjelmaa

14:45 Kahvit

15:00 Hyvinvointivaikutusten arvioinnin tuloksia

TKI-asiantuntija Kirsi Kiiskinen, Lahden ammattikorkeakoulu

15:20 Luonto kaikille -hankkeen jatkosuunnitelmia vuodelle 2020



Luonto Kaikille -hanke



Luontokaikille



LUKA-hanke

A photograph of a forest scene. On the left is a large, textured tree trunk. In the center background is a small wooden structure with a thatched roof. In the foreground, a walking stick with a green handle and a white tip lies on the ground. A stack of cut logs is visible near the structure.

Pilotit

Pilotoidut konseptit
Koostevideot
Tärkeimmät huomiot

A close-up photograph of a person's leg and foot. The person is wearing a blue and grey hiking shoe and is using a walking stick with a white handle and a green tip. The background shows a forest floor with dry leaves and green plants.

Tuotekortit

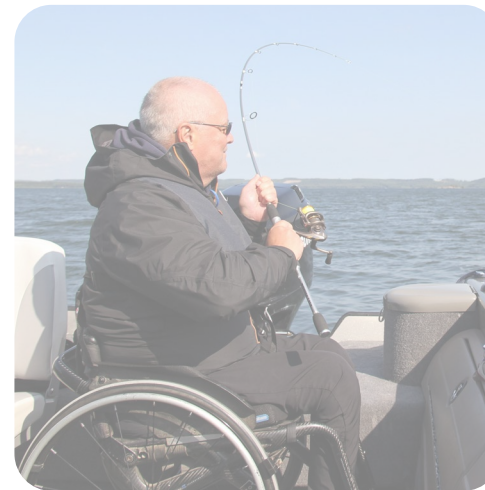
Tavoite
Rakenne ja sisältö
Jatkokehitys



Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



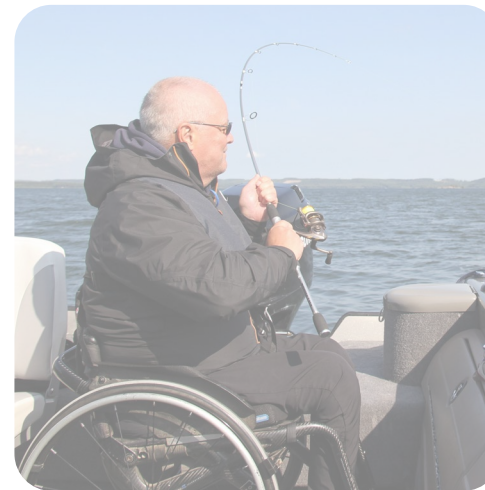
Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily



Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkääkaissaairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily



Mitä opittiin?

- Eri vauhtia etenevät vaellusporukat
- Ennakkotiedon tärkeys
- Sopiva reittivalinta

Evon Retkeilyalue

Järjestäjät: Mika Railo, NKL nuorisotoimi

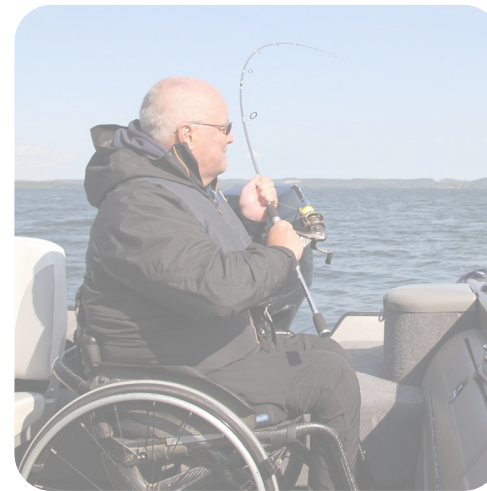




Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily





Mitä opittiin?

- Etukäteen testaaminen
- Herkät tuntosarvet avuntarjoamiseen
- Omatoimisuuden maksimointi



Rahtijärven kämpä Evolla, Niemisjärvet

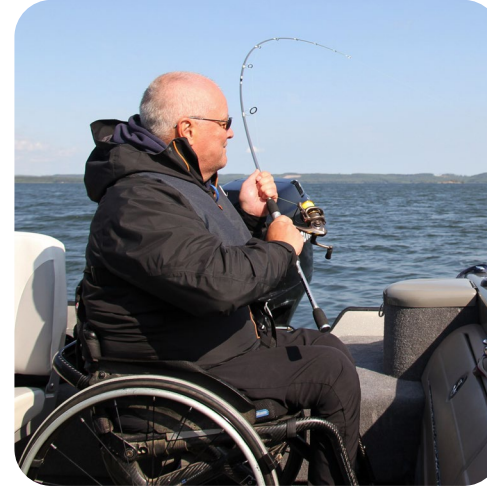
Järjestäjät: Selkäydinvammaiset Akson Ry, Ricasluonto, Adventuristo, Raija Vuori, SeastarEvents, Minna Nieminen / Ankkapurha



Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily





Mitä opittiin?

- Palvelun räätälöinti on helppoa pienelle ryhmälle
- Erilaiset tavat kalastuksen opettamiseen

Vesijärvi, Tainionvirta

Järjestäjä: Johannes Sipponen / Lakeland Outdoors

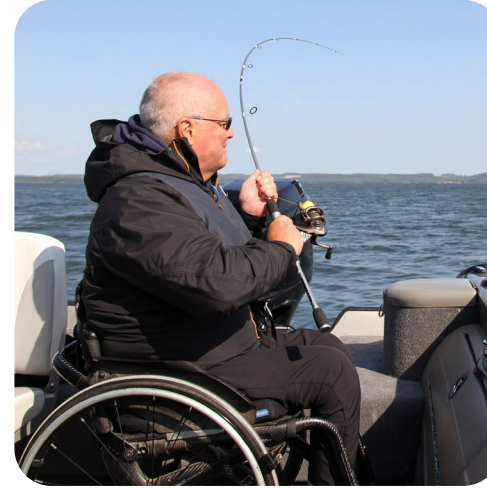




Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily





Mitä opittiin?

- Pienetkin kalat kiinnostaa ja rapujen tutkiminen on hauskaa
- Lautalle pääsee hyvin pyörätuolilla
- Logistiikka kannattaa miettiä hyvin

Kelvenne, Salonsaari

Järjestäjät: Kalastus ja majoitus Rysä Oy,
Kehitysvammaisten tukiliiton Malike-toiminta

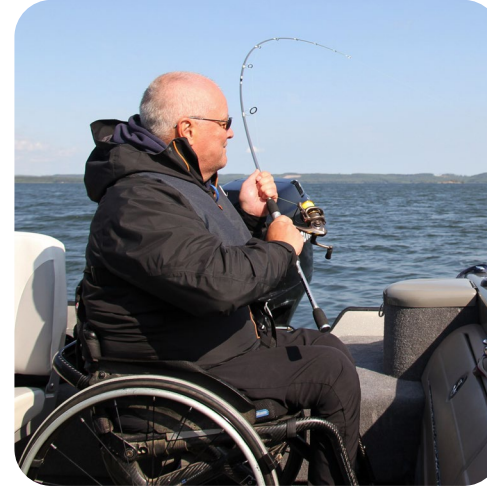




Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily





Mitä opittiin?

- Selkeä kommunikointi
- Perheen yhdessäolo ja vanhempien rentoutuminen



Hauho

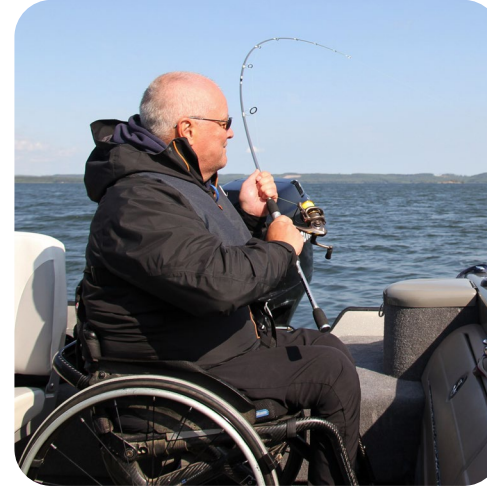
Järjestäjät: Lautsian kartano, Leijonaemot, Perhe edellä puuhun -hanke, Ricasluonto, Adventuristo



Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily



Mitä opittiin?

- Vertaistuen tärkeys
- Aina ei tarvita fyysisiä aktiviteetteja

Kelvenne, Padasjoki

Järjestäjät: Kullasmarina Resort, Heinolan Invalidit Ry

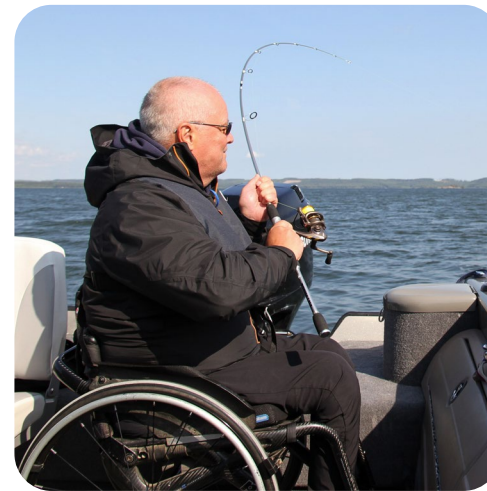




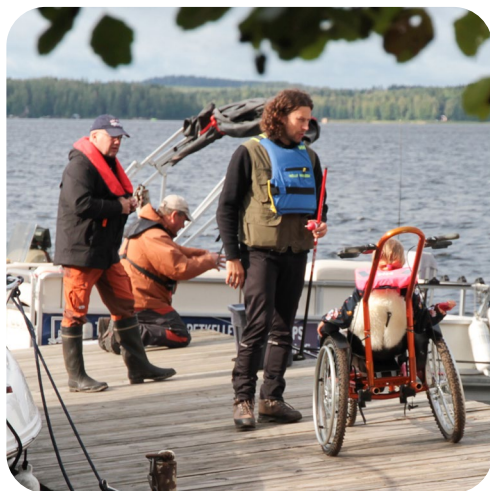
Näkövammaisten
nuorten retkeilykurssi



Pyörätuolin käyttäjien
luontotoiminta



Kalastusta
pienryhmässä



Vaikeavammaisten
lasten perheiden
kalastusretki



Erityislasten perheet
lähiluonnossa



Pitkäaikaissairaiden ja
ikäntyvien luonnossa
virkistyminen



Kävelevien
aktiiviliikkujien retkeily



Mitä opittiin?

- Reitistä kertominen etukäteen
- Fatbike-pyöräilyä helpottaa, jos ei tarvitse välillä nousta taluttamaan
- Hiertymiin varautuminen

Tammela, Liesjärvi

Järjestäjät: Eerikkilä Outdoors, Loimunalle, Erärenki, Mika Railo



A photograph of a forest scene. On the left is a large, textured tree trunk. In the center background is a small wooden structure with a thatched roof. In the foreground, a walking stick with a green handle and a white tip lies on the ground. A stack of cut logs is visible near the structure.

Pilotit

Pilotoidut konseptit
Koostevideot
Tärkeimmät huomiot

A close-up photograph of a person's leg and foot. The person is wearing a blue and grey hiking shoe and is using a walking stick with a white handle and a green tip. The background shows a forest floor with dry leaves and green plants.

Tuotekortit

Tavoite
Rakenne ja sisältö
Jatkokehitys

Tuotekortit 7 kpl

Tiivis tuotekortti



Oman palvelutarjonnan pohtiminen
Innostaminen palvelun suunnitteluun

Laaja tuotekortti



+ hinnoittelupohja
+ pohja turvallisuussuunnitelmalle

"Palvelumanuaali"

Apuna palvelun toteuttamisessa

Mitä tuotekortti sisältää?

Luonto kaikille -hankkeessa laaditut tuotekortit esittelevät esteettömyyttä ja saavutettavia luontomatkailupalveluita, jotka on suunniteltu yhdessä käyttäjien, matkailuyrittäjien, eräoppaiden ja vammaisjärjestöjen kanssa. Erityistien parhaat lähiluonnossa -palvelus on testattu Hauhoilla elokuussa 2019. Tuotekortit ovat kaikkien vapaasti hyödynnettävissä.

Luonto kaikille -hankkeen tavoitteena on kehittää luontomatkailukohteiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta sekä auttaa alueella toimivia yrityksiä tuottamaan ja markkinoimaan esteettömyyttä ja saavutettavia luontomatkailupalveluitaan. Hankkeen toimenpiteet kohdistuvat Kanta-Hämeessä Evon retkialueelle ja Torronsuon ja Liesjärven kansallispuistoihin sekä Pääjärvi-Hämeessä Pääjärven kalastuskohteisiin. Hankkeen toteutuksesta vastasivat yhteistyössä Lahden ammattikorkeakoulu (LAMK), Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAMU sekä Metsähallituksen luontopalvelut. Hanke rahoitetaan Hämeen ELY-keskuksen maaseuturahaston tuella.



Sisällys

1. Tuotteen kuvaus
2. Toteutus
3. Palveluprosessi
4. Turvallisuus
5. Vinkkejä palveluntuottajalle

Mistä on kyse eli mikä on palvelun idea?

Esimerkkikysymyksiä, joiden avulla voi selvittää osallistujien toimintakykyä

1. Tuotteen kuvaus

Tuotteen nimi	Erityislasten perheet lähiluonnossa
kohderyhmä	perheet, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi
Sisällön kuvaus	Kolmipäiväinen lähiluonnossa virkistymistä korostava luontoleiri, jossa erityistä tukea tarvitsevat lapset perheineen majoittuvat mökissä tai muuossa majoituskes- sissä sisätiloissa. Ohjelmassa on metsässä selkäläisten luontopolun tehtävien muodossa, melontaa ja uintia järven tai sisällä uima-altaassa. Tavoitteena on saada osallistujille uusia rentoutumisen ja virkistymisen kokemuksia luonnossa, vertaistukea muilta perheiltä ja vinkkejä, miten lähinedistyä ja luonnossa liikkumista voi toteuttaa kotona.
Ennakkotieto asiakkaalta	Perheiden koko, lasten iät ja muut perustiedot kysyt- tään ilmoittautumislomakkeessa. Lisäksi ilmoittautu- misen yhteydessä lähetetään perheille kysely lapsen toimintakykyä, jotta suunniteltu ohjelma ja aikataulu voidaan tarkistaa ja muuttaa tarvittaessa.
Asiakkaan varustetarpeet	Vieraillessä sinulla on lista esimerkkikysymyksiä toimin- takyvyn kartoittamista varten.
	Perheiden on hyvä ottaa luontoleirille mukaan omat retkinuorkailuvälineet, vesipullot, uimapuvut ja metsä- retkelle sopivat vaatteet. Majoitus on sisätiloissa, joten tulta ei tarvita, eikä osallistujaperheet halua itse kokeilla ulkona yöpymistä. Lapsen oma kommunikoin- tikansio kannattaa ottaa mukaan mikäli lapsi käyttää kuvia kommunikoinnin apuna. Myös omista lääkkeistä on hyvä muistuttaa.

Osallistujamäärä	5-10 erityistä perheineen 2-5 avustajaa
Kesto	5 päivää
Toteutusaika	kevät-syky
Reittiluokitus	helppo
Hinta	katso hinnoittelupohja
Hintaan sisältyy	opastus, ruokailut, majoitus



Ennakkotieto asiakkaalta, esimerkkikysymyksiä:

Luonnossa liikkuminen:

Onko sinulla liikuntarajoituksia? Jos on, niin minkälaisia liikkumisen apuvälineitä sinulla on käytössä?
Dystytkö ottamaan muutaman askaleen tuettuna?
Minkälaisessa maastossa olet liikkunut aiemmin? (puurusta, kapea metsäpolku, metsätie, pitkospuut tms.)
Kuinka kauan arvioisit jaksavasi liikkua maastossa ajallisesti yhtämittaa?
Tarvitsetko avustajaa luonnossa liikkumisen vai liikutko itsenäisesti?

Ohjelma ja aikataulu:

Kuinka paljon sinulla on kokemusta luonnossa liikkumisesta?
Onko sinulla toimintarajoitusta käsissä? Jos on, niin millaisia?
Omistutko pelastus- tai kalluntalivien pukaminen itsenäisesti?
Onko sinulla vaikeuksia keskittyä yhtäjaksoisesti yli 10 minuutin ajan?

Tauot ja ruokailu:

Tarvitsetko apua ruokailussa?
Onko sinulla ruoka-aineallergioita?
Onko sinulla sairauksia, joista avustajien olisi hyvä tietää?
Kommunikoiiko puhumalla, viittoen, kuvien avulla?
Minkälaisissa asioissa tarvitset apua?

Odotukset:

Minkälaisia toiveita ja odotuksia sinulla on leirin suhteen?
Mikä on sinulle uutta tulevassa leirissä?
Minkä arvioisit olevan suurin haasteesi tulevassa viikonloppussa?



Perustietoja

Minkälaisia ohjelmanumeroita palvelu sisältää?

Päiväkohtainen ohjelma avattuna

2. Toteutus

Tutustumispäivä

Aloitushetki

Perheet saapuvat majoituspaikkaan päivällisai-
kaan ja aloitushetki on ruokailun ohessa. Samalla
käydään lyhyt esittelytunnus ja kerrotaan
viikonlopun aikataulu. Samassa yhteydessä per-
heille voidaan antaa alueen kartta ja viikonlopun
aikataulu myös paperisena. Mahdolliset kutsu-
luvat jaetaan myös aloitushetken yhteydessä.

Ilta-uoio

Perheet voivat rauhassa majoittua ja esittää
aloilleen. Majoittumisen jälkeen voidaan vielä
ilta-uoion äänssä jatkaa yhteistä tutustumista.

Henkilökunnan rooleja tapahtumassa:

Opas

On vastuussa järjestelyistä, suunnittelee aikatau-
lun ja sisällön, ja vastaa yhteydenpidosta perhei-
siin. Pitää ryhmän kasassa ja vetää aktiviteetit.

Yleisavustaja

Avustaa kaikkia osallistujia tarvittaessa esimer-
kiksi ruokailussa ja majoittumisessa.

**Henkilökohtainen
avustaja**

Saattaa tulla jonkun osallistujan mukana ja on
vain hänen avustajansa. Henkilökohtaisen avus-
tajan työhön kuuluu esimerkiksi pukeutumisessa
ja wc-käynnissä avustaminen. Henkilökohtaisen
avustajan työtehtäviin tai ohjaamisesta vastaa
hänen avustattavansa.



Päivä lähimetsässä touhuten

Aloitushetki

Jokaiselle perheelle annetaan retkikaitin ja he ot-
tavat luontopolulle mukaan aineet luontopolun
jälkeen valmistettavaa lounasta varten. Perheet
voidaan lähettää luontopolulle eri aikaan, jotta
he voivat suorittaa tehtäviä itsenäisesti kineh-
timillä. Luontopolkuja on kaksi eri pituista ja
perheet voivat valita niistä heille sopivamman.

Luontopolku

Luontopoluilla on erilaisia luontoon liittyviä teh-
tävää, joiden avulla koko perhe voi oppia uutta ja
viriköityä luonnossa yhteisen tekemisen avulla.
Toukokuun perheet voivat valmistaa lounaan
perhekohtaisesti retkikaittimella ohjeiden
mukaan ja lapset voivat samalla rakentaa omia
rytmisointimia luonnon materiaaleista.

Lepohetki

Perheet voivat levätä omassa majoituspaikassa tai
ulos pystytetyissä teltoissa. Samalla voidaan istua
nuotion ääressä esimerkiksi tikkuupullia paistaten.

Pihapelit

Perheet voivat kokeilla erilaisia pihapelejä, kuten
esimerkiksi mölkkyä tai petankkia. Jotain pelejä
voidaan pelata myös porukalla yhteishengen
kohottamiseksi, esimerkiksi hippaa. Mahdoli-
suuksien mukaan voidaan lasten vanhemmille
järjestää aikaa vertaistukikeskustelulle.

**Ilta-uoio ja
perhesauna**

Ennen nukkumaanmenoa perheet voivat mennä
vuorotellen saunomaan ja sillä välin voidaan
nuotion ääressä laulaa kaikkien tunteita lasten-
lauluja. Samalla voidaan kokeilla lasten aiemmin
askartelamia rytmisointimia.

Vesiteemainen päivä

Melonta

Osallistujia pyydetään etukäteen ottamaan
vaihtoehtaiset varmuuden vuoksi mukaan.
Turvallisuusohjeet kerrotaan avustajan kassan
ennen aloitushetkeä. Perheet voidaan jakaa
kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä menee
ensin melontaan ja toinen uimaan. Osallistujilla
jaetaan kalluntalivit, kerrotaan turvallisuusohjeet
ja käydään läpi perusasiat melontaan liittyen.
Osasta kanootteja voidaan tehdä katamaraanaja
ja niihin voivat mennä ne perheet, jotka kokevat
sen heille turvallisemmaksi vaihtoehdoksi.

Uinti

Uiminen voidaan järjestää mahdollisuuksien
mukaan sisällä uima-altaassa tai järven rannalla.
Mukana voi olla yksi avustaja vetämässä vesilaik-
koja, mutta lasten vanhemmat ovat ensisijaisesti
vastuussa omista lapsistaan vedessä.

**Palautetukio ja
kotiinlähtö**

Kyrytään palautetta perheiltä ja kerätään kaiki-
tyksitoita. Erityisesti lapsilta on hyvä kysyä, mikä
viikonlopusta oli parasta. Ennen lähtöä annetaan
tarvittaessa ohjeet varustehuoltoon kotona.
Mukaan perheille voidaan antaa myös luonnossa
liikkumisen kannustava kotitietävä.

Henkilökunnan rooleja

Asiakkaille lähetettävä ohjelma ja aikataulu
voidaan laatia tämän aukeaman pohjalta.

Mitä tapahtuu milloinkin ja mitä pitää muistaa?

Service blueprint



Mitä tapahtuu milloinkin ja mitä pitää muistaa?

Service blueprint

Mitä asiakas saa? Mikä todistaa tapahtuman?

Konkreettinen asia

Mitä asiakas tekee tai hänelle tapahtuu?

Asiakkaan toimet



Mitä tapahtuu milloinkin ja mitä pitää muistaa?

Service blueprint

Mitä asiakas saa? Mikä todistaa tapahtuman?

Konkreettinen asia

Mitä asiakas tekee tai hänelle tapahtuu?

Asiakkaan toimet

"Frontstage", "Respa", näkyy asiakkaalle

Palveluntuottajan toimet, asiakaspalvelu

"Backstage", ei näy asiakkaalle

Palveluntuottajan taustatehtävät

Tukiprosessit, yrityksen sisäinen toiminta



Miten turvallisuus huomioidaan?

Asiat, jotka tukevat turvallisuutta juuri kyseisen kohderyhmän kohdalla

4. Turvallisuus

Todennäköiset riskit ja niiden välttäminen

Hyönteisen pistot	Hyönteiskarkoitetta käytetään tarvittaessa ja perheitä ohjeistetaan tekemään punkkitarkistuksia.
Veteen putoaminen	Ennen melontaa käydään läpi turvallisuusohjeet ja puetaan kaikilla pelastus- tai kalluntaliivit. Osa kanootista on kiinnitetty katamaraaniloi ja osallistujat jaetaan kanootteihin toimintakyvyn mukaan. Osassa melontatunneilla on selkänaujat istumatasepainon parantamiseksi. Viikonloppuun aikana käytettävillä laiturilla on kaltevat ja riittävästi ohjaajia vahtimassa lapsia.
Eksyminen	Ryhmän kasassa pitäminen vähentää eksymisen riskiä. Perheille jaetaan myös kartta alueesta.
Palovammat	Ilta- ja aamu-illan aikana on aina joku aikuinen valvomassa eikä lapsia päästetä liian lähelle tulta. Tulipaikan ympäristön turvallisuus tarkistetaan etukäteen ja ilta- ja aamu-illan aikana painotetaan elintarvikkeiden sijoittamista niin, että tulipaikan ympärillä läikkuminen olisi mahdollisimman vähäistä.
Sairas- ja allergia-ongelmat	Osallistujien ruoka-aineallergiat selvitetään etukäteen ja ne otetaan huomioon ruokien suunnittelussa. Osallistujia muistutetaan ottamaan omat lääkkeet mukaan ja huolehtimaan, että ne ovat aina saatavilla.

Yllä oleva lista ei korvaa huolella tehtyä turvallisuussuunnitelmaa. Turvallisuussuunnitelman laatimisessa voi hyödyntää Luonto kaikille -hankkeen turvallisuussuunnitelmapiirustusta.



Turvallisuutta lisääviä tekijöitä:

 Toimiva aikataulu Lasten voi olla vaikea hyväksyä yllättäviä muutoksia aikataulussa. Jotta kaikki pysyisivät virkeinä ja hyvällä tuulella, aikataulu suunnitellaan etukäteen mahdollisimman toimivaksi. Aikataulu on toimiva silloin, kun lepo- ja tekemistä on sopivassa suhteessa.	 Selkeä kommunikointi Kommunikoinnissa käytetään kuvia apuna, sillä silloin annetut ohjeet muistetaan paremmin. Tuki- ja ohjeita voidaan myös käyttää viestin perillä saamisiksi. Ohjeet annetaan kuuluvalla äänellä ja täsmällisesti vaihtelevasti.
 Riittävästi ohjaajia Leirillä lapsista on vastuussa heidän vanhempansa, mutta ohjaajia on hyvä olla riittävästi silmäpaikalla lapsia vahtimassa ja antamassa tarkempia ohjeita aktiivisissa ohjauksissa. Ohjaajien työnjakoa on sovittu etukäteen ja kerrotaan myös osallistujille.	 Ennakkotieto asiakkaista Kun perheistä on tarpeeksi tietoa etukäteen, voidaan mahdollisilta riskeiltä välttää. Ilmoittautumisen yhteydessä lähetetään kysely, jossa kysytään toimintakykyä. Esi-merkittävyyksiä kyselyyn on tuotokortissa listattu tuotteen kuvauksen yhteyteen.



Luettelo todennäköisistä riskeistä

Auttaa turvallisuussuunnitelman laatimisessa ja ohjelman suunnittelussa

Mitä muuta kannattaa huomioida?

5. Vinkkejä palveluntuottajalle

Vanhempien rentoutuminen

Vanhemmat voivat keskittyä viettämään aikaa perheen kanssa, kun viikonlopun ruokailut ja ohjelma on valmiiksi mietitty. Rentoutumista tukee myös se, että lapsilla on riittävästi mielenkiintoista, ohjattua tekemistä.

Sellää kommunikointi ja nopea tiedottaminen mahdollisista muutoksista aikatauluun auttavat lasten lisäksi myös vanhempia huolehtimaan esimerkiksi lasten vastuksesta tai lääkityksestä.

Eripituiset luontopolut

Osaalle perheistä luonnossa liikkuminen on arkipäivää, joten lyhyt luontopolku voi olla peittyä. Toillekin taas pitkä luontopolku voi olla liian energiaa vievä, varsinkin jos lapsella on vaikeuksia keskittymisessä. On hyvä järjestää kaksio eripituisia luontopolkuja, jolloin perheiden lähteminen luontopoluille eri aikaan onnistuu myös luontavammin. Luontopolkujen rasti voi olla samanlaiset molemmilla.

Välipalat

Terveellisiä välipaloja on hyvä olla jatkuvasti tarjolla. Väliapalatuokien ja hedelmien avulla vältytään turhilta nälkäkiloilta ja aikataulu saa vähän joustovaraa ruokailujen suhteen.

Välipalat on hyvä laittaa tarjolle sellaiseen paikkaan, josta lapset voivat itsenäisesti mennä hakemaan niitä nälän sattuessa.

Toimintakyvyn tukeminen

On hyvä kuulestella lapsilta ja heidän vanhemmiltaan, kuinka paljon lapsi pystyy tekemään itse ja mitkä asiat eivät onnistu ilman apua. Sivusta seuraamisen sijaan lasten on tärkeää päästä aktiivisesti osallistumaan kaikkeen tekemiseen yhdessä muiden kanssa. Lapsen toimintakykyä ja itsenäisyyttä voidaan tukea monissa pienissä hetkissä, joissa hän saa itse tehdä ja päättää.

Jos lapsi tarvitsee runsaasti tukea keskittymiseen esimerkiksi vaikeavammaisuus, autismin kirja ruokailutilanteisiin on hyvä varata rauhallista aikaa ja rauhoittaa ruokailua edeltävää ja ruokailun aikaa ympäristöä.

Jotkut voivat tarvita soseutetun ruuan, joten se on ruokaa suunniteltaessa hyvä ottaa huomioon.

Eriyisesti perheen aikuiset odottavat saavansa vertaistukea tavastaan muista erityisperheistä leinillä tai muissa tapahtumissa. Palveluntuottajan on hyvä luoda tilanteita vertaistukikeskusteluun ja huomioida se aikataulussa.

Palveluntuottajan ei kuitenkaan ole tarkoitus vetää vertaistukikeskustelua, vaan joku osallistujista voi ohjata keskustelua halutessaan tai sitä voidaan käydä kuultavasti tilanteissa, joissa aikuiset ovat rauhassa toistensa kanssa kaikenään ja lapset touhuvat muuta.

Rauhallinen ruokailu

Jotkut voivat tarvita soseutetun ruuan, joten se on ruokaa suunniteltaessa hyvä ottaa huomioon.

Vertaistuen mahdollistaminen

Rauhoittava musisointi

Musiikilla on rauhoittava voima ja siksi yhteiset laulu- ja musisointihetket ruokailun ääressä kannattaa laittaa aikatauluun. Ilta-ruuilla ennen nukkumaan menoa on hyvä laulaa muutama kaikkien tuntama laulu ja samalla voidaan kokeilla lasten itse esiteltämiä rytmissä.

Esimerkkejä perheiden toiveista:

- neuvoja lähtekäilyyn kotona
- koko perheen yhdessäoloa
- erien lähtekäilyä
- vertaistukea ja vinkkejä muilta perheiltä
- virikkeitä ja rentoutumista
- uusia kokemuksia luonnossa

Asiakkailta tulleita vinkkejä palveluntuottajalle

Auttaa palvelun toteuttamisessa kyseiselle kohderyhmälle.



Kehitysideat ja korjaukset

Tuotekortit ovat tällä hetkellä kommentoitavana käyttäjillä, yrittäjillä, vammaisjärjestöillä ja muilla sidosryhmillä.

Kommentit voi toimittaa:

anemone.aaltonen@lamk.fi



Lopulliset tuotekortit

Lopulliset tuotekortit jaetaan Matka2020 –messujen yhteydessä painettuna ja digitaalisesti PDF-muodossa myöhemmin määriteltävissä kanavissa.

Aikataulu

12:00 Tervetuloa!

Projektipäällikkö Niina Ihalainen, Lahden ammattikorkeakoulu

Testattujen esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalvelujen esittely: tuotekortit ja videot

Projektisuunnittelija Anemone Aaltonen, Lahden ammattikorkeakoulu

◆ 13:45 Tauko

Messujen ohjelmalavoilla runsaasti ohjelmaa

14:45 Kahvit

15:00 Hyvinvointivaikutusten arvioinnin tuloksia

TKI-asiantuntija Kirsi Kiiskinen, Lahden ammattikorkeakoulu

15:20 Luonto kaikille -hankkeen jatkosuunnitelmia vuodelle 2020



Luonto Kaikille -hanke



Luontokaikille



LUKA-hanke

Aikataulu

12:00 Tervetuloa!

Projektipäällikkö Niina Ihalainen, Lahden ammattikorkeakoulu

Testattujen esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalvelujen esittely: tuotekortit ja videot

Projektisuunnittelija Anemone Aaltonen, Lahden ammattikorkeakoulu

13:45 Tauko

Messujen ohjelmalavoilla runsaasti ohjelmaa

14:45 Kahvit

◆ 15:00 Hyvinvointivaikutusten arvioinnin tuloksia

TKI-asiantuntija Kirsi Kiiskinen, Lahden ammattikorkeakoulu

15:20 Luonto kaikille -hankkeen jatkosuunnitelmia vuodelle 2020



Luonto Kaikille -hanke



Luontokaikille



LUKA-hanke



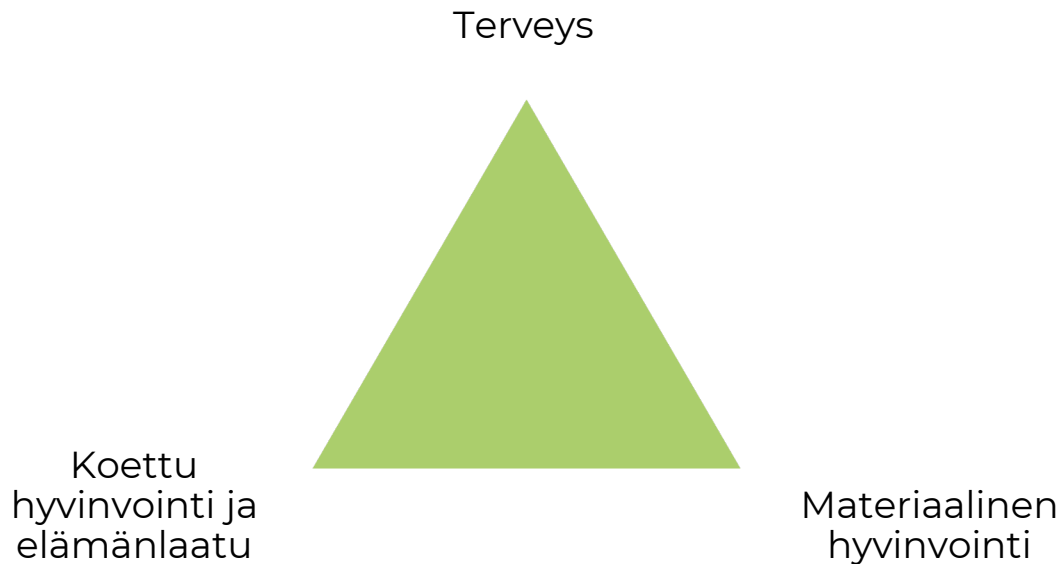
Hyvinvointi

Luonnon
hyvinvointivaikutukset

Hyvinvointivaikutukset
LUKA-hankkeessa

Hyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen:



Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019: <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> (lainattu 14.8.2019)

Luonnonvarakeskus 2019: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/> (lainattu 14.8.2019)

Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista -opas https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx (lainattu 14.8.2019)



Hyvinvointi

Hyvinvointi-käsite viittaa sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin.



Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan:

- Sosiaaliset suhteet
- Itsensä toteuttaminen
- Onnellisuus
- Sosiaalinen pääoma



Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm:

- Elinolot
- Työllisyys ja työolot
- Toimeentulo

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> (lainattu 14.8.2019)

Luonnonvarakeskus 2019: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/> (lainattu 14.8.2019)

Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista -opas https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx (lainattu 14.8.2019)



Luonnon hyvinvointivaikutukset:



Verenpaine laskee



Fyysiset oireet
vähenevät



Stressi lievenee

Luonnon hyvinvointivaikutukset:



Verenpaine laskee



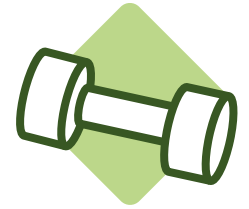
Mieliala kohenee



Fyysiset oireet
vähenevät



Stressi lievenee



Fyysinen
aktiivisuus
lisääntyy

Luonnon hyvinvointivaikutukset:



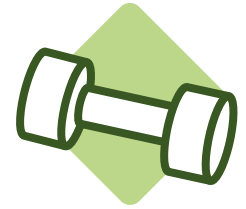
Verenpaine laskee



Mieliala kohenee



Fyysiset oireet vähenevät



Fyysinen aktiivisuus lisääntyy



Luonto saa aikaan positiivisia vaikutuksia:

Jo luonnon näkeminen ja kuuleminen saa aikaan positiivisia vaikutuksia.

Luontokuvat ja -äänet voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa.



Stressi lievenee



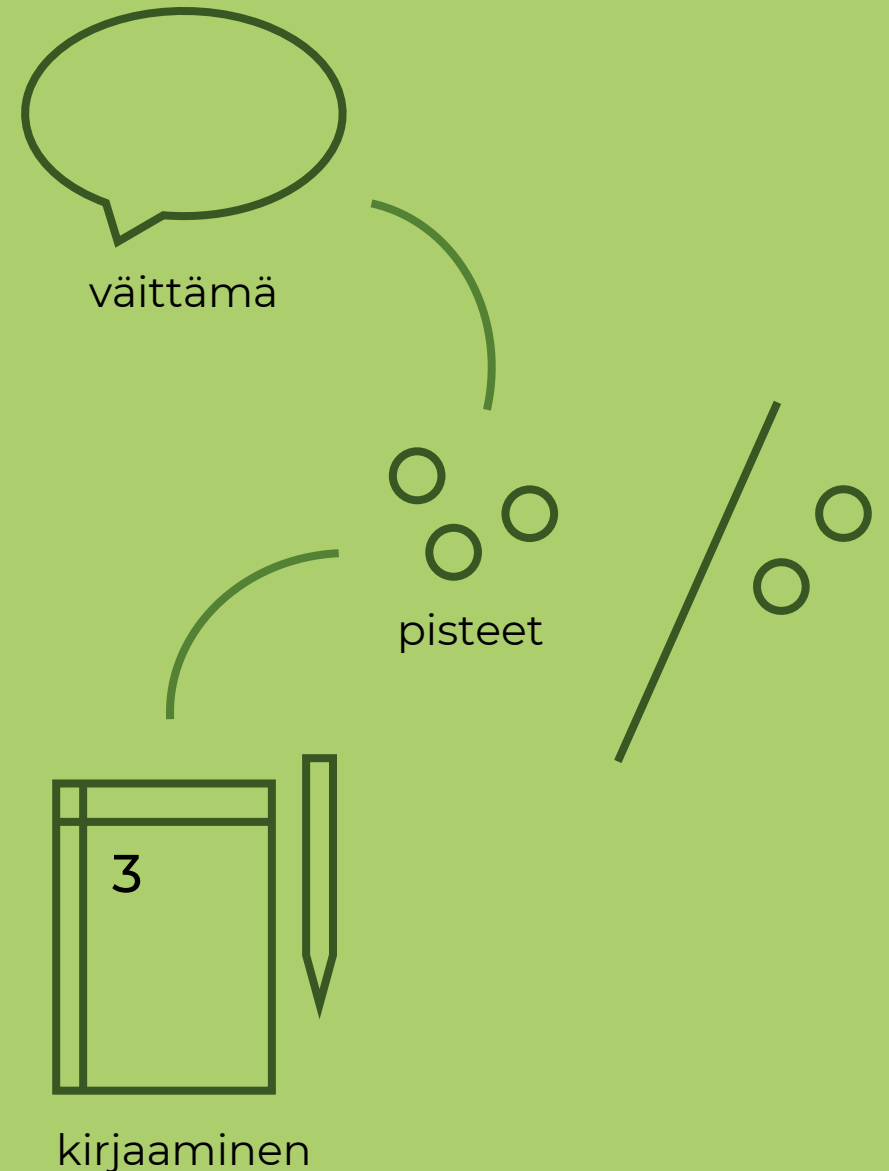
Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy

Hyvinvointivaikutukset LUKA-hankkeen piloteissa

Palaute kerättiin toiminnallisesti,
osallistujat pisteyttivät kivillä
väittämiä asteikolla 1-5.

1 = Olen täysin eri mieltä.

5 = Olen täysin samaa mieltä.



Hyvinvointiin liittyviä
teemoja löytyi neljä:

Turvallisuus

*"Koin oloni
turvalliseksi."*

Yhteishenki

*"Porukassa oli hyvä
yhteishenki."*

Elämyksellisyys

"Leiri tarjosi elämyksiä."

Rauhoittuminen

*"Luonto ja siellä
oleminen rauhoitti
minua."*

Turvallisuus

Keskiarvo 4,7 / Hajonta 4,4-5

"Ammattitaitoinen porukka ympärillä ja 100% luotto järjestäjiin."

"Pyöräily ja veneily olivat hyvällä tavalla jännittäviä."

"Melominen pelotti."

"Mahdollisuus tehdä omalla tasolla asioita luo turvallisuuden tunnetta."



Elämyksellisyys

Keskiarvo 4,4 / Hajonta 3,7-4,8

"Kokonaisuus oli elämys."

- *Puiden laitto kiukaaseen*
- *Telttasauna*
- *Teltan pystytys*
- *Uinti*
- *Patikointi selkä edellä*
- *Pelastautuminen kanootista*
- *Rapujen pitäminen kädessä*
- *Kalastaminen*
- *Sienten kerääminen*
- *Tikkupullien paistaminen*
- *Pimeys*
- *Pyöräily ja melonta*





Rauhoittuminen

Keskiarvo 4,3 / Hajonta 2,9-5

"Vesisateella teltassa ei ollut rauhoittava tunne, kun teltta ei ollut vedenpitävä ja kengät olivat ulkona."

"Ei oikein voinut rentoutua, kun piti keskittyä vaan seuraavaan kiveen ja seuraavaan juureen."

"Kaikki ruokailuja myöten oli mietitty valmiiksi, se rauhoitti."

"Metsä ja melonta rauhoitti."



Yhteishenki

Keskiarvo 4,8 / Hajonta 4,6-5

"Sopivan kokoinen porukka."

"Omasta sairaudesta on helppo jutella samassa tilanteessa olevien kanssa."

"Vähemmän tutustuttiin kuin muilla leireillä, osa tunsivat toisensa jo entuudestaan."

Yhteenvetona

Pääosin osallistujien hyvinvointi lisääntyi paljon kaikissa neljässä teemassa.

Turvallisuus

Elämyksellisyys

Rauhoittuminen

Yhteishenki

Turvallisuus ja yhteishenki koettiin hyviksi

- Turvallisuuden tunnetta lisäsi ammattitaitoinen porukka ja luotto järjestäjiin
- Yhteishenki oli korkea, koska oli sopivan kokoinen ryhmä ja samanlaisessa tilanteessa olevia vertaisia

Elämyksellisyyteen ja rauhoittumiseen kaivattiin hieman parannusta

- Hyvinvointia heikentäväksi osallistujat kokivat huonon sään ja vaikean vaellusreitit

Aikataulu

12:00 Tervetuloa!

Projektipäällikkö Niina Ihalainen, Lahden ammattikorkeakoulu

Testattujen esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalvelujen esittely: tuotekortit ja videot

Projektisuunnittelija Anemone Aaltonen, Lahden ammattikorkeakoulu

13:45 Tauko

Messujen ohjelmalavoilla runsaasti ohjelmaa

14:45 Kahvit

15:00 Hyvinvointivaikutusten arvioinnin tuloksia

TKI-asiantuntija Kirsi Kiiskinen, Lahden ammattikorkeakoulu

◆ 15:20 Luonto kaikille -hankkeen jatkosuunnitelmia vuodelle 2020



Luonto Kaikille -hanke



Luontokaikille



LUKA-hanke

Luonto kaikille –hankkeen jatkosuunnitelmia vuodelle 2020



Matka 2020 -messut

LUKA-hanke mukana Suomen matkatoimistoalan
liiton – SMALin Matkatieto-seminaarissa
perjantaina 17.1.2020



Infotilaisuus keväällä 2020



Talvipilotin suunnittelu on alkanut,
toteutus Tammelan seudulla



Tutustumisretki



Esteettömän luontomatkailun
suunnitteluopas



Muuta – mitä tarpeita ja toiveita?

Yhdenvertaisuutta luontomatkailuun!

Petri Rissanen

petri.rissanen@vammaisurheilu.fi
050 555 0345

Niina Ihalainen

niina.ihalainen@lamk.fi
044 708 0083

 Luonto Kaikille -hanke

 Luontokaikille

 LUKA-hanke

