



”Kasvun Ihme”

Kestävä lavakasvatus vanhusten viriketoimintana

Mari Jaatinen, Sofia Kytölä

Opinnäytetyö, AMK

2022

Matkailu- ja ravitsemisala

Restonomi (AMK), Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Jaatinen, Mari & Kytölä, Sofia

”Kasvun Ihme” kestävä lavakasvatus vanhusten viriketoimintana

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. **Huhtikuu 2022**, 54 sivua.

Matkailu- ja ravitsemusala. Matkailu- ja palveluliiketoiminta. Opinnäytetyö AMK

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Muuramen Koskikodin asukkaiden viriketoimintaa haluttiin uudistaa ja kehittää mielekkääksi toiminnaksi talon asukkaille. Tehostetun palveluasumisen yksikössä viriketoiminnan tulisi tukea vanhusten liikkumiskykyä, tarjota uusia virikkeitä sekä ylläpitää ja vahvistaa vanhusten toimintakykyä. Koronarajoitusten vuoksi talon ulkopuoliset vierailijat eivät päässeet järjestämään viriketoimintaa tai muita tapahtumia talon sisällä. Toimeksiantaja Jyväskylän Hoivapalvelut Oy toivoi uuden viriketoiminnan tapahtuvan ulkona turvallisesti talon asukkaiden kesken. Ideoinnin sekä kartoitus haastatteluiden kautta päädyimme toteuttamaan kestävä kehityksen mukaista lavakasvattamista hyödyntäen Slow Food-filosofiaa Muuramen Koskikodilla. Moni talon asukas oli harrastanut aikaisemmin puutarhanhoitoa sekä elänyt omavaraisesti. Haastatteluiden perusteella ideaa pidettiin varteenotettavana ja toteuttamiskelpoisena. Viriketoimintaa kehitettiin haastatteluiden, havainnoin sekä dokumentoinnin keinoin ja tutkimusmenetelmäksi muodostui kehittämistutkimus. Kehittämiskohteena oli uusi ulkona tapahtuva viriketoiminta. Projekti sai nimekseen Kasvun Ihme. Projektin avulla selvitettiin myös, miten Koskikodin keittiö voi hyödyntää satoa ruuanlaitossa. Asukkaat pääsivät osallistumaan koko kasvuprosessin ajan pitkäkestoiseen viriketoimintaan oman toimintakykynsä edellyttämällä tavalla. Keittiö pystyi hyödyntämään satoa lähes päivittäin ja itsekasvatetut kasvikset herättivät asukkaiden ruokahalua. Kestävän kehityksen mukaista lavakasvatusta ja Slow Food-filosofiaa voidaan jatkossakin käyttää viriketoimintana erilaisissa tehostetun palveluasumisen yksiköissä.

Avainsanat (asiasanat)

Slow Food, Lavakasvatus, permakulttuuri, puutarhaterapia

Jaatinen Mari & Kytölä Sofia

“Kasvun Ihme” sustainable stage rearing as a stimulus activity for the elderly

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, April 2022, 54 pages.

Tourism and Hospitality. Degree Programme in Hospitality Management. Bachelor’s thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The aim was to renew and develop the recreational activities of the residents of Muurame Koskikoti into a meaningful activity for the residents of the house. In the unit of enhanced service housing, stimulus activities should support the mobility of the elderly, provide new stimulus and maintain and strengthen the functional capacity of the elderly. Due to Covid-19 visit restrictions, visitors outside the house were not allowed to organize stimulus activities or other events inside the house. The client, Jyväskyläs Hoivapalvelut Oy, hoped that the new activity would take place safely outside among the residents of the house. Through brainstorming and mapping interviews, we ended up carrying out stage rearing at Muurame Koskikoti in accordance with sustainable development and Slow Food philosophy. Many residents of the house had previously taken care of gardening and have been self-sufficient. Based on the interviews, the idea was considered viable and feasible. Stimulus activities for the elderly were developed through interviews, observations and documentation and the research method was development research. The development target was a new outdoor stimulus activity. The project was named “Kasvun Ihme”. The project was also used to find out how Koskikoti's kitchen can utilize the harvest in cooking. Throughout the growth process, residents were able to participate in long-term stimulus activities as required by their own operational capacity. The kitchen was able to take advantage of the harvest almost daily and the self-grown vegetables aroused the appetite of the residents. Sustainable stage rearing and the Slow Food philosophy can continue to be used as a stimulus in various units of enhanced service housing.

Keywords/tags (subjects)

Slow Food, cold frame gardening, permaculture, therapeutic garden

For example, the confidentiality marking of the thesis appendix, see Project Reporting Instructions, section 4.1.2

Sisältö

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 3 |
| 2 | Jyväskylän Hoivapalvelut Oy | 5 |
| 3 | Muuramen koskikoti | 6 |
| 4 | Kestävän kehityksen mukainen lavakasvatus | 7 |
| 4.1 | Slow Food | 8 |
| 4.2 | Permakulttuuri | 11 |
| 4.3 | Puutarhaterapia | 13 |
| 4.4 | Lavakasvatus | 14 |
| 5 | Tutkimuksen toteutus | 17 |
| 5.1 | Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys | 17 |
| 5.2 | Tutkimusote | 18 |
| 5.3 | Aineiston keruu menetelmät | 20 |
| 6 | <i>Kasvun Ihme</i> | 23 |
| 6.1 | Tarvikkeet ja materiaalit | 27 |
| 6.2 | Taimet, kasvit ja yrtit..... | 28 |
| 6.3 | Viriketoiminta <i>Kasvun Ihme</i> | 28 |
| 6.4 | Uuden viriketoiminnan onnistuminen | 30 |
| 7 | Tulokset | 35 |
| 8 | Johtopäätökset | 39 |
| 9 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 41 |
| 10 | Pohdinta ja oma onnistuminen | 43 |
| | Lähteet | 46 |
| | Liitteet | 49 |
| | Liite 1. Slow Food filosofian mukaista lavakasvattamista Muuramen Koskikodilla..... | 49 |
| | Liite 2. Slow Food filosofian mukaista lavakasvattamista Muuramen Koskikodilla..... | 50 |
| | Liite 3. Slow Food filosofian mukaista lavakasvattamista Muuramen Koskikodilla..... | 51 |
| | Liite 4. Koskikodin ravitsemustyöntekijöiden haastattelu | 52 |
| | Liite 5. Muuramen kunnan tiedotuslehti // numero 10 // 24. kesäkuuta 2021 | 53 |
| | Kuviot | |
| | Kuvio 1. Slow Food symbol | 10 |

| | |
|---|----|
| Kuvio 2. Kasvulaatikon maan kääntäminen. | 24 |
| Kuvio 3. Mullan levittäminen kasvulaatikkoon. | 25 |
| Kuvio 4. Multa kastellaan, jonka jälkeen lava on valmis istuttamiseen. | 25 |
| Kuvio 5. Hahmotelma kasvulaatikosta. | 26 |
| Kuvio 6. Valmiita kasvulaatikoita. | 26 |
| Kuvio 7. Viriketoimintaan osallistuvia asukkaita. | 29 |
| Kuvio 8. Asukas istutus puuhissa. | 29 |
| Kuvio 9. Appelsiinimintun istuttaminen ruukkuun. | 30 |
| Kuvio 10. Viinisuolaheinän maistelua. | 30 |
| Kuvio 11. Ensimmäinen kasvulaatikko viikko istuttamisesta. | 32 |
| Kuvio 12. Toinen kasvulaatikko viikko istuttamisesta. | 33 |
| Kuvio 13. Valmiit taimet viikko istuttamisesta. | 33 |
| Kuvio 14. Ensimmäinen kasvulaatikko 5.7.2021. | 33 |
| Kuvio 15. Toinen kasvulaatikko 5.7.2021. | 34 |
| Kuvio 16. Valmiit taimet kasvulaatikossa 5.7.2021. | 34 |
| Kuvio 17. Lehtikaalin hyödyntäminen Koskikodin keittiöllä. | 35 |
| Kuvio 18. Muuramen Koskikodin ruokasali. | 41 |

Taulukot

| | |
|---|----|
| Taulukko 1. Strategiset tavoitteet (Sneck 2021, muokattu). | 5 |
| Taulukko 2. Hyviä kumppanuuskasvi pareja (Haapalahti ym. 2015, 103, muokattu). | 15 |
| Taulukko 3. Projektissa käytetyt tarvikkeet ja materiaalit. | 27 |
| Taulukko 4. Projektissa käytetyt taimet, kasvit ja yrtit. | 28 |
| Taulukko 5 Luotettavuuden pätevyyskriteerit laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen, 2012, 172, muokattu). | 43 |

1 Johdanto

Suomessa ja ympäri maailmaa on havahduttu entistä enemmän kiinnittämään huomiota paikalliseen ruoantuotantoon, joka tuotetaan puhtaasti, sekä ekologisesti ja sosiaalisesti kestävästi. Agroekologia, Slow Food-liike ja kiinnostus permakulttuuria kohtaan ovat palauttaneet ihmisten mieleen ajatuksen toimimisesta luonnon kanssa yhteistyössä, ja mahdollisuuden hyödyntää kestäviä toimintatapoja erilaisissa ympäristöissä. Slow Foodia ja siihen kiinteänä osana kuuluvaa permakulttuuria voidaan käyttää myös pienemmässä mittakaavassa. Jokainen voi kokeilla esimerkiksi lavakasvatusta kotonaan. Lavakasvatus muodostui myös keskeiseksi osatekijäksemme, kun aloimme suunnittelemaan uutta viriketoimintaa vanhuksille. *Kasvun ihme*-projekti toteutettiin yhdessä muistisairaiden vanhusten kanssa viljelemällä hyötykasveja luonnonmukaisesti palvelukodin pihalla lavakauluksissa.

Agroekologia on tieteenala, joka huomioi kestäväen viljelyn toteuttamisen ekologisten periaatteiden, luonnonvarojen hallinnan ja luonnon monimuotoisuuden säilyttämisen pohjalta. Se on hyvin kokonaisvaltainen lähestymistapa, jolla pyritään kestäväen maanviljelyyn. Agroekologian tarkoituksena on saavuttaa päämäärä luontoa kunnioittaen luopumatta kuitenkaan tuottavuudesta. Tämän laajan filosofian alle voidaan laittaa paljon erilaisia käytäntöjä ja tuotantomuotoja, esimerkiksi luomu, Slow Food, biodynaaminen ja permakulttuuri. (Nicholls, Altieri, Kobayashi, Tamura, McGreevy & Hitaka 2020.) Tässä työssä käsitellään laajemmin Slow Foodia ja permakulttuuria.

Permakulttuuri, permanent culture, merkitsee kestäväen kulttuuria. Se antaa viitekehyksen elintapojen suunnitteluun ja elinympäristön ylläpitoon. Permakulttuuri on laaja käsite, joka huomioi luonnon moninaisuuden säilyttämisen lisäksi kulttuurin ja sen liittymisen kiinteänä osana koko maapalloon ja sen kansoihin. Permakulttuurissa yhdistyvät vanhat perinteiset toimintatavat ja uusi, luontoa säästävä teknologia. Käsitteenä permakulttuurin otti ensimmäisenä käyttöön australialainen luonnontieteilijä Bill Mollison oppilaansa David Holmgrenin kanssa 1970-luvulla. (Aula 2015, 8–10.)

Carlo Petrini Italialainen kirjailija ja toimittaja perusti ystävineen vuonna 1986 Arci Gola-yhdistyksen, josta muodostui Slow Food-liikkeen edeltäjä. Arci Gola- yhdistyksen kulmakivenä oli paikallisen ruuantuotannon ja ruoka- ja juomakulttuurin suojeleminen, joka on yhä edelleen Slow Food-liikkeen kantava periaate. Liikkeen tavoitteena oli palauttaa maailman ruokaperinteiden arvo ja turvata niiden säilyminen sekä puolustaa ruoan monimuotoisuutta sen globaalia yhdenmukaisuutta vastaan. (Uusikylä 2012, 20–24.)

Slow Food on aate, elämäntapa, tapa syödä, kansainvälinen liike ja filosofia. Slow Food- ruoka tarkoittaa hyvää, puhdasta ja reilua. Hyvää: paikallista ruokakulttuuria edustavaa maukasta kausiruokaa, puhdasta: ympäristön ja ihmisen terveyden ehdoilla tuotettua sekä reilua: hyvissä työskentelyolosuhteissa tuotettua ja oikeudenmukaisesti hinnoiteltua. Liikkeen pääperiaate on aina paikallinen kulttuuri ja sitä toteutetaan eri tavoin erilaisissa ympäristöissä ja yhteiskunnissa. Slow Foodin mukaan kestävän ruokajärjestelmän aseman vahvistaminen edellyttää vahvaa sitoutumista Terra Madreen, Äiti Maahan. Paikallista luontoa kunnioittavaa ruuan tuotantoa, luonnon ja maanviljelykulttuurien monimuotoisuuden suojelua sekä perinteiden kunnioittamista. Slow Food-liike on yksi maailman merkittävimmistä kestävän tulevaisuuden rakentajista. (Uusikylä 2012, 12–13.)

Kiireinen elämäntyyli ja pikaruokien suosimisen vastapainoksi ihmisiä on alkanut kiinnostamaan ruuan alkuperä ja laatu. Itse kasvattamalla pystytään varmistamaan ruoan alkuperä ja sen puhtaus. Viljelmien kehityksen seuraaminen on myös terapeutista toimintaa kaikenikäisille. Omilla ruoankulutukseen liittyvillä valinnoillamme voimme yhdessä vaikuttaa siihen, miten ruokaa kasvatetaan, tuotetaan ja kuinka sitä jaetaan. Slow Food vastustaa yleistä välinpitämättömyyttä syötävää ruokaa kohtaan ja kannustaa vaalimaan kulttuureille ominaisia ruokia ja viljelytapoja.

Halusimme tutkia, kuinka Slow Food- filosofia ja lavakasvatus voisivat toimia laitoshoidossa olevien vanhusten virkistystoiminnassa ja pystytäänkö lavaviljelyllä kasvattamaan valmistuskeittiöön raaka-aineita hyödynnettäväksi päivittäisessä ruoanlaitossa. Saimme projektillämme toimeksianton Muuramen Koskikodilta, joka on Jyväskylän Hoivapalvelut Oy:n alaisuudessa toimiva yksikkö.

2 Jyväskylän Hoivapalvelut Oy

Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry on vuonna 1994 perustettu voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhdistys. Vuonna 1998 varsinainen toiminta käynnistyi palvelutalo Kotikaassa Kuokkalassa. Jyväskylän hoivapalvelut Oy:n toimipisteitä ovat Palvelutalo Kotikaari, Palvelutalo Vuoropari, Palvelutalo Kyllikinhoiva, Palvelutalo Pehtorinhoiva sekä Muuramen Koskikoti. Jyväskylän hoivapalveluyhdistyksen sekä hoivapalveluyhtiöiden palveluksessa työskentelee tällä hetkellä yli 200 työntekijää. Sova Oy sekä Hoivakeittiöt Oy ovat Jyväskylän Hoivapalvelut Oy:n tytäryhtiöitä. (tietoa meistä n.d.) Jyväskylän Hoivapalvelut Oy:n strategisia tavoitteita ovat talouden vakauttaminen ja parantaminen, palvelutuotannon kasvu sekä laadun varmistaminen ja ylläpitäminen (Sneck 2021). Alla olevassa taulukossa on avattu Jyväskylän Hoivapalveluiden strategisia tavoitteita.

Taulukko 1. Strategiset tavoitteet (Sneck 2021, muokattu).

| Talouden vakauttaminen ja parantaminen | Palvelutuotannon kasvu | Laadun varmistaminen ja ylläpitäminen |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> tulovirtojen vakauttaminen. kustannusten pienentäminen ja hallinta jatkuvalla seurannalla. Tehokkuuden parantaminen ja säilyttäminen. lähiesimiesten osallistaminen ja talousosaamisen lisääminen uusien tulolähteiden hankinta palvelutuotteiden monipuolistaminen ja kehittäminen kilpailukykyisen hinnan säilyttäminen | <ul style="list-style-type: none"> palveluiden kehittäminen ja lisääminen käyttöasteen säilyttäminen ja nostaminen tilojen käyttöasteen nostaminen uusien tilojen hankinta ja rakennuttaminen kiinteistöjen ylläpitäminen uudet palvelumuodot uudet asiakasryhmät: varhaiskasvatus, kehitysvammaiset, mielenterveys- ja päihdeasiakkaat sekä senioriasuminen | <ul style="list-style-type: none"> palvelumuotoilu laatukäsitys, sertifikaatit, kehittämistyö asiakastyytyväisyys, asiakasyhteistyö toiminnan kehittäminen säännöllisillä kyselyillä asiakkaille ja omaisille laatumittarit lähijohtamisen vahvistaminen henkilöstön osaamisen varmistaminen ja lisääminen, kouluttaminen sekä osallistaminen kehitystyöhön henkilöstön hyvinvointi sekä työyhteisön kehittäminen yhteisten arvojen selkeyttäminen yhteiset käytännöt ja niiden jalkauttaminen |

3 Muuramen koskikoti

Muuramen Koskikoti on vuonna 1997 valmistunut muuramelaisten ikäihmisten tehostetun palveluasumisen yhteisöllinen palvelutalo. Palvelutalo Koskikodilla on 42 asuntoa joista 26 on palveluasuntoa ja kaksi 8 asunnon ryhmäkotia. Vakituksia asukkaita Koskikodilla on yhteensä 40 sekä käytössä on myös kolme intervallihuonetta. Intervalli asiakkaat ovat talon ulkopuolisia henkilöitä, jotka monesti ovat Muuramen kotihoidon asiakkaita. Intervalliasiakkaiden jakson pituus on yleensä lyhytaikainen ja tarvittaessa säännöllisesti toistuva. Intervallijakson tarkoituksena on tukea ikäihmisten asumista kotona sekä tarjota omaishoitajille lakisääteinen vapaa-aika. Koskikodin oma hoivakeittiö valmistaa päivittäin kotiruuuan talossa asuville ja työskenteleville. Ateriapalveluista voivat halutessaan nauttia myös talon ulkopuoliset asiakkaat sekä päiväkeskus asiakkaat. Koskikodin arkeen kuuluu monimuotoinen viriketoiminta. Talo on muuramelaisten järjestöjen, koulujen, päiväkotien, seurakuntien ja muiden toimijoiden aktiivinen esiintymis- ja vierailupaikka. Muuramen Koskikodin palveluntuottajana toimii Jyväskylän hoivapalvelut Oy. (Muuramen Koskikoti n.d.)

Korona aikana viriketoiminta Koskikodilla on vähentynyt, koska ulkopuoliset esiintyjät ja ohjelman vetäjät eivät ole päässeet vierailemaan talossa. Palvelujohtaja ja hoitohenkilökunta toivoivat uuden viriketoiminnan tapahtuvan ulkona ja olevan uutta ja mielekästä toimintaa asukkailla. Idea syntyi Marjo Uusikylän Slow Food Hyvää, puhdasta ja reilua ruokaa kirjan avustuksella. Kirjassa esiteltiin laatikkoviljely, mitä voi toteuttaa erilaisissa paikoissa esimerkiksi kerrostalojen kattotasanteilla, josta on tullut suosittua etenkin kaupungeissa missä ei ole tilaa tai mahdollisuutta viljellä kasvi- maalla. Uusikylän teoksessa kerrotaan myös, miten Italiassa ja Saksassa Slow Food on mukana sairaala-aterioiden maun parantamisessa sekä nostamassa niiden arvostusta potilaiden ja henkilökunnan keskuudessa. Dramstadin Alice-sairaalassa Slow Foodin toteuttamaan kehittämishankkeeseen kuuluvissa makutyöpajoissa opetetaan potilaille sekä sairaalan henkilökunnalle paikallisruokia, mitkä ovat hyvää, reilua ja puhdasta ruokaa. Sairaala on myös sitoutunut käyttämään vaatimukset täyttäviä tuotteita päivittäin keittiössään. (Uusikylä 2012,70.)

Henkilökunnan haastattelujen perusteella laatikkoviljely sai kannatusta ja ideasta innostuttiin kovin. Laatikkoviljelyn toteutuspaikaksi muodostui asukkaiden yhteinen terassi alue, joka sijaitsee Iltaruskon tiloissa. Projektin rahoitus toteutui lahjoituksin ja sponsorointina Muuramelaisilta yrityksiltä sekä Koskikoti säätiöltä. Projektin asiantuntijaksi valikoitui puutarhuri, jonka kanssa yhdessä kävimme läpi kaikki tarvittavat materiaalit, kasvilaatikkojen suunnittelun ja budjetoinnin.

Palvelutalossa asuvien ikääntyneiden suhde luontoon ja sen antimisiin vieraantuu. Muistisairaudet heikentävät kykyä tunnistaa lautasella oleva raaka-aine ja ikääntyessä myös maku- ja hajuaisti heikkenevät. Slow Food- filosofian sekä kestävä kehityksen mukainen ajattelu- ja toimintatapa tuotiin Muuramen Koskikodille siksi, että asukkaat haluttiin aktivoida mukaan raaka-aineiden kasvattamiseen ja niiden hoitamiseen. Kasvien kanssa puuhastelu saa usein vanhat positiiviset muistot elpymään ja laitososuhteissa tervetullut normaaliuden tunne lisääntyy. Mielekäs yhteinen toiminta myös vahvistaa sosiaalisia suhteita ja puutarhatyö sopii myös terveyttä edistäväksi liikunnaksi. Oma kasvattama raaka-aine myös houkuttelee maistamaan ja kiinnostumaan ruuasta. Ruokailutilanteeseen saadaan näin tuotua jotakin uutta ja mielekästä. (Puutarhan käyttö n.d.)

4 Kestävän kehityksen mukainen lavakasvatus

Lavakasvatus eli lavaviljely on helposti toteutettava viljelymuoto erilaisille kasveille. Lavat voidaan sijoittaa lähes minne vaan, eikä ne vaadi paljoa alustaltaan. Lavat voidaan tehdä vaikka terassille. Lavat ovat yleensä suorakaiteenmuotoisia puukehikoita, jotka täytetään mullalla ja niihin istutetaan kasveja tai yrtejä. Lavakasvatuksen avulla satomäärä on suuri viljeltyyn alaan verrattuna. Tähän päästään kasvattamalla erilaisia kasveja mahdollisimman tiheästi. Lavaviljelyn filosofiaan kuuluu myös toive mahdollisimman pitkästä satokaudesta. Lavakasvatuksen ansiosta myös Suomessa voidaan satoa korjata jopa puoli vuotta. (Haapalahti, Lehtonen & Tuisku 2015, 11–14.)

Kestävän kehityksen mukainen lavakasvatus käy viriketoimintana eritasoisille henkilöille. Puutarhan hoitoa käytetään myös terapiamuotona. Viriketoiminnan ydin löytyy elävien kasvien hoidosta. Tämä on ihmisten ja kasvien välistä tavoitteellista yhteistoimintaa, jolla pyritään parantamaan, pitämään yllä tai edistämään hyvinvointia. Näkyvä osallistuminen ei ole välttämätöntä vaan tärkeää on myös oleskelu kasvillisuusympäristössä. Aivot ottavat vastaan näköärsyksiä ja voivat herättää vanhuksilla positiivisia mielen yhtymiä. Usein etenkin muistisairaille vanhuksille on riittävää saada nauttia lavakasvatuksen mukanaan tuomasta vihreydestä ja vehreydestä. Kiistatonta tieteellistä näyttöä puutarhan hoidosta vanhusten viriketoimintana on vielä vähän, mutta kokemustiedon valossa sillä näyttää olevan myönteisiä vaikutuksia useillekin elämän osa-alueille, jopa muistiin. (Rappe, Lindèn & Koivunen 2003, 47–51.)

Tässä opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä ovat Slow Food, permakulttuuri, puutarhaterapia ja lavakasvatus.

4.1 Slow Food

Slow Food-filosofian mukaan ihmisten tulee oppia ymmärtämään mistä ruoka tulee, kuka sen tuottaa ja miten. Ymmärrys näistä asioista antaa mahdollisuuden nauttia ruoasta, sekä kasvattaa arvostusta ruoan sosiaalista ja kulttuurista merkitystä kohtaan. Slow Food haluaa säilyttää kansojen ja alueiden perinteitä noudattavan ruokakulttuurin niin, että viljely ja karjankasvatus tapahtuu luonnon moninaisuutta ja perinteisiä toimintatapoja kunnioittaen. Ravinnosta täytyy pystyä myös nauttimaan ja oppia ymmärtämään makujen tärkeys osana kokonaisvaltaista ruokakulttuuria. Tätä kutsutaan ekogastronomiaksi. Koska Slow Food nimensä mukaisesti arvostaa tehokkaasti ja nopeasti tuotetun ruoan sijaan hitaampaa ja kulttuuria kunnioittavaa ruokatuotantoa, on liikkeen symboliksi ja tunnukseksi valittu etana. (Quienes somos España Slow 2015.)

Slow Food liikkeen perustaja Carlo Petrini kasvoi keskellä perinteitä kunnioittavaa ruokailu- ja elämäntapaa, joka arvosti yksinkertaista sekä syvästi perinteikästä tapaa syödä ja valmistaa ruokaa. Petrini huomasi tämän ruokailutavan alkavan kadota Italiassa, joten hän päätti tehdä asialle jotain. Slow Food liike alkoi mielenosoituksena pikaruokaravintoloita vastaan Roomassa, mistä se on kasvanut kansainväliseksi liikkeeksi, joka rakentuu Petrinin asettamille periaatteille. Petrinin mukaan elintarviketarjontamme tulisi saavuttaa kolme tärkeää kriteeriä. Kriteereinä ovat laatu, puhtaus ja oikeudenmukaisuus. Ruuan tulee olla hyvää, puhdasta ja maukasta sekä ruoka on valmistettava inhimillisillä ja ympäristöystävällisillä tavoilla. (Petrini 2007.)

Vuosi 1986 oli keskeinen hetki Slow Food liikkeen kehityksessä. Arci Gola perustettiin Baroloon heinäkuussa 1986. Carlo Petrini valittiin yksimielisesti sen ensimmäiseksi presidentiksi. Tämä oli Italian vasemmiston kanssa käydyn kriittisen vuoropuhelun huipentuma. Arci Gola (myöhemmin Arcigola) sai tukea Il Manifesto- sanomalehdestä sekä muista vasemmistolehdistä ja kasvoi yhdeksi Arcin suurimmista osastoista. Tämä merkitsi monella tapaa Slow Foodin muodostumista, jonka organisaatorakenne kehittyi Italian alueilla. (Andrews 2008, 9–10.)

1980-luvulla Arcigolan tärkeimmät yhteistyökumppanit olivat viinintuottajat. Vuonna 1986 Piemonten alueella sattunut onnettomuus osoittautui Slow Foodin kehityksen vedenjakajaksi. Langhessa 19 ihmistä kuoli saastuneeseen viiniin sen jälkeen, kun Narzolen pikkukylässä tuotettuun halpaan viiniin oli lisätty metanolia alkoholipitoisuuden lisäämiseksi. Tragedialla oli tuhoisa

vaikutus Piemonten viinin maineeseen, ja sitä pidettiin vakavana petoksena kuluttajia kohtaan. Viinin kulutus putosi puolella minkä johdosta huomattiin todellinen tarve palauttaa paikallisen viinin maine ja kuluttajien luottamus. Samana vuonna tapahtunut Tšernobylin ydinvoimalaonnettomuus lisäsi myös kuluttajien keskuudessa pelkoa saastumisesta ja kontaminaatiosta maailmanlaajuisesti. Laadun tunnustamisesta tuli Arcigola-aktivistien suuri huolenaihe minkä lisäksi laajempaan tavoitteena oli kouluttaa ihmisiä viinin nautinnoista. (Mts, 10.)

1980-luvun loppupuolella ensimmäiset pikaruokaketjut saapuivat Italiaan mikä johti perinteisten reseptien ja ruokatietämyksen sivuttamiseen. Vuonna 1986 Arcigola-yhdistyksen järjestämä mielenosoitus ensimmäistä McDonald'sia vastaan Rooman keskustassa oli vastaus tähän kehitykseen ja merkitsi Arcigolan politiikan julkisempaa esittelyä. Mielenosoituksen jälkeen termiä Slow Food käytettiin ensimmäisen kerran ja laadittiin manifesti, mikä toisi järjestön ideat esille myös Italian ulkopuolella. Runoilija ja kirjailija Folco Portinari sai tehtäväkseen kirjoittaa Slow Food -manifestin. (Mts, 11.) 10.12.1989 kansainvälinen Slow Food-liike virallisesti perustettiin Pariisissa ja manifesti julkaistiin. Samana ajankohtana Slow Food-liike julkaisi tunnuksensa kiireettömyyttä symboloivan etanan. (Uusikylä 2012, 13.) Manifestissa käsite Fast Life tuodaan esiin ja kiireettömyys julistetaan kuuluvan Slow Food-filosofian arvomaailmaan (Uusikylä 2012, 13).

Slow Food- manifesti

Ensin keksittiin kone ja sitten se valjastettiin ohjaamaan elämäämme. Viime vuosisadalla alkanut teollinen vallankumous on meneillään olevalla vuosisadalla (1900-luku) jatkanut voittokulkuaan.

Nopeus on orjuuttanut meidät ja meihin kaikkiin on tarttunut sama salakavala virus: Nopea Elämä – Fast Life, joka tuhoaa totut tapamme, tunkeutuu koteihimme ja pakottaa meidät syömään pikaruokaa.

Tehdäkseen kunniaa nimelleen – Homo sapiens, viisas ihminen – ihmisen tulisi vapautua kiireestä ennen kuin kiire tekee hänestä uhanalaisen lajin.

Aineellista hyvää tulisi nauttia hillitysti. Tätä taitoa on määrätietoisesti puolustettava, sillä se on ainoa keino vastustaa kaikkialle tunkeutuvaa, hektistä Fast Life -elämää.

Annetaan sopivasti annostellun aistillisen mielihyvän ja hitaan, pitkäkestoisen nautinnon suojella meitä ylenpalttisuuden tavoittelun tartunnalta, johon pyrittäessä raivokasta vimmaa luullaan tehokkuudeksi.

Suojelutyömme tulisi alkaa Slow Food -ruokapöydästä. Löytäkäämme uudelleen paikallisten keittiöiden maut ja aromit, torjukaamme pikaruoka ja sen viheliäiset vaikutukset.

Tuotteliaisuuden nimissä luotu hektinen Fast Life -elämä on muuttanut tapamme olla ja elää. Se uhkaa ympäristöämme ja maisemiamme. Slow Food on ainoa edistyksellinen vastakeino.

Oikeassa ruokakulttuurissa on kyse tästä: kehitetään makuja halventamatta paikallisia kulttuurejämme. Ja mikä onkaan parempi tapa toimia tämän puolesta kuin kansainvälinen kokemusten, tiedon ja hankkeiden vaihto?

Slow Food on paremman tulevaisuuden tae.

Slow Food on filosofia, joka tarvitsee paljon valistuneita tukijoita auttamaan kehittämistään toimivaksi kansainväliseksi liikkeeksi – (hitaasti) edeten pieni etana symbolinaan. (Uusikylä 2012, 15.)



Kuvio 1. Slow Food symbol

© 2015 Slow Food - Kaikki oikeudet pidätetään - C.F. 91008360041

Nykyään Slow Food- liikkeellä on toimintaa ympäri maailmaa. Pöytäkuntien (convivium) ja yhteisöjen lukumäärän on arvioitu olevan yli 1600 eri maanosissa. Slow Foodin kansainvälisiltä verkkosivustoilta löytyvät kaikkien pöytäkuntien yhteystiedot ja niiden sijainti. (Where we are n.d.) Slow Foodin organisaatorakenne tasot ovat kansainvälinen, kansallinen sekä paikallinen. Slow Food yhdistystä johtaa kansainvälinen neuvosto ja sitä ohjaa toimeenpaneva komitea, joka on ylin institutionaalinen hallintoelin. Slow Food- liikkeen perustaja Carlo Petrini toimii kansainvälisen Slow Food- järjestön presidenttinä. Joissakin maissa, kuten Italiassa Slow Foodilla on organisaatorakenteet kansallisella tasolla. Kansallinen taso tarkoittaa sitä, että näillä mailla on päätösvaltainen autonomia mutta ne noudattavat kansainvälisen Slow food- järjestön päättämiä poliittisia linjauksia. Ne koordinoivat Slow Food -toimintaa, tukevat yhteisöjä, järjestävät tapahtumia ja ovat jäsenten

keskeinen viitekohta. Paikallistasolla yhteisöt pitävät huolen toiminnasta ja järjestävät tapahtumia. Slow Food yhteisöjä on arviolta yli 1500 maailmassa. (Our structure n.d.)

Slow Food-liike on tehnyt työtä pienen ja keskisuuren maatalous- ja elintarviketuotannon edistämiseksi. ”Maatalouspolitiikassa tulisi tukea pk-tuotantoa, edesauttaa nuoria viljelijöitä elinkeinonsa harjoittamisessa sekä rohkaista suorilla kannustimilla kaikkia tuottajia nykyistä ekologisempaan maatalouteen.” (Uusikylä 2012, 176.) Slow Food-liikkeen tavoitteena on tuoda yhteen tuottajia ja kuluttajia lisätäkseen paikallisten tuottajien ammatillista arvostusta sekä lisäämällä tietoisuutta erilaisista kulttuurisista identiteeteistä. Slow Food haluaa edistää tuottajan oikeutta päättää itse mitä kasvattaa ja kuluttajan oikeutta mitä syö. (Mts. 177.) Slow Food liikkeen tavoitteena on uudenlainen maaseutu. Tulevaisuuden yhteiskunnan rakentamiseksi tarvitaan neljä muutosta. Pienen- ja keskisuuren- sekä lähituotannon edistäminen, paikallisen maataloustuotejärjestelmän luominen sekä maataloustuotannon kestävyiden edistäminen. (Mts. 178.) Slow Foodin hyvää ruokaa ja hyvää maanviljelyä aloitteen takana olevat sadat järjestöt vaativat päättäjiä ottamaan käyttöön elintarvike- ja maanviljelyjärjestelmiä, jotka tukevat pieniä viljelijöitä ja maaseudun elinkeinoja sekä suojaavat maaperää, vettä, ekosysteemejä ja luonnon monimuotoisuutta. Hyvää ruokaa ja hyvää maanviljelyä-liike haluaa tuoda esiin kansalaisten selkeän vaatimuksen muuttaa Euroopan maatalousjärjestelmää nopeasti terveellisen, reilun ja kestävän kehityksen mukaisen ruoan tuottamiseksi. Liikkeen sanoma on reilu, vihreä ja terve yhteinen maatalouspolitiikka, joka on hyvä sekä ihmisille että planeetalle. (Slow Food press release 2019.)

4.2 Permakulttuuri

Permakulttuuri pyrkii jäljittelemään luonnon toimintaa ja säilyttämään sen monimuotoisuuden. Luonnon kuluttamista pyritään vähentämään mahdollisimman paljon ja käyttämään luonnon omia resursseja ja projekteja tuotannossa. Sitä ei sovelleta ainoastaan maatalouteen, vaan myös puutarhanhoitoon ja koko kulttuuriin. Ajatus on luonnonmukainen suunnittelujärjestelmä, jossa perinteiset toimintatavat ja uusi teknologia voivat toimia yhdessä tukien ihmisten ja koko maapallon ekologista hyvinvointia. Ideaalitalanne on, että luonto pystyisi pyörittämään itse itseään, ilman teollisesti tuotettua apua. Pienemmässä mittakaavassa, puutarha pyörittää itseään, kaikki sinne menevä ja sieltä tuleva hyödynnetään. Perusperiaatteita ovat yhteistyö luonnon kanssa, luonnon ja

sen toiminnan tarkkailu, sekä kasvien ja eläinten huomioiminen kokonaisvaltaisesti. (Lombardini-Riipinen & Riipinen 1998, 7–9.)

Permakulttuuri syntyi 1970-luvulla Tasmaniassa, Australiassa. Ekologit Bill Mollison ja David Holmgren keräsivät tietoa eri kulttuureista ja niissä käytetyistä menetelmistä kestävä ja eettisen elinympäristön luomiseksi. Ideana oli luoda oikeudenmukainen yhteiskunta, jossa viljelyn edellytykset olisi jaettu tasapuolisesti kaikille. Pohjoismaihin ja Suomeen permakulttuuri saapui 1980-luvulla. (Permakulttuurin historia, n.d.). Permakulttuuri tulee englannin kielen sanoista permanent culture. Alun alkaen maatalouteen liittynyt termi on muotoutunut käsittämään kestävä kulttuuria kokonaisuutena. Se huomioi maatalouden liittymisen ihmisen kaikkeen toimintaan ja kulttuuriin. Permakulttuuri on kokonaisvaltainen ajattelutapa, joka kattaa lopulta kaiken, mitä maapallolla tapahtuu. (Mts, 9).

Permakulttuuriin perustuvia menetelmiä on helppo käyttää puutarhanhoidossa ja ihan perinteisessä kotitarveviljelyssä. Ajatuksena ei ole luoda siistejä rivejä ja penkkejä viljelyskasveille vaan rakentaa kasvimaata, jossa maanpinta on peitossa ja kasvit, maaperä ja sen eliöt tukevat toisiaan. Permakulttuuriin perustuvassa puutarhanhoidossa unohdetaan etenkin vuosina 1960–1985 vallalla ollut maatalouden vihreä vallankumous, jonka aikana maatalouden tuottavuutta saatiin nousemaan uusilla, satoisimmilla lajikkeilla, hyönteismyrkyillä ja keinolannoitteilla. Permakulttuurissa uskotaan puhtaaseen maahan, veteen, ravinteisiin ja aurinkoon (Kaihovaara 2012, 29).

Permakulttuurissa puutarha luodaan valitun paikan antamien olosuhteiden mukaiseksi ja koko viljeltävä pinta-ala hyödynnetään käyttämällä erilaisia kasveja, jotka sadon lisäksi parantavat maata ja torjuvat tuholaisia. Vesi on tärkeä osa puutarhanhoidoa. Suomessa kastelu ei tuota ongelmaa, koska täällä vettä on riittävästi. Ennemmin täytyy miettiä keinoja, joilla ylimääräisen veden pystyy hyödyntämään uudelleen tehokkaasti. Permakulttuurin syntysijoilla Tasmaniassa ja suuressa osassa muutakin maailmaa joudutaan käyttämään puutarhanhoidossa keinokastelua. Kastelu täytyykin suunnitella hyvin, jotta vesi imeytyy tehokkaimmin maahan ja kasvit pääsevät sitä käyttämään. Tasmania ja suuri osa muuta maailmaa ovat myös huomattavasti Suomea valoisampi ja lämpimämpi. Permakulttuurin filosofiaan kuuluu alueen tarkkailu, havainnointi ja analysointi ja vasta näiden toimenpiteiden jälkeen toteutus. Hyödyntämällä näitä toimia, on pystytty luomaan myös pohjoiseen ilmastoon sopivia tapoja tehdä permakulttuurin mukaisia puutarhoja. (Mts.72–79.)

"Kestävä järjestelmä on mikä tahansa järjestelmä, joka voi elinaikanaan tuottaa enemmän energiaa kuin sen perustamiseen ja ylläpitämiseen kuluu." Bill Mollison kiteyttää tähän lauseeseensa permakulttuurin ytimen ja ajatuksen, kuinka maailmassa tulisi toimia luontoa kunnioittaen kestävältä pohjalta. (Mollison N.d.).

4.3 Puutarhaterapia

Puutarhaterapian juuret ovat pitkät. Viitteitä sen hyödyntämisestä on löytynyt kauan ennen ajanlaskun alkua. Yhdysvalloissa jo 1600-luvulta lähtien parantolat ja sairaalat on rakennettu luonnonkauniille paikoille, kuten meren tai järven läheisyyteen. Rakennusten ympärille rakennettiin usein suuri puutarha, koska puutarhan ja luonnon läheisyyttä pidettiin rauhoittavana ja tärkeänä osana potilaiden hoitoa. (Rappe, Lindèn & Koivunen 2003, 12–15.) Psykiatri Benjamin Rush otti ensimmäisenä Yhdysvalloissa käyttöön puutarhanhoidon psykiatristen sairauksien hoitomuotona. Eurooppaan ajatus puutarhojen ja luonnon terapeuttisesta voimasta saapui 1800-luvulla ja 1900-luvun alussa myös Suomeenkin alettiin rakentamaan hoitolaitosten yhteyteen puutarhoja.

Terapiavaikutuksen lisäksi puutarhat lisäsivät myös sairaaloiden ja parantoloiden omavaraisuutta sadon suhteen. Perusajatuksena on ollut, että kun ihminen hoitaa luontoa, myös luonto hoitaa ihmistä. Kuitenkin 1950–1970-luvuilla Suomessa otettiin käyttöön uusia terapiamuotoja ja viljelystyö lähes poistui sairaaloiden ja hoitolaitosten yhteydestä. 1980-luvulla puutarhat ja suuret viheralueet alkoivat palata hoitolaitosten ympäristöön. Nykyisen muodon puutarhaterapialle on luonut sosiaalipsykologi Kalervo Nikkilä. Nikkilän uraauurtavan työn ansiosta Suomessa aloitettiin puutarhaterapiakoulutus vuonna 2000. (Keckman 2019, 11–13.) Nykyisin ihmisten hyvinvoinnista ja elämänlaadusta ollaan entistä kiinnostuneempia ja erilaiset vihreän hoivan muodot ovat osana monien ihmisten elämää. Näistä voimme lukea eri medialähteistä ja myös erilaiset televisiossa pyörivät ohjelmat kannustavat katsojia monenlaisten hyötykasvien kasvattamiseen.

Merkittävää puutarhaterapeuttisessa toiminnassa on vaikutuksien, merkityksien ja vuorovaikutuksen löytäminen elävistä kasveista mieltä rauhoittavana ja hoitavana kokemuksena toteaa Nikkilä (2003) Hänen mukaansa onnistuneessa terapiassa ihminen kokee kuuluvansa jonnekin ja löytää jälleen elämän mielekkyyden. Keskeisimpiä tavoitteita on saada henkilö tiedostamaan ja hyödyntämään henkisiä voimavarojaan. (Nikkilä, 2003, 6–7.)

Puutarhaterapia soveltuu kaikenikäisille ja monenlaisten, sekä fyysisten, että psyykkisten sairauksien hoitoon. Puutarhaterapia hoitomuotona on sairaaloiden ja hoitolaitosten lisäksi käytössä muun muassa myös kouluissa ja vankiloissa. Nykyään puutarhaterapia lasketaan kuuluvaksi osaksi laajempaa Green Care toimintaa, jota toteutetaan vastuullisesti, tavoitteellisesti ja ammattimaisesti. (Green Care. N.d.) Green Care-toiminnalle teoriapohjaa antaa ekopsykologia, joka pyrkii ehkäisemään ja hoitamaan ihmisen vieraantumista luonnosta. Ihminen on osa luontoa ja molemmat voivat paremmin, kun väestö noudattaa kestävä kehityksen periaatteita. (Suomi, Juusola & Anundi, 2016, 29.)

4.4 Lavakasvatus

Lavaviljely, lavakasvatus tai lavakaulusviljely on helppo, nopea ja koko ajan trendikkäämpi tapa kasvattaa yrttejä, kasveja tai vaikkapa kukkia omassa puutarhassa tai parvekkeella. Lavakasvattaminen on suosittua, koska lavan rakentaminen onnistuu niin asfaltille, laatoitukselle kuin maalle. Lavakauluksia saa hankittua uutena tavarataloista tai yrityksiltä kannattaa myös kysyä käytettyjä kauluksia. Lavakaulukset ovat yleensä 120 x 80 cm mittaisia. Puolikaskauluksen mitta on 80 x 60 cm. Korkeudeltaan lava on 20 cm ja lavan korkeutta voi kasvattaa kokoamalla lavoja päällekkäin. Työskentelystä tulee ergonomisempaa, kun työskentelykorkeus on korkeammalla ja näin välttyään kumartelemiselta. Iäkkäämmätkin pystyvät työskentelemään lavakasvatusten parissa lavojen ollessa korkeammalla. Mitä korkeammaksi lavan korkeus kasvaa sitä enemmän tarvitaan multaa. Mullan menekkiä voidaan vähentää laittamalla lavan pohjalle sanomalehtiä, soraa, risuja ja puiden lehtiä. Lavakauluksen pohjustamisessa tulee välttää muovia, jotta vesi pääsee kulkemaan alustan läpi. (Robild 2014, 7–10.) Robildin (2014) mukaan lavakauluksessa viljelyn yksi suurimmista hyödyistä on se että, lavaan ei jää seisovaa kosteutta. Toisaalta tämä on myös lavakauluksen huonopuoli, sillä mitä nopeammin multa kuivuu, sitä enemmän, se vaatii kastelua. Nopea kuivuminen kuitenkin tekee maasta kuohkean mikä antaa viljelyksille suotuisan kasvuympäristön. (Robild 2014, 14.)

Lavaviljely aloitetaan suunnittelemalla mitä kasveja ja millä menetelmällä halutaan viljellä. Menetelminä voidaan käyttää joko riviviljelyä tai ruutuviljelyä. Riviviljelyssä vaot vedetään multaan ja

siemenet tai siemennauha asetellaan vakoon. Lopuksi siemenet peitetään ohuella multakerroksella. Ruutuviljelyssä lavakauluksen mullan pinnalle piirretään yhtä suuret ruudut. Lavakaulus voidaan jakaa neljään tai kuuteen ruutuun, riippuen kasvin tarvitsemasta tilasta ja lavakauluksen koosta. Ruutuviljelyssä siemenille tai taimille tehdään kolot, joihin kylvö tehdään. (Robild 2014, 33–36.) Suunnittelu vaiheessa on tärkeä ottaa huomioon myös kumppanuuskasvit sekä luonnonmukainen tuholaistorjunta.

Kumppanuuskasvi ilmiö syntyy, kun eri lajit tukevat toistensa kasvua. Samaan lavakaulukseen voidaan istuttaa esimerkiksi porkkanaa ja sipulia, sillä ne kasvavat paremmin ja pysyvät terveempinä toistensa seurassa. Kolme sisarta on maissin, salkopavun ja kurpitsan muodostama kasvikumppanuus. Kurpitsa tai kesäkurpitsa estää kosteuden haihtumisen ja rikkaruohojen kasvamisen kasvu- alustalla. Kurpitsan piikikäs ja karvainen kasvusto myös hoitaa luonnonmukaista tuholaistorjuntaa estämällä tuholaisten pääsemisen pavun ja maissin kasvustoihin. Salkopavut tuottavat typpeä, jota tarvitaan kasvikumppaneiden kasvuun. Salkopapua ei tarvitse myöskään erikseen tukea, sillä maissin runko toimii luonnonmukaisena tukirunkona. Salkopapu ja maissi luovat sopivasti varjoa maassa kasvavalle kurpitsalle. (Haapalahti, Lehtonen & Tuisku 2015, 103.) Houkutuskasveja voidaan käyttää apuna luonnonmukaisessa tuholaistorjunnassa. Houkutuskasvien tarkoitus on vetää puoleensa tuholaisia eikä näistä kasveista ole tarkoitus saada satoa. Kehäkukka, valkosipuli ja samettikukka toimivat niin kumppanuuskasveina kuin myös houkutuskasveina. (Haapalahti ym. 2015, 104.) Taulukossa 2. kuvataan hyväksi havaittuja kumppanuuskasveja.

Taulukko 2. Hyviä kumppanuuskasvi pareja (Haapalahti ym. 2015, 103, muokattu).

| | | |
|-----------------|--------------------|------------------|
| herne ja kurkku | porkkana ja sipuli | retiisi ja herne |
|-----------------|--------------------|------------------|

| | | |
|------------------------------|-----------------------|-----------------|
| tomaatti ja basilika | kaali ja samettikukka | herne ja kurkku |
| kesäkurpitsa ja sokerimaissi | sokerimaissi ja papu | papu ja peruna |

Luonnonmukainen viljely pitää kasvualustan elinvoimaisena ja hyvänä jopa usean vuoden. Orgaaniset katteet kuten puiden lehdet tarjoavat ravinteita madoille, bakteereille ja muille pieneliöille. (Haapalahti, Lehtonen & Tuisku 2015, 45.) Haapalahden, Lehtosen ja Tuiskun (2015, 56) mukaan ”kaikki vihreä kasviaines käy lannoittavaksi katteeksi”. Orgaanisen aineksen käyttö lisää pieneliöiden määrää sekä aineksen hajoaminen tuottaa kasveille hiilidioksidia. Monokulttuurista eli yksi-puolista viljelyä on syytä välttää, sillä tämä heikentää sadon laatua ja sen määrää. Yksivuotisten kasvien viljely samoissa kohdin perättäisinä vuosina lisää esimerkiksi kasvitautien sekä tuholaisien riskiä. Viljelymuoto saattaa myös lisätä rikkakasvien määrää, heikentää ravinnetasapainoa, rakennetta ja toimintaa. (mts.45.)

Lavakauluksessa viljeltäessä kylväminen tehdään tiheämmin kuin avomaalla viljeltäessä (Robild 2020, 26). Robildin (2020) mukaan lavaviljelyä voidaan kutsua eräänlaiseksi tehosekaviljelyksi. Sekaviljelyssä pieniä ja nopeakasvuisia lajeja kasvatetaan hidaskasvuisten väleissä ja rinnalla (Robild 2020, 27). Palkokasvien ja viljojen samanaikainen viljely on yksi tunnetuimmista sekaviljelyssä käytävistä yhdistelmistä. Professori A.I. Virtanen on tutkinut näiden kahden lajin samanaikaista viljelyä. Tutkimuksen mukaan yksi hernekasvi pystyy keräämään ilmasta riittävästi typpeä jopa kolmelle kaurakasville. (Rautavaara, Typpi & Vainio 1996, 50.)

Slow Food- filosofian yksi tärkeimmistä päämääristä on suojella luonnon monimuotoisuutta eli biodiversiteettiä (Uusikylä 2012, 34). Elinkaariajattelu on ratkaiseva tekijä ruuan monimuotoisuuden suojelemisessa. Ruuan suojelemisessa raaka-aineeseen sidoksissa olevat eri vaiheet otetaan kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. (Uusikylä 2012, 35.) Lavaviljely on yksi keino tehdä ruuasta puhdasta ja eettistä. Slow Food- liike pyrkii saamaan ihmiset innostumaan ruuan kasvattamisesta itse. (Uusikylä 2012, 68.)

5 Tutkimuksen toteutus

Projektimme sai alkunsa aidosta tarpeesta löytää uusi viriketoiminta asukkaille Muuramen Koskikodilla. Marjo Uusikylän kirja: ”Slow Food -hyvää puhdasta ja reilua ruokaa” innoitti meitä ottamaan tarkastelun kohteeksi juuri Slow Food-filosofian ja lavakasvatuksen mahdollisuudet vanhus-ten viriketoiminnassa, sekä sadon käyttömahdollisuudet Koskikodin keittiössä. Uusikylän kirjasta selviää, että lavakasvatus on mahdollista mitä moninaisimmissa paikoissa. Halusimme testata käytännössä, kuinka lavat rakentuvat laitosolosuhteisiin asukkaiden ja henkilökunnan yhteistyöllä ja millaisia virikkeitä ne tuovat asukkaille. Myös sadon hyötykäyttö keittiössä kiinnosti ja selvitämme opinnäytetyössämme myös sen toteutumista.

Aihetta on tutkittu vähän, vaikka Slow Food- filosofiaa ja lavakasvattamista yksittäin on tutkittu paljon. Aiheesta ei löytynyt tehtyä opinnäytetyötä Theseus-palvelusta. Teoreettisia lähteitä etsittiin aiheeseen liittyvillä hakusanoilla. Hakusanoina olivat Slow Food, Slow Food filosofia, lavakasvattaminen, puutarhaterapia, Slow Food philosophy, cold frame gardening sekä laatikkoviljely. Kieleksi suomi tai englantia. Tiedonhaku opinnäytetyötä varten suoritetaan tietokannoista: Janet Finna, Keski-kirjastot, JYX-julkaisuarkisto ja ResearchGate. Googlaa käytettiin myös jonkin verran tiedonhaussa. Googlen kautta löytyi Erja Rappen tekemä väitöstutkimus (2005): ”Kasvien hoitamisen ja viherympäristön vaikutus laitoksissa asuvien vanhus-ten koettuun hyvinvointiin.” Väitöstutkimuksessa perehdytään erityisesti terapeuttisen puutarhatoiminnan vaikutuksiin ikääntyneiden parissa. Väitöstutkimuksesta käy ilmi myös se, miten hoitohenkilökunta koki terapeuttisen puutarhatoiminnan vaikuttavan dementoituneisiin asukkaisiin. Jorma Kanasen teoksista saimme tietoa kehittämistutkimuksesta, yleisiä ohjeita opinnäytetyön tekemiseen sekä kirjassa esitetään oikeaoppinen opinnäytetyön raportointirunko. Näitä ohjeita seuraamalla varmistuimme siitä, että opinnäytetyö vastaa tieteelliselle opinnäytetyölle asetettavia vaatimuksia. Kirjallisuutta lukiessa etsittiin viitetietojen avulla alkuperäisiä lähteitä, joihin kirjoissa viitattiin.

5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys

Tutkimusongelmana on uusi, ulkona tapahtuva viriketoiminta Muuramen Koskikodin asukkaille. Hoitohenkilökunnan ja palvelujohtajan haastattelujen perusteella lavakasvattamisen mahdollisuus

otettiin fokuosoinnin kohteeksi, olisiko se mahdollista toteuttaa Koskikodilla. Tutkimuskysymykseksi muotoutui, **Onko Muuramen Koskikodilla mahdollista toteuttaa viriketoimintana lavakasvattamista yhdessä asukkaiden kanssa? Toisena kysymyksenä selvitämme kuinka Koskikodin keittiö voi hyödyntää satoa päivittäisessä ruoanlaitossa?** On tärkeää rajata tutkimusongelma ja tutkimuskysymys riittävän kapea-alaiseksi, koska siitä tulee selvittää mitä, miten ja mistä näkökulmasta tutkimus tehdään. Hyvä tutkimuskysymys on tarvittavan yksinkertainen, mutkaton ja antaa kysyjälle riittävästi tietoa. Tutkimuskysymyksen laadinnassa huomioitiin, kuinka paljon aihetta on tutkittu ennestään. Koska aihetta ei ole tutkittu paljoa, käytettiin kysymyksiä, joihin saadaan aihetta laajemmin käsitteleviä vastauksia. Mikäli aihetta olisi tutkittu jo ennestään enemmän, olisi ollut mahdollista käyttää myös kysymyksiä, joiden vastausten perusteella ilmiön yhteyksiä voi vertailla tai tutkia syitä ilmiön taustalla. (Metsämuuronen 2011, 39–40.)

Opinnäytetyössä on tarkoitus kuvata projektin kulku alusta loppuun. Opinnäytetyössä sovellettava teoria käsittelee luonnonmukaista viljelyä, Slow Food filosofiaa, permakulttuuria, lavakasvatusta, vanhusten viriketoimintaa ja näiden yhdistämistä Muuramen Koskikodilla osallistamalla ja sitouttamalla niin asukkaat kuin henkilökuntakin. Opinnäytetyössä käsitellään teorioita Slow Food filosofian arvojen näkökulmasta kuten ruoan puhtauden, perinteiden ja lähellä tuotettujen raaka-ainesten. Muuramen Koskikodin lavakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on mietitty kestävästä kehitystä ja ekologista syötävää. Tavoitteena on luoda viihtyisä, turvallinen ja hyödyllinen viriketoiminta asukkaille ja henkilökunnalle, josta myös Koskikodin keittiö hyötyy.

5.2 Tutkimusote

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on löytää toimeksiantajalle uusi kehitysehdotus parantamaan vanhusten viriketoimintaa. Päämääränä on saada aikaiseksi konkreettisia parannuksia ja etsiä uusia ratkaisuja Koskikodin asukkaiden viriketoimintaan. Tutkimusotteeksi valikoitui kehittämistutkimus, joka on kvalitatiivisen (laadullinen) ja kvantitatiivisen (määrällinen) tutkimusmenetelmien yhdistelmä. Molemmat näistä ovat lähestymistapoja tutkimuksen tekemiseen, mutta niissä painotetaan eri asioita. Laadullisessa tutkimuksessa etsitään enemmän merkityksiä, määrällisessä mitattavia seikkoja, numeroita. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aiemmat teoriat luovat pohjan johtopäätöksille tutkimuksista. Aineisto kerätään ja tulokset esitetään tilastollisesti käsiteltävässä muodossa,

esimerkiksi taulukoiden avulla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeimmäksi koetaan todellisen elämän kuvaaminen ja kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tarkoituksena on löytää uusia tosiasioita, ei niinkään todentaa olemassa olevia predikaatioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 136, 161.) Laadullinen tutkimus ei näin ollen tuota yleistyksiä, vaan selittää yhtä ilmiötä sen empiriasta. Tutkimuksen dokumentoinnin avulla saatua tietoa voidaan kuitenkin hyödyntää etenkin samantyyppisissä organisaatioissa. Tutkimusotteen valintaan vaikutti tutkimuskysymykset, joissa haluttiin saada vastauksia haastateltavien odotuksista ja todellisuudesta.

Kehittämistutkimuksessa taustalla on yleensä joku ilmiö tai prosessi, jota kehittämällä ja soveltamalla sitä erilaisiin konteksteihin saadaan aikaan muutos tai ratkaisu. (Kananen 2012, 13). Kehittämiskohde tässä opinnäytetyössä oli Koskikodin asukkaiden uusi ulkona tapahtuva viriketoiminta. Palvelumuotoilua hyödynnettiin suunnittelemalla uutta tuotetta/palvelua asiakaslähtöisesti. Palvelumuotoilu on käsitteenä laaja. Juha Tuulaniemi on tutkinut paljon palvelumuotoilun mahdollisuuksia, sekä vaikutuksia yhteiskuntaan. Tuulaniemen (2016, 10–11) mukaan palvelumuotoilu on palveluiden innovointia käyttäen apuna sekä analyyttistä, tosiasioihin perustuvaa, että intuitiivista eli tulevaisuuden mahdollisuuksien näkemiseen perustuvaa ajattelumallia. Eettisyyden ja ekologisuuden lisäksi suunnitelmien tulee olla taloudellisesti kannattavia, hyödyllisiä, käytettäviä ja haluttavia (Mts. 2016, 101).

Tutkimusote voidaan nimetä myös kehittämistutkimuksen yhdeksi osa-alueeksi, tapaustutkimukseksi eli case-tutkimukseksi, koska perehdymme syvällisesti tähän nimenomaiseen tapaukseen ja saamme tuotettua sen kehittämistä käsittelevää tietoa. Eri tutkimusotteiden raja on usein volatiivi ja vaikka tämä tutkimus sisältää piirteitä sekä case-tutkimuksesta, että kehittämistutkimuksesta, on kuitenkin perusteltua kutsua tätä kehittämistutkimukseksi. Tapaustutkimuksessa tutkija on usein ulkopuolinen havainnoija, joka ei osallistu itse toimintaan, eikä yritä saada aikaan kehitystä. Case-tutkimuksessa harvoin annetaan toimenpidesuosituksia. Kehittämistutkimuksessa tutkija osallistuu enemmän itse tutkittavaan toimintaan, sekä pyrkii saamaan aikaan muutoksia ja ratkaisuja jo tutkimuksen aikana. (Kananen 2016, 37.) Tätä tutkimusta tehdessä tutkijat osallistuivat toimintaan aktiivisella työotteella. Tämä mahdollistaisi työn nimeämisen myös toimintatutkimukseksi, koska ero sen ja kehittämistutkimuksen välillä on hyvin pieni. Toimintatutkimuksessa kehitetään ensisijaisesti ihmisten toimintaa (Kananen 2017, 49). Tässä tutkimuksessa kehitetään

kuitenkin enemmän organisaatiota ja sen sisällä olevia mahdollisuuksia luoda uusi toiminta- ja palvelumalli.

Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2014,22) mukaan ”kehittämistyössä tutkimuksellisuus esiintyy etenkin järjestelmällisyytenä, tiedon hankintana, analyttisyytenä, kriittisyytenä sekä uuden tiedon luomisena ja jakamisena.” Kehittämistyötä voidaan kuvata myös termillä muutostyön prosessi. Muutostyön prosessi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisenä tulee selvittää kehittämiskohteen haasteet. Tässä suunnitteluvaiheessa kehittämistyölle asetetaan tavoitteet ja pohditaan, miten tavoitteet voisivat toteutua. Seuraavaksi toteutusvaiheessa suunnitelma toteutetaan. Viimeinen vaihe muutostyön prosessissa on arviointi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 22.) Tämän opinnäytetyön kehittämistutkimus voidaan jakaa muutostyön prosessin kolmeen eri vaiheeseen.

Kehittämistutkimus on aikaa vievää, mikä on otettu huomioon opinnäytetyön aihetta valittaessa. Projektin työstäminen aloitettiin kevättalvella 2021 ja projekti toteutettiin kesän 2021 aikana. Tässä kehittämistutkimuksessa kehitetään uusi palvelumuotoilu tuote, joka otetaan käyttöön Muuramen Koskikodilla. Kehittämistutkimuksen aiheet löytyvät usein työelämästä. Toinen opinnäytetyön kirjoittaja ja tutkija työskentelee Muuramen Koskikodilla. Opinnäytetyössä käydään läpi projektin eri vaiheita, minkä pohjalta analysoidaan projektin onnistuminen.

5.3 Aineiston keruu menetelmät

Aineiston keruu menetelminä käytetään haastatteluja, havainnointia, kirjallisuutta ja dokumentteja. Näin saadaan kerättyä riittävästi tutkimustietoa valituilla menetelmillä. Kvantitatiivisia menetelmiä emme hyödynnä tässä opinnäytetyössä, koska kehittämistutkimus voi olla sekoitus sekä laadullista, että määrällistä tutkimusta tai ainoastaan kvalitatiivista tutkimusta (Kananen 2017, 18). Tutkittava joukko on pieni, joten kvantitatiiviseen tutkimukseen olisi vaikea saada yleistettävyyttä.

Aineistoa kerättiin Muuramen Koskikodin työntekijöiltä haastattelemalla kolmea hoitajaa, jotka ovat Koskikodin virikevastaavia. Haastattelimme projektin aikana myös Koskikodin palvelujohtajaa, sekä projektin toteutuksen jälkeen talon omaa fysioterapeuttia. Fysioterapeutin työsuhde alkoi vasta helmikuussa 2022. Havainnoimme myös itse paikan päällä. Aineistoa kerättiin melko runsaasti, mutta lopullisen tutkimuskysymyksen tarkentuessa osa aineistosta muuttui tarpeettomaksi.

Muuramen Koskikodin asukkaita ei haastatella heidän alentuneen toimintakykynsä ja muistisairauksien vuoksi. Teemahaastatteluja suoritettiin jo ennen varsinaisen lavaprojektin aloitusta keväällä 2021, sen aikana ja kasvukauden päätyttyä syksyllä 2021. Haastattelut tehtiin kasvatusten keskustelun omaisesti käyttäen apuna tukikysymyksiä. Haastatteluja suoritettiin yhteensä kolme kappaletta ja haastateltavat hoitajat olivat joka kerralla samoja. Nämä kolme hoitajaa valikoituivat haastateltaviksi, koska he vastaavat palveluasumisen viriketoiminnasta Koskikodilla. Myös keittiön työntekijöitä haastateltiin syksyllä 2021, selvittääksemme kuinka sadon hyödyntäminen keittiössä on onnistunut. Teemojen avulla saatiin rajattua keskustelua halutun teeman ympärille ja kaikilta haastateltavilta tuli kysyttyä kysymyksiä kaikkiin haluttuihin teemoihin liittyen. Haastattelu myös mahdollisti teemoihin palaamisen, mikäli jokin asia jäi epäselväksi. Myös kysymysten muokkaaminen tilanteen mukaan onnistui tässä haastattelumallissa. Haastattelemalla oli mahdollista saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastattelu mahdollisti tiedonkeräämisen ajatuksista ja todellisista toimintatavoista.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelun avulla pystytään haastateltavalta saada tietoa erilaisten teemojen avulla, lokeroimatta aihetta kuitenkaan tiukkaan asetettujen yksityiskohtaisten kysymysten avulla. Teemahaastattelussa kysymysten teema pysyy samana, mutta itse kysymykset ja niiden järjestys saattavat hieman poiketa tutkittavilla. Tarkoitus on saada haastateltavan ajatukset kuuluviin hänen oman näkemyksensä kautta, joten vastaukset saattavat painottua hieman eri asioihin saman teeman sisällä. Haastattelua tehtäessä on tärkeää muistaa, että kyseessä ei kuitenkaan ole ainoastaan mielenkiintoinen keskustelu, vaan tarkoituksena on saada tietoa, jota pystytään analysoimaan. Teemahaastattelua voidaan hyödyntää sekä kvalitatiivisessa, että kvantitatiivisessa tutkimusotteessa. (Hirsjärvi, Hurme 2000, 47–49; Bell 2014, 181–182)

Haastattelun teemat voidaan valita useammallakin tavalla. Usein käytetään puhtaasti luovaa ideointia. Tutkimuksen onnistumisen kannalta tämä ei ole suositeltavin vaihtoehto. Valinnassa kannattaa huomioida myös teoria ja aiheesta jo aiemmin tehdyt tutkimukset. Kirjallisuutta hyödyntämällä ja yhdistelemällä löytynyt aineisto omiin ideoihin haastatteluteemoista saadaan teemoista kattavia ja niitä on helpompi analysoida teoreettisesti. (Eskola, Vastamäki. 2001, 33.) Teemahaastattelu valikoitui työkaluksi, koska sen avulla haastattelut pystyttiin suorittamaan joustavasti, osittain jopa muun toiminnan ohessa. Tutkittavien vastaukset perustuivat heidän omaan kokemukseensa ja sitä kautta tutkijat saivat syventävää tietoa asioista.

Haastatteluja voidaan analysoida usealla eri tavalla. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 136) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei juurikaan ole tarkkaan määriteltyjä tapoja tai yhtä oikeaa standardia, joilla analysointi tulisi suorittaa. Tässä kehitystutkimuksessa käytettiin aineiston tiivistämistä ja tulkitsemista jo haastattelun aikana, sekä tulkittiin litteroitua (puhtaaksi kirjoitettua) aineistoa. Tuloksista laadittiin synteetit, joiden avulla saatiin vastaukset tutkimusongelmaan. Kvalitatiivisessa kehitystutkimuksessa tulkintaa tehdään koko prosessin ajan. Haastattelujen lisäksi tässä tutkimuksessa huomioon otettiin myös havainnointi ja sen pohjalta laaditut havainnointipäiväkirjan merkinnät.

Havainnointia voi suorittaa usealla eri tavalla. Martti Grönfors on jakanut teoksessaan laadullisen tutkimuksen kenttätyömenetelmät havainnoinnin neljään eri tyyliin, havainnointi ilman osallistumista, osallistuva havainnointi, osallistava havainnointi, sekä piilohavainnointi (Grönfors 2011, 49). Tässä tutkimuksessa on käytetty kahta ensin mainittua tapaa. Toinen tutkija teki havainnointia ilman osallistumista, toinen oli osallistuva havainnoija. Suurin ero näiden välillä on Grönforsin mukaan, että havainnointi ilman osallistumista ei vaadi tutkijalta mitään muuta roolia yhteisössä, vaan hän pystyy olemaan puhtaasti tutkija. Osallistuva havainnoija uppoutuu rooliinsa tutkimuskohteen keskuudessa, mutta vuorovaikutus tapahtuu kuitenkin tutkittavien ehdoilla ja tutkijan läsnäolon ei pidä vaikuttaa tapahtumien kulkuun juuri ollenkaan. Mitä tutumpi osallistuva havainnoija on yhteisölle, sitä todennäköisemmin tutkittavat käyttäytyvät normaalisti pyrkimättä vaikuttamaan tutkijaan esimerkiksi käytöksellään. (Mts. 2011, 50–52.)

Havainnointia suoritettiin pitämällä koko projektin ajan havainnointipäiväkirjaa ja osallistumalla projektin eri osien toteuttamiseen käytännössä. On tärkeää, että akateemisten valmiuksien lisäksi tutkijoilta löytyi myös henkilökohtaisia resursseja osallistua työskentelyyn. Projektin eri vaiheita kuten kasvulaatikoiden rakentamista, kasvien istuttamista, kasvien kasvua sekä viriketoiminta tuokiota taltioitiin valokuvaamalla. Viriketoimintaan osallistuvilta asukkailta ja heidän omaisiltaan pyydettiin lupa käyttää heistä otettuja kuvia ja asukkailta saatuja kommentteja tässä opinnäytetyössä. Asukkaiden muistisairauksien sekä heikentyneen toimintakyvyn vuoksi myös omaisilta pyydettiin suullinen suostumus. Valokuvat ovat opinnäytetyön tekijöiden ottamia.

Kirjallisuudesta perehdyttiin Slow Food- filosofian teoriaan, permakulttuuriin, puutarhaterapiaan ja vanhusten viriketoimintaan. Aiheista löytyi tietoa kohtalaisen paljon. Runsaasti tietoa saatiin

suomalaisten nettilähteiden kautta, sekä englannin -ja espanjankielisiltä sivustoilta perinteisen kirjallisuuden lisäksi. Osasta aiheista on kirjoitettu myös opinnäytetöitä.

6 *Kasvun Ihme*

Muuramen Koskikodin asukkaita varten kehitetty uusi viriketoiminta nimeltään *Kasvun Ihme* toteutui kesäkuussa 2021. Viriketoiminta tapahtui asukkaiden osallistamisella kasvien ja yrttien istuttamiseen ja hoitamiseen. Asukkaat pääsivät nauttimaan ulkoilmasta, maistelemaan ja tutkimaan kasveja sekä asukkaita tuettiin mahdollisemman itsenäiseen suoriutumiseen oman toimintakyvyn mukaisesti. Koskikodin asukkaiden suhdetta ruokaan haluttiin myös samalla parantaa, sillä moni asukas kärsii huonosta ruokahalusta. Asukkaat haluttiin saada uudestaan innostumaan ruuasta sekä raaka-aineista. Slow Food- filosofian mukainen ajatus siitä, että ihmiset pystyisivät vaikuttamaan aterioidensa laatuun ja kannustaminen ihmisiä viljelemään lähiruokaa omavaraisesti loivat pohjan viriketoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Muuramen Koskikodin keittiö oli myös halukas lisäämään lähi-, luomu- sekä sesonkiruuan käyttöä ateriapalveluissaan. Slow Food-filosofian mukaisella lavaviljelyllä pystyttäisiin vaikuttamaan raaka-aineiden laatuun, puhtauteen ja maukkauteen sekä ruuan kasvattamiseen ja tuottamiseen kestäväällä tavalla.

Slow Food- filosofian mukaisen lavakasvattamisen toteutuspaikaksi valikoitui asukkaiden yhteinen terassi alue, joka sijaitsee Iltaruskon tiloissa. Terassialue on iso, valoisa, suojaisa sekä aidattu. Terassille kulku tapahtuu talon sisältä tai ulkoa pääsee suoraan portin kautta terassille. Projektin rahoitus toteutui lahjoituksin ja sponsorointina Muuramelaisilta yrityksiltä sekä Koskikoti säätiöltä. Säätiö on osallisena talon toiminnassa siten, että he vuokraavat tiloja Jyväskylän Hoivapalveluille sekä Hoivakeittiöt Oy:lle. Säätiö myös omistaa kaiken kiinteän irtaimiston. Jyväskylän Hoivapalvelut Oy on voittoa tavoittelematon yritys. Projektin asiantuntijaksi valikoitui puutarhuri, jonka kanssa yhdessä kävimme läpi kaikki tarvittavat materiaalit, kasvilaatikkojen suunnittelun ja budjetoinnin. Projekti toteutettiin muutoin itsenäisesti. Projekti *kasvun ihme* toteutettiin paikallisuutta kunnioittaen. Ostoksia tehtiin Muuramen halpahalusta ja paikalliselta Ritun puutarhalta. Sponsorit ja lahjoittajat ovat muuramelaisia yrityksiä ja yksityishenkilöitä. HK Instruments ja Sten karkaisimo lahjoittivat lavakaulukset.

Viljelylaatikko kasataan käännetylle maalle, joka vuorataan sanomalehdillä. Päälle levitetään oksia, lehtiä sekä lopuksi multaa. Menetelmäksi valikoitui sekä riviviljely että ruutuviljely. Kahteen puolikaskaulukseen käytettiin ruutuviljely menetelmää ja isompaan 120x80cm lavakaulukseen riviviljely menetelmää. Pohjatyöt laatikolle ovat valmiit ja siemeniä tai taimia voidaan istuttaa multa. Viljelylaatikon pohjatyöt tehtiin valmiiksi asukkaille. Pohjatöihin voidaan ottaa asukkaita mukaan, jos asukkaan toimintakyky sen sallii. Istuttamista edeltävä päivä oli sateinen, joten asukkaat eivät olleet halukkaita osallistumaan edes katselemalla. Asukkaiden korkea ikä myös estää heiltä kyykistymiset, maan kaivamiset sekä ääriasennot joihin pohjatöissä keho joutuu taipumaan. Aikataulutusta kannattaa miettiä valmiiksi, tekeekö itse osan laatikoista jo valmiiksi ja osaan laatikoiden pohjatöihin ottaa mukaan osallistujia. Alla olevista kuvioista 2,3,4,5 ja 6 on kuvattuna projektin suunnittelua ja kasvulaatikoiden pohjatöitä.



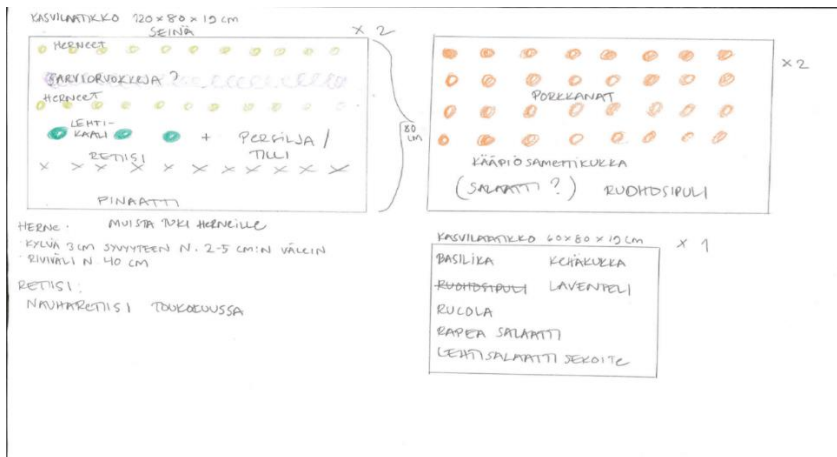
Kuvio 2. Kasvulaatikon maan kääntäminen.



Kuvio 3. Mullan levittäminen kasvulaatikkoon.



Kuvio 4. Multa kastellaan, jonka jälkeen lava on valmis istuttamiseen.



Kuvio 5. Hahmotelma kasvilaatikosta.



Kuvio 6. Valmiita kasvilaatikoita.

6.1 Tarvikkeet ja materiaalit

Projektin kokonaisbudjetti oli 250 €. Summa sisälsi tarvikkeet, materiaalit sekä osan taimista, kasveista ja yrteistä. Yrityksiltä saatiin lahjoituksina lavakaulukset sekä yksityislahjoittajilta osa istutettavista kasveista. Muuramen Koskikoti-säätiö kustansi budjetin summan. Alla olevasta taulukosta 3. käy ilmi projektissa käytetyt tarvikkeet ja materiaalit.

Taulukko 3. Projektissa käytetyt tarvikkeet ja materiaalit.

| | | |
|--|-------------------------------|--------------------------------|
| Euro- ja lava kauluksia | Sanomalehtiä | Puiden lehtiä, oksia ja risuja |
| Multa 12,95 €, 5x 50 L; 2,60 € 50 L /pss | Lannoite | Siemenet |
| Taimet | Kastelukannu | Puutarha käsineitä |
| Jäätelötikkuja (pestyjä) istutusten merkitsemiseen | Jätesäkkejä puutarhajätteille | Istutuslapio |

Mullan määrä suunnitelmassa oli laskettu aivan liian pieneksi. Kasvulavoja oli neljä, yksi 60x80cm ja kolme 80x120cm. Yksi 60x80cm kasvulava vetää multaa kaksi ja puoli - kolme 50 litran säkkiä. Riippuen kuinka paljon lehtiä, risuja ja oksia pohjatoihin käytetään. Isommat kasvulavat kasattiin päällekkäin, sillä porkkana tarvitsee kasvaakseen 2 lavakaulusta. Tämä lava veti multaa seitsemän 50 litran säkkiä. Mullan yhteismääräksi tuli 750 litraa eli viisitoista 50 litran multasäkkiä.

6.2 Taimet, kasvit ja yrtit

Lavaviljelyn kasvilaatikoiden suunnitteluvaiheessa huomioitiin viljelymenetelmä, kumppanuuskasvit, luonnonmukainen tuholaiistorjunta sekä houkutuskasvien käyttö. Kasvin tarvitsemalla tilalla oli myös merkitystä, sillä lavakauluksia oli rajallinen määrä käytössä ensimmäisenä kokeilu vuotena. Kasvilaatikoihin istutettiin jonkin verran valmiita taimia, jotta asukkaat pääsisivät nauttimaan väri-loistosta mahdollisemman pian istuttamisen jälkeen. Projektiin budjetoitu 250 € myös vaikutti taimien, kasvien ja yrttien valikoimisessa. Taulukossa 4. kuvataan projektissa käytetyt taimet, kasvit ja yrtit.

Taulukko 4. Projektissa käytetyt taimet, kasvit ja yrtit.

| | |
|---|--|
| Porkkana siemenpussi 2,90 €/ pss | Kehäkukka Yksityishenkilön lahjoitus |
| Kääpiösamettikukka x 3 1,50 € / taimi | Nauharetiisi 4,00 € /siemenpss |
| Sokeriherne 1,20 €/siemenpss | Basilika 3,50 € taimi |
| Persilja 3,50 € taimi | Ruohosipuli Yksityishenkilön lahjoitus |
| Lehtikaali taimi x 3 Yksityishenkilön lahjoitus | Ampelimansikka 17 € |
| Ampelitomaatti 14 € | Sperli lehtisalaattisekoite 2,90 €/siemenpss |
| Rapeasalaatti 1,90 €/siemenpss | Rucola 2,95 €/siemenpss |
| Tilli 3,50 € taimi | Appelsiini minttu 3,50 € taimi |
| Kaali 3,50 € taimi | Laventeli 6,50 € taimi x 2 |
| Sarviorvokki 2,95 €/ siemenpss | Viinisuolaheinä 3,50 € taimi |

6.3 Viriketoiminta *Kasvun Ihme*

1.6.2021 asukkaat kokoontuivat Iltaruskon terassialueelle. Terassille oli aseteltu erilaisia istuttamispisteitä. Lavat olivat eri korkeuksilla ja pöydän ääressä pystyi myös istuttamaan yrttejä ruukkuihin. Pöydät suojattiin muovilla ja asukkaille laitettiin käsineet käteen, jotta mullan käsittely olisi mielekkäämpää. Lavojen eteen tehtiin istumapaikkoja, mistä pystyi istuttamaan istualtaan. Ääri-

asentoja pyrittiin välttämään. Asukkaille kerrottiin alkuun mitä ollaan tekemässä. Yhdessä päätimme ketkä tekevät mitäkin. Hoitohenkilökunta avusti asukkaita tarpeen tullen. Alla olevissa kuvissa 7,8,9 ja 10 on kuvattu asukkaita viriketoimintatuokiossa.



Kuvio 7. Viriketoimintaan osallistuvia asukkaita.



Kuvio 8. Asukas istutus puuhissa.



Kuvio 9. Appelsiinimintun istuttaminen ruukkuun.



Kuvio 10. Viinisuolaheinän maistelua.

6.4 Uuden viriketoiminnan onnistuminen

Asukkaita pyydettiin kertomaan mielipide viriketoiminnan päätyttyä. Asukkaiden kommentteja:

- Mukavaa yhdessä oloa
- Saa itse tehdä omin käsin
- Kasvamista on mukava ja jännittävä seurata
- Mitäs jos tulee kovat sateet
- Milloin niitä saa syödä
- Kivaa tekemistä
- Muistot palaavat mieleen
- On sitä ennenkin istutettu
- Seuraan kasvua
- Ihanat tuoksut
- Mukavaa

Mukana olleet asukkaat olivat tyytyväisiä ja innoissaan uudesta viriketoiminnasta. Hoitohenkilökuntaa pyydettiin vastaamaan kysymyksiin (Liite 2) uuden viriketoiminnan onnistumisesta ja mitä mahdollisesti voisi kehittää. Kyseiset kolme hoitajaa ovat viriketoiminta vastaavia ja heitä samoja myös haastateltiin (Liite 1) ennen projektia. Hoitajia pyydettiin myös antamaan kokonaisarvosana projektista. Hoitajien mielestä projekti toteutui hyvin ja erilaisia istutus mahdollisuuksia kuten ruukkuja, ampeleita sekä korkeampia lavoja keuhuttiin ja niistä pidettiin. Hoitohenkilökunnan kommentteja viriketoiminnan päätyttyä:

- Asukkaat saivat hyvin ohjausta viriketoiminnan aikana
- Asukkaat saivat viriketoiminnan vetäjältä paljon tietoa kasveista ja siemenistä
- Asukkaat pääsivät itsenäisesti tutkimaan siemeniä ja siemennauhoja
- Asukkaiden turvallisuus otettiin huomioon- rollaattorin kanssa mahtui hyvin kulkemaan sekä pyörätuoliasukkaat pääsivät myös osallistumaan paikanpäälle
- Viriketoimintaan pystyi osallistumaan oman toimintakyvyn mukaisesti joko katsomalla, kuuntelemalla, koskettamalla, maistelemalla tai osallistumalla istuttamiseen.
- Onnistunut projekti kokonaisuudessaan
- Erilaisia mahdollisuuksia istuttamiseen- matalia ja korkeita lavoja, ampeleita sekä ruukkuja, mitkä mahdollistivat pöydän ääressä tekemisen
- Kasvulavojen pohjatyöt oli tehty valmiiksi istuttamiseen
- Viriketoiminta oli sopivan pituinen
- Asukkaista näki, että tämä viriketoiminta on heille mielekästä puuhaa
- Tarvittavat materiaalit ja tarvikkeet oli otettu valmiiksi esille asukkaille
- Asukkaat seuraavat mielellään kasvien kasvua
- Mukavaa yhdessäoloa
- Kaikki istutettava, myös kukat olivat syötävää- hyvin huomioitu tämä muistisairaiden kanssa puuhastelussa

Asukkaat osallistuivat projektiin erittäin mielellään. Hoitajien mielestä asukkaat myös saivat hyvin ohjausta viriketoiminnan aikana ja asukkaille kerrottiin kasveista ja siemenistä sekä niitä myös yhdessä tutkittiin. Haasteena koettiin matalammat lavat, joihin asukkaiden piti kurotella. Myös viriketoiminnan tarkoituksen ymmärtäminen ja muistaminen mitä ollaan tekemässä, koettiin haastavaksi. Hoitohenkilökunnan mitoitus ja hoitajien riittävyys vuorossa mietitytti. Kehittämisideana tuli esille korkeammat lavat sekä asukkaiden muistuttelu käynnissä olevasta viriketoiminnasta.

Istutukset lähtivät hyvin kasvamaan, jo viikon kuluttua istuttamisesta oli nähtävissä kasvustoa mulan pinnalla. Helteinen kesä 2021 mahdollisti hyvän kasvun istutuksille jo kesän alussa. Kasvatuslaatikot vaativat paljon vettä ja varsinkin kasvun alkuvaiheessa multa kuivui yllättävän nopeasti. Alla olevissa kuvioissa 11,12 ja 13 on kuvattu istutukset viikko istuttamisen jälkeen 8.6.2021. Kuvioissa 14,15 ja 16 näkyy kuinka paljon istutukset ovat kasvaneet kuukaudessa. Istuttamisesta oli kulunut noin kolme viikkoa, kun asukkaat saivat maistella satoa. Herneet kasvoivat ennätystahtia helteisen kesän ansiosta. Kuviossa 17 on kuvattuna lehtikaalin käyttöä Muuramen Koskikodin keittiöllä.



Kuvio 11. Ensimmäinen kasvulaatikko viikko istuttamisesta.



Kuvio 12. Toinen kasvulaatikko viikko istuttamisesta.



Kuvio 13. Valmiit taimet viikko istuttamisesta.



Kuvio 14. Ensimmäinen kasvulaatikko 5.7.2021.



Kuvio 15. Toinen kasvulaatikko 5.7.2021.



Kuvio 16. Valmiit taimet kasvulaatikossa 5.7.2021.



Kuvio 17. Lehtikaalin hyödyntäminen Koskikodin keittiöllä.

7 Tulokset

Tämän opinnäytetyön kehittämistutkimuksen kohteeksi valikoitui uusi, ulkona tapahtuva viriketoiminta Muuramen Koskikodin asukkaille. Kehittämistutkimuksen aihe muotoutui hoitohenkilökunnan sekä palvelujohtajan haastatteluiden kautta. Vuosina 2020–2021 Koskikodin asukkaiden viriketoiminta kutistui ainoastaan talon sisällä tapahtuvaksi, sillä viranomaisten suositusten vuoksi ulkopuoliset vierailijat ja esiintyjät eivät päässeet vierailemaan talon sisällä.

Ensimmäisillä haastattelukysymyksillä (Liite 1) pyrittiin kartoittamaan, **onko Muuramen Koskikodilla mahdollista toteuttaa lavakasvattamista yhdessä asukkaiden kanssa?** Hoitohenkilökunnalta saamien vastausten perusteella lavakasvattamista pidettiin varteenotettavana vaihtoehtona joidenkin asukkaiden kanssa. Haasteina projektin toteutus vaiheessa vastaajat näkivät asukkaiden osallistamisen viriketoimintaan. Kuinka innokkaita asukkaat olisivat osallistumaan viriketoimintaan. Miten asukkaat saataisiin ymmärtämään ja muistamaan mitä ollaan tekemässä. Lisäksi asukkaiden ergonomia istutusvaiheessa lavojen ollessa liian matalat nähtiin haastavana tekijänä. Lavakasvattamisen varteenotettavuudesta uudeksi viriketoiminnaksi vastaajien mielestä lavakasvattaminen oli hyvä idea.

Projektin hyötynä vastaajien mielestä oli se, että asukkaat saivat raitista ilmaa ulkona istutusten parissa. Asukkailla olisi uutta mielekästä puuhaa ja asukkaat mielellään seuraisivat kasvien kasvua. Monet asukkaista ovat aikanaan itse kasvattaneet kasveja ja olleet omavaraisia, joten monet varmasti innostuisivat ideasta, vaikka empisivät ensin riittäisikö toimintakyky enää osallistumaan. Hyötynä pidettiin myös viriketoiminnan pitkäkestoisuutta. Asukkaat saivat seurata taimien kasvua, käydä kastelemassa ja hoitamassa niitä sekä maistella puutarhan tuotoksia.

Ensimmäisen *Kasvun Ihme*- viriketoiminta tuokion jälkeen hoitohenkilökuntaa haastateltiin (Liite 2) uudelleen siitä, **miten viriketoiminta toteutui/onnistui?** Haastatteluihin vastanneiden hoitohenkilökunnan mielestä projekti toteutui hienosti sekä hyvin. Hyvänä asiana pidettiin sitä, että oli erilaisia mahdollisuuksia istuttamiseen. Matalia ja korkeampia lavoja sekä ruukkuja ja ampeleita, mitkä mahdollistivat pöydän ääressä tekemisen. Asukkaat osallistuivat erittäin mielellään tekemiseen. Paikalle oli saatu aktivoitua paljon asukkaita. Osa asukkaista katsoi ja kuunteli, kun taas toiset osallistuivat itse istuttamiseen.

Haastateltavien mielestä asukkaat saivat hyvin ohjausta viriketoiminnan aikana. Viriketoiminnan vetäjä (toinen opinnäytetyön tekijöistä) kertoi paljon kasveista ja siemenistä asukkaille sekä esitteli niitä. Haasteina toteutuksen aikana haastateltavat kokivat sen, että asukkaiden piti kurkotella matalampiin lavoihin. Asukkaiden ymmärtäminen tekemisestä ja siitä mitä ollaan tekemässä, koettiin haastavaksi. Asukkaiden toimintakyvyn edellyttämät tarpeet oli otettu hyvin huomioon tai siltä osin, miten pystyi. Tarvittavat materiaalit ja välineet oli otettu valmiiksi esille. Asukkaat pääsivät turvallisesti kulkemaan paikalle. Asukkaat mahtuivat hyvin kulkemaan rollaattorin kanssa sekä myös pyörätuoli asukkaat pääsivät hyvin osallistumaan viriketoimintaan.

Uuden viriketoiminnan kehittämisehdotuksina haastateltavien mielestä voisi olla enemmän korkeampia kasvatuslavoja sekä enemmän ruukkuun istutettavia kasveja, jotta asukkaat pystyisivät istuttamaan kasveja pöydän ääressä ergonomisessa asennossa. Kokonaisarvosanaksi asteikolta 1–5 projektista/ viriketoiminnasta haastateltavat antoivat arvosanan 5.

Ensimmäisen kasvukauden päätyttyä syksyllä 2021 hoitohenkilökunnalle pidettiin loppuhaastattelut (Liite 3), **miten projekti kokonaisuudessaan onnistui, mitä haasteita projektin aikana ilmeni sekä mitkä olisivat projektin mahdollisia kehitysideoita.** Hoitohenkilökuntaa haastateltiin myös

siitä, **kuinka kuormittavana he kokivat projektiin osallistumisen muiden työtehtävien ohessa.**

Haastateltavat kokivat projektin onnistuneen kokonaisuudessaan hyvin. Projektin pitkäkestoisuutta myös pidettiin hyvänä asiana, sillä viriketoiminta jatkui pitkälle syksyyn saakka. Opinnäytetyön tekijän aktiivinen osallistuminen projektin vetämiseen ja toteutukseen sai myös kiitosta hoitohenkilökunnalta, sillä varsinkin kesäaika on kiireinen ja vakituista henkilökuntaa on vähän paikalla vuosilomien vuoksi.

Projektin kuormittavuuden haastateltavat kokivat siten että aikaa olisi voinut käyttää mielellään enemmänkin projektiin, mutta hoitotyö on niin kuormittavaa ja aikaa vievää, että projektiin käytävissä oleva aika oli rajallinen. Rauhallista kasvien ihastelua yhdessä asukkaiden kanssa myös kaivattiin ja sitä olisi haluttu tehdä enemmän. Helteinen kesä 2021 myös vaikutti kasvien kastelamiseen ja haastateltavat myönsivätkin, että kasvien kastelu saattoi välillä unohtua ja kasvit jonkin verran tästä kärsivät. Kasvit myös tarvitsivat enemmän vettä hellejakson aikana ja hoitohenkilökunta ratkaisi ongelman tekemällä selkeät kasvien kasteluvuorot. Yöhoitaja kasteli kasvit iltaisin sekä aamuisin. Iltapäivisin asukkaat yhdessä hoitajien kanssa kävivät tarkistamassa kuinka kasvit voivat ja tarvitseeko niitä vielä kastella.

Haastateltavilta kysyttäessä näkevätkö he projektin toteutuvan myös tulevaisuudessa vastaukset olivat yksimielisiä. Lavakasvattamista toivottiin joka kesäiseksi toiminnaksi. Projektin vahvuutena tulevaisuutta ajatellen koettiin myös se, että viriketoiminta on helppo ja yksinkertainen toteuttaa sekä pitkäkestoinen ja monivaiheinen. Haastateltavien mielestä asukkaat osallistuivat viriketoimintaan mielellään oman toimintakykynsä mukaisesti. Osa asukkaista osallistui istuttamisesta lähtien viriketoimintaan ja osa asukkaista kävi maistelemassa, tuoksuttelemassa, koskettelemassa sekä hoitamassa kasveja. Maistelusta asukkaat pitivät erityisesti. Kasvun seuraaminen oli myös mielekästä asukkaille. Asukkaat pääsivät osallistumaan projektin jokaisessa vaiheessa toimintakykynsä mukaisesti. Haasteina asukkaiden osallistamiselle viriketoimintaan haastateltavat kokivat asukkaiden muistisairaudet, jotka vaikeuttavat ohjeiden sisäistämistä sekä ymmärtämistä. Asukkaiden huonokuntoisuuden vuoksi osa olisi tarvinnut yksilöohjausta. Istuttaminen lähellä maantasoa koettiin hankalaksi osalle asukkaista.

Haastattelujen perusteella uuden viriketoiminnan kehitysehdotuksina esille nousi kasvatuslavojen korkeudet sekä eritasoisia hyllyjä ja lavoja ehdotettiin. Lavakasvattamista voisi vielä laajentaa sekä

mieltä mitkä kasvit olisivat hyödyllisiä ja helppohoitoisia. Muutenkin puutarhanhoitoa voisi ottaa lisää mukaan viriketoimintaan. Hoitohenkilökunnalle toivottiin myös enemmän aikaa toteuttaa viriketoimintaa muiden työtehtävien ohessa. Sadesuojia tai jonkinlaisia kankaita myös ehdotettiin kasveille. Kokonaisarvosanaksi asteikolla 1–5, projekti sai loppuhaastatteluissa 4,5. Haastatteluissa vastaajilta pyydettiin lupa käyttää haastatteluiden vastauksia tässä opinnäytetyössä. Haastateltavien anonymiteetti säilytettiin vastauksia tarkasteltaessa.

Koskikodin ravitsemustyöntekijöitä myös haastateltiin opinnäytetyötä varten (Liite 4). Koskikodin keittiöllä työskentelee kolme vakituista ravitsemustyöntekijää. Haastateltavina olivat kaksi ravitsemustyöntekijää, jotka olivat eniten keittiöllä työtehtävissä projektin kasvun ihme aikana. Ravitsemustyöntekijöiltä kysyttiin haastattelussa, **pystyikö lavakasvattamisesta saatua satoa hyödyntämään Muuramen Koskikodin keittiöllä sekä kuinka paljon ja mihin tarkoitukseen satoa pystyttiin hyödyntämään keittiöllä**. Haastateltavien mielestä lavakasvattamisesta saatua satoa pystyttiin hyvin hyödyntämään Koskikodin keittiöllä erilaisiin tarkoituksiin. Lehtikaalia, salaattia, retiisiä, herneitä ja erilaisia yrttejä hyödynnettiin päivittäin valmistettavissa viher-, raaste sekä proteiinipohjaisissa salaateissa. Yrttejä pystyttiin hyödyntämään kaikkein eniten, sillä ne sopivat niin salaatteihin, lounasruokiin kuin päivälliskeittoihin. Aukkaille tarjottiin myös raaka-aineita ilman käsittelyä, suoraan kasvulavasta poimittuina.

Haastateltavat arvioivat, että lavakasvattamisesta saatua satoa hyödynnettiin keittiöllä useita kertoja viikossa. Lämmin ja aurinkoinen kesäkuu 2021 edisti lavakauluksiin istutettujen taimien ja kasvien nopeaa kasvua ja ensimmäiset sadot päästiin poimimaan jo kesäkuun puolivälissä. Haastateltavien mukaan kerätty sato oli laadultaan hyvää. Herneet olivat kauniin vihreitä, makeita sekä runsas kokoisia. Lehtikaali oli väriltään tummanvihreää ja voimakkaan makuinen. Kesän edetessä helteinen jakso sai herneet ja lehtikaalin värin muuttumaan vaaleammaksi. Haastateltavien mukaan yrtit olivat parhaimmillaan jo heti kesäkuun alusta, sillä ne kasvatettiin suoraan taimista. Yrteistä saatiin tuoreita ja vahvoja makuja ruokiin läpi koko kasvukauden. Yrteistä tilli kärsi eniten lämpimästä kesästä 2021, sillä kasvupaikka oli paahteinen, vaikka kasveille yritettiin saada varjoa erilaisilla aurinkovarjoilla. Paahteinen ja suora auringonvalo kellastuttivat tillin ja tilli alkoi kukkia nopeasti. Tästä syystä tilli oli myös eniten hävikkiä tuottava raaka-aine. Lehtikaali ja retiisi tuottivat myös hävikkiä, sillä ne olivat jääneet poimimatta ja näin ollen päässeet ylikypsyyteen.

Haastateltavien mukaan asukkaat kysyivät usein, onko tarjottavassa ruuassa käytetty oman maan antimia. Asukkaat maistelivat ja tutkivat ruokia eri tavalla kuin aikaisemmin. Innokkuus ruuan maistamiseen ja syömiseen lisääntyi haastateltavien mukaan silloin kun ruuassa oli käytetty jotain itse kasvatettua. Asukkaat myös keskustelivat keskenään ruuassa käytetyistä oman maan raaka-aineista.

Ravitsemustyöntekijät kokivat projektin mielenkiintoisena. Kuormittavin osuus projektiin osallistumisessa oli sadon kerääminen. Iltaruskon terassi alue sijaitsee toisella puolella taloa kuin keittiö. Ravitsemustyöntekijät kokivat viitsimisen lähteä hakemaan ja poimimaan satoa työläänä ja aikaa vievänä kesken työpäivän. Ongelma ratkaistiin niin että aamuvuorolainen kävi töihin tullessaan katsomassa mitkä kasvit olisivat valmiita kerättäviksi ja korjasi sadon ennen keittiölle menemistä. Iltaruskon terassialueelle jätettiin saket sekä muovisia astioita valmiiksi sadon keräämistä varten. Iltaruskon terassialue sijaitsee maan tasalla ja alue on aidattu avattavalla portilla. Aamuvuorolainen pääsi kätevästi parkkialueelta terassille ilman sisätiloissa käymistä. Haastateltavien mielestä projekti olisi mahdollista toteuttaa säännöllisesti joka vuosi. Koskikodin keittiön henkilökunta odottaa jo innolla uutta alkavaa kasvukautta. Kokonaisarvosanaksi asteikolta 1–5 haastateltavat antoivat arvosanaksi 5.

Koskikodin henkilökunnan haastatteluiden, paikan päällä havainnoinnin ja dokumenttien kautta voidaan todeta että, Slow Food- filosofian perusajatus toteutui, sillä raaka-aineiden tunnettavuus kasvoi, lähi-, luomu ja sesonkiruokien määrä lisääntyi sekä ruuasta nauttiminen lisääntyi asukkaiden ja henkilökunnan parissa. Raaka-aineiden laatuun pystyttiin itse vaikuttamaan sekä maut olivat aitoja ja puhtaita. Koskikodin asukkaita aktivoitiin käyttämään aisteja omien kasvattamien raaka-aineiden tutkimisessa. Aisteina käytettiin viittä perusaistia (haju-, maku-, kuulo-, näkö- ja tuntoaisti) mitkä auttoivat asukkaita havainnoimaan raaka-aineita. Viriketoiminta *Kasvun Ihme* on pitkäkestoinen yhteisöllisyyden tuottaja.

8 Johtopäätökset

Uusi palvelumuotoilutuote *Kasvun Ihme* kehitettiin Muuramen Koskikodin asukkaiden uudeksi ulkona tapahtuvaksi viriketoiminnaksi. Ensimmäisissä kartoitus keskusteluissa Slow Food- filosofian mukainen lavakasvattaminen otettiin vastaan innolla ja aihe herätti paljon keskustelua. Yhteisten

keskustelujen kautta ideaa ruvettiin työstämään eteenpäin huomioiden hoitohenkilökunnan ja palveluvastaavan toiveet siitä mitä uuden viriketoiminnan tulisi tarjota Koskikodin asukkaille. Opin- näytetyön tekijät ottivat yhteyttä asiantuntijana toimivaan puutarhuriin ja puutarhurin kanssa yhdessä ideoitiin mitä, ja missä voitaisiin kasvattaa Slow Food- filosofian mukaisesti. Kasvupaikaksi valikoitui Muuramen Koskikodin iltaruskon terassialue, minne asukkaiden olisi helppo kulkea sekä kasvulaatikoille olisi alueella tarpeeksi tilaa. Kasvulaatikoista tehtiin hahmotelma (kuvio 5) pape- rille, mitä apuna käyttäen kasvit hankittiin ja kasvulaatikkoihin istutettiin kasvit hahmotelman mu- kaisesti. Puutarhuri ei päässyt konkreettisesti paikanpäälle Muuramen Koskikodille voimassa ole- vien sosiaali- ja terveysministeriön korona rajoitusten vuoksi.

Ensimmäisten hoitohenkilökunnan haastatteluiden jälkeen **Slow Food- filosofian mukaista lava- kasvattamista pidettiin varteenotettavana uutena viriketoimintana Koskikodin asukkaille**. Haas- tatteluiden tulosten perusteella opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä Muuramen Koskikodin sää- tiön hallitukseen ja tiedustelivat, olisiko säätiö halukas osallistumaan rahallisesti tai lahjoituksin projektiin. Säätiön edustaja ilmoitti säätiön olevan valmis osallistumaan projektin kustannuksiin 250 eurolla. Opinnäytetyöntekijät ottivat yhteyttä myös muuramelaisiin teollisuusalan yrityksiin. Kaksi muuramelaista teollisuusalan yritystä lahjoitti neljä Eurolavakaulusta käytettäväksi projek- tiin. Yhteistyö Muuramen Koskikodin säätiön sekä paikallisten yritysten kanssa mahdollisti projek- tin *Kasvun Ihme* toteutumisen.

Muuramen Koskikodin ravitsemustyöntekijöiden haastatteluiden (liite 4) perusteella **Slow Food- filosofian mukaisesta lavakasvattamisesta saatua satoa pystyttiin hyvin hyödyntämään** erilai- sissa ruuissa. Ruokasalin visuaalista ilmettä kohennettiin itse kasvattamalla syötävillä kukilla esi- merkiksi samettiruusuilla ja orvokeilla, mitkä ovat kuvattuna alla olevassa kuviossa 18.



Kuvio 18. Muuramen Koskikodin ruokasali.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä ja sen pätevyyttä tarkasteltaessa huomioidaan ensisijaisesti luotettavuus. Luotettavuus koostuu reliabiliteetista ja validiteetista. Reliabiliteetti kertoo tutkimustulosten pysyvyydestä ja toistettavuudesta. Tulokset eivät ole sattumanvaraisia vaan useampi tutkija pystyy päättämään samanlaisiin lopputuloksiin. Validiteetti selvittää tutkimuksen pätevyyttä eli onko valitulla tutkimusmenetelmällä pystytty mittaamaan sitä mitä oli tarkoitus. (Hirsjärvi ym. 2009,213.) Kokonaisluotettavuuden kannalta näiden molempien tulee olla riittävän hyvä. Tämä kehittämistutkimus ja sen tiimoilta toteutettu *Kasvun Ihme*-projekti on dokumentoitu huolellisesti käyttäen apuna tutkimuspäiväkirjaa, sekä tekemällä kysely -ja haastattelututkimuksia ja suorittamalla havainnointia. Eri menetelmien käyttöä luotettavuuden varmistamiseksi kutsutaan triangulaatioksi. Siitä voidaan käyttää myös muita nimityksiä, kuten metodien yhdistäminen tai kiteyttäminen (Hirsjärvi ym. 2009, 233).

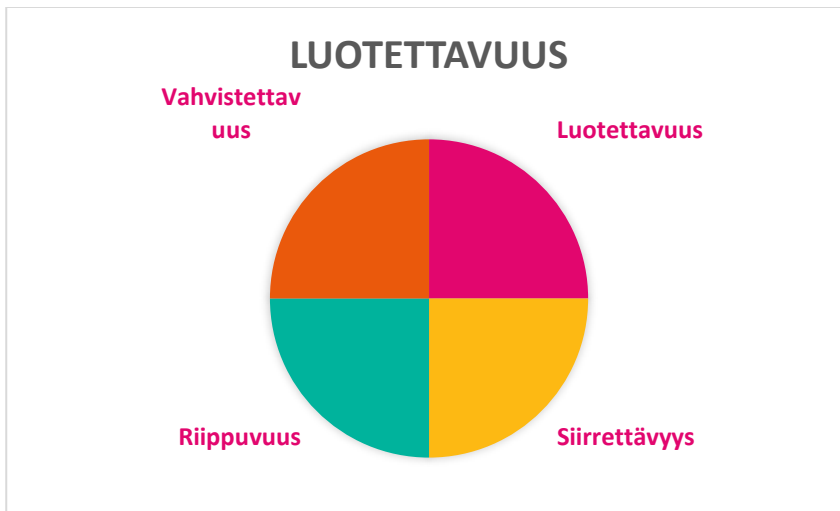
Kehittämistutkimuksen akateemisuudesta käydään tiedemaailmassa jatkuvasti keskustelua. Tiedettä ei pystytä määrittelemään täsmällisesti, mutta tieteellisille menetelmille on asetettu tiettyjä vaatimuksia, kuten: kriittisyys, objektiivisyys, julkisuus, autonomisuus, edistyvyys ja itsekorjautuvaisuus (Kananen 2012, 183). Kananen mukaan kehittämistutkimus ei välttämättä pyri yleistä-

mään, vaan ymmärtämään ilmiötä. Se ei myöskään tavoittele tulosten pysyvyyttä, vaan pyrkii ennen kaikkea muutokseen. Kehittämistutkimuksessa myös tutkija osallistuu tutkittavaan ilmiöön ja on vaikuttavana tekijänä muutosprosessissa. Tutkija käyttää introspektiota oman toimintansa havainnointiin. (Mts 2012, 184–185.)

Tällä opinnäytetyöllä oli kaksi tutkijaa. Toinen työskentelee kehitystutkimuksen kohteeksi valitussa Muuramen Koskikodissa. Toinen tutkija on ulkopuolinen. Tämä antoi mahdollisuuden tarkastella projektia objektiivisemmin. Mukana oli tutkija, joka näkee tutkittavat asiat enemmän oman kokemuksensa kautta. Hänellä on kuitenkin selkeä tuntemus kehitettävästä ilmiöstä ja halu sitoutua sen toteuttamiseen. Toinen mukana ollut tutkija on täysin ulkopuolinen ja vapaa sisäisistä intriigeistä. Ulkopuolisen tutkijan mukana olo lisää tutkimuksen uskottavuutta. Organisaation ulkopuolinen tutkija varmistaa kehittämistutkimuksen tieteellisyyden, niin ettei se jää ainoastaan yrityksen sisällä tehdyksi kehitystyöksi. *Kasvun Ihme*-projektista löytyy aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, käytännön työstö, arviointi, viimeistely, sekä lopullinen tuotos eli tämä opinnäytetyö. Tässä on ikään kuin kaksi erillistä toimenpiteiden sarjaa. *Kasvun Ihme* on kehittämistyö, siitä laadittu tuotos edustaa tutkimustyötä. Kaikkien vaiheiden aikana on suoritettu raportointia ja dokumentointia. Kerätty aineisto ja siitä saatu tieto on hyvin käytännönläheistä ja hyödynnettävissä muissa samankaltaisissa toimipaikoissa, vaikka jokainen kehittämistyö tapahtuukin omissa, erilaisissa konteksteissaan.

Käytettyihin menetelmiin on perehdytty etukäteen ja todettu ne soveltuviksi tähän työhön. Kriteereinä on käytetty kvalitatiiviseen tutkimukseen liitettäviä luotettavuustekijöitä, jotka ovat kuvattuna alla olevassa taulukossa 5.

Taulukko 5 Luotettavuuden pätevyyskriteerit laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen, 2012, 172, muokattu).



Anonymiteetti varmistettiin tuhoamalla käytetty aineisto opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyö on laadittu niin, että kehittämistyöhön osallistuneet henkilöt jäävät tunnistamattomiksi. Opinnäytetyössä on käytetty kuvia, joiden käyttöön on saatu lupa kuvattavilta ja heidän omaisiltaan. Haastattelut ja kyselyt on suoritettu yhteisymmärryksessä vastaajien kanssa ja he ovat tietoisia, sekä antaneet suostumuksensa vastauksien käsittelyyn tässä opinnäytetyössä. Muuramen Koskikodin asukkaiden alentuneen toimintakyvyn vuoksi heitä ei pystytty täysin haastattelemaan tähän työhön. Vanhusten omaiset olivat kuitenkin projektissa mukana ja antoivat suostumuksen kuvien ja kerättyjen mielipiteiden julkaisemiseen, sekä kertoivat omista havainnoistaan viriketoiminnan vaikutuksista sukulaisiinsa.

10 Pohdinta ja oma onnistuminen

Kasvun ihme ja kehittämistyö onnistui yli odotusten. Se vastasi suunnitelmaa ja toimeksiantajan edellyttämiä tavoitteita. Muuramen Koskikodin asukkaat ja hoitohenkilökunta osallistuivat sitoutuneesti kehittämiseen ja toimintaan. Tämä vahvisti ajatustamme projektin hyödyllisyydestä myös loppukäyttäjien näkökulmasta. Projekti ja siitä laadittu kehittämistutkimus edistävät vanhusten viriketoimintaa, sekä Slow Food menetelmällä kasvatettujen kasvien käyttöä Koskikodin keittiössä.

Slow Food ja permakulttuuri antavat oivan perustan suunnitella lavakasvatusta ja hyötypuutarhaa vanhusten palveluyksikköön. Viriketoimintana lavakasvatus on antoisaa kaikille osapuolille. Istutus ja kasvun seuraaminen, sekä itse viljeltyjen raaka-aineiden hyödyntäminen ravinnoksi tuottavat mielihyvää asukkaille ja työntekijöille. Slow Food filosofia kannustaa kiinnittämään huomiota ruoan laatuun ja alkuperään, sekä nauttimaan siitä. Luonnon monimuotoisuuden huomioiminen ja ympäristön kunnioitus ovat myös voimakkaasti läsnä. Tähän kaikkeen Slow Food filosofian mukainen lavakasvatus antaa mahdollisuuden. Asukkaat pääsevät osallistumaan koko kasvuprosessiin ja seuraamaan ruoan matkaa kasvatuslavalta lautaselle. Filosofia toteutuu luontoa kunnioittaen, perinteisiä viljelymenetelmiä käyttäen ja ennen kaikkea hyvästä ruoasta nauttien. Kehitystutkimuksemme osoitti, että myös laitospöytätoiminnassa pystytään hyödyntämään Slow Food filosofiaa. Toivomme tämän tutkimuksen innoittavan muitakin yksiköitä kokeilemaan ja hyödyntämään lavakasvatusta toimipisteissään. Lavakasvatus ja puutarhanhoito sopivat kaikenikäisille, joten esimerkiksi päiväkodeissa voidaan järjestää vastaavaa toimintaa.

Tämä projekti oli melko pienimuotoinen kokeilu, mutta sitä tullaan laajentamaan jatkossa. Seuraava viljelykautta ajatellen lavakauluksia tulisi olla enemmän käytettävissä, sillä näin pystyttäisiin kiinnittämään huomiota työergonomiaan. Lavakauluksilla saisi lisättyä lavojen korkeutta, jolloin ääriasennoilta vältyttäisiin. Istutusten suojaamiseen eri sääolosuhteissa tulisi kiinnittää lisää huomiota. Kasvulaatikoiden päälle voidaan rakentaa siirrettävät kannet tai hankkia harsopeitteet, mitkä suojaisivat istutuksia suoralta paahteelta sekä vesisateilta.

Korona rajoitusten poistuttua viriketoimintaa pystytään laajentamaan uusille asiakasryhmille. Päiväkeskus asiakkaat ovat jälleen mukana talon toiminnassa. Päiväkeskuksen avauduttua syksyllä 2021 henkilökunnan määrä nousi kahdella työntekijällä. Päiväkeskuksen tarkoitus on tukea ja ylläpitää asiakkaiden toimintakykyä ja näin ollen uusi viriketoiminta *Kasvun Ihme* sopisi mainiosti päiväkeskus asiakkaiden viriketoiminnaksi. Henkilökunnan määrän lisääntyessä hoitohenkilökunnan resurssit järjestää viriketoimintaa kasvavat. Vuoden 2022 alussa uusi fysioterapeutti aloitti vakituisena työntekijänä palveluasumisen puolella. Fysioterapeutin toimenkuvan tarkoituksena on aktiivoida asukkaita itsenäiseen tekemiseen asukkaan oman toimintakyvyn mukaisesti. Istutusten hoitaminen voidaan ottaa osaksi asukkaiden kuntouttavaa toimintaa.

Tulevana kasvukautena 2022 kasvulaatikoita on helpompi suunnitella, sillä vierailu rajoitukset ovat poistuneet. Puutarhurin kanssa on alustavasti päätetty vierailun ajankohdaksi toukokuun loppu 2022. Uusi kasvukausi voidaan aloittaa tänä vuonna heti säiden salliessa, sillä materiaalit ja tarvikkeet ovat jo valmiina.

Mikäli resursseja olisi riittävästi saatavilla, tähän projektiin pystyy liittämään esimerkiksi marjojen ja juuresten viljelyn. Aihetta voisi tutkia laajemmin pohtimalla, kuinka omavaraiseksi palveluyksikön pystyisi kasvisten osalta suunnittelemaan asukkaiden ja henkilökunnan kuormittavuuden kasvamatta kuitenkaan liian suureksi.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli mielenkiintoinen matka Slow Food filosofiaan. Työn aiheen valinta oli helppo ja pystyimme toteuttamaan projektin käytännössä Koskikodilla. Haasteena oli koronapandemian mukanaan tuomat rajoitukset esimerkiksi vierailuihin. Vierailukiellon vuoksi toinen opinnäytetyöntekijöistä ei päässyt osallistumaan niin paljoa havainnointiin paikan päällä tai hoitamaan istutuksia. Viljelykauluksen sijainti Iltaruskon terassialueella mahdollisti sen, että istutuksia pystyi hoitamaan ja niiden kasvua havainnoimaan ilman kontaktia talon asukkaisiin. Kylmän ja sateisen alkun keväen ja kesän 2021 vuoksi istuttamista jouduttiin viivästyttämään kesäkuun alkuun. Alkuperäistä aikataulua jouduttiin muuttamaan sääolosuhteiden takia moneen otteeseen sekä rahoituksen varmistuminen myös viivästytti projektin alkamista.

Valitsemamme tutkimusmenetelmät olivat sopivat tähän työhön. Kehittämistutkimus eteni sujuvasti, vaikkakin melko hitaasti. Olimme varautuneet siihen, että kesä 2021 menee *Kasvun Ihmettä* seuratesa ja pääsemme tekemään tulosten analysointia ja lopullista raportointia vasta kasvukauden päätyttyä. Molemmat tutkijat ovat kokopäiväisesti työelämässä, joten yhteisen ajan löytäminen loi toisinaan haasteita, etenkin kun korona jatkui ja toi mukanaan pitkiä työpäiviä ja sairastumisia. Koska emme olleet luoneet itsellemme liian tiukkaa aikataulua ja olimme valmiit joustamaan, niin näistäkin haasteista selvitettiin. Saimme toteutettua ja saavutettua sekä toimeksiantajan, että itsemme luomat tavoitteet tälle kehitystyölle.

Lähteet

Andrews, G. 2008. The slow food story: Politics and pleasure. Montreal; Ithaca: McGill-Queen's University Press.

Aula, I. 2015. Permakulttuuriopas. Käsikirja lasten ja nuorten kanssa työskenteleville. Vihreä sivistysliitto ry. Aktaprint AS. Tallinna.

Bell, J., Waters S. 2014. Doing Your Research Project A Guide for First-time Researchers Sixth Edition. Open University Press. Viitattu 15.3.2022. <http://doccdn.simple-site.com/d/71/8b/283163834907790193/37ec5615-5fd7-4f78-a86c-abb2aa6a034b/Doing%2BYour%2BResearch%2BProject%2BA%2BGuide%2Bfor%2BFirst-time%2BResearchers%2B6th%2BEdition%2B2014.pdf>.

Eskola, J., Vastamäki, J. 2001: Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.) 2001: Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelvalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Green Care Finland. N.d. Mitä on Green Care? Green Care Finland Ry:n verkkosivut. Viitattu 23.10.2021. <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>.

Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Hämeenlinna : SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkkä. Viitattu 28.1.2022. http://vilkkä.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf.

Haapalahti, H., Lehtonen, S. & Tuisku, T. 2015. Lavatarhuri. Kasvata satoa viljelylaatikossa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Hurme H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.p. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Kaihovaara, R. 2012. Riippumaton puutarha. Teollisen ruoantuotannon romahdus ja permakulttuurin perusteet. Vihreä sivistysliitto ry. Tampere. Hämeen kirjapaino.

Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Suomen Yliopistopaino.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen yliopistopaino.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen yliopistopaino.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Suomen Yliopistopaino.

Keckman, E. 2019. Hyvän mielen puutarha. EU: WSOY

Lombardini-Riipinen, C., Riipinen O. 1998. Aikidoa luonnon kanssa: Johdatus permakulttuuriin. Viherä sivistys- ja opintokeskus. Helsinki. Vammalan kirjapaino.

Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Opiskelijalaitos. E-kirja. International Methelp Oy. Viitattu 20.1.2022. <https://janet.finna.fi/> , Ellibs.

Mollison, B., Holmgren, D. N.d. What is permaculture? Youtube-videopalvelu. Viitattu 13.1.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=QBLKuYDh5S8&t=44s>.

Muuramen Koskikoti. N.d. Jyväskylän hoivapalvelut. Viitattu 9.9.2021. <https://jyvaskylanhoivapalvelut.fi/muuramen-koskikoti/>

Nicholls C, Altieri M, Kobayashi M, Tamura N. McGreevy S, Hitaka K. 2020. Assessing the agroecological status of a farm: a principle-based assessment tool for farmers. Agrosur Chile. Tieteellinen julkaisu. Viitattu 10.4.2022. <http://revistas.uach.cl/index.php/agrosur/article/view/6342/7407>.

Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. Pori: Kehitys kirjapaino.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uud. p. [Helsinki]: Sanoma Pro.

Our structure N.d. Slow Food kansainvälinen verkkosivusto. Viitattu 17.2.2022. <https://www.slow-food.com/about-us/our-structure/>.

Permakulttuurin historia (Mitä permakulttuuri on, osa 1) N.d. Artikkelin Suomen permakulttuuriyhdistyksen sivuilla. Viitattu 17.11.2021. <https://www.permakulttuuri.fi/ajankohtaista/permakulttuurin-historia-mita-permakulttuuri-osa-1> .

Petrini, C. 2007. Slow food nation: Why our food should be good, clean, and fair. New York: Rizzoli Ex Libris : Distributed in the U.S. by trade by Random House.

Puutarhan käyttö N.d. Green care Finland. Viitattu 17.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto>

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Gummerus kirjapaino.

Rautavaara, T., Typpi, S. & Vainio, H. 1996. Luonnon hyötykasvit ja luonnonmukainen viljely. Neljäs painos. 3. p. 1990 nimellä Kodin suuri puutarhatieto. Osa 3: Luonnon hyötykasvit ja luonnonmukainen viljely. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY 1996.

Robild, E. 2014. Lavakaulusviljely. Porvoo: JK-Publishing cop.

Robild, E. 2020. Helppo lavaviljely. Karkkila: Mäkelä 2020.

Slow Food press release. 4.10.2019. Slow Food kansainvälinen verkkosivusto. Viitattu 11.4.2022. <https://www.slowfood.com/press-release/slow-food-mukana-good-food-good-farming-hyvaa-ruokaa-ja-hyvaa-maanviljelya-aloitteen-eurooppalaisilla-toimintapaivilla-yli-15-tapahtuman-voimin-euroopassa/>.

Sneck, S. 2021. Palvelujohtaja Muurame Koskikoti. Jyväskylän Hoivapalvelut Oy. Haastattelu 9.4.2021.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tietoa meistä N.d. Jyväskylän Hoivapalvelut. Jyväskylän Hoivapalvelut Oyn nettisivut. Viitattu 16.2.2022. <https://jyvaskylanhoivapalvelut.fi/tietoa-meista/>.

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Pro

Uusikylä, M. 2012. Slow Food Hyvää, puhdasta ja reilua ruokaa. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Otavan kirjapaino Oy.

Quienes somos. 2015. España Slow-yhdistyksen nettisivusto. Viitattu 14.1.2022 <https://xn--espaas-low-o6a.es/quienes-somos/>.

Where we are N.d. Slow Food kansainvälinen verkkosivusto Viitattu 17.2.2022. <https://www.slowfood.com/about-us/where-we-are/>.

Liitteet

Liite 1. Slow Food filosofian mukaista lavakasvattamista Muuramen Koskikodilla.

Onko Muuramen Koskikodilla mielestäsi mahdollista toteuttaa lavakasvattamista yhdessä asukkaiden kanssa?

Mitä haasteita mahdollisesti ilmenee projektin toteutus vaiheessa? (Asukkaiden heikkokuntoisuus, osallistuminen, ergonomia...)

Onko mielestäsi lavakasvattaminen vartenotettava uusi viriketoiminta asukkaille?

Tuleeko mieleesi hyötyjä tai haittoja projektista?

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2. Slow Food filosofian mukaista lavakasvattamista Muuramen Koskikodilla.

Miten viriketoiminta/ projekti mielestäsi toteutui?

Osallistuivatko asukkaat mielellään projektiin?

Saivatko asukkaat riittävästi ohjausta projektin aikana?

Mitä haasteita ilmeni toteutuksen aikana?

Huomioitiinko asukkaiden toimintakyvyn edellyttävät tarpeet riittävän hyvin viriketoiminnan/ projektin toteutuksessa?

Miten uutta viriketoimintaa voisi mielestäsi kehittää vielä?

Kokonaisarvosanasi projektista (1–5):

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Slow Food filosofian mukaista lavakasvattamista Muuramen Koskikodilla.

Miten onnistuneesti projekti mielestäsi toteutui?

Koitko projektin kuinka kuormittavana muiden työtehtävien ohessa?

Näetkö projektin toteutuvan myös tulevina vuosina?

Osallistuivatko asukkaat mielellään uuteen viriketoimintaan?

Mitä haasteita ilmeni asukkaiden osallistamisella viriketoimintaan?

Miten uutta viriketoimintaa voisi mielestäsi vielä kehittää?

Kokonaisarvosanasi projektista (1–5):

Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Vastaajien anonymiteetti säilytetään vastauksia tarkasteltaessa.

Kiitos vastauksistasi ja mukana olemisesta projektissa!

Liite 4. Koskikodin ravitsemustyöntekijöiden haastattelu

Pystyikö lavakasvattamisesta saatua satoa hyödyntämään Koskikodin keittiöllä?

Kuinka usein satoa hyödynnettiin Koskikodin keittiöllä?

Mitä satoa hyödynnettiin?

Mihin tarkoitukseen satoa käytettiin?

Minkä laatuista oli kerätty sato?

Kuinka paljon kerätystä sadosta meni hävikkiin?

Mitä hävikkiin meni eniten?

Kävikö ravitsemustyöntekijä itse keräämässä käyttämänsä sadon?

Antoivatko asukkaat palautetta käytetyistä raaka-aineista?

Koitko sadon keräämisen / käyttämisen kuormittavana muiden työtehtävien oheessa?

Näetkö projektin toteutuvan tulevaisuudessakin?

Kokonaisarvosanasi projektista (1–5):

Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Vastaajien anonymiteetti säilytetään vastauksia tarkasteltaessa.

Kiitos vastauksistasi ja osallistumisesta projektiin!

Liite 5. Muuramen kunnan tiedotuslehti // numero 10 // 24. kesäkuuta 2021

Numero 10, 24.6.2021

Kuvaterveisiä

Palvelukoti Koskikodissa toteutettiin restonomiopiskelija Sofia Kytölän ideoima lavakasvatusprojekti. Lavoissa kasvatetaan yrtejä, kukkia sekä muita taimia, joita voidaan hyödyntää Koskikodin keittiöllä sekä asukkaiden ja henkilökunnan ilona. – Muistot palasivat mieleeni. Odotan innolla, miten kasvit lähtevät kasvamaan ja kuinka niitä yhdessä tullaan hoitamaan, puheli istuttamiseen osallistunut Leena Turkkila (kuvassa etualalla). Turkkila on opettanut työkseen puutarha-alaa ja tykkäsi kovasti istuttamisesta. HK Instruments ja Sten & Co Oy Ab/ Muuramen karkaisimo lahjoittivat projektiin lavakauluksia ja loput tarvikkeet saatiin Muuramen Koskikoti-säätiöltä, joka oli projektin suurin sponsori. Kiitos yhteistyöstä!

