



Vertaiskota

TAVOITTEET:

- ❖ Tuoda luonto kaikkien saavutettaville, vaikka mahdollisuus liikkua luonnossa olisi rajoittunut
- ❖ Vahvistaa luontosuhdetta yhtä luonnollisesti kuin saada vertaistukea.
- ❖ Kokea luonnon läheisyden rikkaus omassa elämässä turvallisesti ja yhteistoiminnallisesti

IKÄTASO:

Soveltuu eri-ikäisille erityisryhmille, koululaisille ja aikuisryhmille

Vertaiskota voidaan tuoda asiakkaan kanssa sovittuun paikkaan, jonne on esteetön mahdollisuus päästä myös pyörätuolilla. Luonto on lähellä ja paikka on rauhallinen.

Ohjelmaan soveltuu kiinteä kota / laavu tai siirrettävä kotateltta. Asiakas tarvitsee sään ja vuodenajan mukaiset savun tuoksua sietävät ulkoiluvarusteet.

Ohjelman toteutus ei vaadi suurta fyysistä ponnistelua. Osallistumisedellytyksenä on että pystyy istumaan kodassa penkillä tai pyörätuolissa. Henkilömäärä sovitaan erikseen.

Luonnehdintaa ohjelman sisällöstä

Luonto tuodaan sisälle kotaan. Teemme yhdessä aistiharjoituksia, joissa luonto tulee lähelle. Vertaistuki toteutuu yhteisesti tehtävissä harjoituksissa. Viestimme ja viestitämme vaihtoehtoisilla tavoilla, joissa luontokokemuksia jaetaan yhteiseen keskusteluun.

Ohjelmakokonaisuudessa nostetaan positiiviset luontokokemukset keskusteluun. Pidemmässä ohjelmassa käsitellään myös tämän hetken ja tulevaisuuden mahdollisuuksia toimia luonnossa ja hoitaa luontosuhdetta. Keskustellaan luontosuhteen rikastamisen keinoista, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja oman jaksamisen tukemisesta.

Mukana on tietysti kotatarjoilu ryhmän ja toiveiden mukaan.

Lopuksi rentoudutaan mielikuvakertomuksen tunnelmissa



<i>Kesto</i>	2 – 4 h
<i>Ajankohta</i>	ympäri vuoden
<i>Varusteet</i>	vuodenajan ja ohjelman mukaiset varusteet
<i>Rajoitukset</i>	-15°C
<i>Järjestäjä</i>	Anu Siika-aho, psykologi, eräopas
<i>Yhteystiedot</i>	040 588 6975, asiika@kanetti.net
<i>Kotisivu</i>	www.laukaanluontokoulu.net

Ohjelmavinkkejä luontokoulupäivään

- Hakolan tila
- Linturetket
- Retkitaitoja kodalla eräoppaan johdolla
- Retkievät
- Yrityskäynti: Laukaan Hitsaustyö Oy