

LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

UUTISKIRJE PÄÄTÖSSEMINAARIPÄIVÄ LUONNOSSA

Tervetuloa lukemaan Luonnosta osallisuutta ja työkykyä -hankkeen (ESR+) uutiskirjettä! Uutiskirjeessä kootaan yhteen 26.9.2025 vietetty päätösseminaari, sekä käydään läpi hankkeen tuloksia.



PÄÄTÖSSEMINAARI 26.9.

Päätösseminaari vietettiin syyskuun loppupuolella Ankkapurhan mahtavassa luontoympäristössä. Päivä aloitettiin Ankkapurhan päärakennuksen liikuntasalissa, jonka jälkeen siirryttiin ulkoilmaan nauttimaan Marttojen paistamista letuista. Ulkoalueella oli myös esillä hankkeen tuloksiin ja toimintaan liittyviä infograafeja. Paikan päällä osallistuneita tapahtumia oli kaiken kaikkiaan yli 80. Kiitos kaikille osallistujille!



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025



Seminaaripäivä aloitettiin Ankkapurhan liikuntasalissa aamupalan ja tervetuliaispuheenvuorojen merkeissä. Kovasti odotettu Mikko "Peltsi" Peltolan luontopuheenvuoro keräsi kiitosta.

Peltsin puheenvuoron jälkeen ohjelmaa jatkettiin Ankkapurhan luontoympäristössä.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025



Luontoruokailun ohessa oli mahdollista tutustua hankkeen tuloksiin infograafitaulujen avulla. Kartanorakennukseen oli järjestettynä kuvagalleria hankkeen matkalta. Ankkapurhan ja Kettumäen toiminnalliset pisteet tarjosivat osallistujille mukavaa tekemistä.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

TULOKSIA

Millaisia tuloksia hankkeen aikana oikein saavutettiin?

Hankkeen kolme keskeisintä elementtiä ovat olleet työpajatoiminta, osallisuus- ja ryhmätoiminta, sekä yksilövalmennus.

Työpajatoiminta käynnistyi pilotointien jälkeen täydellä volyymilla tammikuussa 2024. Työtehtävät ovat luontotyöpajalla olleet monipuolisia ja vaihtelevia. Kaudenmukaiset, vaihtuvat työtehtävät ovat mahdollistaneet pajan työkokeilijoille hyvän mahdollisuuden oppia uusia taitoja ja kehittää työelämätaitoja.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Hankkeen tavoitteet:

Tavoite 1. Hyvinvointierojen kaventaminen vahvistamalla osallistujien hyvinvoinnin kokemusta, osallisuuden tunnetta, ja koettua työ- ja toimintakykyä luontoympäristöissä tapahtuvan luontovoimaisen toiminnan keinoin.

Tavoite 2. Vertaisohjaajana toimimisen -mallin kehittäminen työttömille ja heikossa työmarkkina asemassa oleville. Toimintamallin testaaminen ja käytön toteutus.

Tavoite 3. Ulkomaalaistaustaisten työttömien syrjäytymisen ehkäisy edistämällä eritaustaisten ihmisten kohtaamista ja vertaisuutta lähiluontoympäristöissä tapahtuvan luontovoimaisen toiminnan keinoin.

Tavoite 4. Arvioida ja testata luontovoimaisen toiminnan vaikutuksia osallistujien osallisuuteen, hyvinvointiin sekä toiminta- ja työkykyyn.



Hankkeen tavoitteet koostuivat neljästä eri päätavoitteesta. Päätavoitteet saavutettiin erittäin hyvin. Määrällisesti hankkeen toiminta-aikana tavoitteena oli tavoittaa 108 asiakasta. EURA2021-järjestelmään kirjattavien määrä on tällä hetkellä 72 asiakasta. Järjestelmään kirjautumisen vaatimukset ovat haastaneet asiakaskirjautumisia jonkin verran, jonka johdosta EURA:an ei ole saatu kirjattua kaikkia asiakkaita, joita olisimme halunneet. Vaihtoehtona EURA-kirjautumiselle ovat olleet osallistujalistat, joiden kautta kerättyjä asiakkaita on tullut useita kymmeniä.

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Työpaja on toiminut 01/2024 alkaen vaihtuvissatyökohteissa mm. Parikilla, Kouvolan kaupungin terveystieteissä, Kouvolan kylän työkohteissa sekä Kettumäen kansanpuistossa. Vaihtuvat luontoympäristöt ovat tarjonneet työpajalla oleville asiakkaille mahdollisuuden vahvistaa omaa osaamista ja tiimityötaitoja sekä havainnoida ja tutkia luontoa työtehtävien ohessa. Pajalle on ohjautunut työkohteisiin 20 asiakasta. 87 % osallistuneista asiakkaista* on kokenut oman luontosuhteensa vahvistuneen työkohteiden aikana.



*palautuskyselyyn vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä n=15.



Täysin uusi luontovoimaisuuteen keskittyvä työpaja luotiin hankkeen aikana. Luontotyöpaja tarjosi asiakkaille mahdollisuuden tutustua luonto-, ympäristö- ja kiinteistöalan työtehtäviin vaihtuvissa työkohteissa. Pienet ryhmäkoot ja hyvin resursoidut valmennuspalvelut mahdollistivat asiakkaille yksilöllisen ja monipuolisen tuen. Työpajalaisilta kerätyt mittarit ja tulokset osoittivat, että työpaja on ollut toimiva ja eteenpäin vievä. Käytettyjä vaikuttavuutta mittaavia lomakkeita olivat osallisuusindikaattori, kykyviisari, sekä omat tämentävät kysymykset. Näistä lisää seuraavalla sivulla.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Kykyviisari® itsearviointikysely, jonka avulla työikäinen henkilö voi arvioida omaa työ- ja toimintakykyään. Hyödynnetty hankkeen mittarina.

Työ- ja toimintakyky +4%

Lähtötaso 81 % Lopetusvaihe 85 %

Osallisuus ja sosiaaliset suhteet + 5%

Lähtötaso 72 % Lopetusvaihe 77 %

Arki ja sen sujuvuus + 3%

Lähtötaso 85 % Lopetusvaihe 88 %

Mielen hyvinvointi + 3%

Lähtötaso 74 % Lopetusvaihe 77 %

Osaaminen ja taidot + 2%

Lähtötaso 75 % Lopetusvaihe 77 %

Keho ja fyysinen kunto + 3%

Lähtötaso 83 % Lopetusvaihe 86 %*

*Kyselyyn vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä n=14.



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

Kykyviisari-itsearviointikysely täytettiin työkokeilujakson alussa ja toisen kerran lopussa. Kykyviisarin keskiarvolliset tulokset parantuivat hankkeen toiminta-aikana jokaisen mitatun osa-alueen kohdalla. Prosentuaalisesti suurinta positiivista kehitystä tapahtui osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden osilta (5%), sekä työ- ja toimintakyvyn kohdalla (4%).

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Osallisuusindikaattori, jolla mitataan osallisuuden kokemusta. Hyödynnetty hankkeen mittarina. Osallisuusindikaattori muodostuu kymmenestä väitämästä, jotka kartoittavat vastaajan kuuluvuuden tunteita, tekemisten merkityksellisyyttä sekä toimintamahdollisuuksia ja hallittavuutta.** Jakson alussa keskiarvopisteet **79 %** Jakson loputtua keskiarvopisteet **84 %**



*Osallisuusindikaattori-palautekyselyyn vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä n=15.

** <https://iki.fi/kykyviisari/> ja -kyselyjen -edistämisen -johtamisen -osallisuuden -edistämisen -toiminnassa osallisuusindikaattori -mitaa -osallisuuden -kokemusta



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

Osallisuusindikaattorin keskiarvollinen lähtötaso oli verraten korkea, 79%. Vastanneet kokivat hankkeen toiminnan edistäneen osallisuuden kokemusta, joka näyttäytyi lopetusvaiheen tuloksissa (84%).



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Yksilövalmennus on tarjonnut jatkuvaa tukea työkyökeilijän oman jatkopolun kartoitukseen kohtityöpaikkaa tai opintoja. Yhteistyö Kouvolan työllisyyspalvelujen, Ohjaamon ja Edukon kanssa on ollut toimivaa ja ratkaisukeskeistä. Yksilövalmennuksia on pidetty kaiken kaikkiaan **103,5 h**. Hankkeen toiminnan myötä **60%** asiakkaista* on siirtynyt koulutukseen tai työhön johtavalle polulle.



*palautekyselyyn vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä n=15.



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

Yksilövalmennus oli keskeisessä roolissa asiakkaiden jaksoa. Tyypillisimpiä yksilövalmennuksen aiheita olivat asiakkaat jatkopolku, sekä työnohjaus. Yli puolet (60%) asiakkaista siirtyivät hankkeen toiminnan myötä koulutukseen tai työelämään johtavalle polulle.

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Osallisuustoiminta on pitänyt sisällään monenlaista yhdessä tekemistä hankkeen porukalla tai hankeyhteistyönä: retkiä, paikalliskulttuurin tutustumista, suunnistusta, pihalajeja, lajikokeiluita, taitopäivän, kädentaitoja, luontopakopelejä sekä oman luontomysterin suunnittelua. **100 %** osallistujista* koki, että hankkeen toiminta on edistänyt eritaustaisten ihmisten kohtaamismahdollisuuksia tai ymmärrystä muista väestöryhmistä, kulttuureista ja suhteesta elinympäristöön. **73 %** osallistujista* koki, että hankkeen toiminta on edistänyt osallisuuden tunnetta.



*palautekyselyyn vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä n=15.



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

Osallisuustoiminnan avulla tavoitettiin paljon eri kohderyhmiä, kuten maahanmuuttotataustaisia henkilöitä. Järjestetyt tapahtumat, kuten pilkkireissu, luontoretkeily ja luontosuunnistus olivat pidettyjä tapahtumia. Yllä esitetyt tulokset kielivät onnistuneesta osallisuus- ja ryhmätoiminnasta.



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Vertaisohjaajana työpajalla -malli on hankkeessa tuotettu malli, joka on suunnattu heikossa työmarkkina-asemassa oleville henkilöille. Vertaisohjaajiksi koulutetut henkilöt ovat tuoneet työpajalle vertaistukea ja saavat toiminnasta pystyvyyden kokemuksia. Koulutuksen on käynyt 23 henkilöä.

Vertaisohjaajakoulutuksen käyneistä (n=17) kokee:

- 76 % itsetunnon vahvistuneen
- 47 % kyvykkyyden tunnon nousseen
- 76 % vastuunotto töissä vahvistuneen
- 18 % voimaantumisen tunteen lisääntyneen
- 82 % osallisuuden kokemuksen vahvistuneen
- 47 % työ- ja toimintakyvyn vahvistuneen
- 94 % Kyvyn ja osaamisen ohjata toista henkilöä tai ryhmää kehittyneen.*

Koulutuksen hyödyllisyys sai arvosanaksi (n=23) 4,5/5

Malli ja koulutusmateriaalit ovat kaikille hyödynnettävissä ja ladattavissa Innokylä-verkkoympäristöstä.
[innokyla.fi/fi/toimintamalli/vertaisohjaajana-tyopajalla](https://www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/vertaisohjaajana-tyopajalla)



*palautuskeräys vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä.



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Tiivistetty asiakaskertomus Juho N.

"Aloitin TE-toimiston ohjaamana työkokeilun Parik-säätiön **Luonnosta osallisuutta ja työkykyä -hankkeessa** maaliskuussa 2024. Työkokeiluani keskeytyi pian väliaikaisen leipomotyön vuoksi, mutta jatkui uudelleen toukokuussa ja kesti kesäkuun puoliväliin saakka. Muutaman viikon jälkeen siirryin Parikin omalle purkutoimintapisteelle Ahimannintien jätteasemalle, jossa suoritin työkokeiluani päätökseen syyskuun 2024 loppuun mennessä.

Työkokeiluani aikana kävimme keskustelua uudelleen koulutautumisesta hankkeen työntekijän kanssa, mikä johti tutustumiskäyntiin Edukolle. Kiinnostuin kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnosta (nuoriso- ja yhteisöohjaaja) ja aloitin opinnot huhtikuussa 2025. Ehdin suorittaa opintojeni alkaessa orientaatioon liittyvät asiat, pienen määrän lähtunteja sekä EA1-ensiapukortin. Elokuusta 2025 alkaen olen ollut työharjoittelussa Parikilla ohjaajaharjoittelijan roolissa, oppien tukemaan sekä nuoria että kuntoutettavia aikuisia osallistavissa työtoiminnoissa – samoissa tehtävissä joita itsekin tein vuotta aiemmin."



Euroopan unionin
osarahoittama



Parik

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä-hankkeen (ESR+) luoma vertaisohjaajana työpajalla-toimintamalli on yksi hankkeen tuotoksista, joka jää elämään hankkeen toiminta-ajankin jälkeen. Malli on otettu tietävästi käyttöön Parik-säätiön muilla työpajoilla, Kouvolan Kipinä ry:llä, sekä Lahden kaupungin ympäristötyöpajalla. Malli on tuotettu Innokylään:

<https://www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/vertaisohjaajana-tyopajalla>

Malli on vapaasti käyttöön otettavissa ja muokattavissa juuri palveluntarjoajan omiin tarpeisiin soveltuvaksi. Vertaisohjaajakoulutuksesta kerätyn palautteen perusteella koulutusta voidaan luonnehtia erittäin onnistuneeksi ja toimivaksi kokonaisuudeksi.

Luontotyöpajan jokaisessa ryhmässä on toiminut vertaisohjaaja. Vieressä olevan taulun toiselta sivulta voi tutustua vertaisohjaajan tarinaan.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä



GreenCare on luontoperusteista toimintaa, joka tukee ihmisen hyvinvointia ja osallisuutta. Hankehenkilöstö on hankkeen aikana suorittanut Green Care perusteet -opintokokonaisuuden, joka on vahvistanut luontovoimaisuuteen perustuvan toiminnan laadukkuutta.

Tiesitkö jo nämä luonnon tutkitut hyvinvointivaikutukset?

Fyysiset vaikutukset • Luonto laskee verenpainetta ja sykettä jo 15 minuutissa. • Metsässä liikkuminen vahvistaa lihaksia ja tasapainoa. • Säännöllinen ulkoilu luonnossa vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. • Luonnon mikrobit tukevat vastustuskykyä. **Psyykkiset vaikutukset** • Luonto vähentää stressihormonitasoja ja lisää mielihyvähormonien

eritystä.

- Luonto parantaa keskittymiskykyä ja muistia.
- Luonnossa oleskelu helpottaa ahdistusta ja masennusoireita.
- Luonto tukee unirytmää ja parantaa unen laatua.
- Luontokokemukset lisäävät merkityksellisyyden tunnetta.

Sosiaaliset vaikutukset

- Luonto tarjoaa turvallisen ympäristön vuorovaikutukselle.
- Eläinavusteinen toiminta vahvistaa empatiaa ja vuorovaikutustaitoja.
- Luontoon liittyvät ryhmätoiminnot tukevat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.



Green Care-toiminta on ollut keskeinen osa Luonnosta osallisuutta ja työkykyä-hankkeen toimintaa. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat laajoja ja moninaisia.

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä



Pilotti: Luontoäänikokeilu valmennustilanteessa

Hankkeessa kokeiltiin luontoäänien hyödyntämistä kolmessa eri valmennustilanteessa.

57 % koki luontoäänien auttavan keskittymiseen.*

64 % koki luontoäänien rauhoittavana.*

43 % koki luontovideon näkemisen vahvistavan luontokokemusta.*



*Kyselyyn vastanneiden mukaan 26.9.2025 mennessä n=14.



Luontoäänien hyödyntämistä osana koulutus- ja valmennustilannetta pilotoitiin hankkeen toiminta-aikana. Luonnon hyödyntäminen valmennustilanteessa voi auttaa mm. keskittymisessä, helpottaa jännitystä ja luoda paremmat edellytykset sisäistää uusia asioita.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Luontopakopeli

Hankkeen asiakkaat loivat osana työkokeilujaksoa sekä ryhmätoimintaa luontopakopelin, joka kohdennettiin Kettumäen kansanpuiston ympäristöön. Luontopakopeli sopii niin lapsille, että lapsiperheille yhdessä tehtäväksi, miksei myös aikuisillekin!

Asiakkaat pääsivät luonnon- ja ympäristönhoidollisten tehtävien lisäksi tutustumaan projektityöskentelyyn pakopelin suunnittelun parissa. Luontopakopelin luominen vaatii paljon aikaa ideoinnille ja suunnittelulle. Luontopakopeliin pääsi tutustumaan myös päätösseminaarissa. Osaisitko ratkaista alla olevan naapuripulman? Vastaus löytyy seuraavalta sivulta. 😊

Naapuripulma

Kaksikerroksisessa talossa on kuusi asuntoa, kolme alakerrassa ja kolme yläkerrassa. Sijoita eläimet oikeisiin asuntoihin seuraavien vihjeiden perusteella. Yläkerran asukkailla on oikea numeroyhdistelmä vasemmalta oikealle.

- Kettu on kuullut alakerran naapurin nakertavan käpyjä ja seinänaapurin porkkanaa.
- Kani on iloinen, koska saa seinänaapurilta aamiaismunia.
- Kana sai alakerran asukkaan vasemmanpuoleiselta seinänaapurilta lahjaksi villasukat.
- Lammas on valitellut, että seinänaapurista kuuluu nakutusta.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUONNOSTA OSALLISUUTTA JA TYÖKYKYÄ ESR+ 4.3.



21/11/2025

1.7.2023 – 31.12.2025

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä

Oikea vastaus



Kiitos! Luonnosta osallisuutta ja työkykyä-hanke lähenee loppuaan ja hankkeen on määrä päättyä 31.12.2025.

Hankkeen loppuaikana tavoitteena on syventää yritys yhteistyötä ja jatkaa vertaisohjaajamallin jalkauttamista muille toimijoille. Työpajamme jatkaa toimintaansa 19.12.2025 asti. Lopuksi haluamme kiittää yhteistyökumppaneitamme, joita on ollut toiminta-aikanamme suuri määrä. Erityiskiitokset Kettumäen kansanpuistolle, Pilkanmaan kyläyhdistykselle, Saarento-Jokelan kyläyhdistykselle, Monikulttuurikeskus Saagalle sekä Kohti työelämän eri polkuja (ESR+)-hankkeelle sujuvasta ja tiiviistä yhteistyöstä. Toivottavasti viihdyitte julkaisun parissa!

Mukavaa loppuvuotta toivotellen,

Luonnosta osallisuutta ja työkykyä-hankkeen henkilöstö



Euroopan unionin
osarahoittama

