

JOULUKUU

1 Adventti

(27.11-3.12 välisenä
sunnuntaina)

Itsenäisyyspäivä (6.12)

Lucian päivä (13.12)

Talvipäivänseisaus (21.12)

- Päivä lyhimmillään pohjoiselle
pallonpuoliskolla.

Tuomaan päivä (21.12)

- Toi kristikunnalle joulun
ja julisti joulurauhan.

Joulun valmistelun tuli
olla valmiita.

Jouluaatto (24.12)

Joulupäivä (25.12)

Tapaninpäivä (26.12)

- Hevosten ja
hevosmiesten päivä,
jolloin ajetaan
perinteiset Tapanin ajot

Uudenvuoden
aatto (31.12)

Luonnossa tapahtuu joulukuussa

- Joulukuussa sataa yleensä pysyvämpi lumi Suomeen.
- Joulukuu on hiljaista aikaa luonnossa, koska useimmat lajit viettävät talveaan talviunessa, talvihoroksessa, munana, toukkana tai kotelona.
- Vuoden lyhin päivä (talvipäivänseisaus) osuu joulukuun 21. tai 22. päivään.

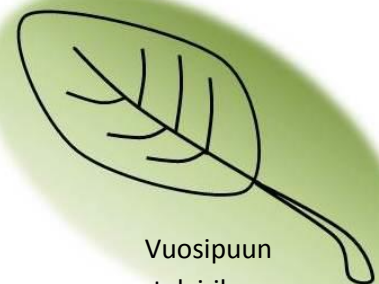
Kansainvälinen luonnon
monimuotoisuuden päivä
(29.12)

Puutarhassa ja kasvimaalla tapahtuu joulukuussa

- Puutarha ja kasvimaat lepäävät joulukuussa.
- Pakkasten kiristyessä ruokintapaikoille tulisi varata ruokaa linnuille. Ruokinnassa tulee huomioida taloyhtiöiden säännöt sekä ruokintapaikan siisteys mahdollisten tautien ennaltaehkäisyn kannalta.

Maatilalla tapahtuu joulukuussa

- Maatilalla eläintenhoitotyöt jatkuvat arkiseen tapaan.



Vuosipuun
talvi-ilme

Kerää luonnosta askartelu materiaalia talteen yhdessä iäkkäiden kanssa

- Luonnonmateriaalien kerääminen ”talteen” ja niiden käsittely säilyttämistä ja jatkokäyttöä varten on mukavaa yhteistä puuhaa ja onnistuu toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Jos osallistujien toimintakyky ei riitä lähtemään luontoon asti, voi luonnonmateriaaleja tuoda asukastiloihin ja loppu käsitellä ne siellä yhdessä iäkkäiden kanssa.

<p>Havut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Havut ovat monipuolinen raaka-aine ja se kuuluu talvenkoristeisiin. Siitä voidaan askarella mm. havupalloja, kranseja ja köynnöksiä. Lisäksi sillä voidaan koristella muun muassa jouluisia kukkaistutuksia. - Havuissa on paljon valinnan varaa: kuusen, männen, katajan jne. havut. - Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. 	<p>Havut ovat ikivihreitä ympäri vuoden, mutta ajankohtaisia ne ovat tavallisesti talvella pihan koristeina. Viileissä tiloissa havut voivat säilyä jopa talven yli, mutta lämpimissä sisätiloissa ne karistavat havunsa melko nopeasti.</p>
<p>Risut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Risut sopivat moneen askarteluun, niitä voi myös maalata spraymaalilla. - Risujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. 	<p>Kerättävien risujen tulee olla eläviä, kuivat risut eivät kestä taivuttamista. Risut kerätään lehdettömään aikaan, syksyllä lehtien pudottua tai keväällä ennen lehtien puhkeamista. Syksyllä kerätyt risut ovat sitkeämpiä. Auringolta, sateelta ja tuulelta suojassa tuoreena kerätyt risut säilyvät pitkään käyttökelpoisina.</p>
<p>Paju</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pajua voi käyttää lähes mihin tahansa askarteluun niin tuoreena kuin kuivattunakin. - Pajujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. 	<p>Pajua voidaan kerätä lehdettömään aikaan lokakuulta huhtikuulle asti. Pajua voidaan käyttää niin kuivattuina kuin heti tuoreeltaan. Jos pajut ovat kuivattuja, tulee niitä liottaa ennen käyttöä noin viikko. Jos pajut ovat tuoreita, tulee niitä käyttäessä huomioida, että kuivuttuaan ne kutistuvat eli esimerkiksi punonnassa vierekkäisten pajujen raot kasvavat.</p>

Havupallot

Havut ovat kauniita ikivihreitä, kun syksy lakastuttaa muun kasvillisuuden. Havuja voi käyttää monin tavoin: asetelmissa, kransseissa ja niistä voi tehdä vaikka havupalloja. Yksi joulun suosikkituoksuista on myös havu. Jo muutama oksa sisätiloissa tuo aidon joulun tuoksun. Havu ei kuitenkaan säily vihreänä sisätiloissa, mutta ulkona se saattaa kestää kevääseen asti.



Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

— Milloin mahdollista? — Sesonki

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



Kolmiulotteinen hahmottelu

Toiminnan kesto:

1-1½h

Kustannukset:

€ €€ €€€



Tarvikkeet ja työvälineet:

- Havuja noin kolme reilua oksaa per pallo
- Oasis SEC-pallo
- Rautalankaa/Koristenauhaa
- Oksasakset, sivuleikkurit, hanskat



Työohje:

1. Kieputa rautalankaa pallon ympärille tukemaan pallon sisustaa.
2. Tee ripustuslenkki pujottamalla rautalankaa pallon läpi. Kiinnitä alapuolelle oksanpätkä, tms. stoppariksi, ettei rautalanka tule pallon läpi.
3. Leikkaa kuusenoksista n. 10 cm pituisia latvuksia ja revi neulaset irti 1-2 cm matkalta tyvestä (kuva).
4. Aloita havujen laittaminen pallon alapuolelta, niin sitä voi tarkastella ripustuslenkistä roikottaen. Tökkää havu tyvestään palloon. Aseta havuja tasaisesti koko pinta-alalle.
5. Lopuksi koristele pallo rusetilla, kävyillä, tms. Mallin rusetti on tehty värjätystä niinestä.

Ohjaajalle:

- Pallon voi tukea myös taivuttamalla sen päälle tiiviisti kanaverkkoa.
- Jos havut eivät miellytä, pallon voi tehdä vaikka mustikanvarvuista.
- Havujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Toimintarajoitteiden huomioiminen:

- Toiminta onnistuu pöydänääressä.
- Toimintaa helpottaa, jos havut on leikattu valmiiksi.

Ohje: Anna Puolakka

Havuköynnös

Tee jouluihin ilme vihreällä havuköynnöksellä. Köynnöstä tehdään samalla tavalla kuin kransseja, mutta usean metrin köynnös vaatii jo kärsivällisyyttä. Köynnöstä voi tehdä myös yhteistyönä muiden kanssa, niin se ei ole niin työläs. Kokeilkaa tehdä varainhankintaa valmistamalla köynnöksiä vaikka läheiselle marketille.

Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
—											
									—		

— Milloin mahdollista? — Sesonki

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



Pitkäjänteisyys, työn etenemisen hahmotus

Toiminnan kesto:

½h ->

Kustannukset:

€ €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- Havuja
- Karheaa köyttä, esim. sisalia (8-12mm)
- Sidontalankaa
- Oksasakset, työhanskat

Työohje:

1. Mittaa paikka, johon köynnös tulee, ja katkaise köydestä valmiiksi tarvittava mitta. Mieti köynnöksen tuleva kiinnitys, tarvitseeko köyden päähän tehdä esimerkiksi lenkki.
2. Sido köysi tiukasti noin navankorkeudelle molemmista päistä vaikka ovenkahvaan. Jos et saa köyttä koko pituudelta levitettyä, tee toiseen päähän vyyhti ylimääräisestä köydestä.
3. Leikkaa valmiiksi noin 15-20cm pituisia pätkiä havuista.
4. Aloita havujen sitominen köyden pästä. Sido tyvestään köyteen noin viisi havua kerrallaan kieputtamalla rautalankaa köyden ympäri.
5. Asettele havuja tasaisesti, joko tiheämmin tai löysemmin, koko köyden matkalle.
6. Koristeeksi voi laittaa vaikka jouluvalot tai erilaisia kuusenkoristeita esimerkiksi kävyistä.

Ohjaajalle:

- Isolla porukalla köynnöstä tehdessä voi useampikin kieputtaa havuja yhtä aikaa, jos havujen sidontaan on työskentelytilaa useampi metri köyden pituudessa.
- Köynnöstä on hyvä tehdä niin, että köynnös on ilmassa, niin sen tuuheutta ja tasaisuutta pystyy tarkastelemaan paremmin.

Toimintatavoitteiden huomioiminen:

- Toiminta onnistuu pöydänääressä.
- Köynnöksen ollessa ilmassa, voidaan se asettaa ergonomisesti sopivalle korkeudelle tekijöihin nähden.
- Sidontalangan sijaan voidaan käyttää nippusiteitä.
- Toimintaa helpottaa, jos havut on leikattu valmiiksi.



Mitä koira kertoo eleillään?

Koiran toimintaa ja niiden keskinäistä kanssakäymistä on kiva seurata. Koira jo pelkästään olemassaolollaan saa mielenkiinnon heräämään, mutta koira viestii paljon sanattomasti eleillään. Koiran/koirien eleitä voi maallikkokin oppia lukemaan ja mikäs sen mukavampaa kuin yhdessä tarkkailla tätä sanatonta viestintää.

Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

— Milloin mahdollista? — Sesonki

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



Toiminnan kesto:

½-1 h

Kustannukset:

€ €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- Koira/koiria
- Koiran eleistä materiaalia

Työohje:

1. Käykää yhdessä läpi koirien yleisimpiä ja helposti havaittavia eleitä ja mitä ne yleensä tarkoittavat.
2. Tarkkaile koiria ja niiden käyttäytymistä.
3. Keskustelkaa yhdessä huomioista, joita koirien läsnäolon aikana tapahtuu.
4. Koirien omistaja tuntee parhaiten koiransa, joten hän voi kertoa kyseisen koiran eleistä ja niiden merkityksistä enemmänkin.

Ohjaajalle:

- Toimintaa voi järjestää ympäri vuoden ja koiria on helposti saatavilla kyläilemään (ohjaajat voivat käyttää myös esim. omia koiriaan).
- Kun paikalla on useampi koira yhtä aikaa, pääsee analysoimaan myös koirien keskinäistä kommunikointia.
- Koiravierailijoita voi kysellä esimerkiksi: www.kennelliitto.fi/fi/koira/kaverikoira/sennenkoirat.net/site/halibernit.
- Koirien eleistä on löydettävissä myös lyhyitä videoita internetistä.

Toimintarajoitteiden huomioiminen:

- Toimintakyvyn rajoittuneisuus ei ole este toiminnalle, sillä koirien touhuja voi seurata mistä tahansa.
- Jos osallistujilla esiintyy allergioita, voi koirien käyttäytymistä seurata myös ulkona.



Onnellinen, rauhallinen ja rentoutunut koira

- koira hymyilee koko olemuksellaan, ja siitä paistaa rentous (korvat, silmät, häntä).



Leikkisä koira

- Koira laskee eturuumiinsa maahan ja takapää on ilmassa. Häntä heiluu, korvat ovat pystyssä ja koko ruumis viestii innostumisesta. Haukkuminen kuuluu usein oleellisena asiaan.

Muutamia helposti tulkittavia koirien eleitä:



Kiinnostunut ja tarkkaavainen

- Kaikki koiran ruumiinosat nousevat ikään kuin ylös ja eteenpäin. Silmät ovat kirkkaat, katse tarkkaavainen ja korvat ovat suuntautuneet eteenpäin.



Innostunut ja leikkisä

- Innostunut koira näyttää tunteensa hyppimällä tai seisomalla innosta väristen ja häntä vispaten. Korvat ovat suuntautuneet eteen ja silmät säihkyvät onnesta. Koko koiran olemus viestii onnellisuudesta ja pentumaisuudesta.



Dominoiva ja peloton

- Koira on ryhdikäs, korvat eteenpäin suuntautuneet. Tähän saattaa liittyä tassun nostaminen toisen niskan päälle. Koira pyrkii vaikuttamaan kokoistaan suuremmalta.



Käännetty katse

- Käännettyä katsetta koira käyttää silloin kun se haluaa lähestyä toista koiraa sitä kunnioittaen. Kun koirat yrittävät pitää tilanteen rauhallisena eivätkä ne halua joutua vaikeuksiin ne kääntävät katseen pois kohteesta.



Korkealla edestakaisin heiluva häntä

Edestakaisin heiluva häntä kertoo usein leikkimielisyydestä. Korkealla häntää heiluttava koira on innostunut ja hyvällä tuulella. Se on usein myös merkki leikkiin kutsusta.



Hämmentynyt

Silmät apposen auki. Koira ei tiedä miten asiaan tulisi reagoida. Toisinaan tämä voi ilmaista myös pelkoa tai säikähdystä.

Talvinen jalkakylpy

Luonnosta on saatavilla paljon materiaalia, jotka sopivat virkistävien, rentouttavien ja hoitavien jalkakylpyjen tekemiseen kotiloissa. Eri kasveilla ja niiden osilla on erilaisia hoitavia vaikutuksia. Jalkakylvyn toteuttaminen ei katso vuodenaikaa vaan usein tarvittavat ainekset löytyvät lähiympäristöstä. Jalkakylvyt sopivat lähes kaikille sukupuoleen katsomatta.

Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
—											
				—							

— Milloin mahdollista? — Sesonki

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



- Ohjaajan läsnäolo

Toiminnan kesto:

½h ->

Kustannukset:

€ €€ €€€



Tarvikkeet ja työvälineet:

- ½ dl kuivattua ja murskattua yrttiä tai ½ l tuoretta kevyesti murskattua yrttiä (esim. koivunlehtiä) (Liitteissä lista luonnon antimista!)
- ½ dl (meri- tai kristalli) suolaa
- (½ dl kasviöljyä)
- (2 rkl hunajaa)
- (muutama tippa eteerisiä öljyjä)
- kattila, siivilä, pesuvateja, pyyhkeitä.

Työohje:

1. Tee yrttihauduke: lisää yrtit ja suola ½-1 litraan lähes kiehuvaa vettä. Käytä yhdessä kylvyssä 1-3 erilaista yrttiä. Hauduta 20 min kannen alla. Siivilöi yrttimassa pois.
2. Lisää yrttihauduke kylpyveteen. Kylpyveden olisi hyvä ulottua ainakin nilkan yli. Veden lämpötila olisi hyvä olla +37-39 astetta.
3. Halutessasi lisää veteen hunajaa tai öljyä.
4. Ripottele pinnalle kukkia tai kukkien terälehtiä mielen iloksi.
5. Upota jalat pesuvatiin, rentoudu ja nauti! (sopiva aika kylvyille on noin 20min)

Ohjaajalle:

- Yrttejä ja luonnon kasveja voi kerätä keväällä ja kesällä ja ne voi säilöä kuivaamalla ja pakastamalla.
- Parempikuntoisten osallistujien kanssa voidaan järjestää keruuretkiä luontoon.
- Yrttikylpyjä tulee käyttää harkinnan mukaan jos osallistujilla on sairauksia, kuten diabetesta, veritulppariski tai suonikohjuja. Myös mahdolliset allergiat tulee ottaa huomioon.

Toimintarajoitteiden huomioiminen:

- Heikko toimintakyky ei ole este toiminnalle, jalkakylvyn sijaan voidaan tehdä käsikylpyjä.

http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-1322.html?genre=terveys&osannimi=hyvaolo_luontohoitaa&jutunid=9173 kuva: pixmac