



YHTEISÖLLINEN PUUTARHAPALSTA SATAKUNNASSA RAUMALLA

Valtakunnallinen ruoka-apu Webinaari
5.9.2023
Anne-Mari Hakuni



Taustaa Rauman yhteisölliselle puutarhapalstalle

- Puutarhapalsta sai ideansa Ruokaa&Kohtaamisia hankkeen aikana vuonna 2019
- Hankkeen työntekijä osallistui Hyvinvointia Luonnosta kouluttajakoulutukseen ja myöhemmin osallistui Metsä Mieli ohjaaja koulutuksen.
- Näiden koulutusten innoittamana ja hankkeeseen osallistuvien innostus sai aikaan palstan perustamisen.





Green care

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu Hollannissa jo 1970-luvulta lähtien, jolloin käsite Green Care syntyi. Suomeen se rantautui vuonna 2008. Green Care -käsitteellä tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sosiaali-, kasvatusta-, ja terveyspalveluiden tuottamisessa.





Luonnon vaikutus psyykkiseen terveyteen

- parantaa mielialaa
-
- vähentää henkistä uupumusta ja koettua stressiä
-
- voi lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, suuttumusta, väsymystä ja sekavuutta
-
- lisää psyykkistä elinvoimaisuutta
-
- lisää yhteen kuuluvuuden tunnetta
-

Vaikutusta onnellisuuteen, elämäntyytyväisyyteen ja unen laatuun



Luonnon vaikutus sosiaaliseen terveyteen

- saa omaa aikaa ja rauhaa
- yhdessäoloa muiden kanssa
- yhdistää vieraita ihmisiä
- lähiluonto lisää yhteisöllisyyttä
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- voi toteuttaa itseään harrastuksen parissa

Yhteisöpuutarha

- Kasveihin liittyvän toiminnan on tutkittu lisäävän ihmisten onnellisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja mielen hyvinvointia. Puutarhanhoidon ohessa tutustuu helposti uusiin ihmisiin ja oppii sosiaalista kanssakäymistä. Yhteisöviljelyssä alueeseen vaikutetaan toiminnan kautta, joka edesauttaa henkilökohtaista sitoutumista sekä paikkaan että toimintaan. Yhteisöpuutarha on yksi keino, jolla voidaan lisätä mahdollisuutta olla osallisena yhteiskunnassa.



Yhteisöpuutarha

- Yhteisöpuutarhatoiminnassa luonnon kiertokulku tulee tutuksi. Kun yhteisöpuutarhaa hoidetaan ilman kemiallisia ravinteita, myös ravinteiden kiertoa, kasvien terveyttä ja sadon määrää tulee miettiä eri tavalla.
- Ulkona olemisen ja puutarhanhoito saa aikaan fyysistä kuntoutusta kuin huomaamatta, tästä seuraa parempi unen laatu ja ruokahalu



Ja sitten käytännön asioihin



Yhteisöpuutarha



- Perustettu vuonna 2019
- R&K hankkeen aikana
- Rauman kaupungilta vuokrattu palsta
- Tarvikkeet, lapiot, haravat ym. on hankittu hankkeen toimesta.
- Palstalla on numerolukolla toimiva tarvikkeiden säilytys laatikko.

Yhteisöpuutarha

- Piirin toimesta tehty maksusitoumus Tokmannille
- Tietyt nimetyt henkilöt voivat tehdä ostoksia Tokmannilla max 300 euroa.
- Rauman osaston kirpparin henkilökunta pakettiautoineen ovat olleet auttamassa.

Puutarhapalstan kasvatit

- Porkkanoita
- Perunoita
- Sipulia
- Salaattia
- Viinimarjoja
- Raparperia
- Useita lajeja yrttejä
- Pensasmustikkaa
- Karviasta
- kesäkukkia



Yhteisöpuutarhan toiminta

Palstalle on muodostunut kiinteä ryhmä

Erityisen vastuun on ottanut "Palstan pitäjä" ja hänen "sihteerinsä"

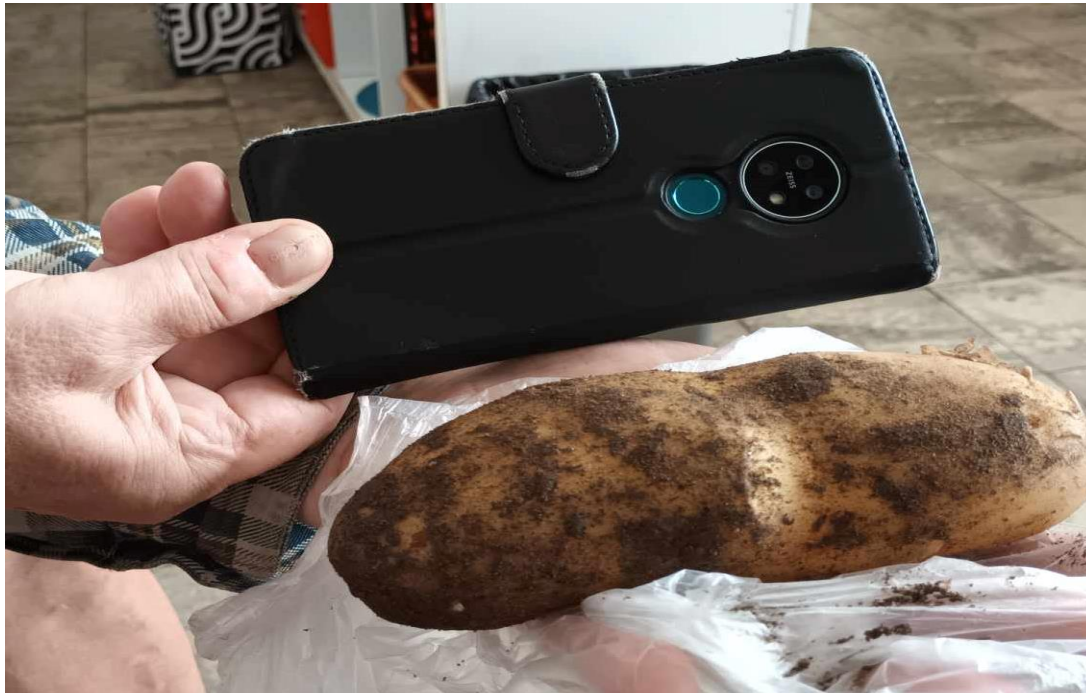
Kaikki ovat tervetulleita vaikka kunto ei riittäisi varsinaiseen puutarhan hoitoon.

"Istutaan, rupertellaan, kahvitellaan, nautitaan luonnosta ja luonnon antimista"

"Mukava paikka mennä rentoutumaan ja katsomaan miten kasvit kasvaa"

"Kiva porukka eikä montaa kertaa olla kinasteltu kuka saa minkäkin määrän satoa"

Tämän vuoden perunasatoa😊



Kiitos

**Hyvää syksyä
kaikille**