

HYVINVOINTIPÄIVÄ PUUTARHASSA



Keskellä Helsinkiä kuusiaitojen suojassa vierailijaa odottaa salainen puutarha, jonka porteista lapset ja nuoret ovat kulkeneet kohta jo sata vuotta vahvistumaan luonnossa ja oppimaan luonnonmukaista viljelyä.

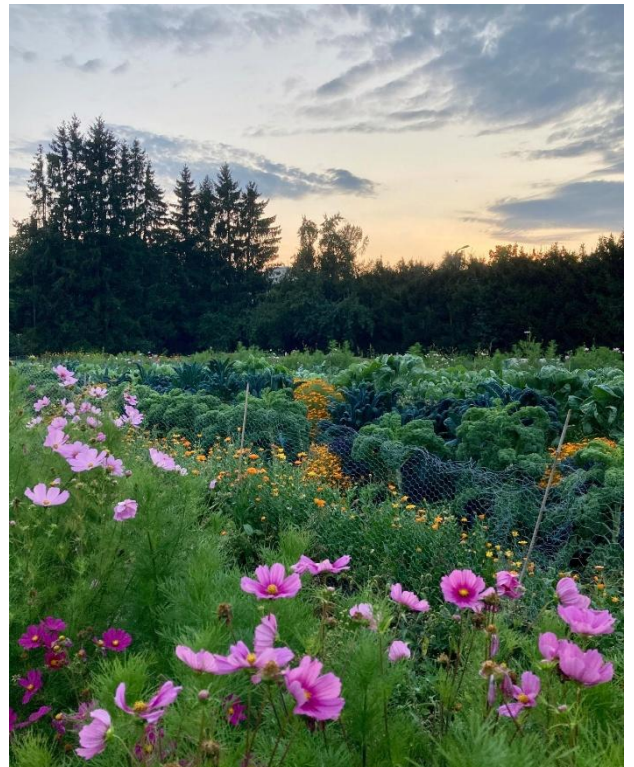
Porttien takana vierailijaa odottaa monimuotoisten viljelysten lisäksi omenapuulehto, nuotiopaikka, takametsä, kanala, nurmialueita, pelikenttä ja paviljonkirakennus. Elo-syyskuu on puutarhan sadonkorjuun juhlaa ja vierailija voi nauttia mahtavista monimuotoisista vihannesviljelmistä, kukkapelloista ja omenasadosta. Puutarha tuoksuu, maistuu ja tuntuu sydämessä asti. Kaupungin äänet jäävät kuusiaitojen taakse, samoin ihmisen kiireet. Aika pysähtyy ja mieli lepää.

Nyt myös pienellä työyhteisöllä tai työtiimillä on ainutlaatuinen mahdollisuus virkistymiseen historiallisella **Kumpulán koulukasvitarhalla** (Vähänkyröntie 3–6). **Lasten ja nuorten**

puutarhayhdistys vastaa alueen viljelystä ja opettaa samalla lapsia ja nuoria luonnonmukaiseen viljelyyn. Vahvistamme lasten ja nuorten luontosuhdetta sekä hyvinvointia yhteisöllisen puutarhaharrastuksen kautta.

Puutarhamiljöö on mitä parhain paikka hyvinvointipäivän viettoon. Puutarhan hyvinvointivaikutuksista on runsaasti tutkimustietoa. Pelkkä oleskelu puutarhassa vähentää stressiä ja tukee palautumista. Kun oleskeluun lisää yhteisöllisen tekemisen, niin hyvinvointivaikutukset moninkertaistuvat.

Yrityksen kannalta hyvinvointipäivän osto meiltä on myös yhteiskuntavastuun kantamista. Päivän myynnistä saadut varat mahdollistavat lapsille ja nuorille luontosuhteen vahvistumisen, viljelytaitojen oppimisen ja kaiken kaikkiaan hyvinvoinnin lisääntymisen. Yhdistyksen toimintaan osallistuu vuosittain satoja lapsia ja nuoria leireillä, kerhoissa, harjoitteluissa, vapaaehtoisena sekä kesätoissa. Meillä on vankkaa näyttöä siitä, miten yhteisöllinen työskentely puutarhassa vahvistaa nuoria ja lisää heidän hyvinvointiaan.



Tarjoamme hyvinvointipäiviä elo-syyskuun perjantaisin. Sisätilat soveltuvat hyvin 15–25 henkilölle ja toki pienemmillekin ryhmille. Puutarhan upeiden puitteiden lisäksi tarjoamme ohjatun toiminnan sekä kahvin, mehun ja pienen purttavan. Sisätilana toimii vuonna 1928 valmistunut paviljonkirakennus, jossa sali ja pieni keittiö. Lisäksi alueella on sosiaalitala sekä avopaviljonki, josta löytyy lisää sateensuojaa tarvittaessa. Myös nuotiopaikkaa voi käyttää yhteiseen hetkeen.

Hyvinvointipäivän hinta 15 henkilön ryhmälle vaihtelee 800–1800 euroon. Hinta muodostuu tilavuokrasta, materiaaleista, tarjoiluista ja ohjauksesta. Edullisin paketti on kahden tunnin virkistystuokio puutarhalla ja kallein paketti koko päivän paketti. Rakennamme mielellämme juuri teille sisällöltään ja kustannuksiltaan sopivan paketin. Esimerkiksi materiaalikulut vaihtelevat valitun ohjelman mukaan ja päivään voi sisällyttää myös omaa ohjelmaa, jolloin kulut pienenevät.

Tutustu ohjelmavaihtoehtoihimme

- **Kukkasidontaa** Workshopissa opetellaan tekemään toiveidenne mukaan joko **kimppu, kranssi tai asetelma**. Kotiin vietäväksi kaikki saavat tekemänsä kauniin kukkatyön. Kukat on kasvatettu Kumpulan koulukasvitarhalla ilman torjunta-aineita. Teemme kukkien kasvatuksessa yhteistyötä taiteilija Kreetta Järvenpään kanssa.
- **Kohtaamistaidetta**: ryhmämuotoinen kuvataidemenetelmä, jossa korostuvat strukturoitu työskentely, moniaistisuus ja arvostava kohtaaminen. Menetelmä pohjautuu japanilaiseen Clinical Art -lähestymistapaan. Osallistuminen ei edellytä aiempaa taideosaamista. Työskentely etenee vaiheittain, ja siihen sisältyy yllätyksellisyyttä sekä aisteja aktivoivia kokemuksia, jotka tukevat luovaa ilmaisua. Arvostuksella on kohtaamistaitteessa keskeinen merkitys. Jokainen teos saa arvostuskierroksella myönteistä palautetta, mikä vahvistaa osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Työskentely on yhteisöllistä ja voimavaroja tukevaa.
- **Sadonkorjuuta/puutarhan muita syystöitä** Puutarhurin ohjauksessa puutarhan syystöitä ja sadonkorjuuta. Samalla mahdollisuus kysellä kasvatusvinkkejä omaan puutarhaan ja luonnonmukaiseen viljelyyn. Kaikki saavat vähän maistiaisaa puutarhasta mukaansa.

Lisätietoa yhdistyksestä

www.lastenpuutarha.fi

Kumpulan koulukasvitarha

<https://maps.app.goo.gl/yGhNXSkxZAoDYQw68>

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan juuri teidän työyhteisölle sopiva hyvinvointipäivä!

Ystävällisesti,

Eeva-Maija Bergholm, toiminnanjohtaja

puh. 041 541 0456

eeva-maija.bergholm@lastenpuutarha.fi



