

Arktinen hoitava puutarha

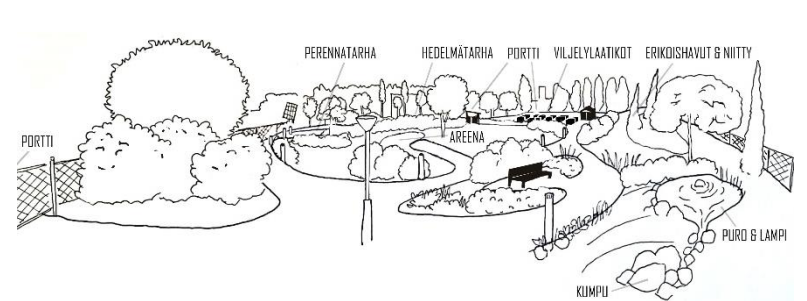
Marja Uusitalo¹, Laura Jokela², Jarmo Saariniemi³ / Luonnonvarakeskus¹, Lapin ammattikorkeakoulu², Ammattiopisto Lappia³

Puutarhasta hyvinvointia

Terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta on yksi monista Green Care –menetelmistä. Puutarha on terveyden ja hyvinvoinnin lähde. Aurinko käynnistää D-vitamiinin tuotannon. Maamikrobikosketus vahvistaa immunitettia. Monet puutarhan askareet käyvät voimaharjoittelusta ja askeleita tulee huomaamatta. Työskentely myös parantaa ongelmanratkaisukykyä ja elämänhallintaa. Puutarha on hyvä metafora elämästä.

Tervolaan Louelle on rakennettu Lapin ensimmäinen terapiapuutarha. Alue on suunniteltu palvelemaan arjessaan erityistä tukea tarvitsevia. Puutarhan käytävät ovat leveitä. Viljelylaatikoita, valaistusta ja penkkejä on mitoitettu pyörätuolilla liikkuville.

Puutarha on jaettu kolmeen osaan: aistipuutarha (**Kuva 3**), laatikkoviljely (**Kuva 4**) ja hedelmätarha. Alueella on myös ulkoluokkahuone (areena) ja lampi (**Kuva 5**). Puutarhaan on istutettu lähes 1000 kasvia.



Monikulttuuriset ryhmät puutarhaa rakentamassa

Puutarhan rakennustöihin vuodesta 2022 osallistui monikulttuurisia ryhmiä. Tekijät tulivat Meri-Lapista ja Rovaniemeltä. Heitä yhdisti halu tutustua luontoon. Työ oli osa kotoutumis- tai kuntoutumisprosesseja ja sisälsi mm. kaivuuta (**Kuva 2**), kylvämistä ja ympäristötaidetta (**Kuva 1**).

Puutarha toimii myös kestävien koristekasvien geenipankkina sekä tutkimus- ja opetusympäristönä.

Alue

40 aaria maaseutuyrittäjyyden osaamiskeskuksessa Louella, joka on yksi Ammattiopisto Lappian toimipisteistä

Suunnittelu

Marja Uusitalo, Luke

Toteutus

Luontokohtaamo-hanke
Kulttuurit yhteisellä polulla –hanke
Luova ja monikulttuurinen hyvinvointi – hanke



Ensimmäisenä kesänä kaivoin muiden kanssa kuoppia kasveille. Seuraavana kesänä pääsin puutarhaan työkokeiluun. Minulla on ollut oma puutarha. Työnteko oli palkitsevaa.

Abdullah Ibrahim Al Ibrahim, Syyria

Kuva 1. Tilataideteoksen rakentaminen elokuussa 2023 (kuva: Emilia Vuori).

Kuva 2. Istutuskuoppien kaivu elokuussa 2022 (kuva: Emilia Vuori).

Kuva 3. Aistipuutarhan perennatarha (kuva: Juhani Honkasalo).

Kuva 4. Viljelylaatikot (kuva: Juhani Honkasalo).

Kuva 5. Havainnekuva hoitavasta puutarhasta (kuva: Marja Uusitalo).