

Minun luonto- ja eläinlähtöinen hubipäiväni

15.6.2023

Astuessani sisään etätyötilaa Hub25:een, kuuloaistini virittyi kuulemaan lintujen liverrystä. Hetken jo luulin, että tilassa on oikeasti lintuja tai että valtaisat ikkunat auringossa kimmeltävään Alajärven suuntaan olisi avattu, joiden kautta aidot lintujen liverrykset kuuluisivat. Syyksi paljastui kuitenkin nykyteknologia. Etätyötilan äänimaisemaan oli tuotu lintujen äänet äänentoiston kautta.

Tilassa oli hyvin rauhallinen tunnelma. Siellä työskenteli minun sinne saapuessani kuusi ihmistä. Osa työskenteli tilan erottelevan sermin takana seisten, osa omassa pikku tilassaan istuen. Joku istui sohvalla läppäri sylissään ja toinen keinutuolissa pienen apupöydän ääressä työskennellen. Teki mieli tervehtiä etätyöläisiä, mutta kuiskaten. Keinutuoli näytti minusta houkuttelevalta. Päädyin asemoitumaan siihen. Minulla oli poikkeuksellisesti, mutta ihan luvallisesti, mukana toimistokoira, kääpiösnautseri Muru. Muru saapui etätyötilaan omissa koirakärryissään. Päästyämme asettautumaan, Muru pääsi tutustumaan etätyötilassa oleviin henkilöihin ja antautui rapsuteltavaksi.

Jonkun ajan kuluttua Muru rauhoittui omalle alustalleen minun työpisteeni keinutuolin vierelle. Murun läsnäolo toi minulle rentouden ja onnellisuuden tunteen etätyön tekemiseen. Muut etätyöläiset kävivät välillä silittelemässä ja juttelemassa Murulle ja halusivat myös tietää jotakin asioita Murusta.

Etätyötilassa oli koko päivän tarjolla terveellisiä, vehreitä välipaloja: tomaattia, kurkkua, porkkanaa, viinirypäleitä, paprikaa, banaania. Niitä kun sai pitkin päivää maistella, ei tehnytkään kahvin kanssa niin kovin mieli makeaa. Helppoa oli nauttia toisen esille laittamista terveellisistä välipaloista.



Etätyötilan järvimaisemassa kohti parempaa työhyvinvointia (Kuva: Marjo Vistiaho).

Iloista tassuttelua



Kennelliiton kaverikoirat vierailulla, silityksistä nauttien (Kuva: Janika Hautaviita).

Puolen päivän aikaan etätyötilassa alkoi kuulua iloista tassuttelua ja hännän heilutusta, kun paikalle saapuivat Kennelliiton Kaverikoirat ohjaajineen: springerspanieli Sipsi, valkoinen paimenkoira Sisu ja espanjanvesikoira Nana. Osa ihmisistä päätti pitää heti tauon työskentelyssään ja saapua koirien läheisyyteen silittelemään, rapsuttelemaan ja juttelemaan. Koirien läsnäolo toi rentoutta, iloisuutta ja puheen sorina oli aikamoista. Useilla ihmisillä oli omia koirakokemuksiaan, joita jaettiin. Joku pohti koiran hankkimista, jolloin tänään vierailulla olleet rodut ja niiden ominaisuudet herättivät kiinnostusta.



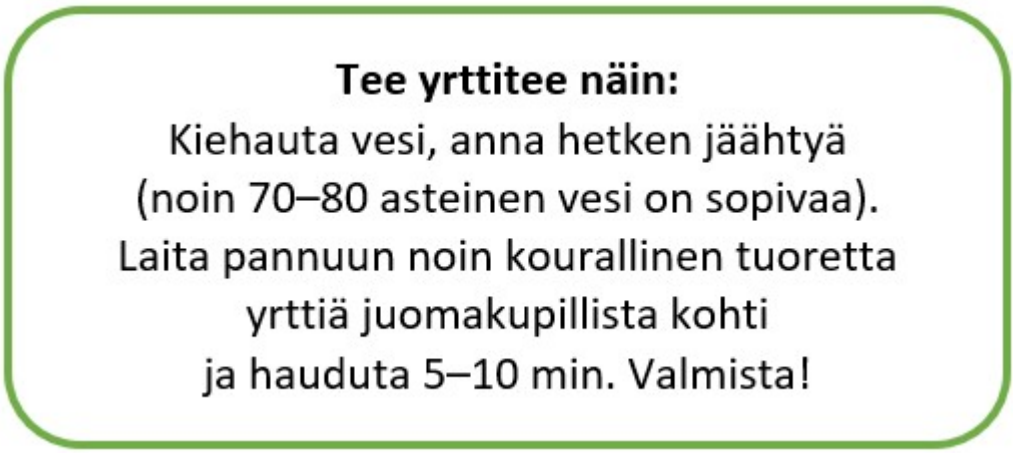
Saa silittää – tuumaa espanjanvesikoira Nana (Kuva: Janika Hautaviita).



Kennelliiton kaverikoirat vierailulla (Kuva: Janika Hautaviita).

Etätyötila Hub25 sijaitsee oppilaitoksen yhteydessä, joten kello 13 kahvihetken aikaan väkeä alkoi kerääntyä runsain joukoin nokkipannukahvien ja yrttiteen toivossa. Kaverikoirat olivat mukana rapsuteltavina myös ulkosalla, etätyötilan edustalla sijaitsevalla terassilla. Valitettavasti nokipannukahveja ulkosalla ei voitu keittää voimassa olleen maastopalovaroituksen vuoksi. Oli tyytyminen sähköllä keitettyyn pannukahviin, joka kylläkin maistui etätyötilan ulkoterassilla nautittuna.

Yrttineuvoja Aana Vainio tarjoili maistiaisia erilaisista yrttiteesekoituksista. Haudutetuissa yrttiluomissa oli tämän hetken luonnonyrttejä: vuohenputkea, pihlajanlehtiä, puna- ja mustaherukkaa, nokkosta, vadelmanlehtiä ja maitohorsman kevättaimia – sopivina sekoituksina. Valmiin juoman voi myös viilentää jääkaapissa tai laittaa jäitä sekaan, jolloin saa hellepäiviin sopivan kylmän juoman. Muistettava on, että oikeastaan kaikki vihreät yrtit ovat diureettisia eli nestettä poistavia. On myös huomioitava, että jokaisen on hyvä kokeilla varovasti, sopiiko joku tietty yrtti itselle varsinkin, jos aikoo käyttää sitä useammin kuin kertakokeilussa. Aana Vainio kertoi valinneensa luontopäivään sellaisia miedompia yrttejä, jotka eivät yleensä aiheuta allergiaoireita. Mukana oli kyllä myös pari maultaan ja tuoksultaan voimakkaampaa yrttiä: pihlajanlehdet, joista tulee karvasmantelinen maku ja tuoksu, mikä ei kaikkia miellytä ja mustaherukanlehdet.





Kennelliiton kaverikoira vierailulla Etätyötilan Alajärvi Hub 25:n terassikahveilla ja yrttiteellä. (Kuva: Janika Hautaviita).

Työpäivän loppupuolella ohjelmassa oli ohjattu luontohyppely ulkona luonnossa, johon pääsin osallistumaan yhdessä toimistokoira Murun ja viiden muun osallistujan kanssa. Metsämieliohjaaja Aana Vainio piti osallistujille aistia virvoittavan luontohyppelyn. Kuuloaistia viriteltiin keskittymään luonnossa kuuluviin ääniin silmät kiinni laittamalla. Seuraavaksi pohdittiin, mikä itselle on tärkeintä juuri tässä ja nyt. Sen jälkeen koko kehoa ravisteltiin erilaisilla pumppaavilla liikkeillä. Lopuksi tehtiin pariharjoitus selin parin kanssa. Muutama minuutti oli aikaa pohtia, mitä mukavaa ja erityistä haluaisi parilleen hänestä kertoa. Luontohyppely kesti noin kymmenisen minuuttia. Se toi rauhaisan ja hyvän olon, kun joutui olla hetken hiljaa luonnossa ja lopuksi vielä sai kuulla itsestä jotakin myönteistä ja mukavaa.

Tilaisuuteen osallistui noin 20 henkilöä, joista viisi antoi tarkempaa palautetta. Vain muutama tuli paikan päälle luonto- ja eläinlähtöisen ohjelman vuoksi, suurin osa olisi tullut joka tapauksessa etätöihin etätyötilaan. Houkuttavinta palautteiden antajien mukaan tilaisuudessa oli Hubi itsessään, terveelliset eväät ja luontohyppely, yksi oli maininnut Kennelliiton kaverikoirat. Kaikki toivoisivat lisää luontolähtöisiä teemapäiviä työpäiviensä sisältöihin. Jatkossa etätyöhubiin toivottaisiin vastaavanlaista matalan kynnyksen ohjelmaa, erilaisia teemoja ja ajankohtaisia keskusteluaiheita kahvipöydässä.

Janika Hautaviita
Aluekehittäjä
SeAMK Maakuntakorkeakoulu

Luonto- ja eläintäyteisen päivän järjesti yhteistyössä **Etätyöpisteet elinvoiman kasvualustoina -hanke** (TEM), **Luontolähtöinen työhyvinvointi -hanke** (ESR) sekä **Kennelliiton Kaverikoirat**.

Etätyöpisteet elinvoiman kasvualustoina -hanketta rahoittavat Etelä-Pohjanmaan Liitto sekä Työ- ja elinkeinoministeriö. Hankkeen kumppaneina ovat Leader Aisapari, Centria AMK, Seinäjoen AMK ja Kaustisen seutukunta. Kirjoittaja toimii hankkeessa asiantuntijana (SeAMK).