

TYÖPAKETTI 2

Opas muisti- ystävälliseen puistoympäristöön

**KAIVANNONPUISTO IKÄ- JA MUISTIYSTÄVÄLLINEN
PUISTOYMPÄRISTÖ -HANKE 1.4.2023–31.1.2024**





Sisällys

1 JOHDANTO

2 KAIVANNONPUISTO PIELISJOEN VARRELLA

3 MUISTIN OSAAMISYHTEISÖN IDEA

4 MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ YHTEISTYÖTÄ

4.1 Suunnittelun lähtökohdat

4.2 Teematyöpajat

4.3 Yhteistyön moninaisuus

5 KAIVANNONPUISTON TOIMINTAMALLI

5.1 Muistiystävällisyyden sanoittaminen

5.2 Muistiystävällisen Kaivannonpuiston peruselementit

6 SUOSITUKSET JATKOON

7 VIESTINTÄ JA LEVITYS



1 JOHDANTO

Kaivannonpuisto on Joensuun kaupungin ensimmäinen muistiystävällinen puistoympäristö. Tämä raportti pohjautuu Kaivannonpuiston muistiystävällisen puistoympäristön suunnittelukokemuksiin. Seuraavassa

1) kuvataan muistiystävällisen puistoympäristön yhteissuunnittelun kulkua, 2) kuvataan käytännön esimerkein, mitä muistiystävällisyys Kaivannonpuiston puistoympäristössä tarkoittaa sekä 3) pohditaan puiston käyttöä ja kehittämistä jatkossa.

Jokaisella alueella on omat paikalliset piirteensä ja oma erityinen historiansa, eikä Kaivannonpuiston suunnittelua ja toteutusta voi pitää siinä mielessä yleispätevänä, että se olisi kaikkialle sovellettava toimintamalli. Kaivannonpuiston kehittäminen on kuitenkin tuonut uutta tietoa, kokemusta

ja näkemystä muistiystävällisyydestä sekä muistiystävällisten puistoalueiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Näiden kokemusten pohjalta tässä raportissa esitetään suuntaviivoja muistiystävällisen puistoalueen ”käyttöoppaaksi” ja ”käsikirjaksi”.

Raportissa kuvataan aluksi Kaivannonpuiston historiaa ja yhteissuunnittelun lähtökohtaa. Sen jälkeen esitellään muistiystävällisten teematyöpajojen toteutus ja merkitys suunnittelun kokonaisuudessa. Lopuksi kuvataan, miten alueen muistiystävällisyyttä on käytännössä ja konkreettisesti toteutettu sekä millaisia näkymiä ja suunnitelmia Kaivannonpuistolle on tulevaisuudessa nähtävissä.



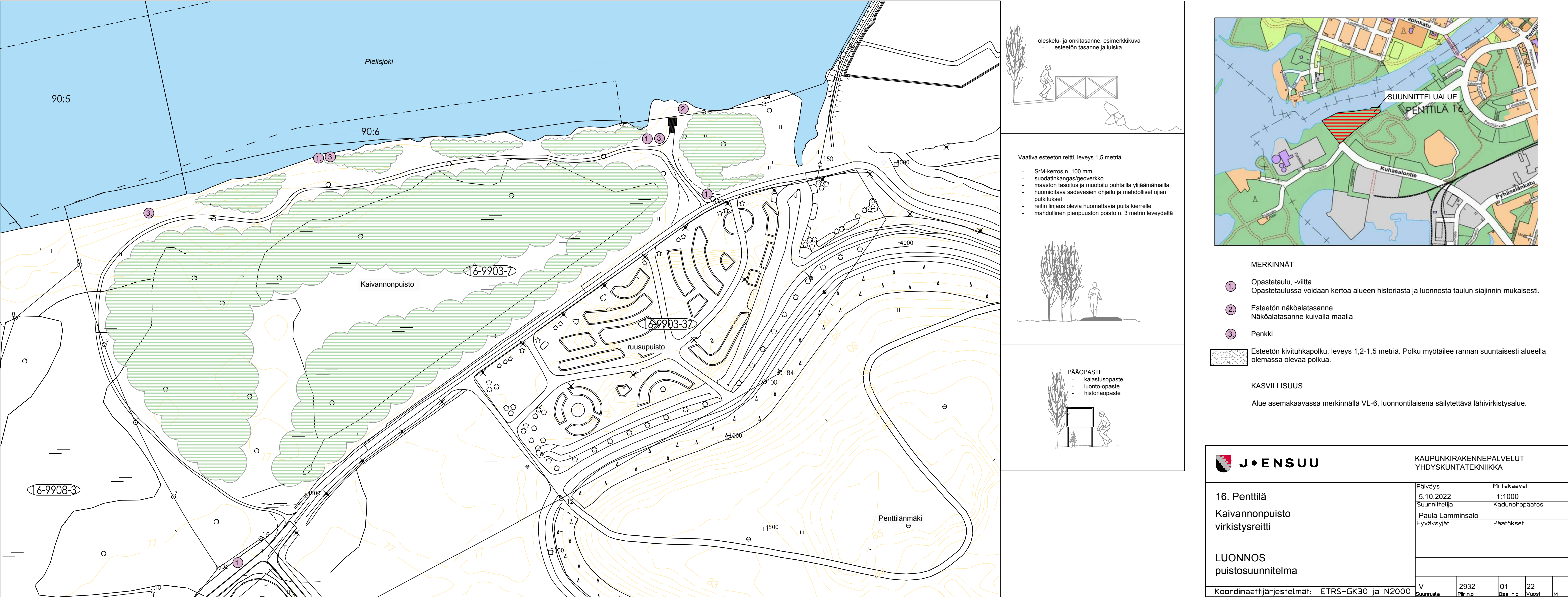
2 KAIVANNONPUISTO PIELISJOEN VARRELLA

Kaivannonpuisto sijaitsee Joensuussa Penttilänrannassa Pielisjoen varrella. Sahat ja sahojen tulipalot leimaavat Penttilän alueen historiaa. Ensimmäinen höyrysaha valmistui Penttilään vuonna 1871, ja sahoista viimeisin paloi 1996. Sen jälkeen kaikki saha-alueen rakennukset purettiin. (Joensuun kaupunki 2023.)

Penttilän kaupunginosassa aloitettiin myöhemmin laaja aluerakentamishanke. Asemakaavaluonnoksessa esitettiin, että rakennetun ympäristön vastapainoksi osa alueesta oli merkittävä viheralueiksi. Kaivannonpuiston näkökulmasta merkille pantavaa on se, että kaavan mukaan rakennetuille alueille sijoituvat viheralueet ovat rakennettuja puistoja samalla, kun alueen reunoilla sijaitsevat viheralueet, kuten esimerkiksi Kaivannonpuisto,

ovat lähempänä luonnonmukaista aluetta. Kaivannonpuiston suunnittelun lähtökohtia linjasi jo alun alkaen myös Joensuun kaupungin ympäristönsuojelun lausunto asemakaavaluonnokseen. Kaupungin ympäristösuojelu huomautti lausunnossaan, että Kaivannonpuiston alueella on erityisiä luontoarvoja. (Joensuun kaupunki 2011.)

Joensuun kaupungin kaupunkirakennepalveluiden 5.10.2022 puistosuunnitelmaluonnoksessa Kaivannonpuisto kuvataan 0,5 kilometrin mittaiseksi luonnontilaiseksi lähivirkistysalueeksi. Kaivannonpuisto on luokiteltu vaativan esteettömäksi luontoreitiksi, joka on fyysisesti vaativampi kuin esteetön luontoreitti. Reittipohja voi olla pehmeä ja sillä voi olla juuria ja kiviä. Kaivannonpuiston ajatus pohjautuu luonnonmukaisuuteen niin, että esimerkiksi rantaa raivataan mahdollisimman vähän. Kaivannonpuiston sijaintia voi luonnehtia keskeiseksi virkistysalueeksi, jonne on helppo tulla rantaraitteja ja Ylisoutajansiltaa pitkin. Ks. kartta. (Kuva 1.) (Joensuun kaupunki 2022.)



Kuva 1. Kaivannonpuiston puistosuunnitelmaluonnos. 2022. Joensuun kaupunki

Kaivannonpuiston sijaintia voi luonnehtia keskeiseksi virkistysalueeksi, jonne on helppo tulla rantaraitteja ja Ylisoutajansiltaa pitkin.

3 MUISTIN OSAAMISYHTEISÖN IDEA

Ikä- ja muistiystävällisen Kaivannonpuiston puistoympäristön alkusanat lausuttiin muistiystävällisen yhteiskunnan osaamisyhteisössä Karelia-ammattikorkeakoulussa syyskuussa 2022. Osaamisyhteisö on osa Karelia-ammattikorkeakoulun ikäystävällisen yhteiskunnan kehittämiskokonaisuutta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.) Yhteisöön osallistuu pohjoiskarjalaisia Muistiaktiiveja, muistityön ammattilaisia ja kouluttajia. Lisäksi yhteisössä vierailee eri alojen asiantuntijoita, joista tapaamiseen oli kutsuttu Joensuun kaupungin kaupungininsinööri Tero Toivanen. Tapaamisessa keskusteltiin Joensuun kaupungin muistiystävällisyydestä ja muistiystävällisen ympäristön osatekijöistä. Samalla syttyi yhteinen tarve ja innostus edistää muistiystävällistä ympäristöä Joensuussa. Huomattiin, että parhaillaan suunnitteilla ollut Kaivannonpuisto saattaisi tarjota yhteiseen kehittämiseen

sopivan alustan. Se sijaitsi keskeisellä alueella, oli sopivan pieni ja sen rakentaminen oli ajankohtaista tulevana kesänä.

Joensuun kaupunki oli jo alun perin budjetoinut Kaivannonpuiston infran rakentamisen. Puistoympäristön muistiystävällisyyden elementtien suunnittelua ja varustamista varten tarvittiin erillisrahoitusta. Tätä varten suunniteltiin Joensuun kaupungin, Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ja Karelia-ammattikorkeakoulun yhteistyönä Kaivannonpuisto – ikä- ja muistiystävällinen puistoympäristö -hanke. Hanketta hallinnoi Karelia-ammattikorkeakoulu, ja hankkeen kokonaisbudjetti oli 49 755 euroa. Pohjois-Karjalan maakuntaliitto myönsi hankkeelle AKKE-määrärahasta (alueiden kestävä kasvun ja elinvoiman tukeminen) rahoitusta 39 804 euroa. Ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Karjalan Muisti ry osallistuivat hankkeeseen omarahoitukseen.

4 MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ YHTEISTYÖTÄ

4.1 Suunnittelun lähtökohdat

Kaivannonpuiston ikä- ja muistiystävällisen puistoympäristön konkreettisen suunnittelun voidaan katsoa alkaneen muistin osaamis-yhteisön keskusteluista Karelia-ammattikorkeakoulussa syyskuussa 2022. Osaamisyhteisöstä lähti liikkeelle Joensuun kaupungin, Karelia-ammattikorkeakoulun ja Pohjois-Karjalan Muisti ry:n yhteistyö muistiystävällisen puistoympäristön luomiseksi.

Joensuun kaupungin edustajat näkivät, että muistiystävällinen ympäristö jatkaa ja syventää jo aiemmin toteutettua esteettömän ympäristön ja ikäystävällisyyden periaatetta. Myös Karelia-ammattikorkeakoulu tarttui muistiystävällisen ympäristön ideaan, mikä on ammattikorkeakoulun strategian mukainen. Ikäosaaminen on ollut Karelia-ammattikorkeakoulun strateginen painoalue yli kymmenen vuoden ajan, ja ikäystävällisen yh-

teiskunnan edistäminen on yksi Karelia2030-strategian kehittämiskohteista.

Pohjois-Karjalan Muisti ry toimii muistisairautta sairastavien ja heidän läheistensä järjestönä, joka tarjoaa tukea, neuvontaa ja toimintaa. Muistiliitolla ja Pohjois-Karjalan Muisti ry:llä on samansuuntainen muistiystävällisen yhteiskunnan tavoite.

Tammikuussa 2023 Karelia-ammattikorkeakoulussa laadittiin hankehakemus "Kaivannonpuisto – ikä- ja muistiystävällinen puistoympäristö". Hankkeen muut kehittämiskumppanit olivat Joensuun kaupunki ja Pohjois-Karjalan Muisti ry. Rahoitusta haettiin Pohjois-Karjalan maakuntaliiton AKKE-määrärahasta (alueiden kestävän kasvun ja elinvoiman tukemisen määräraha). Rahoittajan kanssa käytyjen neuvotteluiden ja hankesuunnitelman tarkentamisen jälkeen hankesai rahoituspäätöksen 6.4.2023.

Käytännön kehittämistyö pyörähti käyntiin vapun tienoilla. Karelia-ammattikorkeakoulu rekrytoi kaksi projektiasiantuntijaa, ja traktorit alkoivat kaivaa polun pohjaa Kaivannonpuistossa. Muistiaktiivit ja muut muistiyhdistyksen ryhmäläiset keskustelivat muistiystävällisestä ympäristöstä ja puistoideasta. Muistiystävällisyyden käsite mietitytti, miten sitä voisi kuvata ja miten se voisi näkyä käytännössä. Muistiaktiivit olivat innostuneita, mutta myös osittain hämmentyneitä tarjoutuneesta puistoideasta. Usein toistui kysymys: "Ihanko oikeasti meitä kuunnellaan, ihanko oikeasti voimme vaikuttaa?".

Alun alkaen keskeinen lähtökohta oli Muistiaktiivien osallistuminen Kaivannonpuiston suunnitteluun ja toteuttamiseen. He ovat kokemustoimijoita ja muistin todellisia asiantuntijoita. "Ei mitään meistä ilman meitä" on Kaivannonpuiston kehittämisen punainen lanka.

4.2 Teematyöpajat

Heti vapun jälkeen 2023 hanketoimijat ja Joensuun kaupungin puiston rakentamisesta vastaavat työntekijät tapasivat ensimmäisen kerran. Tilanne oli jossain määrin hämmentävä puolin ja toisin, sillä kenelläkään ei ollut kovin tarkkaa käsitystä, millainen muistiystävällinen puistoympäristö Kaivannonpuistosta oli tulossa. Tahtotila oli kuitenkin yhteinen, ja muistiystävällisyyttä lähdettiin perkaamaan työpajojen kautta.

Työpajojen teemat oli hahmoteltu jo hankesuunnitelmassa, mutta toimeen voitiin tarttua vasta rahoituspäätöksen tultua. Projektin liikkeellelähtöä leimasivat kiire, työpajojen sisältöjen ja aikataulujen tarkentaminen, alustajien ja tilojen varaaminen, osallistujien kutsuminen ja hybriditoteutusten tekniikan varmistaminen.

Työpajojen tarkoituksena oli valottaa muistiystävällisyyttä eri näkökulmista: miksi muis-

tiystävällisyyttä tarvitaan, millainen ympäristö tukee muistia ja luo hyvinvointia, millainen taas vaikeuttaa hahmottamista ja toimintakykyä. Työpajojen ohjelmat koostuivat alustuksista ja keskusteluista. Työpajoilla oli myös tärkeä merkitys toimijoiden tutustumisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen kannalta. Työpajoihin osallistui Muistiaktiiveja ja muistiasiantuntijoita sekä muita eri alojen asiantuntijoita neurologista vastaavaan puutarhuriin. Puiston rakentamisesta vastaava puutarhuri osallistui työpajoihin ja sen ansiosta ideoiden ja toiveiden toteuttamiskelpoisuus voitiin testata heti saman tien. Suunnittelussa elettiin kireän aikataulun takia ”kädestä suuhun”.

Työpajojen teemat olivat

- Työpaja 1: Johdatus muistiystävälliseen ympäristöön, taustat ja perustelut
- Työpaja 2: Kognitio ja toiminnallisuus muistiystävällisessä puistoympäristössä
- Työpaja 3: Äänimaailma muistiystävällisessä puistoympäristössä
- Työpaja 4: Muistiystävällisen puistoympäristön teknologia (LIITE 1 Työpajojen ohjelmat)

4.3 Yhteistyön moninaisuus

Teematyöpajojen lisäksi kehittämistyö sisälsi moninaista, monialaista ja toimivaa yhteistyötä. Kevät eteni, ja puistotyömaa alkoi nopeasti valmistua. Karelia-ammattikorkeakoulun projektiasiantuntijat ja työmaasta vastaavan puutarhurin kesken järjestettiin aika ajoin tapaamisia työmaalla aamulla klo 7. Lisäksi tarvittiin nopeita puhelinkokouksia, jotta voitiin välittää työpajojen ideat ja tuotokset rakentamiseen. Keskustelua käytiin muun muassa polun päällysteestä ja rannan mahdollisesta raivaamisesta. Alkuperäisiä suunnitelmia voitiin työpajojen ideoiden pohjalta ja tarpeen mukaan nopeasti muuttaa. Neuvonpito oli tarpeen myös puiston hankintojen puntaroinnissa, esimerkiksi montako penkkiä hankitaan ja mihin ne sijoitetaan.

Muistiystävällisyydestä ja puistoympäristön rakentamisesta tiedotettiin, ja myös paikallinen media kiinnostui asiasta. Ensimmäiset lehtijutut herättivät kaupunkilaisten kiinnostuksen, ja uteliaita kurkisteli-joita alkoi ilmestyä työmaapuomin taakse. Muistiaktiivit olivat tiiviisti mukana suunnittelussa ja kävivät arvioimassa rakentamisen etenemistä.



5 KAIVANNONPUISTON TOIMINTAMALLI

5.1 Muistiystävällisyyden sanoittaminen

Muistiystävällinen puistoympäristö oli kaikille Kaivannonpuiston kehittämisessä mukana olijoille kohtuullisen uusi asia. Muistiystävällisyyden osatekijöistä on tietoa, mutta tiedon soveltaminen käytäntöön on vaativaa. Muistiystävällisestä ympäristöstä on esimerkkejä, jotka sijoittuvat suurimmalta osin erilaisiin kaupunkiympäristöihin. Kaivannonpuisto on asemakaavan mukaan luonnonmukainen alue ja sellaisena myös säilytettävä. Alueen mahdollisuuksien ja rajoitusten ymmärtäminen oli yksi oppimistehtävistä.

Muistiystävällisen puistoympäristön rakentaminen vaatii monialaista yhteistyötä. Mukaan tarvitaan puutarhureita ja puistokentämisen ammattilaisia, jotka ymmärtävät alueen realiteetit, mikä on mahdollista ja mitkä ovat käytettävissä olevat resurssit. Lisäksi

tarvitaan muistiasiantuntijoita, jotka tietävät, millainen ympäristö tukee tai toisaalta hankaloittaa muistisairautta sairastavan toimintakykyä. Lisäksi eri muistisairaudet ja sairauden eri vaiheet vaikuttavat eri tavoin esimerkiksi hahmottamiseen. Muistisairauteen sairastuneiden omaa roolia ei voi liikaa korostaa. He ovat parhaita arvioimaan ympäristön muistiystävällisyyttä eikä muistiystävällistä ympäristöä voi kehittää ilman heitä.

Teematyöpajoissa (työpaketti 1) mietittiin konkreettisesti muistiystävällisyyden osatekijöitä. Muistiystävällisyyden ”sanoittaminen” oli vaativa yhteinen tehtävä: mitä muisti ja muistipulmien huomioiminen nimenomaan tässä tarkoittaa. Jokaikisen penkin paikka tai opaskyltin teksti tarkasteltiin muistiystävällisten silmälasien läpi. Polku teoriasta käytäntöön oli hyvin konkreettinen, ja silloin kysyttiin, mistä muistiystävyyden polulla tunnistaa. Se

tarkoittaa, mistä löytyvät tarkkailuun virittämisen paikat, missä kohtaa polkua ovat pysähtymisen paikat sekä miten opasteet tai luonto itsessään ohjaavat kulkijan kokemusta. Tärkeimmät oivallukset tapahtuvat kulkijan omassa päässä. Muistiystävällisyyttä ei voi suorittaa.

Muistiystävällinen ympäristö syntyy erilaisen osaamisten yhdistämisestä, jossa tieto ja käytäntö ovat sopivassa tasapainossa. Yhteistyössä tarvitaan myös joustavuutta ja yhteisymmärrys tavoitteesta.

5.2 Muistiystävällisen Kaivannonpuiston peruselementit

Tässä kuvataan, millaisista elementeistä Kaivannonpuisto rakentuu ja miten muistiystävällisyyden osatekijöitä on puistossa huomioitu. Kaivannonpuisto on omanlaisensa puistoympäristö, jolla on oma historiansa. Myös asemakaavan määräykset luonnonmukaisuudesta vaikuttavat Kaivannonpuiston puistoympäristön rakentamiseen. Näin ollen seuraavat kokemukset ja opetukset koskevat Kaivannonpuistoa, mutta ovat soveltuvien osin käyttökelpoisia myös yleisemmin.

Kuvaus kertoo Kaivannonpuistosta syksyllä 2023, jolloin puisto valmistui. Todennäköisesti puistoympäristö on jo vuoden päästä ainakin joiltain osin erilainen.

Sijainti

Kaivannonpuisto sijaitsee Penttilän kaupunginosassa Pielisjoen varrella.

Joensuun kaupungin keskustasta, torilta, on noin pari kilometriä. Puistoon on helppo tulla kävellen rantareittiä pitkin. Lähin bussipysäkki 800 km kävelymatkan päässä, ja lähistöllä on myös parkkipaikka.

Kaivannonpuiston sijaintiin ei voitu vaikuttaa, koska muistiystävällisyys ei alun perin ollut Kaivannonpuiston suunnitelmassa. Kaivannonpuisto valikoitui muistiystävälliseksi kehittämisalueeksi, koska se oli kaupungin rakentamishelmassa ja siten ajankohtainen, saatavilla ja mahdollinen. Sijainti oli sopiva muistiystävällisyyden pilotoimiseksi.

Alueelle ei ole suunniteltu eikä rakennettu mukavuuksia. Esimerkiksi WC-tiloja ei alueella ole. Lähin WC sijaitsee Kuhasalon virkistysalueen parkkipaikalla, joka on vajaan kilometrin päässä. Sähköliittymää tai talvihoitoa ei myöskään ole. Alueen varusteluun ei myöskään ole tulossa makkaranpaistopaikkoja eikä laavua,

sillä sen ei ole tarkoitus olla perinteinen retkeilypaikka.

Kaivannonpuiston reitin pituus on noin puoli kilometriä. Kaivannonpuistoa vastapäätä on Ruusupuisto, ja lähistöllä sijaitsee myös Kuhasalon virkistysalue. Molemmat ovat suosittuja ulkoilualueita. Kaivannonpuistossa puut kaartuvat polun yllä ja muodostavat kesäaikaan Ruusupuiston puolelle viherseinämän. Ja toisella puolella on joki. Kaivannonpuistosta muodostuu näin oma rauhaisa alueensa, jossa on salaisen puutarhan tuntua.

Alueiden rytmitys

Kaivannonpuiston muistiystävällisyyden yhdeksi keskeiseksi elementiksi muodostui alueiden rytmitys. Sillä tarkoitetaan sitä, että polku ja puistoympäristö muodostuvat erilaisista alueista, jotka tarjoavat erilaisia virikkeitä ja erilaisista tekemistä.

Puistoympäristön alkupää on yhteinen, toiminnallinen alue, joka kokoaa ihmisiä yhteen. Siellä on keinu ja näköalatasanne, josta pääsee

katsomaan kaupunkia toisenlaisesta näkökulmasta. Tasanteelta näkee tutun kirkon, Penttilän kaupunginosan uudet tornitalot ja virtaavan joen tukkinippuineen. Alueella on myös kolme erilaista ulkosoitinta, jotka houkuttelevat kokeilemaan ääniä. Soitteluun on helppo tulla mukaan, ja se kokoaa tuntemattomiakin ihmisiä vähän kuin varkain juttelemaan keskenään.

Puistoympäristön muistiystävällisyyttä on vaihtelevuus. Osa reitistä on rauhaisaa ja vailla ylimääräisiä virikkeitä. Luonto ympärillä tarjoaa vuorokauden ja vuodenajan mukaan vaihtuvia ilmiöitä, värejä ja ääniä.

Ympäristöstä löytyy toisaalta tuttua ja turvallista, toisaalta uutta ja yllätyksellisyyttä. Ympäristö ei ole koskaan tylsä tai yksitoikkoinen.

Kaivannonpuistossa on ”Lapsuuden kivi”, joka on erään Muistiaktiivin idea. Hän esitti alueelle lapsuudesta tuttua isoa kiveä. ”Kaikilla meillä on ollut oma lapsuuden kivi, joka on ollut lapsuuden lempipaikkoja. Sen päällä leikittiin, ja se tuntui silloin niin suurelta.” Yhteistyön joustavuudesta kertoo se, että puiston rakentajille ei ollut konsti

eikä mikään löytää ja kuljettaa kivi paikalleen puistoon. Reitin varrella on myös ”käräjäkivien” alue. Ne tuovat vaihtelua maisemaan, niillä voi istua, jutella tai vaikka pitää palaveria.

Penkit

Levähdyspaikat, niiden määrä ja sijainti, ovat muistiystävällisyyden näkökulmasta tärkeitä. Penkkejä on polun varrella puolen kilometrin matkalla kuusi, ja penkkien välillä on matkaa 45–75 metriä. Penkkien lisäksi reitin alkupäässä on keinu ja näköalatasanteella istumapaikkoja. Kaivannonpuiston on tarkoitus olla luonnonmukainen alue, jossa luontoa kunnioitetaan. Sen vuoksi aluetta on raivattu mahdollisimman vähän. Penkkien kohdalla rantaa on hieman raivattu, jotta jokimaisema avautuu paremmin. Penkkien kohdalla on myös virikkeitä ja vaihtuvia älypähkinöitä.

Keskustelua on ollut penkkien maalaamisesta kylttien reunuksen oranssilla. Samanväriset penkit erottuisivat helposti ja ohjaisivat kulkua. Maalaamista ei pystytty syksyllä toteuttamaan.



Opasteet ja kyltit

Opasteilla ja kylteillä on suuri merkitys muististävällisyyden kannalta. Ne kertovat, minne olet tullut, ja ne ohjaavat eteenpäin. Opasteet ohjaavat myös kokemusta, virittävät ja herkistävät tuntemaan, pysähtymään ja ajattelemaan. Opasteiden tekstien tavoitteena on myös edistää puistossa kävijöiden muistitietoisuutta. Opasteissa on myös kulkusuuntaa osoittavia opasteita. Opasteita on kaiken kaikkiaan kaksitoista.

Opasteiden värimaailmassa oranssit reunukset helpottavat hahmottamista. Kylttien koko ja korkeus mietittiin tarkkaan. Samoin fonttien koko luettavuuden näkökulmasta oli tärkeä. Tekstien määrää testattiin. Tekstiä ei voi olla liikaa, mutta sanat ja viestit ovat merkityksellisiä. Tässä käytettiin apuna muun muassa Invalidiliiton (2023) esteettömyysohjeistuksia. Kylteissä käytetään tekstin lisäksi myös valokuvia, jotka helpottavat paikantamista. Polulla on myös kulkusuuntaa osoittavia ja pyöräilyä rajoittavia kylttejä.

Opastekylttien ohjeistus:

- Värimaailma: oranssireuna, valkoinen pohja, musta fontti, mukailee Muistiluotsin värimaailmaa (Muistiluotsin oranssi #ea6846)
- Kylteissä käytetty fontti: Arial tai muu päätteetön fontti
- Lukuetäisyys – opastekylttien jalka 1 metri, opastekyltin tekstialue A4 koossa (+ oranssi reuna 3–4 cm)
- Pysyvät kyltit pystysuunnassa, lievä kaltevuus huomioiden valon heijastuminen, lisäksi kylttien pinnan oltava heijastamattomia



Seuraavaksi kuvataan opasteet puolen kilometrin mittaisen reitin alusta päätekohtaan:

1. Kävelytien risteyksissä sijaitsee iso **pääkyltti**, joka kertoo, minne olet tulossa: Kaivannonpuiston virkistysreitti – Ikä- ja muistiystävällinen puistoympäristö.

Kyltissä on alueen kartta, joka kertoo reitin pituuden, polun kulun, penkkien sijainnit ja muut maamerkit, soittimet ja näköalatasanteen, Lapsuuden kiven ja kivikehän, jota kutsutaan kärjäkiviksi.

Alueella liikutaan paljon pyörillä, ja siksi kylttiin tuli huomautus ”talutathan pyörääsi”. Ihmisiä voi olla polulla tekemässä toiminnallisia harjoituksia, esimerkiksi rentoutusharjoituksia tai maalaamassa.

Kyltissä näkyvät myös Kaivannonpuiston suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneet tahot, Joensuun kaupunki, Pohjois-Karjalan Muisti ry ja Karelia-ammattikorkeakoulu.



2. Lupaukset kulkijalle

– Kyltti kertoo, mitä puistoympäristössä on odotettavissa. QR-koodin kautta kulkija löytää muistiasiantuntijoiden yhteystiedot.

Kaivannonpuisto on ikä- ja muistiystävällinen puistoympäristö.

Virkistysreitiltä voit löytää

- elämyksiä
- hyvinvointia edistäviä tehtäviä
- levähdyspaikkoja

Jos sinulla tai läheiselläsi on muistisairaus, ota rohkeasti yhteyttä muistiasiantuntijoihin. QR-koodi, Linktree: linktr.ee/muistiluotsipohjoiskarjala



3. Ulkosoittimet – Kyltti

rohkaisee tarttumaan kapuloihin ja kertoo, että musiikki tekee hyvää.

Musiikki vaikuttaa myönteisesti kehon ja mielen hyvinvointiin.

Tutustu soittimiin. Tuota rohkeasti ääniä. Anna musisoinnin vaikuttaa!

Tartu putkikellojen kapuloihin ja lyö putkia vuorotellen tai samanaikaisesti.

Soita käsin babel-rumpua.

Ota päiväkakkararummun kapulat käsiisi ja lyö keltaista keskustaa.

Mitä mielikuvia musisointi sinussa herättää? Miltä kehossasi tuntuu?

– Kyltissä on kuvat soittimista ja käsien soittoasennosta.



4. Lapsuuden kivi – Kyltti houkuttaa aistirentoutukseen ja luovaan keskittymiseen.

Luonto herättelee aisteja ja herkistää näkemään, kuulemaan ja tuntemaan.

Katso ympärillesi.

Valitse itsellesi mieluisa paikka olla.

Tee aistirentoutus:

- keskity vain siihen, mitä näet
- keskity vain siihen, mitä kuulet
- keskity vain siihen, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt



5. Vaihtuvia tehtäviä ja näyttelyitä – Vaihtuvat näyttelyt tuottavat yllätyksiä, mitä uutta nyt mahtaa olla esillä!

Reitin varrella on vaihtuvia kylttejä, jotka voivat sisältää esimerkiksi jonkin ajankohtaisen tehtävän. Luontobingo on ollut suosittu. Alueella on koivujen katveessa pieni aukio, jota kutsutaan galleriaksi. Se soveltuu esimerkiksi yhteistyökumppanin näyttelyalueeksi. Avajaissyksynä galleriassa oli Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen näyttely mielen matkasta muutokseen.



6. Kiitos kulkijalle –

Kyltti kiittää kulkijaa. Se ohjaa polun päässä rauhoittumaan ja pohtimaan hyvää tekevää kokemusta. Ja kehottaa tulemaan toistekin.

Olet tehnyt hyvää itsellesi.

Jatka matkaasi virkistyneenä.

Kun palaat virkistysreitille, koet taas jotain uutta.



7. Polulla on kulkusuuntaa osoittava kyltti.

Polun voi kuitenkin kulkea myös toiseen suuntaan, mikä avaa maisemaan uusia oivalluksia.

Polulla ei ole varsinaista eksymisen riskiä. Polun loppupäässä ovat kuitenkin kyltit, jotka osoittavat suuntaa kaupungin keskustaan ja Kuhasaloon.

Polun molempiin päihin on sijoitettu suositukset taluttaa pyörää, koska kapealla polulla voi olla ryhmä ihmisiä tekemässä toiminnallisia harjoitteita.



6 SUOSITUKSET JATKOON

Kaivannonpuiston ikä- ja muistiystävällisen puistoympäristön ensimmäinen kierros on tehty. Puistoalue on vuoden 2023 aikana rakennettu ja alueen muistiystävällisyyttä luotu. Palautetta on kerätty ja aluetta kehitetään ja muistiystävällisyyttä vahvistetaan palautteen ja käyttäjäkokemusten pohjalta.

Jo tässä vaiheessa voidaan sanoa, että yhteiskehittämällä on saatu onnistumisen kokemuksia, ja ensimmäisten kuukausien aikana saadut palautteet ovat myönteisiä. Muistiystävällinen puistoympäristö on uusi asia monelle, ja se herättää kysymyksiä. ”Mikä täällä sitä muistia on”, kysyttiin, kun alue oli vielä keskeneräinen ja ilman opasteita.

Kaivannonpuiston suunnittelu ja toteutus ovat tuottaneet oppimiskokemuksia niin puiston rakentajille ja puutarhureille, Muistiaktiiveille, muistiasiantuntijoille kuin tavallisille kaupunkilaisille. Voidaan arvioida, että Kaivan-

nonpuisto on vahvistanut muistitietoisuutta ja edistänyt muistiystävällisyyttä Joensuussa.

Kaivannonpuiston kehittämiskokemusten perusteella esitetään muutamia yleisiä suosituksia jatkoon:

1) Yhteissuunnittelu ja osallisuus ovat muistiystävällisyyden kivijalka

Muistiystävällisyyttä ei voi edistää ilman Muistiaktiivien ja kokemustoimijoiden osallisuutta. ”Ei mitään meistä ilman meitä” on muistiystävällisen puistoympäristön suunnittelu- ja toimintaperiaate. Lisäksi tarvitaan arkeen soveltuva, joustava ja arvostava yhteistyö puistoammattilaisten ja erilaisten muistityön asiantuntijoiden kanssa.

2) Aikaa ja kehittämisrauhaa tarvitaan

Monialainen yhteistyö tarvitsee aikaa sekä kehittämisen ja kokeilun rauhaa. Parhaimmil-

laan yhteissuunnittelu lähtee jo puistoalueen valinnasta, jossa huomioidaan alueen väestörakenne ja alueen saavutettavuus, muun muassa liikenneyhteydet.

3) Kaikki ei tule kerralla valmiiksi

Muistiystävällisyyden rakentaminen on kestävyyslaji. Kokeiluja, kehittämistä, tutkimusta ja arviointia tarvitaan, ja kokemusten kertyessä ympäristöä voidaan muokata ja uudistaa. Kaivannonpuiston työpajoissa nousi esille ajatuksia muun muassa teknologian hyödyntämisestä. Nämä ideat eivät toteutuneet Kaivannonpuistossa, mutta ovat tulevaisuuden mahdollisuuksia. Muistiystävällinen puistoympäristö luottaa ennen kaikkea luontoon ja luonnonmukaisuuteen ilman turhia laitteita tai ylimääräistä teknistä varustelua. Se antaa mahdollisuuden monenlaiselle luovuudelle ja uusille toiminnallisille kokeiluille.

4) Jatkuvuudesta on huolehdittava

Kaivannonpuiston muistiystävällinen puistoympäristön lupaus ”jotain tuttua ja turvallista, jotain uutta ja yllättävää” vaatii jatkuvaa huoltoa. Yhteistyökumppaneiden on jatkossa hyvä sopia muistiystävällisyyden ja muistiystävällisen puistoympäristön jatkuvuudesta ja työnjaosta.

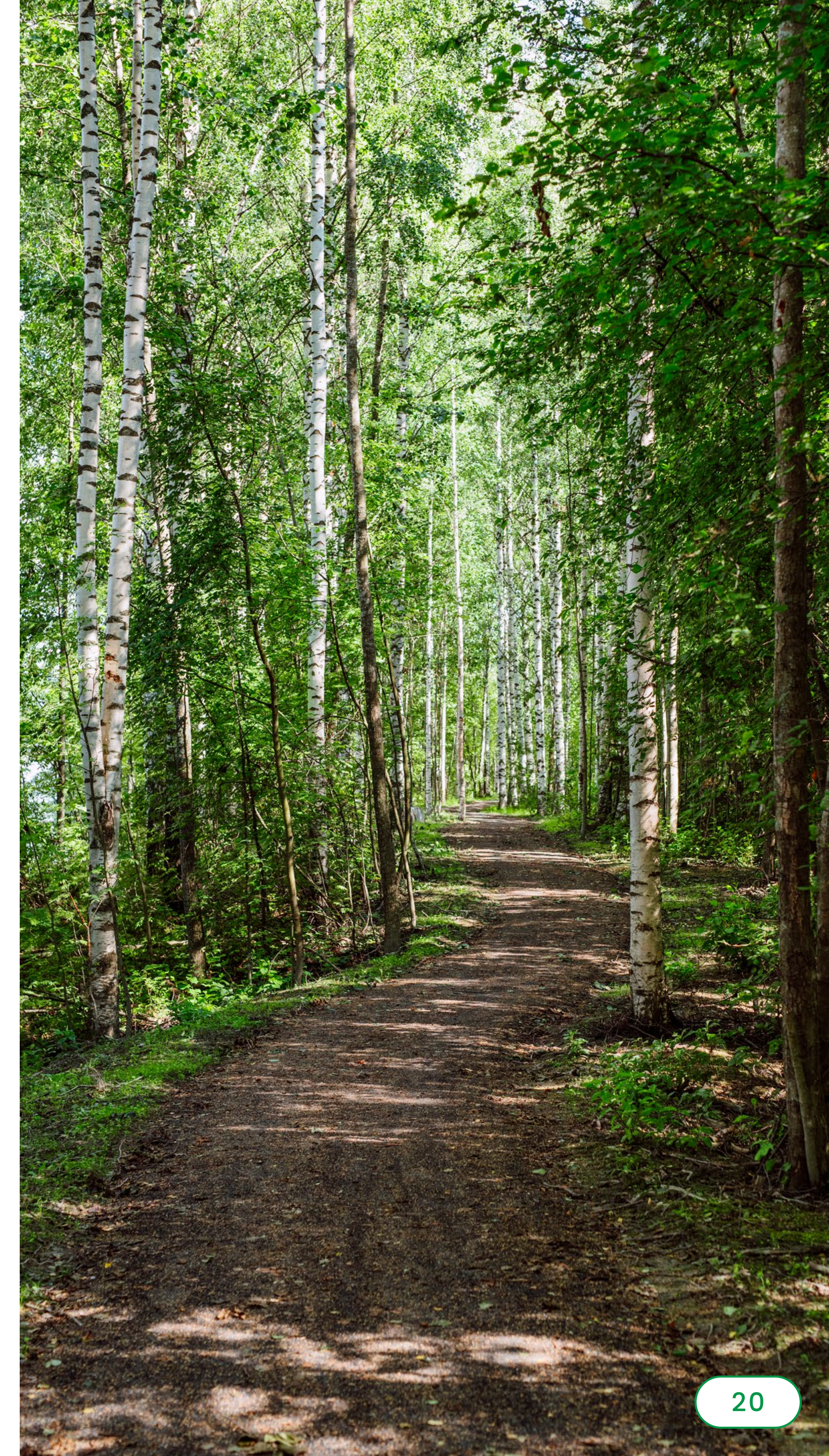
Joensuun kaupunki huolehtii puistoalueidensa hoidosta, turvallisuudesta ja siisteydestä. Jatkuvuuteen liittyvä suositus on, että kaupunki jatkossakin edistää ikä- ja muistiystävällisyyttä kaikessa yhdyskunta- ja kaupunkisuunnittelussa, esimerkiksi rakentamisessa, joukkoliikenteessä ja harrastus- ja kulttuuritoiminnassa. Muistiystävällisen puistoympäristön kehittämiskokemukset ovat hyödynnettävissä kaupungin tulevilla puistojen rakentamisessa ja uudistamisessa.

Pohjois-Karjalan Muisti ry:lle puistoalue on ulkotoiminta-alue, jota Muistiaktiivit ja muut yhdistyksen ryhmäläiset käyttävät säännöllisesti. Muisti ry:n verkostoyhteistyön kautta puiston käyttäjäkunta laajenee ja monipuolistuu.

Karelia-ammattikorkeakoululle ja alueen muille oppilaitoksille Kaivannonpuisto tarjoaa muistiystävällisyyden oppimisympäristön. Opiskelijat voivat osana opintojaan suunnitella ja toteuttaa tapahtumia tai muuta toimintaa puistossa. Kaivannonpuisto toimii muistiosaamisen toiminta- ja oppimisympäristönä eri alojen opiskelijoille. On huomattava, etteivät muistiosaamista tarvitse vain sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ja työntekijät, vaan väestön ikäntyminen ja muistisairaudet koskettavat koko yhteiskuntaa. Kaivannonpuisto muistiosaamisen oppimisympäristönä edellyttää toimivaa, yhteisesti sovittua rakennetta ja koordinaatiota.

Puistoalue on avoin kaikille. Muistiystävällisellä luontoympäristöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kaikille, jotka syystä tai toisesta kokevat elämässään kuormitusta.

Eri järjestöt ja työyhteisöt voivat käyttää puistoympäristöä ja hyötyä siitä. Puistoalue tarjoaa mahdollisuuksia myös sukupolvien väliselle yhteistoiminnalle.



7 VIESTINTÄ JA LEVITYS

Muistiystävällisyyden käsitettä on avattu suurelle yleisölle lehtiartikkelein. Aiheen tuoreus on kiinnostanut mediaa. Viestintä on lisännyt muistitietoisuutta ja ymmärrystä. Tiedon lisääntyminen on ehkä lieventänyt muistisairauksia kohtaan tunnettua pelkoa. Muistiaktiivit ovat olleet julkisuudessa kertomassa muistiystävällisyydestä ja siten vaikuttaneet asenteisiin ja vähentäneet sairautteen liitettyä häpeän tunnetta ja stigmaa. Kehittämisyhteistyöhön osallistuminen on myös voimaannuttanut Muistiaktiiveja ja tuonut heidän elämäänsä merkittävää uutta sisältöä.

Viestintä jatkuu Kaivannonpuisto-hankkeen jälkeenkin. Kehittämistyöstä ja valmiista puistoalueesta on

tehty videot, joiden avulla muistiystävällisen puistoympäristön ideaa voidaan levittää. Eri alojen opiskelijoille tarjotaan opinnäytetyön aiheita, jotka voivat liittyä esimerkiksi käyttäjäkokemuksiin, muistiystävällisen puistoalueen rakenteellisiin osatekijöihin tai alueen toiminnallisiin mahdollisuuksiin.

Uusimman tiedon mukaan muistisairautta sairastavia on Suomessa paljon nykylaskelmia enemmän. Kun tähänastisen arvion mukaan vuosittain sairastuu noin 14 500 ihmistä, niin uusi arvio on ainakin 23 000 vuosittaista sairastunutta. Se tarkoittaa noin 60 sairastunutta päivässä. (Roitto 2023.) Muistiystävällisyydelle ja muistiosaamiselle on Suomessa tarvetta tulevaisuudessakin.



LIITE 1: TYÖPAJOJEN OHJELMAT

Työpaja I, Johdatus muistiystävälliseen ympäristöön,
ma 15.5.23 klo 9.00–12.00, webinaari

Tavoite

Ikä- ja muistiystävällisen ympäristön tausta ja perustelut

Osallistujat

- Ikä- ja muistiystävällisten ympäristöjen asiantuntijoita mm. Aalto-yliopistosta, Ikäinstituutista ja ympäristöministeriöstä, hankkeen osallistujia, kokemustoimijoita, ammattilaisia, opiskelijoita

Ohjelma

Alustukset

- 9.00 Puistoarkkitehtuuri terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta
Laura Arpiainen, professori, Aalto-yliopisto, Aalto-yliopiston terveyden ja hyvinvointialan arkkitehtuurin professori ja Sotera-tutkimusryhmän johtaja
- 10.15 Viheralueiden ikä- ja muistiystävällisyys
Raija Rappe, vanhempi tutkija, Ikäinstituutti
- 11.00 Ikääntyneiden asuminen ja asuinympäristöt
Raija Hynynen, asuntoneuvos, ympäristöministeriö

Työpaja II, Kognitio ja toiminnallisuus
ma 22.5.23 klo 13.00–16.00, Hybridi

Tavoite

Kognitio ja toiminnallisuus muistiystävällisessä puistossa, millä tavalla muistiystävällinen puisto tukee tiedonkäsittelyä ja ohjaa puistokokemusta

Ohjelma

- Kognitio ja toiminnallisuus puiston suunnittelun lähtökohtina
- Miten koemme ympäristön ja millainen ympäristö tukee meitä

- Minna Lempiäinen, neuropsykologi
- Sanna Kotisaari, neurologi
- Leena Knuuttila, toiminnanjohtaja, Pohjois-Karjalan Muisti ry.

Tilaisuuteen ilmoittautuminen 18.5.2023 mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/8D89A245AF94369D>

Paikka

SOTE-keskus, Tikkarinne 9, TARMOn Tupa, E251

Työpaja III, Äänimaailma kognition tukena
ma 29.5.23 klo 13.00–16.00, Tikkarinne

Tavoite

Äänimaailma ikä- ja muistiystävällisessä puistoympäristössä nyt ja tulevaisuudessa

Ohjelma

- hiljaisuus ja ääni, pysähtymisen paikat
- linnunlaulu ja ulkosoittimet, esiintymisen ja musisoinnin tila
- yhteisöllisyyden mahdollistaminen

Asiantuntijat

- Paula Lamminsalo, puistosuunnittelija, Joensuun kaupunki
- Heidi Keskitalo, puutarhuri, Joensuun kaupunki
- Kristiina Eemola, musiikkiterapeutti, Tahos Oy
- Kirsi Ihalainen, Kelosound Oy

Tilaisuuteen ilmoittautuminen 25.5.2023 mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/0838202F8C17DF2A>

Paikka

SOTE-keskus, Tikkarinne 9, Luova toiminta 1, E326

Työpaja IV, Ikä- ja muistiystävällisen puistoympäristön teknologia, ma 5.6.23 klo 9.00–12.00, Hybridi

Tavoite

Ikä- ja muistiystävällisen ympäristön teknologia

Ohjelma

Teknologian mahdollisuudet puistoympäristön monipuolistajana nyt ja tulevaisuudessa

- valaistus, teknologiapiste (qr-koodi), ohjattu opastus esim. aivoterveelliset teot, alueen historia
- puiston mahdollisuudet kokouskäyttöön, etäohjattuihin liikuntaryhmiin jne.
- penkit, kivielementit ja kiikkualue
- välineiden ja toimintojen sijoittelu
- yhteisöllisyys, käyttöopastus

Asiantuntijat

- Jari Huikuri, vastaava puutarhuri, Joensuun kaupunki
- Elina Kerätär, projektipäällikkö, elina.keratar@lapinamk.fi
- Karelia-amk:n opiskelijat

Tilaisuuteen ilmoittautuminen 1.6.2023 mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/927B91AE072D4A28>

Paikka

SOTE-keskus, Tikkarinne 9, Luova toiminta 1, E326

LÄHTEET

- Invalidiliitto 2023. Esteettömyys. Invalidiliitto. <https://www.invalidiliitto.fi/esteetonfi> 11.10.2023.
- Joensuun kaupunki. 2011. Penttilänrannan 1. asemakaavamuutos. Kaavaselostus. Kaavoitusohjelman työ nro 1566 (9.2.2011, täydennetty 23.3.2011). https://www.joensuu.fi/documents/144181/19271422/1566_sel_tekstiosa_selostus.pdf/0a87d257-9efc-e5c3-9193-9d29be792ef6?version=1.0 12.10.2023.
- Joensuun kaupunki. 2022. Kaivannonpuiston puistosuunnitelmaluonnos. <https://www.joensuu.fi/documents/144181/19447736/Kaivannonpuisto%2C+virkistysreitti.pdf/c89e161e-ff95-4d36-beb8-56c09304168b?version=1.0> 18.10.2023.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Ikäystävällisyys. <https://ikaosaaminen.karelia.fi/> 29.9.2023.
- Roitto, H.-M. 2023. Diagnosoitujen muistisairauksien ilmaantuvuus ja esiintyvyys Suomessa 2016–2021. Suullinen tiedonanto. 17.10.2023. Alzheimer Europe Conference. Helsinki.



Valokuvat Janne Käyhkö ja BrainyDay