

# Työhyvinvointia luonnosta – Air –hanke

Raportti kokemuksista työhyvinvointitapahtumien järjestämisestä  
luontoympäristössä



Kuva: Riikka Mansikkaviita

Mirja Levo

ODL Terveys Oy



## Sisällys

1. Taustaa hanketoiminnalle .....	3
1.1. Hankkeen kohderyhmät.....	3
1.2. Toteuttajat .....	3
2. Taustaselvittelyt.....	4
2.1 Hyvinvointikysely ja kuntotestaus .....	4
3. Hanketoiminnassa huomioitavia .....	5
3.1. Tapahtumapaikat luonnossa.....	6
3.2 Toimintamuodot luonnossa.....	6
4. Työhyvinvointia luonnosta tapahtumat.....	7
4.1. Lumikenkäilyä Syötteen maastossa .....	7
4.2 Linturetki Liminganlahden Luontokeskukseen .....	8
4.3 Melontaretki Oulun edustalla .....	9
4.4 Kiviojan kunnostusta Syötteen maastossa .....	9
5. Pohdintaa.....	11

## 1. Taustaa hanketoiminnalle

Suomalaiset ovat liikunnallista kansaa ja nykytiedon valossa myös ”istunnollista” kansaa. Vuoden 2013 aikana julkaistujen tutkimusten ja selvitysten mukaan istumiseen käytetyn ajan osuus kasvaa jatkuvasti osana suomalaista elämäntapaa ja sen myötä liikkumattomuuden haitat hyvinvoinnille lisääntyvät. Jotta kansakuntamme liikunnallinen ajankäyttö lisääntyisi, on löydettävä yhä uusia ”porkkanoita” liikunnan houkuttelevuuden tueksi. Joillekin tuo porkkana sisältyy liikunnallista aktiivisuutta mittaavan laitteen käyttöön ja toisille taas liikuntaan liittyvään esteettiseen elämykseen ja hyvän olon tunteeseen. Kaunis ja puhdas luontoympäristö on kaikkien suomalaisten ja Suomessa asuvien ulottuvilla. Lukuisat puistoalueet kaupungeissa ja niiden välittömässä läheisyydessä takaavat luontoliikunnan mahdollisuuden myös kaupungeissa asuville.

Ulkoliikunnalla on todettu olevan palauttavampi ja uudistavampi vaikutus arjen rasituksista toipumiseen kuin sisäliikunnalla. Nämä ulkoliikunnan elvyttävät vaikutukset näyttävät perustuvan jo pelkästään oleiluun luontoympäristössä tai sen välittömässä läheisyydessä. Liikuntamuodolla tai liikuntasuorituksen kestolla ja teholla ei ole todettu olevan sidonnaisuutta tähän ominaisuuteen. (Thompson et al ; Environ Sci Technol 2011)

Metsähallitus ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö ovat yhdessä toteuttaneet vuonna 2012 alkaneen **OpenAir** -hankekokonaisuuden, jonka pääteemana on luonnon terveyttä edistävien vaikutusten hyödyntäminen työhyvinvoinnissa, syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä ja hoito- ja liikunta-alan koulutuksissa. Hankkeessa on pilotoitu toimintamalleja, jotka tapahtuvat luontoympäristössä esimerkiksi työhyvinvointipäivä metsäojien entistämistöissä; maahanmuuttajien kotouttamista lammashakojen kunnostamistöissä; mielenterveyskuntoutujien tutustuminen luontoon sieniretkellä tai lähihoitajaopiskelijoiden ja kehitysvammaisten yhteisellä kalastusretkellä

### 1.1. Hankkeen kohderyhmät

AIR -hankkeen työhyvinvointiosion toiminta toteutettiin Oulun Diakonissalaitoksen, Oulun Liikuntalääketieteellisen Klinikin toimesta. Hanketoiminnan kohderyhmäksi valittiin Metsähallituksen Oulun yksikön ja Ensi- ja Turvakotien liiton Oulun yksikön henkilökunta. Metsähallituksen työntekijät ovat enemmistöltään ns. normaalityöaikaan tekeviä toimistotyöntekijöitä, Ensi- ja turvakotien henkilökuntaan kuuluu sekä toimistotyötä että vuorotyötä tekeviä sosiaali- ja hoivatyöntekijöitä.

### 1.2. Toteuttajat

**Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka** (jatkossa ODL Liikuntaklinikka) on perustettu 1972 ja se on yksi Suomen kuudesta liikuntalääketieteen yksiköstä. ODL Liikuntaklinikan päätehtäviä on liikunnan ja terveyden välisten yhteyksien tieteellinen tutkimus sekä tutkitun tiedon jalkauttaminen niin terveys- ja hyvinvointialojen ammattilaisten kuin suuren yleisön keskuuteen sekä liikuntalääketieteen erikoislääkäriskoulutuksen järjestäminen ja muiden terveys-, liikunta- ja

sosiaalialan ammattilaisten kouluttaminen sekä liikuntalääketieteen että ravitsemustieteen alueilla. ODL Liikuntaklinikalla on myös pitkä kokemus työhyvinvointipalvelujen toteuttamisesta sekä eri työterveyshuollon toimintayksiköille kuin suoraan yritysille ja yhteisöille.

**Metsähallituksen Oulun yksikkö** vastaa osaltaan Metsähallituksen luonnonvarapalvelujen tuottamisesta Pohjois-Suomen alueella ja on osa Pohjanmaan Luontopalveluja. AIR -hankkeessa työhyvinvointipalvelut tuotettiin Pohjanmaan luontopalvelujen alueella. Hanketoiminnassa käytettiin myös hankekokonaisuuteen kuuluvan Open -hankkeen kohteita Oulun kaupungin alueella. EAKR-rahoitteisessa Open-hankkeessa muodostetaan verkosto Oulun seudun luonto- ja luontoliikuntakohteista sekä lisätään luonnon terveysvaikutuksiin liittyvää osaamista. (<http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/OpenAir/open/Sivut/default.aspx>)

## 2. Taustaselvittelyt

Hankkeen aluksi perehdyttiin olemassa olevaan tutkimustietoon luonnon terveysvaikutuksista sekä aiemmin toteutettuihin hankkeisiin. Vastaavaa hanketoimintaa on toteutettu niin Suomessa kuin ulkomailla yksittäisten yrittäjien toimesta, mutta työhyvinvointitoimintana ei löytynyt systemaattisesti kirjattua toimintamallia eikä työhyvinvointitoiminnan vaikuttavuuden tutkimusta löytynyt suomalaisista tutkimuksista. Sen sijaan luonnon psykologisia vaikutuksia yleensä on tutkittu myös Suomessa ja mm. ekopsykologia on tunnustettu omana psykologian osa-alueena.

Hanketoiminnan kohderyhmiä olivat Metsähallituksen Oulun yksikön ja Ensi- ja turvakotien liiton Oulun yksikön henkilöstöt. Hankkeen alkuvaiheessa pohdittiin mahdollisuuksia hanketoiminnan vaikuttavuuden arviointiin ja selvitettiin aiemmissa tutkimuksissa käytettyjä mittareita. Hankerahoitukseen puitteissa ei ollut mahdollista järjestää esim. kunto- ja hyvinvointimittauksia koko kohderyhmälle. Pohdinnan jälkeen päädyttiin ratkaisuun, jossa toteutettiin fyysisen kunnan testaukset Metsähallituksen henkilöstölle ja hyvinvointikyselyt koko kohdejoukolle. Hyvinvointikyselyihin sisällytettiin kysymyksiä myös toiveista hyvinvointitapahtumien järjestämiseksi luonnossa.

### 2.1 Hyvinvointikysely ja kuntotestaus

Kuntotestaukset Metsähallituksen väelle toteutettiin lokakuussa 2012. Osallistuminen niihin, kuten koko hanketoimintaan oli vapaaehtoista ja testaukseen kuuluva aika oli osallistujille työaikaa. Kuntotestausprotokolla noudatteli työterveyshuoltojen yleisesti suosimia testimenetelmiä; epäsuora, submaksimaalinen hapenottokyvyn mittaaminen polkupyöräergometrillä ja suurten lihasryhmien (kätet, jalat, selkä ja vatsalihakset) dynaamiset toistotestit. Testausprotokollaan kuului myös testattavan antropometrian määrittäminen (ts. pituus, paino, kehon koostumus Inbody -laitteella). Testaukseen osallistui XXX henkilöä.

Kaikille hankkeeseen osallistuvilla toteutettiin hyvinvointikysely Webropol-menetelmällä. Tähän kyselyyn osallistui 45 henkilöä, joista 40% oli miehiä ja 60% naisia. Terveytensä koki hyväksi tai

erittäin hyväksi 65% vastaajista ja vain 5% koki terveydentilansa huonoksi. Terveyteen liittyvien näkökohtien vuoksi elämäntapamuutoksia kyselyä edeltäneen vuoden aikana oli toteutettu mm. ruokavalioon ja liikuntaan liittyen. Omasta mielestään ylipainoisia oli 50% vastaajista, kun kuntotestauksiin liittyvien BMI-mittausten perusteella ylipainoisia oli 55% vastaajista. Eri tasoista kuntoliikuntaa harrasti 85% vastaajista.

Luontoliikuntaan liittyen 60% vastaajista halusi harrastaa sienestystä, marjastusta, kalastusta ja näihin liittyen opastusta lajien tunnistamiseen. 25% vastaajista odotti luontoliikunnalta suurta fyysistä kuormitusta esim. metsätöiden merkeissä. 20% vastaajista odotti luontoliikunnalta henkisen hyvinvoinnin lisääntymistä ja suurin osa vastaajista odotti luontoon liittyvältä työhyvinvointitoiminnalta retkeilyä ja siihen liittyviä toimintoja esim. makkaran paistoa nuotiolla. Tarkempi raportti kyselystä ja kuntotestauksesta julkaistaan AIR -hankkeen loppuraportissa. Hanketoimintaan liittyen tapahtumiin osallistujille toteutettiin palautekysely aina hanketoiminnan jälkeen.

### 3. Hanketoiminnassa huomioitavia

Hankkeen aikana toteutettiin neljä työhyvinvointitapahtumaa, joista yksi sijoittui talvikauteen, yksi keväälle, yksi kesälle ja yksi syksylle. Näin saatiin mallinnettua myös vuoden aikojen vaihtelun vaikutuksia toimintamahdollisuuksiin. Kyselyn perusteella kohderyhmien osallistujilla oli hyvin monimuotoisia toiveita hanketoiminnan suhteen. Työhyvinvointitoiminnassa toiminnan tulisi olla sellaista, että kaikilla työyhteisön jäsenillä olisi tasavertaiset mahdollisuudet esim. toimintakyvyn rajoituksetkin huomioiden osallistua toimintaan. Mikäli toimintamuoto rajaisi esim. liikuntarajoitteisilta osallistumismahdollisuuden, työhyvinvointitoiminnan voitaisiin katsoa olevan epätasa-arvoista tai syrjivää. Nämä seikat aiheuttivat monen toimintamuodon ”putoamisen” pois toimintatarjottimelta.

Myös turvallisuuskysymykset esim. metsätöihin liittyvien työkalujen ja koneiden käytön suhteen asettivat rajoituksia toiminnan toteuttamiselle. Vaikka työajalla toteutetussa toiminnassa osallistajat ovat työnantajan vakuutusten piirissä, ei haluttu tuottaa tilanteita, jossa kokemattomuus esim. moottorisahan tai vesurin käytössä aiheuttaisi kohtuuttomia turvallisuusriskejä. Tapahtumien turvallisuussuunnitelmakaavake on liitteessä 2.



Kuva: Riiikka Mansikkaviita

### 3.1. Tapahtumapaikat luonnossa

Hankkeen osa-alueen lähtökohtana oli työhyvinvoinnin osalta pilotoida Metsähallituksen luontokeskusten ja kohteiden soveltuvuutta työhyvinvointitoiminnan järjestämiseen. Alkukyselyn perusteella suurin osa kohderyhmästä ei ollut halukas käyttämään omaa aikaa esim. matkoihin vaan koko toiminta tuli sisällyttää työajalle. Tämä rajoitti osaltaan joidenkin kohteiden saavuttamista ja supisti toimintavaihtoehtoja jonkin verran. Oulun alueella lähin Luontokeskus sijaitsee Liminganlahdella, jonne on matkaa n. 40 km Oulun keskustasta. Toinen ns. päivämatkan päässä saavutettava luontokeskus sijaitsee Syötteen kansallispuistossa Pudasjärvellä, minne on matkaa Oulun keskustasta n. 120 km. Nämä kaksi keskusta valikoituivat toiminnan piiriin. Lisäksi pilotoitiin yksi tapahtuma Oulun kaupungin alueella.



### 3.2 Toimintamuodot luonnossa

Tasavertaiset osallistumismahdollisuudet kaikille varmistettiin pitämällä toiminnan fyysinen osa sellaisena, että jokainen osallistuja voisi itse vaikuttaa toiminnan kuormittavuuteen. Järjestettiin eri tasoisia toimintaryhmiä, jotka osin toimivat erikseen osin yhdessä. Päivien työhyvinvointia koskevat teemaosuudet järjestettiin kaikille yhteisinä hetkinä, osittain esimerkiksi linja-automatkojen ohjelmana. Fyysisen kuormituksen muoto oli mahdollista nostaa merkittäväksi kahdessa

tapahtumassa, yhden tapahtuman ollessa kaikille fyysiseltä osuudeltaan kevyt. Työhyvinvointiteemat olivat jokaisessa tapahtumassa erilaisia.

#### 4. Työhyvinvointia luonnosta tapahtumat

Ensimmäisen työhyvinvointipäivän valmisteluun kului myös eniten aikaa. Hanketoiminnassa ostettavien palvelujen kilpailutus on oleellinen osa palvelujen hankintaa, eikä ole mahdollista valita palvelun tuottajaksi esimerkiksi Metsähallituksen Luontokeskuksessa vuokralla olevaa ravitsemuspalvelujen tuottajaa vaan palvelu on aina kilpailutettava mahdollisuuksien mukaan. Metsähallituksella on Syötteen alueella ja Pudasjärven seudulla yhteistyökumppaniverkosto, ns. Charter partner -verkosto, johon kuuluvat yrittäjät ovat sitoutuneet kestävän kehityksen periaatteiden noudattamiseen. Tässä hankkeessa ostopalvelut kilpailutettiin alueen yrittäjien kesken riippumatta siitä, oliko heillä yhteistyösopimusta Metsähallituksen kanssa vai ei.



Koska osallistumismahdollisuus oli annettu vapaasti sekä Metsähallituksen Oulun yksikön väelle että Ensi- ja turvakotien liiton väelle, varauduttiin kilpailutuksessa ilmoitetussa osallistujamäärässä aluksi ns. riittävän suureen joukkoon eli n. 80 henkilön ryhmän toiminnan järjestämiseen. Osallistujia määrä osoittautui useimmille yrittäjille liian suureksi, emmekä saaneet kovin montaa vastausta tarjouspyyntöihin. Ensimmäisen tapahtuman jälkeen tarjouspyynnöt mitoitettiin n. 40 henkilön ryhmälle, eli osallistumismahdollisuutta rajattiin. Toteutuneiden tapahtumien osallistujamäärät olivat 10-25 henkilöä/tapahtuma.

##### 4.1. Lumikenkäilyä Syötteen maastossa

Talvitapahtuman ollessa kyseessä haluttiin sääolojen vaikutus huomioida ja vältettiin tietoisesti ajanjaksoa, johon kova pakkaskausi todennäköisimmin sijoittuu. Tapahtuma toteutettiin 9.4.2013. Työhyvinvoinnin teemana oli fyysinen rasitus ja sen arviointi. Jokaisen osallistujan todellista kuormitusta toimintapäivän aikana seurattiin henkilökohtaisella aktiivisuusmittarilla. Kehitystoiminnan luonteeseen liittyen Metsähallituksen Syötteen Luontokeskus tarjosi luonto-opas palvelut ilmaiseksi ja työhyvinvoinnin asiantuntijaosuus järjestyi ODL Liikuntaklinikan työpanoksena. Tapahtuman tarkempi kuvaus AIR -hankkeen loppuraportissa.



Kuva: Riikka Mansikkaviita

Syötteen lumikenkäilypäivän ohjelma:

8.30	Lähtö Veteraanikatu 5
10.15	Syötteen Luontokeskus tulokahvit
10.30	liikuntafysiologin (Hannu Kaikkonen) luento luontoliikunnasta ja aktiivisuusmittarien jako
11.15	lähtö lumikenkäilemään
13	paluu Luontokeskukseen ja lounas
14	lähtö Ouluun ja mittaritulosten tarkastelua matkalla
16	Oulussa

## 4.2 Linturetki Liminganlahden Luontokeskukseen

Toisessa hanketapahtumassa haluttiin pilotoida kevyempää toteutusmuotoa sekä ajallisesti että ohjelmallisesti. Suunnittelimme ja toteutimme ns. puolipäiväretken Liminganlahden Luontokeskukseen teemana lepo ja palautuminen sekä lintujen kevätmuuton tarkkailu.



Kuva: Pixhill

8.30	lähtö Metsähallitus, Veteraanikatu 5
9.00	aamukahvit ja luento levosta ja palautumisesta, psykologi Maarit Nurmela-Harju
10 -12	lintutorniopastus/Finnature ja näyttely-opastus/metsähallitus
12.00	lounas
12.45	paluu Ouluun, Veteraanikatu 5

Tarkempi kuvaus tapahtumasta AIR –hankkeen loppuraportissa.



### 4.3 Melontaretki Oulun edustalla

Melontaretki järjestettiin oululaisen melontaseuran ohjaamana iltapäivätapahtumana, jossa toiminnan pääpaino oli omaehtoisen liikunnan toteuttamisessa paikalle saapumisessa eli mitään kuljetusta ei järjestetty hankkeen puolesta ja uudenlaisen terveysliikuntamuodon kokeilussa ja opettelussa melonnan muodossa. Aiempaa kokemusta melonnasta ei edellytetty eikä uimataitoa vaadittu osallistujilta vaan tapahtuma oli järjestetty siten, että kanoottiin kaatuessakaan ei ollut hukkumisvaaraa uimataidon puutteen vuoksi. Ravitsemuspalvelujen osalta osallistujille tarjottiin päiväkahvit retkieväänä. Tapahtuman tarkempi kuvaus AIR –hankkeen loppuraportissa. Melontaretken ohjelma:

- klo 13            kokoontuminen Uittokujan päässä  
                     Melontaopastus ja melontaretki  
                     retkikahvit ja info työmatkaliikunnasta
- klo 16            kotiin



### 4.4 Kiviojan kunnostusta Syötteen maastossa

Hankkeen taustakyselyssä neljännes vastaajista toivoi hankkeessa järjestettävän fyysisesti rasittavaa liikuntaa esim. metsätöiden muodossa. Jotta toiminta olisi mahdollista kaikille niin fyysisesti kuin taidollisestikin, päädyttiin toteuttamaan päivä, jonka teemana on tiimityöskentely ja luonnon ennalleen palauttaminen. Johtoajatuksena oli se, että arkityössä vallitsevat työyhteisön roolit voisivat luontevasti sekoittua erilaisen toiminnassa ja toimintaympäristössä. Toimintapäivä toteutettiin Syötteen Kiviojalla, jossa pyrittiin palauttamaan umpeen kasvaneen vesireitin toiminta ennalleen. Luonnon ennalleen palauttavan toiminnan ohjaus tarjottiin hanketyönä Metsähallituksen asiantuntijalta, samoin tarvittavat työkalut. Toiminta oli suunniteltu toteutettavaksi siten, että kaikki käytettävät välineet ovat osallistujille tuttuja ja mm. moottorisahan käyttöä edellyttävät työvaiheet toteutti toiminnan ohjaaja.



Kuva: Riikka Mansikkaviita

Toimintapaikka oli nyt ns. keskellä metsää, joten tapahtumassa testattiin myös työyhteisön jäsenten mukavuusalueiden laajuutta mm. puuttuvien saniteettitilojen suhteen, ruokailukohteessa oli ns. puucee. Työvälineet kannettiin Kiviojalle autotien varresta omatoimisesti. Kohde ei ollut autotien varressa, kävelyä poluilla ja metsämaastossa oli n. 1 kilometrin verran. Ruokailu järjestettiin eri kohteessa, laavulla, jonne siirryttiin autolla (välimatka n. 6 kilometriä). Tapahtuman tarkempi kuvaus AIR -hankkeen loppuraportissa.



Kuva: Riikka Mansikkaviita

Kiviojan puron kunnostuspäivän ohjelma:

- |          |                                                                                                                                                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.00     | Startti Oulusta/MH toimisto, Veteraanikatu 5<br>- matkalla alustus ajatuksesta ”luontoliikuntakin on hyötyliikuntaa”                               |
| 10.00    | Saapuminen Kiviojalle<br>- taustatietoa: millainen menneisyys purolla on, miksi kunnostusta tarvitaan, mitä voidaan tehdä, mitä lajistoa autetaan/ |
| 12-13    | Lounas Kellarilammen laavulla, keskustelu työrooleista                                                                                             |
| 13-14.30 | Kunnostus jatkuu, vanhan uoman käyttöönotto, patoaminen                                                                                            |
| 14.30    | paluu Ouluun eli perillä Veteraanikadulla n. klo 16                                                                                                |

## 5. Pohdintaa

Hanketoimintaa suunniteltaessa kartoitettiin toimintamahdollisuuksia niin Oulun lähiympäristössä kuin itse kaupunkialueella. Oulun kaupungin puistoalueet luovat erinomaiset puitteet myös monenlaisen toiminnan järjestämiseen. Suunnittelupalavereissa pohdittiin erilaisten liikuntatuokioiden järjestämistä esimerkiksi joogan, Pilateksen yms. muodossa puistossa, työpaikan lähellä. Esimerkiksi Metsähallituksen Oulun toimipiste sijaitsee alueella, jossa luonto on nopeasti saavutettavissa, Oulujoen läheisyydessä. Koska Oulun kaupunki on järjestänyt useampana kesänä puistoliiikuntaa mm. Ainolan puistossa, päädyttiin kokeilemaan muunlaisia toimintavaihtoehtoja. Mielenkiintoinen havainto oli se, ettei Oulun kaupungissa toimi pyörävuokraamoja, jolta olisi mahdollista vuokrata polkupyöriä esim. 20 henkilön ryhmälle. Kuitenkin ns. pyöräilymatkan päässä olisi useampia luontokohteita esim. maastopyöräilyä varten.

Sekä Syötteen että Liminganlahden Luontokeskukset pystyivät tuottamaan hyvin työhyvinvointiin liitettäviä palveluja ja Luontokeskusten henkilökunta on todennut palautteessaan niiden sopivan hyvin luontokeskusten muuhun toimintaan. Esimerkiksi Liminganlahden luontokeskukseen on hankittu myös lumikenkiä talvitapahtumien järjestämistä varten. Luonnon ennalleen saattamista käsittelevä toiminta on Metsähallitukselle työhyvinvointitoiminnan järjestäjänä uutta, mutta nyt saatu kokemus osoitti sen olevan hyvin toimivaa ja mielekästä myös luonnon ennalleen saattamisen kannalta. Tämä tyyppisen toiminnan toteuttamiseen tarvitaan aina asiantuntijaohjausta sekä jonkin verran välinereservä Metsähallitukselta.

Työhyvinvointitoimintaan soveltuvia luontokohteita löytyy kohtuullisen matkan päästä Oulusta melko hyvin. Kohteiden ja toiminnan osalta tapahtumia olisi voitu järjestää enemmän. On kuitenkin huomioitava, että osallistujien käyttämä aika on työnantajalle kustannus, eikä liene sen osalta mahdollista pitää henkilöstöä pois tuottavasta työstä jatkuvasti. Tässä hankkeessa työterveyshuollon asiantuntijatoiminnot tuotettiin ODL Liikuntaklinikan hanketyöntekijöiden toimesta. Hankkeen osalta kustannuksia pienensivät juuri nämä omasta hankeorganisaatiosta löytyvät asiantuntijuudet, niin Metsähallituksen opastustoiminnassa kuin ODL Liikuntaklinikan työterveyshuollon asiantuntijaosuuksina. Ostopalveluina hankittavien palvelujen osalta on huomioitava myös, että Luontokeskukset ovat yleensä sitoutuneet siihen, että luontokeskuksen alueella ja tiloissa esimerkiksi ravitsemuspalvelut tuottaa yrittäjä, joka on tiloissa vuokralla. Mikäli käytetään esim. kilpailuttamalla edullisimmin saatavia opastus- tai ravitsemuspalveluja, on huomioitava se, että mahdolliset siirtymiset käytettävän yrittäjän toimitiloihin tms. saattavat nostaa kuljetuskustannuksia ja vaatia aikataululta väljyyttä siirtymismatkoihin kuluvaan ajan vuoksi.

Osallistujapalaute toimintaan osallistuneilta kerättiin jokaisen tapahtuman jälkeen. Osallistujat lähettivät palauteviestejä myös suoraan hankekoordinaattorille. Kaikista tapahtumista saatiin erittäin positiivista palautetta ja toiminnan koettiin lisäävän jaksamista arjessa (Liminganlahden retki) sekä parantavan kanssakäymistä työkalvereiden välillä (Kiviojan ennalleen palauttaminen). Toimintaryhmien järjestäminen toimintakyvyn mukaan koettiin mielekkääksi. Siten esim. tuki- ja liikuntaelin vaivoista kärsivät henkilöt pääsivät osallistumaan tasa-arvoisesti fyysisesti kuormittavaan toimintaan (erityisesti lumikenkäilyretkellä).

Ohjelma- ja palautekuvaukset julkaistaan AIR -hankkeen loppuraportissa.