



Lähiluonnosta hyvinvointia ja elinvoimaa



Meijän metsät – lähiluonnosta hyvinvointia ja elinvoimaa

Työryhmä

Juho Jäppinen, Meijän polku

Janne Laitinen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Jani Huotari, Keski-Suomen hyvinvointialue

Roosa Lindfors ja Marika Moilanen ovat osallistuneet Meijän metsät -oppaan taustoitukseen. Kiitokset myös Jyrki Saarelle, Salla Partaselle, Laura Syrénille, Johanna Huovilalle, Tiina Hakkaraiselle, Liisa Lumiaholle, Susanna Mutaselle, Heini Taimiselle, Sitra Lab 7:n osallistujille ja vetäjille, sekä kaikille Meijän metsät -työpajoihin osallistuneille. Meijän metsät ovat teijän metsiä.

Taitto, kuvitus ja valokuvat

Juho Jäppinen, Meijän polku

Kaikki valokuvat ovat keskisuomalaisesta lähiluonnosta.

Meijän metsät on Meijän polun luoma konsepti, joka toteutettiin osana Sitra Lab 7:ää ja Luonto osaksi arkea -kokonaisuutta.

www.meijanpolku.fi/meijan-metsat

ISBN 978-952-65612-0-2



| | |
|--|----|
| Esipuhe | 5 |
| Mikä on terveismetsä? | 7 |
| Meidän metsät – keskisuomalainen terveismetsä | 9 |
| Monimuotoinen luonto elämän perustana | 10 |
| Infolaatikko: Ihmiset ovat nyt hallitseva laji | 11 |
| Keskisuomalainen luonto | 12 |
| Infolaatikko: Eihän meitä kukaan ohjaa oikeaan suuntaan! | 13 |
| Luonnon hyvinvointivaikutukset | 14 |
| Infolaatikko: Hyvinvointia lisäävän luontokohteen ominaisuudet | 15 |
| Suomalainen luontosuhde | 16 |
| Infolaatikko: Vaikuta ja vaikuta lähellä | 17 |
| Kansansairauksista kansan terveyteen | 18 |
| Ennaltaehkäisevän työn merkitys kasvaa | 19 |
| Luontoympäristöt sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa | 20 |
| Infolaatikko: Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta helposti löydettäväksi | 21 |
| Infolaatikko: Luontoaltistuksen kolme tasoa | 22 |
| Luonto osaksi arkea | 23 |
| Lähiluonnon saavutettavuus | 24 |
| Infolaatikko: Alueen mahdollisuuksien hahmottaminen ja kehittäminen käyttäjäryhmittäin | 25 |
| Matkailu | 26 |
| Alueen luonto matkailutrendien mahdollistajana | 27 |
| Kuntien elinvoima, hyvä arki ja ekologinen jälleenrakennus | 28 |
| Infolaatikko: Mahdollistakaa alueen luonto! | 28 |
| Infolaatikko: Lähiluontokohteiden kehittäminen ja käytön lisääminen | 29 |
| Luonto- ja liikkumispositiivinen viestintä | 30 |
| Infolaatikko: Osanottomme! | 30 |
| Pop up -terveismetsäpolku | 31 |
| Päätössanat – Kohden luontopositivista Keski-Suomea | 33 |
| Viitteet | 34 |



Esipuhe

Lähimetsät ja lähiluonto ovat meille kaikille arvokkaita ja merkityksellisiä.

Me suomalaiset oleskelemme ja liikumme lähiluonnossa keskimäärin kolmisen kertaa viikossa, kukin omalla tavallamme. Toisaalta sitten löytyy iso joukko suomalaisia, joiden luontokontaktit jäävät muutama kertaan kuukaudessa, tai vuodessa.

Meillä luonto on kuitenkin lähellä. Suurempikokoinen luontoalue sijaitsee yleensä alle kilometrin päässä kodeistamme. Ja sitä lähiluontoa löytyy erilaisissa muodoissaan yleensä heti omasta pihasta lähtien lähipuistoihin ja luonnon reunustamiin kevyenliikenteen väyliin saakka. Näissä luontoympäristöissä oleskelulla on tutkitusti myönteisiä terveysvaikutuksia: aktiivinen liikkuminen lisääntyy, stressikokemukset lievenevät, mieliala paranee ja elimistön vastustuskyky taudinaiheuttajia vastaan kehittyy. Myös luonnon hyvinvointivaikutusten kansantaloudellisesta merkityksestä sekä suorista taloudellista hyödyistä kertyy yhä enemmän tietoa. (Tyrväinen ym. 2024)

Säännölliset metsäkäynnit edistävät monella tapaa hyvinvointia ja parantavat kokonaisvaltaisesti terveyttä. Jotta terveyttä edistäviin metsiin tulisi lähdettyä riittävän usein, niiden tulisi sijaita riittävän lähellä ja

olla helposti saavutettavissa, toteaa terveystieteiden tutkimuskeskuksen kehittäjä, kasvitieteilijä (FT) Adela Pajunen. Me Keski-Suomessa ajattelemme samoin; jokainen yksilölle mieleinen lähiluontokohde voi olla terveystieteiden tutkimuskeskuksen.

Hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeintä on viettää aikaa luonnossa, aistia sekä kokea luonto kukin omalla tavallamme. Ja innostua luonnosta sen kaikessa monimuotoisuudessaan. Moniaistinen luontokokemus onkin kaiken ytimessä: liiku, pysähtele, katsele, kuuntele, ihmettele, haistele ja maistele.

Tämä opas on tarkoitettu luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten sekä kuntien elinvoiman edistämiseksi Keski-Suomen alueella. Oppaan materiaalia voi hyödyntää jokainen luonnossa liikkuja haluamallaan tavalla ja sitä voidaan käyttää myös luontolähtöisten toimintamallien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Oppaan ideoita voi hyödyntää myös Keski-Suomen ulkopuolella, sillä kaikki luontopositiivinen toiminta Suomessa ja maailmalla edistää meidän kaikkien hyvinvointia ja paremman tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Tervetuloa retkelle keskisuomalaiseen terveystieteiden tutkimuskeskuksen – lähiluontoon!

Mannilan männikkö Saarijärvellä on upea esimerkki kaupungin keskustan läheisyydessä sijaitsevasta helposti saavutettavasta lähiluontokohteesta, jonka monipuoliset reitistöt tarjoavat asukkaille ja matkailijoillekin mahdollisuuksia liikkua monimuotoisessa luontoympäristössä ja nauttia myös hiljaisuudesta. Alueen naapurissa sijaitsee myös muun muassa Saarijärven museo, joten luontoliikunnan ohella pääsee nauttimaan myös kulttuurista ja historiasta.



Mikä on terveismetsä?

Terveismetsät konseptina eroavat tavallisista metsistä erityisesti niiden suunnittelun, rakenteiden ja käytön suhteen, sillä ne on suunniteltu ja rakennettu maksimoimaan ihmisten saamat terveys- ja hyvinvointihyödyt. Ne voivat sisältää rakennettuja polkuja, levähdyspaikkoja ja opasteita, jotka ohjaavat kävijöitä hyödyntämään metsän terveysvaikutuksia sekä viettämään aikaa alueella. Tällaisissa terveismetsissä järjestetään usein myös ohjattuja retkiä ja aktiviteetteja, kuten mindfulness-harjoituksia ja luontoterapiaa, joilla pyritään lisäämään viipymää ja auttamaan ihmisiä moniaistisen luontokokemuksen äärelle. Sosiaalisia näkökulmia tuotetaan järjestämällä tapahtumia, ja ekologisia näkökulmia korostetaan vaalimalla alueen luonnon monimuotoisuutta.

Japanissa on pitkä historia ruskaretkille – punalehtien metsästykselle. Japanilainen ruskaretki (momi-jigari) poikkeaa hieman suomalaisten perinteisistä ruskaretkistä, toki huomioiden, että heillä ruskaretkien historiakin on jo yli tuhanvuotinen. Japanilaisilla ruskaretkillä visuaalisen kokemuksen lisäksi luonnossa rentoudutaan ja nautitaan raikkaasta syysilmasta. Maailmalla terveismetsäideologia onkin saanut alkunsa nimenomaan Japanissa. Termi *shinrin-yoku* otettiin käyttöön vuonna 1982, ja se tarkoittaa kirjaimellisesti metsässä kylpemistä. Taustalla oli huoli teknologian nopeasta kehityksestä ja kaupungistumisesta, ja perimmäisenä tarkoituksena oli auttaa ihmisiä palaamaan luontoon ja edistää metsien suojelua.

Länsimaissa ollaan myös tunnustettu modernin elämäntavan mukanaan tuomia ongelmia. Esimerkiksi

1941 perustettu *Outward Bound* edistää monipuolisten ulkoilma-aktiviteettien kautta nuorten fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia taitoja. Psykologit innostuivat luontoteemasta etenkin 1980-luvulla ja siitä lähtien on tutkittu luontoympäristöjen vaikutusta ihmisten mielialaan, stressiin ja henkiseen hyvinvointiin.

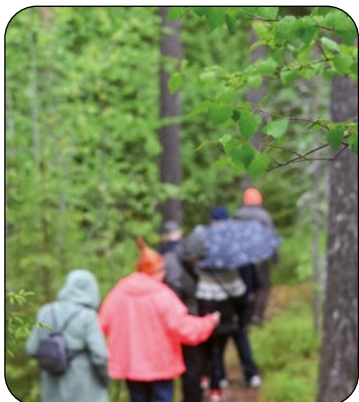
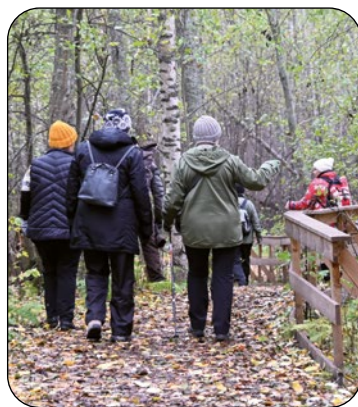
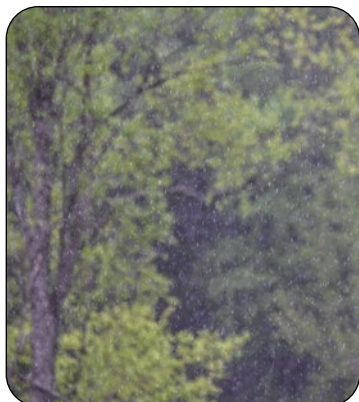
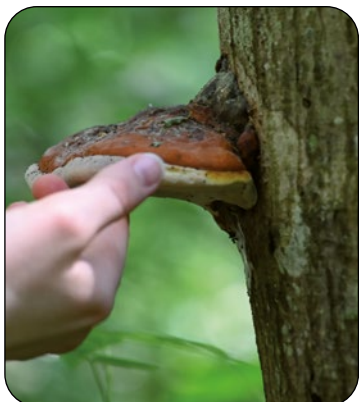
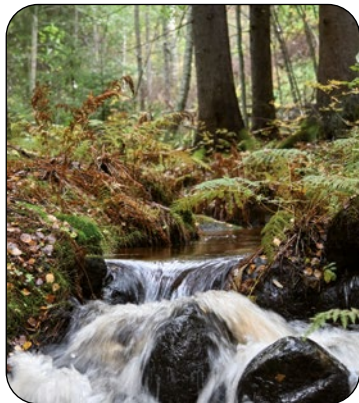
Luonto ja sen antimet ovat aina olleet jokapäiväisen arjen ja elämän perusta. Luonnosta on haettu ratkaisuja erilaisiin fyysisiin tarpeisiin ja henkisiin ongelmiin, sekä suoranaisia parannuskeinoja ja lääkkeitä. Emme siis ole ensimmäistä kertaa luonnon hyvinvointivaikutusten äärellä. Mutta uusinta innostusta on edeltänyt luonnosta erkaantuminen ja sittemmin pohdinnat ihmisen luontosuhteesta, sekä ymmärrys luonnon ja sen ekosysteemipalveluiden merkityksestä omalle terveydelle ja hyvinvoinnille.

Suomessa terveismetsääjatus nousi pinnalle reilut kymmenen vuotta sitten, kun Sitran sekä Maa- ja metsätalousministeriön rahoittamassa *Terveismetsä Helsingissä* -hankkeessa lähdettiin kehittämään paikallista terveismetsätoimintaa. (Pajunen, 2013)

Tämän jälkeen ideaa vietiin eteenpäin maa- ja metsätalousministeriön rahoittamassa *Kolme terveismetsän mallia* -verkostohankeessa vuosina 2014–2016. (Tyrväinen ym., 2017) Suomessa on sittemmin myös toteutettu jo useampi terveismetsä, esimerkiksi Kajaanin ja Päijät-Hämeen keskussairaaloiden yhteyteen.

Suomessa on tehty myös paljon tutkimusta luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyen, sekä julkaistu useampi teos terveismetsistä.

Meidän metsät -työpajan tunnelmia Joutsan keskustan lähiluonnossa. Tutustuessamme alueen lähiluontoon pohdimme Luontotyöpäivien merkeissä myös mahdollisuuksia toteuttaa omaa työtä luontoympäristöissä.



Meijän metsät – keskisuomalainen terveismetsä

Keskisuomalainen terveismetsä on luonto ympärillämme.

Vaikka lähiluonto on kaikkialla ympärillämme, täytyy meidän pystyä lisäämään luonnossa oleskelua ja liikkumista merkittävästi, jotta pääsemme hyödyntämään hyvinvoinnille ja terveydelle merkityksellisen potentiaalin täysimääräisesti. Samoin meidän tulee edistää lähiluonnon saavutettavuutta monitasoisesti ja olla aktiivisesti lisäämässä luonnon monimuotoisuutta ympärillämme.

Lähiluonnossa liikkumisen lisäämiseksi tarvitsemme erilaisia virikkeitä, mahdollisuuksia ja tuuppauksia. Suurin osa suomalaisista liikkuu jo lähiluonnossa, ainakin satunnaisesti. Luonnon virkistyskäytön kansallisen inventoinnin (LVVI3) mukaan 80 prosenttia meistä ulkoilee kävelemällä luonnossa ja noin 37 prosenttia tekee pidempiä päiväretkiä. Luonnon tarkkailua tai luonnon nähtävyyksien katselua harrastaa jo puolet suomalaisista. (Neuvonen ym. 2022)

Myös marjastus, uinti ja pyöräily ovat monien suosiossa. Ja viime vuosina harrastajamäärät ovat nousseet vauhdikkaasti esimerkiksi maastopyöräilyyn, polkujuoksuun, frisbee-golfiin ja SUP-lautailun parissa.

Tehtävänäme onkin lisätä jo olemassa olevien aktiviteettien mahdollisuuksia, tietoutta, sekä saattaa ihmisiä luonnossa liikkumisen monien mahdollisuuksien äärelle mahdollistamalla niiden kokeilut ja harrastaminen. Myös suomalaisten käyttämissä liikuntapaikoissa lähiluonnon mahdollisuudet nouse-

vat esille, sillä kolme käytetyintä liikuntapaikkaa ovat aito luonto, kevyen liikenteen väylät ja ulkoilualueet. Näitä kaikkia ilmoittaa käyttävänsä noin 80 prosenttia suomalaisista. (Husu ym. 2022)

Suomalaiset myös tunnistavat lähiluonnosta saadut hyvinvointihyödyt. Käymme lähiluonnossa pitämässä huolta kunnostamme, palautumassa stressistä sekä nauttimassa rauhalisista luontoympäristöistä ja maisemista. (Neuvonen ym. 2022)

Hyvinvointia voi lisätä paitsi liikkumalla ja oleskelemalla luontoympäristöissä, mutta myös aktiivisesti osallistumalla oman luontoympäristön monimuotoisuuden eteen tehtävään työhön. Oli kyse sitten oman pihan luonnon monimuotoisuuden lisäämisestä, pölyttäjäpysäkkien tekemisestä, linnunpönttöjen laittamisesta, ennallistamistalkoisiin osallistumisesta, tai vaikkapa vieraslajien poistamisesta, on tavoitteena lisätä 'luonnon hyvinvointia' ja näin mahdollistaa meidän ihmisten hyvinvoinnin lisääntyminen.

Tämä luontoympäristöjen hyväksi tekemämme työ on entistä tärkeämpää, sillä yhä suurempi osa keskisuomalaisestakin luonnosta on ilmastonmuutoksen ja lajien häviämisen vuoksi uhattuna. Avainasemassa meijän metsien ja muiden luontoympäristöjemme hyvän tulevaisuuden edistämässä ovat me keskisuomalaiset. Kaikki hyvinvointimme perustuu monimuotoiseen lähiluontoon, ja monimuotoinen lähiluonto perustuu meidän ihmisten päätöksiin ja toimintaan. Keskisuomalaiset terveismetsät olemme me.

Keskisuomalainen terveismetsä on kaikkialla ympärillämme kaikkina vuodenaikoina. Kuvat Soivat maisemat -hankkeen (Jamk, Keski-Suomen liitto) retkiltä Äänekosken Kapeenkoskelta, Leivonmäen kansallispuistosta, Haukanniemen luontopoluilta sekä Mämminiemestä Jyväskylästä.

Monimuotoinen luonto elämän perustana

Luonto on ollut ainut toimintaympäristömme sekä hyvinvoinnin ja terveyden lähde ihmislajin evoluution alkuajoista pitkälle 1900-luvulle saakka. Vasta noin sadan viimeisen vuoden ajan olemme yhä tarmokkaammin pyrkineet tekemään eroa luonnosta niin fyysisesti kuin henkisesti. Nopea kaupungistuminen, autoistuminen sekä kulutusyhteiskunnan kehittyminen ovat osaltaan vauhdittaneet tätä muutosta.

Samanaikaisesti arjen ongelmiin sekä moninaiisiin hyvinvointihaasteisiin ollaan haettu yhä tarmokkaammin keinotekoisia, synteettisiä ratkaisuja. Samalla luontoyhteyden heikentyessä, luonnossa oleskelun ja liikkumisen vähentyessä ja luontoympäristömme köyhtyessä olemme luoneet mittavan, ja koko ajan kasvavan määrän uusia ympäristö- ja terveysongelmia.

Kuitenkin kaikki jokapäiväisen arkemme perusasiat, raaka-aineet, energia ja hyödykkeet pohjautuvat luonnosta peräisin oleviin resursseihin – hengittävää ilmaa, juotavaa vettä, syötävää ruokaa, vaatteiden kuidut, kulkuneuvojen sekä älylaitteiden materiaalit tulevat luonnosta. Luonto on kaiken elämän perusta, myös alati kasvavan talouselämän.

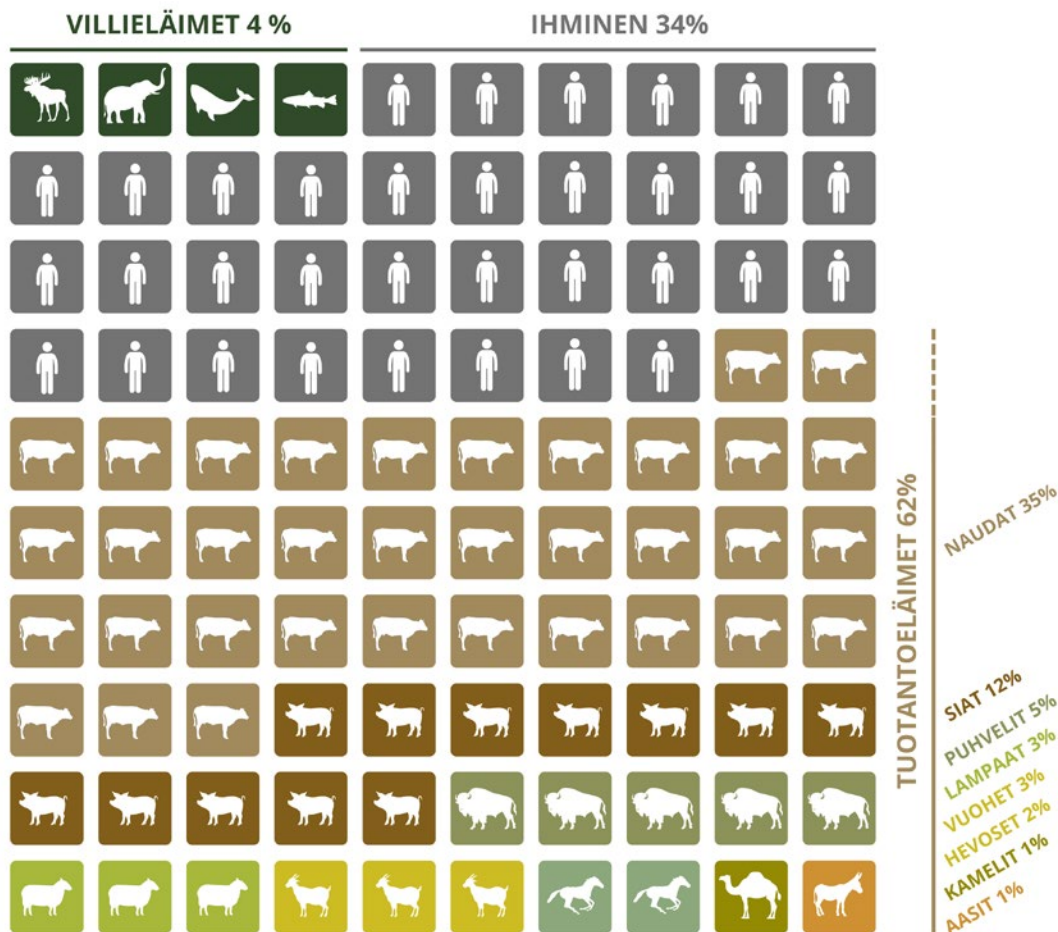
Monimuotoinen luonto on siis kaiken elämän ja toimintamme perusta, ja luonto mahdollistaa myös ihmisen hyvinvoinnin ja elinmahdollisuudet. Edesmenneen akatemiaprofessori Ilkka Hanskin sanoin luonto ja ihminen sairastavat yhdessä. Tämän asian käänköpuolena, ja Meijän metsien tausta-ajatukseksi onkin, että luonto ja ihminen voivat myös tervehdyä yhdessä.

Tämä tervehtyminen vaatii kuitenkin nopeita ja päättäväisiä toimia. Kunta maanomistajana ja kaa-

voitusmonopolin haltijana omaa valtavat vaikutusmahdollisuudet. Kaavoitus onkin merkittävä väline muuttaa toimintatapoja luontopositiiviseksi. Kuntatasolla täytyy myös aktiivisesti edistää kaikkea muuta luontopositiivista toimintaa – oli se sitten luonnonsuojelualueiden lisäämistä, luontoalueiden ennallistamista, alueen yritysten luontopositiivisia toimia tai yhdistysten ja asukkaiden innostamista omien elinympäristöjensä luonnonsuojelun monimuotoisuuden lisäämiseen ja luonnossa liikkumiseen. Nämä kaikki toimet lisäävät sekä luonnonsuojelun että ihmisten hyvinvointia.

Myös ihmisen käyttämä maa-ala on kasvanut räjähdysmäisesti viimeisen viidensadan vuoden aikana, kun luonnontilaisia alueita, muun muassa metsiä on otettu yhä enenevässä määrin ihmistoiminnan, kuten maa- ja metsätalouden käyttöön. Tämä on taas osaltaan vähentänyt luonnonsuojelun monimuotoisuutta ja lisännyt erilaisen sään ääri-ilmiöiden ja pandemiariskien kasvua, sekä myös vauhdittanut ilmastonmuutosta.

Suomessa metsätalouden merkitys ja metsien kasvaneet hakkuumäärät ovat vieneet metsämaiden kyvyn toimia Suomen maankäyttösektorin hiilidioksidipäästöjä kompensoivana hiilinieluna. Tästä on koitumassa meille suomalaisille jopa miljardien lasku, kun joudumme ostamaan hiilinieluyksikköjä muista Euroopan maista. (Yle) Jatkossa tällaisia kustannuksia voitaisiin pienentää mittavilla luonnonsuojelu- ja hoitotoimilla. Tämä taas osaltaan mahdollistaisi luontohyvinvoinnin ja -matkailun potentiaalini nopeaa kasvua.



Mukaillen: Bar-On, Y. M., Phillips, R., & Milo, R. (2018)

Ihmisen toiminta on muuttanut myös maapallon eliöiden tasapainoa ja lajien elinmahdollisuuksia. Muutoksen taustalla on maa- ja vesialueiden käyttö sekä ihmisen ravintovalinnat: maalla elävien nisäkkäiden biomassassa on vähentynyt ihmisen valtakaudella arviolta 85%. Kaikista maapallon nisäkkäistä, siis karhut, hirvet, sudet, elefantit, sinivalaat mukaan lukien nämä "villieläimet" ovat yhteenlaskien vain 4 prosenttia kaikista maapallolla elävien nisäkkäiden biomassasta. Ihminen (Homo sapiens) edustaa 32 prosenttia nisäkäsbioomassasta ja hänen seuralajinsa, siis tuotanto-, koti- ja lemmikkieläimet 64 prosenttia. Pelkästään nautojen paino on lähes kymmenen kertaa suurempi kuin kaikkien villieläinten yhteensä ja sikojen biomassassa on kolminkertainen kaikkien maailman villieläinten biomassaan verrattuna. Lintujen osal-

ta ihmisen siipikarja muodostaa 71 prosenttia kaikesta lintujen biomassasta ja luonnossa elävien lintujen osuus biomassasta on 29 prosenttia.

Biomassa antaa meille mittarin ekosysteemin kokonaisbiologisesta tuottavuudesta. Tällöin huomioidaan eläinten määrä ja koko, siis paino kiloina. Jokainen eläinlaji lasketaan hiilitonneina, elämän perusrakennusaineenä. Jokainen yllä olevan kuvan neliö vastaa miljoonaa hiilitonnia. Tämä sisältää sekä maa- että merinisäkkäät.

Maapallon biomassasta kasvikunta on selkeästi merkittävin, yli 80 prosenttia, ja bakteerit (12 %) sekä sienet (2 %) tulevat seuraavaksi. Kokonaisuudessa ihmisen biomassassa on maapallolla vain 0,01 prosenttia, mutta silti ihminen vaikuttaa kaikkialla. (Bar-On ym. 2018)

Keskisuomalainen luonto

Keskisuomalainen lähiluonto on suomalaisen luonnon 'kohtaamispaikka'. Keskeisellä sijainnilla onkin keskeinen osa suomalaisen luonnon monimuotoisuuden aarrearkkuna ja tulevaisuuden monimuotoisen luonnon mahdollistajana. Meiltä löytyy lukemattomia sinisiä ympäristöjä, kuten suuria järvalueita, sekä niitä yhdistäviä joki- ja koskireittejä omine ekosysteemeineen. Meiltä löytyy rikas kattaus erilaisia suoympäristöjä pohjoisen Keski-Suomen aapasoi- sta korpiin ja luhtiin, sekä eteläisimpiin lähde- ja keidas- suoalueisiin. Meiltä löytyy myös laajoja metsäalueita ja muutamia vanhojen metsien arvokkaita elinympäristöjä. Soita ja metsiä ajatellen meiltä löytyy myös lukemattomia mahdollisuuksia ennallistaa ja suojella erityistä luontoympäristöämme.

Keskisuomelle ominaisia luontoympäristöjä ovat kuusivaltaiset mustikkakorvet, Euroopan paksuimman kallioperän päällä istuvat kalliojyrkänteet ja rotkovajoamat, jotka halkovat aluetta pohjoisesta etelään luoden upeita retkeilykohteita, sekä runsaslahopuustoiset kangasmetsät tikkoineen, pöllöineen ja metsoineen.

Ilmastonmuutoksen ja elinympäristöjen muutoksen myötä myös keskisuomalainen luonto on nopean muutoksen kourissa. Tähän muutokseen valmistautuminen ja sopeutuminen vaatii määrätietoista, laajoja ja nopeita toimia elinympäristössämme ja elintavoissamme. Nämä muutokset tukevat toisaalta osaltaan sitten terveellisempiä ja ympäristöystävällisempiä elämäntapoja, luontoposiivisuutta ja esimerkiksi luontomatkailun monipuolistumista ja mahdollistamista.

Keskisuomalaisen luonnon erityispiirteet



MUSTIKKAKORVET

- kuusivaltaista, seassa lehtipuita
- puusto moni-ikäistä ja laajasta
- aluskasvillisuus: mustikka, sammalet, saniaiset, metsäkorte
- kostea, varjoisa – korpisuo
- alle metrin paksuinen turvepatja
- tiais, peipot, sirkut, punatulkku



KALLIOJYRKÄNTEET

- kallioperämme on 2 mrd vuotta vanha
- puusto mäntyä ja katajaa
- aluskasvillisuus: jäkälät, sammalet
- paahteiset ja/tai varjoiset louhikot
- kallion koloissa ja raoissa putkilokasveja
- huuhkaja, korppi



RUNASLAHOPUUSTOISET KANGASMETSÄT

- mänty- ja kuusivaltaisia
- puusto moni-ikäistä ja -kerroksista
- aluskasvillisuus: sammalet ja jäkälät, puolukka, mustikka, kanerva
- paljon lahoppuuta - käävät ja sienet
- tikat, pöllöt, tiais, siepot, metso



Kansainväliset ja kansalliset sopimukset, sitoumukset, strategiat sekä ohjelmat ovat jo useamman vuoden ajan osoittaneet suuntaan, johon meidän yhteiskuntana, maakuntana, kuntana sekä yhteisöinä, yrityksinä ja yksilöinä tulisi vauhdikkaasti kulkea. Tämä suunta mahdollistaisi meille ihmisinäkin hyvinvoinnin ja turvallisen tulevaisuuden. Tällä hetkellä valittavasti näitä suuntamerkkejä ei juurikaan seurata.

Luontopositiivisen tulevaisuuden vauhdittajiksi ja mallinäyttäjiksi voisivatkin ryhtyä maakunnat, kunnat, yritykset, yhteisöt sekä alueen asukkaat. Luontopositiivinen Keski-Suomi olisi tässä ajattelussa aivan kärkeä; ensimmäinen suomalainen luontopositiivinen maakunta. Muut kyllä seuraisivat perästä.

Maakuntatasolla meille suuntaa antaa myös Keski-Suomen hyvinvointiohjelma sekä maakuntastrategian Hyvä vointi -kokonaisuus, joissa monimuotoinen luonto ja hyvinvoiva ihminen on tunnistettu ja tunnustettu. (Keski-Suomen strategia 2025–2050)

Myös yrityksillä, korkeakouluilla ja monilla muilla organisaatioilla on yhä enemmän luontopositiivisuustavoitteita, -sitoumuksia ja -velvoitteita. Luontonegatiivisuudesta onkin vauhdilla tulossa häviävä kortti, jota kellään ei ole enää varaa pelata.

Alueen luonto hyvinvoinnin edistäjänä ja mahdollistajana

Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia luo tahtotilaa kuntien ja alueen muiden toimijoiden toimille asukkaiden luontoyhteyden ja luonnossa oleskelun sekä liikkumisen edistämiseen. Strategiaassa tavoitteiksi on nostettu viisi teemakokonaisuutta, joita ovat:

- Lähiluonnon saavutettavuus
- Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen

- Luonnon kestävyuden vaaliminen virkistyskäytössä
- Voimavarojen tunnistaminen ja yhteistyö
- Luonnon virkistyskäytön monimuotoisuus

Myös muut kansalliset ja kansainväliset strategiat, sopimukset ja ohjelmat ohjaavat meitä luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle, ja ennen kaikkea luonnon monimuotoisuuden turvaamisen ja mahdollistamisen äärelle.

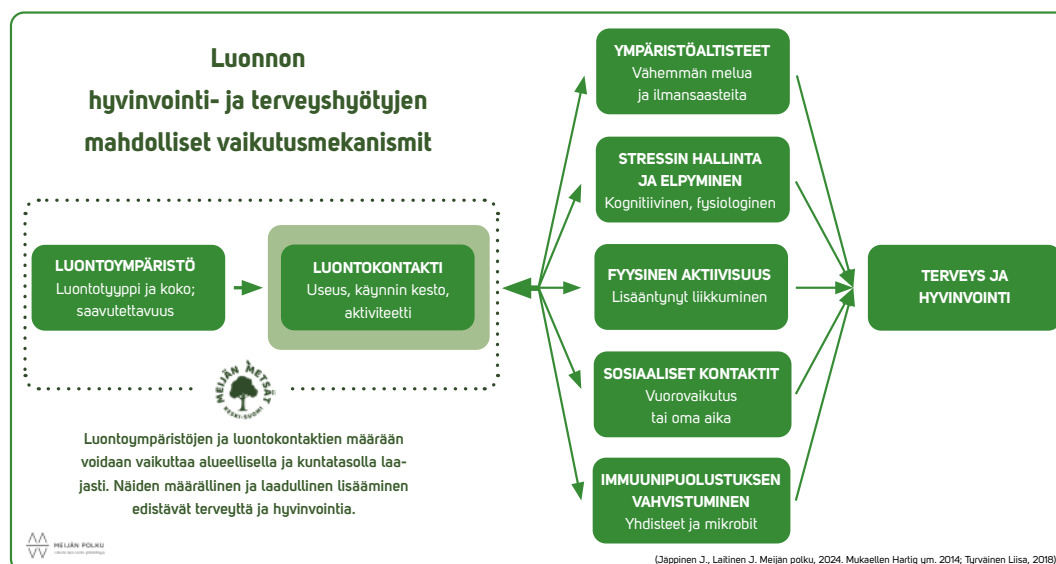
Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyödyt perustuvat käytännössä kahteen muuttujaan, eli luontoympäristöön ja luontokontakteihin. Luontoympäristöjen laatuun vaikuttavat luontotyyppi, eli ominaisuuksiltaan, eliöstöltään ja kasvillisuudeltaan samankaltainen alue (esimerkiksi lehtometsä), sekä alueen koko ja sen saavutettavuus. Luontokontakteilla tarkoitetaan yksilön luonnossa oleskelun toistuvuutta, käyntien kestoa ja luontoympäristöissä tapahtuvia toimia.

Näiden kahden muuttujan vaikutuksesta hakeudutaan luontoon, jossa ympäristöaltisteiden, eli kemikaalien ja ilmansaasteiden määrät ovat vähäisempiä ja toisaalta luontoympäristön biologiset sekä fyysiset tekijät vastaavasti lisäävät hyvinvointiamme. Tällöin luonnossa liikkujan ympäristöaltisteiden vaikutus on ihmisen terveydelle suotuisa ja haitallisten altisteiden määrä vähäisempi. Saman aikaisesti stressin hallinta ja elpyminen paranevat, fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja sosiaalinen pääoma (vuorovaikutus muiden kanssa tai oma aika) lisääntyy ja immuunipuolustus vahvistuu.

Alueellisella tasolla sekä luontoympäristöihin että luontokontakteihin voidaan vaikuttaa positiivisesti. Luontokontaktien määrään ja laatuun voivat vaikuttaa hyvin erilaiset toimijat kuntaorganisaatiosta yrityksiin, yhdistyksiin ja yksittäisiin kuntalaisiin ja heidän sosiaalisiin verkostoihin saakka. Luontoympäristöjen osalta toimet voivat olla esimerkiksi luontokohteiden suojelua, luonnon ennallistamistoimia, luontoalueiden olosuhteiden kehittämistä virkistyskäyttöön sekä luontokohteiden kytkeytyneisyyden turvaamista.

Liikkumaan ja oleskelemaan houkuttelevan lähiluonnon tulee olla helposti saavutettavissa ja siellä pitää olla monenlaisia mahdollisuuksia erilaisille ihmisille. Käytännössä siis kevyenliikenteen väylät, ulkoliikuntapaikat, polut ja reitistöt, sekä laavupaikat ovat perusinfraa, joka innostaa liikkumaan lähiluonnossa. Myös palvelut luonnossa liikkujille, luontopositiivinen viestintä ja näkyvyys ovat tärkeä osa kokonaisuutta. Näistä elementeistä rakentuu lähiluonnon houkuttelevuus ja tarjooma.



Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen maksimoimisen näkökulmasta sekä luontoympäristöihin että luontokontakteihin voidaan vaikuttaa positiivisesti.

Vaikka keskisuomalainen terveyst Metsä perustuu ajatukseen, että kaikki luontokohteet voivat olla terveyst Metsiä – tai hyvinvointia lisääviä luontokohteita – niin niitä voidaan myös arvioida ja kehittää huomioimalla ja mahdollistamalla tiettyjä asioita. Luontokohteen saavutettavuusominaisuudet ovat helppo tapa lähteä liikkeelle; pystyykö kohteeseen ja kohteessa liikkumaan helpohkosti ja turvallisesti, ja onko kohteessa esimerkiksi vanhoja puita, vesielementtejä tai näköaloja? Voi-

ko kohteessa seurata lintujen, eläinten tai hyönteisten toimia, ja onko siellä mahdollisuus levähtää?

Kuten terveyst Metsissä, myös muissa luontokohteissa ihmisten viipymää alueella voidaan lisätä ja näin tukea myös hyvinvoinnin lisääntymistä. Myös moniaistista luontokokemusta voidaan edesauttaa. Kaupunkiympäristössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi liikennemelun vähentämistä liikennenopeuksia laskemalla ja (luonnonkasvien) istutuksia lisäämällä.

Paikan käytettävyys ja saavutettavuus



Reitin ominaisuuksia



Paikan monipuolisuus



Paikan harmonisuus



*Mukaillen Terveyst Metsiätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. 2023.

Hyvinvointia lisäävän luontokohteen ominaisuuksia on listattu vuonna 2023 julkaistussa Luonnonvarakeskuksen Terveyst Metsiätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi -julkaisussa. (Lipponen ym. 2023)

Suomalainen luontosuhde

Suurelle osalle meistä suomalaisista luonto on kuin tuttu takapiha, jossa voimme kulkea vapaasti ja rentoutua. Tutkimukset osoittavat, että lähes kaikki suomalaiset harrastavat ulkoilua säännöllisesti, ja lähiluonto on meille erityisen tärkeä hyvinvoinnin lähde. Puolet alle päivän kestävästä pidemmistä ulkoilukerrostamme tapahtuu alle kilometrin päässä kotoamme ja 85 prosenttia alle 10 kilometrin päässä kotoa.

Tunnistamme myös lähiluonnossa liikkumisen ja oleskelun moninaisen merkityksen hyvinvoinnillemme. Luonnossa liikkuminen on lisääntynyt kahden kymmenen vuoden takaisesta, kertoo Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI). Käymme keskimäärin kolme kertaa viikossa ulkoilemassa ja huomattavan suuri osa tästä ulkoilusta tapahtuu lähiluonnossamme. 86 prosenttia suomalaisista liikkuu lähiluonnossa fyysisen kunnon ylläpitämiseksi

ja 83 prosenttia tunnistaa stressistä palautumisen ja rentoutumisen syyksi lähteä luontoon. Luonnon rauhan ja hiljaisuuden mainitsee tärkeäksi syyksi lähteä lähiluontoon 79 prosenttia meistä. Myös kauniit luonnonmaisemat (76 %), luontokokemukset ja elämykset (66 %) sekä yhdessäolo perheen ja ystävien kanssa (60 %) nimetään syiksi lähteä lähiluontoon. Noin 40 prosenttia meistä on vieraillee vuosittain kansallispuistoissa. (Neuvonen ym. 2022)

Samaan aikaan kun on tunnistettu luonnon merkitys suomalaisten hyvinvoinnille, ovat suomalaiset yhä tietoisempia luonnonympäristön tilan heikkeneemisestä. 74 prosenttia suomalaisista kantaa huolta luonnon tilasta ja luonnon monimuotoisuuden heikkenemisestä. (Sitra) Suomalaiset arvostavat luontoa. Luonnon monimuotoisuus ja sen tarjoamat aistielämykset, kuten tuoksut ja äänet, tuottavat kokonais-



valtaisen hyvän olon kokemuksen. Näiden tekijöiden ansiosta suomalaiset kokevat luonnon tärkeänä osana arkeaan ja elämänlaatuaan. Luonto tarjoaa suomalaisille paitsi fyysistä hyvinvointia myös henkisiä voimavaroja.

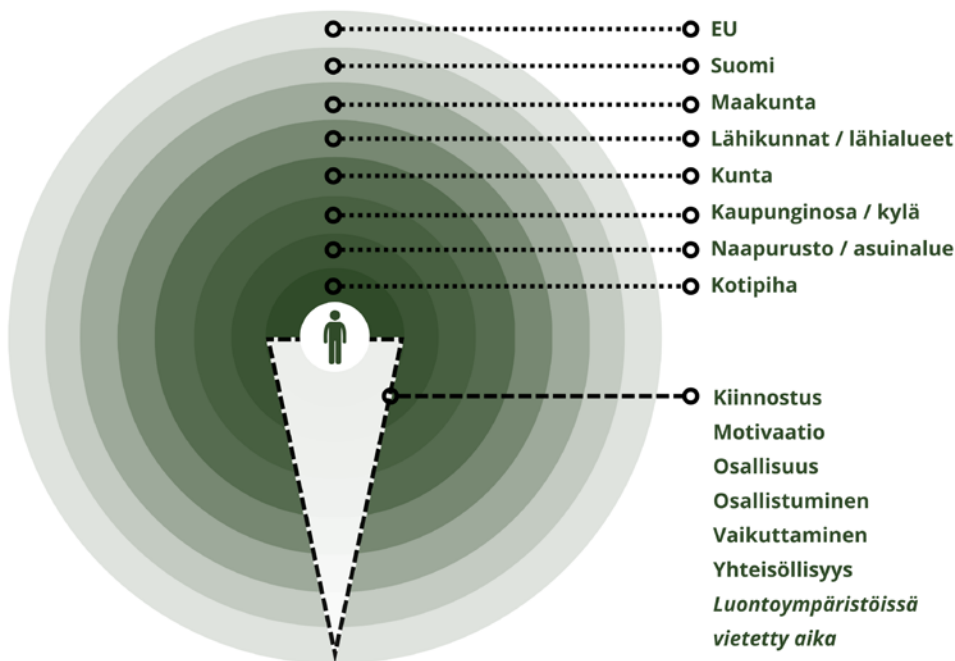
Tuorein tutkimus (2022) suomalaisten luontosuhteesta osoittaa, että 89 prosenttia suomalaisista pitää luontoa tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Lisäksi 51 prosenttia suomalaisista toimii aktiivisesti luonnon monimuotoisuuden puolesta. Tärkeimmät motivoivat tekijät luonnon suojeluun ovat luonnon tärkeys itselle (58 %) ja huoli tulevista sukupolvista (48 %). Tämä kertoo vahvasta sitoutumisesta luonnonsuojeluun ja halusta säilyttää ympäristö tuleville sukupolville.

Luonnon monimuotoisuuden suojelu ja kestävä käyttö ovatkin keskeisiä arvoja, ja suomalaiset kokevat vahvasti, että puhdas luonto on olennainen osa kansallista identiteettiä. Koronapandemia entises-

tään vahvasti suomalaisten luontosuhdetta, kun yhä useampi löysi luonnosta paikan rauhoittumiselle ja stressistä palautumiselle.

Jokaisella ihmisellä on omanlainen suhde luontoon. Mutta laajemmin tarkasteltuna merkityksellistä on, miten ihminen tai yhteisö suhtautuu ympäröivään luontoon. Luontosuhde voidaan kuvata eettiseksi ja filosofiseksi ilmiöksi, jopa maailmankatsomukselliseksi käsitteeksi, joka kuvaa yksilön luontoa koskevia asenteita tai ajattelutapaa enemmän kuin konkreettista ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Luontosuhde voi ilmetä monin eri tavoin, kuten luonnossa liikkumisena, luonnon arvostamisena ja luonnonsuojeluna. Luontosuhde kehittyy elämän mittaan kokemusten ja oppimisen kautta, ja siihen vaikuttavat erityisesti lapsuuden luontokokemukset ja perheen antama malli.

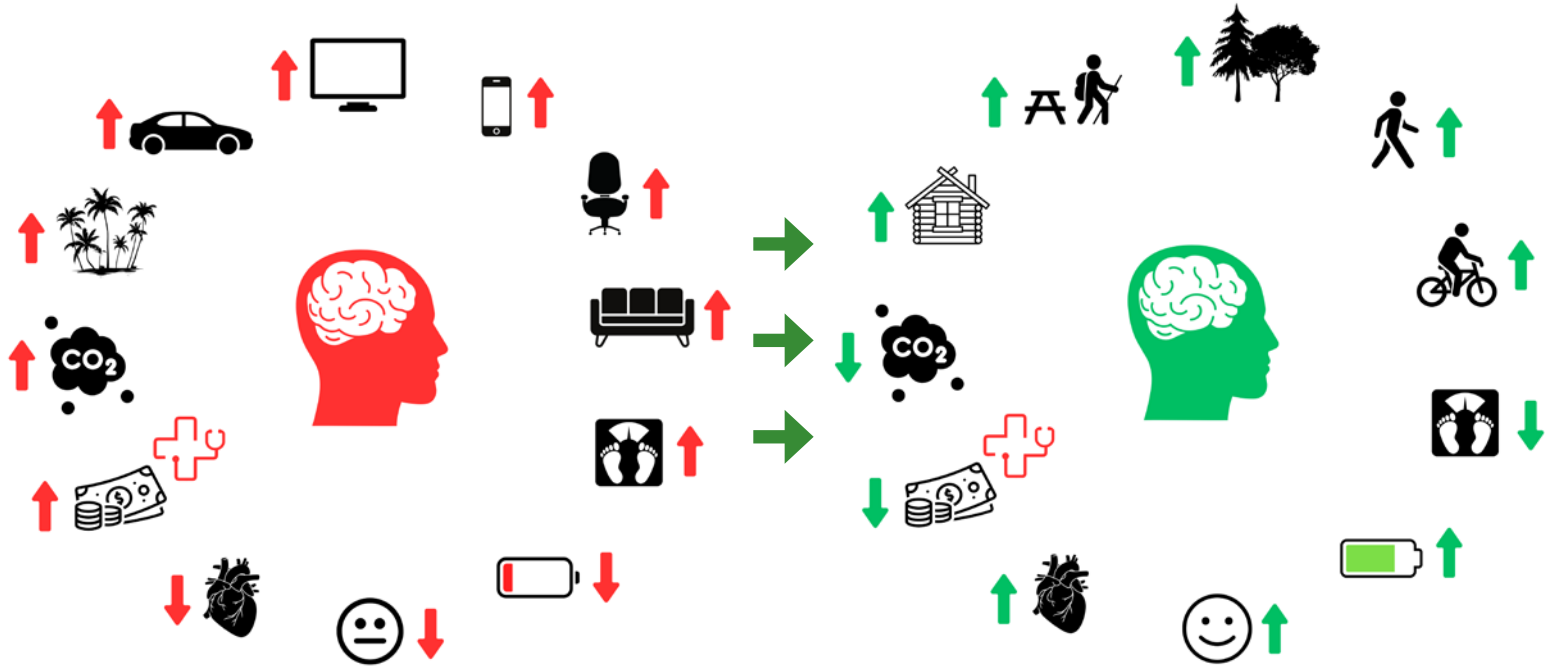
VAIKUTU JA VAIKUTA LÄHELLÄ



Suurimmat muutokset oman liikkumisen ja monimuotoisen luonnon näkökulmasta voi tehdä oman kodin lähiympäristössä. Tämä on myös se alue, jossa oman toiminnan tuloksia voi tarkkailla reaaliajassa.

Myös ihmisen kiinnostus ja motivaatio ovat yleensä korkeimmillaan, kun pohditaan oman lähiympäristön muutoksia ja mahdollisuuksia. Luonnon monimuotoisuuden ja aktiivisen liikkumisen lisäämisen näkökulmasta voidaan toimia paikallisesti, mutta vaikuttaa positiivisesti laajemminkin; **act locally – impact globally.**

Kansansairauksista kansan terveyteen



Nykyiset elintapamme ja meitä ympäröivä kulutuskulttuuri lieveilmiöineen kannustaa liikkumattomuteen ja luonnosta irtautumiseen. Paikallaanolo ja passiivinen liikkuminen sekä muut elinympäristömme tuottamat ratkaisut ovat haitallisia sekä meille että luontoympäristöllemme. Jotta pääsemme omaa ja ympäristömme hyvinvointia lisäävään tilanteeseen, meidän tulee muuttaa kokonaisvaltaisesti toimintatapojamme ja mielenmaisemaamme, mutta myös meitä ympäröivää yhteiskuntaa. Kuitenkin jo pelkästään aktiivisen liikkumisen ja luontokontaktien määrän lisäämisellä pääsemme merkittäviin tuloksiin.

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista saadaan jatkuvasti lisää näyttöä eri sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Samalla karttuu ymmärryksemme aktiivisen liikkumisen ja luontokontaktien lisäämisen taloudellisesta merkityksestä. Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista tulee liikkumisen lisääntymisen kautta, sillä jo pelkkä ulos lähteminen lisää aktiivista liikkumista. Luontoympäristöissä liikkuminen myös koetaan kevyemmäksi kuin rakennetussa

ympäristössä liikkuminen ja näin se osaltaan mahdollistaa liikkumisen lisääntymisen.

Liikkumisen lisääntymisen ja luonnossa oleskelun yhteishyödyt vaikuttavat kroonisten sairauksiemme taustatekijöihin, kuten liikalihavuuteen ja mielen hyvinvointiin ja toimivat näin useiden kansansairauksien ennaltaehkäisyinä.

Luonnossa oleskelu tarjoaa myös ilman aktiivista liikkumista moninaisia terveys- ja hyvinvointihyötyjä.

Ennaltaehkäisevän työn merkitys kasvaa

Lähiluonto ja laadukkaat reitistöt ovat kuntien ja alueiden hyvinvoinnin aarrearkku, kun lähemme siirtymään sairauksien hoidosta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn. Tämän aarrearkun merkitys avautuu esimerkiksi liikkumattomuuden ja paikallaanolon tuomien terveystalouksien kautta.

Mikäli kaikki keskisuomalaiset liikkuisivat liikuntasuosituksen mukaisesti, niin potentiaaliset säästöt hyvinvointialueella olisivat 159 miljoonan euron luokkaa vuositasona. Säästöpotentiaalin toteuttaminen vaatisi täydellistä systeemistä muutosta ja aktiivisen liikkumisen ja luontopositiivisuuden monien mahdollisuuksien käyttöönottoa, sekä nykyisten passiivisten ja luonnolle haitallisten elämäntapojemme kokonaisvaltaista muutosta. Tarpeen tarttua toimeen ymmärtää, kun tarkastelemme Keski-Suo-

men hyvinvointialueen nykyisiä vuosimenoja (n. 1,4 miljardia euroa) ja mittavaa alijäämää. Aktiivista liikumista ja luontokontakteja lisäämällä maakunnallisella tasolla voisimme säästää vuosittain kymmeniä, potentiaalisesti jopa satoja miljoonia euroja. Suunnan kääntämiseksi tulisi tavoitteita ja toimenpiteitä kohdentaa entistä vahvemmin luontoympäristöjä ja aktiivista liikkumista hyödyntävälle mallille.

Luonnon terveyshyötyjen taloudellinen arvo tällä hetkellä Keski-Suomen hyvinvointialueella on noin 127 miljoonaa euroa, jos arvio tehdään Belgiassa tehdyn tutkimuksen mukaisesti (De Nocker ym. 2023).

Suuren säästöpotentiaalin rinnalla merkittävää olisi sikin alueen asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden huomattava koheneminen nykyisestä, ja terveyttä edistävien elämäntapojen edistäminen kansan sairauksien ennaltaehkäisyssä.



LUONTOYMPÄRISTÖJEN TERVEYSHYÖTYJEN ARVO

KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTIALUE

464 € / asukas / vuosi*

**De Nocker ym. (2023) arvioivat tutkimuksessaan luonnon tarjonnan tuovan taloudellista hyötyä Belgiassa diabeteksen, masennuksen, astman, sydän- ja verisuonitautien, keuhkohtaumataudin ja laajemmin mielenterveyden kautta.*

Tyrväinen ym. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus



127
MILJ. € / V.

-159
MILJ. € / V.



SÄÄSTÖ, JOS KAIKKI KESKISUOMALAISET LIKKUISIVAT SUOSITUSTEN MUKAISESTI

KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTIALUE

- 582 € / asukas / vuosi*

Laskettu UKK-instituutin Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskurilla. Keski-Suomessa liikkumattomuuden kulut ovat nykyisellään 75 miljoonaa euroa ja paikallaanolon kustannukset 84 miljoonaa euroa.

UKK-instituutti: Liikkumattomuuden kustannuslaskuri

Luontoympäristöt sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa

Luontoympäristöjen moninaiset mahdollisuudet terveyden edistämiseksi on tunnustettu Suomessa ja kansainvälisesti. Tästä huolimatta luonnon terveyshyötyjä ei ole toistaiseksi otettu vahvemmin mukaan suomalaisiin terveydenhuollon toimintamalleihin ja hoitosuosituksiin. Luontoympäristön terveyshyödyt liittyvät erityisesti ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon sekä työ- ja toimintakykyä palauttavaan ja kuntouttavaan vaikutukseen. Sosiaalihuoltolain mukaisissa palveluissa on myös saatu positiivisia kokemuksia luontolähtöisistä toimintamalleista, esimerkiksi osana kuntouttavan työtoiminnan palveluja.

Luontoympäristön mahdollisuuksia voidaan hyödyntää moninaisesti eri asiakas- ja ikäryhmien hoidossa ja kuntoutuksessa sekä omahoito-ohjelmien tukena. Sote-ammattilaisten tietämyksellä luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista, sekä alueen tarjoamista mahdollisuuksista, on merkitystä, jotta asia-

kasohjauksen tukena voidaan luonnon mahdollisuuksien hyödyntää moninaisesti.

Luonto tarjoaa tasaveroisen, ihmisyyttä kunnioittavan ja sosiaalisia suhteita vahvistavan toimintaympäristön. Luonnossa jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla, esimerkiksi yksin, oman tukihenkilönsä kanssa tai osallistumalla ohjattuun ryhmätoimintaan. Mielenterveyskuntoutujille luontoympäristöllä voi olla myönteisiä vaikutuksia ahdistuksen, masennusoireiden ja levottomuuden lievittämisessä. Ikääntyneille luonnossa liikkuminen voi vahvistaa kokemuksellista olemassaoloa sekä edistää tasapainoa, lihasvoimaa ja kävelykykyä. Tyypin 2 diabeteksen hoidossa säännöllinen liikunta on keskeinen hoitomuoto ravitsemuksen ja lääkehoidon rinnalla. Liikunnan harrastaminen kauniissa ja viihtyisässä luontoympäristössä voi tuntua luontevammalta, kuin esimerkiksi perinteinen kuntosaliharjoittelu. Luonnossa oleilun ja liikku-



misen voi sellaisenaan yhdistää lääkkeettömänä hoitomuotona osaksi asiakkaan hoitoa ja kuntoutusta.

Luontoavusteisista terapioista ja kuntoutukselta on saatu lupaavia tuloksia muun muassa masennuksen ja uupumuksen hoidossa. Luontoavusteisissa palveluissa voidaan hyödyntää ja yhdistellä luontoympäristöjen monia mahdollisuuksia laaja-alaisesti (metsät, vesistöt, puutarha, viheralueet ja maatila). Eläinavusteisuutta on hyödynnetty esimerkiksi fysio-, toiminta- ja puheterapiassa sekä erilaisissa sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa. Eläinavusteinen toiminta parantaa tutkimusten mukaan muun muassa asiakastyön vuorovaikutusta ja hoitosuhteen laatua, mikä osaltaan edistää asiakkaan hoito- ja kuntoutusprosessia.

Luontolähtöiset toimenpiteet tulisi olla vahvemmin osana myös työterveyshuollon keinovalikoimaa. Työikäisille luontoympäristöllä on monia positiivisia vaikutuksia aivoterveysteen ja työssä jaksamiseen. Nykyisessä tietotyössä tarvitsemme riittävästi taukoja ja vaihtelua vireystilan ylläpitämiseksi ja kognitiivisten kuormitustekijöiden hallitsemiseksi. Luontoympäristö voi palauttaa tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä lisätä työpäivän aikaista loovuutta. Lyhytkin pihahaudus luonnossa mahdollistaa työstä irrottautumisen ja käynnistää työpäivän aikaisen palautumisen. Työpaikoilla tulisi luoda vahvempia toimintamalleja, joissa työhyvinvointia tuetaan moninaisesti tuomalla luontoelementtejä työympäristöön ja järjestämällä luontotyöpäiviä.

Keski-Suomen hyvinvointialueella ollaan ottamassa käyttöön vuoden 2024 loppuun mennessä hyvinvointitarjotin, jota on kehitetty osana THL:n kansallista yhte-konseptia. Hyvinvointitarjotin on digitaalinen alusta, josta kuntalaiset voivat löytää helposti ja kootusti kuntien, seurakuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita ja toimintaa. Hyvinvointitarjotin pitää sisällään muun muassa liikunnan, luonnon, mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin tarjoamia mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseen. Hyvinvointitarjotin tukee asukkaan itsenäistä ja omaehtoista hyvinvoinnin edistämistä ja toimii samalla sote-ammattilaisten työväliseinä asiakasohjauksessa. Sote-ammattilaisten tehtävä on tunnistaa elämäntapamuutosta tarvitseva, ottaa terveyttä edistävä elämäntavat puheeksi ja tarvittaessa ohjata asiakas hyvinvointia tukeviin palveluihin.

Tiedot alueiden palveluista ja mahdollisuuksista siirtyvät hyvinvointitarjottimelle Lähellä.fi-palvelusta, palvelutietovarannosta (PTV) ja Keski-Suomen tapahtumakalenterin kautta. Tämän vuoksi on tärkeää, että alueen toimijat kuvaavat hyvinvointia ja terveyttä edistävä pal-

velunsa johonkin edellä mainittuun järjestelmään. Näin kuntalaiset löytävät ja pääsevät hyödyntämään alueensa mahdollisuuksia ja sote-ammattilaiset voivat hyödyntää saatavilla olevia tietoja asiakasohjauksen tukena. Yhteistyö alueen toimijoiden välillä on tärkeää, sillä usein tarvittavien palveluiden saaminen tyssä, kun asiakkaalla ja hänen lähiverkostollansa ei ole tarvittavaa tietoa niiden olemassaolosta. Lisäksi hyvinvointitarjotin tulee pitämään sisällään omahoito-ohjelmia sekä tietoa terveyttä edistävien elämäntapojen tueksi.

Hyvinvointitarjotin mahdollistaa myös hyvinvointilähetteen tekemisen. Sote-ammattilainen voi hyvinvointiläheteellä ohjata asiakkaan sellaisen toimijan palvelun tai toiminnan piiriin, jonka kanssa hyvinvointialue on tehnyt hyvinvointiläheteä koskevan yhteistyösopimuksen. Asiakastyössä on tärkeää tunnistaa erityisesti haavoittuvassa elämäntilanteessa olevat henkilöt ja kohdentaa toimintaa erityisesti niihin henkilöihin, joilla on terveyteen, toimeentuloon, sosiaaliin suhteisiin tai elinoloihin liittyviä riskitekijöitä ja mahdollisuus ajautua yhteiskunnassa heikkoon asemaan.

Luonnossa oleskelua, liikkumista sekä luontokontakteja on hyvä pyrkiä lisäämään kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Erilaisten asiakas- ja potilasryhmien kanssa luontoaltistusta voidaan lisätä eri tavoin. Altistuksen lisäämisen tapoja on kerätty alle. Jokaisella tasolla luontokontakteja sekä luonnossa oleskelua ja liikkumista pyritään lisäämään määrätietoisesti.



TASO 1 – RAKENNUSTEN LUONTORATKAISUT

- Ihmisille, jotka eivät pysty, tai pääse liikkumaan helposti luontoympäristöihin: myös ympäristöt, joissa vietetään runsaasti aikaa sisällä.
- Terveystuho, hoivakodit, sairaalat, kotihoito, päiväkodit, koulut...
- Ympäri vuotinen ja ympäri vuorokautinen käyttö (24/7).
- Sisätilat, parvekkeet, terassit.
- Ikkunat (maisema, äänimaisema, ulkoilma).
- Sisä- ja parvekekasvit: hoito, huolenpito: mikrobialtistus.
- Luontoäänet, valokuvat, taulut, tapetit, videot, VR, AR (immersiivisyys).
- Askartelu, luonnonmateriaalit, asetelmat.
- Luontoaltistus, palautuminen, stressin vähentäminen.
- 3–30(–300) sääntö: vähintään kolme puuta ikkunasta nähtävillä ja alueen latvuspeittävyys 30 %.



TASO 2 – LÄHILUONTO

- Piha, kodin lähialueet, puistot, lähimetsät, siniset ympäristöt (lähivesistöt).
- Kunta, seurat, yhdistykset, järjestöt, asukasyhdistykset, ystävät, perhe...
- Lähes aina käytettävissä (24/7).
- Terveystuho, ryhmätoiminta, omatoiminen liikkuminen ja oleskelu useamman kerran viikossa.
- Luonnon monimuotoistaminen: osallisuus, talkoot, pihatyöt: mikrobialtistus.
- Aktiivisen liikkumisen lisääntyminen: arkiliikunta, luontoliikunta, harrastukset, työliikunta: marjastus, sienestys yms.
- Luonnon seuranta ja dokumentointi: kuvat, videot, äänitteet, piirroksot, haasteet, kilpailut.
- Saavutettavuus: reitistöt, luontopysäkit, taukopaikat: perusinfrastruktuuri: ympäri vuotisuus.



TASO 3 – KANSALLISPUISTOT JA MUUT ERITYISKOHTEET

- Kohteet, joihin pääsemiseen tarvitaan kuljetusta tai omaa autoa.
- Mahdollistavat pidemmät retket, seikkailut sekä pidempikestoisen luontoaltistuksen.
- Eri liikkumismuotojen kokeilut; maastopyörä, kanootti, hiihto...
- Yön yli retket: erä ja selviytymistaidot.
- Toimii myös tavoitteellisena ja palkitsevana elementtinä.
- Talvella usein rajoitteita saavutettavuudessa.
- Suunnittelu ja ennakoititaidot: sääolot, luontotyytit, eläimet...
- Ulkoruokailu sekä luonnontuotteet.

Luonto osaksi arkea

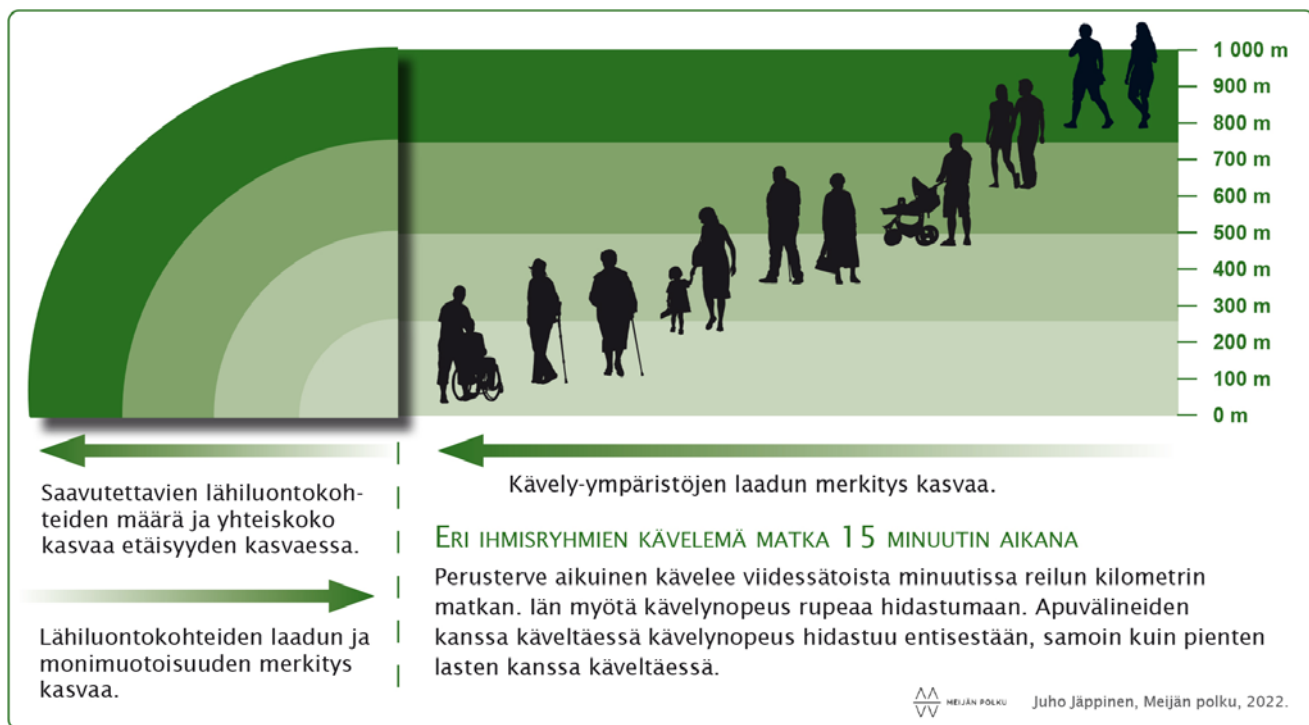
Merkittäväksi tekijäksi varsinkin haavoittuvassa asemassa olevien ihmisryhmien, esimerkiksi lapsien ja vanhuksien kanssa nousee elin- ja toimintaympäristöjen lähiluonnon muuttaminen osallistavalla suunnittelulla saavutettavammaksi ja monimuotoisemmaksi. Samankaltaiset ratkaisut sopivat lähes kaikille näistä kohderyhmistä.

Päiväkotien ja koulujen, sekä ryhmä- ja hoitokotien piha-alueiden luontoa on lisättävä ja monimuotoistettava. Tällöin puhutaan alueiden viherryttämisestä, jopa villiinnyttämisestä. Samalla käyttäjien viipymää alueella tulee lisätä moninaisin keinoin. Lasten kohdalla esimerkiksi erilaisia leikki- ja liikuntamahdolli-

suuksia lisäämällä ja ulkoilun ottamisella osaksi koulujen arkea myös oppituntien aikana. (Jäppinen, 2024)

Ikähaarukan toisessa päässä ulkoilu- ja piha-alueiden ympärivuotisen käytön mahdollistamista ja ulkoilumahdollisuuksien monipuolistamista sekä palveluiden piirissä olevien kohdalta toimintakäytänteiden muuttamista ulkoilua ja aktiivista liikkumista suosivaksi.

Yhteiskunnan ja työnantajien toimesta voidaan monin tavoin vahvistaa työkuultuuria, jossa ulkoympäristöt ja luontoelementit ovat nykyistä vahvemmin osana työelämää. Työikäisillä saavutettavuutta voidaan parantaa esimerkiksi edistämällä aktiivisia työmatkoja luontoalueiden kautta, eli työmatkarönsyilyä.



Lähiluontoalueiden saavutettavuus muuttuu eri ikä- ja sairausryhmissä. Siinä missä terve aikuinen kävelee viidessätoista minuutissa reilun kilometrin matkan, saattaa se olla iäkkäälle tai esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsivälle liian pitkä matka käveltäväksi. Tämä nostaa lähempää löytyvien luontoalueiden laadun ja monimuotoisuuden merkitystä. (Meijän polku, 2022)

Lähiluonnon saavutettavuus

Elämäntapamme kokonaisvaltainen muutos vaatii paitsi mielenmaisemamme muutosta, mutta myös lähiluontokohteidemme ja reitistöjemme merkityksen ymmärtämistä, niihin panostamista ja ympärivuotisen saavutettavuuden merkittävää parantamista.

Lähiluonnon merkittävimpiä lisäarvoja ihmisen hyvinvoinnille on sen saavutettavuus kaikissa ikäryhmissä: lähiluonto on lähellä. Suomalainen asuu keskimäärin 300 metrin päässä lähimetsästä ja käytännössä kaikki suomalaiset asuvat samaisen matkan päässä lähivirkistysalueesta. Tätä lähempää löytyy usein vielä erilaisia pienempiä luontoympäristöjä, joista mer-

kittävin on kotipiha. Lähiluonnossa on mahdollisuus nauttia luonnon hyvinvointia ja terveyttä lisäävistä ominaisuuksista. Ilmaiseksi ja ympäri vuoden.

Kysymykseksi nouseekin, että miten eri ikäpolvia ja eri elämänvaiheissa olevia ihmisiä voidaan tukea ja innostaa luonnossa oleskelun ja liikkumisen lisäämiseen?

Yksi pohdintatapa on lähiluonnon saavutettavuus. Saavutettavuutta voidaan pohtia monelta eri kannalta. Oheisessa listassa on pohdittu lähiluonnon saavutettavuutta verrattuna liikunta- ja lähiliikuntapaikoihin. (Meijän polku, 2022)

| LÄHILUONNON JA LIIKUNTAPAIKKOJEN SAAVUTETTAVUUS | | |
|--|----------------|---------------------|
| LÄHILUONTO | LIIKUNTAPAIKAT | LÄHILIIKUNTAPAIKAT* |
| <p>AJALLINEN Aukioloajat / Omat aikataulut</p> | | |
| <p>TIEDOLLINEN/TAIDOLLINEN Tiedotus, varausjärjestelmien helppokäyttöisyys, mainonta, kieliversiot</p> | | |
| <p>TALOUDELLINEN Pääsymaksut, välineiden hinta, lainausmahdollisuudet</p> | | |
| <p>TAIDOLLINEN Vaadittavat taidot kokemus riittävästä osaamisesta, kyky oppia, kyky etsiä tietoa kielitaito</p> | | |
| <p>KULTTUURIS-ASENTEELLINEN opitut käsitykset ja käyttäytymisnormit</p> | | |
| <p>SOSIAALINEN Vuorovaikutustaidot, yksinäisyys, sosiaaliset pelot</p> | | |
| <p>HALLINNOLLINEN Kiellot, rajoitukset, ohjaus: kuka saa käyttää, miten ja milloin</p> | | |
| <p>MENTAALINEN Motivaatio, arvostukset, jaksaminen, pelot</p> | | |
| <p>MAANTIETEELLINEN Etäisyys, saavutettavuus Käytettävissä olevat kulkumuodot, liikkumisnopeus</p> | | |
| <p>FYYSINEN JA TEKNINEN Puitteet, ylläpito, turvallisuus Liikumisrajoitteet, muut henkilökohtaiset tarpeet</p> | | |

Lähiluontokohteen saavutettavuutta voi alueellisesti ja kohteittain pohtia eri käyttäjäryhmien näkökulmasta. Valitkaa yksi alueen potentiaalinen käyttäjäryhmä alta. Voitte valita myös useamman käyttäjäryhmän, jos aikaa on reilummin. Voitte myös tarvittaessa lisätä uusia ryhmiä oman tarpeen mukaisesti.

- **Lähtekää liikkumaan kohdealueelle.**
- **Pohtikaa alueen mahdollisuuksia ja haasteita kohderyhmän näkökulmasta:**
- **Miten alue soveltuu valitsemallanne kohderyhmälle?**
- **Miten aluetta voisi kehittää kohderyhmä huomioiden?**
- **Miten kohderyhmän tarpeet voisivat sopia yhteen muiden kohderyhmien tarpeiden kanssa?**
- **Tehtävän voi tehdä eri vuodenaikoina, jolloin käyttäjäryhmien tarpeet voivat olla hyvinkin erilaisia. Suomessa liikkumisen suurimmat haasteet liittyvät syys- ja talviaikaan, joten näihin sopivia ratkaisuja kannattaa pohtia syvällisemminkin.**

Mitä useammalle käyttäjäryhmälle suunniteltu ratkaisu sopii, sitä parempi. Tällaisia ratkaisuja voivat olla esimerkiksi laadukkaat reitistöt, hyvä opastus sekä penkit ja muut levähdysmahdollisuudet.



Matkailu

Luontomatkailu ja luontolähtöiset virkistyspalvelut ovat kehittyneet merkittävästi viime vuosina Suomessa. Pandemian aikana kiinnostus turvallisiin ja terveellisiin ajanviettopapoihin kasvoi entisestään. Uusilla luonnossa liikkujilla oli myös tarpeita oppia liikkumaan luonnossa ja löytää uusia mielenkiintoisia harrastuksia. Uusia luontolähtöisiä virkistyspalveluita onkin syntynyt ja perinteisempiä on muotoiltu uusiksi palveluiksi. Tällaisia aktiviteetteja ovat muun muassa patikointi, pyöräily, melonta ja lintujen tarkkailu, sekä erilaiset hyvinvointiretriitit ja luontoterapiat.

Kestävän kehityksen periaatteet ja vastuullisuus ovat nousseet matkailussa yhä tärkeämpään rooliin. Tämä tarkoittaa ympäristöystävällisiä matkailupalveluita, luonnon monimuotoisuuden säilyttämistä ja paikallisten yhteisöjen tukemista. Tällaiset palvelut ovat myös ainutlaatuisia ja aitoja, jolloin massaturismin pelisäännöt eivät päde myöskään liiketaloudellisesti tarkasteltuna. Asia voidaan muotoilla myös toisin – tarjotaan korkean jalostusasteen ja vahvan lisäarvon matkailupalvelukonsepteja.

Myös kaiken nähneet kansainväliset matkailijat ovat kiinnostuneet samankaltaisista mahdollisuuksis-

ta kuin tavalliset suomalaiset luonnossa liikkujat. Visit Finland on brändännyt maailman onnellisimman kansan arkea kansainvälisille kohderyhmille, esimerkiksi suomalaista luonnonläheistä elämäntapaa ja onnellisuustaitoja sisältävän oppimiskokonaisuuden *Find your inner Finn – Master in Happiness*-kampanjan. (Visit Finland) Matkailijoiden matkustusmotiiveja selvittämissä tutkimuksissa muun muassa metsät, järvet, kansallispuistot, yötön yö, revontulet, vesi-, lumi- ja maastoaktiviteetit sekä kevyet luontoaktiviteetit luonnossa ovat kansainvälisten matkailijoiden 'ämpäri-listalle' (bucket list). Samalla ämpäriillä voi sie mailla myös vettä lähteistä sekä poimia Pohjolan superfoodeja, kuten sieniä ja marjoja. Siis nauttia luonnosta kaikin aistein. (Visit Finland, b)

Käytännössä kehittäessämme lähiluonnon virkityskäyttöolosuhteita ja luodessamme palveluita alueen asukkaille ja kotimaisille vieraille, nostamme myös alueen kiinnostavuutta kansainvälisten matkailijoiden keskuudessa. Matkailun näkökulmasta voidaan kehittämistä tehdä myös paikan käytettävyyden ja saavutettavuuden näkökulmasta sekä käyttäjäryhmälähtöisesti (kts. ss. 23–25).



Alueen luonto matkailutrendien mahdollistajana

Keskisuomalainen monimuotoinen luonto ja kehittyvät reitistöt mahdollistavat myös maailmalla nousseiden matkailu-, liikunta- ja hyvinvointitrendien esille nostamisen alueella. Maailmalta katsottuna Keski-Suomi on pimeyden, hiljaisuuden, metsien, järvien sekä turvallisen luonnossa liikkumisen ja oleskelun luvattu periferia. Esimerkkinä upeista luontoympäristöistämme toimikoon Päijänne, joka valittiin vuonna 2024 National Geographicsin vertailussa maailman viidenneksi upeimmista järviympäristöistä. (National Geographics)

Nousevina liikunta- ja matkailutrendeinä viime vuosina ovat olleet muun muassa maantiepyöräily (Eurovelot), gravelpyöräily (soratiet), sekä myös glamping-retkeily. Samoin retkeily yleisemmin, patikointi ja erilaiset kävelyretriitit (ml. pyhiinvaellukset) ovat nousussa meillä ja maailmalla.

Matkailussa ollaankin siirtymässä aktiivisen liikkumisen, luonnosta nautiskelun ja kestävän matkailun sekä ympäristövastuullisuuden maailmaan. Näille kaikille löytyy ja voidaan kehittää upeita puitteita Keski-Suomessa. Myös ilmastonmuutoksen sekä luon-

tokadon hillitseminen on matkailumme kannalta ensiarvoisen tärkeää. (Kaiholta, 2024)

Siirtymät Keski-Suomeen tulee tulevaisuudessa tapahtua polkupyörien ja patikoinnin lisäksi junilla ja linja-autoliikenteen voimin sekä vesitse. Tämä on tärkeää huomioida retkeily- ja matkailumahdollisuuksia sekä uusia kohteita ja reitistöjä kehitettäessä. Tämä suuntaus tukee myös nykyisten luontomatkailualueiden laajentamista ja palveluiden parantamista saavutettavuuden näkökulmasta. Ajatusmaailma tukee myös alueen kansallispuistojen ja niillä sijaitsevien reitistöjen merkittävää laajentamista. Tämä osaltaan lisää alueen kiinnostavuutta luontomatkailun kohteena, mutta myös matkailijoiden viipymää alueella.

Luonnossa liikkumisen mahdollistaminen, esimerkiksi uusien reitistöjen suunnittelu, toteutus ja vanhojen kunnostus palvelevat sekä alueen asukkaita, että kotimaisia ja ulkomaalaisia matkailijoita. Laadukkaat luontoreitistöt ja -kohteet ovat yhä enenevässä määrin myös matkustamisen syy.



**1 km moottoritietä,
vaiko 400 km laadukasta
luontoreitistöä?
Kas siinäpä pulma!**

Moottoritien hinnaksi laitettu Jyväskylässä (2022) toteutunut noin 8 milj. € / km. Luontoreitistön hinnaksi arvioitu 20 000 € / km, jolla pystytään toteuttamaan laadukas monikäyttöreitistö.



Me suomalaiset olemme muiden ihmisten kanssa polun risteyksessä, ja on aika tullut tehdä isoja päätöksiä ja ratkaisuja. Planeetan kantokyvyn, ilmastonmuutoksen ja ihmisten hyvinvoinnin näkökulmasta ratkaisut ovat yksinkertaisia ja reitit tulevaisuuteen selvillä. Nyt ne täytyy vain valita.

Kuntien elinvoima, hyvä arki ja ekologinen jälleenrakennus

Luonnon ohella myös kunnat ovat murroksessa – uusia tehtäviä tulee ja toisaalta palveluita karsitaan. Mutta perusasiat eivät muutu; kuntien on tarjottava kuntalaisille hyvä ja toimiva arki. Kunnan elinvoima perustuu vahvaan yhteisöllisyyteen ja innovatiivisiin ratkaisuihin, jotka tukevat sekä taloudellista että ekologista kestävyyttä. Vetovoimaa kasvatetaan panostamalla koulutukseen, kulttuuriin ja liikuntaan, jotka rikastuttavat asukkaiden elämää ja edistävät hyvinvointia.

Pitovoimaa kunnissa lisäävät laadukkaat palvelut ja viihtyisä elinympäristö, jotka houkuttelevat myös uusia asukkaita ja yrityksiä. Ekologinen jälleenrakentaminen varmistaa, että kunta on edelläkävijä ilmastomuutoksen torjunnassa ja luonnon moni-

muotoisuuden säilyttämisessä, rakentaen tulevaisuuttaan kestävästi kehityksen ja luontopositiivisuuden periaatteille.

Ekologisen jälleenrakentamisen tavoitteet ovat kunnille elintärkeitä: päätökset ja ratkaisut tuottavat hyvinvointihyötyjä ja ennaltaehkäisevät terveyshaittoja, edistävät valmiutta sopeutua ja reagoida tulevaisuuden kriiseihin, sekä edistävät osallisuutta pitämällä kuntalaiset mukana muutoksissa ja niiden suunnittelussa. Konkreettiset toimenpiteet tähtäävät kestävästi ja ympäristöystävällisen yhteiskunnan rakentamiseen. Tällöin keskiöön nousevat kaavoitus, energiahuolto, kestävästi liikkumismuodot, kiertotalous, koulutus ja ihmisten hyvinvointi, sekä luonnon monimuotoisuus. (Kortetmäki ym. 2020)

MAHDOLLISTAKAA ALUEEN LUONTO!

EU:n biodiversiteettistrategian tavoitteena on muun muassa perustaa uusia suojelualueita, jolloin suojelutuna olisi 30 prosenttia maa- ja merialueista. Yhtenä toimenä on Natura 2000 -alueiden kattavuuden lisääminen ja mahdollinen yhteenliittäminen laajemmiksi alueiksi. (Ympäristöministeriö) Myös Keski-Suomen maakuntastrategian tavoitteena on luontokadon pysäyttäminen vuoteen 2030 mennessä sekä hiili-neutraaliuteen pääseminen samassa ajassa. Nämä molemmat tavoitteet vaativat selkeitä ja mittavia luonnonsuojelutoimia.

Keski-Suomen maa-alasta suojelun piirissä on tällä hetkellä noin 542 neliökilometriä. Keski-Suomen kokonais maa-alasta tuo luku vastaa vain noin 3 prosentin osuutta. Jotta saavuttaisimme biodiversiteettistrategian laajan tavoitteen, pitäisi Keski-Suomessa lähes kymmenkertaistaa nyt suojelussa olevat maa-alueet vuoteen 2030 mennessä.

Vuonna 2023 Keski-Suomessa suojeltiin yhteensä noin 6 neliökilometrin verran luontoa sisältäen vesistöalueet. (STT) Tällaisella suojeluvauhdilla EU:n biodiversiteettistrategian suojelutavoitteeseen Keski-Suomessa päästään noin 800 vuodessa.

Suojelualueiden vauhdikkaan lisäämisen tarve voitaisiin kuitenkin huomioida ja hyödyntää alueen asukkaiden hyvinvointi – ja luontomatkailemisen potentiaali – maksimoiden. Tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi kansallispuistojemme ja muiden suojelun piirissä olevien alueiden tarkoituksenmukaista laajentamista ja eritasoisten suojelualueiden yhdistämistä, sekä uusien laajojen suojelualueiden perustamista ja viherkäytävien toteutusta. Ja näiden alueiden luontoliikkumismahdollisuuksien kohentamista, eli laajempien reitistöjen toteutuksia.



Aktivoidaan asukkaita ja muita alueen toimijoita mukaan puistojen ja muiden lähiluontokohteiden ja virkistysalueiden suunnitteluun, rakentamiseen sekä ylläpitämiseen. Tavoitteeksi saavutettavimmat, vihreämmät, turvallisemmat, puhtaammat ja sosiaalista vuorovaikutusta tukevat ympäristöt.



Etsitään yhteistyössä mahdollisuuksia lisätä aktiivisen liikkumisen ja oleskelun mahdollistavien lähiluontoalueiden määrää, kokoa, turvallisuutta ja laatua.



Lisätään yhteistyössä luonnon monimuotoisuutta kaupunkitilassa vähentämällä ns. harmaita alueita. Esimerkiksi parkkialueen muuttaminen lähipuistoksi ja vettä läpäiseväksi alueeksi auttaa myös sopeutumaan ilmastomuutoksen tuomiin haasteisiin kuten lämpösaarekkeisiin ja tulvintaan. Samalla nostetaan alueen viihtyisyyttä ja alueen asukkaiden hyvinvointia.



Aktivoidaan ja tuetaan kokeilukulttuuria tilapäisten ratkaisujen innostamiseksi ja mahdollistamiseksi.



Suunnitellaan ja toteutetaan erilaisia tapahtumia ja aktiviteetteja monialaisesti alueen eri toimijoiden (yksityinen, julkinen, kolmas sekä neljäs sektori) kanssa.



Viestitään aktiivisesti lähiliikuntapaikkojen ja lähiluontokohteiden mahdollisuuksista eri väestöryhmät ja heidän mahdollisuutensa huomioiden. Osallistuminen kansallisiin ja kansainvälisiin luonto- ja liikuntakampanjoihin.



Huomioidaan saavutettavuus myös viestinnän ja opastuksen näkökulmasta.



Parannetaan kävely-, pyöräily- ja joukkoliikenneyhteyksiä sekä yhteyksiä paikallisiin lähiluontokohteisiin. Myös eri alueita yhdistäviä reitistöjä kehitetään ja toteutetaan.



Kokeillaan uusia tapoja edistää sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta erilaisten tapahtumien, kuten siivouspäivien, talkootapahtumien, juhlien, interaktiivisuuden tai pelien sekä eri ikäisille sopivien laitteiden avulla.

Mukaiillen The Case for Healthy Places – Improving Health Outcome Through Placemaking.

Luonto- ja liikkumispositiivinen viestintä

Saadaksemme lähiluonnosta hyvinvointia ja elinvoimaa, pitää meidän paitsi alkaa liikkumaan luonnossa enemmän, mutta myös nostaa esille lähiluontomme miljoonia upeita mahdollisuuksia levon, liikkumisen, luonnossa oleskelun ja luonnon monimuotoistamisen saralta. Ja kukapa olisi parempi oman luontoympäristönsä monien mahdollisuuksien esilläpitäjäksi kuin alueen asukkaat, yritykset, yhdistykset, kunnat ja muut toimijat?

Tarvitseeko sitten meidän kaikkien ruveta täyttämään sosiaalisen medioiden kanavia luontokuvilla? Ei. Viestintätapoja on monia ja kukin viestiköön juuri itselleen sopivalla tyylillä. Olkoon se sitten hyvä-

tä marjapaikasta vinkkaaminen sukulaisille, naapurin pyytämistä mukaan luontoretkelle, oman työyhteisön innostamista työmatkarönsyilyn ja luontotyöpäivien viettoon, harrastusporukan viemistä kansallispuistoon retkeilemään, luontoliikuntatapahtumien järjestämistä, tai vaikkapa luontoposiitiivisen mielipiteen kirjoittamista paikallislehteen. Jokainen luontoposiitiivinen teko vie meitä kohden parempaa tulevaisuutta.

Someenkin saa toki kuvia laittaa. Tällöin alueen tunnistusta helpottavat tunnisteet käyttöön. Meillä Keski-Suomessa tällaisia ovat muun muassa #keski-suomi ja #centralfinland.

OSANOTTOMME!

Erlaisiin kansallisiin ja kansainvälisiin tapahtumiin osallistuminen on helppo tapa lisätä alueen asukkaiden ja toimijoiden aktiivisuutta, mutta myös nostaa esille kuntien moninaisia luontomahdollisuuksia.

Keski-Suomen reitistöviikko

Syyskuussa järjestettävällä Keski-Suomen reitistöviikolla nostetaan esille oman alueen reitistöjä ja luontokohteita. #reitistöviikko #keski-suomi

www.meijanpolku.fi/reitistoviikko

Keski-Suomi liikkuu 2030

Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendan tavoitteena on saada kaikki keskisuomalaiset liikkumaan enemmän. #ksliikkuu

www.kesli.fi/ksliikkuu

Luontotyöpäiväviikko

Luontotyöpäiväviikolla toukokuun lopulla viedään suomalaista työtä kohden luonnollisempia ympäristöjä. Keski-Suomessa tällaisia huikeita ympäristöjä riittääkin. Ei tarvitse kuin lähteä liikkeelle. #luontotyöpäivä #työmatkarönsyily #outdoorofficeday

www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva

Kansalliset ja kansainväliset tapahtumat

Kansallisella ja kansainvälisellä tasolla paikallisten luontoympäristöjen ja aktiivisen liikkumisen edistämisen kampanjoita riittää vuoden jokaiselle viikolle.

Jokaiseen kampanjaan ei tarvitse toki ottaa osaa, mutta ainakin muutamiin kannattaa aktiivisesti osallistua. Tapahtumia voi valikoida myös kohderyhmälähtöisesti; koululaisille löytyy omia tapahtumaviikkoja, samoin työikäisille ja senioreille. Ja osaan tapahtumista voivat tietenkin osallistua kaikki kuntalaiset.

Suomi onkin pullollaan liikkumiseen ja luontoon liittyviä tapahtumia, joihin osallistumiskynnys on matala, samoin luonto- ja liikkumispositiivisen viestinnän mahdollisuudet.

Tällaisia tapahtumia ovat muun muassa Nuku yö ulkona, Liikkujan viikko, Pyöräilyviikko, Aivoviikko, Unelmien liikuntapäivä, Kilometrisat, Porraspäivät sekä Pyöräilytalvi. Näillä kullakin on sosiaalisessa mediassa omat tunnisteet, joita käyttämällä oman alueen hyvinvoinnin edistämistyöllä saa myös laajempaa näkyvyyttä.

Miltä tuntuisi laittaa omalle kylälle, kaupunginosaan tai lähiluontokohteeseen terveismetsäpolku moniaistisen luontokokemuksen edistämiseksi? Siitä saa selvää kokeilemalla!

Osana Meijän metsät -kokonaisuutta toteutettiin Meijän metsät -terveismetsäpolku, jonka opastaulut pystyy tulostamaan ja laittamaan joko väliaikaisesti tapahtumien ajaksi, tai pidemmäksi aikaa omaan lähiluontokohteeseen. Pidempiaikaisia opasteita tehtäessä tulosteet kannattaa laminoida ja mahdollisuuksien mukaan kehystää, jotta ne pysyvät kunnossa pidemmän aikaa. Kerätkää

huonokuntoiset tai käytöstä poistetut opastaulut pois luonnosta käytön jälkeen.

Tulostettavat terveismetsäpolkutaulut löytyvät nettisivuiltamme, ja ne on vapaasti kaikkien käytettävissä:

www.meijanpolku.fi/terveismetsien-pop-up-polku

Terveismetsäpolkujen toteutuksesta ja käytöstä voitte halutessanne viestittää omilla sosiaalisen median kanavilla, jotta mahdollisimman moni löytäisi tiensä luonnon äärelle. Viestinnässä voitte hyödyntää #meijänmetsät aihetunnistetta.

**Tervetuloa
Meijän metsään,
eli keskisuomalaiseen
terveismetsään!**

Polulla kulkiessasi löydät kylttejä, jotka tarjoavat vinkkejä luonnon moniaistiseen havainnointiin.

Muistathan liikkua luonnossa jokaisenoikeuksia kunnioittaen ja olosuhteet huomioon ottaen.

Nautinnollisia ja hyvinvointia edistäviä hetkiä lähiluonnossamme!

www.meijanpolku.fi/meijan-metsat



**Tutustu tarkemmin
lähellä olevaan puuhun.**

Tunnistatko puun? Miltä puun pinta näyttää ja miltä se tuntuu? Miten puun oksat ovat kasvaneet? Miltä sen lehdet tai neulaset näyttävät? Miltä puu tuoksuu?

www.meijanpolku.fi/meijan-metsat



Tuuli tuo, tuuli vie

Pysähdy hetkeksi ja sulje silmät. Tunne tuulen vaikutus ihollasi, vaatteissasi ja lähialueen luonnossa. Kantautuuko tuulen mukana tuoksuja tai ääniä? Mitkä luonnon elementit lähelläsi kertovat tuulen liikkeistä?

www.meijanpolku.fi/meijan-metsat



Lokakuussa 2024 toteutettiin kokeeksi ensimmäinen Meijän metsät -pop-up -terveismetsäpolku Viitasaaressen Ilmolahden Luuvuoren luontopolulle. Polun toteutuksesta vastasi Ilmolahden kylän kyläaktiivit. Kuvat Maria Kaisa Aula.



Kohden luontoposiitivista Keski-Suomea!

Olemme kohdelleet viimeiset vuosisadat luontoa eräänlaisena Aladdinin taikalamppuna. Ainoa toiveemme on ollut se, että luonto muuttuisi rahaksi. Tämä ei ole ollut oikeastaan edes toive, vaan käsky. Ja luonto on muuttunut rahaksi.

Tämä rahaksi muuttumisen prosessi on vain tuhonnut yhä kasvavan osan ympäröivästä luonnosta, sen eliöistä ja eläimistä. Ja samalla rapauttanut vauhdilla myös ihmisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän mahdollisuuksia.

Keski-Suomen ensimmäiset asukkaat ja alueella liikkijat perustivat luontosuhteensa pyyntikulttuurin ympärille; luonnolta pyydettiin metsästys- ja kalastusosaa sekä elämisen mahdollistavia säitä ja olosuhteita. Nykyisin tietämys omasta sekä luonnon toiminnasta on merkittävästi kehittynyt esi-isiemme ajoista, ymmärrys ei niinkään. Passiivisen pyytämi-

sen sijaan voimmekin alkaa aktiivisesti edistämään sekä omaa että luontoympäristömme hyvinvointia. Siirrymme siis käytännössä luonnosta loisimisesta luonnon kanssa loistamiseen.

Keski-Suomi 2050 -vision esittelyssä todetaan, että ”Me keskisuomalaiset näemme luonnon elintärkeän voiman ja arvostamme sitä pienimmästä eliöstä aina koko maapalloon. Maailma tarvitsee radikaalejakin toimia hyvän voinnin ja elämänlaadun turvaamiseksi pienemmillä resursseilla. Keski-Suomella on tilaisuus ottaa paikka, jossa eletään jo uutta maailmaa.”

Luontoposiitiivinen Keski-Suomi on siis jo paperilla olemassa. Ensimmäinen radikaali toimi olisi siirtää ideat paperilta teoiksi ja ympäröivään maailmaamme. Siinä on keskisuomalaisilla näytön – loistamisen – paikka.

Alle on kerätty muutamia ideoita, joilla Keski-Suomea voidaan viedä kohden luontoposiitivista tulevaisuutta. Lisää vinkkejä löytyy sivulta: www.meijanpolku.fi/kohden-luontoposiitivista-keski-suomea

- Päijänne biosfäärialueeksi. Kansainvälinen tunnettuus vaatii kansainvälisesti tunnettuja brändejä. Unescon biosfäärialue on sellainen.
- Pyöräilyn saralla EuroVelo 11. laadukas toteuttaminen toimisi aktiivisten liikkujien kutsukorttina maailmalla.
- Yksi kansainvälinen brändi olisi Struven ketju. Mitäpä, jos Keski-Suomen lävitse pääsisi kulkemaan luonnossa liikkuen näkötornilta näkötornille...?
- Luonnonsuojelualueiden merkittävä kasvattaminen. EU:n biodiversiteettistrategian tiukan suojelun 10 prosentin tavoite ja oikeudellisen suojelun 30 prosentin tavoite lähtökohdaksi. Edelläkävijöitä kaivataan...
- Alueen luontoliikuntareitistöt vauhdikkaasti kuntoon. Ensiksi isompien asukaskeskittymien ympärille ja välille, ja sitten laajemmin koko alueelle. Muistatko vielä Keski-Suomen maakuntauran...
- Alueen kansallispuistojen merkittävä laajentaminen ja luontomatkailukeskittymien luominen. Näiden yhdistäminen luontoreitistöillä ja jatkossa palveluiden kasvattaminen kävijämäärien kasvun myötä. Kansallispuistojen saavutettavuuden parantaminen julkisen liikenteen avulla (osittain kansallispuistojen laajentamisen mahdollistamana).
- Luontoliikunta- ja pyöräilyreitistöt kuntoon lähialueiden kanssa yhteistyössä. Keski-Suomesta ja Keski-Suomeen pitää päästä laadukkaita reitistöjä pitkin kaikista ilmansuunnista.
- Luontoposiitiivisuus ja aktiivinen liikkuminen keskisuomalaiseksi mielentilaksi!

Viitteet

- Bar-On, Y. M., Phillips, R., Milo, R. (2018). The biomass distribution on Earth. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(25), 6506-6511. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711842115>.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2022), Liikuntaraportti – Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf
- Jäppinen, J. Oppimisympäristö-opas. (2024) Oivalluksia oppimisympäristöissä -hanke. <https://mappa.fi/materiaalit/oppimisymparisto-opas>. Luettu 24.11.2024.
- Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri>. Luettu 24.11.2024.
- Lipponen, M., Vehmasto, E., Simkin, J., Keränen, K., Rätty, A., Pursiainen, P. (2023). Terveysmetsätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-797-6>
- Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030. (2022) Valtioneuvoston julkaisuja 2022:13. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164145/VN_2022_13.pdf
- Kaiholan, O. Matkailu kohti uudistuvaa kasvua. Toimialaraportti 2024. Työ- ja elinkeinoministeriö, Helsinki. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165557/TEM_2024_1_T.pdf
- Keski-Suomen strategia 2025–2050. <https://strategia.keskisuomi.fi>. Luettu 24.11.2024.
- Kortetmäki, T., Kotiaho, J., Hytönen, J., Näyhä, A., Tupala, A.-K., Baumeister, S., Käppi, M., Purhonen, J., El Geneidy, S., Kuusiahho, V., Silonsaari, J., Matthies, A.-L., Säynäjäkangas, J., Ratinen, I., Veijola, S., Mattila, H., & Järvensivu, P. (2020). Elinvoiman ja elonkirjon puolesta: ekologinen jälleenrakennus kunnissa pandemian jälkeen. Jyväskylän yliopisto, JYU. *Wisdom – School of Resource Wisdom. Wisdom Letters*, 2/2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202009105817>
- Marski, L. (2021) Matkailun suuntana kestävä ja turvallinen tulevaisuus. TEM toimialaraportit 2021:1. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-773-1>
- Meijän polku: Keski-Suomen reitistöviikko (2020) <https://www.meijanpolku.fi/reitistoviikko/> Luettu 24.11.2024.
- Meijän polku: Luontotyöpäivä. (2020B) <https://www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva/> Luettu 24.11.2024.
- Meijän polku: Lähiluonnon saavutettavuus (2022) <https://www.meijanpolku.fi/lahiluonnon-saavutettavuus>. Luettu 24.11.2024.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R., Tyrväinen, L. (2022) Luonnon virkistyskäyttö 2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-429-6>
- National Geographic: What to do at the world's most beautiful lakes. <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/worlds-most-beautiful-lakes-what-to-do>. Luettu 24.11.2024.
- Pajunen, A., 2013. Terveysmetsä Helsingissä. Sitran kokeiluhanke, raportti. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnontie-2.pdf>
- Sitra: Suomalaisten luontosuhteet (2021) https://www.sitra.fi/wp/wp-content/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf
- STT: Keski-Suomeen vajaa 600 hehtaaria uusia suojelualueita v.2023 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70100992/keski-suomeen-vajaa-600-hehtaaria-uusia-suojelualueita-v2023>. Luettu 24.11.2024.

- Tyrväinen, L., Halonen, J. I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, R-L., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Engren, M., Lankia, T., Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-963-5>
- Tyrväinen, L., Savonen, E-M., Simkin, J. (2017). Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Luonnonvarakeskus, Helsinki 2017.
https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf
- The Case for Healthy Places – Improving Health Outcome Through Placemaking. Project for Public Spaces, Inc. 2016.
<https://www.pps.org/product/the-case-for-healthy-places>
- Visit Finland: Find your inner Finn. <https://www.visitfinland.com/en/find-your-inner-finn>. Luettu 24.11.2024.
- Visit Finland: Tunnista kohderyhmäsi, asiakkaasi ja vahvuutesi. (2023)
<https://www.visitfinland.fi/4adb6a/globalassets/visitfinland.fi/vf-julkaisut/2023/tunnista-kohderyhmäsi-asiakkaasi-ja-vahvuutesi.pdf>
- Ympäristöministeriö: EU:n biodiversiteettistrategia, <https://ym.fi/eu-n-biodiversiteettistrategia>. Luettu 24.11.2024.
- Yle: Suomi joutuu ostamaan hiilinieluja muilta EU-mailta, ja luvassa on miljardilasku veronmaksajille. (26.8.2024).
<https://yle.fi/a/74-20105267>. Luettu 24.11.2024.



Tervetuloa retkelle keskisuomalaiseen
terveysmetsään – lähiluontoon!



www.meijanpolku.fi/meijan-metsat



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

