

LUONTO JA MIELEN HYVINVOINTI

Haluatko

- lievittää stressiä?
- parantaa mielialaasi?
- säädellä vireystilaasi?
- lisätä luovuutta?
- parantaa keskittymistä?
- parantaa nukkumista?
- rauhoittua?

Jos vastasit joihinkin näistä kyllä, niin ehkä arvasitkin jo, että kaikki nämä hyvinvointivaikutukset liittyvät luonnossa olemiseen ja siellä liikkumiseen.

Luonnossa tulee liikkumista kuin huomaamatta ja sillä onkin paljon terveysvaikutuksia. Lisäksi yhdessä luonnossa retkeily voi lisätä sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osa tosin kaipaakaan yksinoloa. Lyhyetkin käynnit luonnossa vaikuttavat.

Mitä sinä tarvitset ja kaipaat?
Mikä on sinulle paras tapa nauttia luonnosta?

Kotonakin voi nauttia luonnosta:

- Tuo luonto sisään (kasvit, kukat, kivet, oksat, tuoksut, tuli, vesi ym.)
- Luontoäänet, -kuvat, -videot ja -ohjelmat
- Mielikuva- tai virtuaalimatkat
- Luonnonvalo ja maisemat
- Luontotaide



VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ

mielen hyvinvointia tukevaan luontoliikkumiseen:

Suurimman osan löydät ilman osoitetta, kun laitat Googleen **hakusanan**.

- **Askeleita luontoon -kalenteri** (Mielenterveyden keskusliitto). Helppoja matalan kynnyksen luontoliikuntatehtäviä vuoden jokaiselle kuukaudelle, vuodenajat huomioiden. Tältä sivulta kalenterin voi ladata ja myös tulostaa.
<https://mtkl.fi/materiaalipankki/askeleita-luontoon/>
- **Suomen Luonnonsuojeluliiton** sivustolla haettavissa ajankohtaisista paikkakuntakohtaiset tapahtumat
<https://www.sll.fi>
- **YouTube: Piristystä päivään** -videot (Mielenterveyden keskusliitto). Videoissa ohjattuja taukoliikuntavinkkejä sekä metsämieliharjoitteita.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLdbGGiwPPID6nuflf-XQGeJpYREI3Mbqs>
- **Hyvinvointia luonnosta -omahoito-ohjelma** (Mielenterveystalo). Digitaalisessa omahoito-ohjelmassa on konkreettisia vinkkejä, miten luontokokemuksia voi siirtää arkeen. Sisältää mm. metsämieliharjoituksia ja virtuaalisia luontokävelyvideoita.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>
- **Mene luontoon virtuaalisesti -videot** (Mielenterveystalo). Virtuaalisia metsäkävelyitä eri vuodenaikoina. Niiden avulla luonnosta voi nauttia missä ja milloin vain.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/9-mene-luontoon-virtuaalisesti>
- **Luontosivusto** -verkkosivu (Miina Sillanpään säätiö). Elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa. Voi tehdä yksin tai yhdessä, ulkona tai sisällä. Myös luontoharjoituksia teemoilla: rauhoittuminen, virkistytminen, voimaantuminen ja tietoa luonnosta.
<https://www.luontosivusto.fi/>



Vinkkejä luontokohteiden löytämiseen:

Suurimman osan löydät ilman osoitetta, kun laitat Googleen **hakusanan**.

- **Lipas.fi** -verkkosivu. Ajantasainen tieto Suomen liikunta- ja ulkoilupaikoista.
<https://lipas.fi/liikuntapaikat>
- **Retkipaikka.fi** -verkkosivu. Reissutarinoita luontokohteista ympäri Suomen, pääpaino päiväretkissä. Loistava paikka retkien ja retkipaikkojen ideointiin.
<https://retkipaikka.fi/>
- **Retkikartta.fi** -verkkopalvelu sisältää valtion ja kuntien luontoretkikohteet, reitit sekä retkeilijää varten tehdyt rakenteet kuten tulentekopaikat, laavut ja autiotuvat. Kalastus- ja metsästysalueet löytyvät kartasta myös. Kartan käyttö on maksutonta.
<https://retkikartta.fi/>
- **Oulun luontokohteet ja retkeily**. Tietoa Oulun luontokohteista ja retkeilystä.
<https://www.ouka.fi/luontokohteet-ja-retkeily>
- **Oulun karttapalvelu**, jossa näkyy myös kuntoreitit ja -polut, joita ei näy esim. Google Mapsissa. Hyödyllinen, jos haluaa selvittää, mitä kunto/luontoreittejä tai nuotiopaikkoja on lähistöllä. Näkyy myös joidenkin lähikuntien tiedot.
<https://kartta.ouka.fi/ims>
- **Oulun maastoliikuntareitistö**. Oulun maastoliikuntareitistö on kaupunkimetsässä kulkeva, merkitty polkureitistö, joka on rakennettu hyödyntäen olemassa olevia polkuja. Koko reitti on noin 32 km mittainen ja soveltuu niin kävelyyn kuin maastopyöräilyyn. Helppo ja matalan kynnyksen tapa päästä keskelle aitoa luontoa merkityillä reiteillä. Sivulta voi ladata kartan.
<https://www.ouka.fi/maastoliikuntareitisto>

