



# Vireyttä LUONNOSTA

- OULUN SEUDUN PUISTOT HYVINVOINNIN LÄHTEEKSI



# VIREYTTÄ LUONNOSTA

- OULUN SEUDUN PUISTOT HYVINVOINNIN LÄHTEEKSI

Tekstit: Heidi Lumijärvi ja Matti Tapaninen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Lea Virolainen

Valokuva etukannessa: Saara Airaksinen

Valokuva takakannessa: Juha Kalaoja/Fennevision

Valokuvat sivuilla: 10-13, 15, 18, 19, 23, 26-33 (tytöt maassa), 34-39, 46-47, 49-56, 70-73, Saara Airaksinen

Valokuvat sivuilla: 8-9, Juha Kalaoja/Fennevision

Valokuva sivulla: 19 (telttakuva), Sampo Kiviniemi/Vastavalo

Valokuvat sivuilla: 20, 39 (talvinen telttakuva), Markku Pirrtimaa

Valokuvat sivuilla: 33, 42-44, Antti-Jussi Liikala

Piirroskuva sivulla: 45, Joiku Rauhala

Valokuva sivulla: 41, Mari Limnell

Valokuva sivulla: 23, Tuomas Uola

Valokuvat sivuilla: 11 (puolukkakuva), 14, 32, 48, Hannele Kytö

Valokuvat sivuilla: 21, 24-25, 69, Heidi Lumijärvi

Valokuvat sivuilla: 36-37, Ari Meriruoko

Valokuva sivulla: 55, Sari Airas



© Metsähallitus 2012

ISBN 978-952-446-956-2 (painettu)

ISBN 978-952-446-957-9 (pdf)

Painotupa Oy, Oulu, 2012

# SISÄLTÖ

1. TOIMINTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT .....	9
2. VIREYTTÄ LUONNOSTA, MIKSI? .....	17
TARINOITA JA TUNTEMUKSIA.....	22
3. LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ.....	25
4. LUONTO LIIKUTTAA .....	29
5. TERVEYSMATKAILU KIIREEN KESYTTÄJÄKSI.....	37
6. LUONNOLLINEN OULUN SEUTU.....	43
7. OULUN SEUDUN PUISTOT HYVINVOINNIN LÄHTEEKSI.....	51
8. TOIMINTAOHJELMAN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI JA SEURANTA.....	71
LÄHDELUETTELO .....	74

## ESIPUHE

Ihmisen hyvinvoinnin perusta on luonnossa. Pait-  
si että luonnosta saadaan ravintoa ja monia raaka-  
aineita, luonto muun muassa puhdistaa vettä ja  
ilmaa, säännöstelee tulvia ja toimii hiilinieluna.  
Viime aikoina on käynnistynyt keskustelu luon-  
non tarpeellisuudesta koettuna ympäristönä ja  
tätä kautta ihmisten terveyden ylläpitäjänä.

Yhä suurempi osa maapallon ihmisistä  
asuu kaupunkimaisessa ympäristössä, mikä on  
tuonut mukanaan monenlaisia ilmiöitä, joista eri-  
tyisen haasteellinen on ihmisen luontosuhteen  
heikentyminen. Lisäksi vähentynyt ulkoilmaelämä  
ja liikunta ovat johtaneet monenlaisiin terveydel-  
lisiin ongelmiin. Luontoympäristön tuottamia  
terveysvaikutuksia tutkittaessa on puistoilla ja  
retkeilyalueilla todettu olevan merkittäviä posi-  
tiivisia vaikutuksia sekä fyysisten että psyykkisten  
sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Asuinym-  
päristössä sijaitsevat viheralueet lisäävät ihmisten  
yleistä terveydentilaa ja koettua elämän laatua.  
Lisäksi luontoympäristö parantaa ihmisten

motivaatiota liikkua, joten se vaikuttaa ihmisten  
terveyteen myös välillisesti houkuttelemalla ul-  
koiluun.

Tämän toimintaohjelman tarkoituksena  
on liittää maailmanlaajuisesti ajankohtainen aihe  
Oulun seudulle ja herätellä keskustelua siitä, miten  
täällä pohjoisessa voitaisiin ihmisen ja luonnon  
välistä yhteyttä vahvistamalla edistää sekä asuk-  
kaiden että maakunnan hyvinvointia. Toiminta-  
ohjelma on tarkoitettu työväliseksi luonto-  
alueiden hoitajille, palveluntuottajille, kansalais-  
järjestöille sekä muille alueellisten ja maakunnal-  
listen kehittämisohjelmien toteuttajille.

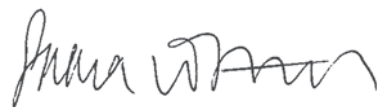
Ohjelmassa määritellään tavoitteita ja kei-  
noja Oulun seudun ja sen vaikutusalueen luon-  
toalueiden virkistyskäytön kasvulle ja monipuolis-  
tumiselle. Päämääränä on hyvinvoinnin  
edistäminen ja Oulun seudun vetovoimaisuuden  
lisääminen. Erityisesti tavoitteena on vahvistaa  
luontoalueisiin liittyvien toimijoiden yhteistyötä  
sekä parantaa ja yhdenmukaistaa luontoalueiden  
tunnettuutta ja palvelujen laatua.

Oulussa helmikuussa 2012,



---

Artti Juutinen  
Ohjausryhmän puheenjohtaja  
Vire-hanke



---

Saara Airaksinen  
puistonjohtaja  
Metsähallitus, Luontopalvelut











# 1. TOIMINTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT

# 1. TOIMINTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT

Vireyttä luonnosta - Oulun seudun puistot hyvinvoinnin lähteeksi -toimintaohjelma on laadittu osana Vire-hanketta (Virkeyttä luonnosta), joka toteutettiin aikavälillä 15.3.2011 –28.2.2012. Hankkeen hallinnoijana toimi Metsähallitus, ja sitä rahoittivat Pohjois-Pohjanmaan liitto (maakunnan kehittämisraha) ja Metsähallitus. Hankkeen ohjausryhmän jäsenet olivat:

- tutkimusprofessori Arja Rautio, Thule- instituutti, Oulun yliopisto
- tutkimusprofessori Artti Juutinen, kansantaloustieteen yksikkö, Oulun yliopisto
- dosentti Raija Laukkanen, terveystieteiden tutkimuskeskus, Oulun yliopisto / Director, Sports Science Collaboration, Polar Electro Oy
- asiakkuuspäällikkö Jyrki Kempainen, BusinessOulu
- ohjelmakoordinaattori Toni Saranpää, Pohjois-Pohjanmaan Liitto
- puistonjohtaja Saara Airaksinen, Metsähallitus, Pohjanmaan luontopalvelut

Asiantuntijajäsenenä ohjausryhmässä toimivat:

- erikoissuunnittelija Martti Aarnio, Metsähallitus, luontopalvelujen ohjausyksikkö
- toimitusjohtaja Kaisu Laurila-Seluska, Oulun matkailu Oy

Lisäksi hankkeen edustajina ohjausryhmän kokouksiin osallistuivat projektipäällikkö Heidi Lumijärvi ja erikoissuunnittelija Matti Tapaninen.



Luonnosta saatavan hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävä toimintaohjelma linkittyy luontevasti Oulun seudulla voimassa oleviin, kehittämisen suuntaviivoja linjaaviin visioihin, ohjelmiin ja strategioihin. Nämä yhteydet ovat kuvattu seuraavassa kolmella tasolla: Pohjois-Pohjanmaan maakunta, Oulun seutu ja alueen kunnat.

## POHJOIS-POHJANMAAN MAAKUNTA

Toimintaohjelma vastaa omalta osaltaan Pohjois-Pohjanmaan maakuntasuunnitelmassa 2030 ja Pohjois-Pohjanmaan maakuntaohjelmassa 2011–2014 asetettuihin tavoitteisiin. Maakuntasuunnitelmassa pidetään asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä hyvää ympäristöä tärkeinä teemoina. Yhtenä indikaattorina hyvinvoinnin edistämistyön onnistumisessa mainitaan nimenomaan virkistysalueiden määrä ja laatu.





# 1. TOIMINTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT



Maakuntaohjelman linjauksia:

Toimintalinja 3 (hyvinvointi):

”Tavoitteena on parantaa ihmisten halua ja mahdollisuuksia ottaa omaehtoista vastuuta hyvinvoinnista. Tavoitteena on myös sosioekonomisten ja alueellisten terveyserojen kaventaminen.”

”Tavoitteena on synnyttää uusia tuotteita ja palveluita, jolloin (hyvinvointi)alan tuottavuus ja yritystoiminnan kansainvälinen kilpailukyky paranee. Kilpailukykyisten hyvinvointialan palvelukonseptien ja teknologisten ratkaisujen syntyminen mahdollistaa kasvavan ja kansainvälisen liiketoiminnan.”

Toimintalinja 4 (Vetovoima):

”Lähiluonnossa on selviä puutteita ja puistojen sekä virkistysalueiden tilaa tulisi parantaa.”

”Luonnon vetovoimaa on mahdollista laajentaa uusille alueille. Hyvinvointi, liikunta, kulttuuri ja lääketiede ovat aloja joihin on mahdollista liittää positiivisia luontoyhteyksiä. Maakunnan teknologisen osaamisen ja alkuperäisen luonnon yhteyden kehittäminen voisi parhaimmillaan luoda uutta teknologiatuotantoa ja uudenlaista luontoharrastamista.”

Lisäksi maakuntaohjelmassa nostetaan yhdeksi strategisten tavoitteiden kärkiteemaksi Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelman 2008–2017 toteuttaminen. Ohjelmassa kiteytetään maakunnan hyvinvoinnin tavoitetila seuraavasti:

”Pidämme huolta itsestämme, toisistamme ja ympäristöstämme! Olemme edelläkävijöitä ihmisen hyvinvoinnin toteutumisessa.” Tavoitteeseen pyritään toimintaa ohjaavien periaatteiden ja strategisten päämäärien avulla. Molemmissa korostuvat kansalaisen terveyden edistäminen ja tähän liittyvän eriarvoisuuden poistaminen, hyvinvointia edistävien yhteistyöverkostojen luominen sekä alaan liittyvän osaamisen ja elinkeinon elämän kehittäminen.

Toimintaohjelmaa tukee monilta osin myös Pohjois-Pohjanmaan ympäristöstrategiaa 2005–2015. Etenkin strategiaan kirjatut tavoitteet T (luontoa arvostetaan enemmän) ja U (luonnosta hyvinvointia ja toimeentuloa ihmisille) liittyvät vahvasti toimintaohjelman tavoitteisiin. Lisäksi strategiassa todetaan seuraavaa:

”Viher- ja virkistysalueet ovat olennaisia elinympäristön laadun kannalta. Niiden pysyvyys on tärkeää silloinkin, kun yhdyskuntarakennetta tiivistetään. Hyvässä elinympäristössä jokaisella asukkaalla on mahdollisuus tavoittaa kävelyetäisyydeltä sellainen virkistykseen soveltuva alue, jolla voi kokea luonnonläheisyyttä ja hiljaisuutta.”







# 1. TOIMINTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT



## OULUN SEUTU

Seututasolla virkistysalueiden suunnittelun osalta valmistui vuonna 1998 Oulun kaupunkiseudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelma VIVA. Tuolloin suunnitelmassa määriteltiin Oulun, Hailuodon, Haukiputaan, Kiimingin, Kempeleen, Oulunsalon ja Muhoksen kuntien virkistys- ja vapaa-ajan alueet sekä niihin liittyvät kehitystarpeet. Vuonna 2007 suunnitelmaa päivitettiin ja laajennettiin kattamaan myös Limingan, Lumijoen, Tyrnävän ja Ylikiimingin alueet. Tuolloin valmistui Oulun seudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelma VIVA 2007,

jolle jatkona laadittiin Oulun seudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden (VIVA 2007) toteuttamissuunnitelma vuonna 2010. Toteuttamissuunnitelmassa nimetään Oulun seudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden sekä reittien kärkikohteet ja niiden ympärille rakentuvat kokonaisuudet. Suunnitelmassa esitetään hyvinkin yksityiskohdallisia ehdotuksia kehitystoimenpiteiksi, jotta alueiden palvelutaso, saavutettavuus, tunnettuus ja sisältö parantuisivat. VIVA-toteuttamissuunnitelman lisäksi Oulun seudun yleiskaava 2020 on virkistysalueiden käytettävyyden ja maantieteel-

lisen saavutettavuuden edistämissuunnittelussa kiinnittänyt erityistä huomiota alueiden verkostoimiseen yhdistävien ulkoilureittien avulla.

Virkistysalueiden merkitystä on huomioitu myös Oulun seudun matkailun kokonaisvaltaisessa kehittämissuunnitelmassa 2008 (Master Plan), jossa todetaan että:

”Monipuoliset virkistysmahdollisuudet luonnonympäristössä lisäävät asukkaiden viihtyisyyttä sekä vaikuttavat myönteisesti Oulun seudun imagoon.”

## OULUN SEUDUN KUNNAT

Oulun kaupungin vision mukaan Oulu on vuonna 2020 ihmisiä ja yrityksiä innostava kansainvälinen pohjoisen pääkeskus. Strategisena päämääränä on imago monipuolisena sivistys-, liikunta-, kulttuuri- ja tapahtumakaupunkina, jossa asukkailla on hyvä itsenäinen elämänhallinta, ja jossa kaupunki tukee asukkaitensa hyvinvointia kannustaen heitä tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja.

Oulun kaupunkistrategian ja sitä toteuttavien toimenpiteiden välisenä linkkinä toimii kuusi kehittämissuunnitelmaa, joista tässä yhteydessä tärkeinä voidaan pitää ainakin KONSTIa ja SYKEttä. KONSTI tähtää hyvinvoinnin edistämiseen ja SYKE taas kaupunkikulttuurin monipuoliseen kehittämiseen.

Oulun kaupungin terveystoimintaohjelma on laadittu vuonna 2009. Sen tavoitteena on eri toimenpitein edistää kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, tukea poikkihallinnollista yhteistyötä sekä välittää kuntalaisille tietoa terveystoiminnasta, sen merkityksestä, toteutusmahdollisuuksista ja siihen liittyvistä palveluista. Lisäksi Oulun kaupungilla on olemassa useita viheralueisiin ja lähiluontokohteisiin liittyviä suunnitelmia ja linjauksia; vuonna 2002 Oulun viher- ja virkistysalue-suunnitelma, jota täydennettiin vuosien 2007 ja 2009 suunnitelmilla. Vuonna 2004 julkaistiin Oulun uusi yleiskaava (YK 2020) ja vuonna 2009 Oulun yliopisto teki tilaustyönä kehittämissuunnitelman Oulujoen virkistysreit-



tölle. Virkistys- ja luontokohteista ainakin Varjakalla, Koitelilla, Virpiniemellä, Liminganlahdella, Rokualla ja Hailuodolla on meneillään toimenpiteitä, jotka kaikki tähtäävät kohteiden käytön lisäämiseen ja laadun parantamiseen. Lisäksi keväällä 2012 valmistuu Uuden Oulun matkailu- ja virkistyskohteiden selvitysryhmän raportti, jonka tarkoituksena on kehittämisen painopisteiden määrittely.

Edellä mainittujen ohjelmien, strategioiden ja kehittämissuunnitelmien lisäksi toimintaohjelma tukee vahvasti vuonna 2010 hyväksyttyä Metsähallituksen luontopalveluiden terveyttä kansallispuistoista -ohjelmaa, jonka pitkän tähtäimen päämääränä on parantaa kansalaisten terveyttä aktiivisen luontosuhteen, aitojen luontokokemusten ja monipuolisen luontoliikunnan avulla.









## 2. VIREYTTÄ LUONNOSTA, MIKSI?

## 2. VIREYTTÄ LUONNOSTA, MIKSI?

Vuonna 2011 valmistuneen Uuden Oulun hyvinvointikatsauksen mukaan alueen asukkaiden yleinen sairastavuus ja kansansairaudet ovat selvästi yleisempiä kuin muualla Suomessa. Lisäksi terveyden eriarvoisuus on alueella korkeampaa kuin muualla maassa. Tämä lienee seurausta pienituloisuuden ja etenkin lapsiperheiden köyhyyden kasvusta viimeisen 15 vuoden aikana. Myös työttömyys on Oulun alueella korkeammalla tasolla kuin muissa suurissa asuinkeksitymissä.

Oulun seudulla lasten mielenterveysongelmat ja ylipaino ovat lisääntyneet merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana. Lisäksi yli puolet alueen koululaisista harrastaa liikuntaa liian vähän. Samasta ongelmavyyhdistä kieliä sekin, että Oulussa armeijan kutsunnoissa karsiutuu palveluksen ulkopuolelle 35–40 %, mikä on enemmän kuin missään muualla maassa. Yleisimmät syyt karsiutumiseen ovat mielenterveys- ja käyttäytymishäiriöt sekä ylipainoisuus.

Oulun alueen työikäisten osalta on todettu, että noin 30 % yli 55-vuotiaista arvioi, ettei jaksaa työskennellä eläkeikään saakka. Heillä myös esiintyy työkyvyttömyyttä sekä ammattitauteja enemmän kuin maan muiden suurten asuinkeksitymien asukkailla. Yleisimmät syyt työkyvyttömyyteen ovat mielenterveyden häiriöt sekä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. (Oulun kaupunki 2011.)

Miten Oulun seudun asukkaiden hyvinvointia voidaan kuntien yhä kiristyvässä taloustilanteessa parantaa? Miten ”Nuorten maakunta” sisältäisi jatkossa positiivisen mielleyhteyden hyvinvoiviin lapsiin ja nuoriin? Yhtenä merkittävänä ratkaisuna tulisi nähdä luontoalueiden virkistys-



mahdollisuuksien ja käytön edistäminen. Määrätietoiseen kannustukseen tehtävät panostukset sekä olosuhteita ylläpitävät toimet ovat kustannustehokas tapa edistää kuntalaisten hyvinvointia ja työikäisen väestön työkykyä, ennaltaehkäistä elintapasairauksia ja ylläpitää kuntalaisten toimintakykyä. Ihmisen hyvinvoinnissa luonnolla ja virkistysalueilla on suuri rooli.

Kaupungin luonnonläheisyys on myös vetovoimatekijä. Viheralueilla on todettu olevan suora yhteys asumisviihtyvyyteen ja asuinalueen houkuttelevuuteen. Kattavasta valikoimasta laadukkaita ja monipuolisia virkistysalueita on hyötyä paitsi kilpailtaessa asukkaista, myös matkailijoista. Virkistysalueiden laadukkuus sisältää myös kohteiden toiminnallisuuden ja palveluiden kehityksen, mikä taas osaltaan luo monipuolisia mahdollisuuksia elinkeinolle.



## 2. VIREYTTÄ LUONNOSTA, MIKSI?



Oulun seutu on Pohjois-Suomen suurin asukaskeskittymä. Se muodostuu Hailuodon, Haukiputaan, Kempeleen, Kiimingin, Limingan, Lumijoen, Muhoksen, Oulun, Oulunsalon ja Tyrnävän kunnista. Asukkaita Oulun seudun alueella on noin 230 000. Turhaan ei Pohjois-Pohjanmaata tunneta nuorten maakuntana, sillä tarkasteltaessa Oulun seudunkin demograafista rakennetta korostuu siinä nuorten suuri osuus – alle 30-vuotiaita on enemmän kuin muissa Suomen suurissa asuinkeskittymissä.





# TARINOITA JA TUNTEMUKSIA

*"Metsä on minulle rauhoittumisen ja voimaantumisen paikka. Suuntaan usein lenkille metsäpolulle ja tunnen, miten keho kevenee ja mieli avartuu luonnossa liikkeessani. Askel nousee keveästi, kun katselee vuodenaikojen muuttumista kevään vihreästä kauniin ruskan eri sävyihin tai ihaniin lumenvalkoisiin kuusen oksiin.*

*Metsästä on löytynyt myös oma lempipaikkani mietiskelyyn puunrungolla istuen tai vain olemiseen. Puiden halaaminen on ihana kokemus - tuntee, miten puun voima siirtyy käsien kautta kehoon ja mieleen. Siitä saa uutta luonnon energiaa.*

*Metsä ja metsässä liikkuminen on osa kaiken ikäisten ihmisten hyvinvointia, niin pienten lasten kuin vanhustenkin. Mennään metsään, suojellaan metsää, arvostetaan ja nautitaan kaikesta siitä, mitä metsä meille antaa."*

Oulun ensi- ja turvakodin henkilökunta ja vapaaehtoiset kokosivat näyttelyn kirjoittamalla luontoon liittyviä tarinoita ja tuntemuksia. Näyttely oli esillä Oulun kaupungin pääkirjastossa 28.2.-19.3.2012. Yllä oleva teksti on ote eräästä näyttelyä varten tuotetusta tarinasta.





*”Luonto lisää elämään vuosia ja vuosiin lisää elämää.”*











# 3. LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ

### 3. LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ

Liikunnan myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on tutkittu jo pitkään, ja ne tunnetaan hyvin. Liikkumismäärillä ja ihmisten kokemalla hyvinvoinnilla on monen tutkimuksen mukaan vahva yhteys. 2000-luvun länsimainen ihminen liikkuu kuitenkin vähemmän kuin ihminen minään muuna historian aikakautena. Maailman terveysjärjestö (WHO) on arvioinut, että ihmisten liikunnan puute on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä. Suomessakin on laskettu liikkumattomuuden kansantaloudellisia kustannuksia – esimerkiksi liikunnan puutteesta johtuvan diabeteksen kus-

tannukset ovat noin 700 miljoonaa euroa vuodessa. Sen sijaan vähäisenkin liikunta, esimerkiksi puoli tuntia reipasta kävelyä tai muuta kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa joka toinen päivä, voi puolittaa aikuistyypin diabetesriskin. (Nuori Suomi 2011, Waller 2011.)

Suomessa lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisten 20-vuoden aikana merkittävästi. Kielteisen kehityksen pysäyttäminen ja liikuntaharrastusten lisääminen on erityisesti nuorten keskuudessa suuri haaste koko maassa. (Nuori Suomi 2011.)













An aerial photograph of a sandy beach with waves washing onto the shore. The water is a light, golden-brown color, and the sand is a darker, warm brown. The waves are breaking in a rhythmic pattern, creating white foam as they reach the shore. The overall scene is peaceful and natural.

## 4. LUONTO LIIKUTTAA

## 4. LUONTO LIIKUTTAA

Vihreä ympäristö parantaa ihmisten motivaatioita liikkuu. Kodin lähiympäristössä kävellään sitä enemmän, mitä kauniimpi, luonnonläheisempi ja reitistöltään sujuvampi alue on. Suunnitelmallisen liikunnan ohella luontoalueet lisäävät myös piiloliikuntaa. Lähtiessään marjastamaan, kalastamaan, sienestämään tai vaikkapa syöttämään sorsia läheiseen puistoon ei ihminen monestikaan lähde tietoisesti liikkumaan. Hyvänmielen ja kunnon kohotuksen saa ikään kuin tekemisen sivutuotteena.

Paitsi että luontoalueet siis vaikuttavat ihmisten terveyteen välillisesti, houkuttelemalla liikuntaan, on itse luontoympäristön kokemisella myös selkeä myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Luonto tarjoaa vastakohtan aikataulutelle ja usein suorittamiskeskeiselle arjelle. Luontoympäristö antaa luvan rentoutua. Se tarjoaa esteettisiä ja tunnepitoisia elämyksiä, hyvän olon ja elpymisen kokemuksia sekä mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan. Lisäksi erilaisten luontoharrastusten kautta syntyy sosiaalisia kontakteja, jotka osaltaan rikastuttavat elämää sekä voivat vähentää syrjäytymistä. Toisaalta luonto myös tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisista paineista irtautumiseen ja omaan rauhaan vetäytymiseen. (Korpela & Paronen 2011, Laukkanen 2010.)

Viime aikoina on kansainvälisissä poikkitieteellisissä tutkimuksissa (esim. Kansainvälisen metsäntutkimuslaitosten liiton, IUFRO:n tutkimusohjelma ”Forest and Human Health”) tarkasteltu luontoympäristön ihmiselle tuottamia fyysisiä reaktioita. Tutkimuksissa on havaittu luonnossa olemisen ja ulkoilun alentavan verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä sekä vähentävän lihasjännitystä ja stressihormoneja.



Lisäksi metsissä ja muilla viheralueilla vietetyn ajan on havaittu parantavan immunitettijärjestelmää, ja tätä kautta on löydetty yhteys jopa elimistön kykyyn torjua syöpäsolujen muodostumista ja kehittymistä.

Fyysisten reaktioiden ohella viheralueilla vietetyn ajan on todettu olevan selvästi yhteydessä ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Luontokokemukset vaikuttavat mielialaan lisäämällä myönteisiä ja toisaalta vähentämällä kielteisiä tunteita. Lisäksi luontoympäristöt parantavat ihmisten suoritus- ja keskittymiskykyä sekä palautumista stressistä huomattavasti paremmin kuin kaupunkimaiset miljööt. Tutkimusten mukaan luontoalueiden avulla voidaan jopa vähentää lapsilla havaittuja tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn häiriöitä. (Barton et al. 2009.)

Vaikka luontoympäristön tuottamien terveysvaikutusten ymmärtäminen vaatii edelleen paljon työtä, on jo olemassa olevan tiedon perusteella selkeästi nähtävissä luonnon ja ihmisen hyvinvoinnin välinen yhteys. Ihminen on osa





## 4. LUONTO LIIKUTTAA

hyvinvoivaa ja monimuotoista luontoa. Perustellusti voidaan siis sanoa, että laadukkaat luontoalueet edistävät sekä luonnon että ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Haaste ihmisten luontosuhteen vahvistamiseen on maailmanlaajuinen. Täten hyvien käytäntöjen ja tutkimustiedon jakaminen kansainvälisesti on erittäin tärkeää. Aihepiirin ympärillä tapahtuvaa kansainvälistä yhteistyötä onkin edistetty esimerkiksi Healthy Parks – Healthy People maailmankongressin ja verkkopalvelun avulla.

### LUONNOSTA RIITTÄÄ AMMENNETTAVAA KAIKILLE

Puhuttaessa luonnon terveysvaikutuksien edistämisestä ovat yksilölliset ja kulttuuriset erot otettava huomioon. Kaupungistumisen myötä tapahtunut luonnosta vieraantuminen on johtanut siihen, ettei luontoympäristö tunnu enää kaikkien mielestä välttämättä turvalliselta – emme enää osaa tulkita luonnon merkkejä, pelkäämme eksymistä taikka metsän eläimiä tai koemme luontoon lähtemisen muuten vain hankalaksi. Kuitenkin Helsingissä ja Tampereella toteutetussa, ihmisten mielipaikkoja kartoittavassa tutkimuksessa 90 % vastaajista ilmoitti mielipaikkansa sijaitsevan luontoympäristössä. Kaupungistumisesta huolimatta nykyihminen kokee siis rentoutuvansa ja voimaantuvansa parhaiten luonnon keskellä. Luonnon terveysvaikutusten lisäämiseksi kaupungeissa asuvien ihmisten luontosuhdetta ja luontokohteiden käyttöä pitäisi pyrkiä edistämään viestimällä lähialueelta löytyvistä mahdollisuuksista Asuinympäristöstä ja sen välittömästä läheisyydestä löytyvät puistot ja muut luontoalueet ovat helppoja ja yleensä turvalliseksi koettuja virkistyspaikkoja arjen keskellä. (Tyrväinen et al. 2007, Pelkonen & Tyrväinen 2005.)

Yhteiskunnallisesti ulkoilulla ja luonto alueiden käytöllä on keskeinen rooli myös väestöryhmien välisten yhä kasvavien terveyserojen kaventajana. Luonto ei vaadi kävijältään kallista kuukausikorttia taikka jäsenyyttä. Tämän



vuoksi on tärkeää, että kaupunkien sisältä ja niiden välittömästä läheisyydestä löytyviä luontokohteita kehitetään yhä helpommin saavutettaviksi. Tämä takaa yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta kaikille yhdenvertaisia mahdollisuuksia hyvinvointia edistävään elämäntapaan sekä elämysten ja yhteisöllisyyden kokemiseen.

Jotta luonnon terveysvaikutusten piirissä olisi mahdollisimman laaja joukko ihmisiä, on tärkeää, että saavutettavissa on monentyyppisiä viheralueita. Toiset hakeutuvat luontoon lähtiessään omaan rauhaansa, kun taas toiset tarvitsevat ympärilleen muita ihmisiä, ohjattua toimintaa ja rakennettua palveluvarustusta (esim. opastaulut, merkityt reitit, pitkospuut, nuotiopaikat, laavut). Omalaatuiset kohteet palvelevat erityyppisiä ihmisiä ja parhaimmillaan tukevat toisiaan.

Vieraillessaan asuinpaikkansa läheisyydessä olevalla luontoalueella ihminen helposti innostuu





## 4. LUONTO LIIKUTTAA

lähtemään myös kauempana sijaitsevalle kohteelle. Tällöin voidaan käyttäjien näkökulmasta puhua eräänlaisesta viherjatkumosta, joka kattaa viheralueet ulottuen rakennetusta ympäristöstä ja sen läheisiltä luontoalueilta kauempana sijaitseviin retkeily- ja jopa erämaa-alueisiin. Käyttäjän viherjatkumoa voidaan erilaisin impulssein edistää.

Luontoalueisiin tutustumisen ja niiden vaikutuksista saadun omakohtaisen kokemuksen kautta ihmiset oppivat arvostamaan paitsi sitä tuttua lähi-aluetta, myös luontoa yleensä. Vain ymmärtämisen ja arvostuksen kautta syntyy halu huolehtia ja säilyttää.





Luontoalueiden käytön ja sen myötä luonnon terveysvaikutusten edistäminen vaatii käytön esteiden ja toisaalta sitä edistävien tekijöiden tunnistamista (taulukko 1).

ESTEITÄ:	EDISTÄVÄT TEKIJÄT:
<ul style="list-style-type: none"><li>• harrastusseuran puute</li><li>• turvattomuuden kokemus kohteessa</li><li>• ajan puute</li><li>• välineiden puute</li><li>• kohteen informatiivisen saavutettavuuden heikkous</li><li>• kohteen fyysisen saavutettavuuden heikkous</li><li>• kiinnostuksen puute</li><li>• terveydelliset rajoitteet</li><li>• taloudelliset rajoitteet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lapsuuden hyvät kokemukset</li><li>• hyvä ympäristötietoisuus</li><li>• kohteen hyvä informatiivinen saavutettavuus</li><li>• kohteen hyvä fyysinen saavutettavuus</li><li>• turvallisuuden tuntu kohteessa</li><li>• toiminnallisuus kohteessa</li><li>• kohteen esteettömyys</li></ul>

Taulukko 1. (muokattu teoksesta Neuvonen et al. 2004.)

Virkistys on moniulotteinen tapahtuma ja aina enemmän kuin itse aktiviteetti paikan päällä. Hammit (1980) jakaa virkistystapahtuman vaiheet seuraavasti:

- ennakointi, virkistuksen suunnittelu ja odottaminen (korostuu päivittäisen elinpiiriin ulkopuolelle suuntautuvissa virkistysmatkoissa)
- matkustaminen / siirtyminen kohteeseen ja perille pääsy
- tekeminen / oleminen paikan päällä
- paluu takaisin kotiin
- tapahtumien kertaus ja muistelu

Jokainen vaihe tuo oman palikkansa kokonaisuuteen tuottaen samalla hyvää oloa ja tyytyväisyyttä. Jokainen vaihe tulisi myös ottaa huomioon luontoalueiden suunnittelussa ja niiden käytön edistämässä.







# 5. TERVEYSMATKAILU KIIREEN KESYTTÄJÄKSI

## 5. TERVEYSMATKAILU KIIREEN KESYTTÄJÄKSI

Hyvinvointi- ja terveyshyötyjen lisäksi puistot ja retkeilyalueet ovat suuria voimavaroja matkailu ja hyvinvointielinkeinoille. Erityisesti tämä korostuu kaupunkien matkailullisessa vetovoimassa. Maailmanlaajuisesti luontomatkailu on viime aikoina ollut yksi matkailun voimakkaimmin kasvaneista osa-alueista. Kasvun selittäjänä voidaan pitää tämän hetken trendejä, kuten ”slow life ja down shifting”, jotka tähtäävät kiireen kesytykseen ja elämysten yksinkertaistamiseen. Luontolämysten lisäksi tavoitellaan yhä enemmän myös terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Lisäksi matkailun tätä päivää on myös yksilöllisyyden merkityksen kasvu massakohteiden ja -tuotteiden kustannuksella sekä kuluttajien kriittisyyden lisääntyminen - paikallisuudesta, aitoudesta ja vastuullisuudesta on tullut yhä tärkeämpiä valintakriteereitä myös palveluiden kulutuksessa. Asiakkaat hakevat tuotteilta ja palveluilta ainutlaatuisuutta ja laadukkuutta, joista he ovat myös valmiita maksamaan enemmän.

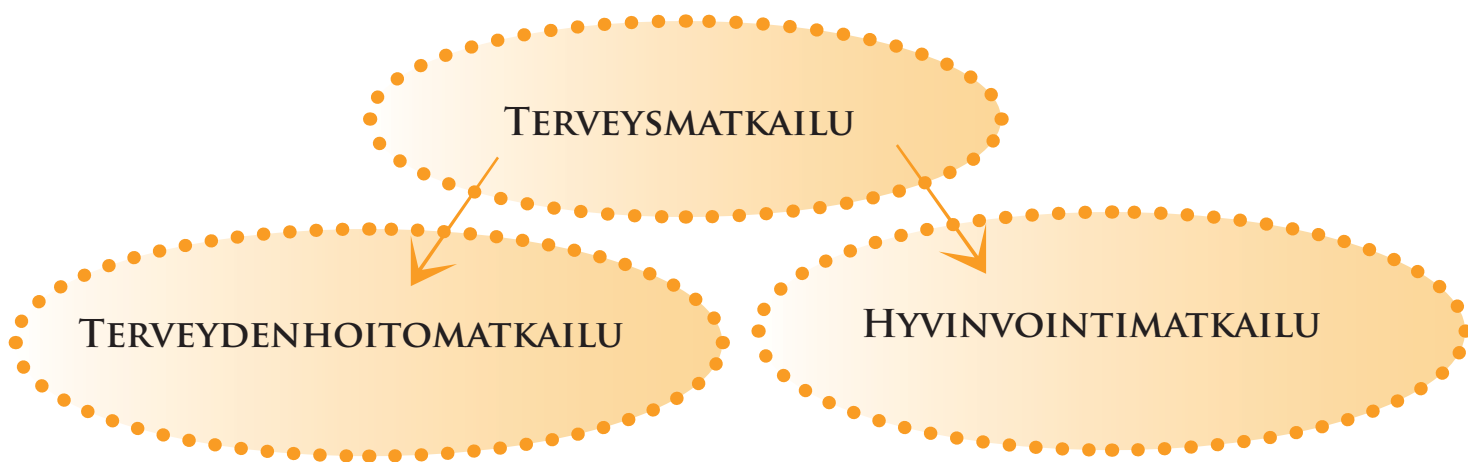
Matkailun edistämiskeskuksen (MEK) teettämässä hyvinvointi- ja wellness -matkailun peruskartoituksessa ”terveysmatkailu” määritellään käsitteenä kattotermiksi, jonka alle käsitteet ”terveydenhoitomatkailu” ja ”hyvinvointimatkailu” sijoittuvat (kuvio 1). Hyvinvointimatkailu on luonteeltaan sairauksia ehkäisevää, ja se pitää sisällään monipuolisia sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin ympärille rakennettuja matkailutuotekokonaisuuksia. Terveystuotematkailu puolestaan tähtää jo todetun sairauden parantamiseen.



Luonto on paitsi yksi terveysmatkailun ympäristö, myös yksi Pohjois-Suomen matkailun tärkeimpiä vetovoimatekijöitä kansainvälisillä ja kotimaisilla markkinoilla. Alueelle ominaiset metsät, erämaat ja laajat vesistöt tarjoavat paljon aktiviteettimahdollisuuksia. Terveysmatkailu on Suomessa kuitenkin tällä hetkellä rajoitunutta ja hahmottomatonta. Oulun seudulla matkailuelinkeino on ylipäättään vielä kohtalaisen pienimuotoista, mikä osaltaan vaikuttaa siihen, että luontokohteisiin pohjautuva matkailukin on hyvin vähäistä. Matkailun trendien ja alueen voimavarojen vuoksi luontoon pohjautuvan terveysmatkailun (ja etenkin hyvinvointimatkailun) määrätietoinen kehittäminen olisi Oulun seudulla mielekästä. Erikoistuminen toisi mukanaan kaivattua erottumista.







Kuvio 1.

Luonnosta saataviin terveysvaikutuksiin perustuvan matkailun kehittäminen sekä nouseviin kuluttajatrendeihin ja laatuvaatimuksiin vastaaminen vaatii laajaa yhteistyötä alueen matkailualan toimijoiden sekä terveys- ja hyvinvointialan osaajien kesken. Osa jo olemassa olevistakin matkailutuotteista olisi suhteellisen pienillä toimenpiteillä muutettavissa hyvinvointiteemaisiksi. Kyse on tuotekehityksen ohella myös markkinointiosaamisesta ja -yhteistyöstä.

Itseensä kohdistuvien vaikutusten ja elämysten ohella nykypäivän matkailijat haluavat omilla valinnoillaan vaikuttaa matkakohteen asioihin. Kestävän matkailun suosimisen yhtenä ilmentymänä voidaankin pitää vapaaehtoistoiminnan suosion kasvua matkailullisena ohjelmana. Esimerkiksi erilaiset luonnon-, maiseman- ja kulttuurinhoitotyöt ovat tuotteistettavissa paitsi matkailutuotteina, myös terveysmatkailutuotteina - tuolloin hyötyjänä on yksilön lisäksi myös ympäristö. Konkreettinen tekeminen ja osallistuminen edesauttavat kunnon kohotuksen ohella arjesta irrottautumista sekä luonnon ja ympäristön tuntemista ja arvostusta.


Palveluiden ja elämysten liiketoiminnallinen tuotteistaminen tulee nähdä mahdollisuutena kehittää elinkeinoa sekä saada myös sellaiset ihmiset hyvinvointivaikutusten piiriin, jotka eivät koe itsenäisesti kohteisiin lähtemistä syystä tai toisesta luontaiseksi. Tällöin matkailijoiden ohella myös paikalliset ovat tärkeitä kohderyhmiä tuotteistettaessa retkeilyalueita ja muita luontokohteita. Palvelujen kysyntälähtöinen kohdentaminen ja laadun kehittäminen luovat mahdollisuuksia uudelle liiketoiminnalle ja tuovat siten paikallistaloudellista hyötyä euroina ja työpaikkoina. Kuitenkin terveyden tasa-arvoisuuden edistämisen vuoksi on kaupallisen tuotteistamisen ohella myös muunlainen sisällöntuottaminen kohteisiin tärkeää. Toiminnallisuutta voidaan luoda mm. julkisen sektorin ja erilaisten järjestöjen sekä vapaaehtoisorganisaatioiden yhteistyöllä. Mielinkiintoisilla sisällöillä paitsi jaetaan informaatiota luonnosta ja sen ihmisille tuottamista terveyshyödyistä, myös tuodaan kohteisiin toimintaa.











# 6. LUONNOLLINEN OULUN SEUTU

## 6. LUONNOLLINEN OULUN SEUTU

### KAUPUNKIPUISTOISTA SELKOSILLE

Luonto on Oulun seudulla lähellä. Suurin osa alueesta on maaseutumaista, eikä Oulun kaupunkikeskustastakaan tarvitse matkata montaa kilometriä päästäkseen metsään. Lisäarvoa luonnon kokemiseen tuo merellisyys ja jokimaisema. Oulun seudulta löytyy varsin hyvin virkistykseen tarkoitettuja alueita ja reittejä, joiden tunnettuudessa ja käytössä on tosin vaihtelevuutta. Tunnettuutensa lisäksi kohteet eroavat toisistaan myös saavutettavuutensa ja palveluiden laadun puolesta.

Oulun seudulla viherjatkumon ytimenä voidaan pitää aivan Oulun kaupunkikeskustan sydäimestä löytyviä viheralueita, joista Hupisaarten kokonaisuus on varmasti tunnetuin. Profililta alue on puistomainen ja sisältää kattavasti palveluita. Hupisaaret toimivat paitsi kaupunkilaisten ja matkailijoiden virkistäytymis- ja retkikohteena, myös miljöönä erilaisille tapahtumille.

Oulun keskustan viheralueiden lisäksi lähiluontokohteina merkittäviä ovat asuinympäristöistä löytyvät virkistysalueet ja -reitit, joita Oulun seudulla on kohtalaisen paljon. Näillä ei yleensä ole ostettavia palveluita ja myös palveluvarustus, kuten opastus, reittimerkinnot, tauko- ja paikat ovat laadultaan vaihtelevia. Toisaalta maantieteellinen saavutettavuus on hyvä, mikä mahdollistaa alueiden käytön nimenomaan arkisen liikunnan ja rentoutumisen ympäristönä. Esimerkkejä näistä asuinviihtyvyyden kokemuksen kannalta merkityksellisistä kohteista ovat Haukiputaan Runtelinharju ympäristöineen ja Oulun Hiironen-Iinatti akselilta löytyvä virkistysalue.



Oulun seudulta löytyy muutamia kohteita, joiden merkitys seudullisena virkistysalueena sekä matkailullisena voimavarana on suuri. Näillä alueilla palveluiden tarjonta on yleensä jo kattavampaa, vaikkakin saavutettavuus esimerkiksi julkisen liikenteen avulla saattaa olla heikko. Tällaisia kohteita ovat ainakin: Virpiniemi, Koiteli, Sankivaara, Liminganlahti, Rokua, Hailuodon Marjaniemi sekä Oulunsalon Varjakka.

Oulun seudulla on myös virkistykseen kannalta mielenkiintoisia vesistöjä. Oulun seudun edustaa huuhtova Perämeri lähisaarineen sekä Oulu- ja Kiiminkijoki luovat paljon mahdollisuuksia sekä alueen asukkaiden että matkailijoiden virkistäytymiselle.

Oulun seudun virkistyskohteiden valikoimaa täydentävät Pohjois-Pohjanmaan maakunnan upeat kansallispuistot ja muut luontoalueet. Monipuolisuutensa ansiosta näissä on mahdollisuus kokea sekä erämaista rauhaa ja hiljaisuutta että ohjattuja luontoaktiviteetteja. Kansallispuistot ja muut maakunnan hienot luontoalueet sopivat mainiosti Oulun seudulta





Oulun seudun viherjatkumo kattaa luontoalueet kaupunkipuistoista ja seudullisesti merkittävistä virkistyskohteista aina kauempana sijaitseviin, erämaisempiin retkeilyalueisiin.

päiväretki- tai viikonloppukohteiksi. Tällaisista alueista esimerkkeinä mainittakoon Syöte, Olvasuo, Rokua Geopark, Rahjan saaristo, Iin Röyttä, Metsäpeuranmaa ja Oulanka.

### OULUN SEUDUN TOIMIJAT

Aihepiiriin moniulotteisuuden vuoksi myös sitä koskeva toimijajoukko on erittäin laaja. Julkisen sektorin lisäksi luonnosta saatavan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen koskee myös alueen elinkeinoelämää ja kansalaisjärjestöjä.

**Pohjois-Pohjanmaan liitto** vastaa alueella kaavoituksesta ja aluekehitystyöstä sekä maakunnan kehittämisen keskeisistä päätavoitteista ja suunnitelmista. Liiton tehtäviin kuuluu myös matkailun edunvalvonta ja kehittämisen ohjelmatyö suuralueiden ja Matkailun edistämiskeskuksen kanssa. Valtion aluekehitysrahat ja EU-rahoitus kanavoituu osin liiton kautta.

**Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus (ELY)** on valtionhallinnon alueellinen kehittämis- ja palvelukeskus, jonka toimialaan kuuluu mm. elinkeinoelämän kehittäminen, ympäristön suojelu ja kestävän kehityksen edistäminen, alueiden käytön ohjaus sekä liikuntatoimen kehittäminen. ELY osallistuu aluekehitykseen yleensä rahoittajaviranomaisen roolissa.

**Metsähallitus** on valtion omistama liikelaitos, joka hallinnoi ja hoitaa valtion maa- ja vesialueita. Metsähallituksen luontopalvelut hoitaa kansallispuistoja, retkeily-, suojelu ja erämaa-alueita sekä yleisiä vesialueita saarineen. Luontopalvelut vastaa valtion maiden virkistysrakenteista sekä tekee yhteistyötä matkailuyrittäjien kanssa.

**Kunnat** vastaavat asukkaille suunnatuista sosiaali-, terveys-, varhaiskasvatus, sivistys- ja liikuntapalveluista, maankäytön ohjauksesta, elinkeinon kehittämisestä ja maillaan olevien virkistysalueiden ja -reittien ylläpidosta. Oulun seudulla eletään paraikaa muutoksen aikaa. Vuoden 2013 alusta voimaan astuvan kuntaliitoksen myötä Haukipudas, Kiiminki, Oulu, Oulunsalo ja Yli-Ii liittyvät yhteen. Uusi suurkunta tulee



olemaan osa Oulun seutua, joka koostuu em. lisäksi Hailuodon, Kempeleen, Limingan, Lumijoen, Muhoksen ja Tyrnävän kunnista. Seudullinen yhteistyö alueen kehitystyössä on Oulun seudun kuntien välillä jo pitkälle institutionaalistunutta. Tästä esimerkkinä voidaan pitää mm. seudullista kehittämistä varten asetettuja toimialakohtaisia tiimejä. Näistä asukkaiden hyvinvoinnin edistämisen ja virkistysalueiden kehittämisen kannalta relevantteja ovat ainakin tekninen, liikunta- ja hyve-tiimi.

**BusinessOulu** on Oulun kaupungin liikelaitos, joka vastaa kaupungin koko elinkeinopolitiikan toteutuksesta ja yrityksille suunnatuista kehityspalveluista.

**Oulu Wellness Institute** -säätiön tarkoituksena on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen ja ylläpitäminen tukemalla, edistämällä ja kehittämällä hyvinvointialan kansainvälistä liiketoi-







mintaa ja -osaamista sekä hyvinvoinnin tutkimusta, koulutusta ja palvelujärjestelmien kehittämistä Oulun seudulla.

**Oulun Matkailu Oy** vastaa Oulun alueen yhteismarkkinoinnista. Yhtiön osakkaisiin kuuluu Oulun kaupunki, Oulun seudun kuntia, matkailukeskuksia ja matkailuyrityksiä.

Oulun seudulla toimivista matkailuyrityksistä osalla on selkeä intressi kehittää luontokoh-teisiin pohjautuvia tuotteita.

**Terveys- ja hyvinvointialan yrityksiä ja säätiöitä** Oulun seudulla on kohtalaisen paljon (esim. Polar Electro Oy, Innokas Medical Oy, HealthEx, Prowellness, Valkee, Oulun Diakonis-salaitoksen säätiö, Rokuan terveys- ja kuntout-tamissäätiö, Verve).

Oulun seudulla toimii lukuisia luonto-liikuntaa ja sen edellytyksiä edistäviä järjestöjä ja seuroja. Osa näistä toimii jonkin tietyn lajin hyväk-si (esim. Oulun Seudun melojat, Paksukumi Team ry), osa tietyn kohteen hyväksi (esim. Kiiminki-joki ry) ja osa taas on luonteeltaan yleishyödyllisempiä (esim. Oulun latu ry, Popli ry). Seudulla toimii myös lukuisia luontojärjestöjä, joiden rooli kaupunkilaisten saamisessa luontokohteisiin voisi olla suuri (esim. Luontoliiton Pohjois-Suomen piiri, Oulun sieniseura ry, Pohjois-Pohjanmaan lintutieteellinen yhdistys, Liminganlahden ystävät ry). Edellä mainittujen ohella hyvin relevantteja ovat seudulla toimivat sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan järjestöt ja säätiöt (esim. Oulun ensi- ja turvakoti ry, Oulun seudun mielenterveysseura ry, Oulun seudun ADHD-yhdistys ry, Oulun In-validien Yhdistys ry).

**Oulun yliopistolta** löytyy vahvaa tutki-musosaamista mm. terveystieteen, hyvinvointi-teknologian ja yhdyskuntasuunnittelun saralta.


Eri toimitahojen laaja osaaminen antaa hyvät edellytykset kehittää yhteistyössä Oulun seudusta luonnosta saatavan hyvinvoinnin edel-läkävijää.











# 7. OULUN SEUDUN PUISTOT HYVINVOINNIN LÄHTEEKSI

## 7. OULUN SEUDUN PUISTOT HYVINVOINNIN LÄHTEEKSI

Oulun seudulta löytyy monipuolisesti luontoalueita ulkoiluun ja virkistäytymiseen. Puitteet luonnossa liikkumiselle ovat siis jo olemassa. Seuraavaksi kuvataan tavoitteita ja keinoja sille, miten ihmiset saadaan käyttämään enemmän seudun luontoalueita ohjastusti ja omatoimisesti sekä minkälaisia mahdollisuuksia seudun luontoon perustuvat voimavarat luovat hyvinvointivaikutusten näkökulmasta kaupallisille ja julkisille

toimijoille. Tavoitteiden ja keinojen raami on luontoaluekokonaisuus: ”Oulun seudun puistot”.

Oulun seudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden kehittämistä sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä alueen asukkaiden keskuudessa on suunniteltu ja linjattu viimeisten 15 vuoden aikana monipuolisesti. Tässä toimintaohjelmassa esitetyt päämäärät, tavoitteet ja keinot tukeutuvat vahvasti olemassa oleviin ohjelmiin ja suunnitelmiin tuoden niihin oman näkökulmansa.





Oulun seudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelmassa (VIVA 2007) esitetään vuodelle 2015 seuraava visio Oulun seudun virkistysalueyhteistyölle:

*”Oulun seudulla toimii VIVA-verkosto osana seutuyhteistyötä. Se on valtakunnallisesti tunnettu ja vilkkaassa virkistys- ja matkailukäytössä; alueet ja reitit ovat laadukkaita ja niihin liittyy monipuolisia palveluja, joita tuottavat kunnat, yhteishyödylliset yhteisöt ja liikeyritykset.”*

Pohjois-Pohjanmaan liiton hyvinvointiohjelmassa taas esitetään tavoitetilä vuodelle 2017 seuraavanlaisesti:

#### PIDÄMME HUOLTA:

- itsestämme
  - huolehdimme kunnostamme
  - teemme terveyttä edistäviä valintoja
- toisistamme
  - välitämme läheisistämme
  - lisäämme yhteisöllisyyttä
- ympäristöstämme
  - parannamme viihtyvyyttä ja esteettömyyttä

#### OLEMME EDELLÄKÄVIJÖITÄ:

- kansallisesti
  - terveyden edistämisessä
  - syrjäytymisen ehkäisyssä
  - omahoitoratkaisuissa
- kansainvälisesti
  - valituilla tutkimusalueilla
  - liiketoimintapotentiaalin hyödyntämisessä

## 7. OULUN SEUDUN PUISTOT HYVINVOINNIN LÄHTEEKSI

Toimintaohjelman Vireyttä luonnosta - Oulun seudun puistot hyvinvoinnin lähteeksi päämäärät eri näkökulmista ovat:

### 1. Luontoalueiden käyttäjän näkökulma

Oululaiset löytävät luontoon! Luontoalueiden käyttö on helppoa ja monipuolista arkena ja vapaa-aikana. Oulun seutu on viihtyisä ja luonnonläheinen asuinpaikka. Pohjolan luonnosta ja siihen liittyvästä kulttuuriperinnöstä ollaan ylpeitä. Luontoalueet ovat myös matkailun vahva voimavara, ja niillä vierailu aikaansaa matkailijoille hyvinvointia sekä merkityksellisiä elämyksiä.

### 2. Palveluiden tuottajan näkökulma

Matkailu-, hyvinvointi-, terveys- ja liikuntapalveluja tuottavat organisaatiot tuntevat Oulun seudun luontoalueiden mahdollisuudet ja käyttävät niitä monipuolisesti ja luovasti toiminnassaan. Luontoalueisiin ja luonnon terveysvaikutuksiin tukeutuvia palveluita tarjoavat yritykset, julkiset toimijat (terveydenhoito-, sosiaali-, varhaiskasvatus- ja sivistyspalvelut) ja kansalaisjärjestöt verkostoituneena ja hyvässä yhteistyössä alueiden hoitajien kanssa. Hyvä yhteistyö hoksauttaa luontoon uusia käyttäjiä – luonto terveysvaikutuksineen on yhä useamman saavutettavissa.

### 3. Luontoalueiden hoitajan näkökulma

Luontoalueiden hoitajat tiedostavat käyttäjien ja palveluntuottajien tarpeet ja tunnistavat virkistyskäyttöön liittyvät terveysvaikutukset. Palveluvarustus tukee monipuolista virkistyskäyttöä sekä terveyteen, hyvinvointiin ja matkailuun liittyvää elinkeinotoimintaa. Luontoalueiden hoitajat ovat sujuvasti verkostoituneet ja Oulun seudun puistot –kokonaisuutta hoidetaan yhdessä.



Päämäärien saavuttaminen edellyttää poikkiyhteiskunnallista näkemystä ja aitoa yhteistyötä alueen toimijoiden kesken. Erityisesti tämä korostuu kansainvälistymisessä ja tutkimusyhteistyössä. Kansainvälisyyden osalta tavoitteena on oppia eri maiden hyvistä käytännöistä ja viestiä aktiivisesti Oulun seudun menestyksestä. Tutkimuksen osalta tavoitteena on tiedon lisääminen luontoalueiden merkityksestä ihmisen terveydelle ja tähän liittyvien vaikutusten mittaamisesta.







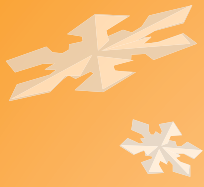


Vireyttä luonnosta - Oulun seudun puistot hyvinvoinnin lähteeksi -toimintaohjelma yhdistää luonnon ja liikunnan myönteiset terveys- ja hyvinvointivaikutukset sekä esittää tavoitteita ja keinoja, joilla Oulun seutu pystyy profiloitumaan luonnosta saatavan terveyden ja hyvinvoinnin edelläkävijäksi. Toimintaohjelma linjaa kehittämiselle ja tekemiselle yhteisen suunnan. Keinojen vieminen toimenpidetasolle jää alueen toimijoiden ja alueella käynnistyvien kehittämishankkeiden tehtäväksi.

Konkreettiset kehitystarpeet on jaettu seuraaviin teemoihin;

1. saavutettavuus
2. tuotteistaminen ja toiminnallisuus
3. viestintä
4. reitit ja rakenteet
5. tutkimus

Jokaisen teeman alla on esitetty yksittäisiä tavoitteita sekä määritelty niiden saavuttamiseen johtavat keinot. Näiden keinojen avulla voidaan luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia lisätä asukkaiden ja matkailijoiden keskuudessa sekä toteuttaa luontoaluekokonaisuus ”Oulun seudun puistot”.



# SAAVUTETTAVUUS



## TAVOITE

## KEINOT

### **Oulun seudun puistot on saavutettavissa eri vuodenaikoina.**

Taajamien läheisille luontoalueille on ympärivuoden helppo päästä. Tämä tarkoittaa kattavaa tieverkostoa ja toimivia julkisia yhteyksiä, hyvää opastusta ja kunnossapitoa sekä tarvittavaa parkkitilaa.

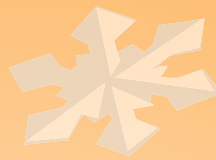
- tienvarsiopastuksen laadun ja määrällisen riittävyyden tarkastelu. Tarpeen vaatiessa opastuksen parantaminen
- luontoalueiden yhteydessä olevan parkkitilan määrällisen riittävyyden tarkastelu. Tarpeen vaatiessa tilan lisääminen
- bussiyhteyksien ja kevyen liikenteen väylien kehittäminen taajamien ja luontoalueiden välillä

### **Oulun seudun puistot on informatiivisesti helposti saavutettavissa.**

Luontoalueista - niiden sijainnista, palveluvarustuksesta, nähtävyyksistä, elämyksistä, mahdollisten reittien kunnosta ja vaatavuudesta sekä mahdollisista kaupallisista palveluista on informaatiota saatavilla helposti ja kootusti. Alueen asukkaat ja matkailijat tietävät minkälaisia luontoalueita Oulun seudulta löytyy sekä minkälaisia alueita on tarjolla kauempana päiväretkikohteeksi.

- toimivan ratkaisun selvittäminen sähköisen informaation alustaksi (Oulun kaupungin liikuntatoimen internetsivut, Oulun matkailun internetsivut, Paju jne) TAI mahdollisesti uuden sivuston luominen ja linkittäminen
- luontoalueiden uudenlainen näkyväksi tekeminen asuinalueilla, keskustoissa ja matkaterminaaleissa
- sähköisten kohdekarttoja tuottaminen, jotka tulostettavissa taikka ladattavissa mukaan. Karttojen mahdollinen täydennys ääniopastepalvelulla (vrt. Oulun pyöräilyreittikartta)
- kohdekohtaisten oppaiden tuottaminen (alueen erikoisuudet, nähtävyydet, kasvit, eläimet, reitit jne). Oppaat sisältävät esim. tehtäviä lapsille
- mobiilipalvelujen kehittäminen osana kohdeopastusta (kartat, tarinat, sähköiset vieraskirjat)
- GPS-palveluiden kehittäminen osana kohdeopastusta





## TAVOITE

## KEINOT

### **Oulun seudun puistot on taloudellisesti kaikkien saavutettavissa.**

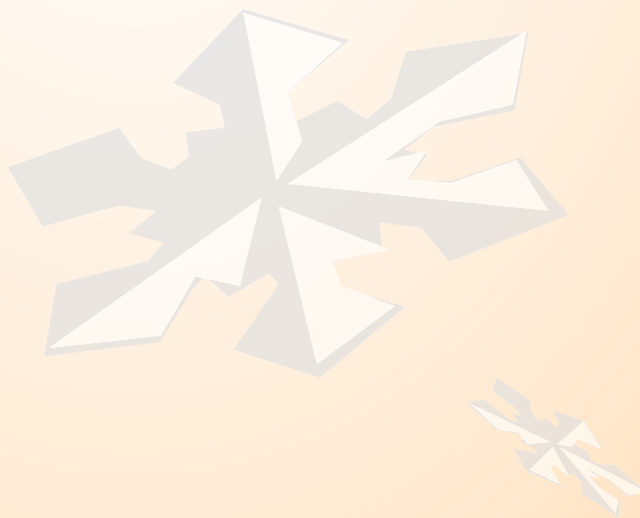
Luontoalueiden käyttö edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa.

### **Oulun seudun puistot on toiminnallisesti saavutettavissa**

Alueiden palveluvarustus on hyvä ja turvallinen. Kohteilla opastetaan erilaisten aktiviteettien pariin sekä järjestetään monipuolisia tapahtumia.

- luontoalueiden vierailun maksuttomuus
- ihmisten kannustaminen lähiluontoon

- kaupunkipuistojen tapahtumatarjonnan kehittäminen
- lähiöiden luontoalueilla erilaisten tempauksien järjestäminen (esim. ”löydä lähiluonto”-opastukset ja liikunnalliset ohjelmat, mutta myös perinteisistä luontoon ja liikuntaan liittyvistä ohjelmista täysin poikkeavat tapahtumat). Tässä yhteydessä tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat erilaiset järjestöt, asukasyhdistykset, lähidemokratia jne.
- ihmisten kannustaminen vierailemaan kauempana sijaitsevilla kohteilla erilaisten aktiviteettien kautta (esim. sieniretket, melonta, koskenlasku, maastopyöräily, hiihto, retkiluistelu, mäenlasku, geokätköily jne.)



# TUOTTEISTAMINEN JA TOIMINNALLISUUS

## TAVOITE

**Oulun seudun puistot muodostaa yhteinäisen kokonaisuuden. Kaupunkiseudun luontoalueet kytkeytyvät sujuvasti kauempana sijaitseviin kansallispuistoihin ja muihin luontoalueisiin.**

Selkeä virkistysaluekokonaisuus luo uudenlaisen toimintaympäristön, jonka myötä avautuu mahdollisuuksia kohteiden tekemiselle näkyviksi ja houkutteleviksi alueen asukkaille, matkailijoille ja elinkeinoelämän toimijoille. Kohteiden käyttäjämäärä kasvaa ja palvelut monipuolistuvat.

**Kulttuuriperintö ja tarinat toimivat markkinoinnin välineenä ja tuotteistamisen pohjana luoden kohteisiin omaleimaisuutta.**

Tarinat luovat imagon, vahvistavat vetovoimaisuutta sekä toimivat tuotteistuksen ja kehittämisen tukena. Tarinan aihe voi kummuta alueen historiasta, eläimistöstä, maantieteellisestä erikoislaatuisuudesta, kulttuurista tai jostain muusta alueen omaleimaisesta piirteestä.

**Oulun seudun puistot edistää niihin tukeutuvaa elinkeinotoimintaa.**

Matkailualan palveluiden tuotannossa ja kehityksessä otetaan yhä laajemmin huomioon virkistysalueiden toimintaympäristönä tuottamat mahdollisuudet ja terveystuotantoa edistetään nousevana teemana. Luontoon tukeutuvia terveydenhoidon palveluita kehitetään.

## KEINOT

- ”Oulun seudun puistot” -konseptin luontoalueiden määrittely ja ylläpito yhteistyössä

- yhtenäisen brändin rakentaminen (nimi, visuaalinen ulkoasu, laatuvaatimukset ja ydinviestit)

- palveluntuottajien, alueiden hoitajien, tutkimuksen ja käyttäjien verkostoituminen

- omaleimaisten piirteiden kartoittaminen

- tuotekehittely tarinoiden tukena (esim. Liminganlahden ”lintutarinan” tuotteistaminen piilokojuilla, opastetuilla retkillä jne)

-virkistyskäytön näkökulmasta merkityksellisimpien kulttuuriperintökohteiden hoito

- Green Care -yrittäjyyden mahdollisuuksien selvittäminen

- terveystuotantoon liittyvän yhteistyön tiivistäminen matkailu- ja terveystuotantoyritysten kesken

- yritysten valmiuden ja osaamisen vahvistaminen luontoalueiden ylläpidossa ja luonnonhoidossa

- luontoalueiden palveluvarustuksen kehittäminen yritystoimintaa tukevaksi, Oulun seudun puistot kohteiden ’tuotekortit’

- tuotekehittely eri käyttäjäryhmien tarpeiden näkökulmasta (sis. erityisryhmät)

- tuotteistamiskoulutuksen järjestäminen sekä paikalliseen luontoon perehdyttäminen elinkeinotoimijoille



## TAVOITE

**Oulun seudun puistot tunnetaan kansainvälisesti erinomaisena hyvinvointia ja terveyshyötyjä edistävänä toimintamallina.**

Oulun seudun toimijat ovat verkostoituneet kansainvälisesti. Verkoston avulla hyödynnetään hyviä käytäntöjä. Niistä opitaan ja tietoa jaetaan aktiivisesti

**Oulun seudun puistot mahdollistaa vapaaehtoistoimintaa luonnossa, mitä kautta yhä useampi alueen asukas innostuu käyttämään luontoalueita.**

**Oulun seudun puistot tukee monipuolisesti julkisten palvelujen tuottamista.**

Terveydenhoito- ja sosiaalipalveluissa sekä varhaiskasvatus- ja opetustyössä käytetään yhä enemmän luontoalueita toimintaympäristönä. Tätä kautta vahvistetaan alueen asukkaiden luontosuhdetta sekä oman asuinympäristön tuntemusta. Samalla myös lisätään luontoympäristön tuottamia hyvinvointivaikutuksia sekä siihen liittyvää osaamista.

## KEINOT

- osallistuminen kansainvälisen vuorovaikutukseen ja tiedon jakamiseen (esim. hphpcentral.net)

- tutustumiskäynnit edistyksellisissä kohteissa

- kansainvälisiin tapahtumiin osallistuminen ja niiden järjestäminen

- tutkimusyhteistyön kansainvälistyminen

- alueiden hoitajien verkostoituminen liikunta-, terveys- ja luontoalan kansalaisjärjestöjen kanssa

- kansainvälisten hyvien käytäntöjen soveltaminen Oulun seudulle

- vapaaehtoistoimintaan pohjautuvan ”luontoystäväverkoston” luominen. Verkostosta voi hakea tukea ja apua luonnossa liikumiselle (ikäihmiset, yksihuoltajat, maahanmuuttajat jne). yhteistyömahdollisuuksien kartoitus Oulun kaupungin terveysliikuntaohjelman kanssa on tässä yhteydessä huomioitava

- yhteistyöverkoston rakentaminen alueiden hoitajien, sosiaali- ja terveystoimen, varhaiskasvatuksen ja koulu- ja liikunta-toimen sekä tutkimuslaitosten kesken

- Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumin monipuolistuminen

- perehdytys Oulun seudun puistot –kokonaisuuden tarjoamiin mahdollisuuksiin (tuotekortit)

- luonnon ja luontoliikunnan terveyshyötyjen sisäistäminen ja todentaminen



## TAVOITE

**Oulun seudun puistot on erilaisten luontoon tutustumiseen ja ulkoiluun kannustavien tapahtumien toteutuspaikkoja.**

Tapahtumia järjestetään virkistysalueiden hoitajien, kuntien kulttuuri- ja liikuntatoimien sekä elinkeinoelämän välisenä yhteistyönä, siten että osallistumiskynnys tehdään mahdollisimman matalaksi.

**Oulun seudun puistot –kokonaisuudella on selkeä ylläpito ja kehittämisrakenne.**

Ylläpitoon ja kehittämisen liittyvät vastuut ovat selvät. Luontoalueiden hoidosta ja palveluista vastaavien toimijoiden vuorovaikutus on sujuvaa. Palautejärjestelmä on hyvä ja kehittäminen tapahtuu yhteistoiminnassa.

**Oulun seudun puistoja kehitettäessä hyödynnetään rahoituslähteitä yhteishankkein ja innovatiivisesti.**

Sekä EU- että kansallisen hankerahoituksen eri muodot ovat luonteva tapa rahoittaa Oulun seudun puistojen kehittämistä.

**Oulun seudun ja maakunnan ohjelmaston linjaukset tukevat Oulun seudun puistot –kokonaisuutta.**

Kuntien poliittinen ja virkamiesjohto tiedostavat luonnon merkityksen kuntalaisten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä matkailun kehitykselle. Tämä näkyy myös alueen päätöksenteossa.

## KEINOT

- ympärivuotisen tapahtumatarjonnan mahdollisuuksien ja ideoiden selvittäminen sekä niiden toteuttamis- ja rahoitussuunnitelmien laatiminen

- eri kohteilla toisiinsa linkittyvien tapahtumien, teemakuukausien jne. järjestäminen. Ajatuksena viherjatkumon edistäminen

- Oulun kaupunkikeskustan puistojen hyödyntäminen yhä monipuolisempien tapahtumien ympäristönä

- yhteistoiminnan (esim. virkistysalueyhdistyksen) edistäminen aiheesta tuotetun tarveselvityksen mukaisesti;

- asian esitleminen Oulun seudun kunnille ja muille yhteistyökumppaneille
- toimenpidesuunnitelman, tarkan budjetin ja perustamisasiakirjojen laatiminen ja hyväksyttäminen
- toiminnan aloittamisneuvotteluiden käynnistäminen

- erilaisten rahoituslähteiden aktiivinen etsiminen

- rahoittajien, seudun kuntien ja muiden toimijoiden vahva sitoutuminen Oulun seudun puistot –kokonaisuuden kehittämishankkeisiin

- kuntaedustuksen mukanaolon varmistaminen aiheen ympärillä järjestettävissä seminaareissa, työpajoissa, foorumeissa ja muissa yhteistyötoimissa

# VIESTINTÄ

## TAVOITE

**Oulun seudun puistot on merkittävä osa alueen markkinointiviestintää ja vetovoimaa.**

Oulun seutu näyttäytyy matkailijoille luonnonläheisenä alueena, joka pitää vilkkaan kaupunkikulttuurin lisäksi sisällään monipuolisia ja laadukkaita mahdollisuuksia retkeilyyn ja virkistämiseen.

**Mobiilipalvelut ovat luonteva keino viestiä luontokohteista.**

Luontokohteissa järjestettävistä tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista viestitään käyttäjille tekstiviestien ja erilaisten älypuhelinsovellusten avulla.

**Viestinnässä hyödynnetään vahvasti sosiaalista mediaa.**

Sosiaalinen media on luonteva ja lisäarvoa antava keino viestiä Oulun seudun puistoista. Suurimman osan viestinnän sisällöstä tuottavat alueiden käyttäjät.

## KEINOT

- matkailullisesti merkittävien luontokohteiden ja niihin liittyvien tarinoiden tuonti vahvasti esille alueen markkinoinnissa

- luontoalueet näkyvät vahvasti seudun matkailuyritysten tuotteissa

- laaja kehitystyö yhtenäisen mobiiliviestinnän kehittämiseksi

- luontoalueita esittelevän internetsivuston rakentaminen interaktiiviseksi. Tämän ansiosta käyttäjät voivat tehdä toisilleen suosituksia, jakaa kokemuksia, antaa palautetta ja vaikkapa etsiä kalakaveria

- ”Oulun seudun puistoille” oman sosiaalisen median sivuston luominen

- kannustaminen kokemusten jakamiseen esim. tarinai- tai kuvauskilpailuilla

## TAVOITE

**Luonnon terveysvaikutuksista kampanjoidaan kohdennetuilla toimenpiteillä suoraan alueen asukkaille, päättäjille ja kattojärjestöille.**

## KEINOT

- luonnon vaikutuksista hyvinvoinnille ja terveydelle sekä Oulun seudun luontokohteista viestiminen potentiaalisille käyttäjille perinteisestä poikkeavilla foorumeilla, kuten terveysasemilla, neuvoloissa, äityispakkauksissa, työterveyspalvelujen yhteydessä jne.
- luonnon terveysvaikutuksista viestiminen alueellisissa terveyttä ja liikuntaa edistävissä foorumeissa (mm. Oulun kaupungin terveysliikuntatiimi, Popli, Nuori Suomi, Pohjois-Pohjanmaan liiton hyvinvointifoorumi)
- toimijoiden välisten viestintätempauksien toteuttaminen
- kampanjaviestinnässä eri kohderyhmien huomioon ottaminen ja viestien ytimekkyys (esim. ”luonto on parasta huumetta!”)
- aihepiiriin liittyvien tutkimustulosten popularisointi osaksi viestintää



# REITIT JA RAKENTEET

## TAVOITE

**Oulun seudun puistot -konseptiin kuuluvat kohteet ovat laadukkaita ja turvallisia.**

Kohteiden huolto toimii ja reitit ovat kulkukelpoisia. Luontoalueiden käyttöön liittyvät riskit ovat tiedossa, ja niihin on varauduttu.

**Oulun seudun puistoissa on laadukkaita esteettömiä kohteita ja retkeilyreittejä.**

Esteettömät lähivirkistysmahdollisuudet palvelevat sekä erityisryhmien, ikääntyvän väestön että lapsiperheiden etuja.

**Oulun seudun puistoissa retkeilyreittien merkkaukset ja opastus on laadukasta.**

Reitit on merkattu selkeästi. Maastopasteet ovat kestäviä ja informatiivisia, ja ne palvelevat myös kansainvälisiä matkailijoita.

## KEINOT

- potentiaalisten riskien arviointi ja turvallisuussuunnitelmat
- Oulun kaupungin liikuntapaikoille luodun laatuluokituksen ja tehtäväkorttimallin ulottaminen kattamaan kaikki Oulun seudun merkittävimmät luontokohteet
- rakenteiden laadun seuranta ja systemaattinen korjausrakentaminen
- palvelusvarustuksen tarpeen kohteittainen arvioiminen
- reittien laatuluokitus tarpeen mukaan

- selvityksen laatiminen esteettömistä reiteistä ja kohteista yhdessä esteettömyyden asettamat vaatimukset tunnevan toimijan kanssa
- sopivimpien vaihtoehtojen toteuttaminen

- opastettujen retkeilyreittien määrällisen tarpeen arvioiminen
- mahdollisesti tarpeettomien ja huonokuntoisten reittien poistaminen käytöstä
- tarpeelliseksi arvioitujen, huonokuntoisten reittien merkkauksen ja opastuksen kunnostaminen kestävin menetelmin
- opastuksen toteuttaminen matkailullisesti merkittävillä kohteilla myös englanniksi
- mobiiliopastuksen kehittäminen ja testaus

## TAVOITE

### **Oulun seudun puistot on myös talvisin monipuolisessa virkistyskäytössä.**

Luontoalueilla ulkoileminen on helppoa ja hauskaa myös talvisin. Tarjolla on aktiviteettimahdollisuuksia monipuolisesti.

### **Oulun seudun puistojen retkeilyreitit palvelevat eri harrastajaryhmiä.**

Luontokohteilla on perinteisten kävelyreittien ohella opastettuja reittejä kuljettavaksi myös esimerkiksi lumikengillä, kanootilla, pyörällä taikka ratsastamalla.

### **Eri käyttäjäkunnat huomioidaan reittien ja rakenteiden suunnittelussa.**

Oulun seudun puistoissa on eri tasoisia virkistysreittejä. Reitit eroavat pituudeltaan, teemoitukseltaan, vaativuudeltaan ja palveluvarustukseltaan siten, että alueelta löytyy sopivia kohteita eri asioita arvostaville käyttäjille.

## KEINOT

- osa reiteistä on talvikunnossa pidon piirissä
- talvikäytön huomioiminen myös reittien merkkauksessa ja opastuksessa (heijastimet, lumirajan huomioiminen)
- kannustaminen talvisiin lajeihin (luistelu, lumikenkäily, hiihto, mäenlasku jne.)

- reittien kehittäminen yhteistyössä yritysten ja seurojen kanssa
- aktiviteettien mukaisten reittikarttojen tuottaminen
- melontaan soveltuvien jokien sekä mereltä löytyvien lähikohteiden palveluvarustuksen ja reittien kehittäminen (apuna esim. MEK:n melontareittien suunnitteluopas)
- osan patikointireiteistä merkkäminen myös lumikenkäilyyn sopiviksi
- toimivien maastopyöräilyreittien luominen

- reittien luokittelu niiden vaativuuden, huoltotason, pituuden ja palvelutason mukaan yhtenäisesti (vrt Oulun kaupungin liikuntapaikkojen laatu-  
luokitukset)
- perheille suunnitellut laadukkaita temareitit
- reittien kehittäminen yhteistyössä lajijärjestöjen ja muiden ihmisiä aktivoivien yhdistysten kanssa

## TAVOITE

**Oulun seudun puistoissa on lasten näkökulmasta houkuttelevia kohteita.**

Luontoalueilta löytyy lapsille mielekästä tekemistä ja paikkoja, joissa he pääsevät purkamaan energiaansa. Luonnossa on hauskaa!

**Oulun seudun puistojen vetovoimaisimmilla reiteillä on nimet, jotka toimivat sekä suomeksi että englanniksi.**

Osuvat ja paikallisuutta esiintuovat nimet toimivat markkinoinnin välineinä luoden samalla mahdollisuuksia tuotteistamiselle.

**Oulun seudun puistot –konseptin kohteet ovat reitityksellisesti yhteydessä toisiinsa.**

Viva-suunnitelmissa esitettyjä virkistyskohteita yhdistävät reitit ja niiden palveluvarustus takaa sen, että samoja reittejä ja taukokohteita voivat hyödyntää eri harrastajaryhmät (patikoijat, maastopyöräilijät, ratsastajat).

## KEINOT

- valikoiduille kohteille maastoon sopivien leikkipaikkojen rakentaminen (kiipeilymahdollisuudet, mäenlasku jne.). Yksinkertaiset asiat vetoavat lapsiin!

- alueen vetovoimaisimpien reittien määrittely ja julkisten nimikilpailujen järjestäminen

- Oulun seudun teknisen tiimin jatkaminen seudullisten reittien kehittäjänä



## TAVOITE

### **Luontoalueiden käyttäjiä seurataan kävijätutkimuksin.**

Toiminnalla varmistetaan virkistysalueiden kehityksen kysyntä- ja tarvelähtöisyys sekä seurataan kävijämäärien muutoksia.

### **Luontoalueiden käytön terveysvaikutuksia todennetaan ja seurataan.**

Mittaustuloksia hyödynnetään mm. terveyden edistämis- ja aluekehitystyössä sekä palveluiden tuotteistamisessa.

## KEINOT

- koko seudun kattavan yhtenäisen ja luotettavan kävijämittaussjärjestelmän rakentaminen

- luontoalueiden käytön terveysvaikutuksia todentavan ja mittaavan järjestelmän rakentaminen

- strategian laadinta luonnon terveysvaikutusten mittaamiselle ja tulosten hyödyntämiselle













# 8. TOIMINTAOHJELMAN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI JA SEURANTA

## 8. TOIMINTAOHJELMAN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI JA SEURANTA

Koska ohjelma kohdistuu Oulun seudun kaikkiin väestöryhmiin, odotetaan vaikutusten näkyvän vähitellen alueen väestön terveyttä ja hyvinvointia kuvaavissa tilastoissa ja tutkimuksissa. Terveys- ja hyvinvointihyötyjen saavuttamisen edellytyksenä toki on, että ihmisten luonnossa liikkuminen aidosti lisääntyy. Tämän vuoksi pohjan toimintaohjelman vaikuttavuuden arvioinnille antaa luontoalueiden käyntimäärien kehityksen mittaaminen. Luontoalueiden hoitajien tulee yhteistoiminnassa arvioida Oulun seudun puistot -kokonaisuuden kysyntää systemaattisesti ja säännöllisin väliajoin. Lisäksi alueella tehtävissä kävijätutkimuksissa on hyvä olla yhteensopivia elementtejä, kuten kävijöiden taustatiedot, kävijätyytyväisyys ja käytön motiivit.

**Ekologiset vaikutukset;** ohjelman tarkoituksena on saada Oulun seudun ja laajemmin koko Pohjois-Pohjanmaan luontoalueiden kävijämäärät kasvuun. Tämä aiheuttaa väistämättä myös haitallisia ympäristövaikutuksia kuorimituksen lisääntyessä. Haitallisia vaikutuksia voidaan kuitenkin vähentää laadukkaana palveluväestön sekä alueiden käytön suunnittelun ja ohjauksen avulla. Näihin asioihin on ohjelmassa kiinnitetty paljon huomiota. Lisäksi ohjelmassa esitetään tavoitteita ja keinoja lihasvoimin tapahtuvan liikkumisen lisäämiseen sekä julkisten kulkuyhteyksien parantamiseen, mikä osaltaan tukee kestävästä kehityksestä ja ilmastovastuullisuutta.

**Sosiokulttuuriset vaikutukset;** ihmisten luontoaktiivisuuden kasvattamisen lisäksi ohjelmassa esitetään tavoitteita ja keinoja yhteisöllisyyden ja luontoalueiden paikallisen omistajuuden vahvistamiseen. Oman alueen luonnon ja kulttuuriperinnön tunteminen lisää paikallisyhteyttä sekä halua suojella ja tuoda esiin paikallisia

voimavaroja. Ohjelman toivottavana vaikutuksena onkin luonnon ja ihmisten hyvinvointiin liittyvän kansalaisjärjestötoiminnan aktiivisuuden lisääntyminen.

**Taloudelliset vaikutukset;** ohjelman myötä elinkeinotoiminta monipuolistuu ja erikoistuu. Ohjelman pitkäaikaisena vaikutuksena on myös alueen asukkaiden hyvinvoinnin lisääntymisen myötä tapahtuvat kansantaloudelliset säästöt.

**Yhteiskunnalliset vaikutukset;** ohjelman avulla käsitys luonnon ja ihmisen välisen hyvinvoinnin yhteydestä ja laadukkaiden luontoalueiden tarpeellisuudesta näkyy alueellisissa ja maakunnallisissa suunnitelmissa ja päätöksenteossa.

Toimintaohjelman vaikutusten seuranta tehdään olemassa olevia Pohjois-Pohjanmaan maakunnan ja Oulun seudun kehitystä linjaavia ohjelmia varten teetettyjen katsausten yhteydessä. Toimintaohjelman vaikuttavuuden seuranta olisi tarkoituksenmukaista kohdistaa niihin terveyden ja hyvinvoinnin osatekijöihin, joissa Oulun seutu poikkeaa negatiivisesti tällä hetkellä muusta Suomesta tai joiden kehitystä pidetään kansallisesti huolestuttavana.

Toimintaohjelmassa esitetään luotavaksi yhtenäinen **Oulun seudun puistot -kokonaisuus** sekä tapa kehittää ja ylläpitää sitä. Ohjelman toteutumista seuraa aihepiirin ympärille perustettava asiantuntijafoorumi, joka koostuu substanssiosaajien lisäksi seudun luontoalueiden hoitajien, aluekehittäjäorganisaatioiden ja kansalaisjärjestöjen edustajista. Toimintaohjelman seurannan osalta suosituksena on, että ohjelma päivittäisiin noin kolmen vuoden kuluttua tai viimeistään Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelman jatkon yhteydessä.





# LÄHDELUETTELO

## KIRJALLISET LÄHTEET

Barton J, Hine R & Pretty J. 2009. The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of Integrative Environmental Sciences* 6: 1-18

Hammit WE. 1980. Outdoor recreation: is it a multiphase experience. *Journal of Leisure Research* 12: 107–115.

Karjalainen, E., Sarjala, T. & Raitio, H. 2010. Promoting human health through forests: overview and major challenges. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15(1): 1-8.

Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Julkaisussa Sievänen T. & Neuvonen M. (toim.). 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. s. 80–89.

Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys – kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. Suomen Latu.

Neuvonen, M., Paronen, O., Pouta, E. & Sievänen, T. 2004. Harvoin ulkoilevat ja ulkoilua rajoittavat tekijät. Infrequent participants in outdoor recreation and perceived constraints. *Liikunta & Tiede* 6/2004: 27–34.

Oulun kaupunki. 2011. Uuden Oulun hyvinvointikatsaus 2011.

Oulun kaupunki. 2008. Oulun seudun matkailun kokonaisvaltainen kehittämissuunnitelma (Master Plan). FCG Finnish Consulting Group Oy.

Oulun kaupunki. 2002. Oulun viher- ja virkistysaluesuunnitelma. Oulun kaupunkisuunnittelu. Sarja A 145.

Oulun kaupunki, liikuntavirasto. 2010. Virkistysalueyhdistyksen tarveselvitys. Loppuraportti. FCG Finnish Consulting Group Oy.

Oulun kaupunki, liikuntavirasto. 2008. Oulun kaupungin terveysliikuntaohjelma.

Oulun seutu. 2007. VIVA – Virkistys- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelma. Selostus 28.10.2007. Airix Ympäristö.

Ouluseutu. 1998. VIVA - Oulun kaupunkiseudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelma.

Oulun seutu. 2010. Oulun seudun virkistys- ja vapaa-ajan alueiden (VIVA 2007) toteuttamissuunnitelma. FCG Finnish Consulting Group Oy.

Oulunsalon kunta. Varjakka Master Plan 2020.

Pelkonen, J. & Tyrväinen, L. 2005. Kaupunkiviheralueiden koetut arvot ja merkitys asukkaille Länsi-Vantaalla. Helsingin yliopisto. Metsäekologian laitos.

Pohjois-Pohjanmaan liitto. 2007. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelman 2008–2017. Julkaisusarja A:47.

Pohjois-Pohjanmaan liitto. 2006. Pohjois-Pohjanmaan matkailustrategia 2006–2013. Julkaisusarja A:41.

Pohjois-Pohjanmaa – Nuorten maakunta, Maakuntasuunnitelma 2030 / Maakuntaohjelma 2011–2014 .

Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.). 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3.

Suomen latu. 2011. Hyvät käytännöt – ideoita ulkoilun edistämiseen.

Suomen latu. 2010. Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmus, Sulka II –hanke; Oulun ulkoilumahdollisuuksien selvitys.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77.

Waller, K. 2011. Leisure-time physical activity, weight gain and health - A prospective follow-up in twins. Jyväskylä Studies in Sport, Physical education, and Health, nro 175.

Vuolle, P. 1994. Liikunta ja ympäristö, ainutlaatuinen kansallinen voimavara. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu, tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90: 285–298.

## SÄHKÖISET LÄHTEET:

Developing the contribution of the natural heritage to a healthier Scotland – SNH  
[http://www.snh.gov.uk/policy-and-guidance/policy-documents/document/?category\\_code=Policy&topic\\_id=1086](http://www.snh.gov.uk/policy-and-guidance/policy-documents/document/?category_code=Policy&topic_id=1086), 16.11.2011

Greenspace Scotland. 2007. The links between greenspace and health: a critical literature review.  
<http://www.greenspacescotland.org.uk/default.asp?page=477>, 14.11.2011

Hentilä, H-L. & Arponen, E. 2009. Arkiliikuntaa edistävä elinympäristö. Oulunjoen virkistysreitit. Oulun yliopisto. Arkkitehtuurin osasto. Julkaisu C126.  
<http://herkules oulu.fi/isbn9789514292613/isbn9789514292613.pdf>, 10.8.2011

Korpelainen Juha. 2007. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri hyvinvointia rakentamassa –esitys.  
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/4F64B768-E779-4300-B11D-04446445A5F0/0/JuhaKorpelainen170108.pdf>, 28.11.2011

Matkailun edistämiskeskus. 2009. Suomalaisen hyvinvointimatkailun kehittämisstrategia kansainvälisillä markkinoilla 2009–2013.  
[http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/59bf54adc70f94a6c225751d002f5562/\\$FILE/Hyvinvointimatkailun%20kehitt%C3%A4misstrategia%20final.pdf](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/59bf54adc70f94a6c225751d002f5562/$FILE/Hyvinvointimatkailun%20kehitt%C3%A4misstrategia%20final.pdf), 28.12.2011

Metsähallitus & Metla. 2009. Kansallispuistojen ja retkeilyalueiden kävijöiden rahankäytön paikallistaloudelliset vaikutukset.

<http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Eraasiatjaretkeily/Virkistyskaytonsuunnittelu/suojelualueidenmerkityspaikallistaloudelle/Documents/Kavijoiden%20paikallistaloudelliset%20vaikutukset.pdf>, 14.11.2011

Metsähallitus. 2009. Kävijäseuranta luontoalueilla – Pohjoisemaiden ja Baltian maiden kokemuksiin pohjautuva opas. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja B 116.

<http://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/pdf/luo/b116a.pdf>, 2.1.2012

Nuori Suomi. 2011. 10 teesiä ja 100 lupaus – manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi\\_PDF/NUSU\\_www\\_080611.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf), 23.1.2012

Oulun kaupungin strategia 2020

<http://www.ouka.fi/strategia/index.html>, 28.11.2011

Oulun seudun yleiskaava 2020

<http://www.ouka.fi/seutu/hankkeet/yleiskaava/liitteet/sykehdotusselostus.pdf>, 28.11.2011

Oulun yleiskaava 2020

<http://www.ouka.fi/yleiskaavoitus/yleiskaavat/yk2020/>, 28.11.2011

Pohjois-Pohjanmaan ympäristöstrategia 2005–2015

<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=41283&lan=fi>, 29.12.2011

Suunnittelukeskus. 2005. Hyvinvointi- ja wellness -matkailun peruskartoitus. MEK A:114

[http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/d86764d4e91dde64c225735b0032a957/\\$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu\\_peruskartoitus.pdf](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/d86764d4e91dde64c225735b0032a957/$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf), 29.12.2011

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen SOTKANet –palvelu

<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>, 28.11.2011

## **TOIMINTAOHJELMAN PUITTEISSA HAASTATTELUT JA TAVATUT HENKILÖT:**

kehittämispäällikkö Seppo Kangas, Centria –tutkimus ja kehitys

asiakkuuspäällikkö Jyrki Kemppanen, BusinessOulu

toimitusjohtaja Kaisu Laurila-Seluska, Oulun matkailu Oy

toiminnanjohtaja Arja Sutela, Oulun ensi- ja turvakoti ry

projektipäällikkö Ari Saine, Varjakka 2020-hanke

projektipäällikkö Nina Suorsa, Uusi Askel - Liikunnan palveluinnovaatiot Oulun Seudulla –hanke

liikuntasuunnittelija Mervi Uusimäki, Oulun kaupunki, liikuntavirasto



koordinaattori Maarit Alikoski, Oulun kaupunki, lähidemokratia

projektipäällikkö Rita Porkka, KantriOulu-hanke

seutusuunnittelija Anne Leskinen, Oulun seutu

rehtori Pekka Hämäläinen, Virpiniemen liikuntaopisto

projektipäällikkö Juha Laukkanen, Maakunta liikkeelle –hanke

puheenjohtaja Tuula Tikkanen, Oulun latu ry

kehittämispäällikkö Eeva-Liisa Repo, Metsäkeskus

yksikönpäällikkö Kaisu Kaikkonen, ODL liikuntaklinikka

tutkimuspäällikkö Raija Korpelainen, ODL liikuntaklinikka

## AIHEESEEN LIITTYVÄÄ MUUTA KIRJALLISUUTTA JA TUTKIMUKSIA:

Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, et al. 2008. Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*; 21:117–28.

Pretty J. 2005. Nature and Green Exercise: Recent Evidence on Benefits to Mental and Physical Health. In: Gallis C, editor. *Forests, trees, and human health and well-being. Proceedings of the 1st European COST E39 conference*; p. 21–48.

Ohtsuka Y, Yabunaka N, Takayama S. 1998. Shirin-yoku (forest air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. *Int J Biometeorol*; 41:125–7.

Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Garling T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *J Environ Psychol*; 23:109–23.

Laumann K, Garling T, Stormark KM. 2003. Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *J Environ Psychol*; 23:125–34.

Ulrich RS. 1981. Natural versus urban scenes. Some psychophysiological effects. *Environ Behav*; 13:523–56.

Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA, Zelson M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J Environ Psychol*; 11:201–30.

Maas J, Verheij RA, Groenewegen PP, de Vries S, Spreeuwenberg P. 2006. Green space, urbanity and health: how strong is the relation? *J Epidemiol Community Health*; 60:587–92.

Takano T, Nakamura K, Watanabe M. 2002. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *J Epidemiol Community Health*; 56:913–8.

Barton J & Pretty J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science and Technology* 44 (10), pp 3947–3955  
Henderson-Wilson C., Maller C., Moore M, Prosser L & Pryer A. (2008). Healthy parks, healthy people. The health benefits of contact with nature in a park context. A review of relevant literature, 2nd edition. Deakin University. Burwood, Melbourne. 94 s.

Viherhyvinvointi. Tilastollinen aikakauslehti 2/2001. Tilastokeskus.







*”Kuvittele uusi lääke, joka pitäisi sinut aktiivisempänä ja terveempänä. Se vähentäisi riskiä sairastua syöpään, sydäntautiin tai diabetekseen, parantaisi oppimista, auttaisi nuoria löytämään luonnon virtuaalisen maailman sijaan. Lääke tuottaisi puhdasta vettä ja raikasta ilmaa sielläkin, missä kaupungit puristavat luonnon yhä ahtaamalle.*

*Se voittaisi Nobelin palkinnon!*

*Se ei ole lääke – se on puisto. Vierailu laadukkaaseen ja hyvin hoidettuun puistoon voi tuottaa näitä terveysvaikutuksia.*

*Tämä maailma on saavutettavissamme. Luonnon ja ihmisen voimavarat tämän toteuttamiseksi ovat olemassa. Haasteena on yhdistää ihmiset uudelleen luontoon.”*

Vapaasti suomennettu ote Melbournessa 11.–16.4.2010 järjestetyn *Healthy Parks Healthy People* -kongressin julkilausumasta.



**METSÄHALLITUS**

**POHJOIS-POHJANMAA**  
Council of Oulu Region