

# **LUONTOPÄIVÄT HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ**

## **Esimerkkejä Air-hankkeessa toteutetuista luontopäivistä**



## Luontopäivät terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä

### Yhteistyöllä kohti hyvää oloa

Tähän raporttiin on koottu tietoa Oulun seudulla toteutetun Air-hankkeen mielenterveyskuntoutus- ja syrjäytymisen ehkäisy -osiossa järjestetyistä luontopäivistä, jotka toteutettiin vuosien 2012 ja 2013 aikana Oulun Diakonissalaitoksen ja Metsähallituksen yhteistyönä. Luontopäivien kohderyhmänä olivat Oulun Diakonissalaitoksen kuntoutusprojektit Tsemppi, Huusko ja Kitu. Myöhemmin mukaan tuli myös projekti Starttipaja.

### Miksi luontopäiviä järjestettiin?

Tutkimuksen osoittavat, että luonnolla ja luonnossa liikkumisella on lukuisia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnossa liikkuminen alentaa stressiä ja rauhoittaa. Positiivista vaikutusta on myös sosiaalisiin suhteisiin. Myös liikunnan tuomat vaikutukset terveyteen ovat laajat. Tietoa luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin on koottu luontoon.fi -verkkopalveluun (<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/Sivut/Default.aspx>).

Luontopäivien myötä haluttiin pilotoida luonnon hyödyntämistä osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Luontopäivien myötä tiedot ja taidot ovat karttuneet ja kehitystyötä voidaan jatkaa edelleen.

Lähtökohtana luontopäivien järjestämiselle olivat myös jo toimivat käytännöt. Esimerkiksi Ruotsissa Grön rehab -hankkeessa on saatu hyviä tuloksia luonnon vaikutuksesta työttömien elämänlaadun parantamiseen ja työelämään kannustamiseen.

Erialaisten yritysten ja kolmannen sektorin palveluita hyödynnettiin luontopäivien toteuttamisessa ja suunnittelussa. Luontopäivistä saatavat tulokset ja käytänteet ovat kaikkien hyödynnettävissä.

### Jokainen voi olla luonnossa liikkuja tai luontoliikuttaja!

Tärkeää oli myös luontoon lähdön kynnyksen madaltaminen. Luontopäivien myötä halusimme muistuttaa, että jokainen voi olla luonnossa liikkuja tai luontoliikuttaja. Perusvarusteilla pärjää useimmiten. Turvalliseen luontoretkeen liittyviä tietoja ja taitoja voi myös jokainen oppia.

Luonto on edullinen ympäristö hyvinvoinnin lisäämiseen. Luonnossa liikkuminen on ilmaista. Luontopäivien kustannukset yritettiin pitää niin alhaisina, että myös jatkuvuus toiminnalle saadaan turvattua ja tulokset olisivat mahdollisimman monen hyödynnettävissä.



Terveys ja hyvinvointi ovat käsitteenä laajoja ja kattavat niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin, jotka monesti vielä limittyvät tiiviisti toisiinsa. Luontopäivien tavoitteena oli toteuttaa toimintaa, jossa keskeisiä elementtejä olivat luonto, liikunta, rento ja mukava ilmapiirin sekä yhdessäolo, luonnosta oppiminen, omatoimiseen ulkoiluun kannustaminen ja uudet sosiaaliset tilanteet.

Kaikki toimenpiteet toteutettiin kohderyhmät tarkasti huomioiden ja luontopäiviin osallistuvien toiveita kuunnellen. Toiminnasta haluttiin paineetonta ja mukavaa sekä kannustavaa. Myös turvallisuus huomioitiin tarkasti.

## Luontopäivien suunnittelu

Luontopäivien ideoinnissa olivat alusta alkaen mukana Oulun Diakonissalaitos sekä Metsähallitus. ODL:n vastuulla olivat kohderyhmään liittyvät tiedot, taidot ja tavoitteet. Metsähallituksen vastuulla suunnittelussa oli tuntemus alueista sekä luonnossa toteutettavaan toimintaan liittyvät taidot.

Perustietoa luontoretken järjestämisestä löytyy sivuilta [www.luontoon.fi/retkeilynabc](http://www.luontoon.fi/retkeilynabc).

Oulun seudun luonto- ja luontoliikuntakohteita on koottu yhdeksi kokonaisuudeksi, josta uusia kohteita palveluineen on helppo löytää. Tutustu myös Visit Oulun ylläpitämään Oulu Outdoors Zone -sivuun linkistä <http://www.visitoulu.fi/fi/aktiviteetit+luonto/oulu+outdoors+zone/>.

Kalastuksen aloittamiseen liittyviä vinkkejä löydät Kalalle nyt! -oppaasta.

## Tavoitteiden saavuttaminen

Luontopäivien tavoitteet saavutettiin hyvin. Kohderyhmältä saatu palaute on ollut hyvää. Palautteesta nousee esiin myös tarve tällaisen toiminnan järjestämiseen ja kokemus siitä, että luonnolla ja luonnossa liikkumisella todella on vaikutusta terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Myös ohjaajien palaute on ollut hyvää. Toiminta on ollut onnistunutta ja toteuttanut hyvin luontopäiville asetettuja tavoitteita.



## Esimerkkejä hyödynnettäväksi

Luontopäivät ovat suuntautuneet Oulun seudulla niin kauemmille kuin kaupungin lähellään oleville kohteille. Alle on koottu esimerkkejä päivien toteutuksesta. Kokemukset ovat osoittaneet, että jokaisella luontokohteella on ollut kysyntää. Lähemmille luontokohteille on helppo mennä vaikkapa polkupyörällä. Toisaalta kauemmat ja erämaisemmat kohteet ovat olleet miellyttäviä ympäristöjä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden peloista kärsiville nuorille. Luontokeskukset (Oulun seudulla Liminganlahti ja Syöte) palveluineen soveltuvat erityisen hyvin etenkin ensimmäisiin luontoretkiin ja matalan kynnyksen toimintaan.

Tutustu, sovelta ja hyödynnä alle koottuja esimerkkejä luontopäivistä. Erilaisia mahdollisuuksia on rajoittomasti. Jokaisen esimerkkipäivän kohteeseen on laitettu linkki kohteeseen liittyviä lisätietoja varten. Linkkien kautta voit tutustua kohteeseen ja sen palveluihin tarkemmin. Esimerkkejä voi hyödyntää myös yritystoiminnan suunnittelussa.



KUVA 1. Luonto- ja luontoliikuntakohteita Oulun seudulla, joissa luontopäiviä järjestettiin.

# Palosaaren metsänvartijatilalla tutustumista riistanhoitoon ja jousiammuntaan

## Paikka

Metsähallituksen Palosaaren mallitila Pyhäjoella,

<http://www.eraluvat.fi/metsastys/riistanhoito/palosaaren-mallitila/vuokraustiedot.html>.

## Toiminta luonnossa

Maastoon merkityn riistapolun kiertäminen sekä tutustumista perinnejousiammuntaan. Ruokailu ulkona, saunomista ja tulistelua. Yhdessäoloa ja omien rajojen rikkomista (jousiammunta). Riistapolulla nähty kyy oli elämys!

## Palvelut

Tilan rakennuksia voi vuokrata. Ruokailuun liittyviä palveluita kannattaa tiedustella paikallisilta yrittäjiltä, jotka voivat toimittaa ruuat Palosaareen. Vaihtoehtoisesti voi ottaa omat eväät. Perinnejousiammuntaa voi tiedustella perinnejousiampujien seuralta. Riistapolkua voi kiertää vapaasti.

## Esimerkki päivän ohjelmasta

Lähtö Oulusta klo 11.00

Palosaareessa n. klo 12.00–18.00

klo 17.00 takaisin Oulussa klo 19.00



## Talviretki Liminganlahden luontokeskukseen

### Paikka

Liminganlahden luontokeskus Limingassa <http://www.liminganlahti.fi/luontokeskus/luontokeskus.html>

### Toiminta luonnossa

Puolenpäivän retkellä Oulusta Liminganlahdelle ruokittiin lintuja oppaan johdolla, käytiin talvisella kävelyllä lintutornilla ja tutustuttiin luontokeskuksen näyttelyyn sekä tulisteltiin luontokeskuksen nuotiopaikalla. Jos Liminganlahdella vierailee talviaikaan, tulee retkelle pukeutua todella lämpimästi.

### Palvelut

Luontokeskuksessa opastuspalveluita tarjoavat yrittäjät ja Metsähallitus. Metsähallituksen ylläpitämään näyttelyyn voi halutessaan tutustua ilmaiseksi. Opastettu näyttelykierros maksaa noin 50 €/ryhmä. Luontokeskuksesta toimii kahvilayrittäjä. Luontokeskuksesta voi halutessaan lainata lumikenkiä ja kiikareita. Myös nuotiopaikka polttopuineen on kaikkien hyödynnettävissä.



## Lumikenkäilyä Syötteen kansallispuistossa

### Paikka

Syötteen kansallispuisto Pudasjärvellä, luontokeskus [www.luontoon.fi/syöte](http://www.luontoon.fi/syöte)

### Toiminta luonnossa

Lumikenkäily on liikunnallinen tapa tutustua talviseen luontoon. Lumikenkäily sopii useimmille. Reitin pituuden ja vauhdin voi sovittaa ryhmälle sopivaksi. Toiminnallisuutta päivään ja lumikenkäretkeen voi lisätä harjoittelemalla tulentekotaitoja päivätuvilla ja laavuilla ja retken lomassa voi pysähtyä nauttimaan pullakahvista. Halutessaan voi tutustua myös luontokeskuksen kaikille avoimeen näyttelyyn. Erityistä kiitosta retkiltä on saanut mielekäs liikunnan harrastaminen ja kauniit maisemat.

### Palvelut

Opastuspalveluita voi kysyä Syötteen luontokeskuksen oppailta sekä muilta opaspalveluita tuottavilta yrityksiltä lähialueella. Luontokeskuksesta voi tiedustella myös lumikenkiä vuokraavien yritysten yhteystietoa. Ruokailu on mahdollista luontokeskuksessa sekä alueen ravintolapalveluita tarjoavissa yrityksissä.

### Esimerkki päivän ohjelmasta

Lähtö Oulusta klo 8.00

Aamukahvit klo 9.30 luontokeskuksessa

klo 10.00-13.30 Opastettu lumikenkäretki kansallispuistossa

klo 13.30-14.30 Ruokailu

klo 14.30-15.30 luontonäyttelyyn tutustumista

klo 15.30 lähtö paluumatkalle

klo 17.00 takaisin Oulussa



Liikettä ja hyvinvointia luonnosta!

[www.metsa.fi/openair](http://www.metsa.fi/openair)



## Kevätretki Liminganlahden luontokeskukseen

### Paikka

Liminganlahden luontokeskus Limingassa <http://www.liminganlahti.fi/luontokeskus/luontokeskus.html>

### Toiminta luonnossa

Liminganlahti on keväisin Suomen paras paikka lintujen tarkkailuun. Osaavien oppaiden avulla voi tutustua pohjolan linnustoon ja halutessaan myös luontokeskuksen näyttelyyn. Kannattaa tutustua myös alueen muihin aktiviteetteihin, jotka on lueteltu luontokeskuksen nettisivuilla.

### Palvelut

Luontokeskuksessa opastuspalveluita tarjoavat yrittäjät ja Metsähallitus. Metsähallituksen ylläpitämään näyttelyyn voi halutessaan tutustua ilmaiseksi. Opastettu näyttely maksaa noin 50 €/ryhmä. Luontokeskuksesta toimii kahvilayrittäjä. Luontokeskuksesta voi halutessaan lainata kiikareita. Myös nuotiopaikka polttopuineen on kaikkien hyödynnettävissä.



Liikettä ja hyvinvointia luonnosta!

[www.metsa.fi/openair](http://www.metsa.fi/openair)





# Kalastusta Puolangan Saarijärvellä

## Paikka

Virkistyskalastuskohde Saarijärvi Puolangalla

<http://www.eraluvat.fi/kohteet/kalastusalueet/virkistyskalastuskohteet/pohjanmaa-ja-kainuu/5540-saarijarvi.html>

## Toiminta luonnossa

Saarijärvi tarjoaa hienot puitteet erämaisemmille luontoelämyksille, erityisesti kalastukselle. Alueella kulkee kuitenkin myös polkuja retkeilyyn. Tie järvelle on hyvässä kunnossa, joten paikan päälle pääsee myös bussilla.

Saarijärvi on erinomainen paikka kalastukselle. Huomioi kalastukseen tarvittavat luvat. Tarkista vaadittavat luvat kohteen nettisivuilta. Päivä kuluu leppoisasti kalastaen, tulistellen ja retkeillen. Jos sinulla ei ole kalastustaitoja, ota yhteyttä esimerkiksi Kainuun vapaa-ajankalastajiin, joilla on kalakummitoimintaa. Kalakummien kautta saa myös kalastukseen tarvittavia varusteita lainaksi. Saarijärven Metsolan tupaa voi vuokrata, joten paikka soveltuu myös pidemmille kalastusretkille. Erämaisuuksensa vuoksi kohteelle kannattaa lähteä, jos kokemusta luonnossa liikkumisesta ja retkien järjestämisestä on karttunut tarpeeksi.

## Palvelut

Saarijärven palvelut löytyvät kohteen nettisivuilta. Saarijärven lähellä ei ole yrittäjiä, joten mukaan tulee ottaa omat eväät. Kohteessa on järjestetty muun muassa kehitysvammaisten kalastuspäivä, joten se soveltuu myös erityisryhmille.



## Suunnistustaitojen opettelua kaupungin lähimetsässä

### Paikka

Oulun kaupungin lähimetsä. Iinatin kutoradan läheisyydessä,  
<http://www.visitoulu.fi/fi/aktiviteetit+luonto/oulu+outdoors+zone/>.

### Toiminta luonnossa

Suunnistuksen opettelua ja metsässä liikkumisen taitoja. Karttamerkkeihin tutustumista ja radan läpi käyntiä. Suunnistusradan kierto ei vaadi kovin pitkiä aikoja ja lähimetsään voi siirtyä usein polkupyörällä. Suunnistus sopii hyvin esimerkiksi liikuntailtapäivän yhdeksi ohjelmaksi.

### Palvelut

Suunnituksessa kannattaa hyödyntää oman kotikunnan iltarasteja. Karttamaksu on suunnilleen 5 €/kerta, usein vähemmänkin! Iltarasteilta löytyy kaikille sopivia ratoja ja usein myös opastusta.

Kannattaa myös tiedustella mahdollisia suunnistusratoja, karttoja yms. myös suoraan omalta suunnistus-seuralta. Hankkeessa paikallinen suunnistusseura laati radan ja vei rastit metsään. Hintaan sisältyi myös karttamaksu.



## Jousiammuntaa Hietasaarella

### Paikka

Hietasaarella. Saari Oulujoen suistoalueella lähellä kaupunkia,  
<http://www.visitoulu.fi/fi/aktiviteetit+luonto/oulu+outdoors+zone/>.

### Toiminta luonnossa

Hyvien kokemusten myötä haluttiin kokeilla uudestaan jousiammunnan toteuttamista ja paikaksi valikoitui Hietasaari lähellä Oulun keskustaa. Muutaman tunnin ohjelma koostui pyöräilystä kaupungin puistojen läpi Hietasaareen, jousiammuntaa yhdessä ja pyöräily takaisin.

### Palvelut

Lyhyen matkan päässä sijaitsevaan Hietasaareen pääsee näppärästi polkupyörällä ja samalla tulee päivään leppoisa liikuntatuokio. Jousiammunnasta vastasi alueella toimiva yrittäjä. Lyhyt luontoliikuntatuokio ei vaadi muita palveluita.



## Sienestystä Sanginjoella

### Paikka

Sanginjoen ulkometsä, Isokankaanjärven laavun lähimetsä,  
<http://www.visitoulu.fi/fi/aktiviteetit+luonto/oulu+outdoors+zone/>.

### Toiminta luonnossa

Sienioppaan johdolla sienien keruu ja tunnistaminen. Lisäksi tulistelua laavulla. Alueella on mahdollisuus myös merkittyjen polkujen kiertämiseen.

### Palvelut

Alueella on hyvät retkeilypalvelut ja laavun polttopuineen voi käyttää vapaasti. Sieniopastusta kannattaa kysyä yhdistyksiltä (Oulun sienikerho, Martat, 4H) tai opastusta tarjoavilta yrityksiltä. Osaava sieniopas on ehdottoman tärkeä retkellä mukana! Sanginjoen ulkometsä soveltuu hyvin myös marjastamiseen. Mukaan tulee ottaa omat eväät.



## Sienestystä ja retkeilyä Rokuan kansallispuistossa

### Paikka

Rokuan kansallispuisto Utajärvellä [www.luontoon.fi/Rokua](http://www.luontoon.fi/Rokua).

### Toiminta luonnossa

Sienioppaan johdolla sienien keruu ja tunnistaminen. Alueella on laajat mahdollisuudet myös retkeilyyn ja kulttuuriperintöön tutustumiseen, joten loppupäivästä sienestyksen jälkeen oli vuorossa muutaman kilometrin mittainen retki Pookivaaralle, jossa syötiin eväät nuotion äärellä.

### Palvelut

Alueella on hyvät retkeilypalvelut ja laavun polttopuineen voi käyttää vapaasti. Sieniopastusta kannattaa kysyä esimerkiksi paikallisilta 4H-yhdistyksiltä tai opastusta tarjoavilta yrityksiltä. Osaava sieniopas on ehdottoman tärkeä retkellä mukana! Alueella on myös useita majoitus- ja ravintolapalveluita tarjoavia yrittäjiä. Lue lisää palveluista Rokuan nettisivuilta.

