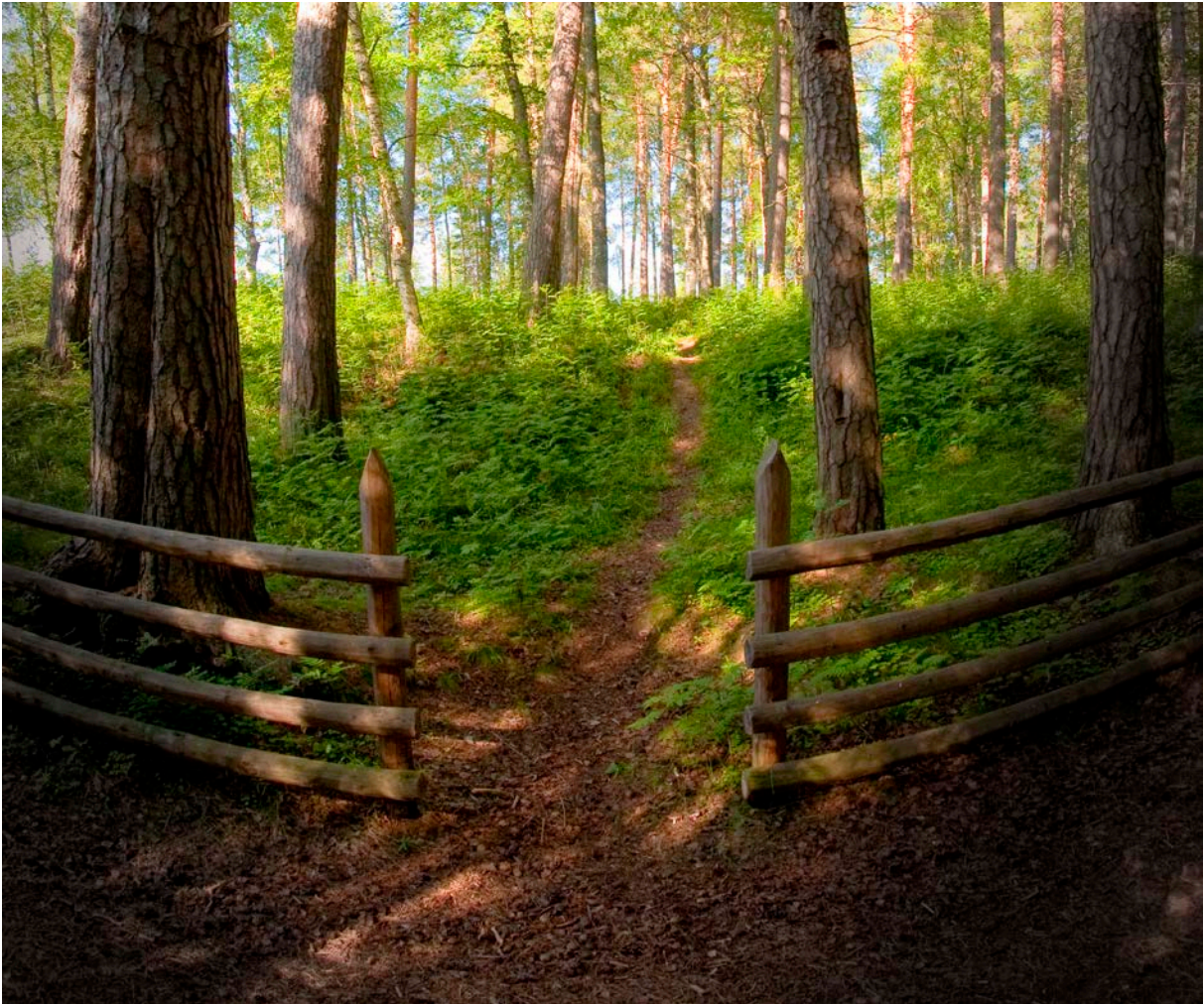


Luonto liikuttamaan ESR-hankkeen 2013–2015 loppuraportti

Kati Vähäsarja



Kuva: Pentti Sormunen / Vastavalo.

 **METSÄHALLITUS**

 **SAVON AMMATTI-
JA AIKUISOPISTO**

 **Huoltoliitto ry**

Metsäkartano
LUONTOMATKAILU- JA NUORISOKESKUS, RAUTAVAARA



 **Lieksan kaupunki**

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

**Vipuvoimaa
EU:lta**
2007–2013


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisällys

1	Projektin perustiedot.....	1
2	Projektin toteuttajan tiedot.....	1
3	Lomakkeen täyttäjän tiedot.....	1
4	Projektin lähtökohta, tavoitteet ja kohderyhmä.....	1
5	Projektin toteutus ja yhteistyö	6
6	Julkisuus ja tiedottaminen	17
7	Ongelmat ja suositukset.....	22
8	Projektin tulokset.....	23
9	Projektin innovatiivisuus.....	26
10	Projektin tasa-arvovaikutukset.....	32
11	Hyvät käytännöt	32
12	Toiminnan jatkuvuus	33
13	Projektin rahoitus	35
14	Yhteenveto projektin toteutuksesta ja tuloksista.....	35
15	Aineiston säilytys.....	36

Kati Vähäsarja
kati(at)vahasarja.fi

www.metsa.fi/luontoliikuttamaan

julkaisut.metsa.fi



ESR-PROJEKTIN LOPPURAPORTTI

Ohjelmakausi 2007 - 2013



Viranomaisen merkintöjä

Saapumispvm		Diaarinumero	
Käsittelijä		Puhelinnumero	
Projekti koodi	S12275	Tila	Jätetty viranomaiskäsittelyyn 27.04.2015

1. PROJEKTIN PERUSTIEDOT

Projektin nimi	Luonto liikuttamaan
Ohjelma	Manner-Suomen ESR-ohjelma
Ohjelman osio	Itä-Suomen suuralueosio
Toimintalinja	1 : Työorganisaatioiden, työssä olevan työvoiman ja yritysten kehittäminen sekä yrittäjyyden lisääminen
Projektityyppi	Projekti, jossa on henkilöitä mukana
Vastuuviranomainen	Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Aloituspäivämäärä	01.02.2013
Päätymispäivämäärä	31.01.2015

2. PROJEKTIN TOTEUTTAJAN TIEDOT

Toteuttajan nimi	Metsähallitus, Etelä-Suomen luontopalvelut		
Projektin vastuuhenkilön nimi	Liisa Kajala		
Sähköpostiosoite	liisa.kajala@metsa.fi	Puhelinnumero	0400233571

3. LOMAKKEEN TÄYTTÄJÄN TIEDOT

Täyttäjän nimi	Kati Vähäsarja		
Sähköpostiosoite	kati.vahasarja@metsa.fi	Puhelinnumero	0407529920

4. PROJEKTIN LÄHTÖKOHTA, TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄ

4.1. Lähtökohta

Projektin lähtökohtana oli kehittää uudenlaisia, luontolähtöisiä toimintamalleja ja palveluja vastaamaan ajankohtaisiin väestön terveys- ja hyvinvointihaasteisiin. Keskeisiä haasteita ovat vähäiseen liikuntaan, istuvaan elämäntapaan, ylipainoon ja lihavuuteen ja henkiseen pahoinvointiin yhteydessä olevat krooniset sairaudet (mm. tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet sekä mielenterveys sairaudet) sekä allergiat. Elintapoihin kytkeytyvien kansantautien sairastavuus on erityisen korkea Itä-Suomessa, mikä heijastuu muun muassa korkeina työkyvyttömyyslukuina. Korkea työttömyysaste ja työelämän henkinen kuormittavuus aiheuttavat stressiä, mikä heikentää monin tavoin väestön terveyttä ja hyvinvointia. Nuorten hyvinvointia uhkaavat henkinen pahoinvointi, koulutuksen ulkopuolelle jääminen, työttömyys ja syrjäytyminen. Hyvinvointihaasteet koskevat niin työssäkäyvää väestöä, kuin työelämän ulkopuolella olevia. Näihin hyvinvointihaasteisiin vastaaminen edellyttää uudenlaisia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lähestymistapoja, jotka houkuttelevat myös riskiryhmät käyttämään hyvinvointipalveluja, ja jotka myös tarjoavat uusia liiketaloudellisia mahdollisuuksia yrityksille.

Luonto ja luonnossa liikkuminen voivat lisätä kustannustehokkaasti väestön hyvinvointia. Luontoa on kuitenkin hyödynnetty erittäin vähän terveys- ja hyvinvointipalvelujen toimintaympäristönä. Kuntouttavassa -toiminnassa luontoa on ymmärretty hyödyntää jo aiemmin, mutta ennaltaehkäisevässä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi luonnon hyödyntäminen on ollut erittäin vähäistä. Luonnon merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle on saanut maailmanlaajuisesti yhä enemmän painoarvoa, mm. lisääntyneen kansainvälisen tutkimustiedon ja elintapasairauksien yleistymisen myötä. Maailmalta alkaa löytyä esimerkkejä siitä, kuinka luonto on kytketty uudella tavalla terveys- ja hyvinvointipalveluihin.

4.2. Tavoitteet

Luonto liikuttamaan -hankkeen tavoitteena oli kehittää luontokohteisiin ja luontoliikuntaan tukeutuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen palvelutarjontaa. Hankkeessa pyrittiin parantamaan palvelujen tarjontaa, laatua ja saavutettavuutta, lisäämään ao. palvelujen kysyntää, sekä lisäämään monipuolisin koulutuksin kohderyhmien osaamista.

Hyvinvointipalvelujen tuottajille kehitettävien uusien toimintamallien ja palvelujen kautta haluttiin tukea väestön hyvinvointia ja samalla tuottaa myönteisiä aluetaloudellisia vaikutuksia uudenlaisen liiketoiminnan myötä. Hankkeessa haluttiin luoda ja toteuttaa luontoon ja luontoliikuntaan perustuvia tuote- / palvelukokonaisuuksia erityisesti nuorille, tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskissä oleville työikäisille, pitkäaikaistyöttömille sekä maahanmuuttajille.

Luontokohteiden haluttiin kytkeytyvän vahvemmin osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintaympäristöjä. Tällä pyrittiin monipuolistamaan luontokohteiden ja niissä toimivien matkailu- ja ohjelmapalveluyritysten asiakaskuntaa. Luonto-, terveys- ja hyvinvointisektorit eivät perinteisesti toimi yhteistyössä, mikä on saattanut estää luontolähtöisten terveys- ja hyvinvointipalvelujen kehittämistä. Tästä syystä hankkeen keskeinen tavoite oli myös luoda uudenlaisia sektorien välisiä yhteistyöverkostoja. Luonto toimintaympäristönä mahdollistaa uudenlaisen luontevasti useita eri toimialoja (esim. ympäristö-, kasvatus-, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, sekä matkailuala) yhdistävän yhteistyön.

Hankkeen tavoitteena oli lisätä kohderyhmien osaamista koulutuksin ja työpajoin, sekä viestiä aktiivisesti luonnon ja luontoliikunnan tuottamista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ja hankkeen kehittämistoimenpiteistä. Viestinnällä tavoiteltiin Itä-Suomen profiloitumista luontoympäristön, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ansiokkaana yhdistäjänä ja lisäksi Metsähallituksen profiloitumista valtakunnallisena terveyden- ja hyvinvoinnin edistäjänä.

4.3. Kohderyhmät

4.3.1 Välittömät kohderyhmät ja niiden tavoittaminen

Palvelujen kehittämisen välittömiä kohderyhmiä olivat hyvinvointi- ja luontopalvelujen tuottajat ja toimijat,

kuten esimerkiksi ohjelmapalveluyritysten, terveys- ja hyvinvointialan organisaatioiden, (esim. hyvinvointi- ja kuntoutuskeskus, lääkärikeskus, sosiaalivirasto), sekä oppilaitosten henkilökunta, järjestöjen ja yhdistysten toimijat, sekä luontokohteiden hallinnoijatahojen henkilöstö. Hankesuunnitelmassa tavoitteeksi kirjattiin 14 yrityksen ja 16 muun organisaation, eli yhteensä 30 organisaation osallistumista hankkeen kehittämistoimenpiteisiin. Hankkeeseen osallistui lopulta yhteensä 26 yritystä ja 36 muuta organisaatiota, eli kaiken kaikkiaan 62 organisaatiota, mikä oli yli kaksinkertainen määrä tavoitteeseen nähden.

Projektisuunnitelmaan kirjattiin hankkeen välittömät kohderyhmät organisaatiokohtaisesti. Kohderyhmät sijaitsivat Pohjois-Savon alueella pääasiassa Kuopiossa, Rautavaaralla, Siilinjärvellä ja Tuusniemellä. Pohjois-Karjalan alueella hankkeen välittömät kohderyhmät sijaitsivat pääasiassa Lieksassa. Kohderyhmiä valittaessa otettiin huomioon niiden sijainti lähellä hankkeen kohdealueita. Hankkeen kohdealueina olivat Puijon virkistys- ja luonnonsuojelualue (hallinnoija Kuopion kaupunki), Kolin ja Tiilikkejärven kansallispuistot sekä Ruunaan retkeilyalue (hallinnoijana Metsähallitus). Hankkeen toimintaan osallistui yksittäisiä organisaatioita myös Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan ulkopuolelta.

Julkinen sektori

Julkiselta sektorilta päätoteuttajan (Metsähallitus), osatoteuttajan (Savon ammatti- ja aikuisopiston), sekä Kuopion ja Lieksan kaupunkien ja Siilinjärven kunnan henkilöstöä osallistui aktiivisesti kehittämistoimenpiteisiin ja koulutustilaisuuksiin. Kuopion kaupungin organisaatiosta hankkeen toimenpiteisiin osallistuivat etenkin kaupunkiympäristön ja hyvinvoinnin edistämisen palvelualueet. Siilinjärven kunnasta osallistui etsivän nuorisotyön henkilöstöä, Ahmon yläkoulun joustavan perusopetuksen opettajia sekä ev.lut seurakunnan nuorisotyöntekijä. Lieksan kaupungista sosiaaliviraston työllisyyspalvelujen ja maahanmuuttajapalvelujen henkilökunta osallistui erittäin aktiivisesti hankkeen kehittämistoimenpiteisiin. Sekä Lieksan kaupungin, että Rautavaaran kunnan liikuntatoimen edustajia osallistui hankkeen toimenpiteisiin.

Oppilaitoksista osatoteuttajan lisäksi kohderyhminä olivat Savonia ja Karelia ammattikorkeakoulujen opettajat ja opiskelijat. Aktiivisina toimijoina olivat terveydenhuolto- ja matkailualat molemmista oppilaitoksista. Hankkeen toimenpiteisiin osallistui lisäksi asiantuntijoita Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Noin kymmenen alakoulun opettajia Pohjois-Savossa osallistui hankkeeseen Metsämartta -konseptin kehittämisen kohderyhmänä.

Julkisen terveydenhuollon edustajia hankkeen toimenpiteissä oli edustettuna vain vähän. Hankkeen sisällöt olisivat sopineet hyvin esim. terveydenhoitajien koulutusten teemaksi, mutta koska tällaisia koulutuksia ei oltu kirjattu suunnitelmaan, ne jätettiin rajallisen ajan ja hankkeen moninaisten toimenpiteiden vuoksi toteuttamatta. Terveempi Itä-Suomi -hanke osallistui hankkeen toimenpiteisiin ja myös välitti tietoa hankkeesta omille terveyssektorin kohderyhmilleen.

Yksityinen sektori

Yksityisen sektorin organisaatioita osallistui hankkeeseen huomattavasti suunniteltua enemmän (26/14). Osallistumisaktiivisuus osoitti hankkeen teeman kiinnostavan toimijoita ja koulutusten olevan tarpeellisia. Aktiivisimmin hankkeen kehittämistoimenpiteissä olivat mukana Huoltoliitto ry:n Hyvinvointi- ja kuntoutuskeskus Kunnonpaikka, Nuoriso- ja matkailukeskus Metsäkartano, KoliActiv Oy, Elontila Ay ja Ruunaan retkeilykeskus. Nämä yritykset toimivat hankkeen koulutus- ja kehittämiskokonaisuuden pilottiryhmien toteuttajina. Osa kohdeyrityksistä oli jo aiemmin luontokohteissa toimivia ohjelmapalveluyrityksiä, mutta kehittämistoimenpiteisiin osallistui myös yrityksiä, joille luonto oli uusi toimintaympäristö ja/tai Metsähallitus uusi kumppani (esim. Lääkärikeskus Lupaus, Kuntoon luonnossa Oy, sekä Huoltoliitto ry).

Kolmas sektori

Yhdistykset osallistuivat erittäin aktiivisesti kehittämistoimenpiteisiin. Kuopiossa etenkin Kallan Melojat, Pohjois-Savon Martat ja Kuopion pyöräilyseura olivat aktiivisesti mukana hankkeen toiminnoissa. Kuopiossa yli 20 yhdistystä toimi hankkeen kehittämistoimenpiteiden kohderyhmänä. Kuopiolaisten yhdistysten toiminta oli erityisen aktiivista Puijo liikuttaa -tapahtuman kehittämisessä ja toteuttamisessa. Lieksassa kehittämiseen osallistuivat erityisesti Zonta International ry ja Lieksan Loiske ja näiden lisäksi neljä muuta urheiluseuraa.

Myös Tukeva Työvalmennussäätiö ja Kuopion ja Siilinjärven evankelisluterilaiset seurakunnat toimivat hankkeen kohderyhmänä ja osallistuivat kehittämistoimenpiteisiin.

Yksityiset henkilöt

Välittömänä kohderyhmänä toimivat lisäksi 20 työikäistä kuopiolaista miestä, jotka osallistuivat hankkeessa kehitetyn Metsästä motivaatiota painonhallintaan -miesten painonhallintaryhmän kehittämiseen. Miehet rekrytoitiin lehti-ilmoituksen avulla. Lehti-ilmoituksen kautta kohderyhmä tavoitettiin erinomaisesti, sillä ryhmät täyttyivät kahdessa päivässä ja miehiä jäi odottamaan myös jonotuslistalle mahdollisia peruuntumisia varten.

Hankkeen kesto oli alle kaksi vuotta. Hankkeen suunnitteluvaiheessa oli sovittu yhteistyöstä kohderyhmistä valtaosan kanssa. Lyhyt kesto asettaa omat rajoituksensa uusien kohderyhmien tavoittamiselle hankkeen käynnistyttyä, joten hankkeen suunnitteluun olisi oltava mahdollisuus käyttää riittävästi aikaa valmisteluvaiheessa. Hankkeen toiminnan on käynnistytävä pian hankkeen aloituksen, jotta hankkeella ehditään saavuttaa vaikuttavuutta. Tästä syystä aikaa ei voida käyttää merkittävästi uusien potentiaalisten kohdeorganisaatioiden tavoittamiseen. Pieniä yrityksiä olisi voinut houkutellessa hankkeeseen mukaan aktiivisemmin, mutta ajan puutteesta ja kehittämistoiminnan intensiivisyydestä johtuen tällaiseen oli rajalliset mahdollisuudet. Toisaalta, hankkeessa ei ollut tavoitteena saada koulutuksiin mahdollisimman paljon osallistujia, vaan huolehtia siitä, että aitojen ja toimivien verkostojen ja vuorovaikutuksen syntyminen on mahdollista. Sähköpostilistojen avulla tavoitettiin suuri määrä toimijoita ja hankkeen näkyminen julkisuudessa toisaalta tuotti aktiivisia yhteydenottoja toimijoilta itseltään. Etenkin pienyrityksille sesongin

aikaiset koulutustilaisuudet pitkän ajomatkan päässä osoittautuivat haasteellisiksi. Tästä syystä koulutusten päivämäärät pyrittiin sijoittamaan kiireisimpien sesonkien ulkopuolelle. Oma haasteensa oli erityyppisten organisaatioiden (esim. oppilaitokset ja matkailuyritykset) kiireisten ajanjaksojen ja toisaalta loma-aikojen huomioiminen, sillä ne menivät monelta osin ristiin. Näistä haasteista huolimatta hankkeen aikana tavoitettiin merkittävä määrä tärkeitä kohderyhmiä.

4.3.2 Välilliset kohderyhmät ja niiden tavoittaminen

Toiminta kohdentui välillisesti kohderyhmiin, joiden hyvinvoinnin edistämiseen palveluiden kehittämisen avulla tähdättiin. Tällaisia kohderyhmiä hankkeessa olivat erityisesti ammattiin opiskelevat nuoret, syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, maahanmuuttajat sekä pitkäaikaistyöttömät. Välillisinä kohderyhminä toimivat myös työikäiset tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskissä olevat henkilöt, sekä laajemmin työssäkäyvä väestö.

Välillisistä kohderyhmistä muodostettiin pilottiryhmiä, jotka toimivat hankkeen koulutus- ja kehittämiskokonaisuudessa palvelujen kehittämisen kohderyhminä Lieksassa, Rautavaaralla, Siilinjärvellä ja Kuopiossa.

Välilliset kohderyhmät tavoitettiin pääasiassa välittömien kohderyhmien kautta. Hankkeen pilottiryhmiin osallistuneet nuoret tavoitettiin SAKKY:n, Ahmon yläkoulun, Siilinjärven ev.lut seurakunnan ja Siilinjärven kunnan etsivän nuorisotyön kautta. Ao. organisaatioiden erityisopettajat ja nuorisotyönohjaajat toimivat aktiivisessa yhteistyössä, jolloin myös nuoret oli helppo tavoittaa nk. Messi -yhteistyöryhmän kautta. Etenkin syrjäytymisvaarassa oleville nuorille on tärkeää, että toiminnassa on mukana tuttuja ja luotettavia aikuisia, joten Messi -yhteistyö oli ratkaisevassa roolissa ao. ryhmän pilottien onnistumisessa.

Pitkäaikaistyöttömien ja maahanmuuttajien kohderyhmät tavoitettiin Lieksan sosiaaliviraston henkilökunnan ja heidän asiakasryhmiensä kautta. Jälleen yhteistyökumppaneiden rooli kohderyhmien rekrytoinnissa oli merkittävä. Esimerkiksi pääasiassa somaleista muodostuneiden maahanmuuttajaryhmien tavoittaminen ilman Lieksan kaupungin maahanmuuttajapalvelujen kontakteja olisi ollut erittäin haasteellinen tehtävä. Yhteistyö Lieksan työllisyyden kuntakokeilu -hankkeen kanssa puolestaan mahdollisti sellaisten pitkäaikaistyöttömien osallistumisen, joiden uskotaan hyötyneen hankkeen toimenpiteistä kaikkein eniten.

Hankkeen toiminnasta hyötyivät välillisesti, etenkin aktiivisen viestinnän myötä, myös muut kuin hankkeen varsinaisiin toimenpiteisiin osallistuneet yritykset luonto- ja matkailualalta sekä terveys- ja hyvinvointialalta, kuten myös muut toimijat julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla sekä yksityiset henkilöt. Aktiivisen viestinnän ansiosta hankkeen välilliset hyödyt olivat paitsi alueellisia, myös valtakunnallisia ja osin kansainvälisiä. Projektipäällikkö sai koko hankkeen ajan runsaasti yhteydenottoja eri puolelta Suomea, sillä hankkeen näkyminen herätti monen toimijan kiinnostuksen ja halun viedä aihealuetta eteenpäin omalla alueella tai alalla. Median kiinnostus hanketta kohtaan edisti merkittävästi välillisten kohderyhmien tavoittamista.

5. PROJEKTIN TOTEUTUS JA YHTEISTYÖ

Projekti toteutettiin Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella. Projektin toimenpiteillä tähdättiin uusien palvelujen, toimintamallien ja koulutussisältöjen luomiseen. Toiminta vastasi hyvin suunnitelmaan kirjattua toimenpidesuunnitelmaa, jossa keskeisiä toimenpiteitä olivat seuraavat;

1.Luontokohteita hyödyntävän terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen alueellisen, kansallisen ja kansainvälisen yhteistyö- ja osaamisverkoston luominen

2.Luontoympäristön terveysvaikutuksiin ja niiden hyödyntämiseen hyvinvoinnin edistämisen palvelutoiminnassa liittyvän tietoisuuden ja osaamisen lisääminen

3.Kehittämistarpeiden kartoittaminen ja niihin vastaaminen kehittämällä koulutusten ja työpajojen avulla uusia toimintamalleja ja palveluja yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa.

4.Uusien palvelujen testaaminen ja tuotteistaminen

5.Aktiivinen viestintä monipuolisia viestintäkanavia hyödyntäen, tavoitteena kannustaa ihmisiä tunnistamaan luontokohteiden ja niissä palveluja tarjoavien toimijoiden rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Hankkeen toimenpiteiden toteutumista seurasi ja ohjasi hankkeelle nimetty ohjausryhmä;

Jari Korkalainen (pj.), toimitusjohtaja, Nuoriso- ja matkailukeskus Metsäkartano

Hannele Tverin (varapj.), järjestö- ja projektipäällikkö, Huoltoliitto ry

Mikko Tiira, kehittämisspäällikkö, Metsähallitus, Etelä-Suomen luontopalvelut

Ritva Ronkainen, koulutusspäällikkö, Savon ammatti- ja aikuisoppilaitos

Jari Saarinen, terveysjohtaja, Kuopion kaupunki

Tiina Laatikainen, professori, Itä-Suomen yliopisto; ylilääkäri, THL

Markku Lappalainen, kunnanvaltuuston jäsen, Rautavaaran kunta

Soile Syrjäläinen, sosiaalijohtaja, Lieksan kaupunki

Projektipäällikkö Kati Vähäsarja toimi kokousten valmistelijana ja sihteerinä. Rakennerahastoasiantuntijana toimivat Timo Ollila ja Tuija Tuomela, Pohjois-Savon ELY-keskuksesta. Hankkeelle nimetty ohjausryhmä kokoontui hankkeen aikana yhteensä viisi kertaa.

Ohjausryhmän osallistumisaktiivisuus oli kiitettävää. Ohjausryhmän jäsenet olivat laajalta maantieteelliseltä alueelta, joten osallistuminen edellytti osalta matkustamista tai videoyhteydellä osallistumista. Kuitenkin kahdeksasta ohjausryhmän varsinaisesta jäsenestä peräti kuusi osallistui vähintään neljään kokoukseen viidestä ja kaksi enintään yhteen kokoukseen.

Lyhytkestoisessa hankkeessa, jossa ohjausryhmä pyrkii kokoontumaan useamman kerran, ohjausryhmän aktiivista osallistumista edesauttaisi kokouspäivämääristä sopiminen heti hankkeen käynnistyttyä ja niistä

kiinni pitäminen. Kaikille sopivan yhteisen ajan löytäminen on haasteellista, etenkin jos päivämäärään tulee muutoksia. Varajäsenen nimeäminen kullekin varsinaiselle jäsenelle edesauttaisi myös sitä, että kukin taho olisi kokouksessa edustettuina. Luonto liikuttamaan -hankkeessa jäsenille ei nimetty varajäseniä. Ohjausryhmän kokoonpano oli hyvä esimerkki hankkeessa tavoitellusta sektorien välisestä yhteistyöstä. Jo ohjausryhmän toiminta yhdisti uusia eri sektoreilta tulevia toimijoita yhteisen tavoitteen ääreen.

5.1. Työn- ja vastuunjako toteuttajien kesken.

Metsähallituksen Etelä-Suomen luontopalvelut toimi hankkeen päätoteuttajana. Hankkeen kotipaikka oli Metsähallituksen Kuopion toimipiste. Hankkeen osatoteuttajana toimi Pohjois-Savon ammatti- ja aikuisopisto (SAKKY).

5.1.1 Päätoteuttajan tehtävät, työnjako ja vastuut.

Metsähallitus nimitti hankkeen projektipäälliköksi Kati Vähäsarjan (LitM). Suunnittelijoiksi valittiin Jenni Vertanen (TtM, eräopas) ja Viljo Kuuluvainen (LitM, KTM). Hankehenkilöstö toimi asiantuntijoina luontoliikuntaan kytkeytyvien palvelujen ja toimintamallien kehittämisessä. Projektihenkilöstö toimi uudenlaisten luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisen aktivoijana ja innovaattorina, potentiaalisten yhteistyötahojen yhteen saattajana, yhteistyön suunnittelijana ja koordinoijana sekä hankkeen toiminnasta viestijänä. Projektipäällikkö vastasi toimenpiteiden suunnittelusta ja toteutumisesta, hankkeen toiminnan tieteellisestä perustasta, viestinnästä, taloushallinnosta sekä raportoinnista ja maksatushakemusten laatimisesta. Suunnittelijat vastasivat kumpikin oman alueensa (Pohjois-Savo/Pohjois-Karjala) toimenpiteiden yksityiskohtaisesta suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta. Viljo Kuuluvaisen vastuualueeseen kuului hankkeessa etenkin yritys yhteistyö ja Jenni Vertasen vastuualueeseen oppilaitos yhteistyö. Hankehenkilöstö toimi aktiivisessa yhteistyössä Metsähallituksen Terveyttä kansallispuistoista -kehittämisohjelmasta vastaavan valtakunnallisen erikoissuunnittelijaryhmän kanssa, josta Liisa Kajala toimi hankkeen vastuuhenkilönä Metsähallituksen organisaatiossa. Hanke oli osa Terveyttä kansallispuistoista kehittämisohjelman toimeenpanoa, joten hankkeen toimenpiteet vastasivat paitsi ESR - tavoitteisiin, myös ao. kehittämisohjelman tavoitteisiin. Hankehenkilöstö toimi tiiviissä yhteistyössä myös Metsähallituksen luontopalvelujen viestintäyksikön kanssa ja Oulun seudulla toteutetun ESR/EAKR - rahoitteen Open Air -hankekokonaisuuden kanssa.

5.1.2. Osatoteuttajan tehtävät, työnjako ja vastuut

Savon ammatti- ja aikuisopiston hankesihteerinä toimi Piia Puustinen. Hankehenkilöstöön kuului yhteensä kahdeksan opetushenkilöstöön kuuluvaa henkilöä neljältä eri koulutus alalta;

Elintarvikeala: Tarja Rissanen

Erityisalat: Eero Kiiski ja Mikko Kainulainen

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala: Elina Korhonen, Irja Hynynen ja Anja Makkonen

sekä matkailu- ja ravitsemis- ja talousalalta: Marianne Honkonen ja Hanne Rissanen.

Varsinaisen hankehenkilöstön lisäksi myös muita opettajia osallistui yksittäisiin hankkeen toimenpiteisiin,

kuten koulutus- ja kehittämispäiviin.

Projektipäällikkö vastasi siitä, että toiminta noudatti hankesuunnitelmaa myös osatoteuttajan toiminnan osalta. Toimenpiteitä suunniteltiin ja toteutettiin tiiviissä yhteistyössä SAKKY:n hankehenkilöstön kanssa, mutta päätoteuttaja tietoisesti vältti liian aktiivista roolia, sillä pyrkimyksenä oli edesauttaa hankkeen toimenpiteiden toteutettavuutta ja jatkuvuutta myös hankkeen jälkeen, ilman ulkopuolista tukea.

Osatoteuttajan organisaatiossa kukin toimija vastasi hankkeen tavoitteiden mukaisen kehittämistoiminnan suunnittelusta ja toteutumisesta omalla koulutusallallaan siten, että toiminta nivoutui osaksi opetussuunnitelmaa. Osatoteuttaja myös vastasi hankkeen kytkeytymisestä organisaation muuhun hanketoimintaan. Savon ammatti- ja aikuisopiston roolina oli kehittää nuorten hyvinvointia edistäviä ja koulutuksen keskeytymisiä ehkäiseviä luontolähtöisiä ryhmäytymismalleja. Yhteistyö toteuttajien välillä toimi erinomaisesti.

Molemmilla organisaatioilla oli erittäin vahva hankeosaaminen ja vakiintuneet hankehallintokäytännöt, mikä edesauttoi sujuvan hankeyhteistyön toteuttamista merkittävästi.

5.2 Osallistujien ja organisaatioiden valinta

Hankkeen pääyhteistyötahoista valtaosa oli tiedossa jo hankesuunnitelmavaiheessa. Yhteistyötahojen valinnan pääkriteerinä olivat organisaatioiden sijoittuminen hankkeen kohdealueiden läheisyyteen ja hankkeen välillisten kohderyhmien palvelujen kehittämiseen soveltuva toiminta. Kohderyhmien ja osallistujien valinta eteni luonnollisesti osaksi jo olemassa olevia kontakteja hyödyntäen, mutta pääosin täysin uusia ja silti luontevia yhteistyöverkostoja luoden. Osa organisaatioista kutsuttiin hankkeen osallistujaksi luonto- tai luontoliikuntaosaamisensa puolesta ja osa terveys- ja hyvinvointiosaamisen puolesta. Näin sektorien väliselle yhteistyölle luotiin alusta saakka pohjaa. Hankkeeseen olivat tervetulleita kaikki halukkaat toimijat ja organisaatiot.

Hankkeen yksi keskeinen tavoite oli uusien verkostojen luominen luonto- ja terveyssektorin välillä. Luontosektorilla hankkeessa tarkoitetaan Metsähallitusta sekä kuntien luontokohteita hallinnoivia yksiköitä, ja lisäksi luontokohteissa toimivia ja luontoliikuntapalveluja tarjoavia ohjelmapalveluyrityksiä ja yhdistyksiä. Terveys- ja hyvinvointisektorilla tässä hankkeessa tarkoitetaan sekä yksityisen, julkisen ja myös kolmannen sektorin organisaatioita, jotka perinteisesti edistävät toiminnallaan hyvinvointia ja terveyttä. Tällaisia ovat esimerkiksi kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimi, yksityiset kuntoutus- ja lääkärikeskukset, oppilaitokset (AMK, ammatti- ja aikuisopisto, yliopisto), sekä seurat ja yhdistykset, kuten urheiluseurat ja kansanterveysjärjestöt. Hankkeeseen osallistuneet toimijat edustivat hyvinvoinnin edistämistä erittäin laaja-alaisesti, mikä oli yksi ehdoton hankkeen rikkaus. Osin hankkeen kohderyhmillä on ristiriitaisiakin intressejä (esim. luonnonsuojelu vs. luontomatkaileminen), mutta hankkeen terveys- ja hyvinvointiteemalla organisaatioiden ristiriitaiset tavoitteet pystyttiin jättämään taka-alalle.

Hankkeen toimenpiteissä oli mukana yhteensä 225 henkilöä, joista 136 oli naisia. Tavoitteeksi oli asetettu 190 hankkeessa aloittanutta henkilöä, joista 80 naisia. Suunnitelmavaiheessa osallistujissa arviointiin olevan suuri osa ammattikorkeakoulussa opiskelevia opiskelijoita, mutta heidän osuus muodostuikin oletettua pienemmäksi. Näin ollen työssäkäyviä osallistujia olikin huomattavasti ennalta asetettua tavoitetta enemmän.

5.3. Projektin toteutus ja eri tahojen yhteistyö projektissa

Projektin toimenpiteiden runkona toimi suunnitelma hankkeen koulutus- ja kehittämiskokonaisuudesta. Kokonaisuus muodostui viidestä laajemmasta osa-alueesta (5.3.1 -5.3.5), jonka lisäksi hankkeessa toteutettiin erillisiä kehittämistoimenpiteitä (5.3.6).

Ennen varsinaisen toiminnan aloittamista kussakin välittömässä kohdeorganisaatiossa toteutettiin aloitustapaamiset, joiden aikana kartoitettiin kohderyhmien nykyinen toiminta, hankkeen sisältöihin mahdollisesti jo liittyvä toiminta ja kehittämistarpeet. Kohdeorganisaatioissa hankkeen teema ja suunniteltu toiminta saivat erinomaisen vastaanoton ja luontoliikuntalähtöisten terveys ja hyvinvointipalvelujen ja toimintamallien kehittäminen koettiin mielekkäänä ja tarpeellisenä. Ennen hankkeen alkua yhteistyökumppanit eivät juuri olleet käyttäneet luonnon tutkittuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia esimerkiksi markkinointinsa tukena tai tuotekehittelyssä ja luonto- ja terveys- ja hyvinvointisektorien välinen yhteistyö oli lähes olematonta. Sosiaali- ja terveyspuolella luontoa ei oltu hyödynnetty miltei lainkaan aiemmin. Sen sijaan osa ohjelmanpalveluyrittäjistä oli tehnyt yhteistyötä esim. potilasjärjestöjen kanssa.

5.3.1. Luontoliikunnasta terveys- ja hyvinvointipalveluja -koulutussarjan toteutus.

Hankkeessa toteutettiin neljän koko päivän Luontoliikunnasta terveys- ja hyvinvointipalveluja - tuotteistuskoulutuksen sarja, johon osallistui pääasiassa matkailuyritysten henkilöstöä, mutta myös toimijoita oppilaitoksista, hoivayrityksistä, lääkärikeskuksesta, Terve Kuopio -kioskista, yhdistyksistä ja Metsähallituksen luontopalveluista. Koulutussarjan tavoitteena oli edistää uusien luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin perustuvien palvelutuotteiden syntyä.

Tuotteistuskoulutussarja toteutettiin yhteistyössä Laatukoulutus Jouni Ortju Ky:n kanssa, johon päädyttiin kilpailutuksen perusteella. Ortjun ja Luonto liikuttamaan -hankehenkilöstön lisäksi kouluttajia toimivat Raija Laukkanen, Polar Electro Oy/Oulun yliopisto, Timo Saranpää, Sadanpääyhtiöt Oy sekä Ilkka Kauppinen, Liiketoiminta Suomi Oy.

Koulutussarjan pääteemat:

LUONTO LIIKUTTAMAAN -kohtaamisia

Luontoliikunnasta terveys- ja hyvinvointipalveluja -koulutussarja

I Palvelujen tuotteistamisen lähtökohtia

13.1.2014 Luontokeskus Ukko, Koli

II Palveluiden hinnoittelu ja kannattavuus

28.3.2014 Ravintola Järviterminaali, Toivala

III Palvelujen tuotteistaminen (osa 2/2)

23.4.2014 Metsäkartano, Rautavaara

IV Näin keräät hyödyt talteen internetistä

5.6.2014 Break Sokos Hotel Bomba, Nurmes

Neljään eri koulutuspäivään osallistui yhteensä 90 henkilöä. Jokaisesta koulutuksesta kerättiin osallistujapalaute. Palautteiden arviot olivat erinomaisia. Saatu palaute osoitti, että koulutukset olivat vastanneet hyvin osallistujien tarpeisiin.

Osallistujajoukosta n. 10 henkilöä osallistui jokaiseen koulutussarjan osaan. Tuotekehittelyä olisi edistänyt aktiivinen osallistuminen sarjan alusta loppuun saakka, sillä koulutussarja oli suunniteltu jatkumoksi. Yksittäiseen koulutukseen osallistuminenkin tarjosi kyllä osallistujille tietoutta ja mahdollisuuden verkostoitumiseen (verkostoitumismahdollisuutta kiiteltiin palautteissa erityisesti), mutta konkreettisia uusia tuotteita ei yhdellä osallistumisella vielä kehitetty.

Kokonaisuus olisi edellyttänyt vielä yhtä käytännönläheistä työpajaa, jossa olisi työskennelty konkreettisesti kunkin yrityksen tuotekehityksen parissa. Tällainen työpaja oli tarkoitus järjestää vielä hankkeen loppuvaiheessa, mutta lyhyt ilmoittautumisaika ja joulun läheisyys verottivat osallistujamääriä ja työpaja päätettiin perua.

Koulutuspäivien toteutus onnistui hyvin ja kouluttajat olivat kokeneita oman alansa asiantuntijoita. Ote koulutuksissa oli käytännönläheinen, mikä varmasti auttoi osallistujia soveltamaan tietoa omaan toimintaansa. Koulutusten antia olisi voinut syventää intensiivisemmällä pienryhmätyöskentelyllä karsien luennointiin käytettyä aikaa. Lisäksi ennen koulutuksia annettavilla erilaisilla ennako- ja välitehtävillä olisi voinut syventää tiedon soveltamista käytäntöön. Ennakkotehtävien haasteena on kuitenkin usein se, että vain harva tekee annetut tehtävät. Koulutuskokonaisuuden alusta asti mukana kulkevat oheistehtävät olisivat kuitenkin tuoneet jatkuvuutta koulutusten välille ja punaisen langan kokonaisuuteen. Samalla ne olisivat sitouttaneet osallistujia pysymään mukana koulutuskokonaisuuden alusta loppuun.

Koulutusten tavoitteena oli myös uusien verkostojen synnyttäminen. Saadun palautteen perusteella osallistujat kokivat verkostoitumisen tärkeäksi. Yhden päivän koulutuksessa oli kuitenkin haasteellista löytää riittävästi aikaa vapaalle verkostoitumiselle. Koulutukset tapahtuivat välillä klo 9.30-16.30, joten kahvi- ja lounastaukojen kanssa itse asialle jää varsin vähän aikaa.

5.3.2. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävien palvelujen kehittäminen

Nuorten henkisen pahoinvoinnin ja syrjäytymisen yleisyys toimi lähtökohtana nuorten palvelujen kehittämiselle. Nuorten luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisessä keskeisinä toimijoina olivat

Metsähallituksen lisäksi osatoteuttaja SAKKY sekä nuoriso- ja matkailukeskus Metsäkartano Rautavaaralla.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäviä palveluja kehitettiin useana eri kokonaisuutena, sillä kullakin koulutusalueella oli hankkeessa oma kehittämistoimintansa. Tiilikajärven kansallispuiston läheisen sijaintinsa ja nuorisoalan asiantuntijuuden vuoksi Metsäkartano osallistui aktiivisesti useimman koulutusalan ja samalla oman palvelutoimintansa kehittämiseen. Muita nuorten hyvintipalvelujen kehittämiseen osallistuneita tahoja olivat Siilinjärven kunta ja ev.lut seurakunta, Kallan Melojat, Wiitakko Oy sekä KoliHusky Oy. Yhteistyö oli kaikin puolin monipuolista ja hedelmällistä.

Kukin hankkeeseen osallistunut SAKKY:n koulutusala järjesti opiskelijaryhmälleen vähintään kolme luonnossa toteutettua ryhmäytymispäivää, lukukauden alussa, lopussa ja uudelleen seuraavan lukukauden alussa. Päivien tarkoituksena oli lisätä opettajien osaamista nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä luonnon ja ryhmäytymisaktiviteettien avulla. Lisäksi päivät tuottivat tietoa palvelujen kehittämistarpeista ja palvelujen vaikuttavuudesta nuorten hyvinvoinnin kannalta.

Kokonaisuuteen kuului lisäksi kaksi SAKKY:n opettajahenkilöstölle järjestettyä luonto-osaamisen koulutusta, jotka toteutettiin yhteistyössä Metsäkartanon elämyspedagogiikan asiantuntijoiden kanssa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 42 opettajaa. Ensimmäisestä koulutuksesta saatu positiivinen palaute ja toiveet jatkokoulutuksesta johtivat jatko-osan järjestämiseen. Molemmista koulutuksista kerätyn palautteen perusteella koulutus koettiin erittäin hyödylliseksi opetustyön kannalta sekä opettajien työssä jaksamisen kannalta. Koulutukset mahdollistivat verkostoitumisen oman oppilaitoksen sisällä, mikä olikin SAKKY:n hankkeeseen mukaan lähdön tärkeä tavoite.

5.3.3. Ylipainoisten työikäisten miesten luontolähtöisen painonhallintaryhmän kehittäminen

Työikäiset miehet ovat terveyden edistämisen haasteellinen kohderyhmä. Metabolinen oireyhtymä on yleinen terveysongelma, mutta miehiä on vaikea motivoida painonhallintaryhmiin. Hankkeessa kehitimme Metsästä motivaatiota painonhallintaan ja liikuntaan -tuotekonseptin, pyrkimyksenä löytää miehiä motivoiva uusi painonhallintaan perustuva palvelutuote.

Miesten painonhallintaryhmän kehitettiin yhteistyössä Huoltoliitto ry:n kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kunnonpaikan kanssa. Metsähallituksen ja Huoltoliiton välinen yhteistyö oli uusi yhteistyöavaus. Kunnonpaikan asiantuntijat vastasivat ryhmän toteutuksesta ja vaikuttavuusmittauksista. Lisäksi Jyväskylän yliopiston tutkija osallistui toimenpiteiden vaikuttavuusarviointiin osana väitöskirjatutkimustaan. Hankkeen aikana 20 miestä osallistui kahdeksaan tapaamiseen, joista ensimmäinen sisälsi alkuhaastattelut, tavoitteenasettelut ja mittaukset ja viimeinen lopputilanteen kartoitukset. Näiden välissä ryhmät tapasivat luontokohteissa kuusi kertaa neljän tunnin tapaamisten jaksoissa. Tapaamiset toteutettiin eri kohteissa, eri luontoliikuntamuotojen merkeissä, jotta myös kohteiden soveltuvuutta ryhmätoimintaan voitiin arvioida. Kunkin luontokerran toteutuksesta vastasivat laillistettu ravitsemusterapeutti sekä liikunnanohjaaja, joilta osallistujat saivat niin henkilökohtaista kuin ryhmäohjausta tapaamisten aikana. Kuhunkin tapaamiseen sisältyi ravitsemusterapeutin ohjauksessa terveellisen aterian valmistaminen nuotiolla. Yhteistyössä oli

mukana mm. Western Riding -yritys Alapitkältä.

5.3.4.Pitkäaikaistyöttömien luontolähtöisen työvalmennustoiminnan kehittäminen

Kuntien suurena haasteena on pitkäaikaistyöttömien aktivointi työllistymistä edistävään toimintaan. Pitkäaikaistyöttömien passiivisuudesta aiheutuu kunnille suuret kustannukset mm. välittömästi valtiolle maksettavien sakkojen muodossa ja välillisesti sosiaali- ja terveystalvelujen kustannusten muodossa.

Hankkeessa kehitettiin Lieksan kaupungin sosiaaliviraston ja Työllisyyden kuntakokeilu -hankkeen kanssa yhteistyössä toimintamalli, jonka tavoitteena oli motivoida vaikeasti aktivoitavat pitkäaikaistyöttömät työllisyyspalveluiden pariin ja samalla kehittää luonnossa liikkumisen avulla työttömien työllistymisvalmiuksia (sosiaalisia, fyysisiä sekä psyyksisiä). Toimintamallin kehittämisessä olivat edellisten lisäksi mukana Elontila Ky Kolilta sekä Ruunaan retkeilykeskus, joilta myös ostettiin ohjauspalvelut pilottiryhmien toteutukseen. Yhteistyö Lieksan sosiaaliviraston kanssa oli uutta sekä Metsähallitukselle, että ohjelmapalveluyrittäjille. Pitkäaikaistyöttömien luontopäiviä suunniteltiin yhteistyössä kaikkien osallisten kanssa.

Toimintamallissa luontopäivät nivottiin yhteen sosiaaliviraston työvalmennuskokeiluun. Osallistujat allekirjoittivat sopimuksen, jolla sitoutuivat osallistumaan viikoittaiseen työvalmennukseen. Valmennus sisälsi tiistaipäivien tapaamiset, joista joka toisena ryhmän kanssa lähdettiin luontoon liikkumaan ja joka toisena valmennus sisälsi esim. asiantuntijaluentoja tai muuta sosiaalitoimiston omaa työvalmennustoimintaa. Luontotapaamiset madalsivat pitkäaikaistyöttömien osallistumiskynnystä merkittävästi. Toimintaan saatiin mukaan sosiaaliviraston asiakkaita, joita ei ollut saatu aiemmin lainkaan aktivoitua työllisyyspalveluiden pariin ja joilla oli merkittäviä haasteita työllistymisen kanssa.

5.3.5.Maahanmuuttajien kotoutumisen edistämisen luontolähtöinen toimintamalli

Lieksan kaupungin maahanmuuttajapalvelut osallistui aktiivisesti maahanmuuttajien kotoutumisen ja terveyden edistämiseen tähtäävien luontolähtöisten palvelujen kehittämiseen. Pakolaisina Suomeen tulleilla on usein traumaattisia kokemuksia taustalla, joten mielenterveyshäiriöt ovat yleinen ongelma. Mielenterveyspalvelujen pariin esimerkiksi somali- ja kurdinaiset hakeutuvat kuitenkin harvoin. Tyypin 2 diabetes on yleisempää somali- ja kurditaustaisilla naisilla verrattuna kantaväestöön. Paikallisväestölle luonto on tärkeä hyvinvointia edistävä ympäristö, mutta maahanmuuttajien mahdollisuudet tutustua ja hyödyntää luontoa ovat rajalliset. Näihin haasteisiin lähdettiin kehittämään yhdessä luontolähtöisiä toimintamalleja, sillä luonnon on erityisesti todettu mm. vähentävän merkittävästi mielenterveysoireilua. Luonnossa liikkuminen on myös kulttuurisista syistä helpompi toteuttaa, kuin moni muu liikuntalaji. Luontoliikunta ja luonnontuotteiden hyödyntäminen tukevat monipuolisesti maahanmuuttajien fyysistä ja henkistä, sekä sosiaalista hyvinvointia.

Maahanmuuttajille suunnattuja palveluja kehitettiin yhteistyössä Koli Activ Oy:n, Zonta International -järjetön sekä Lieksan Loiske -melontaseuran kanssa. Miesryhmälle ja äiti-lapsiryhmälle järjestettiin

kummallekin kolme luontopäivää, joiden sisältö oli suunniteltu yhteistyössä hankehenkilöstön, sosiaaliviraston, sekä luontotoimijoiden kanssa. Päivien tarkoituksena oli testata luontokohteiden ja siellä toteutettujen luontoliikunta-aktiviteettien vaikutusta maahanmuuttajien hyvinvointiin ja kehittää maahanmuuttajapalvelujen ja järjestöjen toimintakäytäntöjä, yhteistyötä ja osaamista.

5.3.6. Muu palvelujen kehittämisen yhteistyö

Luontoliikuntapalvelujen kehittäminen Kuopiossa

Kuopiossa koolle kutsuttiin monialainen yhteistyöryhmä kehittämään Kuopion kaupungin ja erityisesti Puijon ulkoilualueen luontoliikuntapalveluja. Yhteistyöryhmässä olivat edustettuina Puijolla toimivat matkailu- ja ohjelmapalveluyritykset (mm. Puijon Huippu Oy, Kuopion seikkailukeskus Oy, Puijon opastus- ja luontokeskus Konttila), Kuopion kaupungin omatoimisen ja ohjatun hyvinvoinnin edistämisen palvelualueet sekä kaupunkiympäristön palvelualue, Savonia AMK, Terveempi Itä-Suomi -hanke, ja yhdistyksistä etenkin Pohjois-Savon liikunta, Kuopion pyöräilijät, Kallan Melojat.

Yhteistyöryhmä kokoontui yhteensä kaksitoista kertaa (osallistujia 6-14 hlöä), joista viisi käsitteli Kuopion ja Puijon luontoliikuntapalvelujen kehittämistä yleensä ja loput uuden Puijo liikuttaa -ulkoilutapahtuman kehittämistä ja toteuttamista. Projektipäällikkö toimi kokousten ja työpajojen koordinoijana ja koollekutsujana.

Puijo liikuttaa -tapahtuman tavoitteita olivat Puijon alueen tunnetuksi tekeminen, alueen ja organisaatioiden (kaupunki, yritykset, yhdistykset, seurakunnat) luontoliikuntapalvelujen kehittäminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta, ristiriitaisten intressien yhteensovittaminen, väestön hyvinvoinnin lisääminen. Puijolle haluttiin kehittää sen arvoinen kaiken ikäisten ulkoilutapahtuma. Vastaavaa tapahtumaa ei Puijolla ole koskaan aiemmin järjestetty. Tapahtuma toteutettiin yli 30 organisaation yhteistyöllä.

Yhteistyötahot (Kuopion kaupunki, Kuopio Festivals, Puijon alueen yrittäjät, Puijon seurakunta, urheiluseurat, Koli Activ Oy, Huoltoliitto ja Metsäkartano ym.) olivat uudesta tapahtumasta innoissaan ja halusivat mielellään tulla mukaan tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen. Tapahtumaan osallistui n. 2 000 osallistujaa, jossa kaikki ikäluokat olivat kiitettävästi edustettuina. Osallistujapalautetta saatiin runsaasti ja palautteen mukaan tapahtumalle näytti olevan suuri tilaus. Tapahtumasta toivottiin jokavuotista. Puijo liikuttaa -tapahtuma oli sekä järjestäjien, että osallistujien puolelta osoitus halusta kehittää Puijoa koko kansan ulkoilu- ja hyvinvointipuistona.

Luontoliikuntapalvelujen kehittäminen Lieksan kaupungissa

Lieksan kaupungissa järjestettiin avoin keskustelutilaisuus, jonka tavoitteena oli lisätä tietoa luonnon merkityksestä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille, tiedottaa hankkeen kehittämistoimenpiteistä ja yhteistyöstä Lieksassa

Ruunaan alueella osallistuttiin maastopyöräilyyn liittyvien palveluiden kehitystyöhön yhdessä yrittäjien ja alueen muiden toimijoiden kanssa. Yhteistyössä kehitettiin pidennetyn viikonlopun mittainen maastopyöräilypaketti matkailijoille. Tämän paketin kysyntää selvitettiin Itä-Suomen yliopiston tutkija

Henna Konun tekemässä kyselytutkimuksessa Ruunaan alueen asiakkaille. Palautetta saatiin runsaasti ja nyt tämä aineisto on alueen yrittäjien ja matkailupalvelu Karelia Expertin käytössä palvelun jatkokehitystä varten. Maastopyöräilypalvelujen tueksi Luonto liikuttamaan -hanke osallistui alueen läpi kulkevan Karhunpolun mtb -reittikuvauksen tekemiseen yhdessä Carelian Eastpoint ry:n kanssa.

Karelia Expert Matkailupalvelu Oy:n kanssa yhteistyössä toteutettiin myös viiden geokätkön sarja Ruunaan retkeilyalueelle. Tämän retkeilykeskukselta alkavan kätköreitin ympärille on tarkoitus tuottaa Karelia Expertin oppaiden tuottamia opaspalveluita.

Luontoliikuntapalvelujen kehittäminen Rautavaaran kunnassa

Nuorisokeskus Metsäkartanon kanssa käynnistettiin maastopyöräilyreitistön suunnittelu Rautavaaralla. Metsäkartanon läheisyyteen on suunnitteilla pääasiassa metsäautoteitä hyödyntävä kolmen reitin kokonaisuus. Yhden reitin on tarkoitus johdattaa pyöräilijä Metsäkartanolta Tiilikkajärven kansallispuistoon. Reitti yhdistää kaksi Rautavaaran keskeisintä matkailukohdetta, Metsäkartanon ja Tiilikkajärven kansallispuiston.

Yhteistyössä Metsäkartanon ja Jyväskylän Parkour Akatemian kanssa kehitettiin metsäparkour -rata, jollaista ei ole Suomessa aiemmin ollut. Parkour Akatemia laati rataluonnoksen yhteisissä palavereissa asetettujen tavoitteiden pohjalta. Metsäkartano hakee rahoitusta radan toteutukseen ja toteuttaa radan välittömästi rahoituksen järjestyttyä, kuitenkin viimeistään syksyllä 2015, jolloin Metsäparkour otetaan osaksi koululaisryhmien ohjelmapalveluja.

Metsäkartanon kanssa yhdessä kehitettiin myös uusi Hyvinvointikävely -tuote. Tuotteessa yhdistyvät kävely metsässä yksinkertaisena ja hyvinvointia monipuolisesti edistävänä liikuntamuotona, sekä muut luontoliikuntapalvelut, mm. metsäjooga.

Tiilikkajärven kansallispuiston palvelujen kehittäminen

Tiilikkajärven kansallispuisto soveltuu erinomaisesti melonnan harrastamiseen. Kallan Melojat ry:n kanssa yhteistyössä toteutettiin katselmus alueen melontapalvelujen kehittämisestä. Melojat esittivät parannusehdotuksia alueen rakenteisiin siten, että alue palvelisi mahdollisimman hyvin alueelle saapuvia melontaryhmiä, erityisesti koululaisryhmiä, joiden suosiossa Tiilikkajärven kansallispuisto erityisesti on. Katselmuksen perusteella laadittiin suunnitelma alueen kehittämistarpeista. Hankkeen aikana Metsähallituksen luontopalvelut rakensi suunnitelman mukaisesti alueelle melontalaiturit helpottamaan niin melojien kuin soutajien rannasta vesille lähtöä. Muut kehittämiskohteet (mm. vetokannas sekä katoksellinen nuotiopaikka varusteiden kuivattamista varten) toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

Kolin kansallispuiston palvelujen kehittäminen

Hankkeen aikana tehtiin yhteistyötä Kolin kansallispuiston luontokeskus Ukon asiakaspalveluhenkilöstön kanssa. Alueelle kehitettiin uusi terveysluntopolku -konsepti, jota testattiin Kolin retkiviikolla 2014. Alueen

yrittäjille ja luontokeskuksen neuvojille järjestettiin Metsäjooga -koulutus, joka mahdollistaa ao. toimijoiden metsäjooga -palvelutuotteiden kehittämisen. Kolin laelle laadittiin luonnonmukaisen ulkoliikuntapaikan suunnitelma, joka palvelee alueen kävijöitä lasten leikkipaikkana, sekä aikuisten kuntoilupaikkana. Metsäjooga- ja terveysluntoaretki -tuotteita testattiin kesällä 2014 ja ne tulevat jatkossa olemaan osa Kolin hyvinvointipalvelutarjontaa.

Metsämartta -konseptin kehittäminen

Metsähallitus on aiemmin toteuttanut Marttaliiton kanssa yhteistyössä Mennään eikä meinata -viestintäkampanjaa, jonka tarkoituksena on houkutella ihmisiä luontoon marjastamaan, sienestämään ja kalastamaan. Luonto liikuttamaan -hankkeessa kehitettiin jatkoa kampanjalle luomalla uusi Metsämartta -konsepti. Konsepti piti sisällään yhdeksän pohjoissavolaisen vertaismartan koulutuksen. Koulutuksen sisältöinä olivat luonnon tuottamat terveys- ja hyvinvointivaikutukset erityisesti kouluikäisten näkökulmasta, sekä käytännön tietous koululaisten kanssa toteutettavista metsäretkistä. Metsämarttoja kouluttamalla pyritään rohkaisemaan ja kannustamaan kouluja ja opettajia viemään oppilaita aktiivisesti ulos luontoon. Yleistyneet käytösongelmat, ylipainoisuus, liika istuminen ja motorisen kehityksen ongelmat sekä luonnon kognitiivisten taitojen kehittymistä vahvistavat ominaisuudet puoltavat luonnon hyödyntämistä opetuksessa. Kouluttajina toimivat projektipäällikkö ja hankkeen suunnittelija.

Kukin koulutettu metsämartta otti koulutuksen jälkeen yhteyttä kuntansa alakouluun tai kouluihin ja tarjoutui avuksi koulun metsäretkien järjestämiseen. Vastaanotto kouluissa oli erittäin myönteinen. Metsämartat toteuttivat pilotin aikana 1-2 luontopäivää / koulu yhteistyössä koulujen kanssa. Metsämarttapilotista saatu palaute oli erittäin hyvä, joten Marttaliitto ja Metsähallitus laativat pilotin pohjalta rahoitushakemuksen Metsämarttatoiminnan saamiseksi valtakunnalliseksi toiminnaksi.

Yhteistyö Savonia ammattikorkeakoulun ja Karelia ammattikorkeakoulun kanssa.

Hankesuunnitelman yhtenä toimenpiteenä oli koulutusmateriaalien toteuttaminen.

Hankesuunnitelmavaiheessa oli tarkoitus järjestää ammattikorkeakouluissa pidempi luentokokonaisuus luonnon ja luontoliikunnan terveyshyödyistä ja niiden soveltamisesta terveyden edistämisen käytäntöihin. Karelia AMK:ssa oli toiminnan käynnistämisen aikaan yt-neuvottelut, jonka seurauksena yhteyshenkilön työt päättyivät. Hankkeessa ehdittiin kuitenkin toteuttaa luento terveydenhoitoalan opiskelijoille. Luennon jälkeen kouluttajat (projektipäällikkö + suunnittelija) veivät opiskelijat läheiseen dementiaotiin vanhusten vapaa-ehtoiseksi ulkoiluttajiksi. Koulutuspäivä sai näkyvyyttä Karjalaisessa, jonka innoittamana Suomen Luontoliitto lanseerasi pian valtakunnallisen Mummot marjaan ja papat pitkospuille -kampanjan, jonka tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia luontoympäristön avulla.

5.3.7. Kansainvälinen yhteistyö.

Luonto liikuttamaan -hanketta esiteltiin viidessä kansainvälisessä kongressissa (eritelty kohdassa hankkeen tiedottaminen). Seminaareista syntyi kontakteja, joiden kanssa tietoa välitettiin lähinnä sähköpostitse

hankkeen aikana puolin toisin. Seminaareissa tavoitettiin sekä luonnon virkistyskäytön, liikunnan sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kansainvälisiä asiantuntijoita. Sekä terveysalan (WHO Healthy Cities), sosiaalialan (Metropolis), liikunta-alan (WHO HEPA Europe), että luontoalan kongresseissa (Monitoring and management of visitors in recreational and protected areas EUROPARC Federation -seminaari) Luonto liikuttamaan -hanke erottui joukosta uudella luonto- ja terveyssektorit yhdistävällä toiminnallaan. Kongressien myötä tietoa hankkeesta on toimitettu sähköpostitse useaan maahan (mm. Tanska, Ruotsi, Hollanti, Skotlanti, Australia). Vajaa kaksivuotisen Luonto liikuttamaan -hankkeen aikana ei ehtinyt syntyä konkreettisia kansainvälisiä yhteistyöhankkeita, mutta ajatuksia tulevista yhteishankkeista syntyi. Hankkeen aihealue on erittäin ajankohtainen maailmanlaajuisesti, mutta luonnon ja terveyden edistämisen yhdistäviä toimintamalleja ja palveluja näyttää olevan vielä suhteellisen vähän. Kansainvälisille yhteishankkeille olisi todennäköisesti kysyntää.

Hankkeen aloitusseminaariin kutsuttiin puhujaksi professori Richard Mitchell Skotlannista. Mitchell on keskeinen kaupunkiympäristön viheralueiden terveysvaikutuksia tutkiva tutkija.

Kanadalaisen BBC -dokumentaristi Brandy Yanchykin dokumentti Lieksan maahanmuuttajien kotoutumisesta (Finding Edge Road) julkaistaan kesällä 2015. Dokumentissa kerrotaan myös Luonto liikuttamaan -hankkeesta maahanmuuttajien luontolähtöistä kotoutumista koskevassa osuudessa

Metsähallitus on aktiivisesti mukana EUROPARC -järjestön toiminnassa. Metsähallitus on ollut edelläkävijä mm. kävijäseurantakäytännöissään. Terveysteema on nyt Luonto liikuttamaan ja Open Air -hankkeiden myötä toinen teema, jossa Metsähallitus toimii kansainvälisesti hyvien uusien käytäntöjen esimerkkinä.

5.3.8. Hankkeelle laaditut selvitykset

Hankkeen alussa laadittiin selvitys maailmalla jo olemassa olevista luontoa hyödyntävistä terveys- ja hyvinvointipalveluista (julkiset/yksityiset). Selvityksen laati MMM Katja Sidoroff. Selvitys kokosi yhteen ideoita, kuinka hankkeen teemaan sopivia uusia tuotteita voitaisiin lähteä kehittämään. Mm. Metsäparkour -idea sai tästä selvityksestä alkunsa. Sidoroff laati lisäksi vaikuttavuusarvioinnin hankkeen osatoteuttajan syksyllä 2013 toteuttamista luontopäivistä. Selvityksestä syntyi kasvatustieteen kandidattikielma. Hankkeessa haluttiin myös selvittää, millainen merkitys Kuopion kaupunkiluonnolla on asukkaiden koetulle terveydelle ja hyvinvoinnille. Jyväskylän yliopiston terveyskasvatuksen opiskelijat Susanna Ylinen ja Anni Kinnunen laativat selvityksen, josta syntyi heidän pro-gradu työnsä.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/45563>.

Kysely toteutettiin Webropol -kyselynä, josta tiedotettiin Kuopion kaupungin www-sivulla. Susanna Ylinen suoritti hankkeelle myös terveyskasvatuksen opintoihin kuuluvan kolmen viikon työharjoittelun.

Hankkeelle laadittiin lisäksi selvitys aiheesta kuinka kuopiolaiset hotellit ja infopisteet ohjaavat luontokohteita etsivää asiakasta. Aiheesta ei oltu tehty kartoituksia, joten hanke tilasi Savonia AMK:n

opiskelija Jonna Helliltä selvityksen ko. aiheesta. Selvityksestä syntyi Hellin matkailualan AMK opinnäytetyö. Jonna Helli (2015) Mystery shopping Kuopion hotelleihin ja infopisteisiin: luonto- ja virkistyspalvelut. Matkailualan opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu, Kuopio.

<https://publications.theseus.fi/handle/10024/87356>

Molemmat pro gradu -työt ovat esim. Kuopion kaupungin markkinoinnin, kaupunkiympäristön ja hyvinvoinnin edistämisen palvelualueiden hyödynnettävissä.

6. JULKISUUS JA TIEDOTTAMINEN

6.1. Viestintäsuunnitelma ja viestinnän tavoitteet

Projektin alussa laadittiin yksityiskohtainen viestintäsuunnitelma hankkeen näkyvyyttä ohjaamaan. Suunnitelmassa kuvattiin viestinnän tavoitteet, kohderyhmät, sisäiset ja ulkoiset viestit ja viestintäkanavat.

Sisäisen viestinnän tavoitteena oli tiedottaa hankkeen sisäisiä kohderyhmiä hankkeen toimenpiteistä ja niiden merkityksestä, sekä hankkeen teemaan liittyvistä tapahtumista, koulutuksista, tutkimuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Lisäksi edistää hankkeen sisäistä verkostoitumista, viestiä hankkeen tuotoksista, toimintamalleista ja palvelutuotteista ja tukea niiden hyödyntämistä ja käyttöönottoa kohderyhmissä

Ulkoisen viestinnän tavoitteena oli tiedottaa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, lisätä luontokohteiden ja niissä tarjolla olevien hyvinvointipalvelujen kysyntää, lisätä terveys- ja hyvinvointisektorin mielenkiintoa luontokohteita kohtaan, tavoittaa uusia luonnossa liikkujia, laajentaa käsitettä luontomatkailuyritys palvelemaan myös terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteita, luoda uusia yhteistyöverkostoja ja vahvistaa olemassa olevia, tehdä tunnetuksi hankkeen yrityksiä ja niiden tarjoamia palveluja, sekä tukea hankkeen tuotosten tunnettuutta ja omaksumista hankkeen aikana ja hankkeen jälkeen.

6.2. Julkisuuden ja tiedotuksen toteutuminen suunnitelmaan verrattuna.

Hankkeen viestintä ja hankkeen mediassa saama vastaanotto ylitti odotukset. Projektipäällikölle myönnettiin Metsähallituksen luontopalvelujen kunniamaininta ansiokkaasta luontopalvelujen viestin viemisestä vuonna 2013. Aktiivisen viestinnän ansiota oli myös Sydänliiton Metsähallitukselle myöntämä palkinto suomalaisten sydänterveyden ansiokkaasta edistämisestä vuonna 2014. Luonto liikuttamaan -hankkeen toiminta mainittiin keskeisenä perusteena palkinnon myöntämiselle. Media oli koko hankkeen ajan erittäin kiinnostunut hankkeen toiminnasta ja lähes jokaisesta tapahtumasta saatiin myös medianäkyvyyttä. Laaja näkyvyys oli hankkeen keskeinen tavoite, sillä medianäkyvyyden kautta hankkeen vaikuttavuusalue laajeni merkittävästi.

Metsähallitus seuraa mediaosumia valtaalehdissä ja tekee näiden perusteella mediaraportin säännöllisesti. Vuonna 2014 Luonto liikuttamaan -hanke ja Oulun seudulla toteutettu toinen Metsähallituksen terveysteemainen ESR-hanke OpenAir saivat Metsähallituksen mediaosumien kokonaisuudesta merkittävän osan.

6.3. Miten ja kenelle projektista, sen sisällöstä ja tuloksista on tiedotettu?

Projektista on tiedotettu varsinaisten kohderyhmien lisäksi erittäin monipuoliselle yleisölle; medialle, tiedeyhteisöille, virkamiehille, päättäjille, järjestöille, yrityksille, oppilaitosten opettajille ja oppilaille, sekä suurelle yleisölle (esim. kansalaisopistolla ja messuilla).

6.4. Mitä välineitä tiedottamisessa on käytetty?

Sisäinen viestintä

Metsähallituksen sisäisessä viestinnässä käytettiin sähköisiä kuukausitiedotteita, jossa tiedotetaan henkilöstöä tulevista tapahtumista ja menneestä toiminnasta. Lisäksi Hanketta esiteltiin Metsähallituksen eri työryhmien tms. kokouksissa. Koska terveysteema oli Metsähallituksessa uusi, hanke herätti paljon kiinnostusta organisaation sisällä.

Hankkeen välittömille kohderyhmille viestintä tapahtui pääasiassa henkilökohtaisen yhteydenoton tai kohderyhmien postituslistan kautta sähköpostitse. Henkilökohtainen yhteydenotto oli vaikuttavin, mutta myös aikaa vievä menetelmä. Kaikista tapahtumista tiedotettiin sähköpostitse. Toimenpiteistä tiedotettiin kohderyhmille myös Twitter -tilien (luontopalvelut, projektipäällikkö) ja Luonto liikuttaa ja luonnon voimaa -blogien avulla, sekä Kolin ja Tiilikkajärven kansallipuistojen sekä Ruunaan retkeilyalueen Facebook -profiileissa.

Ulkoinen viestintä

Luonto liikuttamaan -hanke ja Open Air -hankkeet loivat yhdessä Luonto liikuttaa -blogin. Teemablogissa kirjoitettiin terveyteen ja luontoliikuntaan liittyvistä asioista. Luonto liikuttamaan -hankkeesta laadittiin ao. blogiin yhteensä viisi blogikirjoitusta. Näiden lisäksi laadittiin kolme blogikirjoitusta Metsähallituksen Luonnonvoimaa -blogiin sekä kirjoitukset Metsähallituksen henkilöstölle suunnattuun blogiin ja Suomen ympäristökeskuksen ja Metsäntutkimuslaitoksen Luonnon ekosysteemipalvelujen vaikutukset ihmisen terveyteen -hankkeen blogiin.

<https://luontoliikuttaa.wordpress.com/>

<http://blogi.luonnonvoimaa.fi/>

http://www.syke.fi/fi-FI/Ekosysteemipalvelut_ja_ihmisen_terveys__Argumentahanke/Blogi

Hankkeelle laadittiin omat www-sivut www.metsa.fi- palvelimen hankesivujen alle www.metsa.fi/luontoliikuttamaan.

Hankkeen toimenpiteistä sekä aihealueen tutkimustuloksista viestittiin työpajoissa, seminaareissa ja koulutuksissa. Näistä tapahtumista puolestaan tiedotettiin pääsääntöisesti sähköpostilistan kautta. Luontoon.fi ja metsa.fi -palvelimien ajankohtaista -palstoja käytettiin myös hankkeesta viestimiseen.

Hankkeessa luotiin uudet luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista kertovat sivut Metsähallituksen Luontoon.fi -palveluun ja tuotettiin muutenkin sivustolle hyvinvointiaiheista infoa. Hyvinvointisivuja pystyvät hyödyntämään niin Metsähallituksen henkilöstö, kuin eri alojen toimijat, .mm. luontomatkailuyritykset.

Hankkeen eri vaiheissa laadittiin valtakunnallisia mediatiedotteita yhdessä Metsähallituksen luontopalvelujen viestinnän kanssa. Tiedotteiden jakelu oli tehokasta uutispalvelu Cisionin ja Metsähallituksen olemassa olevien mediajakelulistojen kautta. Tiedotteet saivat useimmiten erittäin laajan näkyvyyden eri puolilla Suomea ilmestyvissä sanomalehdissä. Hankkeen aikana laadittiin yhteensä kymmenen mediatiedotetta.

Toimittajiin oltiin useimmiten yhteydessä henkilökohtaisesti. Toimittajat myös ottivat itse yhteyttä projektipäällikköön tai suunnittelijoihin pyytääkseen haastattelua tai artikkelia hankkeesta ja luonnon tuottamista terveysvaikutuksista.

Lehtiartikkelien todellista määrää on kokonaisuutena vaikea arvioida, sillä Metsähallituksen ja STT:n tiedotteisiin perustuvat artikkelit ilmestyivät useissa sanomalehdissä, joista kaikkia ei tavoitettu. Hankkeesta kerrottiin kuitenkin vähintään 43 sanomalehtiartikkelissa. Lisäksi hankkeen toiminnasta ja tuloksista kerrottiin ainakin 21 aikakaus- / ammattilehdessä.

Hankkeen aikana saatiin kiitettävästi radio- ja tv -näkyvyyttä; Hankkeen toimenpiteistä uutisoitiin neljä kertaa Yle Uutisissa, kerran MTV 3 kymmenen uutisissa, ja lisäksi projektipäällikköä haastateltiin neljässä muussa radiohaastattelussa (2 krt Yle, 2 krt Radio Kuopio). Parhaimmillaan Yle uutisten tekemä nett uutinen sai 53 000 Facebook -jakoa ja 600 tweettausta (englanninkielisen versiot jaot 7 100 / 322).

Tammikuussa 2014 Metsähallitus järjesti Kolin kansallispuistoon mediaretken, johon oli kutsuttu useita toimittajia (mm. Retki -lehti, Iltalehti, Seura, Me Naiset, Yle). Luonto liikuttamaan -hanke ja luonnon terveysvaikutukset olivat mediaretken pääteema. Mediaretki oli erittäin onnistunut, sillä se poiki useita lehtiartikkeleita ao. medioihin.

Hankkeelle ei luotu omaa Facebook-profiilia, sillä Metsähallituksen Facebook -viestintä tapahtuu hankkeiden osalta kansallispuistojen profiilin kautta. Hankkeen oma profiili olisi saattanut helpottaa etenkin hankkeen sisäistä viestintää. Oma profiili olisi myös helpottanut huomattavasti hanketta koskevaa tietoa etsivää yleisöä. Toisaalta profiili olisi edellyttänyt säännöllistä päivittämistä ja vienyt siten aikaa hankehenkilöstön muilta toimilta.

Metsähallituksen kansallispuistokummit radio- ja tv-juontaja Peltsi Peltonen ja ravitsemustieteen asiantuntija Patrik Borg osallistuivat hankkeen toimenpiteisiin. Peltsi osallistui syrjäytymisvaarassa olevien nuorten leirille Tiilikkejärvellä ja Borg oli mukana järjestämässä hankkeen aloitusseminaaria luontokeskus Haltiassa Espoossa. Kummit Saimi Hoyer ja Fatbardhe Hetemay eivät päässeet aikatauluhaasteiden vuoksi

osallistumaan hankkeen toimenpiteisiin.

Hankkeen koulutusten ja seminaarien materiaalit sekä parhaat lehtiartikkelit julkaistiin hankkeen www-sivuilla, jossa ne olivat laajemman yleisön hyödynnettävissä.

Projektin esittelyä varten laadittiin noin neljän minuutin pituinen esittelyvideo, joka ladattiin You Tube -palveluun. Lisäksi videota on jaettu Metsähallituksen luontopalvelujen ja kansallispuistojen Facebook -profiileissa, luontopalvelujen Twitter -tilillä, hankkeen www-sivuilla sekä yhteistyökumppaneiden www-sivuilla. <https://www.youtube.com/watch?v=BJ7XjgLIoc8>

Projektin viestintämateriaaliksi laadittiin lisäksi A5 -kokoinen postikortti ja A3 -kokoinen juliste, joissa huomio herätettiin houkuttelevalla luontokuvalla ja tekstillä luonnon tuottamista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Materiaalissa kerrottiin hankkeen päätavoite, toteuttajat ja yhteystiedot.

Päätoteuttajan hankehenkilöstö on kirjoittanut hankkeen toiminnoista ja tuloksista yhdeksän lehtiartikkelia, joista neljä ammatilliseen julkaisuun, kolme sanomalehteen ja kaksi matkailu- ja ympäristöalan erityislehtiin.

6.5. Onko projektia tai sen tuloksia muutoin esitelty julkisuudessa - miten?

Hanketta ja hankkeen tuloksia on esitelty monipuolisesti niin paikallisesti, alueellisesti, valtakunnallisesti kuin kansainvälisesti. Hankkeen käynnistyttyä järjestettiin valtakunnallinen seminaari Espoon Luontokeskus Haltiassa yhteistyössä Suomen lihavuustutkijat ry:n kanssa. Seminaarin sijainti oli kaukana hankkeen kohdealueista (Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala), jonka vuoksi hankkeen välittömän kohderyhmän edustajia osallistua seminaariin melko vähän. Hankkeen näkyvyyden kannalta seminaarin sijainti osoittautui kuitenkin erinomaiseksi, sillä seminaari sai aikaan pääkaupunkiseudun kiinnostuksen hanketta kohtaan. Ilman aloitusseminaria näkyvyys ja valtakunnallisen yleisön kiinnostus hanketta kohtaan olisi ehkä jäänyt suppeammaksi. Seminaariin osallistui 77 henkilöä. Yhteistyö Metsähallituksen ja Suomen Lihavuustutkijoiden kesken oli uusi avaus.

Hankkeen lopputuloksia esiteltiin 22.1.2015 hankkeen päätöseminaarissa, johon puhujiksi oli kutsuttu hankkeen sidosryhmiä, jotka olivat keskeisessä asemassa hankkeen koulutus- ja kehittämiskokonaisuuden toteutuksessa. Seminaariin osallistui 70 henkilöä.

6.5.1 Seminaarit, yleisöluennot ja kongressit;

Paikalliset ja alueelliset tilaisuudet;

Vähäsarja K. Luonto liikuttamaan -hanke. Pohjois-Savon liikunnan ja Kuopion kaupungin Fenix -kunta -seminaari 14.11.2013, Kuopio.

Vähäsarja K. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Ympäristöasiat Kuopiossa -seminaari. 10.4.2014, Kuopio.

Vähäsarja K & Vertanen J. Luonto tuottaa terveyttä ja hyvinvointia. Kuinka huomioimme tämän terveyden edistämisessä? 17.4.2014, Savonia ammattikorkeakoulu, Kuopio

Vähäsarja K & Vertanen J. Luonto tuottaa terveyttä ja hyvinvointia. Kuinka huomioimme tämän terveyden edistämisessä? 8.5.2014, Karelia ammattikorkeakoulu, Joensuu.

Vertanen J. Luonto osaksi koululaisten hyvinvoinnin edistämistä. Koulunkäyntiohjaajien koulutus, 3.6.2014 Metsäkartano, Rautavaara.

Vähäsarja K. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Kuopion kaupungin hyvinvointiryhmän kokous 17.6.2014. Kuopio.

Kuuluvainen V. Luonto ja luontoliikunta osaksi hyvinvoinnin edistämistä. Kokemuksia kentältä.

Luonto ja terveystapahtuma Enonkoskella 27.9.2014, Enonkoski.

Vertanen J. Luonto liikuttamaan -tietoiskut. Iloa, voimaa ja terveyttä -hyvinvointimessut, PielisAreena 4.10.2014, Nurmes

Vertanen J. Luonnon hyvinvointivaikutukset työhyvinvointituotteeksi. 18.11.2014 Karelia ammattikorkeakoulu, Joensuu.

Vähäsarja K. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta ja luontoliikunnasta. Yleisöluento 20.11.2014, Pohjois-Savon kansalaisopisto, Kuopio.

Valtakunnalliset tilaisuudet;

Vähäsarja K. Luontoliikunta ja elämäntapamuutokseen motivoiminen. Suomen Lihavuustutkijat ry ja Metsähallituksen Luonto liikuttamaan -hanke-, Luonto ja hyvinvointi - Näkökulmia painonhallintaan ja luontoliikuntaan. Syysseminaari 17.-18.9.2013, Luontokeskus Haltia, Nuksio, Espoo.

Vähäsarja K. Luonto liikuttamaan -hanke; luontoliikunta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä Itä-Suomessa. Liikettä ja hyvinvointia luonnosta; seminaari ja työpaja. 19-20.3.2014, Oulu.

Vähäsarja K. OPEN AIR ja Luonto liikuttamaan -hankkeiden avulla luonnosta lisää liikuntaa ja hyvinvointia. Ulkoilujärjestöjen ja Metsähallituksen luontopalvelujen verkostoitumistapaaminen 27.5.2014, Helsinki.

Vähäsarja K. Luonto osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Luonto liikuttamaan-hanke.

Valtakunnalliset Green-care päivät, 17.-18.9.2014, Kuortane.

Virkkunen V & Vähäsarja K. Terveyttä ja elinvoimaa lähiluonnosta. Hyvinvoiva kunta. Arkiliikunnan olosuhdeseminaari. KKI-ohjelma. 6.11.2014, Helsinki.

Vähäsarja K. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta ja luontoliikunnasta. Keskuspuiston liikuntailta: luonto liikuttaa! Keskuspuisto 100-vuotta tilaisuus. Helsingin kaupunki 8.12.2014., Helsinki.

Luonto liikuttamaan -hankkeen päätösseminaari 22.1.2015, Kuopio.:

Esitykset hankkeen toimenpiteistä sekä pää- että osatoteuttajan hankehenkilöstöllä, sekä yhteistyökumppaneilla.

Kansainväliset kongressit;

Vähäsarja K & Kajala L. Promotion of health enhancing physical activity in natural environment through

cross-sectorial collaboration. Moved by Nature-project. 9th Annual Meeting and 4th Conference of HEPA Europe 21-24.10.2013, Helsinki.

Vähäsarja K & Yanchyk B. Nature and new immigrants. A movement of Canada and Finland to get new immigrants in touch with nature (workshop). International Metropolis Conference 9-13.9.2013, Tampere.

Vähäsarja K. Promotion of health and wellbeing through nature in project Moved by Nature. The 7th International Conference on Monitoring and Management of Visitor Flows in Recreational and Protected Areas 20-23.8.2014, Tallinna, Viro.

Vähäsarja K. The use of natural environments to promote physical activity, health and wellbeing in Eastern Finland. International Healthy Cities Conference 21-25.10.2014, Ateena, Kreikka.

Lisäksi projektipäällikkö osallistui (ei virallista esitystä) seminaariin EUROPARC Nordic-Baltic and Atlantic Isles Section seminar "Health and protected areas"/ 3-4.12. 2014, Haapsalu, Viro.

Kesäkuussa 2015 tulossa hankkeen esittely ja terveysluntoretken ohjaus Puijolla osana WHO Healthy Cities -kongressia Kuopiossa.

Kaiken kaikkiaan hankkeen saama näkyvyys oli merkittävä ja monipuolinen. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli lisätä luontopalvelujen kysyntää. Valtakunnallinen aiheen näkyvyys on todennäköisesti lisännyt entisestään palvelujen kysyntää ja näyttää siltä, että myös tarjontaa on syntynyt hankkeen maakuntien ulkopuolellakin.

6.1 Projektin mahdollinen internet-osoite

www.metsa.fi/luontoliikuttamaan

7. ONGELMAT JA SUOSITUKSET

Projektin toteutuksessa ei koettu varsinaisia ongelmia, mutta haasteellisia tilanteita kyllä, kuten varmasti jokaisessa hankkeessa. Keskeisimmäksi haasteeksi osoittautuivat kumppaniorganisaatioiden yhteyshenkilöiden työsuhteisiin liittyvät muutokset ja epävarmuus, kuten eläköitymisen, määräaikaisen työsuhteen tai irtisanomisen vuoksi työsuhteen päättymiset, uhka työsuhteen päättymisestä tai sairauslomalle jääminen. Lyhytkestoinen kehittämishanke ja sen aikana toteutetuksi suunnitellut toimenpiteet perustuvat vääjäämättä kussakin organisaatiossa tiettyihin aktiivisiin toimijoihin, jotka ovat kokeneet hankkeen kehittämistoimenpiteisiin sitoutumisen mielekkääksi. Yllättävät muutokset yhteyshenkilöissä saattavat siirtää toimenpiteiden toteutusta pitkällekin, mikä hankaloittaa huomattavasti tavoiteltujen toimenpiteiden toteutusta lyhytkestoisissa hankkeissa (alle kaksi vuotta). Kukaan ei ole korvaamaton, mutta muutokset tai muutoksen uhka lisäävät kehittämistyön haasteellisuutta merkittävästi.

Mikäli henkilöstön työsuhte on organisaatiossa epävarmalla pohjalla, työntekijöiden sitoutuminen pitkäjänteiseen kehittämistyöhön on käytännössä mahdotonta. Vastuuhenkilöiden vaihtuminen kesken hankkeen hidastaa aina jonkin verran hankkeen toimintojen etenemistä. Tällaisia haasteita oli myös Luonto liikuttamaan -hankkeessa, mutta lähes kaikki suunnitellut toimenpiteet saatiin silti toteutettua. Epävarmat työsuhteet, eläköitymisen ja sairauslomat ovat osa työarkea, eikä niiltä luonnollisestikaan voida välttyä. Muutosten tuomia haasteita voidaan kuitenkin hankkeessa minimoida huolehtimalla siitä, että kustakin

organisaatiosta on useampia yhteys-/vastuuhenkilöitä, jolloin on suurempi todennäköisyys, että hankkeessa on ainakin osittain mukana alusta loppuun samoja henkilöitä.

Lyhyt kehittämishanke tarkoittaa hektistä aikataulua. Päivämäärien (koulutukset, työpajat yms.) lukkoon lyöminen hyvissä ajoin selkiyttäisi kaikkien osapuolten työntekoa, mutta käytäntö on helposti toinen, vaikka pyrkisi ennakoimaan mahdollisimman pitkälle. Hanke, jossa on paljon yhteistyökumppaneita ja paljon toimintaa, on aikataulujen sopimisen kannalta haasteellinen. Pienet muutokset aikataulussa saattavat siirtää muitakin sovittuja aikatauluja ja muutosten seurauksena toimenpiteiden toteutusaikataulu saattaa helposti venyä suunniteltua pidemmälle. Kaikissa toimenpiteissä olisi hyvä jo suunnitteluvaiheessa sopia päivämääriä ja niille myös varapäivämääriä, mikäli mahdollista.

Hankkeen maantieteellinen laajuus on haaste. Etäisyydet vaikuttavat todennäköisesti koulutuksiin osallistumiseen, etenkin kohderyhmien työtahdin ollessa kiivas esim. matkailuyritysten / oppilaitosten sesonkiaikana. Osallistumista edesauttaisi tiivis yhteydenpito kohderyhmiin, mutta kohderyhmiä ollessa paljon, tiivis yhteydenpito ei ole mahdollista jokaisen kohdalla. Myös kohderyhmiltä voi odottaa aktiivisuutta ja aloitteellisuutta, sillä projektihenkilöstö ei voi käyttää kovin runsaasti aikaa kohderyhmien osallistumisten kyselyyn, mikäli he itse eivät ole aktiivisia. Luonto liikuttamaan -hankkeessa kohderyhmän joukosta löytyi erityisen aktiivinen toimijajoukko, jotka osallistuivat toimenpiteisiin kiitettävästi.

8. PROJEKTIN TULOKSET

Yleinen arvio tavoitteiden toteutumisesta ja tärkeimmistä tuloksista.

8.1. Hankkeen tulokset päätoteuttaja Metsähallituksen kannalta.

Luontopalveluissa hankkeelle asetettiin erityisesti viestinnällisiä tavoitteita. Hankkeella haluttiin viestinnän avulla houkutella uusia kävijäryhmiä luontokohteisiin ja sitä kautta myös Metsähallituksen yhteistyöyritysten palvelujen käyttäjiksi. Luontopalvelujen tavoitteena oli myös luoda uudenlaista kumppanuutta terveys- ja hyvinvointisektorin toimijoiden kanssa ja kehittää heidän kanssaan yhteisiä palvelutuotteita luontokohteisiin. Lisäksi hankkeen toivottiin tuottavan tietoa luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen vaikuttavuudesta asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nämä tavoitteet ovat peräisin Metsähallituksen luontopalvelujen Terveyttä kansallispuistoista -kehittämishohjelmasta. Kehittämishohjelmasta vastaavien erikoissuunnittelijoiden mukaan valtaosa kehittämissuunnitelmassa kuvatuista tavoitteista on saavutettu Luonto liikuttamaan -hankkeen ja Oulun seudulla toteutetun OpenAir -hankkeiden myötä. Metsähallituksen luontopalveluista on tullut haluttu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimijoiden kumppani ja terveyssektorin kanssa on kehitetty hankkeen aikana uusia palvelutuotteita kansallispuistoihin ja muihin luontokohteisiin.

Metsähallituksen luontopalvelujen rooli terveyttä ja hyvinvointia edistävänä organisaationa sai hankkeen myötä runsaasti valtakunnallista näkyvyyttä. Metsähallitusta ei ole aiemmin mielletty hyvinvointisektorin toimijaksi, joten hankkeen toimenpiteet loivat Metsähallitukselle toimijana täysin uudenlaista imagoa. Hankkeen toiminnan ja sen saaman valtakunnallisen näkyvyyden ansioiksi katsotaan Metsähallituksen

luontopalvelujen kutsuminen uuden liikuntalain valmisteluun sekä valtakunnallisen TEHYLI (terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan) - toimenpideohjelman valmisteluun. Sydänliiton päätöksessä myöntää vuoden 2014 ansiokkaan sydänterveyden edistämisen palkinto Metsähallitukselle perusteluna oli erityisesti Luonto liikuttamaan -hanke, joten myös palkinto osoittaa Metsähallituksen terveystyön kohentuneen.

Luonto liikuttamaan -hanke on tuottanut Metsähallitukselle terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää substanssiosaamista mm. suunnittelemalla ja tuottamalla Luontoon.fi -palvelimelle uuden terveys- ja hyvinvointiteemaisen sisällön. Luontoon.fi -sivujen terveystietoa hyödynnettiin myös Metsä.fi -palvelimen uudistuksessa 2015. Hanke oli mukana laatimassa uutta terveys- ja hyvinvointiosiota kansallispuistojen kävijäseurantajärjestelmään. Luonto liikuttamaan -hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää monipuolisesti luontopalvelujen viestinnässä.

8.2. Hankkeen tulokset osatoteuttaja Savon ammatti- ja aikuisopiston kannalta.

Savon ammatti- ja aikuisopiston tavoitteena oli kehittää uusia menetelmiä koulutuksen keskeytymisen ehkäisyyn. Hankkeessa tähdättiin erityisesti opiskelijoiden ryhmäytymisen tukemiseen, sillä oppilaitoksessa opiskelijoiden ryhmäytyminen niin muiden opiskelijoiden kuin opettajienkin kesken katsotaan keskeiseksi keinoksi välttää opiskelijoiden keskeytymistä. Ryhmäytymiseen lähdettiin etsimään tehokkaampia keinoja uudesta toimintaympäristöstä - luonnosta, joka tutkimusten mukaan edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja kuuluvuuden tunnetta. Opettajien jaksaminen on organisaatiomuutosten keskellä koetuksella, joten luontoympäristön uskottiin tukevan myös opettajien työssä jaksamista.

Hankkeessa mukana olleet opettajat kokivat hankkeen erittäin tärkeäksi ja kehitetyt toimintamallit sellaisiksi, että ne voidaan ottaa normaalikäytännöksi hankkeen päättymisen jälkeen. Toimintaa on laajennettu koskemaan myös muita kuin hankkeeseen osallistuneita neljää koulutusala. Hanke edisti koulutusalojen välistä yhteistyötä, mikä oli erityisesti oppilaitoksen tavoitteena. Eri alojen osaamisen yhdistäminen tuo lisää resursseja opetustyöhön ja toisaalta myös monipuolistaa opetusta. Savon ammatti- ja aikuisopiston opettajille toteutetut luonto-osaamisen koulutukset saivat osallistujilta erittäin hyvän palautteen. Koulutuksille koettiin olleen tarvetta, sillä ne lisäsivät opettajien osaamista (nuorten ryhmäytymisestä, käytännön luontotaidoista sekä luonnon hyödyntämisestä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi), työssä jaksamista ja ennen kaikkea tukivat opettajien verkostoitumista. Koulutukset suunniteltiin ja toteutettiin nuorisokeskus Metsäkartanon kanssa yhteistyössä ja luodut koulutuskonseptit ovat jatkossa niin Sakkyn kuin muiden oppilaitosten ja organisaatioiden hyödynnettävissä. Metsäkartano kehitti hankkeen aikana uusia nuorten ryhmäytymisen tuotepaketteja, jotka sisälsivät koulutuksen, käytännön harjoituksia, ruokailut ja majoituksen.

Päätoteuttaja, osatoteuttaja ja nuorisokeskus Metsäkartano tuottivat yhdessä käytännönläheisen Luonto liikuttamaan -oppaan, jonka tarkoituksena on madaltaa luontoon lähdön kynnyksiä esim. oppilaitoksissa. Oppaan antaa perusteluita ja ohjeita luonnossa toteutettavien ryhmäytymispäivien toteutukseen. Oppaan toteutuksessa on huomioitu erityisesti opettajien näkökulma - miksi luonto ja ryhmäytyminen kannattaa ottaa osaksi opetusta, mitä tulee ottaa huomioon luontoon lähettäessä ja kuinka luontopäivien toteutus käytännössä

tapahtuu.

<http://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1893>

8.3. Projektin tulokset ohjausryhmän arvioimana

Hankkeen tavoitteena oli tuottaa uusia luontolähtöisiä terveys- ja hyvinvointipalveluja hankkeen kohdealueille. Lisäksi tavoitteena oli lisätä kohderyhmän osaamista ja verkostoitumista. Hankkeen tavoitteiden saavuttamista arvioi säännöllisesti etenkin hankkeelle nimetty ohjausryhmä. Ohjausryhmän arvion mukaan hankkeessa toteutettiin erittäin monipuolisesti toimenpiteitä, jotka toteuttivat suunnitelmaan kirjattuja tavoitteita. Samoin ohjausryhmä totesi päätöskokouksessaan, että hankkeelle asetetut tavoitteet saavutettiin hankkeen aikana hyvin. Hankkeen erityisenä ansiona pidettiin monipuolista hankkeen toimenpiteistä viestimistä. Hankkeessa toteutettiin paitsi monipuolista sosiaalisen median ja printtimedian viestintää, lisäksi myös tieteellistä viestintää. Laajan viestinnän katsottiin tuovan hankkeessa kehitetyille toimenpiteille ja samalla hankkeen kumppaneille laajan ja monipuolisen näkyvyyden ja sitä myötä toimenpiteiden monistettavuuden. Hankkeen aikana ja hankkeen jälkeen projektipäällikköön on otettu yhteyttä monelta taholta. Mediassa näkyneet toimintamallit ovat herättäneet toimijoiden kiinnostuksen ja vastaavia toimintamalleja on jo alettu ottaa käyttöön muuallakin.

8.4. Hankkeen vaikutukset välittömiin kohderyhmiin

Hankkeessa on lisätty kohderyhmien ymmärrystä luonnon tuottamista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä tuettu ao. vaikutusten hyödyntämistä uusien palvelujen ja toimintamallien kehittämisessä. Hankkeen toimenpiteet ja niistä viestiminen on antanut kohderyhmille lisää perusteita kehittää luontoon ja luontoliikuntaan kytkeytyviä palveluja. Luontoa pidetään herkästi itsestäänselvyytenä, eikä sen tuottamia myönteisiä vaikutuksia ole välttämättä otettu riittävän vakavasti. Tämä on näkynyt mm. luontolähtöisen toiminnan vähättelynä, eikä toiminnan ole uskottu tuottavan merkittäviä tuloksia. Luonto liikuttamaan -hankeessa on mm. tästä syystä viestitty aktiivisesti tutkimustuloksista, jotta eri alojen toimijat voivat löytää perusteluja toiminnalleen. Myös yritykset hyötyvät vankasta tieteellisestä perustasta palvelujen kehittämisensä tukena.

Välittömät kohderyhmät ovat laajentaneet hankkeen aikana yhteistyöverkostoaan, mikä on tuonut uusia liiketoimintamahdollisuuksia.

Luonto liikuttamaan -hankkeen välillisillä kohderyhmillä testatut uudet palvelumuodot osoittautuivat vaikuttaviksi. Luonto motivoi vaikeasti aktivoitavia riskiryhmiä, kuten ylipainoisia työikäisiä miehiä, pitkäaikaistyöttömiä, maahanmuuttajia sekä syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Nämä ryhmät eivät helposti hakeudu terveyspalvelujen pariin, tai palvelujen saavutettavuudessa voi olla vakavia haasteita. Tällaisille kohderyhmille luontolähtöiset palvelut tarjoavat matalan kynnyksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintaympäristön. Hankkeen esimerkit osoittavat, että terveys- ja hyvinvointipalveluja tulee kehittää sellaisiksi, että ne tavoittavat etenkin ne ryhmät, jotka ovat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta

riskiryhmässä. Hankkeen toimenpiteistä mm. Puijo liikuttaa -tapahtuma myös osoitti, että luontolähtöiset palvelut kiinnostavat väestöä yleensä, kaiken ikäistä.

Hankkeen tulokset osoittavat, että vastaavia toimintamalleja ja palveluja kannattaa kehittää hankealueen ulkopuolella. Uusien palvelujen kehittäminen edellyttää avointa suhtautumista yhteistyöhön ja perinteisten sektorien välisten rajojen poistamista.

9. PROJEKTIN INNOVATIIVISUUS

9.1. Uudet kehitetyt menetelmät, palvelut ja yhteistyörakenteet

9.1.1 Metsästä motivaatiota painonhallintaan: malli elintapaneuvonnan ryhmäohjauksen toteuttamiseen luonnossa

Huoltoliitto ry:n kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kunnonpaikan ja Metsähallituksen yhteistyönä kehitettiin uusi painonhallinnan ryhmäohjausmalli, jonka oletettiin motivoivan miehiä osallistumaan. Tutkimuksissa ja käytännön hankkeissa on todettu, että miesten osallistumiskynnys painonhallintaryhmiin on korkea ja sen vuoksi osallistuminen ryhmäohjaukseen on vähäistä. Kuitenkin etenkin miehet hyötyvät ohjauksesta korkeamman keskivartalolihavuus- ja sen myötä sairastumisriskin vuoksi. Perinteisesti liikunta- ja ravitsemusohjaus tapahtuvat sisätiloissa ja sisältävät kuntosaliharjoittelua ja voimistelua. Nämä liikuntamuodot eivät houkuttele kaikkia miehiä. Lisäksi moni tekee stressaavaa toimistotyötä ja kaipaa raitista ilmaa palautuakseen stressaavasta työstä työpäivän päätyttyä.

Metsästä motivaatiota painonhallintaan -tuotekonsepti sisälsi alku- ja lopputapaamiset, joiden aikana suoritettiin mittaukset ja arvioinnit. Näiden lisäksi ryhmät (8 ja 12 hlöä) tapasivat kerran kuukaudessa yhdessä valitsemassaan luontokohteessa ravitsemusterapeutin ja liikunnanohjaajan kanssa. Tapaamisen kesto oli n. neljä tuntia ja tapaamiset toteutettiin arki-iltoina klo 16-21 välillä. Tapaamisten aikana liikuttiin luonnossa (mm. meloen, sauvakävellen, ratsastaen, lumikenkäillen, frisbeegolfaten, kahvakuulailten) n. kahden tunnin ajan, sekä valmistettiin ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan terveellinen ateria nuotiolla.

Toimintamalli todettiin vaikuttavaksi. Miehet olivat erittäin sitoutuneita ryhmätoimintaan. Kahdeksan kuukautta alkutapaamisen jälkeen toteutettuihin loppumittauksiin osallistui 17 miestä, jotka pudottivat jakson aikana painoaan yhteensä 60 kg. Seuranta-aineiston analyysin mukaan merkitseviä myönteisiä muutoksia tapahtui osallistujien kuntoluokassa, hapenottokyvyssä, kehon koostumuksessa, fyysisessä aktiivisuudessa, painoindexissä sekä vatsansisäisen rasvan määrässä.

Hankkeessa kehitetty luontoliikuntalähtöinen ohjausmalli todettiin miehiä motivoivaksi tavaksi toteuttaa painonhallintaryhmä. Vastaavaa konseptia kannattaa hyödyntää myös naisten ryhmissä, sillä luonnossa toteutettavat liikuntaryhmät ovat erittäin harvinaisia ja tutkimusten mukaan erityisesti naiset kokevat luontoympäristön tuottamat terveys- ja hyvinvointivaikutukset merkittävinä. Luonnossa toteutettava painonhallinnan ryhmäohjausmalli tukee fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ja siten myös edistää työssä jaksamista. Osallistujilta kerätyn palautteen mukaan ohjaajilta saatu tuki ja aika sekä monipuolinen

luontoliikunta olivat keskeiset syyt ryhmään sitot

9.1.2 Toimintamalli pitkäaikaistyöttömien aktivointiin ja työvalmennukseen luontoliikunnan avulla

Luonto liikuttamaan -hanke ja Lieksan työllisyyden kuntakokeilu -hanke, sekä Elontila Ay ja Ruunaan retkeilykeskus kehittivät yhteistyössä luontolähtöisen pitkäaikaistyöttömien työvalmennusmallin. Mallin tavoitteena oli vastata kuntien akuuttiin tarpeeseen tuottaa pitkäaikaistyöttömiä aktivoivia työllistymispalveluita, joihin myös vaikeasti aktivoitavat työnhakijat saadaan aktivoitua. Toimintamalli muodostui viikottaisista tapaamisista, joissa joka toinen viikko sisältönä oli ryhmässä luonnossa liikkuminen ja joka toinen viikko muu sosiaalitoimen oma työvalmennustoiminta (mm. psykologin tai ravitsemusterapeutin luento, cv:n laadinta, työpaikkoihin tutustuminen). Yhteensä luontotapaamisia oli kuusi. Luontoliikuntapäiviin sisältyi n. kolmen tunnin ulkoilu Kolin kansallispuistossa ja Ruunaan retkeilyalueella, sisältäen evästauon. Kehitetyn ryhmätoiminnan pilotti toteutettiin tammi-maaliskuussa, eikä talvinen luonto asettanut esteitä luonnossa liikkumiselle. Luonnossa liikuttiin jokainen kerta kävellen. Ohjauksesta vastasivat Elontila Ay ja Ruunaan retkeilykeskus, joilta palvelu ostettiin kilpailutuksen perusteella. Aiempaa yhteistyötä Lieksan sosiaalitoimen ja ao. yritysten välillä ei ollut. Luontopäiviin osallistui lisäksi hankkeiden työntekijät sekä muita sosiaalitoimen ohjaajia.

Pitkäaikaistyöttömiä, jotka osallistui kehittämistoimenpiteisiin (pilottiin), ei oltu saatu aiemmin osallistumaan lainkaan työllistämistoimenpiteisiin. Osa n. 10 hengen ryhmästä osallistui jokaiseen kuuteen tapaamiseen. Osallistujia-arvioinnin mukaan osallistujia motivoivat luonto, virkistyminen ja tapaamisten tuoma vaihtelu arkeen. Sosiaaliviraston henkilökunnan arvioinnin mukaan osallistuminen voimaannutti pitkäaikaistyöttömiä merkittävästi. Etenkin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja osallisuudessa havaitut muutokset olivat osalla merkittäviä. Luontotapaamiset madalsivat osallistumisen kynnystä ja tuki itseluottamuksen kehittymistä, mitkä molemmat ovat keskeisiä tekijöitä työllistymisen kannalta. Kehitetty toimintamalli on yksinkertainen toteuttaa ja tulokset voivat olla niin yksilön kuin kuntatalouden kannalta huomattavat.

9.1.3 Nuorten syrjäytymisen ehkäisyn toimintamalli: ryhmäytyminen luonnossa

Luontoa on perinteisesti hyödynnetty nuorisotoiminnassa vahvoin seikkailupedagogisin perustein. Nuorten henkisen pahoinvoinnin, syrjäytymisen, luonnosta vieraantumisen ja lihavuuden yleistyttyä luonnossa tapahtuville hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleille on entistäkin suurempi tarve. Nuorten luontoon pääsy on kuitenkin usein kiinni ohjaajan ja opettajan omasta osaamisesta ja aktiivisuudesta. Usein opettajan/ohjaajan resurssit eivät riitä ryhmän luontopäivien järjestämiseen.

Laajan yhteistyön avulla resurssit riittävät paremmin. Hankkeessa toteutettiin nuorten syrjäytymisen ehkäisyn toimintamallien kehittäminen laajan yhteistyöryhmän avulla. Mukana olivat Metsähallituksen lisäksi Savon ammatti- ja aikuisopisto, nuorisokeskus Metsäkartano, Siilinjärven kunta (Ahmon koulu + kunnan nuorisotyöntekijät ja etsivä nuorisotyö), Tukeva -työvalmennussäätiö, Siilinjärven ja Kuopion ev. lut seurakunnat sekä Kallan Melojat. Yhdellä oli käytössään minibussit, toisella kajakit, kolmannella

elämyspedagogiikan osaaminen, neljännellä terveyst- ja hyvinvointiosaaminen, viidennellä nuorten henkilökohtainen tuntemus jne.

Koska tavoitteena oli nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen, toiminta nivottiin osaksi oppilaitosten toimintaa (SAKKY ja Ahmon yläkoulu). Syrjäytymistä ehkäisevien ryhmäytymismallien kehittäminen toteutettiin yhdessä neljän oppilasryhmän kanssa. Kolme nuorten ryhmää eivät varsinaisesti olleet akuutissa syrjäytymisvaarassa. Neljäs ryhmä muodostui nuorista, joilla oli jo erityisiä haasteita elämässään ja koulunkäynnissä. Kullekin ryhmälle kehitettiin ryhmäytymiseen tähtäävä kokonaisuus, joka piti sisällään 3-4 luontopäivää syksyllä 2013, sekä keväällä ja syksyllä 2014 toteutettuina.

Ryhmäytymispäivien tavoitteena oli paitsi kehittää ja arvioida luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuutta, myös luoda uusia yhteistyöverkostoja ja uudenlaisia toimintamalleja. Luontolähtöinen yhteistyömalli osoittautui toimivaksi konseptiksi. Osan toiminnoista oppilaitokset pystyivät toteuttamaan itse, mutta esimerkiksi elämyspedagogiikan perustuvia ohjauspalveluja sekä ruoka- ja kuljetuspalveluja sekä varusteita (kajakin vuokraus) ostettiin ostopalveluina.

Toimintamallien kehittämisessä ja juurruttamisessa vahva verkosto osoittautui tärkeäksi. Erilaisten palveluntuottajien tunteminen madaltaa merkittävästi kynnystä viedä nuorten ryhmiä luontoon.

Nuorilta kootun palautteen perusteella luontopäivillä oli merkitystä heidän hyvinvointinsa kannalta. Parhaita osoituksia nuorten myönteisistä kokemuksista olivat nuorten ytimekkäät pyynnöt päästä uudestaan metsään. Opettajien mukaan nuorissa oli selvästi havaittavissa voimaantumista ja itsetunnon kohentumista. Myös kiusaaminen ja ulkopuolelle jättäminen vähenivät luontopäivien seurauksena. Opettajien työhyvinvoinnin kannalta luonnossa toteutuilla ryhmäytymisillä oli myös suuri merkitys, sillä vuorovaikutus oppilaiden ja opettajan välillä helpottui luontopäivien seurauksena. Vuorovaikutuksen helpottuminen edesauttaa myös oppilaiden kouluarjessa selviytymistä.

9.1.4 Maahanmuuttajien kotouttaminen ja terveyden edistämisen Suomalaisen luonnon avulla

Hankkeessa kehitettiin maahanmuuttajien kotoutumista ja terveyttä edistävä toimintamalli yhteistyössä Lieksan sosiaaliviraston maahanmuuttajapalvelujen kanssa. Maahanmuuttajapalveluilla on aiemmin ollut vain yksittäisiä luontokohteisiin tutustumisia maahanmuuttajien kanssa. Koska toiminta oli aivan uutta, hankkeessa lähdettiin varovasti liikkeelle. Päättävänä tavoitteena oli selvittää, kuinka maahanmuuttajat ottavat luontoliikuntapäivät vastaan, kuinka käytännön järjestelyt toimivat ja millaisia asioita tulee ottaa huomioon maahanmuuttajaryhmien kanssa luontoon mentäessä.

Maahanmuuttajanaiset oli helppo tavoittaa, sillä monet heistä osallistuivat ennestään muuhun ryhmätoimintaan, jonka kautta tieto Luonto liikuttamaan -hankkeen toimista saatiin leviämään. Äidit ovat myös päivällä kotona, jolloin heidän on mahdollista osallistua järjestettyyn toimintaan. Osallistujia luontopäivillä oli n. 20, kelistä huolimatta. Toteutus oli yksinkertainen, kävelyä eri luontokohteissa ja eväiden valmistamista yhdessä nuotiolla yhteensä kolmena päivänä aamupäivän ajan. Maahanmuuttajanaiset

olivat innokkaita osallistumaan ja toivoivat kovasti jatkoa toiminnalle. Kieli- ja kirjoitustaidon puutteiden vuoksi arviointia ei voitu suorittaa kyselylomakkein, mutta osallistumisaktiivisuus ja onnelliset kasvot kertoivat parhaiten toiminnan mielekkyydestä. Omatoimisesti maahanmuuttajanaiset eivät olleet liikkuneet luonnossa, joten hankkeessa toteutetut luontokäynnit kannustivat ja rohkaisivat heitä lähtemään omatoimisestikin luontoon.

Luontopäiviin osallistui maahanmuuttajaäitien ja -lasten lisäksi Luonto liikuttamaan -hankkeen henkilöstöä, maahanmuuttajapalvelujen työntekijöitä sekä Zonta -järjestön vapaaehtoisia. Yhteistä kieltä ei ollut, mutta luonnossa yhdessä liikkuminen mahdollisti luontevan kohtaamisen ja vuorovaikutuksen maahanmuuttajien ja syntyperäisten suomalaisten välillä. Sisätiloissa yhteisen kielen puuttuminen voi olla ahdistavaa ja jännittävää, mutta luonnossa näin ei koettu.

Nuorten maahanmuuttajamiesten tavoittaminen ao. toimintaan on haasteellisempaa, sillä valtaosa heistä oli koulussa arkipäivisin, eikä olemassa olevaa ryhmätoimintaa ollut, josta miehiä olisi tavoittanut.

Luontopäiville osallistui keskimäärin kahdeksan somalimiestä. Toteutuksessa olivat mukana ohjelmopalveluyritys Koli Activ Oy, sekä Lieksan Loiske -melontaseura. Toiminta oli naisten ryhmiin verrattuna aktiivisempaa (paremmat varusteet, ei lastenrattaita tai lapsia mukana). Miesten kielitaito oli naisten ryhmiä parempi, joten tapaamisilla pystyttiin keskustelemaan paremmin. Somalimiehillä oli paljon kysymyksiä Suomen luonnosta, ja myös virheellisiä käsityksiä esim. karhuista ja muista pedoista.

Myös miehet olivat kiitollisia luontopäivistä ja toivoivat lisää vastaavaa toimintaa.

Maahanmuuttajille kehitetyt kotoutumisen ja terveyden edistämisen luontolähtöiset mallit koettiin toimivina ja tarpeellisina. Vuorovaikutus maahanmuuttaja- ja kantaväestön välillä niin Lieksassa kuin muuallakin on monesti haasteellista ja epäluuloista. Nuotiokahvit ja luonnossa liikkuminen tarjoaisivat kohtaamiseen luonnollisen ja myönteisen ympäristön. Samalla luonto edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä, ja saattaa jopa ehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä ilman, että hakeutuu mielenterveyspalvelujen pariin (mihin esim. somaleilla on korkea kynnys).

Lieksassa maahanmuuttajapalvelujen resurssit eivät yksin riitä toteuttamaan luontopäiviä, mutta yhteistyössä järjestöjen / yritysten kanssa luontopäivien toteutus on mahdollista. Yhteistyötä ao. tahojen kanssa tulisikin tiivistää.

9.1.5 Metsämartta -konseptin kehittäminen ja pilotointi

Hankkeessa luotiin uusi Metsämartta -konsepti yhteistyössä Marttaliiton kanssa. Konseptin tavoitteena oli kehittää toimintaa, jossa Martat, Metsähallitus ja koulut yhdessä kehittävät lasten terveyttä ja hyvinvointia luonnon avulla. Konsepti on jatkoa Mennään eikä meinata -kampanjasta alkaneelle Metsähallituksen ja Marttojen yhteistyölle. Metsämarttojen tarkoituksena on tukea opettajia luontopäivien järjestämisessä. Metsämartta -toiminta piti sisällään marttojen koulutuspäivän, jossa martat kuulivat luonnon ja luontoliikunnan tuottamista hyvinvointihyödyistä lapsille sekä saivat käytännön vinkkejä luontopäivien toteutukseen yhteistyössä koulujen kanssa. Koulutuksen lisäksi martat saivat materiaalipaketin hyödynnettäväksi tulevien luontopäivien järjestelyssä.

Metsämarttatoimintaa pilotoitiin yhdeksällä paikkakunnalla Pohjois-Savossa. Metsämartat ottivat koulutuksen jälkeen yhteyttä kouluihin ja tarjoutuivat järjestämään koululaisille luontopäivän / luontoretken yhdessä opettajan kanssa. Vastaanotto kouluissa oli erittäin myönteinen. Palautteet niin metsämartoilta kuin opettajilta osoittivat, että toimintaa kannattaa laajentaa valtakunnalliseksi.

9.1.6 Terveysluontoretki -tuotteen kehittäminen

Hankkeessa kehitettiin Terveysluontoretki -tuote, jota testattiin käytännössä Kolin Retkiviikon aikaan heinäkuussa 2014. Terveysluontoretkellä jaetaan ja havainnollistetaan käytännössä tutkimustietoutta luonnon hyvinvointivaikutuksista. Retken voi toteuttaa luontopolulla haluamallaan kestolla. Retki sisältää erilaisia rasteja, joissa kerrotaan luonnon tuottamista tutkituista hyvinvointivaikutuksista, keskustellaan osallistujien omakohtaisista kokemuksista ja tehdään havainnollistavia harjoituksia.

Terveysluontoretken käsikirjoitusta voivat hyödyntää mm. muut luontokeskukset ja luontoretkien ohjaajat. Käsikirjoitusta on jo hyödynnetty syksyllä 2014 Kolilla Luontokeskus Ukon toteuttamilla retkillä sekä terveysalan asiantuntijoille järjestetyllä retkellä Puijon luonnonsuojelualueella Kuopiossa. Kesällä 2015 terveysluontoretki järjestetään Puijolla kansainväliselle WHO Healthy Cities -kongressin osallistujille site visit -oheishjelmana, sekä kaupunkilaisille osana kaupungin järjestämiä luontoretkiä.

9.1.7 Hyvinvointikävelytuotteen kehittäminen

Nuorisokeskus Metsäkartanon kanssa kehitettiin hankkeen aikana luontokävelyyn painottuvaa hyvinvointituotetta. Viikonlopun mittaisen tuotteen oli tarkoitus sisältää rauhallista kävelyä erilaisissa metsäisissä maastoissa, ohjattua joogaa, mielen hyvinvointia tukevia harjoitteita, tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä rentouttavia saunahetkiä. Tuotteen toteuttajaksi suunniteltiin Metsäkartanon kanssa yhteistyötä tehnyttä joogaohjaajaa. Tavoitteena oli testata tuote testiryhmän kanssa keväällä / syksyllä 2014, mutta testausajankohtaa siirrettiin kesälle 2015. Tuotteen kehitystyötä jatketaan Metsäkartanolla.

9.1.8 Kolin ulkoliikuntapaikan suunnittelu

Luonto liikuttamaan -hankkeen henkilöstö toteutti Break Sokos Hotel Kolin aloitteesta suunnitelman luonnonmukaisesta ulkoliikuntapaikasta hotellin lähialueelle. Hotellista puuttuvat sekä kuntosali, että lasten leikkipaikka ja suunniteltu ulkoliikuntapaikka vastaa näihin molempiin tarpeisiin. Suunnitelma sisältää luonnonmateriaaleista, kuten kivistä ja puusta rakennettuja kuntoilu- ja leikkipaikkoja aikuisille ja lapsille. Ulkoliikuntapaikka on sisällytetty Kolin kansallispuiston uuden hoito- ja käyttösuunnitelman luonnokseen, joka odottaa hyväksyntää.

9.1.9 Metsäjooga -palvelujen kehittäminen

Hankkeen kohderyhmille järjestettiin metsäjooga -koulutus Kolin kansallispuistossa. Koulutus antoi

valmiudet järjestää ohjattua metsäjoogaa luontokohteissa. Metsäjoogaa testattiin kesällä 2014 osana luontokeskuksen toimintaa mm. terveysluntoretken yhteydessä. Kesällä 2015 metsäjoogaa järjestetään Kolilla heinäkuun ajan säännöllisesti kaksi kertaa viikossa. Järjestäjinä toimivat hankkeen koulutukseen osallistuneet Luontokeskus Ukko, Koli Activ Oy, Elontila Ay, Koli Shop Retkitupa ja KoliFit.

9.1.10 Metsäparkour -konseptin kehittäminen

Nuoriso- ja matkailukeskus Metsäkartanolle laadittiin hankkeen aikana suunnitelma täysin uudesta konseptista - metsäparkour -radasta. Suunnitelma laadittiin yhteistyössä Jyväskylän Parkour akatemian aktiivitoimijoiden kanssa. Metsäparkour on luontoversio urbaanista parkour -harrastuksesta. Rata toteutetaan luonnonmateriaaleista radan pyrkiessä simuloimaan luontoympäristöä ja aktivoimaan siten nuoria liikkumaan luonnossakin. Metsäkartano on päättänyt rakentaa parkour -radan välittömästi rahoituksen varmistuttua.

9.1.11 Puijo liikuttaa -ulkoilutapahtuman luominen

Puijo liikuttaa, uusi kaikenikäisille suunnattu ulkoilutapahtuma, kehitettiin yhteistyössä Kuopion kaupungin, yritysten, yhdistysten ja seurakunnan kanssa. Puijon ulkoilualue on keskellä Kuopion kaupunkia sijaitseva "terveysmetsä", jossa on perinteisesti järjestetty mäkihypyn ja hiihdon arvokisoja, mutta ei juuri lankaan asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ulkoilutapahtumia. Puijoa kritisoidaan mm. reittien puutteellisesta merkinnästä, kehittämistarpeista sekä niihin liittyvistä ristiriitaisuuksista. Terveys ja hyvinvointi ovat eri kehittämisintressejä yhdistäviä tavoitteita, joten ulkoilutapahtumalla pyrittiin tuomaan Puijon kehittämiseen yhteistä säveltä ja samalla tuottamaan väestölle terveyttä ja hyvinvointia.

Luonto liikuttamaan -hanke koordinoi tapahtuman suunnittelua. Tapahtuman suunnitteluun osallistui aktiivisesti yritysten ja yhdistysten edustajia. Tapahtuma toteutettiin Suomen luonnon päivänä 31.8.2014. Tapahtumassa oli eri tahojen toteuttamana yli 30 toimintapistettä, joissa oli ohjattua toimintaa eri ikäisille. Ohjelmassa oli mm. ajankohtaisia trendilajeja, kuten polkujuoksua, kehonpainoharjoittelua, metsäjoogaa, luontovalokuvausta, maastopyöräilyä, geokätköilyä ja sienestystä ja lisäksi perinteisiä toimintoja, kuten partiotoimintaa, patikointia, suunnistusta, 4H- ja marssitoimintaa, metsähartaus jne. Osallistujia tapahtumassa oli n. 2 000. Palaute kerättiin paperilomakkein paikan päällä sekä Webropol -palauttein kaupungin www-sivujen kautta. Palautetta saatiin runsaasti ja lähes poikkeuksetta myönteistä palautetta. Tapahtumalle toivottiin jatkoa. Tapahtuma edisti merkittävästi Puijoon kytkeytyvien toimijoiden yhteistyötä ja yhteistyötahot olivat halukkaita jatkamaan tapahtumaa vuotuisena tapahtumana. Näistä syistä johtuen Kuopion kaupunki otti tapahtumasta vetovastuun ja tapahtuma järjestetään taas elokuussa 2015.

9.1.12 Luontoon.fi -palvelun terveys- ja hyvinvointiosioden luominen

Hankkeessa tuotettiin uusi sisältökokonaisuus Metsähallituksen luontopalvelujen Luontoon.fi -palveluun. Osiossa esitellään tutkimuksissa todettuja luontoympäristön tuottamia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ja annetaan ohjeita ao. vaikutusten hyödyntämiseksi arjessa. Sisältöä voivat hyödyntää esim. oppilaitokset ja

ohjelmapalveluyritykset.

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

10. PROJEKTIN TASA-ARVOVAIKUTUKSET

Projektin toimenpiteisiin ja koulutuksiin osallistuminen oli tasapuolisesti mahdollista molemmille sukupuolille. Hankkeen toimenpiteet ja niistä kehitetyt toimintamallit ovat terveyden tasa-arvoa edistäviä. Luontoympäristön on todettu tuottavan hyvinvointivaikutuksia etenkin heikoimmassa asemassa oleville kohderyhmille. Luontokohteet ovat ilmaisia liikuntapaikkoja. Hankkeen välillisinä kohderyhminä oli pienituloisia henkilöitä, joilla ei olisi ollut muutoin mahdollisuutta päästä kansallispuistoon, kuin hankkeen pilottiryhmän mukana. Mikäli luontoliikunnasta tulisi osa sosiaali- ja terveystalvelujen toimintaa, tuloksena voisi olla kaventuneet sosiaaliryhmien väliset terveyserot.

11. HYVÄT KÄYTÄNNÖT

Kehitetyt hyvät käytännöt on kuvattu kohdassa yhdeksän: Projektin innovatiivisuus. Hankkeen toimenpiteet kaikki toimenpiteet tähtäsivät uusien toimintamallien tai palvelujen luomiseen ja näihin liittyvät hyvät käytännöt ja yhtiestyörakenteet löytyvät kohdan yhdeksän kuvauksista.

Useissa kehitetyissä toimintamalleissa hieman rikottiin eri toimijoiden välisiä rajoja. Kehitettyjä toimintamalleja yhdistävät kokonaisvaltaisen, niin fyysisen, sosiaalisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävät käytännöt. Esimerkiksi kuilu luontokohteissa toimivien ohjelmapalveluyritysten ja sosiaali- ja terveyssektorin toiminnan välillä on perinteisesti ollut suuri. Käytännössä yhteistyötä ei juurikaan ole ollut, etenkin terveyssektorin ja ohjelmapalvelu-/matkailuyritysten välillä. Toisaalta myös terveys- ja sosiaalsektorin välillä oleva kuilu on ollut syvä. Hankkeessa kehitetyt toimintamallit ja palvelut yhdistävät sulavasti ao. sektorien välisiä tavoitteita, sillä luontoympäristö tukee ainutlaatuisella tavalla hyvinvoinnin eri osa-alueita ja näin ollen useamman sektorin tavoitteita. Jostain syystä luontoa ei kuitenkaan ole ymmärretty hyödyntää ao. tahojen toiminnassa. Terveyden epätasa-arvoon liittyy olennaisesti erot palvelujen saavutettavuudessa. Saavutettavuuteen liittyvät toisaalta palvelutarjonta, mutta myös asiakkaiden halukkuus käyttää tarjolla olevia palveluja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että etenkin heikommassa asemassa olevilla luonto tuottaa merkittäviä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Tätä tulisi hyödyntää nykyistä paremmin terveyden tasa-arvoa edistävässä palvelutarjonnassa.

Luontokohteiden ohjelmapalvelu- / luontomatkailetoiminta tuo maaseutualueille liiketoimintaa. Etenkin matkailun sesonkiaikoina ohjelmapalveluyritysten asiakkaina on tavallisimmin hyvätuloisia perhe- ja yritysasiakasryhmiä. Ohjelmapalveluyritykset tarvitsevat kuitenkin ympärivuotista toimintaa. Sesonkien ulkopuolisella ajalla esim. hankkeessa kehitettyjen kaltaiset terveys- ja sosiaalsektorin kanssa yhdessä tuotetut palvelut tasoittaisivat ohjelmapalveluyritysten liiketoiminnan kausivaihtelua.

Luonto liikuttamaan -hankkeessa toimittiin poikkisektoriaalisesti, kuten suunnitelmassa asetettiin tavoitteeksi. Hankkeen hyvä vastaanotto eri sektoreilla osoitti, että luontolähtöinen toiminta koetaan

tarpeelliseksi ja mielekkääksi monella sektorilla, joiden tavoitteet muuten saattavat poiketa toisistaan merkittävästikin.

Hankkeessa kehitettyjä hyviä käytäntöjä on levitetty laajasti seminaariesityksin, lehtiartikkelein, sosiaalisen median, päättäjille suunnatun viestinnän, koulutuksin (yrittäjät, ulkoilujärjestöt, opiskelijat, opettajat, kunnat, kansalaisopisto ym. eri alojen ammattilaisille suunnatut koulutukset).

Laajan sosiaalisen median näkyvyyden ovat saavuttaneet etenkin Metsähallituksen Luonto liikuttaa ja Luontovoimaa -blogeihin hankkeen toimenpiteistä laaditut blogikirjoitukset.

Hankkeen päättymisen jälkeen Luonto liikuttamaan -hankkeen Metsähallituksen henkilöstö ei työskentele enää Metsähallituksella, joten hyvistä käytännöistä viestiminen jatkuu etenkin Metsähallituksen viestinnän, asiakaspalvelun sekä erikoissuunnittelijoiden kautta valtakunnallisesti.

Osatoteuttajan hankehenkilöstö jatkaa SAKKY:n tehtävissään ja jatkaa omalla tahollaan toiminnastaan viestimistä. Hankkeessa aktiivisesti mukana olleet yritykset ovat jo hyödyntäneet hankkeen antia viestinnässään ja tulevat varmasti jatkossakin hyödyntämään hankkeen tuottamaa materiaalia.

12. TOIMINNAN JATKUVUUS

Kaikki hankkeessa kehitetyt toimintamallit ja tuotteet kehitettiin sillä ajatuksella, että ne ovat olemassa hankkeen päättymisen jälkeen. Toiminta kytkettiin kohdeorganisaation toimintaan siten, että ne on mahdollista toteuttaa jatkossa ilman hankehenkilöstön tai hankerahoituksen tukea.

Savon ammatti- ja aikuisopiston, Siilinjärven kunnan ja ev.lut. seurakunnan välinen nuorisotoimijoiden verkosto on vahvistunut entisestään hankkeen aikana ja saanut näkyvyyttä mm. oppilaitoksissa. Luonto liikuttamaan -hankkeeseen osallistuneet opettajat ovat vieneet hankkeessa karttunutta osaamistaan organisaatiossa eteenpäin mm. tammikuussa 2015 SAKKY:ssa järjestetyn hankepäivän avulla. SAKKY aikoo ottaa luonnossa ryhmäytymiset kiinteäksi toiminnan osaksi. Sakky:n hankehenkilöstö koki toiminnan erittäin hyödyllisenä ja he ovat motivoituneita juurruttamaan toiminnan oppilaitoksen muidenkin koulutusalojen toimintaan. Hankkeessa toteutetut opettajien luonto-osaamisen koulutukset ovat nyt osa Metsäkartanon palvelutarjontaa, jota voivat jatkossa hyödyntää paitsi SAKKY:n opettajat, myös muut oppilaitokset opettajineen.

Metsäkartanon kanssa hankkeessa kehitetyt toimintamallit ja ylipäänsä luontolähtöinen terveys- ja hyvinvointi ovat niin luonteva osa organisaation toimintaa, että toiminta nivoutunee ongelmitta organisaation toimintaan hankkeen päättymisen jälkeenkin. Ymmärrys luonnossa liikkumisen ja olemisen vaikutuksista ihmisen terveyteen näkyy jo nyt vahvasti Metsäkartanon markkinoinnissa. Hankkeen aikana syntyneet verkostot ovat monipuolistaneet toimintamahdollisuuksia entisestään. Metsäparkour -radank toteutus aloitetaan kesällä 2015 ja oppilaitokset ovat tehneet varauksia metsäparkour – ohjelmasta. Lieksassa kehitetty pitkäaikaistyöttömien työvalmennustoiminta on tuottanut uudenlaista yhteistyötä ja asiakkuuksia myös Metsäkartanolle, joka ei varsinaisesti ollut hankkeena aikana työttömien pilotissa mukana. Metsästä motivaatiota painonhallintaan -miesten painonhallintaryhmä johti hyviin tuloksiin, jonka vuoksi Huoltoliitto ry ja Kunnonpaikka ovat tuotteistamassa hankkeessa kehitetyn toimintamallin osaksi omaa

liiketoimintaa. Kunnonpaikan ja Kallan Melojien kanssa valmisteltiin hankkeen aikana uutta työyhteisöille suunnattua luontoliikuntatuotetta (työnimenä Puijon kierros), jossa siirtyminen Kunnonpaikasta Puijolle tapahtuisi Kunnonpaikan polkupyörillä, jonka jälkeen patikointi Puijolla ja vierailu Puijon tornissa, jonka jälkeen pyörillä Savisaareen Kallan Melojien tukikohtaan, josta edelleen kajakeilla takaisin Kunnonpaikkaan. Välineiden kuljetukset hoituisivat Kallan Melojien kalustolla. Tuotetta ei ehditty hankkeen aika toteuttaa myyntikuntoon, mutta tuotteen kehittäminen jatkuu.

Kuopiossa Puijolle kehitetty uusi Puijo liikuttaa -tapahtuma saa jatkoa. Kuopion kaupunki ottaa tapahtumasta tänä vuonna vetovastuun yhdessä Kuopio Festivalsin kanssa. Tapahtuma tulee olemaan osa Kuopio Juhlii -viikonloppua ja Suomen luonnon päivän tapahtumia jatkossakin. Kuopion kaupunkiin syntyi uusi, kaiken ikäisiä kohderyhmiä kiinnostava ja hyvinvointia lisäävä liikunta/ulkoilutapahtuma.

Marttaliitto ja Metsähallitus ovat hakeneet yhdessä rahoitusta Metsämartta -toiminnan valtakunnallistamiseksi. Metsämarttojen koulutukset jatkuvat valtakunnallisena, mikäli toiminnalle saadaan myönteinen rahoituspäätös.

Metsähallitus on saanut paljon myönteistä huomiota terveyden edistäminen toimintojensa myötä, mikä on tuottanut uusia yhteistyöavauksia. Metsähallituksen johdossa luontopalveluista on puhuttu viime aikoina hyvinvointipalveluina, joten hankkeen tuotokset ovat tärkeä osa organisaation toimintaa myös tulevaisuudessa. Metsähallituksen Uudet hankekumppanit ovat osoittaneet mielenkiintoa yhteistyöhön, mistä poikinee jatkossa uutta kehittämistoimintaa. Hankkeessa tuotettiin terveys- ja hyvinvointiteemaisia sisältöjä ja yhteistyömalleja, joita Metsähallitus voi hyödyntää myös muilla alueillaan. Terveystieteistä ja siihen liittyvästä yhteistyöstä ja kehittämisestä Metsähallituksessa vastaa neljän erikoissuunnittelijan valtakunnallinen ryhmä sekä kehittämisspälliköt.

Lieksan sosiaalitoimen työllisyyden kuntakokeilun työvalmennustoimintaan nivottu luonto liikuttaa -toiminta on jatkunut hankkeen toimenpiteiden päättymisen jälkeen jo yli vuoden sosiaalitoimen omana toimintana. Työllisyyspalvelujen henkilöstö on toiminut ohjaajana ja sen lisäksi ryhmästä on noussut vertaisohjaajia uusia ryhmiä vetämään. Hankkeessa aloittaneen ryhmän jälkeen Lieksassa on perustettu jo kaksi vastaavaa ryhmää. Lieksan toimintamalli säästää kunnalta sakkoeuroja saadessaan houkutelua pitkäaikaistyöttömät kotoa työllisyyttä edistävän toiminnan pariin. Toiminta on jatkunut Lieksassa täysin omavaraisena, hankkeen tuesta riippumattomana. Toiminnan hyödyt sekä pitkäaikaistyöttömälle, että kunnalle olivat niin selkeät, että toiminnan jatkaminen osana sosiaaliviraston toimintaa nähtiin järkevänä. Hankkeessa luonto-osuuksien toteuttajina olivat pk-yritykset. Tällä hetkellä Lieksan kaupunki järjestää itse ao. toiminnan. Toimintamallia kehitettäessä Lieksassa ei nähty mahdollisena ajatuksena, että jatkossa palvelu voitaisiin ostaa yritykseltä. Rautavaaran kunnassa vastaava toiminta on jo suunnitteilla ja toiminnan toteuttajaksi on suunniteltu PK-yritystä.

Lieksan maahanmuuttajapalvelujen henkilöstöresurssit olivat vähenemässä merkittävästi hankkeen päättyessä, joten varmuutta toiminnan jatkumiselle tai ainakaan toiminnan laajuudelle ei ollut. Henkilökunta koki toiminnan mielekkäänä ja oli valmis jatkamaan toimintaa yksikössään, mikäli resursseja on riittävästi tarjolla. Toimintaan kaivataan järjestöjen tukea jatkossakin ja etenkin Zonta- yhdistys onkin hyvin sitoutunut maahanmuuttajanaisten kanssa tehtävään yhteistyöhön.

13. PROJEKTIN RAHOITUS

Projektin rahoitus suunnitelman * mukaan:

Projektin toteutunut rahoitus:

ESR- ja valtion rahoitus	250 000,00 €	72 %	180 404,34 €	71 %
Kuntien rahoitus	20 000,00 €	6 %	14 477,08 €	6 %
Muu julkinen rahoitus	53 000,00 €	15 %	38 176,67 €	15 %
Yksityinen rahoitus	25 000,00 €	7 %	22 315,80 €	9 %
Tulot	0 €	0 %	0 €	0 %
Rahoitus yhteensä	348 000,00 €	100 %	255 373,89 €	100 %

* Suunnitelma = viimeisin hyväksytty projektisuunnitelma

14. YHTEENVETO PROJEKTIN TOTEUTUKSESTA JA TULOKSISTA

Luonto liikuttamaan -projektin tavoitteena oli kehittää ja monipuolistaa luontolähtöisiä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleja ja palveluja, jotka vastaavat ajankohtaisiin väestön terveys ja hyvinvointihaasteisiin, kuten elintapoihin ja henkiseen pahoinvointiin liittyviin ongelmiin. Luonto ja luonnossa liikkuminen ja niihin kytkeytyvä palvelutoiminta voivat lisätä kustannustehokkaasti väestön hyvinvointia ja samalla myös monipuolistaa pk-yritysten liiketoimintamahdollisuuksia. Luonnon merkitys ihmisten hyvinvointia edistävänä ympäristönä viime aikoina korostunut lisääntyneen ymmärryksen, kaupungistumisen tuomien haasteiden sekä elintapasairauksien yleistymisen myötä.

Palvelutarjonnan monipuolistamisen ohella pyrittiin lisäämään luontokohteisiin kytkeytyvien hyvinvointipalvelujen saavutettavuutta ja kysyntää. Luontokohteiden haluttiin kytkeytyvän vahvemmin osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintaympäristöjä. Tähän pyrittiin aktiivisella viestinnällä, kohderyhmien osaamisen kartuttamisella, uudenlaisten yhteistyöverkostojen luomisella sekä uusia palveluja ja toimintamalleja kehittämällä ja testaamalla.

Luonto liikuttamaan -hankkeen päätoteuttajana toimi Metsähallituksen Etelä-Suomen luontopalvelut ja osatoteuttajana Savon ammatti- ja aikuisopisto. Kohdealueina olivat Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala, joissa etenkin Kolin ja Tiilikkajärven kansallispuistot sekä Ruunaan retkeilyalue ja Puijon ulkoilualue toimivat palvelujen kehittämisen kohdealueina. Hankkeen välittömiä kohderyhmiä olivat hyvinvointipalvelujen tuottajat; julkiset ja yksityiset terveys- ja sosiaalipalvelujen tarjoajat, matkailuyritykset, yhdistykset sekä luontokohteita hallinnoivat tahot. Palvelujen kehittämisen keskeisimpinä välillisinä kohderyhminä toimivat ylipainoiset työikäiset miehet, pitkäaikaistyöttömät, syrjäytymisvaarassa olevat nuoret sekä maahanmuuttajat, joiden lisäksi kohteena oli väestön hyvinvoinnin edistäminen laajemminkin.

Palvelujen kehittämisen runkona toimi koulutus- ja kehittämiskokonaisuus, jonka toimenpiteissä oli mukana laaja toimijaverkosto. Työikäisille ylipainoisille miehille kehitetty Metsästä motivaatiota painonhallintaan - palvelutuote osoittautui riskiryhmiä motivoivaksi, sekä tuloksiltaan vaikuttavaksi konseptiksi, jota suositellaan hyödynnettäväksi esim. tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn tähtäävissä yksityisissä ja julkisissa ryhmäohjauksmalleissa.

Pitkäaikaistyöttömille kehitetyt matalan kynnyksen luontolähtöisen työvalmennusmallin avulla kyettiin

aktivoimaan vaikeasti työllistyvä kohderyhmä työllisyyspalvelujen pariin. Jo seitsemän aktiivista osallistujaa tuotti Lieksan kunnalle 30 000 €:n/vuosi säästön. Luontopäiviä ja käytännön työllistymiskoulutusta vuorotteleva toimintamalli on otettu osaksi kunnan työllisyyspalvelujen omaa toimintaa.

Toimivien yhteistyöverkostojen luominen oli avainasemassa nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn sekä kehitettyjen luontolähtöisen ryhmäytymismallin synnyssä. Useamman organisaation yhteistyönä toteutetut luontopäivät tukivat sekä nuorten, että opettajien ja ohjaajien jaksamista sekä ryhmien välistä vuorovaikutusta. Toimiva verkosto mahdollisti monipuolisemmat resurssit ja vastuunjakamisen. Kehitetty toimintamalli on otettu Savon ammatti- ja aikuisopistossa osaksi oppilaitoksen ympärivuotista toimintaa. Ryhmäytymistä tukemaan laadittiin yhteistyössä käytännönläheinen Luonto liikuttamaan! -opas.

Hankkeessa kehitettiin myös maahanmuuttajien kotoutumisen ja terveyden edistämisen toimintamalli yhteistyössä Lieksan maahanmuuttajapalvelujen kanssa. Traumaattisista olosuhteista saapuneiden pakolaisten kotoutumiseen ja toipumiseen luonto on hyvä ympäristö sen tuottamien monitahoisten hyvinvointivaikutusten vuoksi. Luontoliikuntaryhmät mahdollistavat luontevan kanssakäymisen kanta- ja maahanmuuttajaväestön välillä, mikä edesauttaa merkittävästi hyväksyntää puolin toisin. Metsää kohtaan koettu pelko kaventaa maahanmuuttajien mahdollisuuksia saada toimeentuloa tai terveyttä luonnosta. Luonto osana kotoutumista todettiin tärkeäksi, mutta resurssien puutteessa haastavaksi toteuttaa, joten toimintaa tukemaan kaivataan yhdistysten vapaaehtoisten tukea.

Hankkeessa kehitetyn Metsämartta -konseptin valtakunnallistamiseen haetaan parhaillaan rahoitusta. Kuopiolaisten toimijoiden yhteistyönä kehitetty Puijo liikuttaa -ulkoilutapahtuma, joka houkutteli Puijolle noin 2 000 ulkoilijaa, saa jatkoa Kuopion kaupungin ottaessa vetovastuun tapahtuman järjestämisestä. Lisäksi mm. Terveysluntoretki, Metsä-parkour -rata ja Luonto-osaamisen koulutuspaketti opettajille toimivat jatkossa luontoon houkuttelijoina ja lähtökynnyksen madaltajina.

Hankkeelle asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin ja eri toimenpiteistä viestitettiin aktiivisesti ja monipuolisesti. Laaja näkyvyys on edistänyt merkittävästi hankkeen tulosten monistettavuutta. Luontoon.fi -palveluun kehitetty sivusto tarjoaa uusille toimijoille perustietoa luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista.

15. AINEISTON SÄILYTYS

Missä säilytetään projektin toteutukseen liittyviä asiakirjoja, kuten kirjanpitoaineistoa, toiminnan tarkastuksen kannalta tarpeellisia asiakirjoja, tietoja toiminnasta ja osallistujista sekä ohjausryhmän pöytäkirjoja. Säilytyspaikan osoite tai yhteystiedot.

Projektin toteutukseen liittyvä kirjanpitoaineisto säilytetään päätoteuttajan osalta Metsähallituksen palvelukeskuksessa Rovaniemellä. Hankkeen toteutukseen liittyvät asiakirjat on arkistoitu sähköisesti ASSI-asiakirjahallintajärjestelmään ja paperiversioina Metsähallituksen Kuopion toimipisteen arkistoon (Asemakatu 7, 70101 Kuopio).

Osatoteuttaja Savon ammatti- ja aikuisopisto säilyttää omia kirjanpitoaineistojaan Savon

koulutuskuntayhtymän päätearkistossa, Presidentinkatu 3, Kuopio.

Päiväys ja allekirjoitus

28.04.2015

Matti Määttä

Aluejohtaja