

## Keski-Suomen Terveysmetsä-luento ja -opaskoulutus Kaikille luonnosta ja hyvinvoinnin edistämisestä kiinnostuneille

### Kaikille avoin Terveysmetsä-luento

Aika: perjantai 10.5.2019 kello 9–11  
Paikka: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Rajakatu 35, C119

Kahden tunnin luennolle mahtuu mukaan 40 ensimmäistä ilmoittautujaa, muilla etäyhteyshmahdollisuus. Ilmoittaudu maksuttomalle luennolle viimeistään **17.4.2019**.  
Ilmoittautuminen: [www.meijanpolku.fi/terveysmetsa](http://www.meijanpolku.fi/terveysmetsa).

### Keski-Suomen Terveysmetsä -opaskoulutus

Aika: perjantai 10.5.2019 kello 9–16 (luento & koulutus)  
lauantai 11.5.2019 kello 9–16 (koulutus)  
Paikka: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Rajakatu 35, C119  
Hinta: 50 €

Kaksipäiväiseen koulutukseen valitaan 20 henkilöä, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään terveysmetsätoimintaa Keski-Suomessa. Hae koulutukseen viimeistään **17.4.2019** osoitteessa: [www.meijanpolku.fi/terveysmetsa](http://www.meijanpolku.fi/terveysmetsa).

### Kenelle luento ja koulutus on?

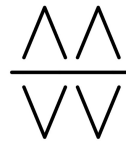
Keski-Suomen Terveysmetsä-luento ja -opaskoulutus on tarkoitettu kaikille, jotka

- haluavat yhdistää omassa työssään luonnon ja terveyden edistämisen
- ovat innostuneita ryhmämuotoisen Terveysmetsä-toiminnan kehittämistä omassa työssään
- ovat kiinnostuneita Terveysmetsä-toiminnan juurruttamisesta omalla alueellaan
- ovat luonto- tai terveystieteen ammattilaisia, joilla on perustaidot opastaa ryhmiä luonnossa vastuullisesti.

### Mikä on Terveysmetsä?

Terveysmetsä-toimintamallin keskiössä on sarja ohjattuja luontoretkeä, joiden tarkoitus on tukea osallistujien terveyttä ja hyvinvointia. Luontoretkien myötä osallistuja alkaa tiedostaa luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia ja saa runsaasti vinkkejä niiden hyödyntämiseen. Lisäksi osallistuja tutustuu monipuolisesti lähiympäristönsä luontoon. Tavoitteena on syventää luontoyhteyttä ja näin vahvistaa luonnon asemaa elämäntilanteen ja ilon lähteenä. Terveysmetsä on Sipoossa kehitetty tutkimukseen perustuva toimintamalli, jossa hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia osana sosiaali- ja terveystalouden palveluja.

Luonnon parantavista vaikutuksista on viime vuosina terveyden edistämässä saatu hyviä tutkimustuloksia. Tutkimusten mukaan luonnossa verenpaine, lihasjännitys ja stressihormonien määrä laskevat, keskittymiskyky sekä muisti paranevat ja kehon immuunijärjestelmä vahvistuu. Luonnossa myös ajatukset selkiytyvät ja luovuus kasvaa.



## Keski-Suomen Terveysmetsä -opaskoulutus

Keski-Suomen Terveysmetsä-opaskoulutus antaa osallistujalle valmiudet suunnitella ja ohjata Terveysmetsä-retkiä erilaisille kohderyhmille. Koulutuksessa käydään läpi Terveysmetsä-retkien suunnittelua, Terveysmetsä-harjoitteita, turvallisuuden varmistamista, luonnon tutkittuja hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ja niistä kertomista, luonnontuntemuksen merkitystä, hyvinvointia tukevien luontokohteiden tunnistamista ja luontosuhteen syventämistä.

Meijän polku järjestää Terveysmetsä-luennon ja -opaskoulutuksen keskisuomalaisille, jotka haluavat yhdistää omassa työssään luonnon ja terveyden edistämisen. Meijän polun tavoite on edistää Terveysmetsä-tietoisuutta ja luonnon hyvinvointia tukevien käytänteiden juurtumista, osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Meijän polku on keskisuomalaisten hyvinvoinnin ja kansanterveyden edistämisliike. Se on osa Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHOa ja sen toiminta tähtää 30 vuoden aikajänteellä kohti terveempää ja hyvinvoivaa Keski-Suomea.

## Mitä koulutukseen osallistuminen edellyttää?

Koulutukseen osallistuvat saavat ennakkotehtävät, jotka liittyvät Terveysmetsä-aiheeseen ja omaan lähiluontoon tutustumiseen. Koulutukseen osallistuville toimitetaan tiedot ennakkotehtävistä valinnan jälkeen. Koulutukseen osallistujien tulee koulutuksen jälkeen toteuttaa yksi ryhmämuotoinen Terveysmetsä-käynti pienryhmälle ja raportoida sen tuloksista Meijän polulle. Koulutuksen käyneet ja Terveysmetsä-ryhmäkäynnin toteuttaneet saavat Terveysmetsä-opastodistuksen. Koulutuksen rahoittaja on Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO, joten koulutuksen omavastuu on vain 50 euroa/hlö. Koulutukseen valitaan hakemusten perusteella 20 henkilöä. Valinnassa huomioitavia asioita ovat mm. hakijan luontosuhde, ihmisläheisyys, alueellinen sijoittuminen Keski-Suomessa ja kehittämisvalmiudet.

## Luennoitsijat ja kouluttajat

Kouluttajina toimivat Adela Pajunen (FT) luontokasvattaja ja biologi sekä Marko Leppänen (FM) luonnon terveysvaikutuksiin perehtynyt maantieteilijä Luonnontie Oy:stä. Pajunen ja Leppänen vetivät vuosina 2014–2017 toteutettua maa- ja metsätalousministeriön Terveysmetsä-hanketta, jonka osana he järjestivät Sipoon kunnan terveyskeskuksen kanssa luontoretkiä tukihoitomuotona muun muassa lievästä masennuksesta tai diabeteksestä kärsiville. Pajunen ja Leppänen vuonna 2017 kirjoittama Terveysmetsä-kirja kertoo, kuinka monin tavoin erilaiset luontopaikat vaikuttavat ihmiseen ja mikä merkitys säännöllisillä luontoretkillä on ihmisen fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille.

Tervetuloa kanssamme Terveysmetsään!

## *Meijän polku*

Lisätietoja:

[www.meijanpolku.fi/terveysmetsa](http://www.meijanpolku.fi/terveysmetsa)

Janne Laitinen p. 0400 976751, [janne.laitinen@jamk.fi](mailto:janne.laitinen@jamk.fi)