



Tervetuloa Seinäjoen Terveysmetsään – Luonto hoitaa meitä!

Seinäjoen Terveysmetsä, jonka omistaa ja ylläpitää **Lakeuden Elämysliikunta ry**, tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden yhdistää luonnossa liikkuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Yhdistyksen tavoitteena on tuoda luonto lähelle ihmisiä ja tarjota elämys, jossa liikkuminen ja hyvinvointi syntyvät kokemusten kautta.

Astu Terveysmetsään, paikkaan, jossa luonto tukee hyvinvointiasi. Seinäjoen Terveysmetsä kutsuu sinut kokemaan luonnon parantavan voiman ja nauttimaan sen tarjoamista terveysvaikutuksista. Luonnon hyvinvointihyödyt ovat nyt kaikkien ulottuvilla. Lakeuden Elämysliikunta ry:n motto ”**Luonto hoitaa meitä**” kiteyttää Terveysmetsän idean.

Terveysmetsä sijaitsee **Seinäjoen keskussairaalan, Kyrkösjärven uimarannan** parkkipaikan ja **Käpälikön Luontotalon** läheisyydessä. Alue on suunniteltu tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, tarjoten turvallisen ja helposti saavutettavan ympäristön. Terveysmetsä tarjoaa mahdollisuuden kokea luonnon elvyttävä ja voimaannuttava vaikutus niin sairaalan potilaille kuin heidän läheisilleenkin.

Esteetön ja helppokulkuinen polku sopii kaikille käyttäjäryhmille: perheille, kuntoutujille, yksittäisille liikkujille ja ryhmille. Terveysmetsää voidaan hyödyntää myös kuntoutus- ja terapiaprosessien osana, ja **Seinäjoen keskussairaalassa** se on otettu käyttöön hoitomenetelmänä.

Terveysmetsän idea pohjautuu Sveitsin terveysmetsämalliin, jonka periaatteita Hannu Salo sovelsi Oravapolun terveysmetsään. Lakeuden Elämysliikunta ry pyrkii vahvistamaan mielen hyvinvointia tukevia palvelujaan. Oravapolun pääkohderyhmiä ovat lapset, nuoret ja lapsiperheet. Tavoitteena oli kehittää palvelukokonaisuus, joka tukee lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja taidelähtöisten menetelmien avulla.

Terveysmetsä tarjoaa monia ulottuvuuksia, joista **taiteilija Sari Hintsa** kehitti Seinäjoen YAMK-kulttuurituotannon opinnäytetyössään uuden palvelukokonaisuuden. Siinä yhdistyvät luontoliikunta ja taide-elämykset. Hänen suunnittelemansa ja toteuttamansa taideteokset ovat keskeinen osa Terveysmetsän ja lastenreitti Oravapolun kokonaiselämystä.

Näitä taideteoksia ovat toteuttaneet **Lakeuden Elämysliikunta ry:n vapaaehtoiset**, jotka ovat tehneet arvokasta työtä alueen elämyksellisyyden hyväksi. **Tule ja kokeile – Luonto hoitaa meitä!**

Oravapolulta haarautuu **Hyväntuulen polku**, joka on suunniteltu osaksi palvelukokonaisuutta. Polkuun sisältyy 11 erilaista harjoitusta, joissa hyödynnetään sekä polulla olevaa taidetta että luonnon elementtejä. Harjoitukset ovat taidelähtöisiä ja suunnattu erityisesti lapsille, nuorille ja perheille. Ne tukevat tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä ja sopivat toteutettavaksi luontoympäristössä.

Kulkiessasi Terveysmetsän polulla kohtaat monia erilaisia elämyksiä:

Rauhoittava musiikki

Terveysmetsän polun alussa voit virittäytyä metsän tunnelmaan kuuntelemalla **Sanna-Kaisa ja Tuomo Tiitisen** Oravapolulle säveltämää rauhoittavaa pianokappaletta. Musiikki täydentää luontokokemusta ja kutsuu sinut rentoutumaan.

Suomalainen mäntymetsä

Metsän terveysvaikutuksista voi nauttia täysin ilmaiseksi. Metsä on täydellinen paikka virkistytymiseen, stressinhallintaan, työkyvyn ylläpitoon ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Kulje metsän siimeksessä, pysähdy hengittämään raikasta ilmaa tai heittäydy makuulle pehmeään sammalikkoon. Katso taivaalle ja anna mielesi rauhoittua.

Löydä oma mielipaikkasi Terveysmetsästä. Mielipaikka tukee tunteiden käsittelyä ja edistää hyvinvointia. Kesäisin metsän puiden katveessa odottaa riippukeinu, jossa voit rentoutua ja antaa koko kehosi levätä luonnon sylissä.

Taide ja tunteet

Kivikasvot herättävät mielikuvituksen ja tarjoavat uuden tavan käsitellä tunteita. Betonista veistetyt "**tunteiden tulkit**" on sijoitettu onttoihin puurakennelmiin, ja niiden ilmeikkyyttä ilahduttaa niin lapsia kuin aikuisia. Kivikasvot johdattavat sadun maailmaan, herättävät keskustelua ja inspiroivat draamaesityksiin.

Hyvän tuulen kaappi

Tämä linnunpöntön muotoinen taideteos sisältää tunneaiheisia tehtäviä, jotka tuovat iloa ja pohdittavaa kaikenikäisille. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää jokaiselle – ja mikä olisikaan parempi paikka siihen kuin luonnon rauha?

Kaapista löytyy 15 korttia, jotka sisältävät ohjeet harjoituskokonaisuuden tehtäviin. Ensimmäisessä kortissa annetaan yleiset ohjeet harjoituksiin ja opastetaan hyödyntämään luontoympäristöä vastuullisesti. Varsinaisia harjoituksia on yhteensä 11 kappaletta, ja niiden avulla voi syventää yhteyttä luontoon ja omiin tunteisiin.

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Kivikasvot | 7. Luontotaulu |
| 2. Hiekkalaatikko | 8. Puun halaus |
| 3. Mietiskelykanto | 9. Hassut hahmot |
| 4. Taivaalle tuijottelu | 10. Villiinny vihreästä |
| 5. Luonnon kosketus | 11. Tunnesienet |
| 6. Huolikivi | |

Tunnesienet

Tunnesienet symboloivat ihmisen perustunteita: iloa, surua, vihaa, pelkoa, hämmästyä ja inhoa. Jokaiselle tunteelle on oma ohjekorttinsa. Sienten ympärille asetetut kivet tukevat tunteiden käsittelyä ja auttavat laajentamaan tunnesanastoa. Ne kutsuvat kaikenikäiset pohtimaan omia tunteitaan ja syventämään ymmärrystään niin omista kuin muidenkin kokemuksista.

Tunnesienet herättävät keskustelua ja lisäävät tunneymmärrystä – olipa kyseessä lapsi, joka löytää sanoja tunteilleen, tai aikuinen, joka pohtii tunteidensa merkitystä.

Tunteet eivät ole vain osa elämää – ne ovat voimavara, joka vie eteenpäin, kun ne tunnistaa ja hyväksyy. Terveysmetsä tarjoaa turvallisen ympäristön tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn. Se on paikka, jossa luonto ja tunneäly kohtaavat.

Mietiskelykannot

ja

huolikivet

Mietiskelykannot ja huolikivet kutsuvat pysähtymään ja keventämään mieltäsi luonnon rauhassa. Huolikiviharjoituksessa hyödynnetään polulta löytyvää suurta haljennutta kiveä, kun taas mietiskelykantoharjoituksessa käytetään suuria puupölkkyjä. Näiden harjoitusten avulla voi rauhoittua ja löytää uutta tasapainoa tunteiden käsittelyyn.

Halatessasi metsän puita voit tuntea niiden elvyttävän energian. "**Fiilishiekkalaatikossa**" voit rauhoittua piirtämällä kuvioita hiekkaan. Japanilaisten puutarhojen innoittama hiekan haravointi tunnetaan stressiä vähentävänä ja mieltä tasapainottavana tekniikkana.

Hiekkalaatikko on esteetön ja suunniteltu korkeaksi, jotta se sopii sekä pyörätuolilla liikkuville että seisoville lapsille. Tämä rauhoittava tila tarjoaa kaikille mahdollisuuden löytää hetken harmoniaa luonnon keskellä.

Harjoitusten suunnitteluprosessista voit lukea lisää linkistä: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021121526299>

Paljasjalkakävely – kehon ja mielen harmoniaa

Paljasjalkakävely on loistava liikuntamuoto, joka vahvistaa jalkoja ja edistää koko kehon hyvinvointia. Reitillä pääset kokeilemaan erilaisia paljasjalkapolun alustoja, jotka houkuttelevat riisumaan kengät ja tuntemaan luonnon vaikutukset jalkojesi alla.

Lasten paljasjalkapolku alkaa kivistä ja jatkuu hiekalle, käpyjen, soran ja suurten kivien kautta metsän luonnonmateriaaleihin. Polun lopuksi odottaa tasapainopuomi, jossa voit palata reitin lähtöpisteeseen edelleen ilman kenkiä. Tämä aistikokemus virkistää jalkapohjia, rentouttaa mieltä ja herättää uudenlaisia yhteyksiä luontoon.

Luontokuntosali

Metsän luontokuntosali tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden liikkua ja vahvistaa kehoa rauhoittavan metsäympäristön keskellä. Se yhdistää fyysisen harjoittelun ja mielen hyvinvoinnin täydelliseksi kokonaisuudeksi.

Lakeuden Elämysliikunta ry – Elämyksiä ja hyvinvointia

Terveysmetsän sydän sykkii **Lakeuden Elämysliikunta ry:n** vapaaehtoisten ja **projektipäällikkö Hannu Salon** ansiosta. Hänen johdolla on syntynyt ainutlaatuinen kokonaisuus, jossa luonto, tiede ja taide yhdistyvät hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hannu Salon visio ja pitkäjänteinen omistautuminen ovat muokanneet Seinäjoen Kyrkösjärven-Juoppilanvuoren ja Luontotalo Kämpilän lähimetsästä paikan, joka puhuttelee kävijää kokonaisvaltaisesti. Hänen asiantuntemuksensa on tuonut alueelle innovatiivisia ja monimuotoisia ratkaisuja, jotka palvelevat niin yksittäisiä luonnon ystäviä kuin kuntoutusprosessien osana toimivia ryhmiä.

Hannu Salon ja Lakeuden Elämysliikunta ry:n työn ansiosta Terveysmetsä ei ole vain polku metsässä – se on syvälinen elämys. Se vahvistaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia, jättää pysyvän jäljen sydämeen ja tarjoaa oivalluksia tasapainoiseen elämään.

Älä odota – tule ja koe, kuinka luonto ja taide voivat yhdessä hoitaa meitä!
Terveysmetsän polku on avoinna ympärivuoden, olitpa liikkeellä perheen, yksin tai ryhmässä. Anna tunteidesi virrata, mielikuvituksesi herätä ja stressisi hälvetä Terveysmetsän rauhassa.

Tule ja koe, kuinka luonto voi hoitaa sinua!

Teksti: Hannu Salo ja Katrin Tiittanen