

Naturen stöder hälsa och välbefinnande



Naturen är ett läkemedelsfritt, lätt tillgängligt och vetenskapligt bevisat effektivt sätt att främja välbefinnande och hälsa. Regelbunden vistelse i naturen stöder den mentala hälsan, fysiska hälsan, motståndskraften och funktionsförmågan.

Naturecept

Välj 3–5 saker, som du tänker genomföra för att främja ditt eget välbefinnande under de kommande tre månaderna. Se nästa sida för mer information.



Det är lätt att börja med dessa:

- ☐ Leta upp den närmaste natur- eller skogsstigen nära ditt hem och rör dig där
- ☐ Gå en del av vägen genom parken eller skogen när du ska uträtta ärenden
- ☐ Bekanta dig med parkerna eller utomhusmotionsplatserna i ditt bostadsområde
- ☐ Rör vid marken, mossan, stenarna och kottarna utan att skada naturen
- ☐ Njut av ett mellanmål eller kaffe utomhus eller på balkongen medan du lyssnar på naturens ljud
- ☐ Var ute i naturen året runt och upplev årstidernas växlingar
- ☐ Gå och simma på stranden eller i en vak

Utnyttja lättillgängliga och lättframkomliga naturområden

- ☐ Ollilanlampi naturstig (Kervo)
- ☐ Storkärrets naturskyddsområde i Käinby (Vanda)
- ☐ Hanaböle träsk tillgängliga grillplats (Vanda)
- ☐ Soltorps naturstig för barn (Vanda)

Gå ut på utflykter och undersök nya platser

- ☐ Plocka sådana bär, svampar, naturörter eller blommor som du känner

- ☐ Prova geocaching, identifiera fågelarter eller orientering
- ☐ Sov natten ute i tält eller på balkongen
- ☐ Bekanta dig med områdets naturstigar och utflyktsmål

Besök någon av dessa naturmål:

- ☐ Haukkavuori naturskyddsområde (Kervo)
- ☐ Sibbo storskogs nationalpark (Vanda, Helsingfors, Sibbo)
- ☐ Rosendals naturskyddsområde (Vanda)
- ☐ Matkoissuo–Harminkallio naturskyddsområde (Kervo, Tusby)
- ☐ Petikko friluftsområde (Vanda)
- ☐ Soltorp naturskyddsområde (Vanda)
- ☐ Naturstig med tre björkar, Veckalbacken (Vanda)

Delta tillsammans och gör något för naturen

- ☐ Delta i guidade naturutflykter
- ☐ Delta i städningstälkon eller talkon gällande främmande arter
- ☐ Öka naturens mångfald på gården eller balkongen
- ☐ Skriv upp naturobservationer eller plocka upp skräp

Bekanta dig med områdets naturobjekt och -tjänster

I Vanda och Kervos händelsekalendrar finns ett varierat utbud av aktiviteter med anknytning till natur och miljö, som guidade utflykter, talkon, friluftsliv och gemenskapsaktiviteter.

Det finns både ledda naturupplevelser i närmiljön som exempelvis bekämpning av främmande växtarter och vård av miljön. De flesta evenemangen är kostnadsfria och passar alla åldersgrupper.

Naturevenemang i **Vanda**
evenemangskalender:
tapahtumat.vantaa.fi/sv-FI



Naturevenemang i **Kervo**
evenemangskalender:
tapahtumat.kerava.fi/sv-FI



I **Kervo** kan du vistas i den närliggande naturen och stadsbebyggelsen. Du kan gå på naturstigar, åka skidor, åka skridskor och cykla, kasta frisbee, natur- och kulturstationer samt spendera tid med barnen i lekparken.

Läs mer: kerava.fi/sv/kultur-och-fritid/friluftsliv/

Vandas vidsträckta naturområden lockar till friluftsliv! Ge dig ut på en cykeltur, koppla av på stränderna, utforska den omgivande naturen längs de markerade naturstigarna eller delta i en guidad naturutflykt eller i talkoarbete.

Läs mer: vantaa.fi/ulkoilu

Luontoon-tjänsten samlar alla objekt, rutter och tjänster som rör naturen nationell nivå på en plats. Läs mer: luontoon.fi/sv



Fyll i den här efter att du har varit ute i naturen.

Jag har mer energi



Jag är mer fri från vardagens
bekymmer och sorger



Jag är lugn och avslappnad



Naturen stöder hälsan i livets alla faser

Naturens hälsoeffekter:

Minska på
känslan av
ensamhet

Lindrar stress och
minskar mängden
stresshormoner

Höjer humöret
och minskar på
ångestkänslor

Stärker
motståndskraften

Svalkar vid
värme

Underlättar
smärtlindringen

Minskar risken
för kroniska
sjukdomar

Underlättar
återhämtningen

Sänker
blodtrycket
och pulsen

Förbättrar
kvaliteten på
sömn



Naturens hälsofördelar kommer särskilt till sin rätt, när kontakten med naturen är återkommande och kontinuerliga under olika livsfaser.

- Naturen erbjuder **barnen** möjligheter till lek, utforskande och rörelse. En tidig kontakt med naturen stöder immunförsvaret, utvecklingen av motoriska färdigheter, koncentrationen, kreativiteten och känslolivets välbefinnande. Vidare förebygger den sjukdomar och allergier.
- **För unga och vuxna** erbjuder naturen hjälp med att återhämta sig från belastning, minskar stressen och förebygger sjukdomar. Vistelse i naturen främjar viktkontrollen, en hälsosam ämnesomsättning samt bibehåller arbets- och funktionsförmågan.
- **För äldre** har en grön miljö enligt forskning en positiv effekt på den mentala hälsan, livskvaliteten, funktionsförmågan och hjärnhälsan. Naturen erbjuder möjligheter till lätt motion.

Läs mer om naturreceptet och naturens hälsoeffekter på sidan om motion och natur i Vandas och Kervos välfärdsbricka: vake.fi/sv/hyfte

