

Luonto tukee terveyttä ja hyvinvointia



Luonto on lääkkeetön, helposti saavutettava ja tutkitusti tehokas keino edistää hyvinvointia ja terveyttä. Säännöllinen luonnossa oleskelu tukee mielenterveyttä, fyysistä terveyttä, vastustuskykyä ja toimintakykyä.

Luontoresepti

Valitse 3–5 asiaa, joita aiot toteuttaa oman hyvinvointisi edistämiseksi seuraavan kolmen kuukauden aikana. Katso viereiseltä sivulta lisätietoa.



Näistä on helppo aloittaa:

- ☐ Etsi lähin luonto- tai metsäpolku kotisi läheltä ja liiku siellä
- ☐ Kulje osa asiointimatkastasi puiston tai metsän läpi
- ☐ Tutustu asuinalueesi puistoihin tai ulkoliikuntapaikkoihin
- ☐ Kosketa maaperää, sammalta, kiviä ja käpyjä luontoa vahingoittamatta
- ☐ Nauti välipala tai kahvi ulkona tai parvekkeella luonnon ääniä kuunnellen
- ☐ Ulkoile ympäri vuoden ja havainnoi vuodenaikojen vaihtelua
- ☐ Käy uimassa rannalla tai avannossa

Hyödynnä esteettömiä ja helppokulkuisia luontokohteita

- ☐ Ollilanlammen luontopolku (Kerava)
- ☐ Keimolan Isosuon luonnonsuojelualue (Vantaa)
- ☐ Kuusijärven esteetön nuotiopaikka (Vantaa)
- ☐ Soltorpin lasten luontopolku (Vantaa)

Retkeile ja tutki uusia kohteita

- ☐ Kerää tuttuja marjoja, sieniä, luonnonyrttejä tai kukkia

- ☐ Kokeile geokätköilyä, lintulajien tunnistusta tai suunnistusta
- ☐ Nuku yö ulkona teltassa tai parvekkeella
- ☐ Tutustu alueen luontopolkuihin ja retkikohteisiin

Vieraile yhdessä näistä luontokohteista:

- ☐ Haukkavuoren luonnonsuojelualue (Kerava)
- ☐ Sipoonkorven kansallispuisto (Vantaa, Helsinki, Sipoo)
- ☐ Tammiston luonnonsuojelualue (Vantaa)
- ☐ Matkoissuo-Harminkallion luonnonsuojelualue (Kerava, Tuusula)
- ☐ Petikon ulkoilualue (Vantaa)
- ☐ Soltorpin luonnonsuojelualue (Vantaa)
- ☐ Kolmen koivun luontopolku, Vehkalanmäki (Vantaa)

Osallistu yhdessä ja tee luontotekoja

- ☐ Osallistu ohjatulle luontoretelle
- ☐ Osallistu siivous- tai vieraslajitalkoisiin
- ☐ Lisää luonnon monimuotoisuutta pihalla tai parvekkeella
- ☐ Kirjaa luontohavaintoja tai kerää roskia

Tutustu alueen luontokohteisiin ja -palveluihin

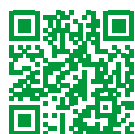
Vantaan ja Keravan tapahtumakalentereista löytyy monipuolista luontoon ja ympäristöön liittyvää tekemistä, kuten ohjattuja retkiä, talkoita, ulkoilua ja yhteisöllisiä tapahtumia.

Mukana on sekä ohjattuja lähiluontokokemuksia että aktiivista osallistumista esimerkiksi vieraslajien torjuntaan ja ympäristön hoitoon. Suurin osa tapahtumista on maksuttomia ja ne sopivat eri-ikäisille.

Vantaan tapahtumakalenterin
luontotapahtumat:
[tapahtumat.vantaa.fi/
luontotapahtumat](https://tapahtumat.vantaa.fi/luontotapahtumat)



Keravan tapahtumakalenterin
luontotapahtumat:
tapahtumat.kerava.fi



Keravalla voit ulkoilla lähiluonnossa ja kaupunkitaajamassa. Voit kulkea luontopoluilla, hiihtää, luistella ja pyöräillä, heittää frisbeetä, kiertää luonto- ja kulttuurirasteja sekä viettää lasten kanssa aikaa leikkipuistoissa. Lue lisää: kerava.fi/ulkoilu

Vantaan laajat luontoalueet kutsuvat ulkoilemaan! Lähde pyöräretkelle, virkisty uimarannoilla, tutustu lähiluontoon merkityillä luontopoluilla tai osallistu opastetulle luontoretkelle tai talkoisiin. Lue lisää: vantaa.fi/ulkoilu

Luontoon-palvelu kokoaa valtakunnallisesti yhteen kaikki ulkoiluun liittyvät kohteet, reitit ja palvelut. Lue lisää: luontoon.fi



Täytä tämä luontohetken jälkeen.

Olen energisempi



Olen vapaampi arkipäivän
huolista ja murheista



Olen rauhallinen ja levollinen



Luonto tukee terveyttä elämän kaikissa vaiheissa

Luonnon terveysvaikutuksia:

Vähentää
yksinäisyyden
tunnetta

Lievittää stressiä ja
vähentää stressi-
hormonien määrää

Parantaa mielialaa
ja vähentää
ahdistuksen tunteita

Vahvistaa
vastustus-
kykyä

Viilentää
helteellä

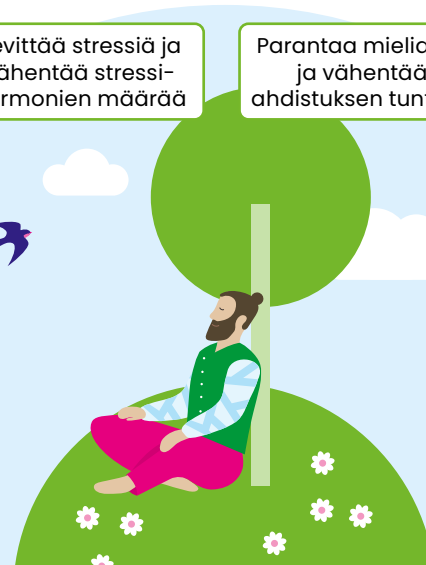
Auttaa
palautumaan

Helpottaa kivun
hallintaa

Laskee veren-
painetta ja
sykettä

Vähentää
kroonisten
sairauksien
riskiä

Parantaa unen
laatua



Luonnon terveyshyödyt kertyvät erityisesti silloin, kun luontokontaktit ovat toistuvia ja jatkuvia eri elämänvaiheissa.

- **Lapsille** luonto tarjoaa mahdollisuuksia leikkiin, tutkimiseen ja liikkumiseen. Varhainen luontokosketus tukee immuunijärjestelmää, motoristen taitojen kehitystä, keskittymistä, luovuutta ja tunne-elämän hyvinvointia. Lisäksi se ennaltaehkäisee sairauksia ja allergioita.
- **Nuorille ja aikuisille** luonto tarjoaa apua kuormituksesta palautumiseen, stressin vähentämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Luonnossa liikkuminen tukee painonhallintaa, aineenvaihdunnan terveyttä sekä työ- ja toimintakyvyn säilymistä.
- **Ikääntyneille** viherympäristöillä on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen, elämänlaatuun, toimintakykyyn ja aivoterveeseen. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia kevyeen liikuntaan.

Lue lisää luontoreseptistä ja luonnon terveysvaikutuksista Vantaan ja Keravan hyvinvointitarjottimen liikunta ja luonto -sivulta: vake.fi/hynte

