

**Punainen Risti**



# **LUONTO OSAKSI VAPAAEHTOISTOIMINTAA**

**Elisa Vesterinen 26.5.2026**

# Sisältö ja tavoitteet

- Johdanto – mistä tultu, mihin matkalla?
- Uusimmat tutkimukset ja käsitteet
- Tarjota tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Antaa työkaluja ja innostaa luonnon hyödyntämiseen vapaaehtoistoiminnassa
- Jakaa vinkkejä toisille



# LUONTO HOITAA



Lähde: <http://www.seppo.net/piirrokset/displayimage.php?pid=1788>

## UUSIN TUTKIMUS (Luke ja THL 2024)

Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys

- **Luonnon merkitys mielenterveyteen – eniten näyttöä**
- Asuinalueen vehreys -> **pienempi riski sairastua masennukseen** (Gonzales-Inca et al. 2023, Klein et al. 2022)
- Säännölliset luontokäynnit -> **pienempi todennäköisyys käyttää psyykelääkkeitä** (Turunen ym. 2023)
- Muutto alueelle, jossa enemmän lähiluontoa -> **pienempi riski sairastua masennukseen** (Kivimäki ym. 2021)
- Aikuisilla helppo pääsy viheralueille näyttää **suojaavan lihavuudelta tai ylipainolta** (Toftager ym. 2011, Halonen ym. 2014)
- Kohtalaista näyttöä siitä, että **asuinalueen runsaampi lähiluonto suojaa tyyppin 2 diabetekselta** (Kivimäki ym. 2021, Sorensen ym. 2022)
- Kontakti maaperän/kasvillisuuden mikrobeihin **vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää** (Roslund ym. 2022, Saarenpää ym. 2020)

**Luke ja THL (2024) ovat Sitran rahoituksella ensimmäistä kertaa Suomessa laskeneet, kuinka suuri luontomme kansanterveystaloudellinen arvo vähintään on.**

**Lähiluonnon terveystaloudellisen arvon katsottiin olevan Suomessa suuruusluokkaa 2,5 miljardia euroa vuodessa - raportin mukaan luontokosketusta pitäisi suositella ja tarjota terveydenhuollossa sekä luonto huomioida hoitohenkilökunnan koulutuksessa.**

## THL - Terveystä Luonnosta -ohjelma

**THL on nostanut luonnon terveystvaikutukset strategiseksi teemaksi, käynnissä on Terveystä luonnosta –ohjelma (2026-2035)**

- Tavoitteena on **tuoda luonto osaksi arkea, palveluja ja vapaaehtoistoimintaa.**
- Luonto nähdään keinona ehkäistä sairauksia ja vahvistaa hyvinvointia laajasti kunnassa.
- Ohjelma yhdistää tutkimukseen perustuvan tiedon, käytännön toimenpiteet ja laajan yhteistyön eri sektoreille.
- **Ohjelmaa koordinoi Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).** Ohjelmaa suunnittelee ja toteuttaa koordinaatioryhmä, joka koostuu aktiivisesti mukana olevista tahoista, kuten Sitra, Luonnonvarakeskus (Luke), Suomen ympäristökeskus (Syke), Työterveyslaitos, Allergia-, iho- ja astmaliitto, Filha ry, MIELI ry, Hengitysliitto, Ikäinstituutti, Kuntaliitto, Vantaan kaupunki, Terveystalo ja Metsähallituksen luontopalvelut.

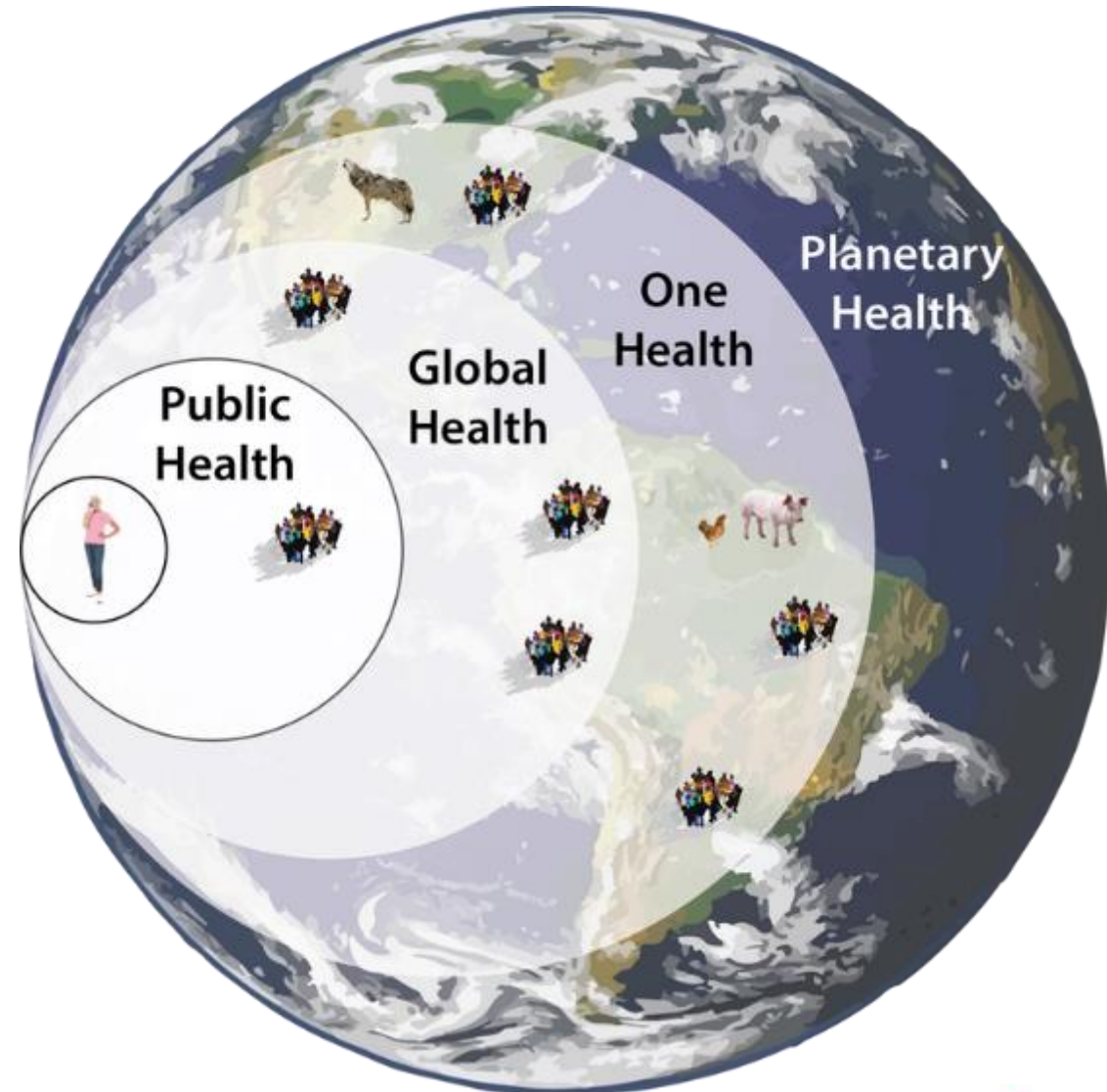
# PLANETAARINEN TERVEYS

*"We cannot have healthy people on a sick planet"* (Thomas Berry)

- **Planetaarinen terveys on uusi käsite, joka keskittyy ihmisten terveyden, eläinten terveyden ja ympäristön terveyden väliseen riippuvuuteen.** Planeetan terveys vaikuttaa suoraan kaikkiin ihmisen elämän osa-alueisiin, mukaan lukien yhteisöjemme hyvinvointi, mielenterveytemme, ruoantuotanto- ja kulutustapamme ja jopa kykymme luoda sosiaalista hyvinvointia.

👉 **Ilmastotyöt ja luonnon suojeleminen ovat myös ihmisten terveyden hoitamista**

- Zoonoosit: Covid -19 jne.
- Ruoantuotanto: pölyttäjät välttämättömiä
- Puhdas ruoka, ilma ja juomavesi
- Mielenterveys: lähiluonto, vesistöt, biodiversiteetti
- Ilmaston kuumeneminen
- Sään ääri-ilmiöt, luonnonkatastrofit
- Luonnon monimuotoisuus uhattuna: 6. sukupoltoaalto



# GREEN CARE?

- Green Care on sateenvarjokäsite useille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa.
- Green Care on luontoon ja maaseutuun liittyvää toimintaa, jossa **luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi**. Toiminta voi olla myös ennaltaehkäisevää.
- GC toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitosympäristöissä.
- Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.
- Green Caren kolme peruselementtiä ovat **luonto, toiminta ja yhteisöllisyys**.
- [Green Care Finland \(gcfinland.fi\)](http://gcfinland.fi)





## YMPÄRISTÖLLÄ ON TÄRKEÄ MERKITYS

- Ympäristön teknistyessä vihreän ympäristön merkitys hyvinvoinnillemme on tullut entistä tärkeämmäksi
- Jatkuva ärsyketulva on uusi normaali
- Mahdollisuus antaa mielen elpyä vähenee
- Luonnossa ihmisen on helppo toimia, havainnoida ja lepuuttaa mieltään
- Metsässä liikkuminen tuntuu luontaiselta ja helpolta
- Metsä auttaa väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin



## Luonnon vaikutus psyykkiseen terveyteen

- parantaa mielialaa
- vähentää henkistä uupumusta ja koettua stressiä
- voi lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, suuttumusta, väsymystä ja sekavuutta
- lisää psyykkistä elinvoimaisuutta
- lievittää lasten ADHD-oireita

*Vaikutusta onnellisuuteen, elämäntyytyväisyyteen ja unen laatuun*



## Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen

- alentaa verenpainetta
- vähentää stressihormoneja veressä
- vahvistaa fyysistä kuntoa
- lihastasapaino ja motoriset taidot vahvistuvat
- vahvistaa puolustus/immuuni/järjestelmää
- aistit herkistyvät



## Luonnon vaikutus sosiaaliseen terveyteen

- saa omaa aikaa ja rauhaa
- yhdessäoloa läheisten kanssa
- yhdistää vieraita ihmisiä, suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin
- lähiluonto lisää yhteisöllisyyttä
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- voi toteuttaa itseään harrastusten parissa

# LUONTOTOIMINTA VASTAA ESIMERKIKSI SEURAAVIIN TARPEISIIN

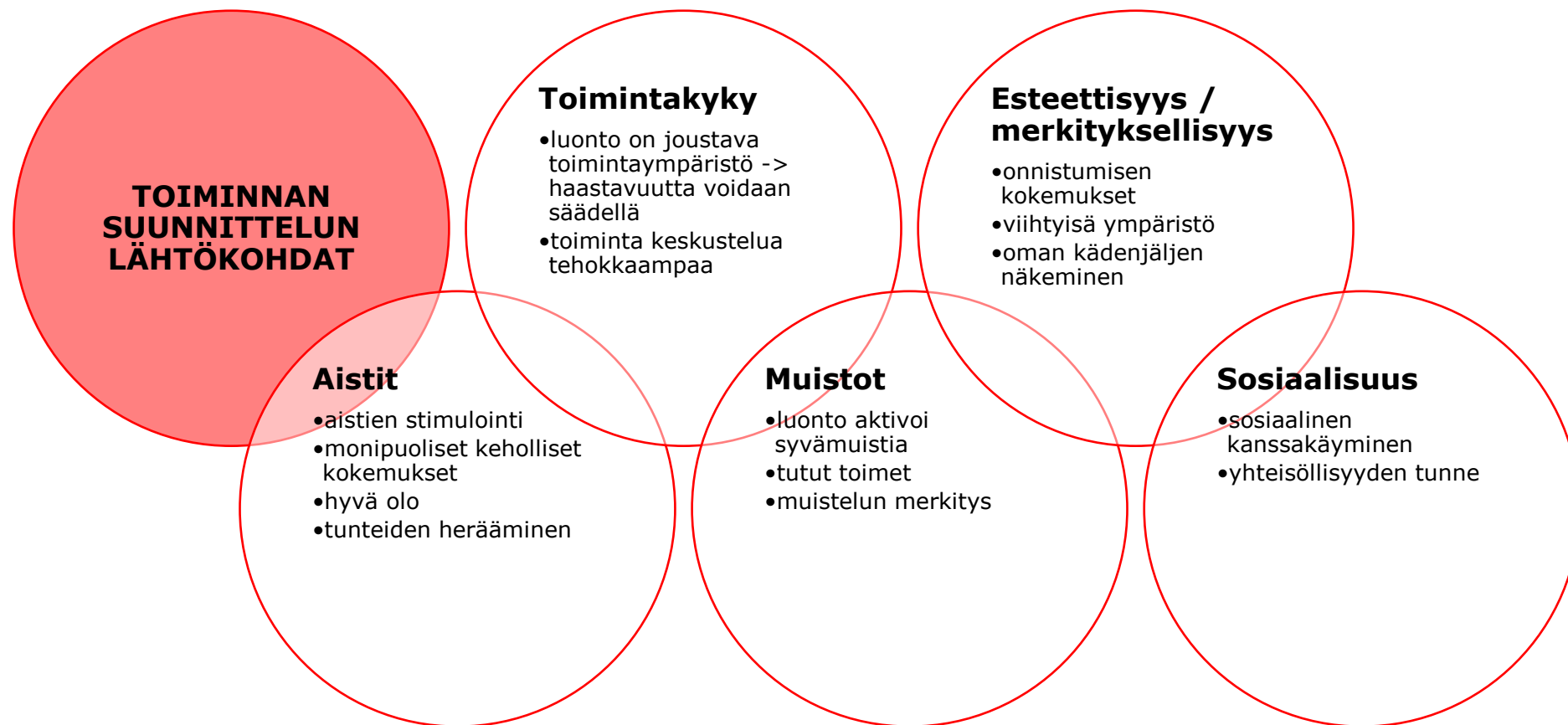
- Ennaltaehkäisevä toiminta
- Hyvinvoinnin ylläpito ja virkistyminen
- Erilainen kuntoutus
- Muistisairaudet
- Somaattiset sairaudet
- Psyykkiset häiriöt
- Päihdeongelmat
- Pitkäaikaistyöttömyys ja syrjäytyminen
- Sosiaaliset ongelmat
- Sydän- ja verisuonitaudit
- Ikäihmisten toimintakyky ja elämänlaatu



*”Kauneutta voi löytää katsomalla ympärilleen ja pysähtymällä ihmettelemään. Se pysähtyminen tekee hyvää aikuisellekin.”*

**Lähde:** <http://www.metsaemo.fi/>

# MIHIN LUONTOTOIMIEN ANTI KOHDISTUU?



# LUONNOSSA VIETETTY AIKA JA VAIKUTUKSET

5 – 10 min

Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat.  
Stressihormonit vähenevät.

20 min

Mieliala kohenee. Elpymisen kokemus lisääntyy 15 min ja elinvoimaisuuden kokemus 30 min jälkeen.

60 min

Tarkkaavaisuus lisääntyy.

2 h

Elimistön puolustusmekanismit elpyvät.

3 vrk

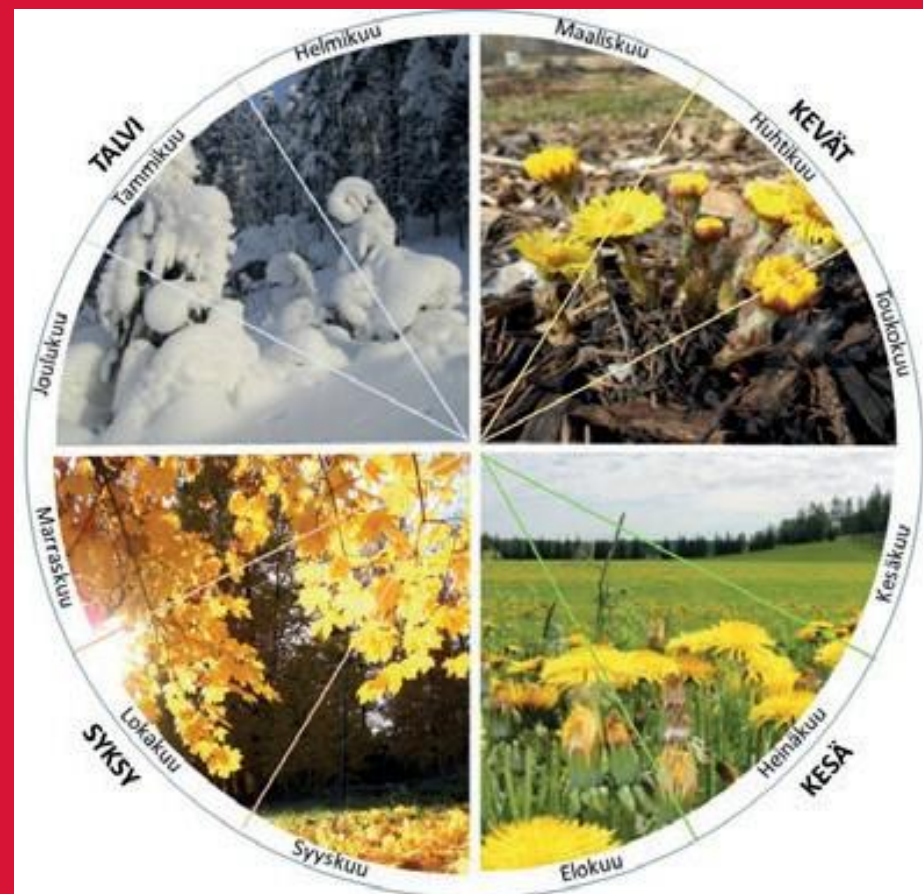
Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat.  
Stressihormonien määrä pienenee.  
Verensokeriarvot tasaantuvat. Kohonnut verenpaine laskee. Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee.  
Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.



# IHANTEELLISEN ELÄMÄN RESEPTI

- **Asuinalue 300 metrin säteellä lähiluonnosta** (päivittäinen lähiluonto, viherkasvit, raitis ilma jne.)
- **Viikoittaiset retket puistoihin ja vesialueille – ainakin tunti viikossa** (suhteellisen vaivatonta matkustamista)
- **Seuraavaksi paikat, joihin on hankalampi päästä – kerran kuukaudessa** (matkat kunnan metsiin tai muihin levollisiin ja kaukaisempiin luontokohteisiin – yksi viikonloppu kuukaudessa vahvistamaan immuunijärjestelmää)
- **Huipulla harvinaiset, mutta perusteelliset erämaa annokset – kaksi kertaa vuodessa.**

# LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN



## JAA KOKEMUKSESI

Miten olette hyödyntäneet  
luontotoimintaa  
vapaaehtoistoiminnassa?



# MIELIPAIKKA

- Arkiympäristön paikka, joka koetaan yksilötasolla tärkeäksi, arvokkaaksi ja turvalliseksi. Stressinhallintakeino.

## MIELIPAIKKA ARJESSA MUKANA

- valokuva mielipaikasta
  - mielipaikasta mukaan poimittu luontoelementti
  - mielikuvat
- 
- Aivot eivät erota, että onko tieto luonnosta oikeasti aistittu vai kuviteltu -> mielikuva voi vaikuttaa samoin kuin aito luontokokemus (Salonen 2005).



Kuva: Pixabay

## MIELIPAIKKAHARJOITUS

Laittakaa hetkeksi silmät kiinni ja matkustakaa omaan mielipaikkaan.

Mitä näit ja koit?

Miksi juuri tämä on sinun mielipaikka?



# VINKKI: mielipaikkaharjoitus ulkona

**Rauhoitu ja hengitä syvään. Hiljaisuus saattaa tuntua oudolta, mutta odota, ja anna keholle ja aisteille aikaa herätä. Voit sulkea silmät ja vain olla. Nyt ei ole kiire minnekään.**

*Kun tunnet mielesi rauhoittuneen, avaa silmät ja katso maisemaa ja ympäristöä. Anna jalkojesi kuljettaa sinua eteenpäin. Älä ajattele ja suunnittele liikaa. Ole vain tässä ja nyt. Kuuntele itseäsi. Mikä paikka kutsuu sinua luokseen? Kulje sinne. Katsele ympärillesi, voit istua tai liikkua. Mikä sinusta tuntuu hyvältä juuri tällä hetkellä?*

*Kun olosi on taas tasaantunut, katsele ympärillesi. Mikä sinua paikassa miellyttää ja kutsuu luokseen? Onko paikassa jotain tuttua ja turvallista vai kiehtovaa ja mielenkiintoa herättävää? Onko jokin tietty kasvi tai kukkiva niitty kutsunut sinua puoleensa? Anna ajatusten tulla mieleesi, mutta älä kuitenkaan jää pohtimaan niitä liikaa. Hengittele rauhassa. Voit taas sulkea silmäsi ja kuunnella, miltä juuri siinä paikassa kuulostaa. Tuntuuko nenässäsi jokin hento tuoksu? Syvenny tuoksuun. Onko siinä jotain tuttua vai onko se outo tai yllättävä? Hengittele rauhassa.*

*Voit avata silmäsi ja kokeilla lähellä olevia kasveja tai puun runkoa. Miltä ne tuntuvat sormenpäissä, entä kämmenillä tai poskella kokeiltuna? Onko tunne sileä, piikikäs, lämmin? Voit sulkea silmät ja tuntea kasvin käsissäsi. Hengittele rauhallisesti, nauti hetkestä. Nyt ei ole kiire minnekään.*

Ryhmän niin halutessa tehtävää voi jatkaa vielä ns. vierailulla. Vapaaehtoiset voivat vieraila toistensa mielipaikoissa ja kertoa miksi juuri se paikka tuntui hyvältä.

Lähde:<https://peda.net/hankkeet/geenivaraoppi/opastukset/p/oejal/hpl/4ml>

# KULTTUURIEN HUOMIOIMINEN

- Keskeiset paikkamieltymykset näyttäisivät heijastavan evoluution sanelemaa sopeutumaa ja olevan siten kulttuurista riippumattomia. **Kaikkialla maailmassa arvostetaan puun antamaa suojaa, tulta, kirkasvetistä puroa tai hyvää tähystyspaikkaa.**
- **Ihmisten tapa hahmottaa luontoa vaihtelee eri kulttuureissa**, sillä sekä luonnonolosuhteet että arvot ja uskomukset vaihtelevat.
- Tutut puulajit ovat ihmisille merkityksellisiä ja voivat edesauttaa kuulumisen tunnetta.
- Luontosuhteen kannalta integroitumisen voidaan nähdä onnistuneena silloin kun maahanmuuttaja on omaksunut uudelle kotimaalleen tyypillisiä tapoja käyttää luontoalueita, kuitenkin omassa kulttuurissaan tärkeinä pidettyjä perinteitä unohtamatta.
- **Jokaisenoikeudet**, Suomi on poikkeuksellinen: Jokaisen oikeudet Visa löytyy monella eri kielellä (voi tehdä ryhmän kanssa vaikka niotiolla)

# Kokeiltuja ja hyväksi havaittuja

- Työskentelyssä käytetään (menneisyydestä) tuttuja kasveja: yrtit, perennat, kukat ja muut kasvit.
- Huomion kiinnittäminen kasvien ominaisuuksiin: muodot, tuoksut, värit, tuntoaistiin vaikuttavat tekijät.
- Aistikokemukset.
- Erikoiskasvit (orkideat, stevia).



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY

# Kokeiltuja ja hyväksi havaittuja

- Kävelyretket luontoon, roskakävelyt.
- Luonnonmateriaalien kerääminen koristeeksi ja materiaaliksi kädentaitoihin.
- Ikkunanäkymät, ikkunat auki, jolloin tuoksut ja äänet pääsevät sisään.



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Ikkunanäkymät



KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ

Syysasetelma



KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ

Heinätyöt



KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ

Salaatti

# Kokeiltuja ja hyväksi havaittuja

- Vuodenaikojen esiintuominen niin sisä- kuin ulkotiloissakin.
- Näyttelyt tehdyistä tuotoksista, yhteiset juhlat, valokuvat itsestä.



KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Valokuvanäyttely luontotoiminnasta



KUVA: PIXABAY

Ruskalehdet



KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ

Havukranssi

# Kokeiltuja ja hyväksi havaittuja

- Eläimen koskettaminen, läsnäolo, eleiden ja toiminnan seuraaminen, hoitaminen, taluttaminen.
- Kesäkanat, lampaat.
- Lintujen ruokkiminen.
- Kädentaidot.



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: PIXABAY



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

# Kokeiltuja ja hyväksi havaittuja

- Yhteinen tekeminen, jutustelu, muistot, ajatusten vaihtaminen.
- Yhteisen puutarhan suunnittelu ja perustaminen.
- Ruokareseptien ja puutarhan hoitovinkkien vaihtaminen.
- Oleskelupaikat.
- Sukupolvien välinen vuorovaikutus.

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Alan kirjallisuus

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Viljelysuunnitelma



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Aarrekartta-työskentely



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Ruisleivän valmistaminen

## VINKKI: Minkälainen on sinun luontomandalasi / mielenmaisema?



Keskimmäisessä kuvassa nuoren parin ensimmäinen yhteinen koti.



Kuvassa hauki. Tekijä halusi kertoa muille, että tykkää kalastamisesta.

# VINKKI: luontotaidetta

- Kehystetty taideteos
  - Pahvista tehdyt kehykset mukaan luontoon. Sovitulta alueelta etsitään mieleinen luonnon taideteos. Asetetaan kehys rajaamaan taideteosta. Lopuksi kuljeskellaan ihailemassa taideteoksia luonnon taidesalissa.
  - Kehykset voi tehdä myös vaikka oksista tms. ja niiden sisään tehdään taideteos luonnon materiaaleista.
  - Kehyksiin voi hakea myös aidon luontomaiseman.
- Ympäristötaide.
- Jäätaide.
- Peilin ja luupin avulla luonnon ihastelu
  - Peilin kautta katseltuna luonto nähdään uudella tavalla.



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

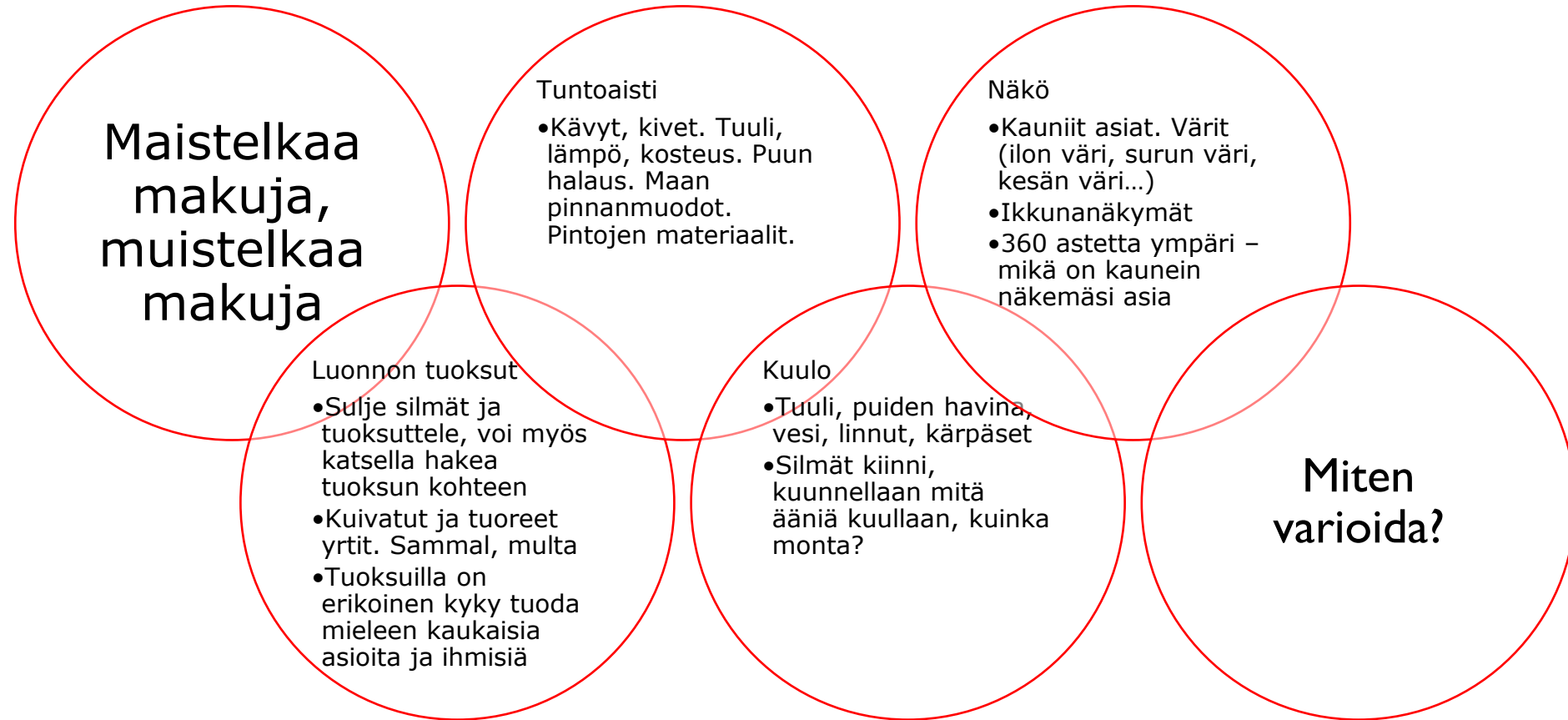
*Jäälyhty*



KUVA: PIXABAY

*Lumiukko*

# VINKKI: Aistin aktivoiminen



# VINKKI: järjestä aistikävelyitä

## KATSO

Katso miltä luonto ympärilläsi näyttää. Luonnossa näkee paljon kesän merkkejä keväällä. Mitä kevään merkkejä voi nähdä ympärilläsi juuri nyt? Kertokaa toisillenne.



## TUNNE

Pysähdy ja valitse jokin esine luonnosta tai ympäristöstä. Miltä se tuntuu ihoasi tai käsiäsi vasten. Miltä esim. pinta, muoto, materiaali tuntuu. Onko kyseinen esine kylmä vai lämmin? Kertokaa toisillenne.



## KUUNTELE

Ympäristömme on täynnä ääniä ja melua eri koneista, luonnosta sekä meidän ihmisten tuottamista äänistä.

Pysähdy pariiksi minuutiksi ja kuuntele minkälaisia ääniä kuulet ympärilläsi, pystytkö tunnistamaan niitä?

Kertokaa toisillenne.



## HAISTELE

Pysähdy ja tunnista mitkä hajut sinulla on ympärilläsi, pystytkö erottamaan ne toisistaan?

Herättävätkö hajut sinussa tunteita tai muistoja?

Kertokaa toisillenne.



# VINKKI: Luonnon seuraaminen livekameroista

## Webkamerat tuovat luonnon ja eläimet meitä lähelle.

[Parhaat luonnon livekamerat | Luonto | yle.fi](#)

### Lintuja

- [Talvilintu – WWF:n Luontolive – WWF Suomi](#)
- [BirdLife Suomi | Lintulive](#)
- [Sääksi – WWF:n Luontolive – WWF Suomi](#)

### Nisäkkäitä

- [Saaristomeren norppalive – WWF Suomi](#)

### Sää, ilmasto, maailma

- Sääkamerat kartalla, koko maailma
- Revontuli livet

### Maisemia ympäri maailman

- Niagaran putoukset
- Avaruusasema

### Korkeasaari

- Livekamerat mm. Mangustit

### Muita

- Pandalive, Suomi
- Ilveskamera, Suomi
- Afrikan eläimiä mm. norsuja, virtahepoja, kirahveja

## VINKKI: tarkkailua ja ihmeteltävää

- Lintujen tarkkailu ja tunnistaminen
- Kalastus (kalastusvälineet, kalan käsittely, kalaruuat)
- Luontoaiheiset tietovisat
- Vuodenaikojen seuraaminen & luonnon seuraaminen (seurantalomakkeet)
- Eläinten jättämät jäljet (jäljet, kävyt, jätökset..)
- Hyönteisten elämän seuraaminen
- Kevätseuranta, säpäiväkirjat, luontopäiväkirja
- Talvitutkimukset (mm. lumipeitteen paksuus, kasvit lumen alla, talventörröttäjät)



KUVA: PIXABAY

*Lintujen ruokinta*



KUVA: PIXABAY

*Mustikat*

# VINKKI: Ympäri vuotista kasvatustoimintaa

## KEVÄÄLLÄ

- Esikasvattaminen
- Kylväminen
- Kasvien kouluminen
- Viljely (Ikkunalaudalla, parvekkeella, palstalla/kasvimaalla)
- Rairuoho
- Kukkasipulit ruukkuun keväällä (esim. varjolilja)
- Kasvimaavihko

## KESÄLLÄ

- Kasvun seuraaminen
- Ylläpitotehtävät: kastelu, kitkentä...
- Kylväminen
- Sadonkorjuu
- Kasvimaavihko
- Puutarhavierailut

## SYKSYLLÄ

- Sadonkorjuu ja sadonkorjuujuhlat
- Siemeniä talteen
- Kasvimaavihko
- Sipulikasvien hyötäminen jouluksi

## TALVELLA

- Suolan "kasvattaminen" lasipurkissa
- Versojen kasvatus
- Yrttien viljely ikkunalaudalla
- Siemeniä voi kylvää jo aikaisin
- Jouluasetelmien viherkasvit omiin ruukkuihin kukkamultaan
- Sisäkasvien mullanvaihto
- Pistokaslisäys
- Hedelmien siemenistä huonekasveja
- Kylvöjen suunnittelu
- Aarrekartta
  - mitä haluan kasvattaa/syödä syksyllä?

## OHEISPUUHAA

- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Nimikyltit esim. kivistä
- Perhosbaari
- Hyönteishotelli
- Linnunpelätin



Yksinkertainen hyönteishotelli. Kuva: Elisa Vesterinen

# YRTIT, VILLIVIHANNEKSET, MARJAT, SIENET

- Villivihannekset ovat superruokaa: terveellistä, äärimmäisen herkullista ja kaikille ilmaista.
- Horta on lähiruokaa, joka matkaa luonnosta lautaselle todella nopeasti ja helposti. *Horta* on kreikkaa ja tarkoittaa kaikkea villiä, kasviperäistä syötävää.
- Oman kasvupaikkansa valinneet villit kasvit ovat helpollapäässeitä viljelykasveja voimakkaampia ja sitkeämpiä. Niissä on enemmän antioksidantteja, vitamiineja ja hivenaineita kuin viljellyissä kasveissa.
- Yrttiteet ja käsi-/jalkakylvyt
  - Tuoreet yrtit
  - Kuivatut yrtit



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Yrttitee



KUVAT: PIXABAY



KUVAT: PIXABAY

Ruokana hyödynnettäviä luonnonantimia ovat muun muassa erilaiset yrtit, kasvit, marjat ja sienet, joiden keräämisessä täytyy kuitenkin olla tarkkana.

# VINKKI: virkistävä ja rentouttava käsi-/jalkakylpy

- Käytä yhdessä kylvyssä 1–3 erilaista yrttiä
- Veden lämpötilan olisi hyvä olla +37–39 celsiusastetta. Diabetesta sairastaville, pahoista suonikohjuista kärsiville tai veritulppapotilaille kylpyveden tulisi olla haaleaa (noin +35 celsiusastetta)
- **Suola** – poistaa jännitystä ja turvotusta, virkistää jalkoja, kuorii ja pehmentää ihoa, auttaa ihottumiin
- **Kasviöljyt** (esim. auringonkukka-, kookos-, manteli-, oliivi-, rypsi-, tai seesamiöljy) – pehmentävät ihoa, sisältävät ihoa hoitavia ja suojaavia rasvahappoja ja antioksidantteja
- **Hunaja** – ravitsee ja syvä puhdistaa ihoa, kosteuttaa, alentaa turvotusta, tekee ihosta pehmeän.
- **Sitruunamelissa** – rentouttaa, rauhoittaa, puhdistaa, tuoksuu hyvältä
- **Mintut** – virkistävät, puhdistavat, rentouttavat, viilentävät, tuoksuvat hyvältä

- 1/2 dl kuivattua TAI 1/2 litraa tuoretta kevyesti murskattua yrttiä
- (meri- tai kristalli)suolaa
- (1/2 dl kasviöljyä)
- (2 rkl hunajaa)
- (muutama tippa eteeristä öljyä (esim. laventeli, sitruuna, rosmariini))
- (Kukkia tai kukan terälehtiä)

1. Yrttihauduke: lisää yrtit 1/2–2 litraan lähes kiehuvaa vettä. Hauduta 20 minuuttia kannen alla. Siivilöi yrttimassa pois.
2. Lisää yrttihauduke kylpyveteen. Kylpyveden olisi hyvä ulottua ainakin nilkan yli.
3. Lisää veteen suola ja halutessasi hunajaa tai öljyä.
4. Ripottele pinnalle kukkia tai kukkien terälehtiä mielen iloksi.
5. Rentoudu ja nauti!

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



## VINKKI: Bonkei

- Bonkein ideana on luoda mahdollisimman luonnonmukainen pienoismaisema luonnonmateriaaleja käyttäen.
- Bonkei on äärettömän halpa tai jopa ilmainen harrastus.
  - Hiekkaa ja kiviä löytyy luonnosta.
  - Bonkeihin voi käyttää myös kaikenlaista hylkymateriaalia.
  - Kepeistä voi rakentaa pitkospuita tai riukuaitaa minikokoiseen perinnemaisemaan.



KUVAT: PIXABAY

Pienoispuutarha



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Pienoispuutarha



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Pienoispuutarha

KUVA: PIXABAY



Risukranssi

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Pääsiäiskranssi

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



Vaahteranlehtikranssi



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Kranssipohja sanomalehdestä

## VINKKI: Kranssin tekoon tarvitset

🌲 Havuja 🧤 Hanskat

🌀 Kehikko

🌸 Koristeita 🧵 Rautalankaa

✂️ Sakset tai pienet leikkurit

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



Havukranssi

# VINKKI: Tähtitaivaan tarkkailu

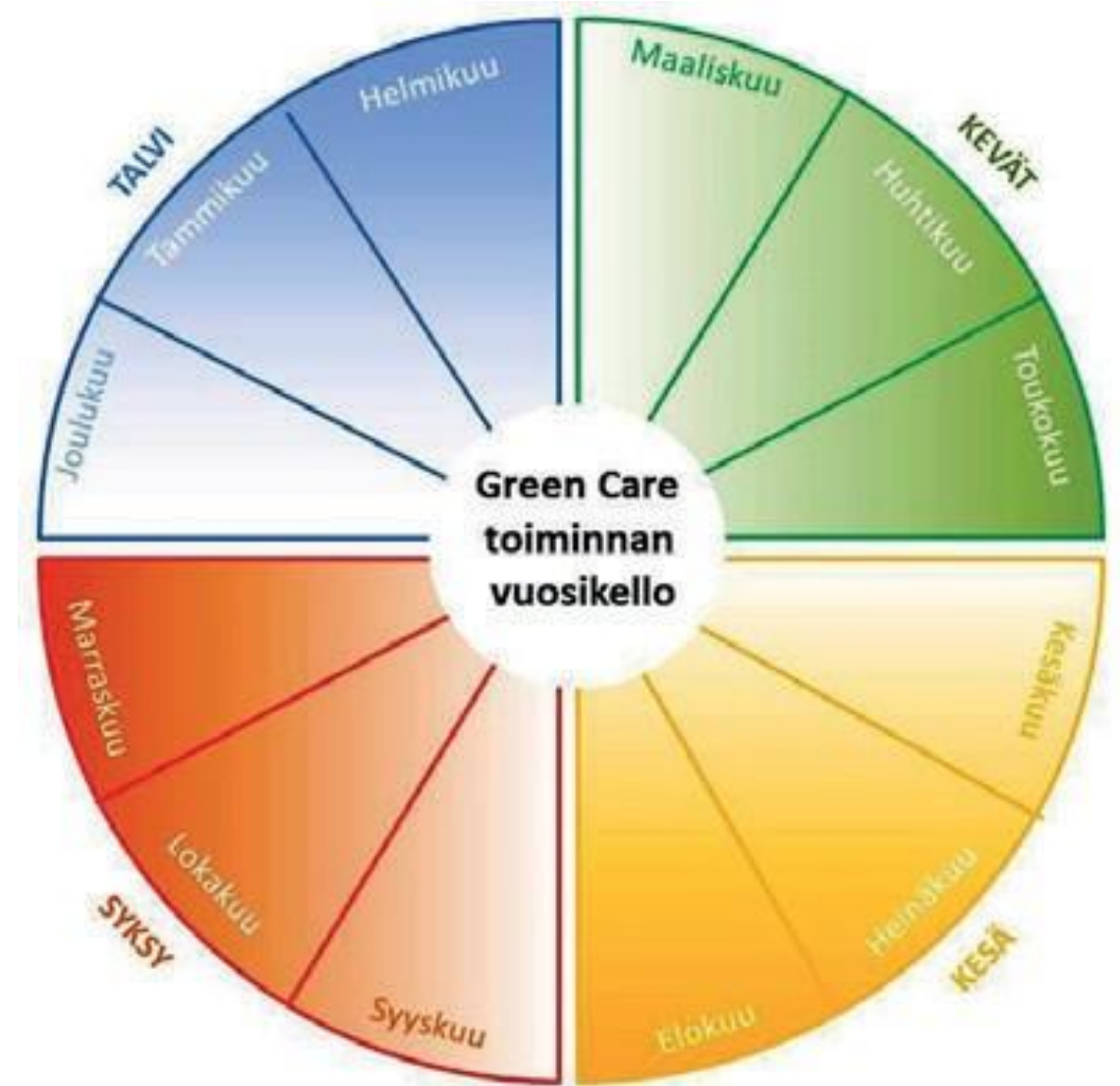
- Tähtitaivas
- Ursan tähtikartta
- Kiikarit
- Kompassi

[Planisfääri – Ursan verkkokauppa](#)




## VINKKI: Vuosikello työskentely

- Pohja, jolle suunnitellaan toimintaa jokaiselle vuodenajalle
- Osallistuvan kohderyhmän tarpeet huomioiva.
- Tarkoituksena on helpottaa toiminnan toteuttamista etukäteissuunnittelun avulla.
- [Oppaat | Vihreä Veräjä \(vihreaveraja.fi\)](https://vihreaveraja.fi)



# VINKKI: SÄÄPÄIVÄKIRJA / LUONTOPÄIVÄKIRJA / KEVÄTSEURANTA

| Kuukausi: KESÄKUU       |    | Vuosi:  |              |  |
|-------------------------|----|---------|--------------|--|
| VIIKONPÄIVÄ<br>+<br>PVM | °C | SÄÄTILA | MUUT HUOMIOT |  |
| 1                       |    |         |              | Kuusi: Sääpäivä  |
| 2                       |    |         |              |  |
| 3                       |    |         |              |  |
| 4                       |    |         |              |  |
| 5                       |    |         |              |  |
| 6                       |    |         |              | Kustaanpäivä. Vanhan kansan mukaan viimeinen päivä, jolloin perunat maahan.        |
| 7                       |    |         |              |  |
| 8                       |    |         |              |  |
| 9                       |    |         |              |  |
| 10                      |    |         |              |  |

- Päivämäärät/nimipäivät/juhlapäivät ja niihin liittyvät sanonnat.

- Millainen sää?
- Sään ennustaminen.

- Lintujen tarkkailu
- Lintujen tunnistaminen.

- Mitä luonnossa tapahtuu?
- Ikkunäkymät. Miten lumi/jää muuttavat ympäristöä?
- Mm. karhu synnyttää poikasettalvipesään, made kutee, norppa synnyttää kuutin.

- Mitä maatilalla/puutarhassa tapahtuu?

- <http://kevatseuranta.fi/>

- Erilaisia seurantalomakkeita: [Oppaat | Vihreä Veräjä \(vihreaveraja.fi\)](#)

## VINKKI: Paratiisin tunnusmerkit– löytyykö lähiluonnostasi?

1. Vaatii ponnistuksen tullakseen saavutetuksi.
2. On resursseja, kuten runsaasti kasvillisuutta, vettä ja eläimiä.
3. On turvallinen, vaarat eivät uhkaa, kukaan ei ole käymässä kimppuun, ei näy rikottuja asioita.
4. Kasvillisuus on kirkasväristä, heleää ja kaunista.
5. On pinnanmuotoja, eli mäkiä ja laaksoja.
6. On paikkoja, joista näkee kauas.
7. Ja joissa voi olla näkösuojassa.
8. Rakennettua ympäristöä on vähän tai ei ollenkaan.
9. On sopivasti lajikumppaneiden seuraa eli yhdessäoloa ilman tungosta ja mahdollisuus olla yksinkin.

Lähde: Närhi, J. (2009) Paratiisin synty: Ihmismieli, evoluutio ja taivaalliset puutarhat. Helsinki: Art House.

# VINKKI: Marraskuu ja kaamos, uhka vai mahdollisuus?

- Luonto hiljenee ja siirtyy lepotilaan, valo vähenee, lämpötila laskee ja kasvillisuus 'kuolee' talven lähestyessä.
- Puhumme innokkaasti keväällä luonnon heräämisestä, mutta myös marraskuulla on oma sanomansa. Se on kutsu hidastamiseen, lepoon ja sisäisen valon löytämiseen.
- Marraskuu opettaa meitä kunnioittamaan luonnon kiertokulkua, sen tarvetta vetäytyä, uudistua ja valmistautua uuteen kasvuun. **Marras muistuttaa, että myös ihminen tarvitsee aikaa uudistumiseen, palautumiseen ja oleellisen äärelle pysähtymiseen.** Voimme kohdata itsemme tavallista syvemmin ja hyväksyä, nähdä ja kuulla ne ulottuvuudet, jotka muulloin jäävät kiireen varjoon.
- Samalla on erityisen tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta, unesta ja riittävästä valon saannista.

16 HYVINVOINTIVINKKIÄ MARRASKUUHUN/KAAMOKSEEN:

<https://sowl.fi/blogi>



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Kivien maalaus*

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



*Vaahteranlehtiruusu*

KUVA: PIXABAY



*Unisieppari luonnonmateriaaleista*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Kukkaruukkujen maalaus*

**Luonto osaksi hyvinvointia**

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Luonnonkasvi tietovisa*



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

*Aarrekartta-tekniikka*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Luonnonkukka-asetelma*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Hyönteishotellit*

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



*Kuivakukkakranssi*

**Luonto osaksi hyvinvointia**

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Tulppaaniasetelma*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Orvokintaimet*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Pääsiäisasetelma*

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



*Ämpäriperunat*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Sipulikasvien kasvatus ruukuissa*

KUVA: PIXABAY



Saunavihdot

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Kankaanpainantaa kasvisten avulla

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Kankaan painantaa puunlehtien avulla

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Tuoksupussi

**Luonto osaksi hyvinvointia**

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Maalatuista kivistä taideteos*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Saunavihta*

KUVA: PIXABAY



*Maalatut pääiäismunat*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Tonttuaskartelua puun paloista.*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Valokuvanäyttely luontotoiminnasta*

**Luonto osaksi hyvinvointia**

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Mehiläisvahakynttilät*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Kuusenkoristeita taikataikinasta*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Käpyaskartelua*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Käpyaskartelua*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Tähti pajusta*

KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄJÄ



*Tähti oljista*

# RENTOUTUSHETKI – ÄÄNIMATKA LUONTOON (ohje seuraavalla sivulla)



# Tämän 10 minuutin luontomeditaatioharjoituksen voit lukea ääneen sisätiloissa, käyttäen taustalla luonnon ääniä. Harjoitus auttaa luomaan mielikuvan olemisesta luonnossa ja tarjoaa rauhoittavan kokemuksen.

Oma Spotify-soittolista luonnonäänistä "Metsäkylpy sisätiloissa" (tarvitset kaiuttimen)  
Vaihtoehtoisesti video, esim.: <https://www.youtube.com/watch?v=4S3yJkGWM4E>

## Alkusanat:

1. Istu mukavasti ja sulje silmäsi. Hengitä syvään ja hitaasti. Anna itsesi rentoutua kokonaan.
2. Kuvittele, että olet siirtymässä pois arjen kiireestä ja stressistä. Olet matkalla rauhalliseen, luonnonkauniiseen paikkaan.

## Mielikuvamatka luontoon:

1. Metsän rauha: Kuvittele itsesi vehreään metsään. Ympärilläsi on korkeita puita, ja auringonsäteet pilkkottavat oksien lomasta. Kuulet lintujen laulavan ja lehtien kahisevan tuulessa.
2. Vuolas virta: Mielikuvamatkasi jatkuu metsän halki virtaavalle joelle. Kuulet veden solisevan kivien yli. Istahda joen rannalle ja tunne, kuinka vesi virkistää mieltäsi.
3. Mäntymetsässä tuulee: Siirryt kallioiseen, avoimeen mäntykangasmetsään. Näet edessäsi paksut kaarnakilpirungot, kiemurtelevan polun ja kirkkaan sinisen taivaan. Hengitä raikasta metsäilmaa.
4. Merellinen rauha: Matkasi vie sinut rannikolle, missä aallot lyövät pehmeästi hiekkaan. Tunne merituulen kosketus kasvoillasi ja kuuntele aaltojen rauhoittavaa ääntä.
5. Yöllinen taivas: Ilta on laskeutunut, ja katsot tähtitaivasta. Tunne yön rauha ja avaruuden ihme. Kuuntele yöllisiä ääniä, kuten sirkkojen siritystä tai tuulen huminaa.

## Lopetusmeditaatio:

1. Palaa hitaasti takaisin nykyhetkeen. Tunne, kuinka luonnon rauha on täyttänyt mielesi ja kehosi.
2. Ota muutama syvä hengitys ja tunne, kuinka olet rauhoittunut ja virkistynyt.
3. Kun olet valmis, avaa silmäsi ja venyttele kevyesti.

## Loppusanat:

- Kiitä itseäsi tästä matkasta ja siitä ajasta, jonka annoit itsellesi. Muista, että voit palata tähän mielikuvamatkaan aina kun tunnet tarvetta rauhoittua ja palautua.

Voit säätää harjoituksen pituutta tarpeesi mukaan. Voit käyttää taustalla lintujen laulua, veden solinaa, tuulen huminaa, lehtien kahinaa, sateen ropinaa tai aaltojen kohinaa, jotta kokemus olisi mahdollisimman aidon tuntuinen.

# MUISTA: TOIMINTA MAHDOLLISTA RAJOITTEISTA HUOLIMATTA

- Suunnittelu rajoittuneimman toimintakyvyn mukaan.
- Samasta materiaalista useita eri versioita.
- Työvaiheiden pilkkominen osiin ja selkeä opastus.
- Toiminta on mahdollista rajoitteista huolimatta:
  - Pöytien korkeudet, mahdollisuus toteuttaa toimintaa pöytien ääressä, pyörätuolissa istuen
  - Kukkien paksut varret, pilleröidyt siemenet, isommat pistokkaat...
  - Työvälineiden valinta: kevyet välineet, paksut ottimet, suurennuslasi...
  - Työohjeiden selkeys. Värien valinta. Valaistus. Kontrastit.
- Allergioiden huomioiminen.
- **Luontoa voi viedä myös sisälle esimerkiksi palvelutaloihin:** viherkasvit, ikkunanäkymät, musiikki, muistelu, valokuvat, avoin ikkuna, josta ääniä ja tuoksuja, vuodenajat sisälle, ruuat, sisustuselementit...
- Erilaisia apuvälineitä on saatavilla: [Välineet \(valineet.fi\)](http://valineet.fi)



Lähde: papunet

## LUONTO PODCASTIT

- Tiina Pulska / Villiinny on
- Lappilainen luontoterapeutti ja Villiinny on luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja tarjoava pienyritys. Tiina työskentelee luontoyhteyden, hermoston säätelyn ja ihmisten luontaisten rytmien edistämisen tukijana ja vahvistajana.
- 3 Podcast jaksoa tuotettu yhdessä SPR:n kanssa

[Luontopodcast | VOIMA-hanke | Suomen Punainen Risti](#)

## Hyödyllisiä luontoaiheisia sivustoja:

- [Luontosivusto](#) tarjoaa elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa.
- [Videometsäkävelyitä: Hyvän mielen metsäkävely -videot - MIELI ry](#)
- [Ympäristö vaikuttaa mieleen - MIELI ry](#)
- Luontoseurantalomakkeita: [Oppaat | Vihreä Veräjä \(vihreaveraja.fi\)](#)
- [Vihreältä Veräjä](#) ja [vihreän veräjän vuosikello](#)
- [Vahvikkeen sivuilta](#) löytyy tulostettava [8-rastinen luontopolkumateriaali](#) ja [11-rastinen Tunnista kasveja – luontopolkumateriaali](#)
- [Mappa.fi](#)
- [Tervetuloa hyvinvointia luonnosta ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)

## Lapsille räätälöityjä materiaaleja:

- [Aartenetsintää luonnossa](#)
- <http://www.luontoliitto.fi/kouluille/luontopolku-lapsille>
- <http://www.orvokkioravanluontokoulu.fi/kapyvarasto/luontoleikkeja/>
- <https://www.vihreaveraja.fi/materiaalit-palvelut/materiaalia-luontoavust...>
- [Luontobingo - Suomen Latu](#)

## TALVIBINGO



HARAKKA

PIPOPÄINEN  
KIVA KAVERI

JÄÄPUIKKO



ORAVA

OMA VARJO

ÖTÖKKÄ

KOIRA JOLLA  
ON HEIJASTIN

TALVEN  
TÖRRÖTTÄJÄ




HAVU



KOIRANKAKKA

PUNAINEN  
KAULALIINA

LUMIUKKO



**”Onnellinen on se, joka on niin terve, että voi lähteä retkelle, ja vielä onnellisempi on se terve, joka ymmärtää lähteä retkelle”**

**- Kaarina Karin-**

**KIITOS!**

# Tutkimuksia luonnosta

Tyrväinen, L. ym. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus, Helsinki.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.

Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.

Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place*, 14(4), 636-652.