

Olarin terveystuontopolku

Luontopolun tarina

Olarin terveystuontopolku on Espoon keskuspuistossa sijaitseva luontopolku, jonka avulla on mahdollista kokea keskimääräistä enemmän luonnon terveyteen myönteisesti vaikuttavia elementtejä. Noin 2,4 kilometriä pitkän polun varrelle sijoittuu kahdeksan rastipistettä, joissa kussakin on kolme erillistä rastitehtävää.

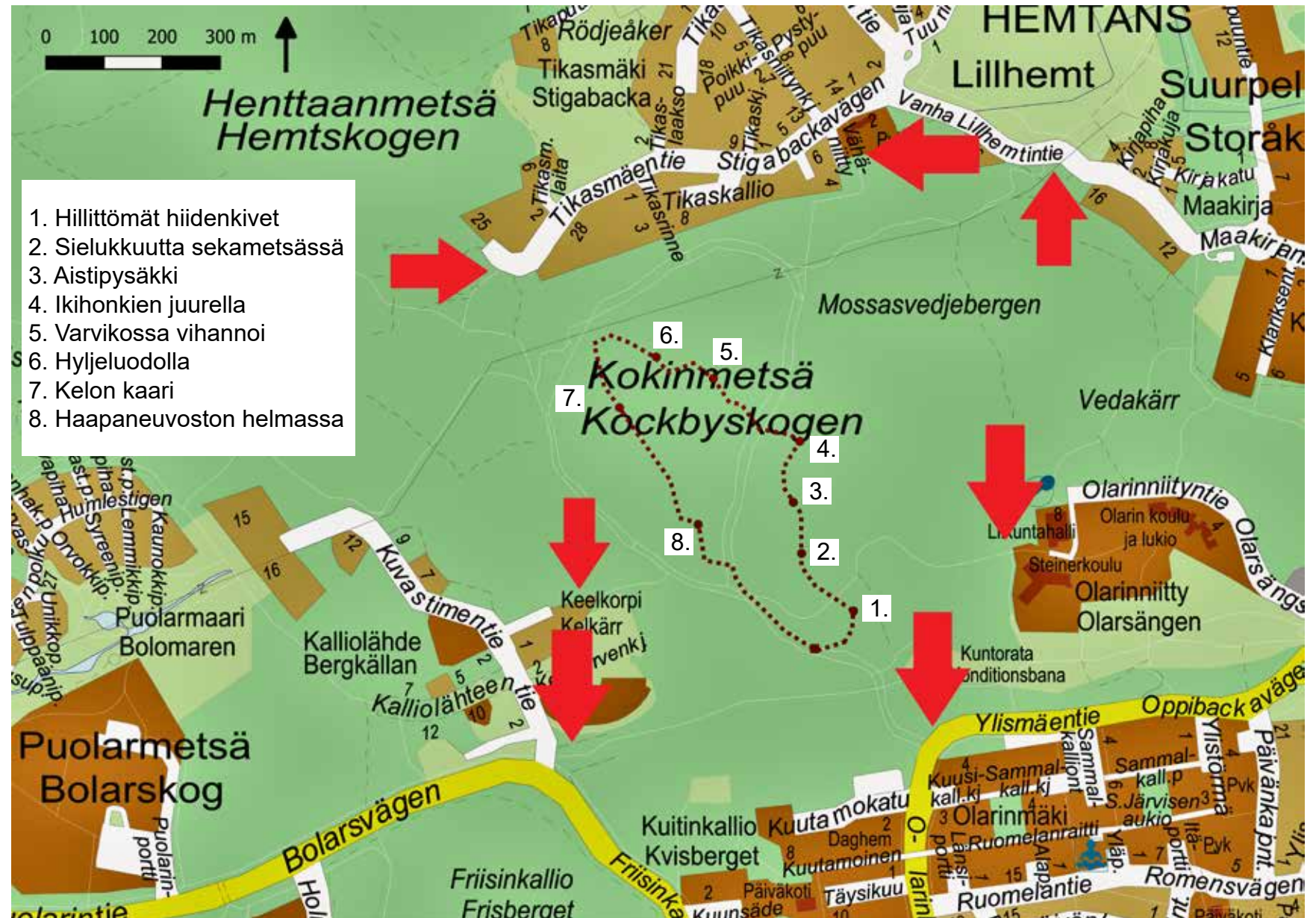
Tehtävät on rakennettu polun kolmea pääkohderyhmää ajatellen. Näitä ovat koululaiset ja päiväkotilaiset, henkilöt, joille metsä ei ole paikkana ennestään tuttu, sekä he jotka etsivät metsän tarjoamia terveysvaikutuksia. Harjoitteet johdattavat kulkijan havainnoimaan, oppimaan ja kokemaan luonnon monia terveysvaikutuksia aina mielen hyvinvoinnista fyysisen olotilan kohentamiseen. Lapsille polku tarjoaa elämyksellisiä oppimiskokemuksia ja metsään tutustujille ohjatun tavan oman luontosuhteen rakentamiseen sekä uuden tiedon löytämiseen. Terveystuontopolun harjoitteet avustavat irtautumaan arjesta ja herkistymään mielen ja kehon tuntemuksille.

Terveystuontopolku on syntynyt Olari-seuran aloitteesta ja sitä on edistetty useiden toimijoiden yhteistyönä. Polun suunnittelun ja rakentamisen on rahoittanut Espoon kaupungin poikkihallinnollinen kehitysohjelma Hyvinvoiva Espoo yhdessä Teknisen ja ympäristötoimen kanssa. Polun ja sen rastitehtävien suunnittelu on toteutettu kolmen työpajan avulla, joihin osallistui edustajia lähes 20:stä lähialueella toimivasta järjestöstä

ja asukas-yhdistyksestä. Mukana olivat muun muassa Olarin seurakunta, kaksi paikallista partioliippukuntaa, päiväkotien ja koulujen edustajia, sekä Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry. Metsän tarjoamat terveysvaikutukset on näin pyritty huomioimaan rastitehtävien suunnittelussa monin tavoin ja mahdollisimman monta käyttäjäryhmää huomioiden.

Saapuminen

Terveystuontopolku on Kokinmetsässä ja se on helposti saavutettavissa kävellen, pyöräillen, julkisin kulkuneuvoin, sekä omalla autolla. Kokinmetsän pääsisäänkäynti on Ylismäentien ja Olarinkadun risteyksessä sijaitsevalla pienellä parkkipaikalla. Bussilinjat 531, 532 ja 533 vievät lähimmäs pääsisäänkäyntiä ja muutaman sadan metrin päästä löytyy kaupunkipyöräasema. Kokinmetsään pääsee myös Puolarmaarin ja Henttaan suunnalta useammasta paikasta. Kokinmetsän sisäänkäynnit on kuvattu oheiseen karttaan. Terveystuontopolkua voi kiertää molempiin suuntiin, eikä rasteja tarvitse kiertää järjestyksessä.



Terveystuontopolun tunnustat näistä sinisistä sydämistä.

Näin saat lisää laatua ja hyvinvointia elämääsi!

Läheiset ihmissuhteet vaikuttavat terveyteen jopa enemmän kuin elintavat. Rakkaus, kiintymys ja sosiaaliset suhteet tukevat hyvää elämää.

Tee asioita, jotka tuntuvat mukavilta ja tuottavat hyvää mieltä. Tekojen ei tarvitse olla suuria. Pienetkin arkiset teot voivat muuttaa elämääsi myönteisesti ja auttavat sinua voimaan hyvin.

VIISI KEINOA ELÄÄ PAREMMIN JA PIDEMPÄÄN

Näin saat lisää laatua ja vuosia elämääsi:

OLEN OSA YHTEISÖÄ

Yhteys toisiin ihmisiin on yksi hyvän elämän kulmakivi. Luo ja ylläpidä yhteyksiä kotona, töissä, koulussa ja lähiyhteisössä. Jaa ilot ja surut päivittäin toisten kanssa, se keventää mieltä. Hyviin ihmissuhteisiin kannattaa panostaa päivittäin.

NAUTIN LIIKKUMISESTA

Lähde luontoon haukkaamaan ulkoilmaa, ota ystävä mukaan kävelylenkille tai hyppää pyörän selkään. Tapaile tanssiaskelia, pelaa kaveriporukassa tai sukella pinnan alle. Valitse itsellesi sopiva liikummisuoto ja nauti sen tuomasta hyvästä olost.

OLEN LÄSNÄ

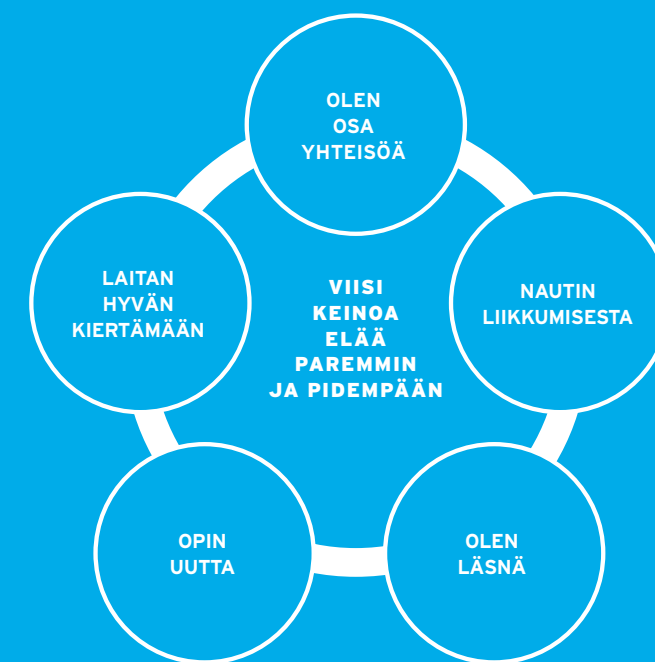
Ole utelias ja tee havaintoja kaikilla aisteilla. Huomaa vuodenaikojen vaihtelu, auringonlasku ja puistossa loikkiva jänis. Havahdu hetkeen, missä tahansa oletkin. Ole tietoinen omista tunteistasi ja opettele elämään niiden kanssa. Jaa kokemuksesi muiden kanssa.

OPIN UUTTA

Kokeile jotakin uutta - koskaan ei ole liian myöhäistä! Kudo, korjaa, soita tai kokkaa. Löydä vanha harrastus uudelleen tai tee käsilläsi jotain täysin uutta. Aseta itsellesi haaste ja nauti sen saavuttamisesta. Uuden oppiminen virkistää ja antaa itseluottamusta.

LAITAN HYVÄN KIERTÄMÄÄN

Kiitos ja hymy piristävät jokaisen päivää. Tee hyvä teko ystävälle tai ventovieraalle. Anna aikaa läheisille ja vapaaehtoistyöhön. Katso ympärillesi: hyvillä teoilla lisäät onnellisuutta ja saat myös itsellesi hyvän olon.



ONNI LÖYTYY ARJESTA

Elämä on suureksi osaksi arkea: samanlaisina toistuvia aamuja ja rutiinintäyteisiä päiviä. Siksi on tärkeää, että löydämme ilon arjen pienistä hetkistä. Päivän paras hetki on tässä ja nyt!

Yhteystiedot

Terveysluontopolulla havaituista ongelmista voi ilmoittaa Teknisen ja ympäristötoimen asiakaspalveluun:

Puhelimitse: 09 816 25000, ma, ke-pe klo 8.00–15.30 ja ti klo 10.00–15.30.

Verkossa sähköisen palautejärjestelmän kautta voi antaa palautetta milloin vain 24/7.

Mobiilisti Trimble Feedback -sovelluksen kautta. Liitä kuva kohteesta ja ympäristöstä, jotta saamme kokonaiskuvan ongelmasta.

