



ESPOO  
ESBO

*Suunnitteluohje:  
**Olarin terveystuontopolku***



Suunnitteluohje:  
**Olarin  
terveysluontopolku**

TOIMITUS:

Anna Hakala  
Laura Lundgren  
Niko Riepponen  
Jenni Björksten

ESPOON KAUPUNKI 2021

VALOKUVAT:

Janne Ketola / Summit Media

MAALAUKSET:

Mika Pyhälampi ja Viuhu

KARTAT:

Espoon ympäristö- ja rakennusvalvontakeskus

VISUAALINEN SUUNNITTELU JA TAITTO:

Antti Kangassalo / farm.fi



Suunnitteluohje on laadittu osana URBACT Health&Greenspace-hanketta, jossa kaupungin viher- ja virkistysalueiden suunnittelulla ja ylläpidolla parannetaan kaupunkilaisten hyvinvointia ja terveyttä. Espoon kaupunki oli mukana hankkeessa vuosina 2019–2022.

URBACT HEALTH&GREENSPACE

– Vihreämmät kaupungit, terveemmät yhteisöt



1.

**Terveyttä ja  
hyvinvointia luonnosta**

Mikä on terveysluontopolku?

Terveysluontopolun suunnittelu



2.

**Olarin  
terveysluontopolku**

Monipuolisesti uutta  
ja vanhaa: reitti

Tiedolla ja tunteella:  
opastaulujen sisältö

Ammattitaidolla:  
opastaulujen toteutus



3.

**Terveysluontopolku  
tehtiin yhdessä**

Pienellä budjetilla: rahoitus

Nopeasti ja tehokkaasti: aikataulu

Aukkaita osallistaen: työpajat

Vapaaehtoisesti kunnostaen: ylläpito



4.

**Millainen on sinun  
terveysluontopolkusi?**



**Lisälukemisto**

# 1.

## Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta

*Luontokokemuksilla on todistetusti monia myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.*

**V**iherympäristöt voivat lieventää stressiä, torjua masennusta ja tarjota mahdollisuuksia rentoutumiseen. Luonnossa elpymistä voidaan edesauttaa painottamalla viher- ja virkistysalueiden suunnittelussa niitä kasvillisuuden ja ympäristön ominaisuuksia, jotka lisäävät ihmisten hyvinvointia. Hyvinvointia edistävässä ympäristössä ihmisen liikunnallisuus, henkinen hyvinvointi ja sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyvät.

Luonnon yhteys koettuun terveyteen on suurin niissä ihmisryhmissä, joilla on läheinen yhteys omaan lähiympäristöönsä. Tällaisia ihmisryhmiä ovat esimerkiksi lapset ja ikääntyvä väestö. Luonnon ja viheralueiden terveysvaikutukset korostuvat etenkin kaupunkiympäristössä, jossa asukkaat kokevat enemmän terveyshaittoja kuin taajamien ulkopuolella asuvat.



### **Mikä on terveyslautopolku?**

*Luonnon terveyshyötyihin keskittyviä terveyslautopolkuja on useita ympäri Suomea. Yhteistä poluille on pyrkimys tarjota vierailijoille harjoitteiden ja tiedon jakamisen kautta mahdollisuus luonnossa rauhoittumiseen ja ympäristön havainnointiin. Usein polkujen harjoitteet johdattavat kävijän kiinnittämään huomiota myös fyysiseen hyvinvointiinsa. Myönteiset luontokokemukset taas kannustavat kävijöitä välittämään lähiluonnosta ja edesauttamaan sen säilymistä.*



## LUONNOSSA LIIKKUMINEN

laskee verenpainetta  
torjuu masennusta  
vähentää sairastavuutta  
auttaa irtautumaan arjesta  
tarjoaa kaunista katsottavaa  
auttaa palautumaan stressistä  
lievittää henkistä uupumusta  
elvyttää  
auttaa oppimaan  
auttaa rentoutumaan  
parantaa tarkkaavaisuutta  
parantaa vastustuskykyä  
kehittää henkilökohtaista luontosuhdetta  
lisää liikunnallisuutta  
tarjoaa paikan yhdessäololle  
kehittää kognitiivisia kykyjä  
parantaa mielialaa  
myötävaikuttaa kestävien elämäntapojen kehittymiseen  
lisää yhteisöllisyyden tunnetta



## Terveysluontopolulle on helppo tulla

*Terveysluontopolun tärkein ominaisuus on sen helppo saavutettavuus. Asutuksen ja joukkoliikenneyhteyksien läheisyyteen sijoitettuna luontopolun terveysvaikutuksista on mahdollista nauttia helposti ja usein.*

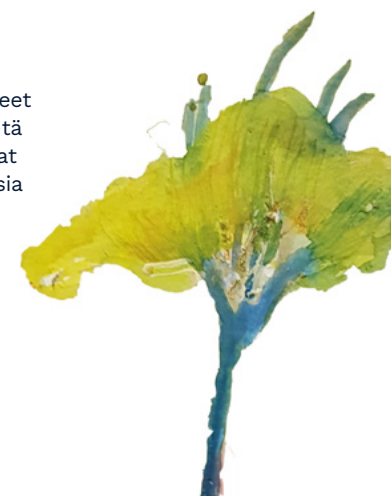
*Kokemus terveysluontopolusta alkaa jo siitä hetkestä, kun vierailija siirtyy kohteeseen. Matka terveysluontopolun lähtöpisteelle on siirtymistä rauhalliseen mielentilaan. Irtautuminen arjesta on yksi elvyttävän luontokokemuksen peruspilareista.*

## Terveysluontopolun suunnittelu

*Ihanteellinen terveysluontopolku on helppokulkuinen, kohderyhmälle sopivan pituinen ja ympäristöltään vaihteleva. Metsän tuntua pidetään usein keskeisimpänä mieluisan luonnonympäristön piirteinä.*

**L**uonnon terveyshyödyistä opastamisen lisäksi terveysluontopolun tarkoituksena on johdattaa kävijä tutustumaan luontoon, jolloin luontopolun tehtävät on hyvä suunnitella kyseiseen luonnonympäristöön sopiviksi.

Kun terveysluontopolkua suunnitellaan, tulee arvioida, kuinka polun rakentaminen vaikuttaa maisemaan ja herkempien luontoarvojen säilymiseen. Kaikki luontokohteet eivät kestä virkistyskäyttöä yhtä hyvin. Kaupungin asiantuntijat osaavat arvioida polulle erilaisia toteuttamisvaihtoehtoja ja tarkastella, kuinka terveysluontopolku liittyy muuhun virkistysreitistöön.



**Saapuminen**  
virittää kulkijan  
oikeaan  
mielentilaan

**Maisemat**  
aukeavat esimerkiksi  
näköalapaikoilta  
kauas ympäristöön

**Terveysluontopolun elementit**  
**Olarin terveysluontopolun**  
**aloitustaulun opaskartalla**

**Metsän tuntu**  
syntyy monesta  
eri tekijästä, muun  
muassa metsän  
tiheydestä

**Vesielementit**  
kuten purot, järvet  
ja lammet ovat  
ihmisille mieluisia

**Helppokulkuisuus**  
on selkeiden  
reittimerkintöjen ja  
maastonmuotojen  
hyödyntämisen tulosta

**Monimuotoisuus**  
ilmenee ympäristön  
ja luonnon  
vaihtelevuutena

**Rakenteet**  
tuovat ympäristöön  
ihmisen kädenjäljen

**Maamerkit**  
rytmittävät reittiä  
ja jäävät mieleen

# 2.

## OLARIN TERVEYSLUONTOPOLKU

### ТЕКВЕЙСЛУОНТОПОЛКУ ОЛАРИН

*Espoon keskuspuistossa  
Kokinmetsän  
alueella*

*2,5 km pitkä  
luontopolku  
vaihtelevassa  
maastossa.  
Reitti ei ole esteetön*

*Avattiin  
vuonna 2019*

*Reitin varrella  
levähdyspaikka ja yhteensä  
8 opastaulua, joista  
jokaisella 3 eritasoista  
tehtävää kaikenikäisille*

*Opastaulujen tekstit  
kolmella kielellä  
suomeksi, ruotsiksi ja  
englanniksi*

*Sekä reitin sijainti että  
opastaulujen tehtävät  
ovat terveyttä tukevia*



### **Espoo-tarina**

Espoon kaupungin toiminta perustuu Espoo-tarinalle eli kaupungin strategialle. Asukkaiden ja kansalaisjärjestöjen osallistuminen terveystuontopolun suunnitteluun, toteutukseen ja ylläpitoon tuki valtuustokauden 2017–2021 keskeistä visiota osallisuuden ja osallistumismahdollisuuksien lisäämisestä kaupungin kehittämisessä.

*Olarin terveystuontopolun suunnittelun lähtökohtana oli yhdistää rakennettu ympäristö ja luonto tiiviimmin toisiinsa luontopolulla, jonka varrella kulkija kokee keskimääräistä enemmän hyvinvointia ja elpyy luonnossa.*

**E**spoon keskuspuistoon perustettiin 2018–2019 kaupungin ensimmäinen terveystuontopolku. Aloite uudenlaisen luontopolun suunnitteluun tuli paikalliselta asukasyhdistykseltä, Olari-seuralta, joka toivoi terveystuontopolkua Olarin kaupunginosan läheisyyteen. Olarin terveystuontopolku on Espoon ensimmäinen ja ensimmäisiä sellaisia hankkeita, joissa asukkaat ja yhdistykset olivat tiiviisti mukana luontopolun toteuttamisessa.

Terveystuontopolun sijainniksi valikoitui Espoon keskuspuiston reunamalla sijaitseva Kokinmetsä, joka on helposti saavutettavissa sekä jalkaisin, pyöräillen että joukkoliikenteen avulla. Perinteisestä luontopolusta poiketen terveystuontopolun harjoitteet keskittyvät vierailijan hyvinvoinnin korostamiseen – terveystuontopolulle astutaan avoimin mielin ja valmiina kohtaamaan ympäröivä luonto.



KUVA: ANNA HAKALA



**Monimuotoinen luonto tarjoaa terveystuontopolun maisemaan vaihtelevuutta**



KUVA: ANNA HAKALA



KUVA: ANNA HAKALA

## Monipuolisesti uutta ja vanhaa: REITTI

*Opastaulujen tehtävät liittyvät aina niihin terveyshyötyihin, joita kunkin rastipisteen ympäristöstä on mahdollista saada.*

**O**lari terveys-  
luontopolun  
reitti rakennettiin  
olemassa olevan  
polkuverkoston varaan  
mahdollisimman monipuolisesti  
erilaisia maisemia ja  
metsätyypejä seuraillen.  
Opastaulujen sijoittelussa  
hyödynnettiin paljon myös Olari-  
seuran paikallistuntemusta.  
Polulle ei tehty uutta pohjaa,  
ja haketta lisättiin ainoastaan  
kosteimpiin painanteisiin.  
Vaihtelevan maastonsa vuoksi  
reitti ei ole esteetön. Polun  
varrella on kosteilla alueilla  
pitkospuut sekä näköalapaikalla  
pöytäryhmiä eväiden syömistä  
varten. Reittimerkiksi polun  
varrelle on maalattu sininen  
sydän.



### Haluatko nähdä lähempää?

360-asteen valokuvat  
terveysluontopolun  
opastauluilta löytyvät  
osoitteesta

[www.espooluontopolut](http://www.espooluontopolut.fi)



- terveysluontopolku
- ulkoilureitit
- opastaulut

- portaat
- pitkospuut
- levähdyspaikka
- lampi tai soistuma

- rakennukset ja paljas maa
- puustoinen maasto
- avokalliot ja vettä läpäisemättömät pinnat
- pellot ja muu matala kasvillisuus



## Tiedolla ja tunteella: OPASTAULUJEN SISÄLTÖ

*Olarin terveystuontopolun tehtävät eivät perinteisen luontopolun tapaan jaa tietoa luontokohteista, vaan polun kiertäjä ohjataan aistimaan, tuntemaan ja kokemaan ympäröivää luontoa.*

**T**erveystuontopolun tavoitteena on tarjota laajalle joukolle erilaisia kohderyhmiä mahdollisuus kokea ja rauhoittua metsässä. Erityisen tärkeää on kävijän mahdollisuus itse edistää terveyttään ja voida paremmin. Olarin terveystuontopolulla on kahdeksan rastipistettä, joista jokaisella on kolme erilaista tehtävää. Opastaulujen kuvat ovat Espoon mielenterveysyhdistyksen jäsenten piirtämiä.

Opastaulujen tehtävät suunnattiin kolmelle erilaiselle käyttäjäryhmälle – oppiville, tutustuville ja etsiville kävijöille. Kaikki harjoitteet soveltuvat monille eri ikäryhmille ja toteutettavaksi joko yksin tai ryhmässä. Tehtävien keskinäisellä suoritusjärjestyksellä ei ole merkitystä, joten polun kiertämisen voi aloittaa mistä kohdasta tahansa.



*Opastaulujen tehtävät suunniteltiin ja tuotettiin työpajoissa yhdessä asukkaiden, järjestöjen, kaupungin työntekijöiden ja konsulttien kanssa.*

*Hyvät opasteet ja selkeät reittimerkit pitävät huolen siitä, etteivät kävijät eksy polulta ja että terveystuontopolku saavuttaa tavoitellut kohderyhmät.*

### Oppivat kävijät

*kiertävät terveystuontopolkua etsien elämyksellisiä kokemuksia ja oppien uteliaasti luonnon terveyshyödyistä kokemisen kautta. Oppivia kävijöitä ohjaa polulle tiedonjano.*



### Tutustuville kävijöille

*luonnon terveyshyödyt eivät ole kovin tuttuja. Heille terveystuontopolku tarjoaa helpon tavan lähteä lähelle luontoon ja havainnoida omaa ympäristöä uusin tavoin.*

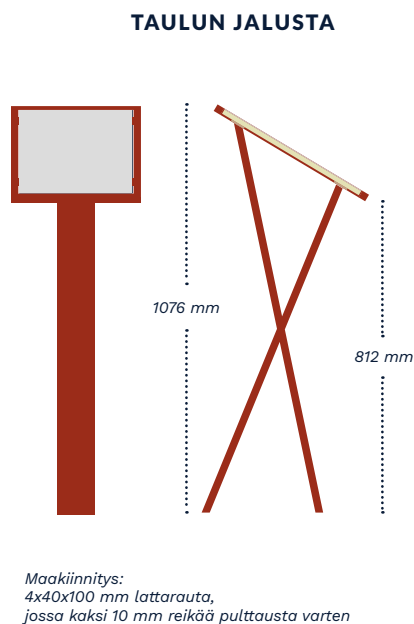
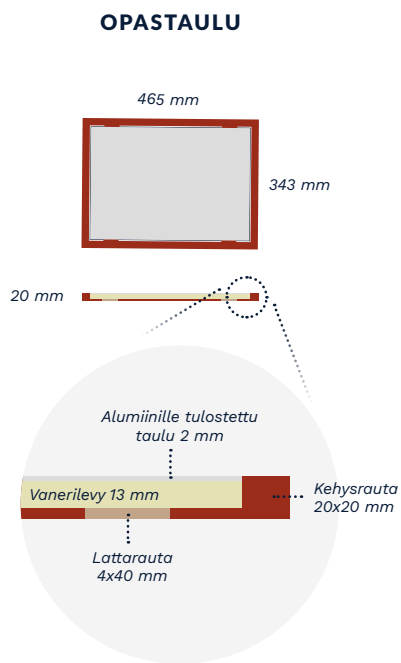
### Etsivät kävijät

*ovat jo samoilun taitureita. He etsivät terveystuontopolulta tietoisesti luonnonrauhaa ja mahdollisuuksia irtautua arjesta.*



## Ammattitaidolla: OPASTAULUJEN TOTEUTUS

Olarin terveystuontopolun varrella on kolmenlaisia kylttejä – pääristeyksiin sijoitettuja reittikylttejä, 24 opastaulua ja puukehyksinen terveystuontopolun kartta, joka on sijoitettu terveystuontopolun alkuun.



Opastaulujen kuvat ja tekstit on tulostettu alumiinilevylle, joka on liimattu vanerilevylle ja kiinnitetty rautaiseen jalkaan. Opastaulu jää metallisen kehyksen sisään ilkvallan estämiseksi.



KUVA: ANNA HAKALA

Rauta ruostuu ulkona luonnostaan kauniin punertavaksi. Opastaulut tilattiin metallialan yritykseltä.

Kylttien tekninen suunnittelu on Espoon kaupungin ympäristömuotoilijan käsialaa.

Osa opastauluista on pultattu suoraan kiinni peruskallioon, osa taas seisoo rautaisella jalustalla, joka on kaivettu maahan.



KUVA: ANNA HAKALA

3.

TERVEYS-  
LUONTOPOLKU  
TEHTIIN  
YHDESSÄ





*Terveysluontopolku toteutettiin vuorovaikutteisessa prosessissa, jossa lähialueen asukkaat, kansalaisjärjestöt sekä koulut osallistuivat aktiivisesti polun suunnitteluun, toteutukseen ja ylläpitoon.*

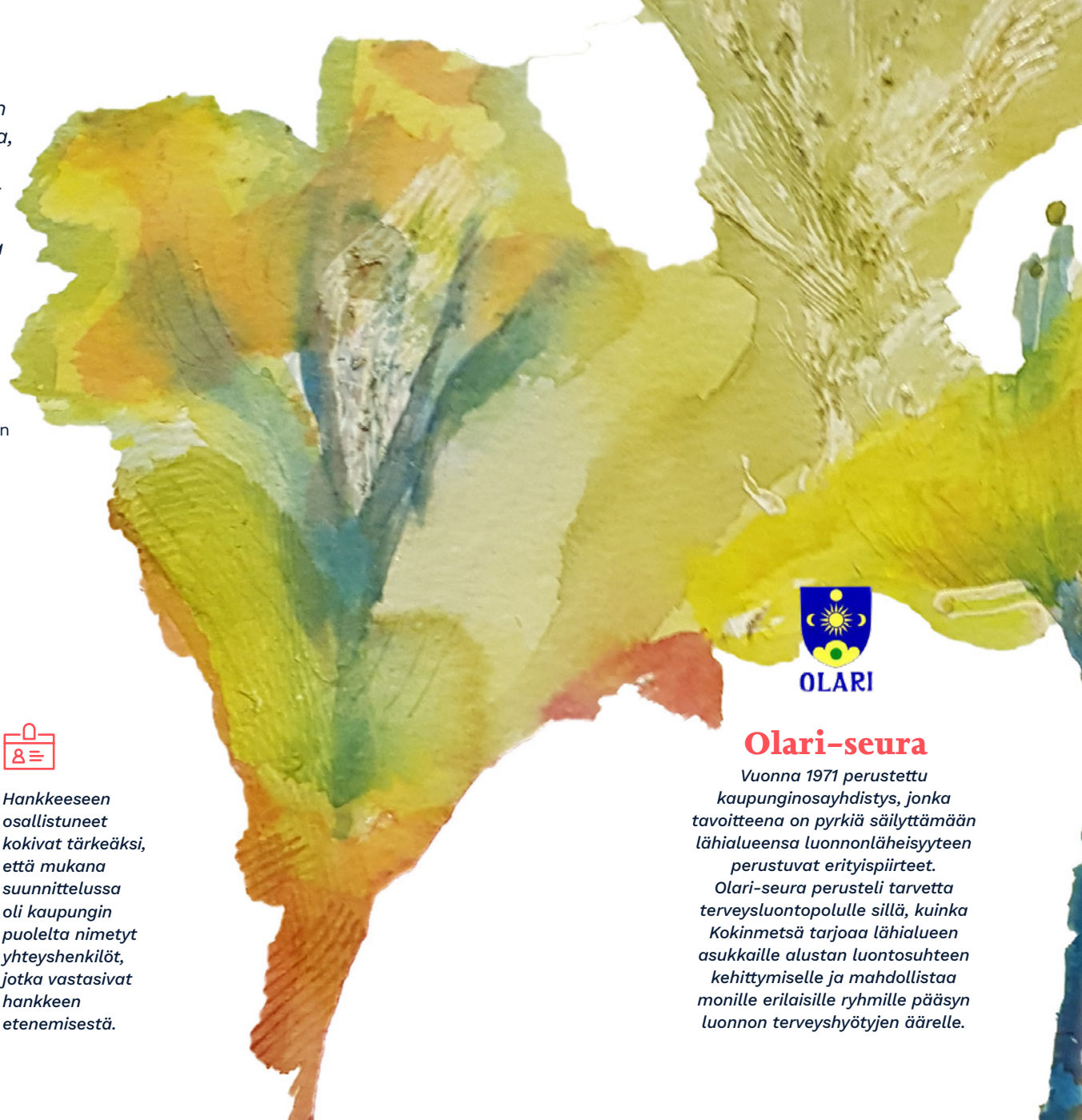


**T**erveysluontopolun toteuttamista ehdottanut Olari-seura toimi terveysluontopolun pääasiallisena toteuttajana. Espoon kaupungin ympäristömuotoilutiimi tuki terveysluontopolun suunnittelutoimikuntaa muun muassa tarvittavien lupien kanssa ja osallistavien työpajojen järjestelyissä.

Terveysluontopolun suunnitteluun osallistettiin myös muita terveysluontopolun potentiaalisia käyttäjäryhmiä, jotka osallistuivat projektiin työpajojen kautta. Eri käyttäjäryhmät sitoutettiin terveysluontopolkuun osallistavan suunnittelun avulla niin, että polun käyttöönotto ja omaksuminen oli helppoa sen valmistumisen jälkeen. Hankkeen myötä suunnitteluun osallistuneille toimijoille syntyi kokemus aidosta vaikuttamisesta ja omistajuudesta.



*Hankkeeseen osallistuneet kokivat tärkeäksi, että mukana suunnittelussa oli kaupungin puolelta nimetyt yhteyshenkilöt, jotka vastasivat hankkeen etenemisestä.*



**OLARI**

## **Olari-seura**

*Vuonna 1971 perustettu kaupunginosayhdistys, jonka tavoitteena on pyrkiä säilyttämään lähialueensa luonnonläheisyyteen perustuvat erityispiirteet. Olari-seura perusteli tarvetta terveysluontopolulle sillä, kuinka Kokinmetsä tarjoaa lähialueen asukkaille alustan luontosuhteen kehittymiselle ja mahdollistaa monille erilaisille ryhmille pääsyn luonnon terveyshyötyjen äärelle.*

## Terveysluontopolun suunnitteluun osallistuivat



Kaupungin ja Olari-seuran edustajista koostuva **suunnittelutyöryhmä**, joka oli projektin toteutuksesta päävastuussa



Kaupungin **ympäristömuotoilun tiimi**, joka organisoii toimintaa kaupungin sisällä ja toimi yhteyshenkilönä projektitiimin ja kaupungin eri toimialojen välillä



Työpajoihin kutsutut paikalliset **yhdistykset, järjestöt ja toimijat**, jotka toivat erilaisten käyttäjäryhmien tarpeet mukaan terveysluontopolun suunnitteluun



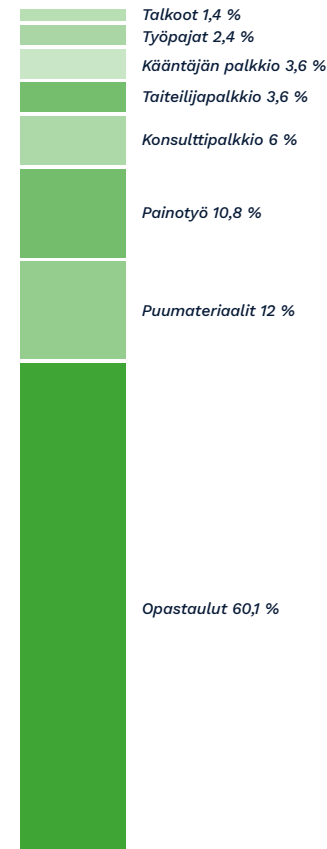
Terveysluontopolkuihin perehtyneet **neuvonantajat**, jotka ohjasivat työpajoissa syntyneet ideat ja tavoitteet opastaulujen tehtäviksi

## Pienellä budjetilla: **RAHOITUS**

*Olarin terveysluontopolun toteuttamisen mahdollisti Hyvinvoiva Espoo – kehitysohjelman tarjoama rahoitus. Valtuustokauden 2017–2021 poikkihallinnollisen ohjelman tavoitteena oli tukea kaupungin eri yksiköiden välistä yhteistyötä.*

**U**seita eri teemoja ja toimijoita yhdistävä Olarin terveysluontopolku istui hyvin ohjelman konkreettiseksi toimenpiteeksi lisäämällä espoolaisten mahdollisuuksia edistää terveyttään ja tuntea onnellisuutta.

Olarin terveysluontopolku toteutettiin laajuuteensa nähden pienellä budjetilla. Suurin osa menoista käytettiin erilaisten materiaalien, kuten pitkospuiden, retkipöytien ja opastaulujen hankintaan. Terveysluontopolku rakennettiin pääosin yhdessä talkoillen, mikä rajasi kustannuksia. Opastaulujen pystyttämistä ja muista vaativammista rakennustöistä vastasivat kaupungin kadunrakennuksen ammattilaiset. Heidän työpanoksensa kustannettiin Teknisen ja ympäristötoimen sisäisenä siirtona.



**Terveysluontopolun suunnittelun ja toteutuksen investointibudjetti: 10 000 €**

## Nopeasti ja tehokkaasti: AIKATAULU

Olarin terveystuontopolku toteutettiin noin 1,5 vuoden aikana. Eniten aikaa suunnitteluun käytetystä ajasta kului terveystuontopolun rahoituksen hakemiseen ja sopimukseen kaupungin sisällä.

Rahoituksen myöntämisen jälkeen terveystuontopolun varsinainen suunnittelu aloitettiin suunnittelutyöryhmän kokoamisella. Alkuvuodesta 2019 toteutettujen työpajojen jälkeen opastaulujen tehtävät käsiteltiin lopulliseen muotoonsa yhdessä terveystuontopolkuihin perehtyneiden neuvonantajien kanssa. Terveystuontopolku vihittiin käyttöön jo seuraavana kesänä.

### Esivalmistelut

#### 2018 tammikuu

- Olari-seura teki aloitteen polun suunnittelusta
- rahoituksen haku

### Suunnittelu

#### 2019 tammikuu

- suunnittelutyöryhmän kokoaminen
- suunnittelun aloittaminen
- konseptityöpaja

#### helmikuu

- yhteissuunnittelu-työpaja
- teknisen suunnittelun työpaja

#### maalis- ja huhtikuu

- opastaulujen viimeistely
- opastaulujen kuvien piirtäminen
- suunnitelmaluonnoksen kommentointikierrös

### Rakentaminen

#### toukokuu

- opastaulujen valmistus

#### kesäkuu

- polun muokkaus
- opastaulujen asennus
- terveystuontopolun avajaiset

### Ylläpito

#### kesäkuu >

- säännölliset kunnossapitotyöt



## Asukkaita osallistaen: **TYÖPAJAT**

*Terveysluontopolun tehtävien suunnittelussa oli mukana noin 20 alueella toimivaa järjestöä ja asukasyhdistystä sekä muun muassa koulujen, päiväkotien ja seurakunnan edustajia.*

**T**erveysluontopolun suunnittelun aikana toteutettiin yhteensä kolme osallistavaa työpajaa, joissa kuultiin asukkaiden, yhdistysten ja koulujen tarpeita uudelle luontopolulle. Terveysluontopolun varrelta löytyvät tehtävät ideotiin työpajojen aikana yhdessä suunnitteluun osallistuneiden järjestöjen ja organisaatioiden kanssa. Työpajat järjestettiin Espoon kaupungin kokoustiloissa ilta-aikaan.



### **Talkoot**

*Iso osa Olarin terveysluontopolun rakennustyöstä toteutettiin talkoina muutaman talkoopäivän aikana. Talkoissa muun muassa maalattiin puihin reittimerkit, siistittiin polun ympäristöä ja rakennettiin reitin varrelle pitkospuut sekä portaat. Mukana talkoissa oli edustajia Olari-seurasta sekä viereisen kaupunginosan Suurpelto-seurasta.*



**Konseptityöpajan** tavoitteena oli kirkastaa osallistujien ajatuksia polun teemasta ja rastien tavoitteista. Työpajaan osallistui projektin suunnittelutyöryhmän jäseniä sekä edustajia Olari-seurasta, Espoon mielenterveysyhdistyksestä ja lähikouluista.



**Yhteissuunnittelutyöpajassa** suunniteltiin rastien sisältöjä valittuun teemaan ja alueen luontoelementteihin sopiviksi. Mukana suunnittelussa olivat projektin avuksi palkatut neuvonantajat sekä edustajia Olari-seurasta, lähikouluista ja -päiväkodeista, seurakunnasta sekä olarilaisista harrastus- ja vapaa-ajan yhdistyksistä. Tällaisia olivat muun muassa Espoon mielenterveysyhdistys, partioliippukunta Olarin Eräkotkat, valokuvauskerho Olarin Kamerateat, Olarin Martat ja eläkeläisyhdistys Olarin kansalliset seniorit.



**Teknisen suunnittelun työpaja** keskittyi terveysluontopolun käytännön järjestelyihin. Mukana suunnittelussa oli useita kaupungin teknisen toimen asiantuntijoita.

## Vapaaehtoisesti kunnostaen: YLLÄPITO

*Uuden luontopolun rakentamisen ehtona Espoossa oli, että hanketta ehdottanut Olari-seura vastaa polun kunnossapidosta niin, ettei kaupungille tule polusta lisäkustannuksia tai uusia erityiskohteita.*

**T**erveysluontopolun kunnossapidosta vastaa Meidän puisto -hoitosopimuksen mukaisesti Olari-seura, joka on sitoutunut huolehtimaan muun muassa polun roskattomuudesta, polkumerkintöjen uudelleenmaalauksesta ja pienistä raivaustöistä. Suuremmista huoltotarpeista, kuten maanvyörymistä Olari-seura tiedottaa kaupungin vastaavaa yksikköä, joka toteuttaa alueella tarvittavat laajemmat korjaustoimenpiteet. Meidän puisto -kohteiden kunnossapidosta tehdään aina kirjallinen hoitosopimus.



**Meidän puisto  
-hoitosopimuksen  
mukaisesti**

### OLARI-SEURA ON SITOUTUNUT

huolehtimaan polun siisteydestä: keräämään sinne ilmestyneet roskat ja ilmoittamaan isommista jätekasoista ja ongelmajätteistä kaupungin viherkunnossapitoon.

hoitamaan kykyjensä mukaan polun merkintöjä ja kylttejä.

markkinoimaan polkua mahdollisuuksiensa mukaan ja innostamaan alueen asukkaita ja toimijoita polun käyttöön.

### VIHERKUNNOSSAPITO JA LUONNONHOITO- YKSIKKÖ ON SITOUTUNUT

tekemään alueelle hoitosuunnitelman.

kertomaan vähintään viikkoa aikaisemmin kaikista polkuun liittyvistä toimenpiteistä.

auttamaan esimerkiksi opasteiden uusimisessa ja valmistuksessa tarpeen mukaan.

### Sopimuksen uusiminen ja purkaminen

Hoitosopimus uusitaan viiden vuoden välein. Silloin tarkastellaan, onko asia edelleen ajankohtainen. Sopimus voidaan purkaa myös kesken sopimuskauden, jos maanomistaja tarvitsee aluetta muuhun tarkoitukseen tai Olari-seura ei ole enää kiinnostunut terveysluntopolun ylläpidosta.





A low-angle, upward-looking photograph of a tree trunk. The trunk is dark, textured, and occupies the lower half of the frame. The upper half shows a dense canopy of green leaves and brown branches, which are heavily blurred, creating a bokeh effect. The lighting is natural, suggesting an outdoor setting.

**4.**

**MILLAINEN ON SINUN  
TERVEYSLUONTOPOLKUSI?**



*Kaupunginosayhdistyksen edustajana, kaupungin työntekijänä tai yksittäisenä asukkaana myös sinä voit ehdottaa terveysluontopolun perustamista omassa kaupungissasi, jotta mahdollisimman moni pääsee nauttimaan luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta.*



**O**larin terveysluontopolku on jo vakiinnuttanut paikkansa

osana pääkaupunkiseudun luontopolkujen tarjontaa, ja Espoon kaupungin asukasmäärän kasvaessa polulle löytää yhä kasvava joukko innokkaita vierailijoita oppimaan, ihmettelemään ja yllättymään luonnosta.

Terveysluontopolun suunnitteluprosessin hyvien kokemusten perusteella Espoon kaupunki on valmis toteuttamaan vastaavia hankkeita myös muihin, luontopolulle soveltuviin paikkoihin.



*Terveysluontopolusta ylpeä Olari-seura järjestää polulla vuosittain useita ohjattuja kävelyitä.*

# *Kolme* terveysluontopolun suunnittelun askelta

## 1.

**Tutustu**

*alueesi luontopolkujen tarjontaan ja terveysluontopolulle soveltuviin paikkoihin*

## 2.

**Resurssoi**

*– hanki rahoitus ja sitouta tärkeimmät sidosryhmät*

## 3.

**Osallista**

*lähialueen asukkaat ja yhdistykset terveysluontopolun suunnitteluun*



## Viestintä ja markkinointi

Terveysluontopolusta tiedottamiseen kannattaa varata aikaa ja resursseja. Espoossa Olarin terveysluontopolku esitellään kaupungin nettisivuilla yhdessä muiden luontopolkujen kanssa:

[www.espoo.fi/luontopolut](http://www.espoo.fi/luontopolut)



## LISÄLUKEMISTO

---

*Florence, Williams (2017).*

**Metsän  
parantava voima**

Minerva Kustannus 2017.

*Pajunen, Adela &  
Leppänen, Marko (2017).*

**Terveysmetsä:  
Tunnista ja koe elvyttävä luonto**  
Gummerus Kustannus 2017.

*Matila, Airi (toim.) (2020).*

**Elämänmittainen lähivihreäpolku:**

**Tietopaketti lähiluonnon  
hyvinvointivaikutuksista**

Kestävä kaupunki -ohjelma.  
Ympäristöministeriö ja  
Suomen ympäristökeskus 2020.

*Tourula, Marjo & Rautio, Arja (2014).*

**Terveyttä luonnosta**

Thule-instituutti Oulun yliopisto,  
Metsähallitus ja Oulun seutu 2014.

*Tyrväinen, Liisa, Savonen,  
Eira-Maija & Simkin, Jenni (2017).*

**Kohti suomalaista terveysmetsän mallia**

Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017.  
Luonnonvarakeskus 2017.



**ESPOON YMPÄRISTÖ- JA RAKENNUSVALVONTAKESKUS 2021**

*ymparisto@espoo.fi*

*puh. 09 8162 4842*

*www.espoo.fi*