

# Olars hälsostig

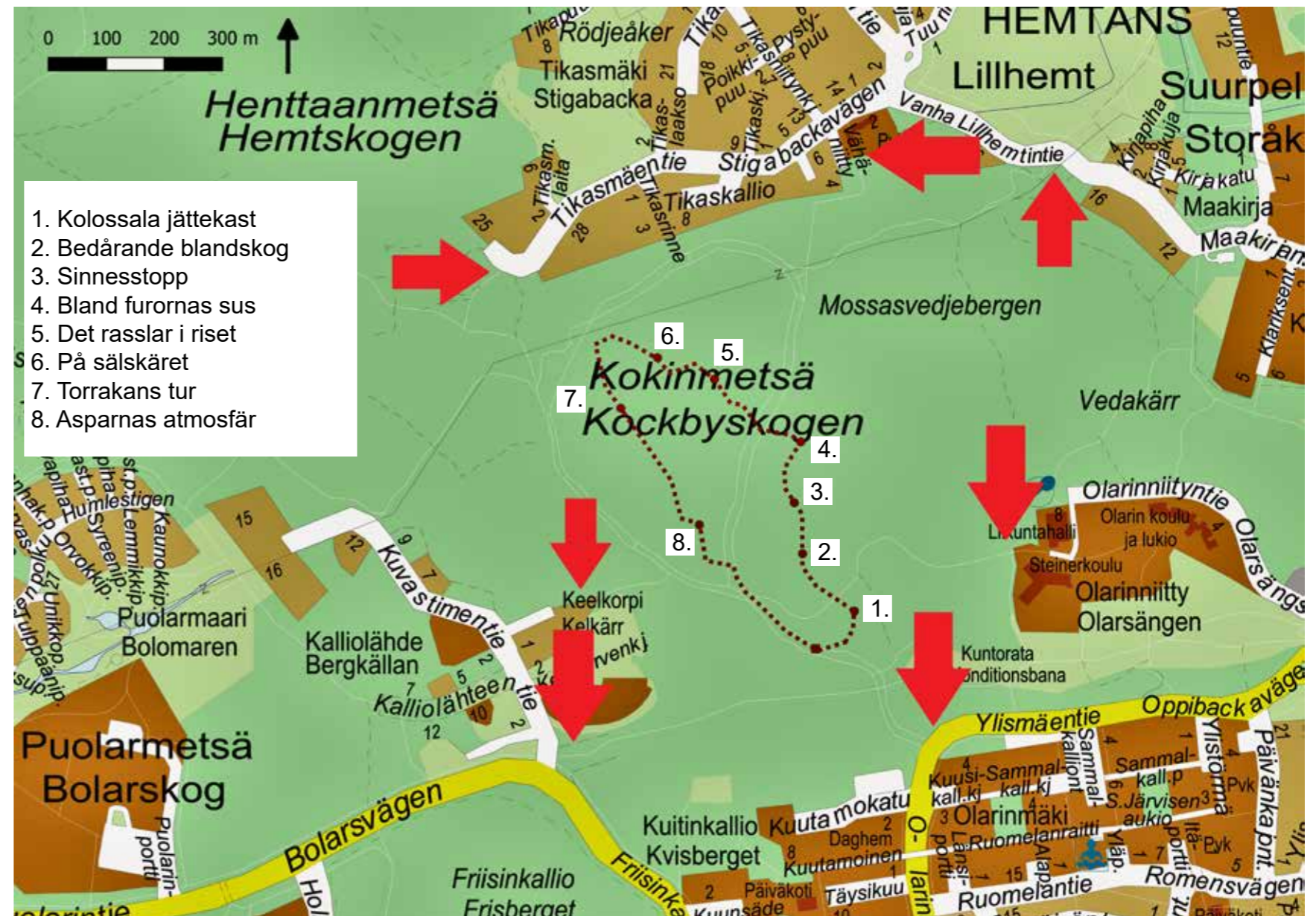
## Berättelsen om naturstigen

Olars hälsostig är en naturstig i centralparken i Esbo, där man kan uppleva fler element i naturen som har en positiv effekt på hälsan än genomsnittet. Längs den cirka 2,4 kilometer långa stigen finns åtta kontrollpunkter, med tre separata kontrolluppgifter i varje punkt. Uppgifterna har byggts med tanke på stigens tre huvudmålgrupper. Dessa är skol- och daghemselever, personer som inte är bekanta med skogen sedan tidigare samt de som är ute efter skogens hälsofrämjande egenskaper. Övningarna vägleder vandraren till att observera, lära sig och uppleva naturens många hälsofrämjande egenskaper, från psykiskt välbefinnande till bättre fysiskt tillstånd. För barn erbjuder stigen upplevelserika inlärningserfarenheter och de som bekantar sig med skogen får möjlighet att på ett kontrollerat sätt bygga upp en egen relation till naturen samt hitta ny information. För dem som är ute efter skogens hälsofrämjande egenskaper hjälper övningarna längs stigen att bryta vardagsrutinen och bli mer mottaglig för kroppens och själens förnimmelser. Naturhälsostigen uppstod på initiativ till Olari-seura och den har främjats i samarbete med flera aktörer. Planeringen och byggandet av stigen har finansierats av Esbo stads tväradministrativa utvecklingsprogram Ett välmående Esbo tillsammans med teknik- och miljösektorn. Planeringen av stigen och kontrolluppgifterna genomfördes med hjälp av tre verkstäder, där representanter från närmare 20 organisationer och boendeföreningar i närområdet deltog. Med fanns bland annat

Olars församling, två lokala scoutkårer, representanter från daghem och skolor samt Esbo Mentalhygieniska Förening Emy Ry. På så sätt har man i planeringen av kontrolluppgifterna kunnat beakta de hälsofrämjande egenskaper som skogen erbjuder på många olika sätt och med hänsyn till så många användargrupper som möjligt.

## Ankomst

Hälsostigen finns i Kockbyskogen och nås enkelt till fots samt med cykel, offentliga transportmedel eller egen bil. Huvudingången till Kockbyskogen ligger vid den lilla parkeringsplatsen i korsningen av Oppbackavägen och Olarsgatan. Busslinjerna 531, 532 och 533 tar dig närmast huvudingången och på några hundra meters avstånd finns en stadscykelparkering. Om du kommer från Bolomaren och Hemtans kan du komma till Kockbyskogen från flera olika platser. Ingångarna till Kockbyskogen visas på kartan intill. Du kan vandra längs hälsostigen åt båda hållen och du behöver inte utföra kontrolluppgifterna i ordning.



Du känner igen hälsostigen på dessa blå hjärtan.

## Så kan du lägga kvalitet och goda år till ditt liv!

Nära mänskliga relationer inverkar på hälsan mer än livsstil. Kärlek, tillgivenhet och sociala förhållanden stödjer ett gott liv.

Gör sådant som känns roligt och får dig på gott humör. Handlingarna behöver inte vara stora. Även små handlingar i vardagen kan förändra ditt liv i positiv riktning och hjälpa dig att må bra.

## FEM SÄTT ATT LEVA BÄTTRE OCH LÄNGRE

Så kan du lägga kvalitet och goda år till ditt liv:

### JAG ÄR EN DEL AV GEMENSKAP

Kontakten med andra människor är en hörnsten för ett gott liv. Skapa och upprätthåll kontakter hemma, i arbetet, i skolan och i din närmiljö. Dela glädje och sorg med andra dagligen - det lättar ditt sinne. Det lönar sig att satsa tid på bekanta varje dag.

### JAG NJUTER AV MOTION

Ta en nypa frisk luft, ta med dig en vän på motionsrundan eller bege dig ut på cykel. Öva på danssteg, hitta ett kompisgäng att spela med eller prova dykning. Motionera på ett sätt som känns rätt för dig och njut av känslan av välbehag som motionen medför.

### JAG ÄR NÄRVARANDE

Var nyfiken och upptäck världen med alla sinnen. Lagg märke till årstidernas växling, solnedgångar och en hare som skuttar i parken. Lev i stunden, var du än befinner dig. Var medveten om dina känslor och lär dig leva med dem. Dela dina upplevelser med andra.

### JAG LÄR MIG NÅGOT NYTT

Pröva på någonting nytt - det är aldrig för sent! Sticka, reparera något, spela ett instrument eller laga mat. Återuppta en hobby som du glömt bort eller skapa något nytt med händerna. Utmana dig själv och njut av det du uppnår. Det är roligt att lära sig något nytt och det ökar självförtroendet.

### JAG SKICKAR GODA GÄRNINGAR VIDARE

Med ett tack och ett leende gör du andra glada. Gör en god gärning åt en vän eller en okänd. Ge av din tid åt närstående och frivilligarbete. Se dig omkring: genom goda gärningar skapar du mer lycka i din omgivning och mår bra själv.



### LYCKAN FINNS I VARDAGEN

Livet består till stor del av vardag: den ena morgonen är den andra lik och dagarna är fulla av rutiner. Därför är det viktigt att vi hittar glädjen i de små stunderna i vardagen. Den bästa stunden på dagen är här och nu!

## Kontaktuppgifter

Problem som upptäckts på hälsospåret kan rapporteras till Teknik- och miljösektorns kundtjänst:

Telefon 09 816 25000, måndag, onsdag-fredag 8-15.30 tisdag 10-15.30

Det är lätt att ge respons dygnet runt via en länk på webbplatsen. Vår kundtjänst skickar dina önskemål och förslag vidare till rätt mottagare. Med hjälp av mobilapplikationen Trimble Feedback kan du ge respons med positionsuppgifter och lägga till en bild. Ladda ner applikationen gratis i din telefon.

