



Vuorovaikutustaitoja luonnosta
Green Care -opas
asiakastyöhön



SISÄLLYS

1. Johdanto.....	1
2. Mitä Green Care tarkoittaa?.....	2
3. Luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia.....	3
4. Muistilista luonnossa liikkuvalla.....	4
5. Luontoharjoituksia.....	5
6. Luontokohteita Keski-Pohjanmaalla	
a. Kokkola.....	8
b. Kannus.....	10
c. Toholampi.....	11
d. Kaustinen.....	12
e. Veteli.....	13
f. Halsua.....	14
g. Perho.....	15
h. Lestijärvi.....	16
7. Lähteet.....	17

JOHDANTO

Vuorovaikutustaitoja luonnosta: Green Care -opas asiakastyöhön on laadittu lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tietoa Green Care -menetelmästä sekä madaltamaan kynnystä hyödyntää menetelmää omassa asiakastyössään. Tavoitteena on myös vahvistaa perheiden keskinäisiä sekä yksilöllisiä vuorovaikutustaitoja luontoavusteisesti.



Oppaaseen on koottu tiivistä perustietoa Green Caresta, **vuorovaikutustaitoja vahvistavia luontolähtöisiä harjoituksia** sekä **luontokohteita** Keski-Pohjanmaan alueelta. Oppaasta löydät myös **tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista** sekä **muistilistan** luonnossa liikkuvalle.

Oppaan luontopaikkoja on pyritty valikoimaan lapsiperheille sopiviksi eri vaativuusasteilla. Luontokohteet ovat esimerkiksi puistoja, luontopolkuja, rengasreittejä ja uimarantoja kunkin Keski-Pohjanmaan kunnan alueelta.

Luontoympäristöjä voi hyödyntää toiminnassa monipuolisesti. Onko asiakkaan lähiympäristössä tuttuja metsiä, puistoja tai vaikkapa kallioita, joihin olisi luonnollista mennä? Myös koulujen ja päiväkotien piha-alueita voi käyttää toiminta-aikojen ulkopuolella.

Jos luontoon ei fyysisesti ole mahdollista mennä, voi luonnon tuoda myös sisätiloihin esimerkiksi tauluilla, luonnon äänillä ja materiaaleilla. Jo metsämaiseman katselu rentouttaa enemmän kuin rakennettu kaupunkimaisema.



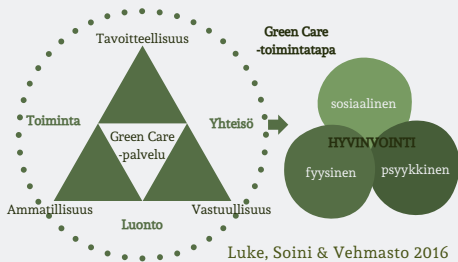
Opas on laadittu osana Kokkolan ensija turvakoti ry:n Rakkautta ja tekoja -vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektia 2021-2023 sekä Centria-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutuksen opinnäytetyönä.

MUKAVIA LUONTOHETKIÄ!

MITÄ GREEN CARE TARKOITTAÄ?

Green Care on ammatillista luontoon ja maaseutuun liittyvää toimintaa, jonka tarkoituksena on ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen.

Green Care -toiminnassa huomioidaan tietoisesti ja tavoitteellisesti ympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Green Care -toimintaa voidaan tuottaa luonnossa tai maatilalla, mutta myös kaupunki- tai laitospäristössä luonnon elementtejä hyödyntäen.



Green Care -toiminnassa tulee toteutua samanaikaisesti kolme perusedellytystä: **ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus** sekä kolme peruselementtiä: **luonto, yhteisö ja toiminta**. Näiden yhteisvaikutuksesta syntyvät toiminnan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset hyvinvointivaikutukset.

Green Care -toiminnassa keskeistä on ohjattu **luontokokemus**. Luontoelementti voi olla istutus, puutarha, vesistö, metsä tai vaikkapa eläin.

Tärkeää on myös hyvinvointia edistävä ohjattu tai ympäristön havainnointiin perustuva **kokemussellisuus** ja **toiminnallisuus**. Luonnolla voi olla sekä aktivoiva että rauhoittava vaikutus. Hyvinvointia tukee myös tunne **osallisuudesta**. Osallisuus tarkoittaa tässä sekä yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon että vaikutusmahdollisuutta omaan palveluunsa.

Asiakkaiden tarpeet ja **tavoitteet** ovat Green Care -palvelun lähtökohtana. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan tavoitteiden määrittelyä ja niiden toteutumisen seurantaa. **Ammatillisuus** tarkoittaa Green Care -palveluissa kolmenlaista osaamista: *ammattipätevyyttä* kyseisen palvelun tarjoamiseen, *Green Care -osaamista* sekä *ohjaamisosaamista* ja asiakkaan kohtaamiseen ja tukemiseen liittyviä taitoja. Lopuksi toiminnan **vastuullisuus** muodostuu arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta.



LUONNON TUTKITTUJA HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA

parantaa mielialaa
ja itsetuntoa

elvyttää

lisää osallisuuden
tunnetta

laskee verenpainetta
ja sykettä

lisää sosiaalista
kanssakäymistä

parantaa
vuorovaikutusta

auttaa irtaantumaan
arjesta

lisää fyysistä
aktiivisuutta

parantaa
elämänlaatua

vähentää stressiä

MUISTILISTA LUONNOSSA LIIKKUVALLE

SUUNNITTELU JA TURVALLISUUS

- Ota selvää kohteesta etukäteen
- Selvitä, onko ympäristö esteetön vai liittyykö siihen rajoituksia
- Jakakaa vastuut selkeästi
- Tarkista metsäpalovaroitukset
- Lataa puhelimeesi 112-sovellus ja salli sovelluksen käyttää sijaintitietojasi
- Selvitä etukäteen osallistujien osaaminen ja jaksaminen
- Varmista, miten vauvan tai lapsen syöttäminen ja vaipanvaihto onnistuu kohteessa

LUONTO

- Huomioi kestävän kehityksen mukaiset valinnat
- Tutustu jokaisenoikeuksiin
- Kunnioita eläimiä ja luontoa
- Vie roskat mukana asianmukaiseen jäteastiaan

TARVIKKEET

- Asian- ja säänmukainen vaatetus
- Ensiaputarvikkeet
- Ladattu kännykkä
- Kaikille sopivat eväät allergiat huomioiden
- Vesipullot
- Kosteuspyyhkeitä ja wc-paperia
- Tasku- tai otsalamppu
- Roskapussi
- Nuotiopuut, jos kohteessa ei valmiina
- Tulentekovälineet

JOKAISENOIKEUDELLE SAAT

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- veneillä, uida ja kulkea jäällä
- onkia ja pilkkijä

LUONTOHARJOITUKSIA

Harjoitusten painopisteenä on vuorovaikutustaitojen kehittäminen, voimavara- ja voimavarojen lähtöisyys sekä yhteinen tekeminen. Eri vuodenaikoihin sopivat harjoitteet tunnustat näistä merkeistä:



Luontohierontahetki



Soveltuun sisätiloihin

Etsitään luonnosta hieronnassa hyödynnettäviä materiaaleja, kuten puhtaita käpyjä, kiviä, kevyitä oksia, sammalta. Vanhempi voi hieroa lastaan kevyesti luonnonmateriaaleilla samalla sanoittaen hierottavia kehonosia tai aikuiset voivat hieroa vuorotellen toisiaan. Tärkeää on omien tunteiden sanoittaminen ja rajojen asettaminen. Sisätiloissa voidaan laittaa taustalle soimaan luonnon ääniä, mikä lisää tunnelmallisuutta sekä luontokokemusta. Lopuksi voidaan keskustella yhdessä hierontakokemuksista.

Ilahduta ystävää



Etsi luonnosta lahja läheisellesi. Se voi olla esimerkiksi kivi, kukka, käpy tai ottamasi kuva kauniista paikasta. Kerro lahjan saajalle, mistä lahja löytyi ja miksi se on saajalleen sopiva.

Moniaistiharjoite



Katsle. Mitä näet ympärilläsi? Mitä tunteita näkemäsi sinussa herättää?

Kuuntele. Mitä kuulet? Mitä tuntemuksia äänet sinussa herättävät?

Tunne. Koskettele ympärilläsi olevia pintoja. Miltä ne tuntuvat? Mitä tuntemuksia ne herättävät?

Haistele. Miltä ympäristössä tuoksuu? Mitä tunteita tuoksut herättävät? Keskustellaan yhdessä omista kokemuksista.

Luonnon äänet



Soveltuun sisätiloihin

Luonnon äänet rauhoittavat mieltä. Kuuntele sateen ropinaa, tuulen ujellusta tai lintujen laulua joko sisällä tai ulkona. Nauti hetki niistä tunteista, joita kuulemasi äänet sinussa herättävät.

Aistilaatikot



Soveltuu sisätiloihin

Kannellisiin laatikoihin sijoitetaan erilaisia luonnonmateriaaleja, kuten sammalta, lehtiä, kiviä, villaa, hiekkaa ja multaa. Paljain käsin tunnustelemalla tutustutaan laatikoiden sisällä olevaan materiaaliin ja koetetaan tunnistaa se. Kokemuksen on tarkoitus herättää keskustelua. Miltä tuntuu laittaa käsi laatikkoon tietämättä, mitä siellä on? Minkälainen oma tuntoaisti on, kykeneekö se tunnistamaan materiaalin ilman sen näkemistä? Mitä tunteita kokemus herättää? Keskustelua ja kokemuksen sanoittamista jatketaan niin pitkään, kuin osallistujat toivovat.

Voimaeläin



Soveltuu sisätiloihin

Kukin valitsee itselleen voimauttavan eläinhahmon, johon voi samaistua ja kertoo siitä vuorollaan muille esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mikä on valitsemasi eläimen voima ja miksi? Minkälaisissa oloissa voimaeläimesi elää ja miksi? Mikä sai sinut valitsemaan juuri tämän eläimen? Heijastaako eläinhahmo sitä, minkälaisena koet itsesi, minkälainen uskot muiden sinut näkevän tai sitä, minkälaisena haluaisit nähdä itsesi?

Vaakuna



Etsitään luonnosta koristeita ja tehdään pahvista tai muusta kestävästä materiaalista alusta vaakunalle. Jokainen ryhmän jäsen koristelee vaakunaa symboleilla, jotka kuvaavat ryhmän jäsenen ominaisuuksia tai vahvuuksia, joita haluaa tuoda ryhmään.

Kasvien istutus ja hoito



Soveltuu sisätiloihin

Varataan osallistujille riittävästi ruukkuja, siemeniä, multaa, hanskoja ja lapioita. Osallistujat istuttavat haluamansa siemenet ruukkuihin istutusohjeiden mukaisesti. Kukin huolehtii oman istutuksensa hoidosta. Mahdolliset tuotokset kuten vihannekset ja yrtit voi hyödyntää ruoanlaitossa, jolloin päästään kokemaan koko kasvatusprosessi.



Kannusta itseäsi



Soveltuu sisätiloihin

Mieti kolme lausetta tai sanaa, joilla rohkaiset tai kannustat itseäsi päivittäin. Kirjoita valitsemasi sanat tai lauseet kiviin ja laita ne esille kotonasi. Mielikuvilla ja ajatuksilla on meihin voimakas vaikutus.

Huomaa jäljet



Luonnossa kulkiessasi katsele ympärillesi. Näetkö jonkun eläimen jälkiä tai jätöksiä tai ehkäpä pesän? Tunnistatko, mikä eläin on kyseessä?



Luonto sisätiloihin



Soveltuu sisätiloihin

Aina luontoon meneminen fyysisesti ei ole mahdollista. Tällöin esimerkiksi laitospäivästä tai toimistoon voi tuoda luonnon sisälle eri luontoelementtien avulla. Luontoelementti voi olla esimerkiksi tuoksupurkki, valokuva, sammalta, kiviä, käpyjä tai kasveja. Myös luontomaisema ikkunan takana tai luonnon äänet antavat luontoelämyksiä.

Kerro huolesi



Etsi vahva ja vankka puu. Kosketa puuta ja kerro sille huolesi. Huolten ääneen puhuminen voi helpottaa oloa. Puu ei arvostele, joten sille voit kertoa kaiken. Huolesi jäävät puun kannettavaksi. Lopuksi voit kiittää puuta.

Löydä voimavarasi



Soveltuu sisätiloihin

Piirrä haluamasi hedelmäpuu ja kirjoita sen hedelmiin omia voimavarojasi. Minkälaisia voimavaroja sinulla on ja miten voisit lisätä niitä? Voimavarat auttavat nauttimaan elämästä sekä kohtaamaan muutoksia, joita elämä tuo tullessaan.

LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - KOKKOLA

MERIPUISTO

MERITIE

- Ulkokuntosali, skeittipaikka, leikkipuisto, uimalaituri ja grillipaikka, frisbeegolf

RUMMELÖ-HARRBÅDA

SANNANRANNANTIE 59

- Esteetön luontopolku (0,7 m)
 - Lähtöpaikka Villa Elban pysäköintialueelta
 - Tietoa alueen luonnosta
 - Villa Elban järjestämää tekemistä lapsille (tonttu- ja peikkopolut)
 - Villa Elbassa kahvio

LAAJALAHTI

HIETANOKANTIE 238

- Pysäköintialueelta kulkee lankkupolku rannalle
 - Matala uimaranta
 - Esteetön käymälä
 - Pukukopit
 - Jätehuolto kesäisin
 - Grillikatos, jossa polttopuut valmiina
- Laajalahden rantareitti (1,7 km)
 - Vaativa esteetön reitti
 - Lintutorni
 - Kaksi nuotiopaikkaa
- Laajalahden luontopolku (4,2 km)
 - Helppo reitti
 - Tietoa alueen luonnosta
 - Lintutorni



Luontopolku, Villa Elba

ROSKARUKA

KELKKATIE

- Kuntorata 2 km
- Kuntoportaat, ulkokuntosali, leikkipaikka, nuotiopaikka, pulkkamäki
- Trullewin ulkoilureitin lähtöpiste

BRITA MARIAN PUISTO

HOLLIHAANTIE 6

- 90 lajin arboretum eli puulajipuisto, amfiteatteri, rullaluistelurata, elektroninen liikuntapeli, grillipaikka ja kiipeilyverkko

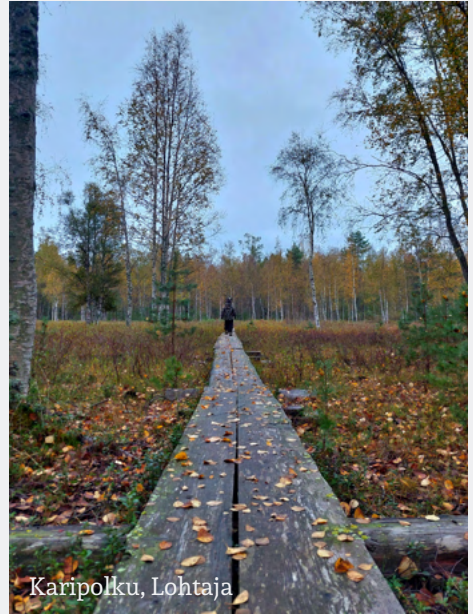
LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - KOKKOLA

OHTAKARI JA VATTAJA

OHTAKARINTIE 873

- Huomioi Puolustusvoimien ammunnat
- Uimaranta Ohtakarintien pengertien varrella
 - Käymälä, jätehuolto sekä nuotiopaikka, jossa polttopuut valmiina
- Karipolku (7,3 km suunta)
 - Lähtöpaikka Kilpipakantiellä
 - Keskivaativa reitti
 - Kaksi laavua ja lintutorni
- Ohtakarintien luontopolku (1,6 km)
 - Polku alkaa Ohtakarintien tien päästä
 - Vaativa, kapea ja kivikkoinen reitti
 - Laavu ja nuotiopaikka
 - Saarella näkötorni ja kalastusmuseo



Karipolku, Lohtaja



Vähäjärven laavu, Ruotsalo

LOHTAJAN PESÄKIVET

PESÄKIVENTIE, LOHTAJA/KÄLVIÄ

- Isot siirtolohkareet
- Jännittävä seikkailupaikka isoille ja pienille
- Nuotiopaikka, omat puut mukaan

RUOTSALON LUONTO- JA PERINNEPOLKU

HÖÖKINTIE 36

- Pysäköinti Vähärven laavulla
- Helppo/keskivaativa reitti
- Laavulla nuotiopaikka, käymälä ja puuliiteri

LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - KANNUS

KORPELAN VOIMAN ULKOILUALUE

RIUTTASENTIE

- Lähes kokonaan esteetön
- Uittoränni
- Laavuja, uimaranta

SILMÄJÄRVEN ESTEETÖN ULKOILUALUE

SILMÄJÄRVENTIE

- Laavu
- Esteetön kalastuslaituri

PARTIOJYLHÄN LUONTOPOLKU 3,2 km

HIETAKANKAANTIE 503

- Soveltuu lapsiperheille, mutta ei ole esteetön
- Kapea polku, reitin varrella pitkospuita, ei korkeusvaihteluja
- Laavu, tulipaikka ja lintulava

KISAPUISTO (TAKALONKADUN LEIKKIPUISTO)

TAKALONKATU

- Monipuolisia leikki- ja liikuntavälineitä
- Kuntoportaati
- Grillipaikka



Korpelan laavu, Kannus

PIRTTIJÄRVEN ERÄPOLKU 3,4 km

MANNILANTIE 244, KANNUS

- Soveltuu lapsiperheille, mutta ei ole esteetön
- Polun varrella kivikautinen jätinkirkko Hiidenlinna
- Pirttijärven taukopaikalla laavu, nuotiopaikka ja polttopuita sekä lintutorni

LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - TOHOLAMPI

KOPSANNEVAN

LUONTOPOLKU 2,7 km

- Saapuminen: Aja Toholammin liikenneympyrästä Ullavaan päin n. 7km. Käänny oikealle tienviitan kohdalta ja jatka 1,4 km soratietä. Polku lähtee tien vierestä, pysähdyspaikkana toimii levennys tiessä
- Koko perheen reitti, 1,4 km/suunta
- Perillä laavu, tulisija, lintutorni, käymälä

JÄMSÄNKALLION

LUONTOKOHDE

JÄRVENOJANTIE

- Reitistöä yhteensä n. 4 km
- Metsätieltä järvelle 200 m ja kalliolle 500 m
- Reitti järven ympäri 2 km
- Helppo reitti, mutta ei esteetön
- 30 porrasta polulta kalliolle
- Laavu, tulentekopaikka, puusuoja, käymälä

PITKOSPUUT

PARATIISISAARELLE

ULLAVANTIE

- Esteettömät pitkospuut 1 km/suunta
- Perillä Kunnankämpä, kota, tulipaikka, kaksi käymälää, jotka ei esteettömiä

KUNTORATA 5 km

KUUSISTONTIE 4

- Rata kulkee urheiluhallin maastossa
- Kivituhkalla pinnoitettu
- Radan alussa lasten kiipeilytelineet

HONGISTO-SAPARONIEMI

ULLAVANTIE 870

- Koko perheen luontopolku järvimaisemissa
- Lähtöpiste Hongiston leirikeskuksen pysäköintipaikalta
- Lyhyemmän reitin lähtöpiste Hongiston leirikeskuksen rannalla
- Laavu ja tulisija



LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - KAUSTINEN

ISOKALLION KOTAREITTI

LEHMÄJÄRVENTIE

- Pysäköinti tien varteen
Lehmäjärventielle noin 750 metrin
päähän Virkkalantieltä
- Matka 400 m/suunta
- Koko perheelle sopiva reitti ylös
kalliokodalle

TASTULANJÄRVEN

LUONTOPOLKU 3,6 km

MÖKKITIE

- Koko perheelle soveltuva rengasreitti
Tastulanjärven ympäri
- Lähtöpiste Tastulan lomakylän
pihassa
- Suoalueella retkipenkki ja pöytä

LEIKKIPUISTOJA

- Koulukeskuksen leikkikentät,
Pelimannintie 1
- Lähdehaan leikkikenttä,
Eljaksentie 5 b
- Ylijoen leikkikenttä,
Knöysingintie 3
- Opistonmäen leikkikenttä,
Prunninpolku

URHEILUTALON ALUE

URHEILUTIE 10

- Pururata 2 km
- Frisbeegolf-rata
- Reitti (800 m) Roskakallion laavulle
 - Urheilukentän ja hiekkakentän
läheisyydessä olevasta
katoksesta voi ottaa mukaan
pilkottuja puita



Kortjärven luontopolku, Kaustinen

KORTJÄRVEN LUONTOPOLUT

EDSVIKVÄGEN

- Koko perheen luontopolku, kaksi
reittivaihtoehtoa
- Osittain esteetön, soveltuu
lastenrattaille
- Reiteillä upeita veistoksia ja
hauskoja ruotsinkielisiä
sananlaskuja
- Taukopaikalla laavu ja tulipaikka
Kortjärven rannassa

LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - VETELI

PATANAN TEKOJÄRVI

TEKOJÄRVENTIE 465

- Nuotiopaikka ja kota



KOIRAMETSÄ

RAMPPI 1

- Avajaiset syksyllä 2023
- Aidattu alue koirien ulkoilutukseen
- Isojen ja pienten koirien puolet rajattu erikseen
- Koirat omistajan vastuulla

SULKAHARJUN

LUONTOPOLKU 5,5 KM

JYVÄSKYLÄNTIE 1370

- Helppokulkuinen koko perheen reitti
- Oikopolku, jonka kautta voi tehdä lyhyemmän reitin
- Suo-, kangas- ja harjumaisemia
- Nähtävyyksinä lähde, tapionpöytä, tervahauta, tervaleppametsä
- Laavu, nuotiopaikka

PUUSAAREN KALLIOT

KOKKOLANTIE 164

- Polkujuoksureitti 5,6 km
- Laavu

LIIKUNTAKESKUS

LEHTISAARENTIE 9

- Ulkokuntolaitteita
- Lasten leikkipaikka
- Valaistu kuntorata
- Kotalaavu

UIMARANNAT

- Räyringinjärvi, Palokankaantie 70
- Karjalankoski, Karjalankoskentie 30
- Patanan uimaranta, Isopatanantie 63

LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - HALSUA

TÖPPÖSEN LUOLIKOT

EEVINPISTO

- Jääkauden jälkeen syntynyt rakkakivikko
- Eteläisen Suomen suurin muinaisranta-alue
- Syvältä kivikkojen alta voi kuulla vesivirtausten kohinaa
- Vaikeakulkuinen

PERENNAPUISTO

- 0,7 hehtaaria
- Kunnanviraston ja Liikekeskuksen välissä, sisäänkäynti Liikekeskuksen piha-alueelta
- Monivuotisia perennoja sekä pensas- ja puulajikkeita
- Aktiivinen lajiston ylläpito loppunut



SOIDINKALLION LAAVUN KOHDEREITTI

KÖYHÄJOENTIE

- Koko perheen kohdereitti, 1,9 km km/suunta
- Lähtöpaikka Köyhäjoentieltä, siniset opasteet
- Osa Soidinkallion luontopolkua (20km)
- Kallion päällä laavu, nuotiopaikka, retkipöytä penkeillä ja käymälä

LOVELAMMEN KODAN KOHDEREITTI 5,4 km

KÖYHÄJOENTIE

- Koko perheen kohdereitti, 2,7 km/suunta
- Osa Soidinkallion luontopolkua (20km)
- Lähtöpiste metsäautotiellä, minne viitoitus Köyhäjoentieltä
- Perillä kota, joka soveltuu isoillekin ryhmille, tulipaikka sekä huussi
- Suosittu myös talviaikaan

VENETJOEN TEKOJÄRVI 2,8 km

VÄLIKANKAANTIE

- Lyhyt ja helpokulkuinen pistoreitti
- Suoalueen laidalla lintutorni ja laavu

LUONTOKOhteita

KESKI-POHJANMAALLA - PERHO

SALAMAJÄRVEN KANSALLISPUISTO

- Sysilammen autiotuvalta alkavat luontopolut, Sysilammentie 766
 - Lasten luontopolku 1,5 km
 - Pysäköintialue 700 m lähtöpisteestä
 - Reitin lähtöpisteessä tulentekopaikka, käymälä, autiotupa, telttailualue ja kaivo
 - Pakosuon kierros 4,3 km
 - Kivikkoinen polku, pitkospuita
 - Sysilammella tulentekopaikka, käymälä, autiotupa, telttailualue ja kaivo
- Koirasalmen luontotuvalta alkavat rengasreitit, Koirasalmentie 1220
 - Kota, tulipaikka, käymälät
 - Luontotuvalla kahvio ja vesipiste
 - Vasan kierros 2,3 km
 - Koko perheen rengasreitti
 - Osittain esteetön
 - Metsäperäläisen taival 6,2 km
 - Keskivaativa reitti
 - Reitillä Hiiliniemen nuotiopaikka ja Pahkahonganlahden kotalaavu
 - Pahapuron lenkki 7 km
 - Keskivaativa reitti
 - Nähtävää: luonnontilaiset metsät, pirunpelto, Kangasjärven ranta, tervahauta

PEURAN POLKU

HUMALAJOENTIE 14

- Humalajoki-Sysilampi 10 km
- Reitin lähtöpaikka Humalajoen pysäköintialueelta
- Pikku-Syrjän rannalla on laavu noin osuuden puolivälissä

UIMARANTOJA

- Komanteen uimaranta, Hietaniementie
 - WC, pukuhuoneet
- Korpijärven uimapaikka, Salamajärventie
 - WC, pukuhuoneet



LÄHILUONTOPAIKKOJA KESKI-POHJANMAALLA - LESTIJÄRVI

16 LÄHTEEN VALKEISJÄRVEN RENGASREITTI 5,4 km

KINNULANTIE 695

- Lähtöpaikka Valkeisjärven leirintäalueelta
- Helppokulkuinen koko perheen reitti, alkumatka kivikkoista
- Reitin puolivälissä taukopaikka, jossa laavu, tulipaikka ja käymälä

HYVINVOINTIPOLKU

KIRKONKYLÄ

- 4 km pituinen polku kirkonkylältä Parannan uimarannalle

Iso-Valkiaisen kohdereitti



RANTABULEVARDI

LESTIRANTATIE

- Kävelypolku, lasten leikkipuisto, ulkokuntoilualue

PARANTA

PARANNANTIE

- Yleinen uimaranta, jossa matala hiekkapohja
- Lasten leikkipaikka, grillikota, uimakopit, vessat ja infokoppi

JATKONKOSKEN

KOHDEREITTI

NISKANKORVENTIE

- Helppo koko perheen reitti
- Pituus 1,2 km/suunta
- Kota, tulipaikka, käymälä

ISO-VALKIAISEN

KOHDEREITTI

PIKKURADANTIE

- Koko perheen ulkoilureitti
- Pituus 0,8 km/suunta
- Käymälä, kota, nuotiopaikka

LÄHTEET

Green Care Finland ry. 2022a. Green Care. <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Löf, L. & Kahilaniemi, E. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Tampere: Voimatassu Ky

Jokinen, M, Jäntti J. & Roiha, T. 2020. ”Kimpassa oli hyvä tehdä” - Green Care -perehdytysopas yhteiskehittämällä. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö

Lindroos, E. 2017. Green Care -menetelmät kuntoutumisen tukena. <https://www.youtube.com/watch?v=tjYdPhN9w7I&feature=youtu.be>

Luke & GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Metsähallitus. 2023. Jokaisenoikeudet ja -velvollisuudet. <https://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>

Miina Sillanpään Säätiö. Luontosivusto. Elinvoimaa luonnosta – Luontoharjoituksia. <https://www.luontosivusto.fi/wp-content/uploads/2021/03/Luontokortit-Voimaantumisen-osio.pdf>

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2018; 134(13). 1397–1403.

Tiedot luontokohteista:

Halsuan kunnan verkkosivut <http://www.halsua.fi/>

Kannuksen kaupungin verkkosivut <https://kannus.fi/>

Kannuksen kaupungin Facebook-sivut

<https://www.facebook.com/576523182357718/posts/5658922727451046/>

Kaustisen kunnan verkkosivut <https://kaustinen.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/vapaa-aikatoiminta/liikunta/>

Kokkolan kaupungin verkkosivut <https://www.kokkola.fi/>

Lestijärven kunnan verkkosivut <https://lestijarvi.fi/>

Luontoon.fi

Outdooractive <https://www.outdooractive.fi/>

Toholammin kunnan verkkosivut <https://www.toholampi.fi/>

Vetelin kunnan verkkosivut <https://veteli.fi/>

Visit Keski-Pohjanmaa https://visitkeskipohjanmaa.fi/fi_FI

Kuvat: Canva, Jenni Huhtala



KOKKOLAN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY

