

## **VALTUUSTOALOITE: TERVEYSMETSÄ**

### **RANTASALMEN KUNTA**

Metsillä ja harjuilla, luonnolla, on moninainen arvo, ei vain taloudellinen, vaan myös virkistysellinen, terveydellinen, sosiaalinen, liikunnallinen, pedagoginen, luonnon monimuotoisuusarvo, esteettinen maisema-arvo ja markkinointiarvo ... hyvinvointiarvo. Jotta huomattavan monipuoliset terveys- ja hyvinvointivaikutukset saadaan luonnosta irti, on tutkimustietoon pohjaten alettu tietoisesti suunnitella ja toteuttaa ”hoitavia” metsiä.

Terveysmetsä-toiminnasta puhutaan, kun metsän hyvää tekevää vaikutusta nautitaan tietoisesti ja suunnitelmallisesti. Terveysmetsä on paikka, mutta se on myös asenne, tietoinen pyrkimys kokea luonnon hyvinvointia ja vastalahjaksi vaalia itse luontoa.

Terveys- ja terapiametsä-nimikkeellä olevia sopivia luonnon alueita ja puutarhoja on perustettu useita eri puolille Suomea ja ne on ”rakennettu” tutkimustietoon pohjaten. Japanissa tämä toiminta on pitkällä, samoin Suomessa Sipoossa, jossa lääkäriltä voi saada lähetteen Terveysmetsään ohjatulle luontoretkisarjalle. Se on osa terveyskeskuksen palveluita, mutta sitä hyödynnetään myös esimerkiksi lastensuojelun asiakkaiden parissa, työterveyshuollossa, työyhteisöjen työhyvinvointitoiminnassa ja se sopii myös vanhuksille, lapsille ja nuorille sekä toipujille. Sipoossa terveyskeskuksella on ollut hyvät tulokset saanut kokeilu luontokäyntien terveyshyödyistä osana mielenterveyskuntoutujien ja 2-tyypin diabetesasiakkaiden hoitoa sekä toimia terveyttä edistävässä luontomatkailemisessa. Erilaisista sairauksista toipujat ja kuntoutujat voivat hyödyntää terveysmetsää omatoimisesti tai sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten ohjaamina. Terveysmetsä sopii hyvin myös päiväkotien ja koulujen opetuksen ympäristöiksi.

Mitä lähempänä on sopiva metsä, sitä enemmän sitä käytetään ja sitä suuremmat ovat kansanterveydelliset ja -taloudelliset hyödyt. Tämähän olisi linjassa meidän Rantasalmen vireän liikuntatoiminnan kanssa ja meillä on sopivia alueita tähän tarkoitukseen. Japanissa terveysmetsiä varten on kehitelty ihan sertifikaatti.

Suomessa on vahva tieto-taito asiassa ja usea kunta Suomessa on seuraamassa Sipoon mallia ja toivon, että Rantasalmi olisi yksi näistä Terveysmetsä-kunnista – varsinkin nyt brändäämisen aikoihin ja kun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ kunnassa on noussut keskiöön. Meille rantasalmelaisille metsät ovat niin tuttuja, ettemme osaa arvostaa niitä varsinkaan tietoisissa luontomatkailemis- ja terveyden edistämistarkoituksissa.

Jos Terveysmetsästä halutaan kaikki hyödyt irti - joita on kiistattomasti paljon - toimintaa varten on kehitetty Terveysmetsä-työpajoja, järjestetty Terveysmetsä-luentoja ja Terveysmetsä-opaskoulutusta (2x8 t). Menetelmä on kehitetty Terveysmetsä-ministeriöhankeissa ja hiottu yhteistyössä Sipoon kunnan terveys- ja sosiaalitoimen kanssa. Kyselin yhdeltä Suomen terveysmetsäekspertiltä, Marko Leppäseltä, opaskoulutuksen järjestämisen mahdollisuuksista ja alustavasti se näyttäisi onnistuvan, kun noin 20 osallistujaa tulee siihen mukaan. Joten, kunnan, alueen yhdistysten ja yritysten, lähikuntien ja asiasta kiinnostuneiden kokoaminen yhteisen, hyvinvointia ja terveyttä edistävän hankkeen ympärille voi palvella alueemme hyvinvointia. Ks. Leppänen & Pajunen Terveysmetsä, 2021, Suomalainen metsäkylpy, 2022.

**Esitämme, että Rantasalmen kunta selvittää:**

**- voidaanko Rantasalmella kartoittaa terveystietouden lisäämisen tarvetta eri tahoilla ja järjestää Terveystietä-työpajoja, -luentoja ja -opaskoulutusta asian tiimoilta tieto-taito-pohjan ja soveltamisen lisäämiseksi?**

**- voiko kunta lähteä terveystietätoiminnan määrätietoiseen ja tavoitteelliseen kehittämiseen esimerkiksi kumppanuuspöytämallilla yhdessä yritysten, kylätoimijoiden ja muun 3. sektorin sekä Eloisan, SamiEdun ja muiden hankkeiden ja soveltuvien tahojen kanssa?**

**- mahdollisuuksia omannäköisemme terveystietähankkeen toteuttamiseen konkreettisella tasolla Rantasalmella?**

11.3.2024

Marja Riitta Linnaranta

Minja Lääperi

Mirja Repo Ketola

Veli-Matti Luukkonen