

LÄHILUONTO TERVELLISTEN ELINTAPOJEN YLLÄPITÄJÄNÄ

Risto Lappalainen

20.5.2025

Olemme osa luontoa ja luontosuhde on elämänkaaren mittainen

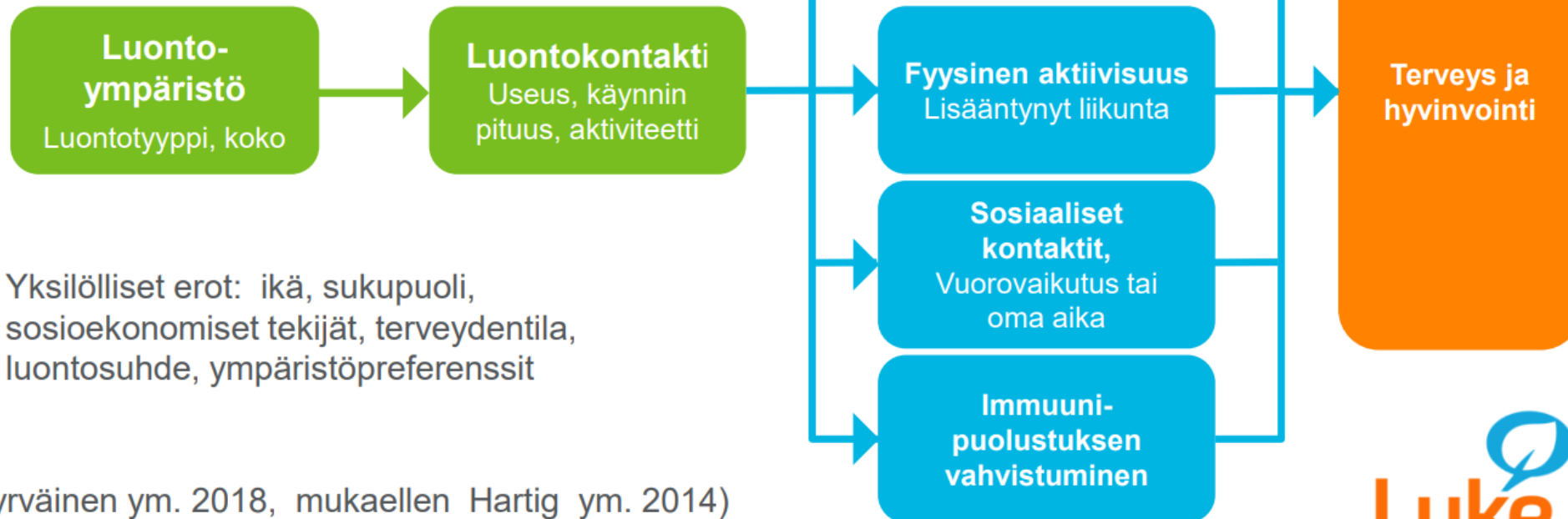


Hyvä luontokohde lähellä tarjoaa mahdollisuuden kaikille

- Oltava saavutettava
- Oltava esteetön (ainakin osa siitä)
- Tarjoaa monipuolisen mahdollisuuden edistää luontosuhdetta vauvasta vanhukseen
- Koulut, päiväkodit ja yhteisöt voivat hyödyntää sitä
- Oltava tarjolla luontoarvoja



Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit



Yksilölliset erot: ikä, sukupuoli, sosioekonomiset tekijät, terveydentila, luontosuhde, ympäristöpreferenssit

(Tyrväinen ym. 2018, mukaellen Hartig ym. 2014)

Planetaarinen Terveys on uusi terveyden ja hyvinvoinnin lähestymistapa

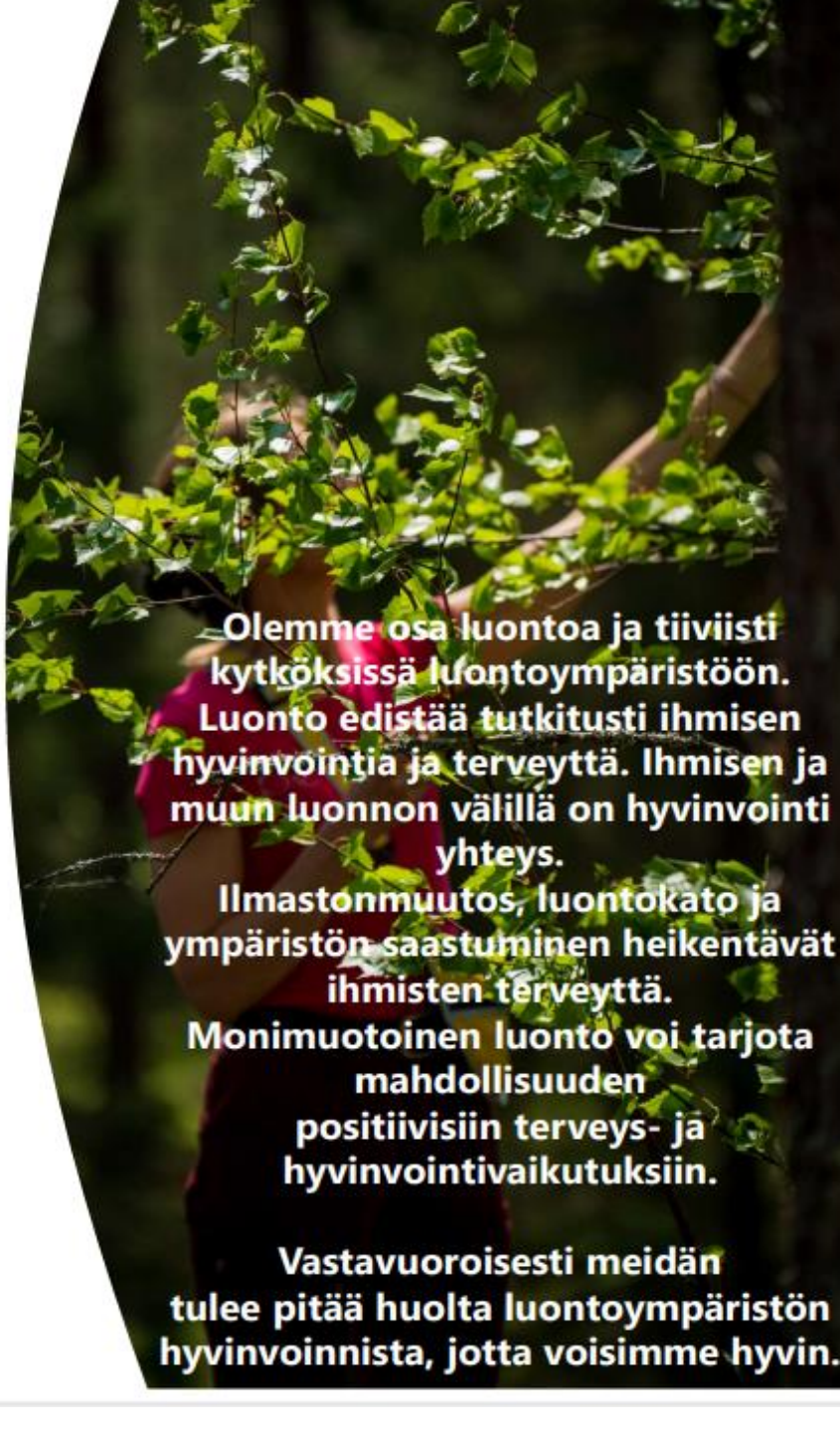
Luonto

- ❖ *ylläpitää elämää* - vesi, happi ja ravinto
- ❖ *suojaa* tulvilta, myrskyiltä ja muilta sään ääri-ilmiöiltä
- ❖ *vahvistaa* ihmiskehon mikrobistoa ja *suojaa* sairauksilta
- ❖ *virkistää*

Ympäristön heikentyvä tila uhkaa terveyttä ja hyvinvointia - > Tarvitaan paikallista kehittämistyötä!

- ❖ Tarvitaan uusia ratkaisuja terveyden edistämiseksi
- ❖ Tarvitaan kestävää paikallista päätöksentekoa alueiden suunnittelussa

Kohti kokonaisvaltaista kestävää yhteiskuntaa



Olemme osa luontoa ja tiiviisti kytköksissä luontoympäristöön. Luonto edistää tutkitusti ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Ihmisen ja muun luonnon välillä on hyvinvointi yhteys.

Ilmastonmuutos, luontokato ja ympäristön saastuminen heikentävät ihmisten terveyttä. Monimuotoinen luonto voi tarjota mahdollisuuden positiivisiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin.

Vastavuoroisesti meidän tulee pitää huolta luontoympäristön hyvinvoinnista, jotta voisimme hyvin.

Planetaarinen Terveys – hankkeet

1.4.2024 – 31.12.2026



SOTKAMON SEURAKUNTA 



Euroopan unionin
osarahoittama

Planetaarisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen - hankekokonaisuus

Hankekokonaisuus toteutetaan yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun, Luonnonvarakeskuksen, Sotkamon kunnan ja Sotkamon seurakunnan kanssa.

1. **PLATE Syntiniemi -hanke** (Sotkamon kunta, Sotkamon seurakunta) rakentaa pilottikohteen luontovirkistysalueen Sotkamon Syntiniemeen, jota hyödynnetään muiden osahankkeiden toimintamallien kehittämisessä (valmistelussa, haku Maaseuturahastosta 09/2024)
2. **PLATE Luonto -hanke** (Luke) tekee virkistysalueen suunnitteluyhteistyötä ja lisää osaamista erityisesti luonnon hyvinvoinnin näkökulmasta (Maaseuturahastosta 1.4.2024 – 31.12.2026)
3. **PLATE Ihminen -hanke** (Kamk, Luke) keskittyy ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvän osaamisen kehittämiseen erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien voimavarojen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksen vahvistamiseksi (kohderyhmä ammattilaiset ja asiakkaat)



- suunnittelualue
- tiealueen raja
- oleva korko
- +141.8 uusi korko
- oleva rakennus
- uusi rakennus
- puupinta/estetön pitkospuu
- aitaus lampaille
- riukuaita
- kivituhka
- katu
- poistettava puu, jätetään lahoppuiksi
- oleva puu
- oleva kelopuu
- oleva metsä
- oleva kasvillisuus
- penkki, käsi- ja selkänojallinen
- integroitu penkki, kolmitasoinen
- estetön keinu
- pöytäryhmä

Vierasajat poistetaan ja maasto ennallistetaan.
 Niityssä hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan paikallista siemenpankkia.
 Kuorittuja maamassoja hyödynnetään reittien muotoiluun.
 Reitit, pinnat ja korot tarkentuvat jatkosuunnittelussa.

Syntiniemi, yleissuunnitelma
 Ramboll, 3.10.2024

Planetaarinen terveys luontoympäristön hyvinvoinnissa (PLATE Luonto) - hanke

1.4.2024 - 31.12.2026

RAPORTTI 1.4. – 31.8.2024

1. VISIO: Syntiniemen esteetön luontovirkistysalue
Kylän sydän, keskustan hiomaton timantti,
luontohelmi taajaman sylissä, makoisa hedelmä

Suunnittelun lähtökohdat

- > pidetään Syntiniemi mahdollisemman monimuotoisena ja luonnontilaisena
- > vältetään turhaa rakentamista, otetaan luonto huomioon
- > kunnostetaan paikallisesti arvokas perinnebiotooppi
 - * lammaslaidun ja raivaus
- > hyödynnetään kestävästi valmiina olevia rakenteita
 - * esim. Salmelan saunan ja ladon siirrot
- > suunnitellaan esteetön luontoreitti olemassa oleville poluille





**PLANETAARISEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN
EDISTÄMISEN HANKEKOKONAISUUS**



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



SOTKAMON SEURAKUNTA

PLATE Ihminen

Planetaarinen terveys osallisuuden ja
yhteisöllisyyden lisäämisessä

Tavoite

Hankkeen päätavoitteena on vahvistaa kuntien ja muiden toimijoiden osaamista planetaarisen terveyden edistämisen keinoista, jotka lisäävät ihmisten toimintakykyä, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Planetaarinen terveys viitekehyksenä

Kestävyyss kriisi koskettaa jokaista sektoria, myös sosiaali- ja työllisyyspalveluita

Teknologiset innovaatiot yksin eivät ratkaise kestäväyyskriisiä, tarvitaan ihmisten asenteiden ja käyttäytymisen muutosta

Luonnon ja ihmisen terveys on riippuvaisia toisistaan (THL 2024)

Ihmisen terveys riippuu suurimmilta osin elintavoista ja – ympäristöistä (Haveri 2024)

Samaan aikaan, kun edistetään ihmisen terveyttä, vahvistetaan luonnon terveyttä ja kantokykyä -> Planetaarinen terveys