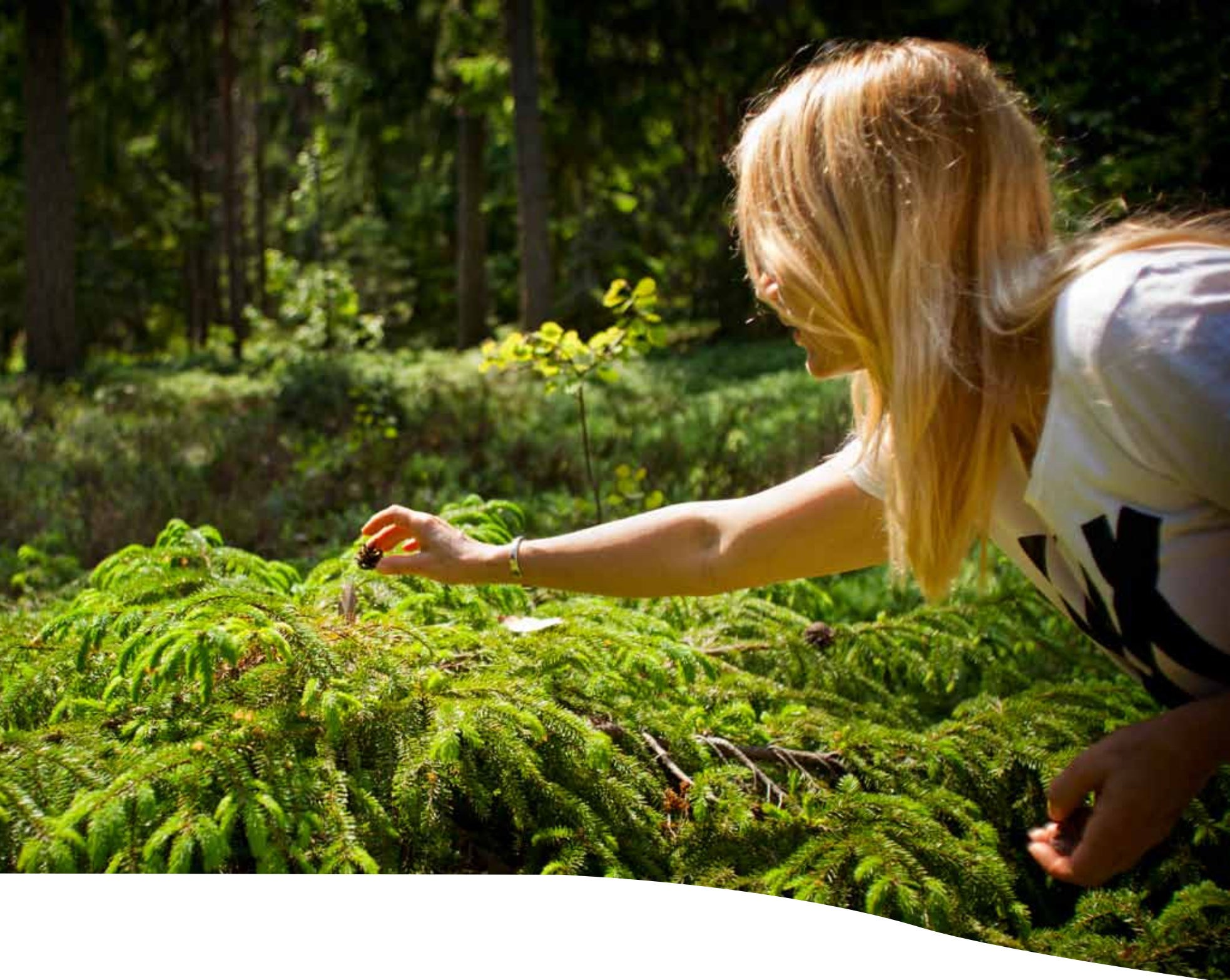




Terveysluontopolku

Helsingin Vartiosaaressa





LUONTO EDISTÄÄ TERVEYTTÄ!

Koe metsänpeittoa, ihaile kansallismaisemaa, lumoudu lehdossa.



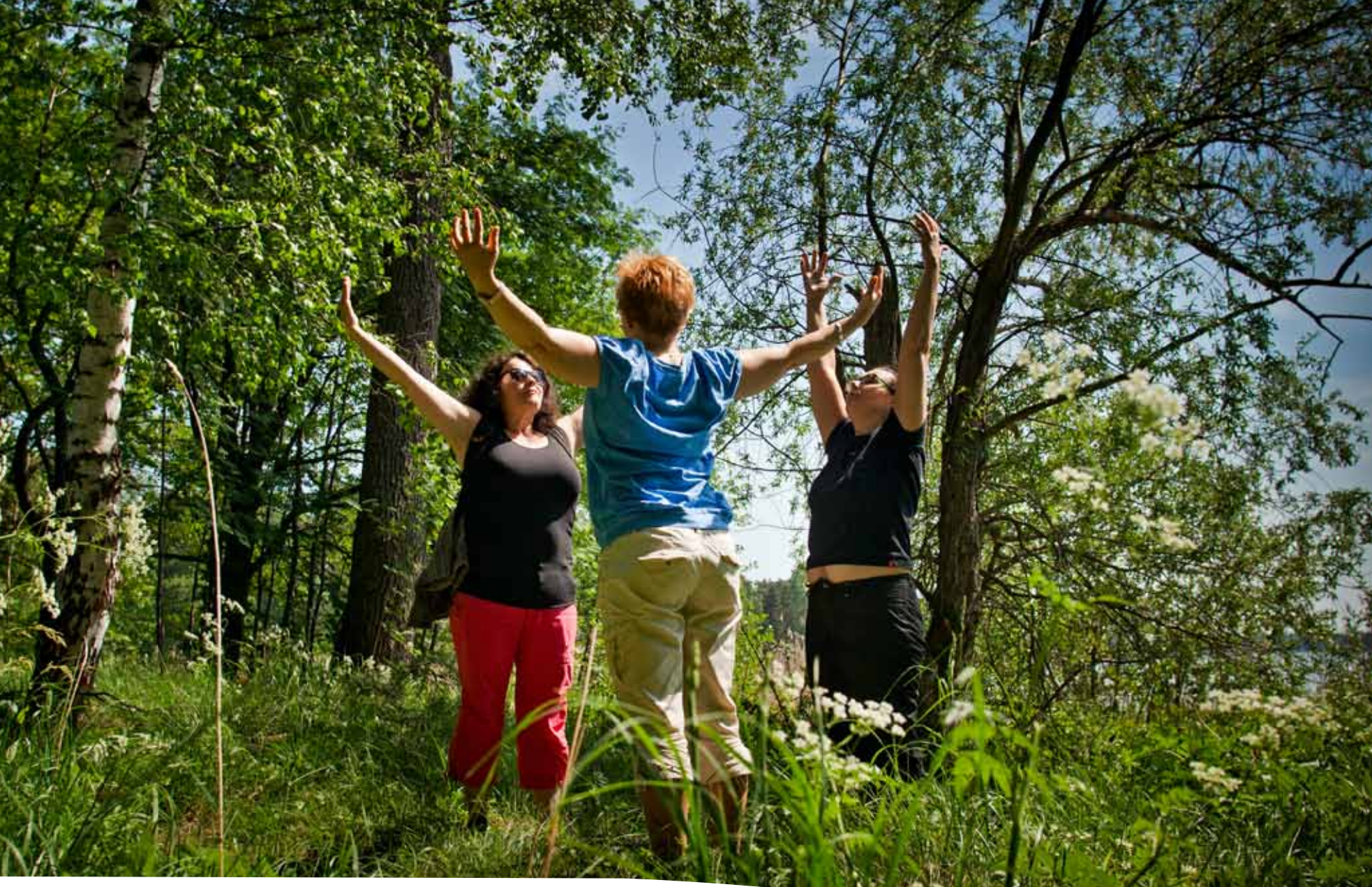
MILLAINEN?

Vaihtelevissa luontotyypeissä ja maisemissa polveileva merkitty polku on 2,5 kilometriä pitkä ja suunniteltu omatoimisesti koettavaksi. Elämyksellinen teksti hyödyntää paikallisia erityispiirteitä ja antaa tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kohteita polussa on 14. Näitä ovat mm. kotkansiipilehto, hiidenkirnu, tallimiljö, vartiokallio ja metsäkirkko. Polun reititys mukailee Vartiosaaren aiempaa luontopolkua, joka on palkittu Suomen parhaimpana.



TOIMIIKO?

Terveysluontopolun vaikutuksia selvitettiin kartoittamalla noin viidenkymmenen 4–89-vuotiaan koekäyttäjän kokemuksia. Suuntaa antavat tulokset osoittivat terveysluontopolun kiertämisen jälkeen selvän kohenemisen koetussa ja mitatussa hyvinvoinnissa. Esimerkiksi verenpaine laski ja vapaus huolista ja murheista lisääntyi.



KETKÄ?

Polku on syntynyt *Sitran* kokeiluna ja sen toteuttivat sekä käsikirjoituksen laativat *Luonnontien* Adela Pajunen ja Marko Leppänen. Yhteistyökumppaneita olivat Metsäntutkimuslaitos ja Helsingin kaupungin ympäristökeskus.

Graafinen suunnittelu: Sanna Pelliccioni + Valokuvaus: Susanna Kekkonen



MISSÄ?

Terveysluontopolku sijaitsee Helsingin Vartiosaarella, joka on 82-hehtaarinen sisäsaariston saari Tammissalon ja Laajasalon kainalossa. Vartiosaareen kulkee vuorovene. Aikataulut ja lisätiedot: www.suomensaaristokuljetus.fi