



# Luontoyhteys omaisen tukena -luonto tekee hyvää meille kaikille

10.11.2021

Toiminnanjohtaja Päivi Kirjavainen,  
Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset -  
FinFami ry

**KUN YKSI TOIPUU, MONEN  
ELÄMÄ HELPOTTUU.**



Anna-Maija Ahokas:  
[www.tuulensuhina.myportfolio.com](http://www.tuulensuhina.myportfolio.com)



Luonto tekee hyvää sekä keholle että mielelle

Mieliala kohenee

Verenpaine laskee

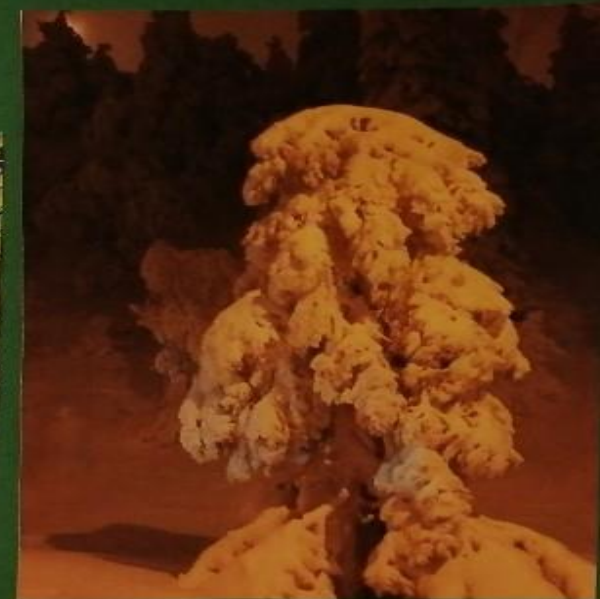
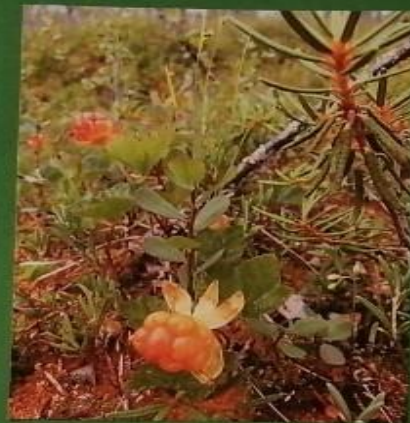
Stressi lievittyy

Fyysiset oireet vähenevät

Fyysinen aktiivisuus lisääntyy

Luonto saa aikaan positiivisia vaikutuksia

Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy







Anna-Maija Ahokas:  
[www.tuulensuhina.myportfolio.com](http://www.tuulensuhina.myportfolio.com)







Anna-Maija Ahokas:  
[www.tuulensuhina.myportfolio.com](http://www.tuulensuhina.myportfolio.com)





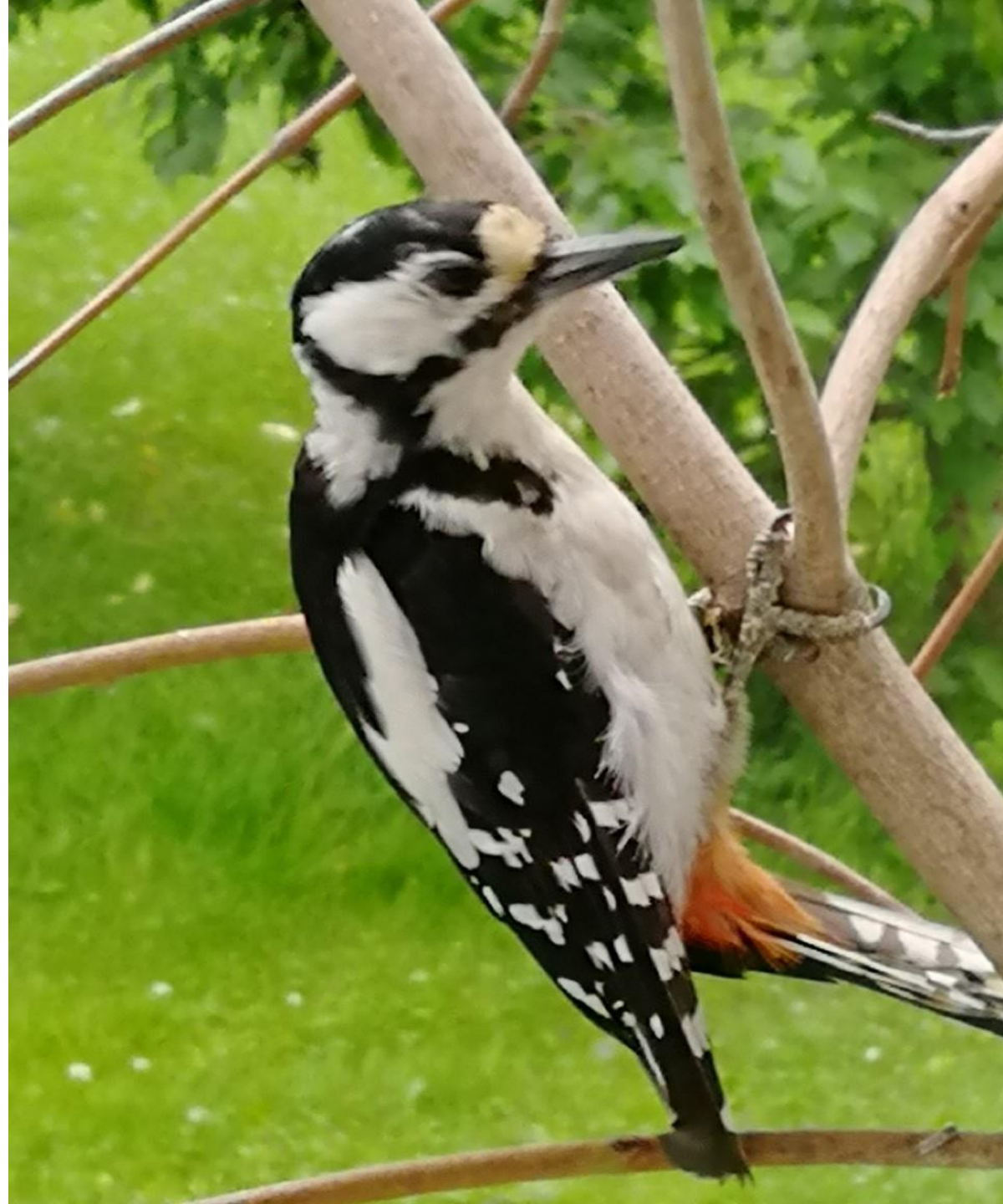














## METSÄRESEPTI

Etsi itsellesi mieleinen luontokohde ja vieraile siellä säännöllisesti.

Annostelu:

5 minuuttia kohottaa mielialaa

15-20 minuuttia lisää elinvoimaisuutta ja laskee verenpainetta

5 tuntia kuukaudessa kaupunkimetsässä tai 2-3x/kk kaupungin ulkopuolisilla metsäalueilla parantaa henkistä hyvinvointia huomattavasti

Luonto on monipuolinen hyvinvoinnin ja terveyden lähde. Luonto hoitaa meitä niin hyvin, kun vain annamme sille mahdollisuuden!

Lähde: Luonnonvarakeskus/Liisa Tyrväinen



**Kiitos kaikille!**