

Lahti

Luontopainotteinen liikuntaneuvonta

Sohvi Brandt & Janica Varkka



Lahti

Luontolähete

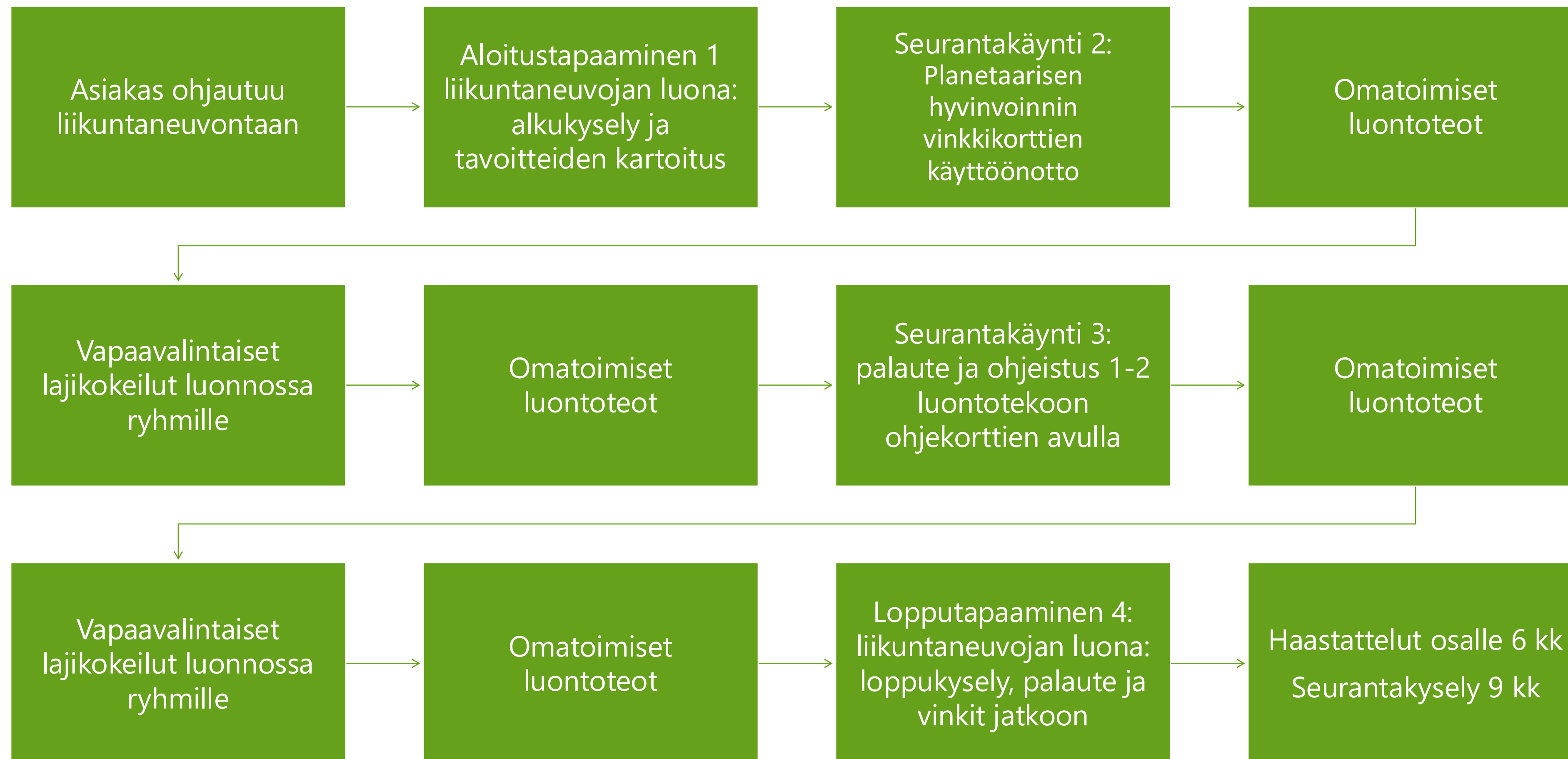
- Osana Lahden liikuntaneuvontaa on vuoden 2025 alusta alkanut luontolähetekokeilu. Luontoläheteellä tarkoitetaan sitä, että luonto- ja kestävyysnäkökulmat huomioidaan liikuntaneuvontaan ohjautuvan asiakkaan elämäntapamuutoksessa. Samalla kun mietitään ratkaisuja asiakkaan hyvinvointia parantaviin muutoksiin arjessa, toteutetaan muutoksia, jotka edistävät yhtä aikaa ympäristön hyvinvointia.
- Kokeiluun osallistuvien asiakkaiden hyvinvoinnissa tapahtuvia muutoksia seurataan osana **Luonnonvarakeskuksen toteuttamaa tutkimusta**. Tutkimuksen perusteella saadaan selville luonnon merkitystä terveellisten elämäntapojen tukena. Tutkimuksessa myös selvitetään, millaisia hyötyjä tai haittoja luontoläheteellä koetaan olevan sekä mitkä tekijät edesauttavat tai hidastavat planetaarisen terveyden näkökulman ottamista mukaan hyvinvoinnin edistämistyöhön.
- Kokeilua ja tutkimusta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2024–2026. Tavoitteena on edistää valtakunnallisesti luontoon perustuvia toimintatapoja kunnissa. Toisena pilottikaupunkina Lahden lisäksi toimii Kajaani.

Luontolähetepilotti liikuntaneuvonnassa

- Liikuntaneuvonnasta on kerätty tutkimuspilottiryhmä tammikuusta 2025 lähtien> tällä hetkellä aineistonkeruu käynnissä ryhmän osalta. Seuranta osallistujien osalta kestää 9kk. Tutkimukseen osallistui 33 hlö, joista muutama on pudonnut pois prosessin aikana. Ensi vuoden puolella saadaan tutkimustuloksia pilotista. Tutkimukseen kerättiin 18-64-vuotiaita.
- -> pilotin osalta käydään normaali liikuntaneuvontaprosessi, mutta osallistujien kanssa on otettu enemmän puheeksi myös luonto- ja kestävyysnäkökulmat, hyödynnetty siinä tukena mm. planetaarisia vinkkikortteja.
- Lajikokeiluja on suunnattu myös enemmän luontoon asiakkaille.

Luontolähetepilotin eteneminen liikuntaneuvonnassa

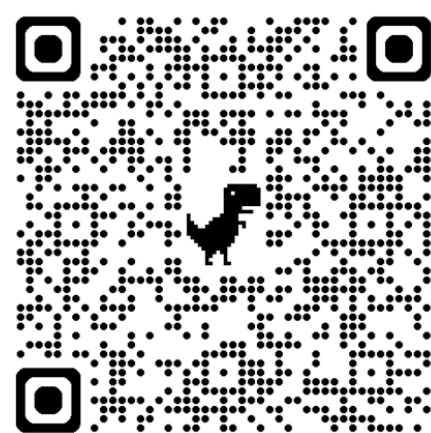
Huom. Suuntaa antava – Liikuntaneuvontaprosessi kestää kokonaisuudessaan n.1-1,5 v



Planetaariset vinkkikortit

- Liikkuminen, ravitsemus ja luontosuhde
- Pysyvästi LUKE:n tieteellisessä julkaisuarkistossa, Vapaasti ladattavissa / tulostettavissa pdf
- Suomi, englanti
- #planetaarisetvinkkikortit
- Helena Kämäräinen suunnitellut yhdessä Luonnanvarakeskuksen tutkijoiden kanssa

[Tutustu vinkkikortteihin!](#)



HYVINVOINTIA LUONNOSTA JA LUONNOLLE ARJEN PIENILLÄ TEOILLA

LUONTOSUHDE OSANA ARKEA

- ☐ Pienet luontoystävälliset teot ovat merkityksellisiä ilmastonmuutoksen ja luontokadon ehkäisyssä. Luontosuhde tukee hyvinvointia.
- ☐ Yhteinen tekeminen luonnossa vahvistaa ihmissuhteita ja lisää hyvää mieltä.
- ☐ Luontokäynnit tuottavat hyvää oloa ilman ponnistelua: ahdistus ja stressi kevenevät.
- ☐ Luontoympäristössä oleskelu alentaa verenpainetta ja parantaa yöunia.
- ☐ Kosketus luontoon vahvistaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää.
- ☐ Toiminta luonnossa kohentaa kuntoa, edistää sydänterveysttä ja ennaltaehkäisee monia terveysriskejä.

ARJESSA LIKKUMINEN JA LUONTOLIIKUNTA

- ☐ Innostu pienillä teolla vaikuttamaan omaan ja luonnon parempaan hyvinvointiin ja tulevaisuuteen.
- ☐ Käytä lihasvoimaa: liiku pyöräillen tai kävellen. Muista kimppakyydit!
- ☐ Virkisty lähiluontokohteissa. Vie lapsia, ystäviä ja ikäihmisiä luontoympäristöihin virkistymään.
- ☐ Vaali luontoa ja luontosuhdetta puuhailemalla luontoympäristössä.
- ☐ Suosi lähipalveluja ja -tuotteita.

ARJEN PIENET RUOKAVALINNAT

- ☐ Tiedosta, että ravitsemustarpeen mukaan syöminen ei aiheuta ylimääräistä kuormitusta ympäristölle.
- ☐ Huomaa, että sokerin ja makeisten runsas kulutus kasvattaa ruokavalion ympäristövaikutuksia ilman ravitsemuksellista hyötyä.
- ☐ Vältä kahvin haaskaamista, sillä kahvin viljely heikentää luonnon monimuotoisuutta maailmanlaajuisesti.
- ☐ Juo hyvää suomalaista hanavettä, jonka ympäristövaikutukset ovat pienet - vähennä ostopulloverden sekä makeiden juomien käyttöä



HUOMAA LIKKUMIS-, SYÖMIS-, ASUMIS- JA KULUTTAMISVALINTOJESI YHTEYS LUONNON HYVINVOINTIIN. VOIT TUTKIA VALINTOJESI KESTÄVYYTTÄ SITRAN ELÄMÄNTAPATESTILLÄ.

Planetaariset vinkkikortit - käyttökokemuksia

- Positiivinen vastaanotto
- Teema pinnalla
- Laaja, monipuolinen ja uusi näkökulma
- Osa asioista vieraita myös ammattilaiselle
- Helpottaa puheeksi ottamista, hyvä pohja keskustelulle
- Omat vahvuudet näkyviksi



Lahti

**Planetaariset
vinkkikortit**

Ihmisen ja luonnon
hyvinvointin
edistäminen

1 000 LATAUSTA

THANK
☺ YOU



Liikuntaneuvonnan lajikokeilut Syksy 2025

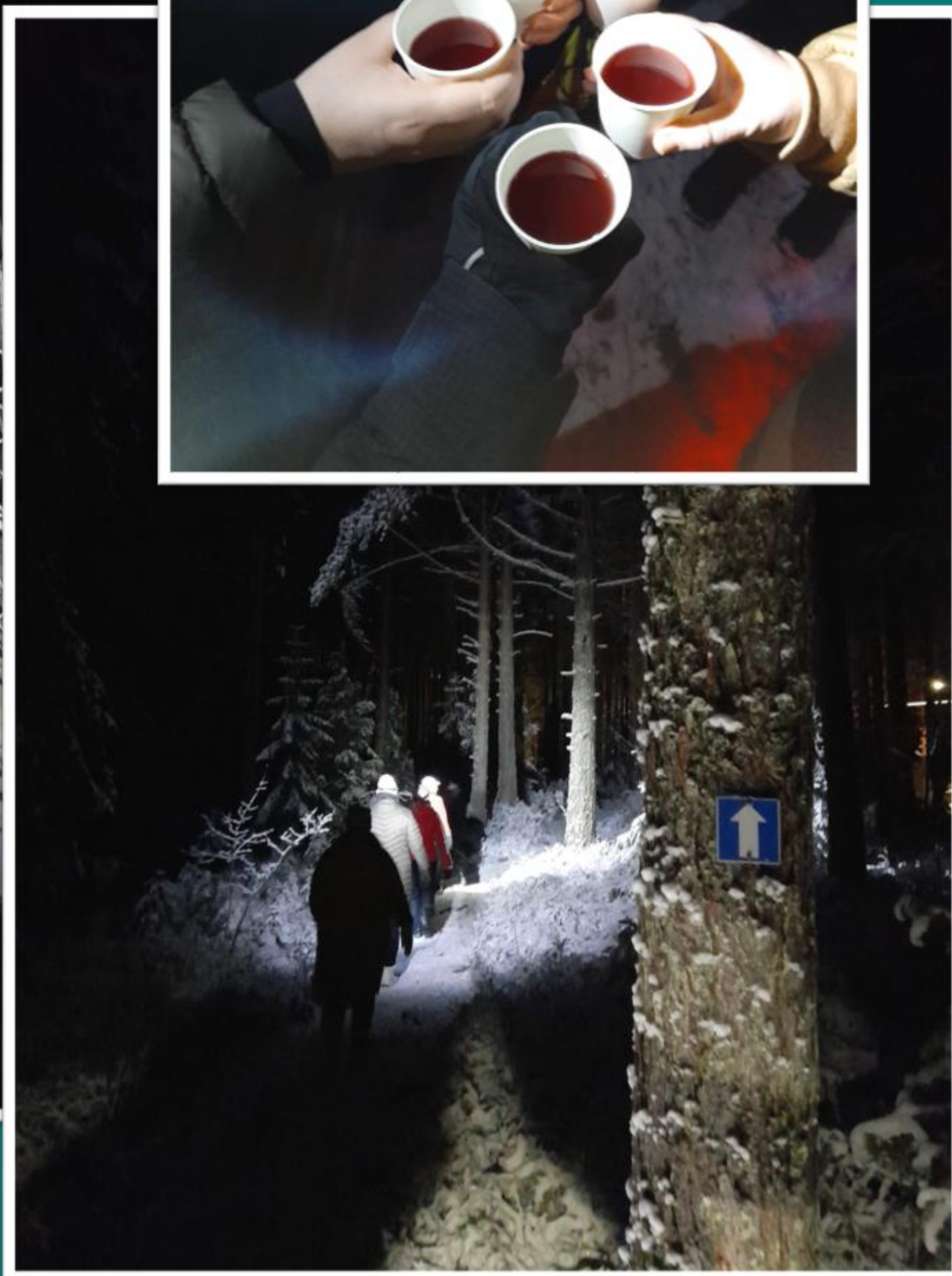
MA 18.08. klo 16:30-18 Frisbeegolf, Venetsia, Salmenkatu 13
 KE 27.08. klo 15:15-16 Ulkokuntolaiteopastus, Kivimaan uimahalli
 TI 02.09. klo 16:30-17:30 Melonta, Niemen venesatama, Kipparinkuja
 KE 10.09. klo 15:15-16 Ulkokuntolaiteopastus, Kisapuisto
 TO 11.09. klo 16:30-18 Suunnistus, Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8
 TI 16.09. klo 16:30-18:00 Laavuretki, Lepakkolaavu, lähtö Urheilukeskukselta
 TI 23.09. klo 16:30-17:30 Luontopolut tutuksi, Perhelenkki, Tapanilan hiihtomaja
 TO 02.10. klo 13-13:30 Vesijuoksuopastus, Kivimaan uimahalli
 KE 08.10. klo 16:30-17:45 Luontokuvauskävely, Pirttipolku, Kärpänen
 TO 23.10. klo 15:30-16:30 Padel 1, Salpausselkä Park, Hämeenlinnantie 59
 klo 16:30-17:30 Padel 2
 KE 29.10. klo 16-17 Koripallo, Lahden Suurhalli, Salpausselänkatu 7
 KE 05.11. klo 16-17 Tanssimix, Mälikatsomon liikuntatila
 TO 06.11. klo 13-13:30 Vesijuoksuopastus, Kivimaan uimahalli
 KE 26.11. klo 16:30-17:30 Sulkapallo, Joutjärven palloilukeskus
 KE 10.12. klo 16:30-17:30 Otsalamppuretki, Salpausselän maastoliikuntapolut

- Ilmoittautuneille lisätietoja lähempänä ajankohtaa
- Maksuttomat kokeilut **vain liikuntaneuvonnan asiakkaille**
- Ilmoittaudu mukaan – osallistujamäärä rajallinen
- Välineet paikan päältä
- Kokeilut kaikille kuntotasosta tai osaamisesta riippumatta

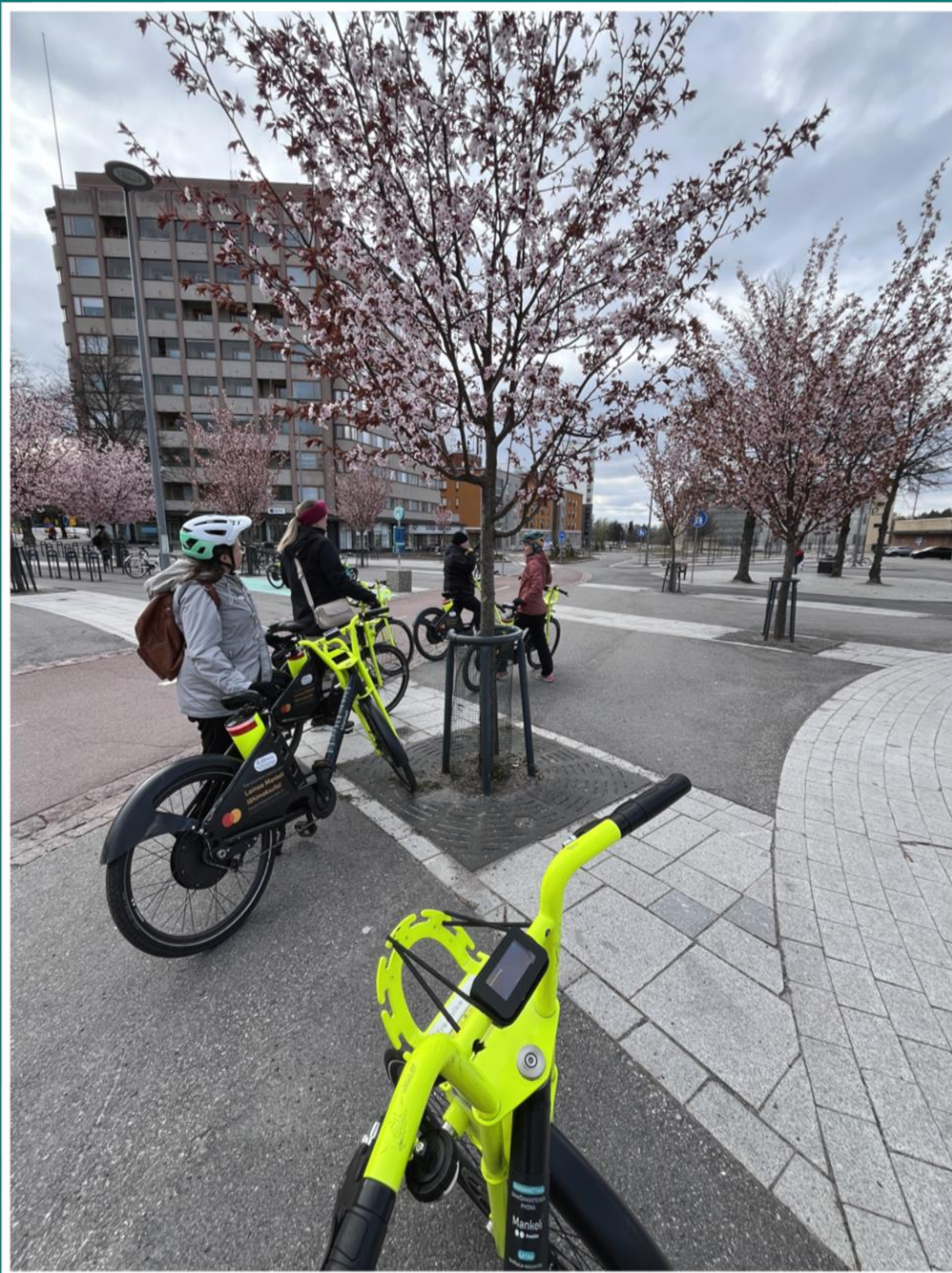
Osallistu & Ilmoittaudu liikuntaneuvojallesi

Sohvi Brandt / 040 5524611 / sohvi.brandt@phlu.fi
 Janica Varkka / 044 4826859 / janica.varkka@lahti.fi











Planetaarinen liikuntaneuvonta

Lahti



Tavoitteena ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin turvaaminen sekä lisääminen

- **Liikkuminen**
paikallaanolon tauottaminen, aktiivinen arki, terveysliikunta, harrastukset
- **Kestävät ruokavalinnat**
kasvipainoinen ruokavalio, kasviproteiinit, harrasteviljely, lähiruoka, satokaudet, hävikkiruoka
- **Palautuminen**
säännöllinen & riittävä uni, rauhoittuminen & rentoutuminen, stressin hallinta, luontokontaktit, ajankäytön hallinta
- **Luontosuhde**
luontokosketus, luontoympäristössä oleminen & -liikkuminen, luonnon ennallistaminen ja -suojelu, vuodenaajat
- **Yhteisöllisyys**
liikkumiskaveri, ryhmätoiminta, lajikokeilut, yhdistystoiminta, tapahtumat, yhteiskuljetukset
- **Kestävä kulutus**
liikuntavälineiden ja -vaatteiden lainaus, vaihto, huolto, kunnostus, kierrätys



Kiitos

Liikuntaneuvojat,
Janica Varkka & Sohvi Brandt

janica.varkka@lahti.fi
sohvi.brandt@phlu.fi



Seuraa meitä
Instagramissa
[@liikkuva_lahti](https://www.instagram.com/liikkuva_lahti)