





# Luonnollisia ratkaisuja hyvinvointimme tueksi

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointifoorumi 2.11.2022

**Veikko Virkkunen**  
Metsähallitus, Luontopalvelut







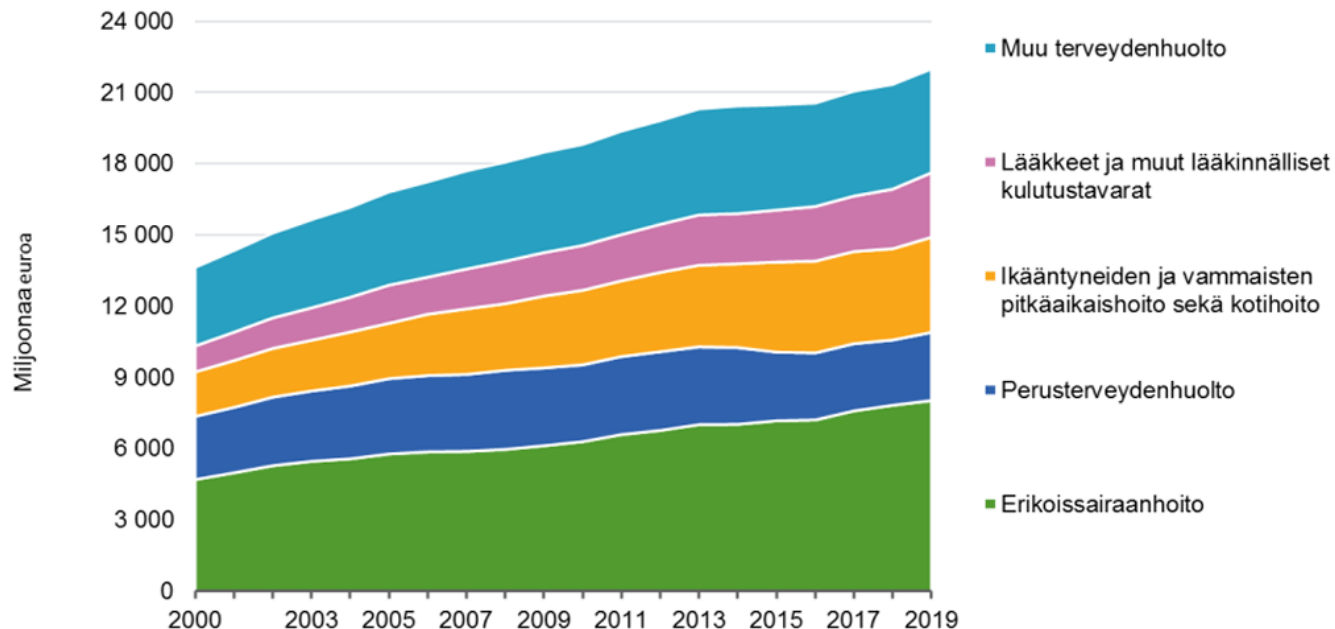






# Terveydenhuollon menot 2019 yht. 22,0 mrd €

Kuvio 1. Terveydenhuollon menot vuosina 2000–2019 vuoden 2019 hinnoin, miljoonaa euroa





## Sairaimmat tarvitsevat eniten

Terveyttä ja hyvinvointia  
ylläpitävä työ on aivan  
olennaista!

Kaikki  
suomalaiset

90 %

10 %

Sosiaali- ja terveys-  
palvelujen  
kustannukset

20 %

80 %

10 prosenttia  
suomalaisista aiheuttaa  
80 prosenttia sosiaali- ja terveys-  
palvelujen kustannuksista.

Koonnut: MAIJA AALTO / HS, grafiikka: MINTTU LINJALA / HS, lähde: THL



# Luontokato haastaa ihmiskunnan terveyden ja hyvinvoinnin

LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM

2021; 137(24):2736-41

Juulia Räikkönen ja Ilari E. Sääksjärvi

TEEMA: SOPEUTUMINEN 1 0 ☆☆☆☆



Kuva: Jari Kostet

## Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä

LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM

2021; 137(20):2135-41

Tuomas Aivelo ja Jenni Lehtimäki

KATSAUS 0 1 ★★★★★

# Luonnon köyhtyminen on uhka ihmisen hyvinvoinnille

- Luontokato Suomessa (ja maailmalla) jatkuu
- Joka yhdeksäs maamme eliölaji on uhanalainen
- Elinympäristön monimuotoinen luonto edistää hyödyllisten mikrobien esiintymistä ihmiskehoissa (Aivelo & Lehtimäki 2021)
- Luonnon monimuotoisuuden suojelu on välttämätön edellytys ihmisen terveyden turvaamiseksi (Aivelo & Lehtimäki 2021)

# Kasvatamme huomista -strategia 2021-2024

Kiihdytimme strategian toimeenpanoa usean lupauksen osalta:

## Vastuullisuus ja yhteistyö



Rakennamme luottamusta avoimella vuorovaikutuksella ja lupaamme kehittää asiakaslähtoisempiä ja digitaalisia yhteistyön muotoja.

Laajennamme vastuullisia ja eettisiä toimintatapoja koko arvoketjussamme.

## Ilmastonmuutos



Kolminkertaistamme uusiutuvan energian tuotantomme vuoteen 2030 mennessä.

Kasvatamme monikäyttömetsien hiilinieluja 10 prosentilla vuoteen 2035 mennessä.

Kasvatamme valtion maiden puuston hiilivarastoa 10 prosentilla vuoteen 2035 mennessä.

## Luonnon monimuotoisuus



Tehostamme aktiivisia toimia lajien ja luontotyyppien uhanalaistumiskehityksen pysäyttämiseksi.

Kunnostamme heikentyneitä elinympäristöjä suojelualueilla 17 000 hehtaaria ja liiketoiminnan alueilla 4 760 hehtaaria vuoteen 2023 mennessä.

Nostamme luonnonsuojelualueverkoston hoidon maailmanluokkaan mm. sen ekologisen tilan parantamiseksi.

Parannamme luonnonvarojen käytön kestävyyttä tavoitteenamme luonnon monimuotoisuuden heikkenemisen minimointi.

## Hyvinvointi



Lisäämme kaikille terveyttä ja hyvinvointia edistäviä luonto- ja eräelämyksiä sekä virkistysmahdollisuuksia.

Liiketoimintamme tuottaa 14 miljoonaa euroa valtiolle tuloutusta vuoteen 2027 mennessä.

Työllistämme ja vahvistamme aluetalouksia erityisesti haja-asutusalueilla.

Parannamme kumppanien mahdollisuuksia kehittää turvallista ja kestävää luonto- ja erämatkailua kohteillamme.

## Biotalous



Kehitämme ja tuotamme kestäviä ratkaisuja tulevaisuuden uusille tuotteille ja palveluille, joilla siirrymme fossiilitaloudesta biotalouteen.

Olemme kestävän metsätalouden edelläkävijä.

## Metsähallituksen tarkoitus:

luonnon arvon ja yhteisen varallisuuden vastuullinen kehittäminen yli sukupolvien





# Yhteistyötahojamme hyvinvointisektorilla

- Sairaala Nova, Kainuun keskussairaala, Oulun yliopistollinen sairaala (OYS 2030)
- KeHo – Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä, Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
- Oulun Diakonissalaitos
- Neuvolat Kainuussa ja Oulussa
- Mielenterveyden keskusliitto, Skutsi kuulee
- Soveltava liikunta Soveli ry, Neuroliitto, Aivoliitto, Paralympiakomitea
- Suomen Latu
- Tutkimusyhteistyö mm. Oulun yliopisto, LuKe
- Lukuisat kaupungit ja kunnat

A serene landscape photograph of a lake at sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and purple. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. In the foreground, a person is standing on a large, dark rock in the middle of the lake, holding a fishing rod. The water is calm, reflecting the sky and the person. In the background, there are rolling hills and mountains, some covered in forest. The overall mood is peaceful and contemplative.

# **Luonnolliset ratkaisut - tietämys taustalla**



# Two-hour 'dose' of nature significantly boosts health – study

Researchers say simply sitting and enjoying the peace has mental and physical benefits



Bluebells in Epping Forest, London. Photograph: Alamy

A two-hour “dose” of nature a week significantly boosts health and wellbeing, research suggests, even if you simply sit and enjoy the peace.

The physical and **mental health benefits** of time spent in parks, woods or the beach are well known, but the new research is the first major study into how long is needed to produce the effect. If confirmed by future research, two hours in nature could join **five a day** of fruit and veg and 150 minutes of

*Kuva: The Guardian, 13.6.2019*



SSM - Population Health

Volume 16, December 2021, 100934



## Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis

Peter A. Coventry <sup>a, b, c</sup>, Jennifer V.E. Brown <sup>a</sup>, Jodi Pervin <sup>a</sup>, Sally Brabyn <sup>a</sup>, Rachel Pateman <sup>c</sup>, Josefien Breedvelt <sup>d</sup>, Simon Gilbody <sup>a, e</sup>, Rachel Standcliffe <sup>f</sup>, Rosemary McEachan <sup>g</sup>, Piran C.L. White <sup>b, h</sup>

[Show more](#)

[+](#) Add to Mendeley [🔗](#) Share [📄](#) Cite

<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>

Under a [Creative Commons license](#)

[Get rights and content](#)

[Open access](#)

## Abstract

Mental health problems are associated with lower quality of life, increased unscheduled care, high economic and social cost, and increased mortality. Nature-based interventions (NBIs) that support people to engage with nature in a structured way are asset-based solutions to improve mental health for community based adults. However, it is unclear which NBIs are most effective, or what format and dose is most efficacious. We systematically reviewed the controlled and uncontrolled



## What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis

JO BARTON AND JULES PRETTY\*  
Interdisciplinary Centre for Environment and Society,  
Department of Biological Sciences, University of Essex,  
Colchester CO4 3SQ, U.K.

# Henkistä hyvinvointia luonnosta

- Luonnossa liikkuminen ja oleilu on merkittävä ja ilmainen tapaa hoitaa henkistä hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveyshaittoja.
- Lyhytkin luontovisiitti arjessa auttaa: jo 5 minuuttia luonnossa kohentaa itsetuntoa ja mielialaa (Barton & Pretty 2010).
- 15–20 minuuttia luonnossa lisää elinvoimaisuutta ja alentaa verenpainetta.
- Luontoympäristön laadulla on vaikutusta elpymiseen: **tehokkain elvyttävä vaikutus hakkuukypsällä ja vanhalla luonnontilaisella metsällä** (Simkin ym., 2021).



## Public park attributes, park visits, and associated health status

Gianluca Grilli , Greta Mohan , John Curtis 

from a survey of Irish citizens. Results indicate that higher levels of visitation to greenspaces are related to better health. Moreover, the attribute preference exploration suggests that number of visits are likely to increase with the provision of specific greenspace attributes, particularly visitor facilities.

## Luonto auttaa palautumaan stressistä

- Verenpaine, syke ja lihasjännitys alenee.
- Stressihormoni kortisolin pitoisuus alenee.
- Fyysinen oireilu, kuten päänsärky, lievittyy.
- Suurimmat hyödyt niillä, jotka liikkuvat luonnossa vähiten (Grilli et al 2020)
- Yhteys säännöllisten luontokäyntien ja paremman terveydentilan välillä
- Mitä pidempi oleilu, sitä paremmat vaikutukset.
- Luonnon ja palveluiden **laadulla on väliä** (Simkin 2021, Grilli et al 2020)



## Fyysinen hyvinvointi

- Vuonna 2021 Suomen suojelualueilla liikuttiin lihasvoimin yhteensä 43,6 miljoonaa kilometriä, mikä vastaa 1 087 kierrosta maapallon ympäri.
- Luonnossa liikkuu huomaamattaan enemmän kuin rakennetussa ympäristössä, ja fyysinen rasitus koetaan pienempänä.
- Hyvin laaditut ulkoilureitit madaltavat kynnystä lähteä luontoon kokemattomillekin tai huonokuntoisille.
- Kuntien lähiluonnon ja luonnonsuojelualueiden retkeilyreittien maksuttomuus vähentää eriarvoisuutta.



## A biodiversity hypothesis

Tari Haahtela 

Biodiversity hypothesis states that **contact with natural environments enriches the human microbiome, promotes immune balance and protects from allergy and inflammatory disorders.** We are protected by two nested layers of biodiversity,



A Placebo-controlled double-blinded test of the biodiversity hypothesis of immune-mediated diseases: Environmental microbial diversity elicits changes in cells in you

This is the first double-blinded placebo-controlled study to show that **daily exposure to microbial biodiversity is associated with immune modulation in humans.** The findings support the biodiversity hypothesis of immune-mediated diseases. We conclude that **environmental microbiota may contribute to child health, and that adding microbiological diversity to everyday living environment may support immunoregulation.**

Marja I. Roslund <sup>a, b</sup>, Anri Nurminen <sup>c</sup>, Sami Oikarinen <sup>d</sup>, Kinnunen <sup>e, f</sup>, Heikki Hyöti <sup>g</sup>  
the ADELE research group

# Luonto on lasten paras leikkipaikka

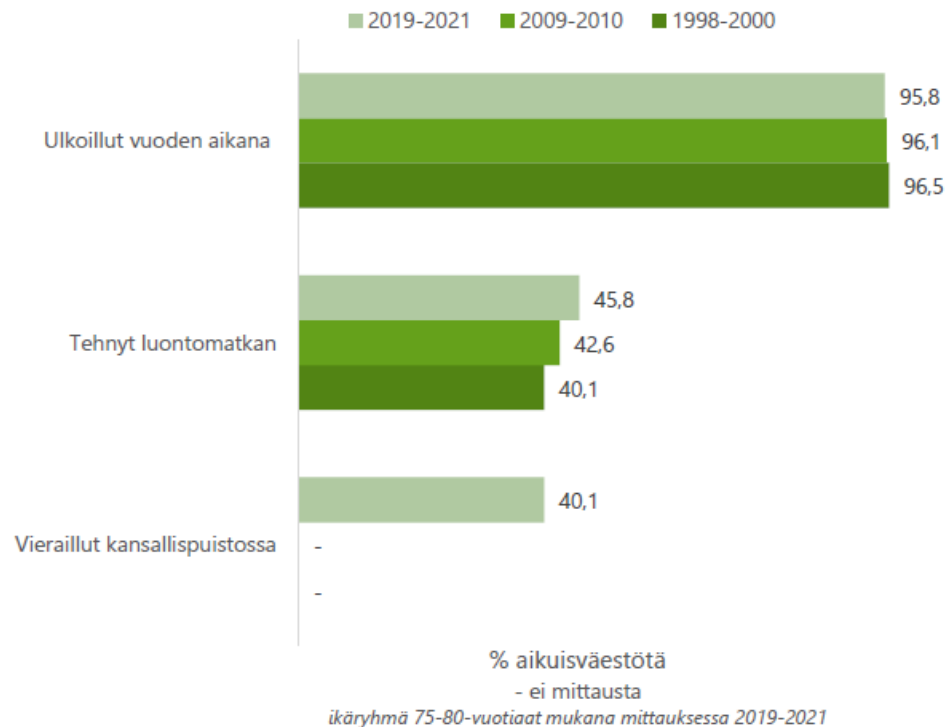
- Lasten immuunijärjestelmän häiriöt, kuten allergiat, astma, atopia ja ykköstyypin diabetes, ovat lisääntyneet kaupungistuneissa yhteiskunnissa.
- Yhtenä syynä tähän lienee **riittämätön kosketus monimuotoiseen luontoon**, mikä **yksipuolistaa elimistön mikrobistoa** (Haahtela 2019).
- Luonnonmateriaalein rikastettu hiekkalaatikkohiekka vahvistaa lasten elimistön mikrobistoa ja immuunisäätelyä (LUKE 2022).
- Lasten vieminen luontoon erityisen tärkeää!

## Green areas around homes reduce atopic sensitization in children

L. Ruokolainen<sup>1</sup>, L. von Hertzen<sup>2</sup>, N. Fyhrquist<sup>3</sup>, T. Laatikainen<sup>4,5</sup>, J. Lehtomäki<sup>1</sup>, P. Auvinen<sup>6</sup>, A. M. Karvonen<sup>7</sup>, A. Hyvärinen<sup>7</sup>, V. Tillmann<sup>8,9</sup>, O. Niemelä<sup>10</sup>, M. Knip<sup>11,12,13,14</sup>, T. Haahtela<sup>2</sup>, J. Pekkanen<sup>7,15</sup> & I. Hanski<sup>1</sup>

# Suomalaiset Euroopan ulkoilullisin kansa

- Aikuisväestössä 4,1 milj ulkoilijaa (96 %)
- Ulkoilua harrastetaan keskimäärin 3,5 krt / vko
- 40 % vieraillut kansallispuistossa vuoden aikana
- Retkeily, maastopyöräily, luontokuvaus, luonnon tarkkailu kasvattaa suosiotaan
- LVVI3-tutkimus / LUKE 2020





# Luonnon potentiaali terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä

**10 milj käyntiä / v**  
Kansallispuistoissa ja  
muissa valtion luontokohteissa,  
n. 40 % väestöstä  
(MH kävijäseuranta)

**600-740 miljoonaa ulkoilukertaa / v**  
kuntien lähiluonnossa ja puistoissa,  
n. 96 % aikuisväestöstä (LUKE LVVI3)

**Toteutumatta jääneet (sadat) miljoonat  
luontokäynnit: mm. lapset, nuoret,  
ikääntyneet, muut erityisryhmät =  
luonnon virkistyskäytön potentiaali**



Kuva: Minna Koramo



Kuva: Maarit Vaahterahoksa



Kuva: Harri Tarvainen



*”Yhdyskuntasuunnittelussa luontoalueiden tarjonta voidaankin nähdä investointina terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon. Luonnon virkistyskäytön hyödyt syntyvät säännöllisen ja toistuvan käytön kautta, jolloin niiden tulee olla helposti saavutettavia.”*

- Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen, Luonnonvarakeskus



A scenic landscape photograph of a lake at sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and purple. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. In the foreground, a person is standing on a large, dark rock in the middle of the lake, holding a fishing rod. The water is calm, reflecting the vibrant colors of the sky and the silhouette of the person. In the background, there are rolling hills and mountains, their silhouettes softened by the distance and the light of the sunset. The overall mood is peaceful and serene.

# **Luonnolliset ratkaisut – yhteiskunnallinen tuki**



# Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030 : Valtioneuvoston periaatepäätös

## Lupaus meidän ja luonnon yhteisestä tulevaisuudesta

**Missio:** Luonnon virkistyskäyttö auttaa kansalaisia voimaan paremmin. Vahvistuva luontoyhteys näkyy luonnon arvostuksena ja edistää siirtymää nykyistä kestävämpään ja fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan. Luonnosta pidetään huolta.

**Visio:** Luonnon virkistyskäytön edistämiseen on panostettu kansallisena menestystekijänä. Lähiluonto on nousut arvoonsa päätöksenteossa. Yhä useampi on löytänyt itselleen sopivan tavan liikkua ja olla luonnossa. Väestön terveys ja hyvinvointi ovat parantuneet.





## Tätä tavoittelemme luonnon virkistyskäytössä

**Lähiluonnon saavutettavuus:** Suomessa lähiluonto on yhdenvertaisesti ja esteettömästi saavutettavissa. Luonnon virkistyskäytön mahdollisuudet varmistetaan ihmisten koko elämänsäajan ajalle. Alueiden käytön suunnittelussa turvataan lähivirkistysalueet.

**Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen:** Luonnossa liikkuminen ja oleminen otetaan nykyistä vahvemmin osaksi kansanterveyden edistämistä ja hyvinvointierojen kaventamista. Keskeistä on kannustaa luonnon virkistyskäyttöön väestöryhmiä, joilla on haasteita löytää luontoon, erityisesti lapsia, nuoria ja heikommassa asemassa olevia.

**Luonnon kestävyden vaaliminen virkistyskäytössä:** Luontoa kunnioitetaan, sen monimuotoisuudesta ja kantokyvystä huolehditaan virkistyskäytössä.

**Voimavarojen tunnistaminen ja yhteistyö:** Luonnon virkistyskäytön tiedollisia ja taloudellisia resursseja sekä virkistyskäyttöön tarkoitettuja alueita ja palveluja tunnistetaan ja vahvistetaan kysyntälähtöisesti. Kehitetään uusia yhteistyötapoja ja -muotoja.

**Luonnon virkistyskäytön monimuotoisuus:** Erilaisia luonnon virkistyskäyttömuotoja arvostetaan ja sovitetaan yhteen. Ennakoidaan luonnon virkistyskäyttötapojen muutoksia, myös ilmastomuutos huomioiden.



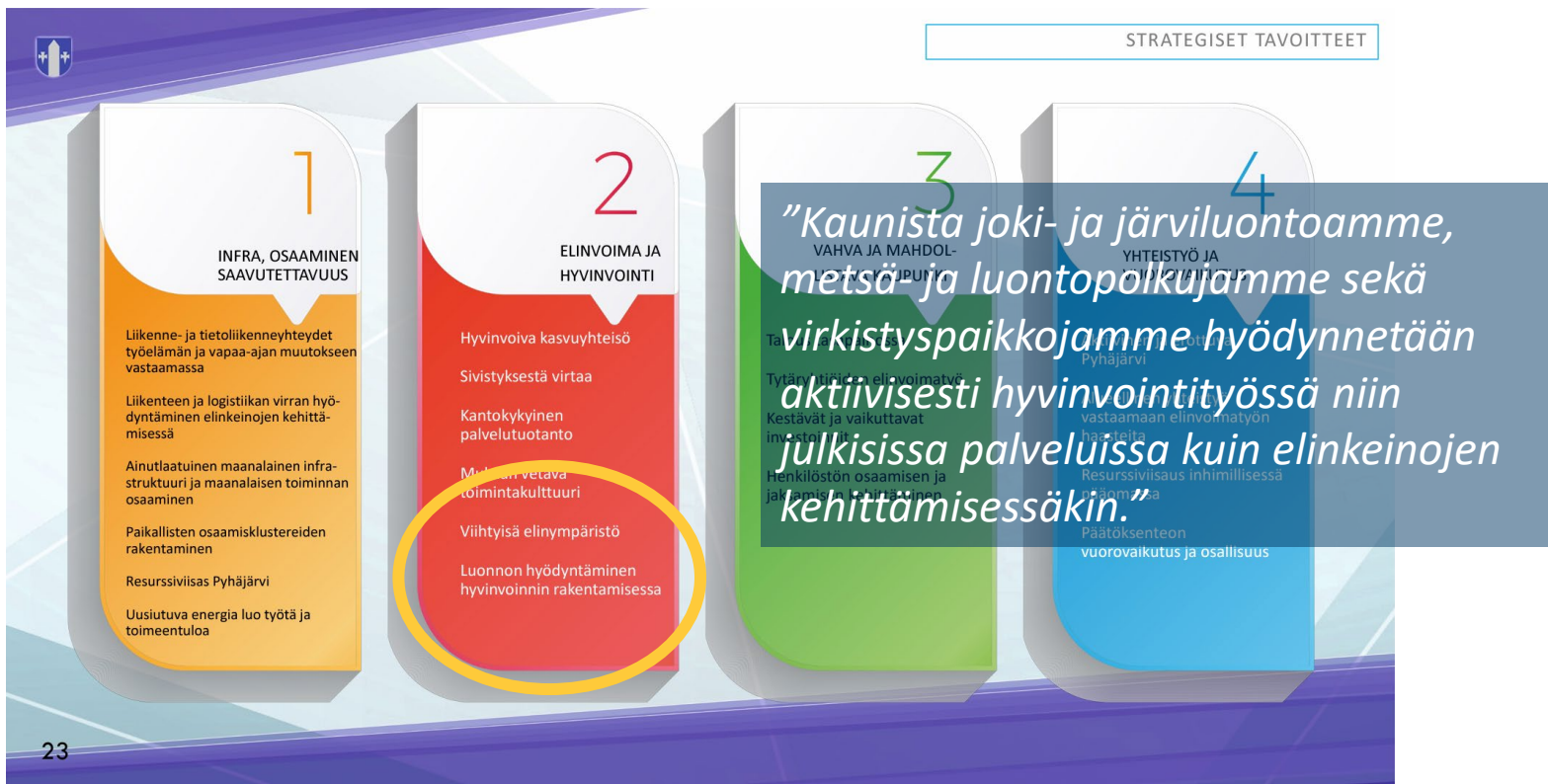


## Lähiluonnon laatu ja luontoyhteys

- **Luonnon monimuotoisuutta ja kohteiden laatua tulee lisätä etenkin lähellä ihmisiä ja tehdä lähiluonnon tuottamat hyvinvointihyödyt saavutettavaksi kaikissa väestöryhmissä.**
- **Luontoyhteyden vahvistamiseen tarvitaan uusia yhteistyörakenteita, jotta toimivia luontopohjaisia toimintamalleja saadaan juurrutettua esimerkiksi kasvatus- tai sosiaalityöhön.**



# Luontohyvinvointi osana kaupunkistrategiaa - Pyhäjärvi



A scenic landscape photograph of a lake at sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and purple. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. In the foreground, a person is standing on a large, dark rock in the middle of the lake, holding a fishing rod. The water is calm, reflecting the colors of the sky and the silhouette of the person. In the background, there are rolling hills and mountains under the twilight sky.

# **Luonnolliset ratkaisut – esimerkkejä ja onnistumisia**



# Oulun neuvolat aloittivat yhteistyön Metsähallituksen kanssa – oululaiset lapsiperheet saavat neuvolakäynnillä retkivinkkejä lähiluontoon

- Vahvan luontosuhteen syntyminen lapsuudessa antaa eväitä koko loppuelämään. Luonnossa lapsi innostuu liikkumaan monipuolisesti ja leikkimään mielikuvitusta käyttäen. Näillä on lapsen kehityksen kannalta suuri merkitys. Luonto on samalla tasavertainen, pääsymaksuton paikka, josta jokainen perhe voi hakea positiivisia yhdessäolon hetkiä, kommentoi äitiyshuollon vastuuterveydenhoitaja **Johanna Moilala** Tuiran neuvolasta.

Metsähallitus on toimittanut neuvoloihin esitteitä Oulun seudun lähiluontokohteista sekä tietoa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Yhteistyön erilaisia mahdollisuuksia tutkitaan.

- Pohdimme vaikkapa sitä, voisiko tietyn ikäryhmän vuositarkastuksiin liittää pienen luontoviestin, Moilala paljastaa.





**Sanginjoen  
luonnonsuojelualue**

Kuva:  
Harri Tarvainen

Kuvitus:  
Hanna Keränen

Asiasisällön  
toimitus:

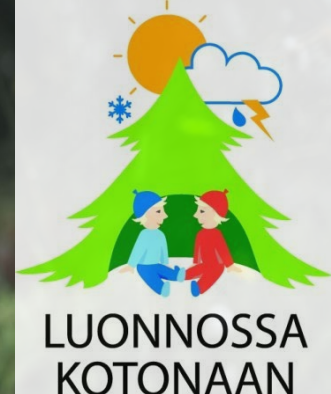


**Luonnossa yhdessä vietetty aika  
vahvistaa perhesuhteita ja  
yhteenkuuluvuuden kokemusta.**



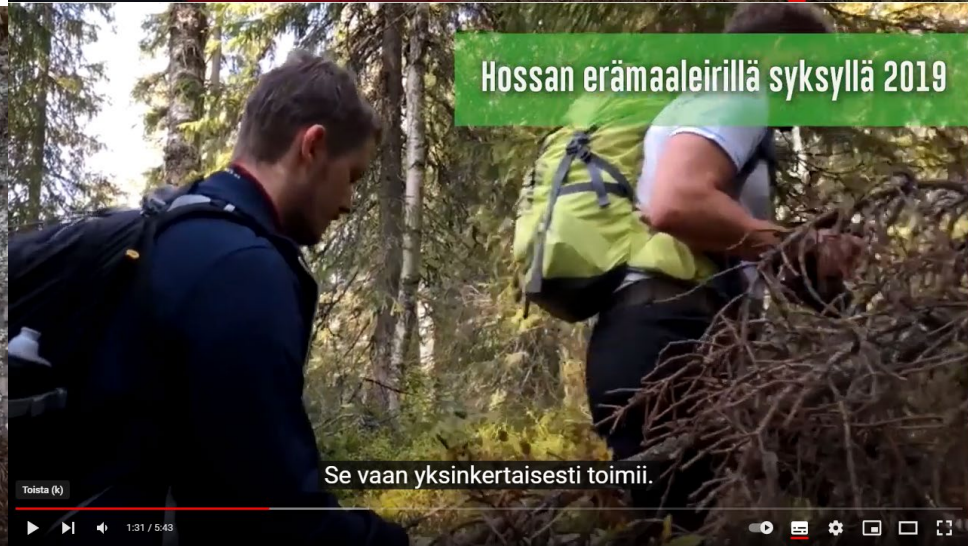
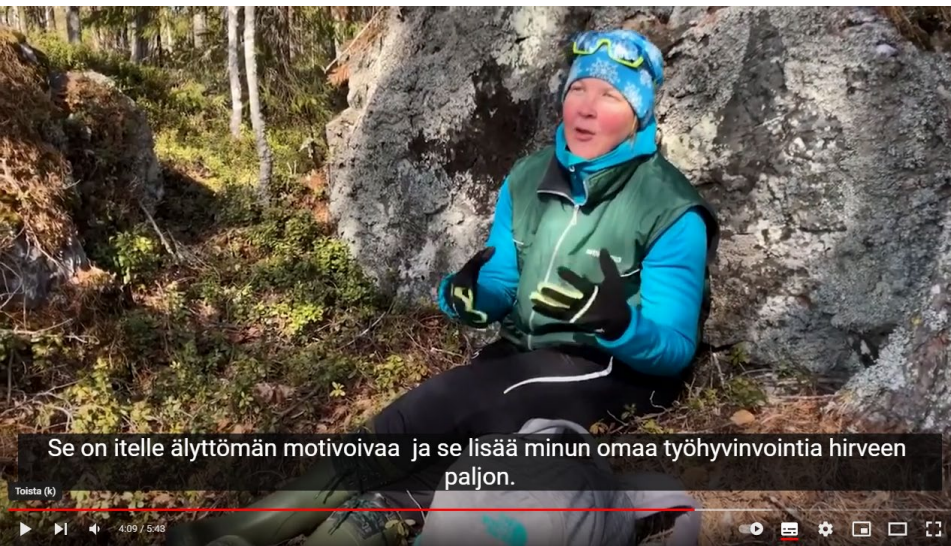


# Suomen Ladun toimintamuodot edistävät lasten luontosuhteen rakentumista





# Luontoa toimintaan- hanke, yhteistyö Oulun kaupungin nuorten työpajojen kanssa





# Luontoreseptit potilaiden kokonaisvaltaisessa hoidossa

**PaRx**  
A Prescription for Nature

About Patients Prescribers Why Nature? News | Log Your PaRx

Make nature part of your treatment plan.

Connect to Better Health Through Nature

Get Started

From diabetes and heart disease to anxiety and depression, research shows that connecting to nature is a powerful way to improve your health.

**A prescription worth filling.**

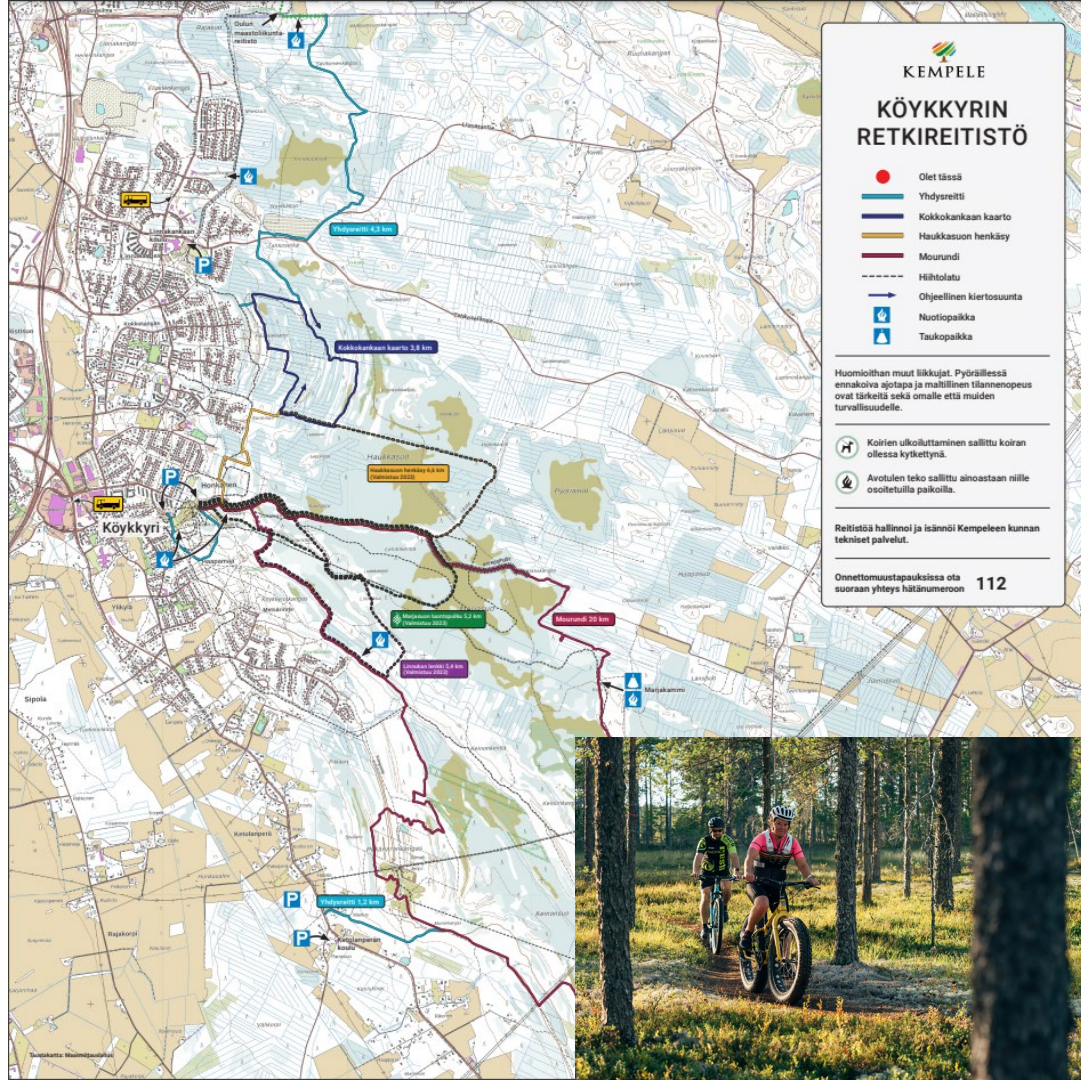
Research shows that kids and adults who spend more time in nature are happier and healthier. **PaRx is breaking ground as Canada's first national, evidence-based nature prescription program.** Learn more [here](#).

- Terveystenhuollon ammattilaisten asiakkailleen antamia suosituksia kirjallisen reseptin muodossa
- Luonto nähdään osana hyvää ja kokonaisvaltaista hoitoprosessia
- Mielenterveyshäiriöt, autismi, lihavuus, astma, atopia, allergiat jne.
- Omatoimiset luontokäynnit, ryhmäkävelyt, räätelöidyt ohjelmat, luontoleirit
- Esim PaRx-ohjelma Kanadassa: 5 000 terveydenhuollon ammattilaista

# Case Kempele / Köykköyrin retkireitistö

## Retkireitistö hyvinvointipalveluna

- 36 kilometriä, 5 rengasreittiä (valmiina 2023)
- Patikointi, polkujuoksu, maastopyöräily...
- Pääosin olemassaolevat polut
- Reittimerkinnät, opasteet, pitkokset, nuotiopaikat
- Yhteys Oulun kaupungin maastoliikuntareitistöön





# Case Kajaanin Sairaalanrinteen Terveysmetsä

- Sairaalanrinteen terveysmetsä avattiin 26.10.
- Ensimmäinen vaihe valmis: esteetön aistipolku ja laavu
- Terveysmetsä sisältää lisäksi luontopolun ja kuntoreitin, jotka valmistuvat myöhemmin.
- Palvelee asukkaita, päiväkoteja, sairaalan hoitotyötä ym.
- Reitti on toteutettu Kajaanin kaupungin, Kainuun soten ja Terveysmetsämallit työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi –hankkeen yhteistyönä.



Kainuun sote

1 pv · 🌐

...

Sairaalanrinteen terveysmetsän avajaisia vietettiin noin viidenkymmenen ihmisen voimin. Terveysmetsä on tarkoitettu kaikkien käyttöön. Sairaalanrinteen terveysmetsä sijaitsee Kainuun keskussairaalan viereisessä metsässä Vimpelinlaakson puolella.



# Sanginjoen luonnonsuojelualue 2030: tiivistelmä

## Missio:

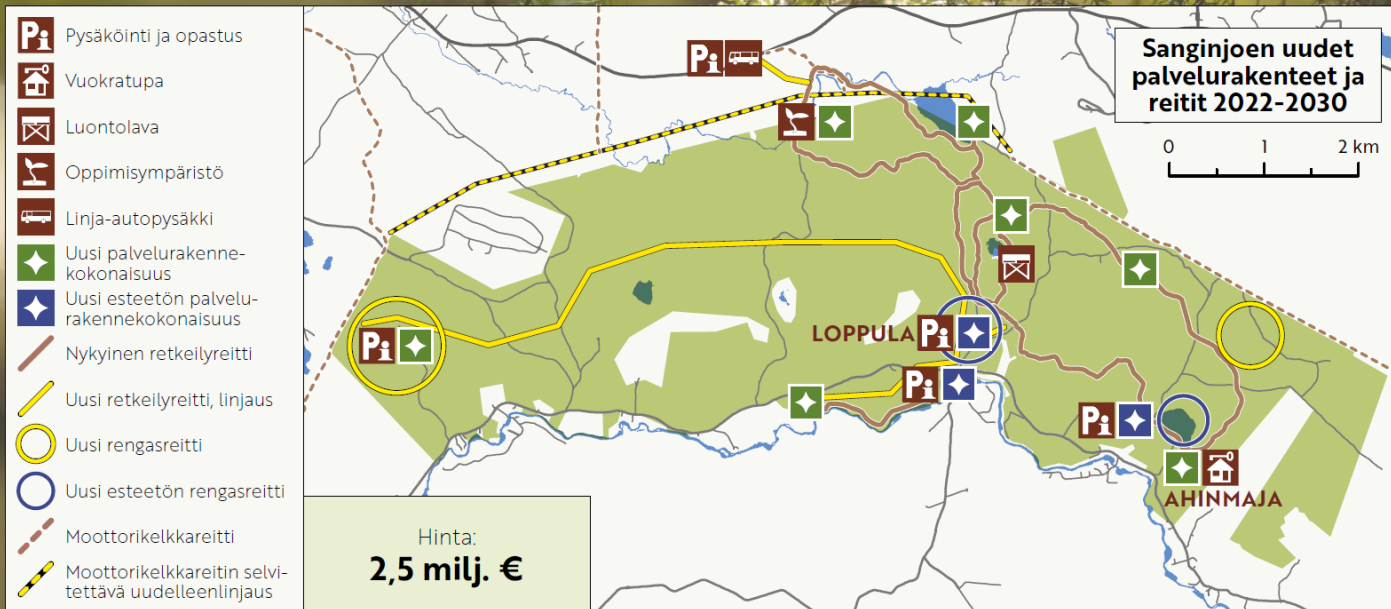
Sanginjoen luonnonsuojelualue on saatutettava, metsäinen lähiluontokohde, jossa luontokokemus on yhdenvertainen oikeus. Sanginjoella luonnon kokeminen ja oppiminen edistävät luontosuhteen rakentumista ja palautumista sekä luonnonsuojelutyötä.

## Tavoitteet:

- Turvallinen lähiluontokohde
- Ympäristökasvatuksen ja yhdenvertaisuuden mallikohde
- Hyvinvointia tuottava, uudistavan luontomatkailun ja kulttuuritoiminnan mahdollistava virkistysalue
- Suojelutyön ja ennallistamisen näyteikkuna

## Asiakaslupaus:

Turvallinen, helposti saatutettava Oulun lähellä sijaitseva metsäinen luonnonsuojelualue, missä voi piipahtaa tulistelemassa ympäri vuoden tai tutustua metsäluontoon yöpymällä Oulun seudun hienoimmilla taukopaikoilla.





# Miten luonnosta saadaan entistä enemmän terveyttä ja hyvinvointia koko maakuntaan?

## Lähiluonto hyvinvoinnin alustana edellyttää...

- Onnistunutta kaavoitusta, joka huomioi lähiluontokohteet
- Lähimetsien, virkistysreittien ja ulkoiluyhteyksien säilyttämistä luontevana osana asuinympäristöä
- Elinvoimaisen luonnon hahmottamista osana tervettä asuinympäristöä
- Pieniä mutta vaikuttavia investointeja lähiluontokohteisiin, jotta luontoon pääsy olisi mahdollista ja helppoa.

## Luontoon perustuvan toiminnan rakentaminen edellyttää...

- Runsaasti tietoa ja viestintää luonnon hyvinvointihyödyistä varhaiskasvatukseen, kouluihin ja hyte-alueen toimintoihin
- Luonnon (lisä)arvon hahmottamista
- Valmiita luontoon perustuvia toimintamalleja
- Hyvää vuorovaikutusta toimijoiden välille
- Reipasta ja kokeilevaa asennetta



## Ajatuksia tulevaisuuden osalta

- Luonnon hahmottaminen hyvinvointipalveluna tärkeää kunnan eri toiminnoissa – luontoratkaisut ovat kustannustehokkaita.
- Miten kunnissa voitaisiin paremmin tunnistaa mahdollisuudet, toimijat, vaikuttavat avaukset ja yhteistyön paikat?
- Miten teeman tutkimustieto, innovaatiot ja toimivat käytännöt saataisiin paremmin jaettua ja toimijat kohtaamaan?
- Luonto terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä on mahdollisuus maakunnan kaikille toimijoille
- Yksinkertaiset idikset ovat yleensä parhaita!





*Hyvinvoiva luonto on  
elämän edellytys tuleville  
sukupolville.  
Pidetään siitä yhdessä  
mahdollisimman hyvää  
huolta!*

**Kiitos mielenkiinnosta! Löydät meidät MH ständiltä...**