

HYVINVOINTIPOLKU MIELEN MAISEMIIN

Suomen Ladun Hyvinvointia luonnosta -työryhmä pohti huhtikuun kokouksessaan miten Hyvinvointi-teemaa voisi viedä yhdistyksissä eteenpäin. Tuloksena syntyivät kuvalliset kysymystaulut, jossa työryhmän jäsenen Minna Kainulaisen tekemät kysymykset (Kainulaisen kirjasta: Omaan tahtiin. 190 askelta omien oivallusten polulla) sekä hänen ja Matti Vesterisen kuvat johdattelevat tällä polulla kulkijat oman mielen maisemiin.

Lisäksi ympäröivä luonto ja luonnon äänet maisemissa, johon polku pystytetään, tuovat oman mieltä virkistävän lisän polulla kulkijalle. Hyvinvointipolku kysymyksineen sopii kaikenikäisille. Polun voi kiertää yksin mietiskellen tai yhdessä kysymysten ääreen hiljentyen.

HYVINVOINTIPOLKU MIELEN MAISEMIIN PYSTYTYSOHJE

- Tulosta ja laminoi Mielen maisema -kysymystaulut. Voit käyttää kaikkia kymmentä taulua tai vain osaa tauluista.
- Polun pystyttäjä/pystyttäjät valitsevat alueelta jonkin luontopolun tai osan pidempää luontopolkua, jonka varrelle pystyttävät Hyvinvointipolun mielen maisemiin (suositus noin 0,5-2 km pitkä polku). Polku on hyvä olla paikassa, jossa liikenteen äänet eivät ole hallitsevia ja luonnon ääniä pääsee hyvin aistimaan. Maanomistajalta on hyvä kysyä lupa ennen taulujen laittoa.
 - Taulut kiinnitetään narulla tai nauhalla puuhun, niin että ne ovat riittävän napakasti, ettei tuuli vie tauluja. Mutta on pidettävä huoli, ettei kiinnityksellä vahingoita puun pintaa.
 - Taulujen järjestys on vapaa.
 - Polku voi olla jonkin aikaa yhdessä paikassa, josta yhdistys voi sen halutessaan siirtää toiseen paikkaan. Polkuja voi toteuttaa yhdistyksen alueelle samanaikaisesti myös enemmän kuin yhden.
 - Yhdistys tiedottaa paikallisen yhdistyksen viestintäkanavissa Hyvinvointipolusta. Viestissä on hyvä kertoa tarkka sijainti ja mihin asti Hyvinvointipolku (tai -polut) tauluineen on käytettävissä. Myös muissa alueen viestintäkanavissa (esim. paikallinen Facebook-ryhmä) voi kertoa polusta ja siitä voi vinkata kaverille jne.
- Kun Hyvinvointipolku puretaan, on muistettava ottaa kaikki taulut ja narut/nauhat pois luonnosta. Kysymystaulumateriaalia voi käyttää myöhemminkin. Säilytä taulut laatikossa tai kestokassissa, jossa ne säilyvät hyvänä mahdollista myöhempää käyttöä varten.

Suomen Ladun Hyvinvointia luonnosta -työryhmä



TERVETULOA KULKEMAAN HYVIN- VOINTIPOLKUA MIELEN MAISEMIIN

Tämän polun varrelta löydät kuvia ja apukysymyksiä oman mielen hyvinvointiin. Polun voit kiertää yksin mietiskellen tai yhdessä kysymysten ääreen hiljentyen. Taulut ovat Suomen Ladun Hyvinvointia luonnosta -työryhmän tekemät. Lisää eväitä mielen hyvinvointiin löydät Suomen Ladun sivulta: www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/hyvinvointi/metsamieli



MITÄ MINULLE KUULUU JUURI NYT?



**MITÄ OLEN
OPPINUT
ITSESTÄNI VIIME
AIKONA?**



SUOMEN LATU



**MITÄ HYVIÄ TEKOJA
OLEN TEHNYT
ITSELLENI KULUNEEN
VIIKON AIKANA?**



SUOMEN LATU



MIKÄ TUO ARKEENI ILOA?



SUOMEN LATU



MITEN VOIN VAIKUTTAA MIELEENI?



MIKÄ ELÄMÄSSÄNI ON HYVIN?



MINKÄ ASIAN TEKEMISESTÄ NAUTIN?



**MILLAISTA
KAUNEUTTA NÄEN
YMPÄRILLÄNI?**



MISTÄ KIITIN ITSEÄNI VIIMEKSI?



SUOMEN LATU



MITÄ HALUAN MUISTAA?



SUOMEN LATU