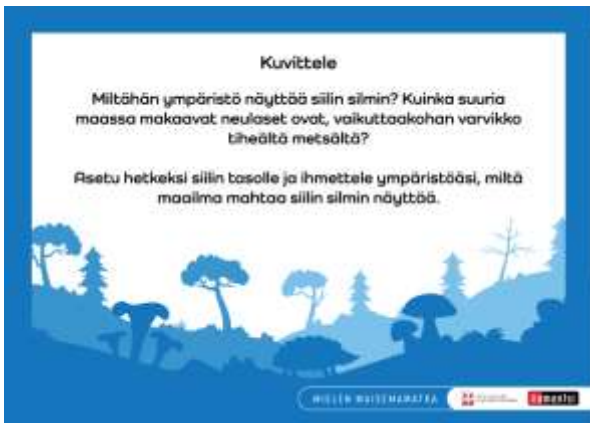


Mitä mieltä on mennä metsään? – Mielen maisemamatkat tukemassa pohjoiskarjalaisten hyvinvointia

Useaan Pohjois-Karjalan kuntaan on avattu tänä syksynä mielipolkuja eli Mielen maisemamatkoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden ottaa hetkeksi etäisyyttä arjesta ja lumoutua luonnosta. Luonto on ihanteellinen ympäristö mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen. Metsässä oleskelulla on positiivinen yhteys stressin alenemiseen, rentoutumiseen, matalampaan verenpaineeseen sekä vähentyneeseen masennus- ja ahdistusoireiluun.



Mielen maisemamatka alkaa infokyltiltä, johon reitti on merkitty. Reitin varrella on 8 mielen elpymistä tukevaa harjoitetta. Erilaiset ympäristön havainnointia sekä palautumista tukevat harjoitteet voivat auttaa luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa, myös vähemmän mielenkiintoisessa luontoympäristössä. Tuttu metsä saattaa näyttäytyä uudessa valossa, kun sitä tarkastelee eri aistein ja uusista näkökulmista.

Mielen maisemamatkoja on avattu tänä syksynä seuraaviin kuntiin:

- **Polvijärvi** (Iivanantie, 83750 Sotkuma)
- **Rääkkylä** (Kisatie 8, 82300 Rääkkylä)
- **Ilomantsi** (Pietarinkujan pääty, 82900 Ilomantsi)
- **Juuka** (Lähdetie 1, 83900 Juuka)
- **Outokumpu** (Kuusjärventie 10, 83500 Outokumpu)
- **Tohmajärvi** (Kirkkotie 10, 82600 Tohmajärvi)
- **Nurmes** (Vajatien pääty/ Vinkerlahden pienvenesataman parkkipaikka, 75530 Nurmes)
- **Heinävesi** (Heinäveden kirkonkylän urheilukenttä, Kenttätie 1, 79700 Heinävesi)
- **Kontiolahti** (Vierevänniementie 6, 81100 Kontiolahti)

Mielen maisemamatkoja on sijoitettu kuntien lähiluontoon, ja 1-4 km pituiset reitit ovat kaikkien kuntalaisten käytettävissä. Ilomantsissa **Ilomielen polku** alkaa Pietarinkujan päädyssä, kulkee osittain lankkupolkua pitkin ja päättyy Enontielle.

Mielen maisemamatkat on toteuttanut Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Hyvinvointi, ympäristö ja liikkuminen -neuvottelukunta yhdessä kuntien kanssa pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi.



Lisätietoja

Taru Korhonen

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

taru.korhonen@pkkkansanterveys.fi

050 378 0963



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYDEN KESKUS