

## LUONTOTEEMA LÄHELLÄ-LEHDISSÄ

2016-2023

### [Lahella 2 2023 \(faktor.fi\)](#)

*Sinisiä ajatuksia luonnossa* -kolumnissa kerrotaan, miten mieli rauhoittuu ja avartuu ulkoilmassa. ”Jos elämä kaatuu päälle, koeta päästä edes lyhyelle kävelyllä luontoon. Tutkimusten mukaan ihminen rentoutuu jo kymmenessä minuutissa, kun hän tarkkailee luontoa.”

### [Lahella 4 2021 \(faktor.fi\)](#)

Monen paikallisyhdistyksen alueella upea luonto on aivan lähellä. Eri yhdistykset kertovat jutussa onnistuneista vertaistapaamisista, muun muassa happihyppelyistä tai mindfulness-tyyppisistä harjoituksista raittiissa ilmassa. Korona-aika opetti, että ”samat asiat voi tehdä ulkonakin”.

### [Lahella 2 2019 \(faktor.fi\)](#)

Kotimaan esteettömiä luontoreittejä ja muistisairaille sopivia kohteita esiteltiin vuonna 2019. Jutussa todetaan, että saavutettavuus on matkailumarkkinoilla kilpailuvaltti, mutta lomakohteissa on vielä parantamisen varaa.

### [Lahella 2 2019 \(faktor.fi\)](#)

*Luonnon voimavarat omaishoitajan avuksi* -jutussa esitellään Miina Sillanpää Säätiön *Kuu kiurusta kesään* -hanketta. Siinä omaishoitoperheitä tuetaan luonnon avulla. Esimerkiksi rovaniemeläiset omaishoitajat menivät yhdessä nuotiolle ja sienimetsään virkistymään. Hanketta tukee [Luontosivusto](#)

### [Lahella 2 2019 \(faktor.fi\)](#)

*Hyvinvoinnin lähteenä* voivat olla myös linnut, nuo luonnon lurittelijat. Varsinkin kevät on lintujen ystäville yltäkyläistä hyvinvoinnin aikaa, kerrotaan kolumnissa.

### [Lahella 2 2018 \(faktor.fi\)](#)

*Terveysyödyt odottavat ulkona* -jutussa kysytään, muistatko vielä miltä tuoksuu vastaleikattu ruoho. Luonto aktivoi aistimme, ylläpitää toimintakykyämme ja elvyttää. Haastattelussa Ikäinstituutin vanhempi tutkija **Erja Rappe**, joka on seurannut 20 vuotta keskustelua ja tutkimusta luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tutkija, eko- ja ympäristöpsykologi **Kirsi Salonen** kertoo laajasta tutkimustiedosta, joka osoittaa luonnon vaikuttavan myös työhyvinvointiin. *Metsämieli*-menetelmän kehittäjä **Sirpa Arvonen** selvittää, miten metsässä voi ladata akkujaan.