

Lahti

Lahden terveysmetsä ja terveystoiminnan edistäminen

Kaakon Lumo -webinaari 6.11.2025

Taru Suutari
Lahden kaupunki

[\(324\) Lahden terveysmetsä - YouTube](#)

Lahden terveystieteiden kehittäminen osana GoGreenRoutes-projektia

- EU Horisontti 2020 - rahoitus
- Yhteensä 40 partneria
- Kokonaisbudjetti 10,5 MEuroa
- Toteutusaika: 9/2020-12/2024



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Innovation action programme under grant agreement no. 869764.

The sole responsibility for the content of this presentation lies with the authors. It does not necessarily represent the opinion of the European Union. Neither the EASME nor the European Commission are responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Terveysmetsän suunnitteluun osallistettiin sidosryhmiä ja hyvinvointialueen henkilökuntaa

Osallistujien kokemuksia
terveysmetsän pilottikävelyiltä:

- Rauhoittava, rentouttava, voimaannuttava
- Metsässä käveleminen tuntuu mukavalta ja ihanalta
- Uudenlainen elämys
- Metsällä inspiroiva vaikutus
- Mielenkiintoista, innostavaa, yllätyksellistä



HYVÄLTÄ METSASSA

TERVEYSVAIKUTUKSET
OVAT TIEDOSSA, MUTTA
POTILASTYÖSSÄ HYÖDYNTÄMINEN
VAATII AJAN & PAIKAN

TERVEYSMETSÄ
OLISI
LUONTEVA
PAIKKA

KESKUSTELUT POTILAAN KANSSA
PAIKKA OMAISILLE RENTOUTUA

JOTAIN LIIKUNNALLISTA
ENERGIAN PURKAMISEEN

VALITSE PUU
VOIT SULKEA SILMÄSI
MILTÄ PUU
TUNTUU?

ISTU
KUUNTELE MAAN
LUONNON ÄÄNIÄ

KIRJAA OMALLE
"LUONTO CD:LE"
MITÄ KUULIT?

YHDESSÄ TEHDYT
HARJOITTEET
TAVAT KOKEMUKSEEN

MUTTA

VKSIN ON
METSÄSSÄ

VOISIVAT KESTÄÄ

TERVEYSMETSÄ

ALUKSI OLI VAIKEA
RAUHOITTUA, MUTTA
RAUHA LASKEUTUI
LOPUKSI

INNOSTAVA & LOHDUTTAVA
LUONTO

KATSO
KAUAS &
LÄHELLE

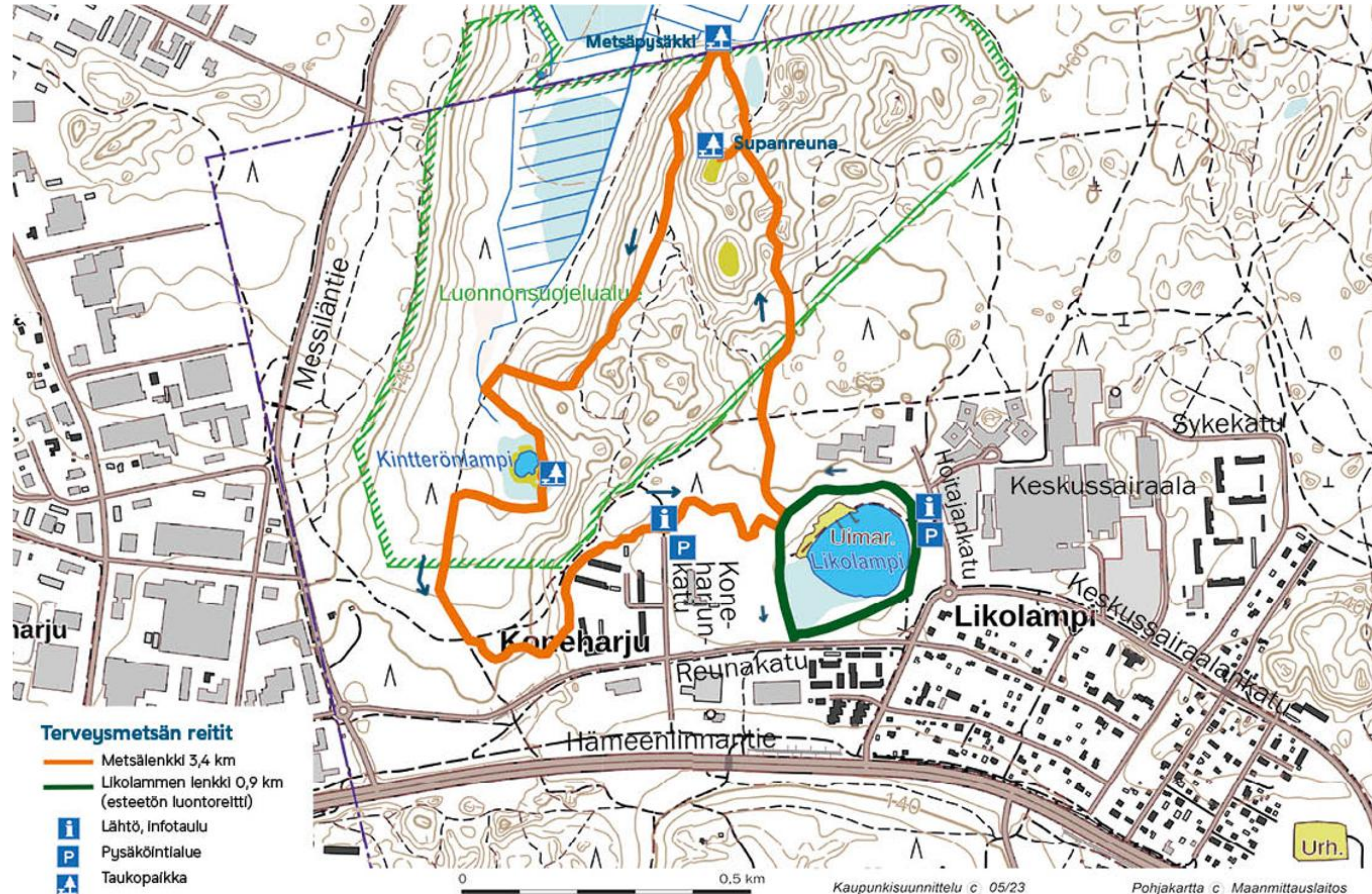
HENGITÄ
SYVÄÄN
NENÄN KAUITTA

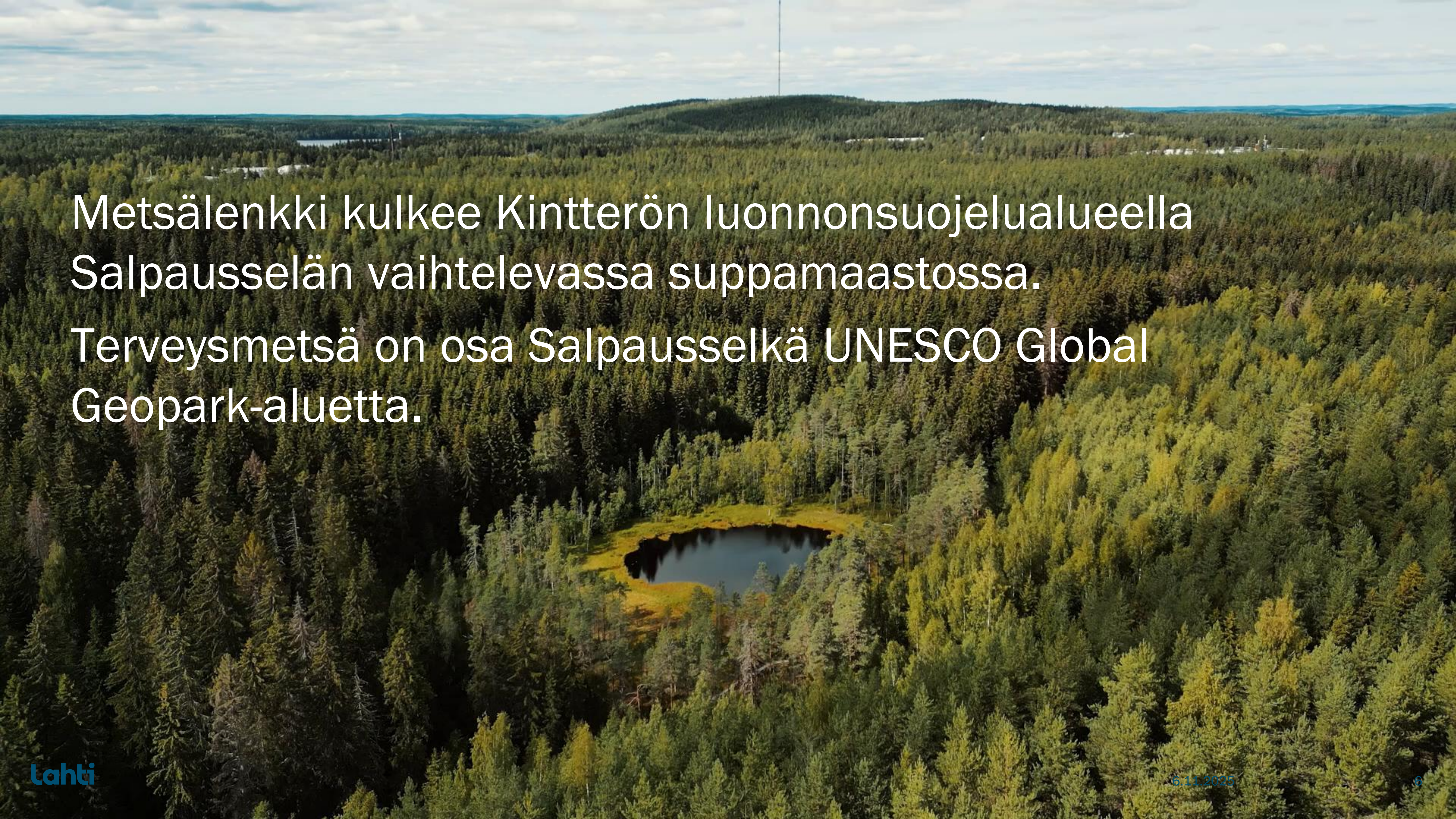
MILTÄ METSÄ
TUOKSUU?

AISTI-
HARJOITUKSET

4x
5MIN

Lahden terveismetsä kartalla



An aerial photograph of a dense forest. In the foreground, a small, dark pond is surrounded by a clearing of yellowish-green vegetation. The forest extends to the horizon under a cloudy sky. A tall, thin tower is visible in the distance.

Metsälenkki kulkee Kintterön luonnonsuojelualueella
Salpausselän vaihtelevassa suppamaastossa.
Terveysmetsä on osa Salpausselkä UNESCO Global
Geopark-aluetta.

Taukopaikkoja metsälenkin varrella



Terveysmetsän joogatasannetta voi varata ryhmille



Aistiharjoitteet ohjaavat havainnoimaan ympäröivää luontoa.



Likolammen lenkillä on Lahden taiteilijaseuran puuveistospuisto



Puhuvat puut - kuunnelma

Kuunnelma johdattaa
mielenkiintoiselle matkalla
Taiteilijaseuran
puuveistosten tarinoihin.

Kuunnelman on toteuttanut
Tytti Liukkonen
opinnäytetyönään.



Terveysmetsätoiminnan kehittäminen

= ohjattua toimintaa, jonka tavoitteena on tukea luontoyhteyttä ja mahdollistaa luonnon hyvinvointihyötyjen kokemista

Terveysmetsäoppaiden koulutus ja terveysmetsäoppaiden verkosto



Terveysmetsätoimintaa lapsille:

Likolammen lasten lenkki

Hyvinvointia lähiluonnosta –
oppimateriaali kouluille

Ympäristökasvatusohjelmassa 8.-
luokkalaisten terveysmetsäretki



Lanunaukion miniterveysmetsä 2024

Viherkeidas Lanunaukiolle Lanusquare Green Oasis

OLET
TÄSSÄ
YOU ARE
HERE

Viherpysäkki
Green Stop

Vastaa kyselyyn ja
tule mukaan
ideoimaan!
Answer the survey
and share your ideas!



omalahti.fi

Kestävä urbaani
viherryttäminen
-kurssi
Opiskelijat mukana
suunnittelussa

Sustainable Urban
Greening -course
Students join the
planning process

Arkkitehti-
suunnittelu
käynnissä
Architectural
Design
Underway

Suunnittelutyöpaja
Lanunaukion
yrietykset &
yhdistykset

Co-design
workshop
Lanusquare
businesses &
associations

Viherkeitaan
rakentaminen
alkaa
Construction
of the
Green Oasis
begins

Viherkeidas
valmis!
Tervetuloa
vihtymään
viherkeitaallesi!

Green Oasis
Completed!
Welcome to
your new
urban garden!

2026

2025

Lanunaukio vihertyy kesällä 2026
Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa – kerro ideasi!

Kiitos!

Lisätietoa: lahti.fi/terveysmetsa

Taru Suutari
Projektipäällikkö
Lahden kaupunki
taru.suutari@lahti.fi

Esityksen kuvat: Tommi Mattila, Lassi Häkkinen, Juha Tanhua