

The image features two hands in silhouette, positioned to form a heart shape. The hands are set against a background of a sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon. The sky is a mix of soft blues and oranges. The text is centered within the heart shape.

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola



METSÄN MERKITYS HYVINVOINTITYÖSSÄ

Helka Sillfors
28.10.2020

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola – kaupunki puistossa

”Heinolan kaupunki sijaitsee kieltämättä sängen luonnonihanalla paikalla ja ovat kauniit metsät epäilemättä omiaan tuntuvasti kohottamaan tätä luonnonkauneutta.”

- A.K. Kajander 1912,
Heinolan kaupungin
toisen metsä-
suunnitelman laatija



Hyvinvointisuunnitelman laatimisessa alusta asti mukana edustus kaikilta toimialoilta

- Tekniikasta alun perin ympäristönsuojelusihteeri ja kaavoitusarkkitehti
- Fyysinen ympäristö hyvinvointi-tekijänä huomioon

Pitkä perinne taustalla

- Terveysliikuntakaupunki vuodesta 2006
- Kansallinen kaupunkipuisto 2002



Tavoite: Metsän terveyshyödyt käyttöön kaupungin perustoiminnoissa

1. Toimiva ja turvallinen arki
 2. Inspiroiva ympäristö – ulos
 3. Mielekäs arki ja päihdehaittojen väheneminen
 4. Toimivat matalan kynnyksen palveluiden prosessit ja hyvä palvelukokemus
- Liikuntaneuvonta
 - Varhaiskasvatus
 - Koulut
 - Kaavoitus

Vähemmän yksinäisyyttä

Esteettömät puistot ja reitit

Mahdollisuus virikkeelliseen elämään kaikissa elämänvaiheissa



Hyödyt

- Terveysvaikutukset
- Yhteisöllisyys
- Luontoliikkumisen taidot, luontosuhteen säilyminen
- Myönteiset vaikutukset yhteistyöhön, poikkihallinnollisuus

Kuva: Kullaanlähteet, Jonna Markkanen, 2011

TEKEMISTÄ ARKEEN

Tekemistä ja ajanvietettä on tarjolla verkossa ja ulkona luonnossa, vaikka liikunta-, harrastus- ja kokoontumispaikat ovat sulkeneet epidemian vuoksi ovensa, ja kaikenlainen ohjattu ryhmätoiminta on tauolla.



Liikettä

Kaupungin liikunnanohjaajien päivittäiset jumppavinkit: Instagram @heinolanuimahalli

Uutuutena parvekejumppa - ilmoita oma taloyhtiösi mukaan: puh. 050 595 8854
Tarkemmin: heinola.fi/kki

Ulkoilua

Heinolan ulkoilukartta (7€) on myynnissä kulttuuritoimistossa (ma-pe 8.30-15.30) ja K-Market Heinolantorissa.

Rauhallisemmat, täplillä merkityt reitit:

- Rautvuoren näköalapaikalle vievä polku kirkonkylällä
- Tähtihovin reitiltä lähtevä Pirttisalmen polku
- Juustopolku Jyrängöstä Vuolenkoskelle

Suunnistusseura Itä-Hämeen Rasti tarjoaa mahdollisuutta **omatoimirasteille**. Heinolan Kuikkavuoren ja Valon maastoihin on viety uudet musta-keltaiset merkkaukset nauhat rasteille.

Pääsiäisvaellus älykännykällä ja ulkoillen: Heinolan kirkkopuistossa ja Pitäjän kirkolla tapahtuva seikkailupeli, jossa liikkuminen muistuttaa geokätköilyä.

Tarkemmin: heinolanseurakunta.fi

Kulttuuria ja sivistystä

Heinolan kaupunginkirjasto järjestää satutunteja



Hyvä heinolalainen, on tärkeää, että me kaikki kannamme omalta osalta vastuamme läheisistämme, itsestämme ja voimavarojen sallimissa rajoissa autetaan läheisiämme ja naapurin Liisaa tai Pekkaa. Tilanne on myös yrityksillemme vaikea, älä suotta siirrä hankintaasi, jos siihen ei ole nyt tarvetta.

181-vuotiaan Heinolan kaupungin historiassa on nähty monenlaisia kohtalonhetkiä ja käännekohtia. Me, ihan jokainen, olemme kirjoittamassa lukua siitä kuinka me elimme, kestimme ja tuimme, sekä kuinka sisukkaana me tulevaisuuteen suuntasimme koronan jälkeen. Sekin aika koittaa vielä.

Jari Parkkonen
kaupunginjohtaja

Nuorille

Kaupungin nuorisotyöntekijät tavoittaa puhelimitse

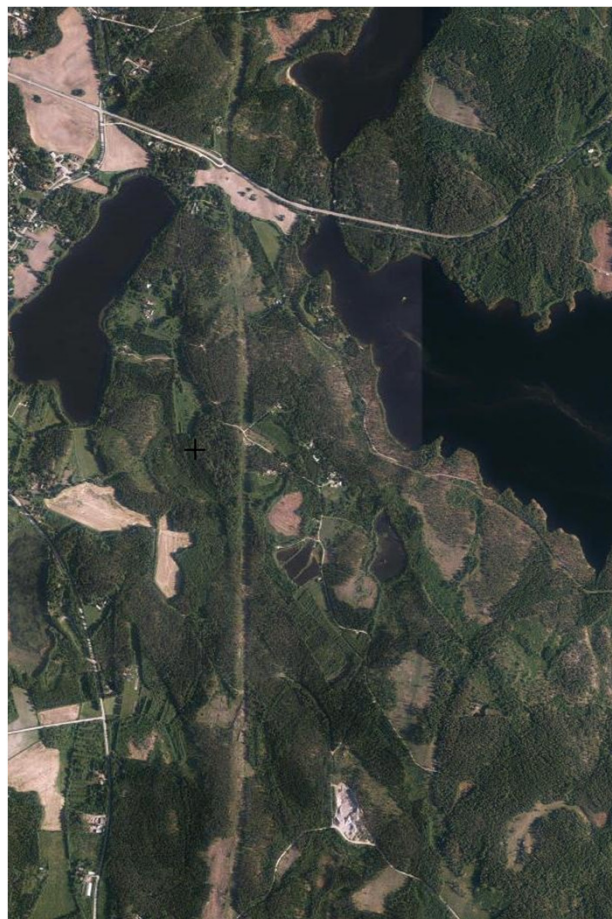
COVID-19
tuli...

Kirje
kaupunki-
laisille
9.4.2020

... ja heinola-
laiset
lähtivät
metsään.



Mahdollisuus päästä metsään



- Reittien merkitseminen
 - Maastopyöräilijät!
- Hyötyliikuntareitit
 - Penkkien lisääminen
- Uusi reitti
 - Heinolan Latu, yksityinen maanomistaja
 - Rautvuori – Tornimäki
- Kaupungin ulkoilukartta
 - Päivän polku
 - <https://www.facebook.com/heinolan-kaupunki/posts/2276567282356641>
- Opaskartta matkailijoille
 - Kulttuuria, luontoa ja liikuntaa
- Päiväkotien satuseikkailupolut

Metsä talouden tasapainottajana

Edullinen
hyvinvointipääoma

- Toimii niin kauan kuin on vara pitää kasvipeitteisenä
- Hakkuuaukiokin sopii sukcession kehityksen tarkkailuun

Näkymä Vierumäen taimitarhalta
Laviassuon turvetuotantoalueelle
2018



Sidosryhmät, joilla on asiantuntemusta

- Kyläyhdistykset
- Frisbeegolffajat
- Heinolan Latu ry
- Maastopyöräilijät
- Geokätköilijät
- Liikuntaystävät (Jyränkölän settlementti)
- Suunnistajat

Tulevaisuuden ideoita

- Luontotarjotin
 - valintojen tueksi
- Profiloituneet reitit
 - esteettömät, riittävän kevyet (”tulppareitit”), lapsille turvalliset, vaativammat, kovakuntoistakin haastavat
 - kartta tai mobiilisovellus
- 365 päivän polkua Heinolassa



KIITOS.

Helka Sillfors
Ympäristöpäällikkö
Heinolan kaupunki
p. 0500 918 597