

# LuontoMieli- ja LuontoHyte -hankkeiden Green Care -seminaari Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta

ma 18.3.2024 klo 12.30–16.00

**Vaasan yliopisto, Ankkuri-rakennus, Nissi-auditorio**  
(Yliopistonranta 7, Vaasa)

Tervetuloa kuulemaan konkreettisia esimerkkejä luonnon myönteisistä vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin! Seminaari on suunnattu erityisesti sote-alan ammattilaisille, opiskelijoille ja yrittäjille sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

**Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään keskiviikkona 13.3.2024**

<https://link.webropol.com/s/LuontoMieliLuontoHyte-18-03-2024>

**Keijo Viertoma, Voimavaratila Toiska Oy**  
**Toiskan vanhaisäntä, työyhteisövalmentaja, psykoterapeutti (ET) ja**  
**lastensuojeluyksikön toimitusjohtaja**

Vuonna 1992 Keijo ja vaimonsa Tiina päättivät perustaa pienen perhekodin kotitalalleen Toiskaan Koskenkorvalle. Tästä alkoi Toiskan värikäs tarina hyvinvoinnin rakentamisen äärellä. Tänä päivänä Toiskan tontilta löytyy lastensuojeluyksikkö, luonto- ja hevosavusteista sosiaalista kuntoutusta ja päivä kuntoutusta tarjoava Terapeuttinen Talli sekä työhyvinvointipalveluja tuottava Voimavaratila.



**Julia Sillanpää, kehittämiskoordinaattori**  
**Skutsi kuulee -ohjelmapäällikkö**  
**Mielenterveyden keskusliitto**

TKI-orientoitunut sosiaalipsykologi, jolla on yli 10 vuoden kokemus asiantuntijatehtävistä hyvinvoinnin edistämisen teemojen parista sekä julkiselta että järjestösektorilta. Uskon, että luonnossa voimme aidosti toipua, parantua ja voimaantua.



**Milja Harju, yrittäjä, Harju Wellness**  
**Sosionomi AMK, joogaopettaja, musiikkiterapeuttisten ja luontolähtöisten**  
**menetelmien ohjaaja, kognitiivisen lyhytterapian opiskelija**

Miljan kiinnostuksen keskiössä on hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen luontolähtöisillä ja luovilla menetelmillä.

Harju Wellness tarjoaa hyvinvointipalveluita, kuten metsäjoogaa, metsäkylpyjä sekä luontoympäristössä toteutettavaa lyhytterapiaa.



# Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta

ma 18.3.2024 klo 12.30–16.00



**Vaasan yliopisto, Ankkuri-rakennus, Nissi-auditorio  
(Yliopistonranta 7, Vaasa)**

Tervetuloa kuulemaan konkreettisia esimerkkejä luonnon myönteisistä vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin!

## Ohjelma

### **12.30–12.50 LuontoMieli- & LuontoHyte -hankkeiden tervehdys**

Martta Ylilauri, Vaasan yliopisto ja Karina Björninen, Vaasan ammattikorkeakoulu

### **12.50–13.35 Hyvinvoivan tilan rakentaminen – Luonto ja eläimet keskiössä**

Keijo Viertoma, Voimavaratila Toiska Oy

Toiskan vanhaisäntä, työyhteisövalmentaja, psykoterapeutti (ET) ja lastensuojeluyksikön toimitusjohtaja  
[www.terapeutintalli.fi](http://www.terapeutintalli.fi)

### **13.35–14.20 Skutsi kuulee -ohjelma nuorten aikuisten luontoyhteyden vahvistajana**

Julia Sillanpää, kehittämiskoordinaattori, Skutsi kuulee -ohjelmanpäällikkö, Mielenterveyden keskusliitto  
<https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/skutsi-kuulee-ohjelma-nuorille-aikuisille/>

### **14.20–15.00 Kahvitauko**

Kahvitauolla voit tutustua Miellen asiakkaiden luontokuvanäyttelyyn sekä VR-lasien avulla virtuaaliluontoon Joni Piispasen opastuksella (NATUREACH-hanke, Vaasan yliopisto)

### **15.00–15.45 Metsä maadoittaa ja hoivaa – kokemuksia luontolähtöisistä menetelmistä**

Milja Harju, sosionomi & yrittäjä Harju Wellness

[www.harjuwellness.fi](http://www.harjuwellness.fi)

### **15.45–16.00 Loppukeskustelu**

Tilaisuus on maksuton. Saapumis- ja pysäköintiohjeet: <https://www.uwasa.fi/fi/yliopisto/tervetuloa>  
Lisätietoja: Martta Ylilauri ([martta.ylilauri\(at\)uwasa.fi](mailto:martta.ylilauri@uwasa.fi)) ja Karina Björninen ([karina.bjorninen\(at\)vamk.fi](mailto:karina.bjorninen@vamk.fi))

## LuontoMieli

### **Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta**

Hankkeessa keskitytään mielenterveyden edistämiseen luontolähtöisten toimintamuotojen avulla. Lisätiedot:  
<https://www.miellery.fi/luontomieli/>

## LUONTO

OSANA NUORTEN HYTE-PALVELUITA

### **Luonto osana nuorten hyte-palveluita**

Hankkeessa edistetään luontotoiminnan sisällyttämistä ja juurruttamista nuorten hyte-palveluihin Vaasassa ja Rovaniemellä. Lisätiedot: <https://www.lapinamk.fi/luontohyte>