

## Saapuminen

Sairaalanrinteen terveysmetsä sijaitsee Kainuun keskussairaalan viereisessä metsässä. Sairaalan osoite on Sotkamontie 13, 87300 Kajaani. Pysäköinti tapahtuu sairaalan maksulliselle pysäköintipaikalle. Inva-pysäköintipaikkoja löytyy sairaalan pääoven läheisyydestä sekä I- ja J-talojen edestä. Lisää pysäköintipaikkoja löytyy Vimpelistä pallohallin takaa (Kuntokatu 6). Sieltä matkaa laavulle on 0,5 km, kulku ei ole esteetön ja matkalla on jyrkkä nousu. Esteetön wc löytyy Kainuun keskussairaalasta.

## Reittikuvaus

Reitin lähtöpiste sijaitsee parkkipaikalta 200 m päässä I- ja J-talojen välissä. Lähtöpisteessä on kartta ja infopiste.

Terveysmetsässä on 120 m pitkä puurakenteinen esteetön reitti käsijohteineen. Reitti vie esteettömälle laavulle, jossa on nuotiopaikka ja istuimia kolmessa eri korkeudessa. Nuotiopaikalla on polttopuita. Esteettömän reitin varrella on puurakenteinen levähdyspaikka, jossa on myös kolmen korkeuden istuimet sekä opaste aistiharjoitusten tekemiseen. Esteettömällä reitillä ei ole talvikunnossapitoa.

Metsää kiertää lisäksi noin 1 km pituinen kuntorata (talvella latu), jossa on jyrkkiä nousuja. Metsän keskellä menee polku. Kuntoreitti ja polku eivät ole esteettömiä.

## Terveysmetsä on avoin kaikille

Terveysmetsä on tarkoitettu kaikkien käyttöön. Terveysmetsä tukee lähellä asuvien ja työskentelevien ihmisten hyvinvointia. Erilaisista sairauksista toipujat ja kuntoutujat voivat hyödyntää terveysmetsää omatoimisesti, tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ohjaamina. Terveysmetsä sopii hyvin myös koulujen, päiväkotien ja oppilaitosten opetuksen ympäristöiksi.

### Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia

**Kunto kohenee**, koska luonnossa liikutaan huomaamatta.

**Stressin tunne vähenee ja mieliala piristyy**, koska luonto rentouttaa kehoa ja mieltä.

**Aistit herkistyvät ja keskittymiskyky palautuu** luonnossa nopeammin.

**Kehon vastustuskyky vahvistuu**, koska luonnosta saadaan vastustuskykyä tukevia mikrobeja.

**Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on helpompaa** luonnossa kuin sisätiloissa.



Kuvat: Maija Lipponen, Luke

## Lisätietoja

Reitin ylläpito: Kajaanin kaupunki ja Kainuun hyvinvointialue.

Yhteydenotot: Kajaanin kaupunki asiakaspalvelu  
<https://asiointi.kajaani.fi/eFeedback>  
puh. 08 615 51

Reitti on toteutettu Kajaanin kaupungin, Kainuun hyvinvointialueen ja Terveysmetsämallit työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi – hankkeen yhteistyönä.