



MEIJÄN POLKU

Lähiympäristö, lepo, luonto, yhteisöllisyys

Our Path

- Nearby nature and central Finnish well-being

Juho Jäppinen, physiotherapist, Meijän polku



Homo Sedens

'back to the pillow'



At the beginning there was a bot...



Hei ja tervetuloa Meijän Polulle! 🌿 Minä olen Meijän-botti ja olen täällä sinun apunasi.

05:57 PM



Kiinnostaako sinua liikunta, luonto, yhteisöllisyys vai lepo?

05:57 PM

Liikunta

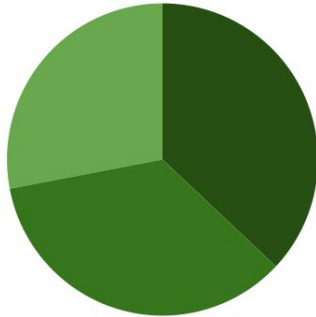
Luonto

Yhteisöllisyys

Lepo

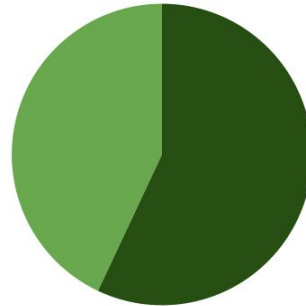
Vastailen myöhemmin

Where would you go next?



37 % ... to hiking destinations
35 % ... to get to know nature's well-being effects
28 % ... to observe nature

Pick your favorite!



57 % ... near-by-nature / urban nature
43 % ... national parks and trails

... we added some research findings, insights and intuition, and...
...then there was a clear path...

Conceptualization, experimentation and practical implementation





To support year-round activity and well-being

Most of the challenges can be done in
nearby nature and trails.

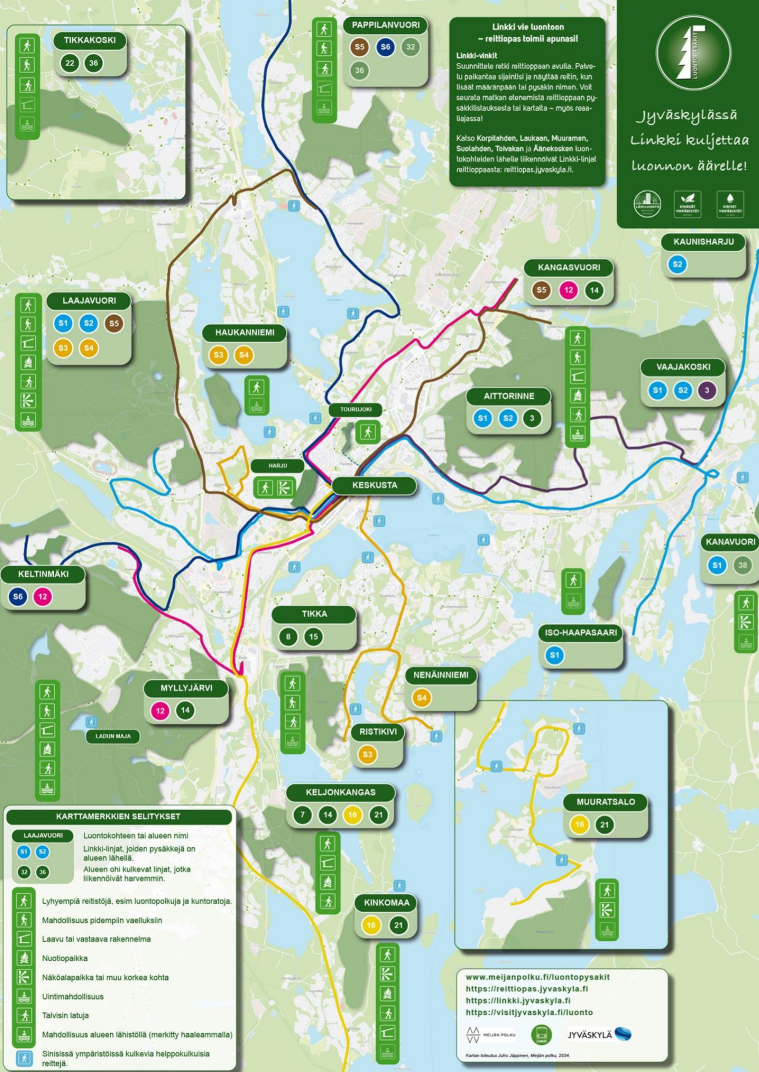




During the Central Finland Trail Week, the outdoor, exercise, nature and tourism trails are considered and used by local population.

The aim of the week is to raise awareness of good local exercise, hiking and tourism routes and to increase their use.





In the city of Jyväskylä,
Finland, buses transport you
to the trails!



Nearby nature as a source of well-being

Information and ideas for
everyday use



It's time to start thinking
outside the box!



MOSSY MIND SYNDROME (MMS)

Almost everyone of working age suffers from Mossy Mind Syndrome (MMS)* or its symptoms. Those who sit a lot and do indoor work are in the highest risk group. Passive commuting also increases the risk.

The symptoms often appear daily, and after only 30 minutes of office/indoor work. MMS can easily become chronic because the syndrome is passive by nature and inherently prevents activity.



MEIJÄN POLKU
Lähiö, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

www.meijanpolku.fi/luontotyöpäivä
www.outdoorofficeday.nl

* Mossy Mind Syndrome (MMS) is not an official medical condition



MISTÄ ON PARHAAT TYÖMATKAT TEHTY?

TYÖMATKARÖNSYILYN ERIKOISVIIKKO
15.-19.5.2023 REITISTÖILLÄ NEAR YOU.



MEIJÄN POLKU



OUTDOOR OFFICE DAY

www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva

NATURE
BASED INTERVENTIONS

NBI

Nature Based Interventions

#työmatkarönsyily #luontotyopaiva #outdoorofficeday

Poster: Juhon Jäppinen, Meijän polku



Luontotyöpäivä 19.5.

ja työmatkarönsyilyn erikoisviikko 15.–19.5.

Kehä Vihreällä near you



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu



MEIJÄN POLKU
Uusinta, katu, katu, katu



OUTDOOR OFFICE DAY



jamk HUMAK®



JAMK.FI/AKTIIVINENJAHYVINVOIVAKORKEAKOULU

Millaisista opiskelu- ympäristöistä kannattaa siirtyä luontoon?

luokkahuone

kahvila

koti

kirjasto

kaverin nurkka

vanhempien tykö

ravintola

koulun aula tai muu

vastaava oleskelutila

muu etätila

jos et ole varma, missä olet

20.5.
korkeakoulut
goes
nature!

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu





The welfare effects of nature at the provincial level – Our Forests

- Local nature enables well-being and health benefits and the development of a relationship with nature in all age groups
- It also makes it possible, for example, to increase the wide-ranging well-being of different customer groups of social security services.

*Talk the talk,
walk the walk.*



Meijän luonto with Johanna Huovila



MEIJÄN POLKU

jamk | hyvinvointi

KESKI-SUOMEN LIITTO



Oivalluksia oppimisympäristöissä
with Katri Willman, Juho Jäppinen and Johanna Huovila



Liikunnalliset työyhteisöt
With Jyrki Saarela

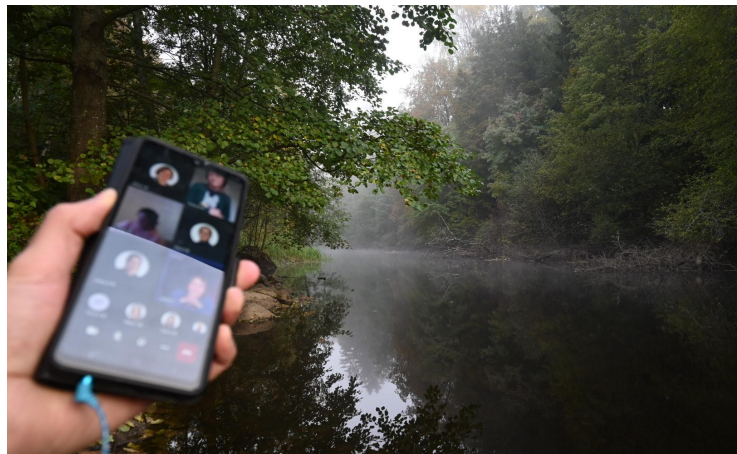


KESKI-SUOMEN LIITTO



**The first provincial Health Forest
Guide course was organized in
Central Finland in the spring of 2019.**

The course was held by Adela Pajunen and Marko Leppänen.





SOIVAT
SOIVAT MAISEMAT



PARTICIPANTS FEELINGS

BEFORE THE TRIP



56 %
cheerful



40 %
expectant



AFTER THE TRIP



93 %
cheerful



5 %
surprised

Soivat maisemat

with Janne Laitinen, Juho Jäppinen and Nina
Loimusalo-Lipiäinen et al.

Λ Λ
—
V V
MEIJÄN POLKU

Alkupamaus-tapahtuma 12.9.2017

www.meijanpolku.fi, elokuu 2018

Hei ja tervetuloa Meijän Polulle! 🌱 Minä olen Meijän botti ja olen täällä sinun apurasi.



Hyvinvointia
elämäntavoilla
-sivusto



SENIOREIDEN
RYHMÄTESTAUS



SOIATA
SOIATA MAISEMAT



**Suomalaiset mukaan
World Wide Wander
-tapahtumaan
27.9.2024!**

#työmatkarönsyily

KÄSIKIRJA JA KESTÄVYYSKASVATUKSEN OMS

"Käsi- ja taidekasvatusta ei pidä rajoittaa vain koulun sisällä, vaan se voi olla osa kaikkien elämää. Käsi- ja taidekasvatus on tärkeä osa kestävyyden kasvatusta, koska se auttaa lapsia ymmärtämään maailmaansa ja löytämään keinoja sen parantamiseen."
— Matti Pietiläinen, opettaja

Homo Foresteralis

'back to the nature!'



www.meijanpolku.fi