

Terveysmetsä

Luonto, taide ja hyvinvointi

Tervetuloa Ratamon terveysmetsään! Terveysmetsä lisää hyvinvointia luonnon ja taiteen kokemisen kautta. Reitti on esteetön ja hieman alle kilometrin pituinen.

Terveysmetsällä tarkoitetaan luonto- tai viherympäristöä, jolla on erityisen paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Metsään sijoitetut rakenteet tehostavat metsän antamaa hyvinvointivaikutusta. Idea Ratamon terveysmetsästä sai alkunsa vuonna 2020 Tapio Oy:n Kansanterveyttä metsästä –hankkeesta, jossa Kouvolaa oli mukana.

Suunnittelun aikaan oli vireillä myös alueen huulavesien hallinnan järjestelyt. Laskuojan kehittäminen viihtyisäksi vesiaiheeksi ja sen huoltotien hyödyntäminen osana Terveysmetsän reittiä muodostuivat suunnittelun lähtökohdiksi. Maisema-arkkitehti Emilia Hiltunen laati diplomityönä Terveysmetsän yleissuunnitelman ja metsän suunnittelua jatkettiin kaupungin omana työnä rakentamisen rinnalla. Terveysmetsä valmistui syksyllä 2023. Kaikki rakentaminen on tehty luontoa kunnioittaen ja kestävä kehityksen periaatteita noudattaen.








Terveysmetsässä on tunnelmaltaan ja kasvillisuudeltaan erityyppisiä luonnontilaisia osia,





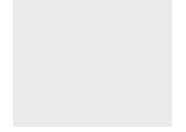


joiden läpi rakennettu reitti kulkee. Reitin varrelle on sijoitettu pysyvää taidetta ja levähdyspaikkoja. Tavoitteena on saada metsään väliaikaisia luonnonmateriaaleista valmistettua taidetta erilaisten taide- ja kouluryhmien tuottamana. Metsän uumenista löytyy myös "keidas", joka tarjoaa paikan hieman pidemmälle pysähdykselle ja rauhoittumiselle. Metsän omatoimisen käytön lisäksi siellä on mahdollisuus järjestää erilaisia ohjattuja luontoon tutustumisia ja rentoutushetkiä sekä eri ikäryhmien kanssa toteutettavaa metsätaideteoksien rakentelua.

Metsään sijoittuu kaksi taideteosta: Elin&Keinon (Heini Nieminen ja Sandra Nyberg) teoksessa "Valon tunne", aisteihin ja tuntemiseen liittyvät sanat ja niiden eri yhdistelmät johdattelevat kokemaan ympäristöä toisin. Tiina Karimaan teos, "Suoja" on luonnonmateriaaleista tehty ja toimii myös hyönteishotellina. Taideteoksiin on saatu tukea Taiteen edistämiskeskus Taikelta. Lisäksi Ammattiopisto Edukon ja Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Xamkin opiskelijat ovat suunnitelleet ja rakentaneet alueelle muun muassa istuimia, hyönteishotelleja ja linnunpönttöjä.

 **Lisätietoja:**
kouvola.fi/ratamoterveysmetsa

Huomioithan

-  Tulenteko ja leiriytyminen alueella on kielletty.
-  Kulun tulee tapahtua ensisijaisesti merkittyä polkua pitkin.
-  Marjoja ja sieniä voi poimia jokaisenoikeuksien nojalla.
-  Moottoriajoneuvolla kulkeminen on kielletty Terveysmetsässä.
-  Pidä koirat kytkettynä! Jätähän eläimet, hyönteiset ja kasvit rauhaan.
-  Alueella puiden kaatumisvaara kovalla tuulella!
-  Reitillä ei talvikunnossapitoa.

-  Huoltoreitti
-  Infopiste / aukio
-  Kosteikko
-  Keidas
-  Metsäinen alue
-  Suositeltu kulkusuunta
-  Yhteys Ratamolle

