

Tervetuloa Mielenreitille!

Luontopolun varrella on yhdeksän eri henkilön kirjottamaa toivon tarinaa. Kirjoittajilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyden haasteista ja vaikeista elämäntilanteista sekä hyvinvoinnin vahvistamisesta luontoon tukeutuen.

Tarinoiden tarkoitus on nostaa esiin vaikeiksi koettuja aiheita ja hälventää mielenterveyden haasteisiin liittyviä ennakkoluuloja. tarinat tarjoavat kaikille polun kulkijoille mahdollisuuden pysähtyä oman elämäntilanteen äärelle sekä aistia ihmisen ja luonnon yhteyttä.

Taulujen kuvitukset ovat yhdeksän kuvallisesta ilmaisusta kiinnostuneen henkilön käsialaa. He ovat eri henkilöitä kuin tarinoiden kirjoittajat. Kuvitukset ovat syntyneet tarinoiden inspiroimina.

Jokaisesta reitin varrella olevasta kyltistä löydät linnun osoittaman QR-koodin, jonka kautta voit myös kuunnella kyltin sisällön. Polku on katsottavissa virtuaalisena verkkosivustolla: outdoorstampere.fi/reitit/mielenreitti.

Luontopolun taustalla on Mielen ry:n Mielenreitti-hanke (2022-2023).

Polun suunnitteluun ja toteuttamiseen on osallistunut yhteensä 40 vapaaehtoismijaa. He

ovat olleet mukana alusta saakka: polun sijainnin valinnasta aina kylttien valmistumiseen. Merkitykselliset elämäkokemukset ovat vaikuttaneet heidän haluunsa vaalia mielen hyvinvoinnin taitoja ja kokemuksiaan myös muille.

Reitin kuvaus:

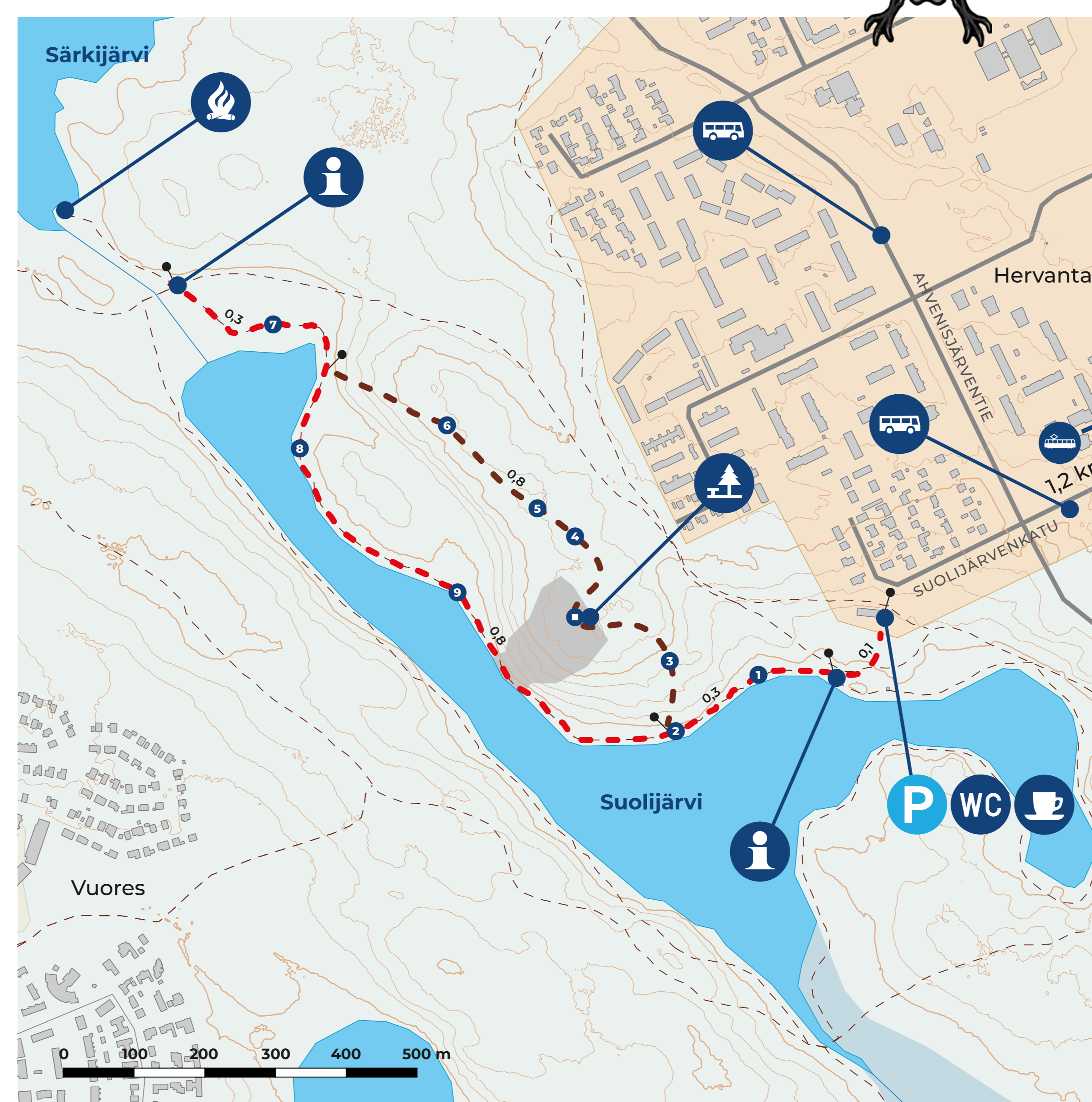
Mielenreitin pituus on 2,3 km, josta vaativan esteettömän polun osuus on 1,7 km. Reitin voit kulkea miten päin tahansa, kulkusuunnalla ei ole väliä.

Reitti kulkee veden äärellä leveätä ja tasaista polkua pitkin suolle. Helppokulkuinen väylä tarjoaa luonnon kokemisen mahdollisimman monille.

Mielenreitillä on myös vaativampi osuus, jossa nouseaan portaita Majaalahdenkankaalle. Tällä reittiosuudella on monipuolista metsämaastoa sekä levähdyspaikka.

Reitillä ei ole talvikunnossapitoa.

Pysähdy ja anna itsellesi aikaa polulla. Suo rauha myös muille kulkijoille sekä metsän asukkaille.



YLEINEN HÄTÄNUMERO: 112
Emergency number:

KARTTAMERKIT MAP SYMBOLS

- Mielenreitti Trail
- Mielenreitti, vaativa esteetön reitti Demanding barrier-free trail
- Opastustaulu Information board
- Pysäköinti Parking
- Tulentekopaikka Campfire site

- Levähdyspaikka Resting place
- WC Toilet
- Bussipysäkki Bus stop

- Kahvila Cafe
- Olet tässä You are here

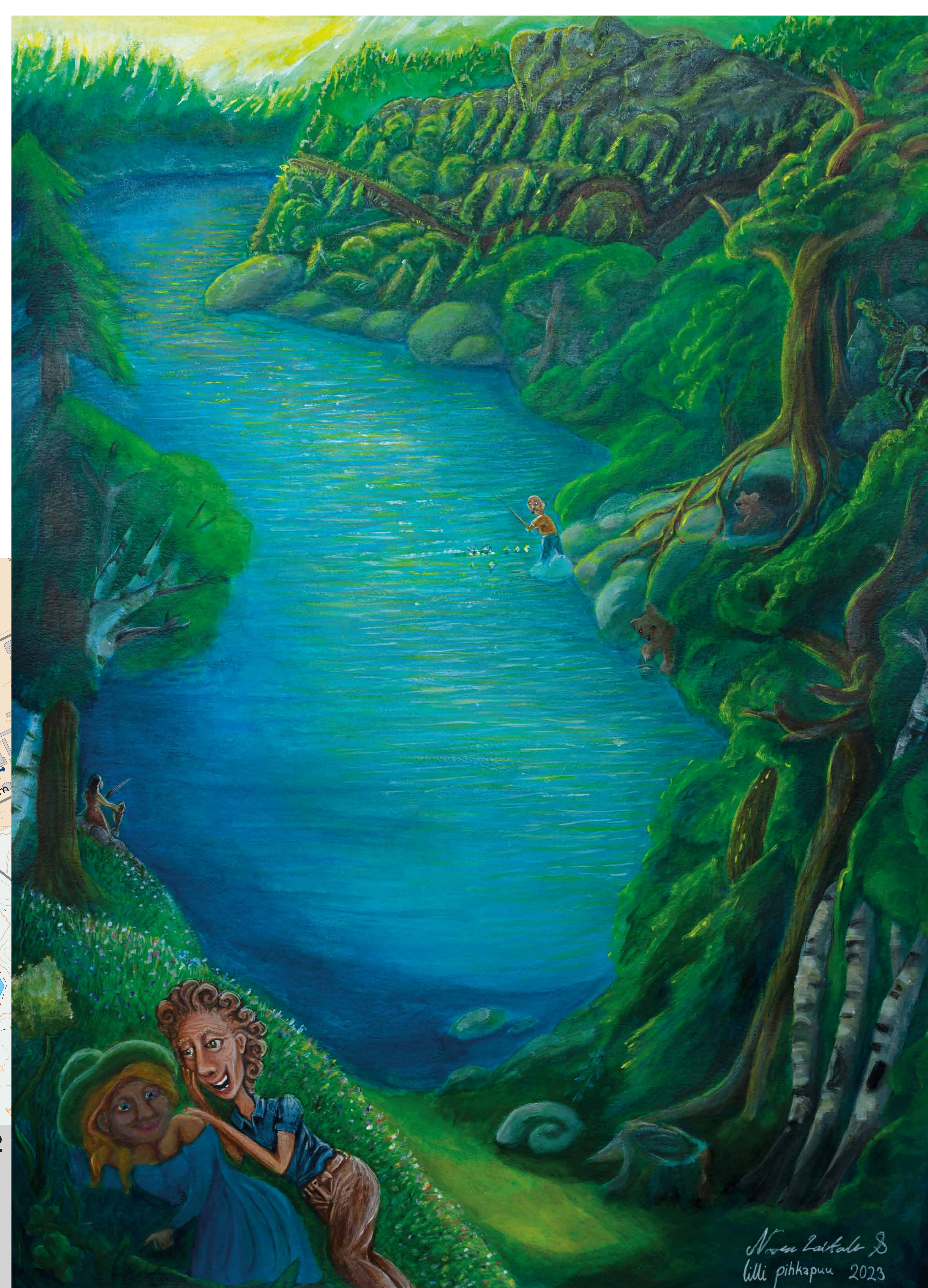
YHTEYSTIEDOT

Tampereen palvelupiste
Puhelin:
041 7308168
Sähköposti:
tampereenpalvelupiste-
@tampere.fi

Sisältö:
Mielenreitti
Taitto:
Ekokumppanit

Kuvittajat:
Aku Kalliomäki
Anna Haapaniemi
Elina Linna
Jessica Rönkkö
Jonna Lohilahti

Juulia Markko
Lilli Pihkapuu
Noora Laitala
Wilma Hyvärinen



Noora Laitala &
Lilli Pihkapuu 2023