

Toivon vertaistarina: Hyvinvointia luonnosta ja luonnon antimista

Tämä on vertaistarina siitä, kuinka luonto tuo hyvinvointia Toivon perheelle. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Luonnolla ja sen antimilla on suuri vaikutus koko perheemme hyvinvointiin.

Vaimoni Tiina on varsinainen viherpeukalo, ja koko perheemme saa nauttia luonnonantimista. Ikkunalaudoille ilmestyy keväällä purkkeja ja purnukoita, joihin on kylvetty kukkien ja yrttien siemeniä. Kotona lukuisat viherkasvit saavat hoivaa ja puutarha kukoistaa. Omenapuut ja marjapensaat tuottavat satoa niin, että hilloja ja mehuja riittää koko talveksi sekä tomaattisatoa muillekin jaettavaksi. Tiina istutti lempihedelmänsä appelsiinin siemeniä kukkapurkkiin ja odottaa malttamattomana puun kasvamista. Hänen tavoitteenaan on syödä joka päivä yksi oman puun appelsiini.

Minä ja poikani taas viihdymme luonnossa samoillen ja retkeillen. Reppuun pakkaamme hyvät eväät ja kalastusvälineet. Luonnossa kävely virkistää mieltä ja kehoa.