



Maksuton
luontoretki

Luontoa ja liikuntaa

Lähdetäänkö kävelylle yhdessä? Nautitaan luonnosta Torronsuon kansallispuiston Kiljamonkierroksen luontopolulla ja kokeillaan käytännössä luonnon hyvinvointivaikutuksia niin mielelle kuin keholle. Päivä järjestetään yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Mielikin kanssa.

Tehdään mukavassa seurassa n. 1,5 kilometrin patikkareissu rauhalliseen tahtiin. Välillä viivähdetään hetki ja ihmetellään keväistä luontoa, sen heräämistä sekä kuunnellaan linnunlaulua. Kodalla paistetaan makkaraa ja keitellään nokipannukahvit.

KENELLE?

Kaikille, jotka haluavat liikkua ja nauttia luonnosta mukavassa seurassa.

Tammela

Luontoa ja liikuntaa

Ajankohta: to 12.5.

Kellonajat: klo 12 kokoonnumme Kiljamon pysäköintialueella (opastustaulun luona)

Paikka: Torronsuon kansallispuisto, Somerontie 732, Tammela

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Pirjo Metsäranta, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan tai kysy lisää: Jotta makkaraa ja kahvia riittää kaikille, ilmoittaudu etukäteen, viimeistään 6.5. sähköpostiosoitteeseen: pirjo.metsaranta@mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto

