

Maksuton  
tapahtuma  
18-29-vuotiaille

Yhteinen  
luontoretki

# Skutsi kuulee

Puristaako ahdistus rintaa? Stressi painaa kehoa kuin kivikuorma? Milloin viimeksi pysähdyit ihmettelemään metsän värejä, jäit kuuntelemaan sen ääniä? Tai kerroit murheitasi kannonnokalle, annoit tuulenpuuskan viedä ahdistuksen mukanaan?

**T**iesitkö, että jo 40 sekuntia metsän siimeksessä lievittää stressiä? Luonnossa kuljeskelu tutkitusti helpottaa oloa ja rauhoittaa kehoa.

Kuljetaan yhdessä metsässä, asetellaan jalkoja pienille poluille, tunnustellaan metsän vaikutuksia mieleen ja kehoon. Pysähdytään ja syödään eväitä. Annetaan itsellemme hetki rauhoittua ja rentoutua.

Emme kulje pitkiä matkoja, joten sinun ei tarvitse olla kokenut kulkija, kunhan kengät kestävät muhkuraisiakin polkuja. Mukaan tarvitet vain avoimen mielen!

## Kenelle?

18–29 -vuotiaille, jotka etsivät uusia näkökulmia arkeensa ja hyvinvointia luonnosta.

## Skutsi kuulee -ohjelma

Luontoliikuntakurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa. Ohjelman rahoittamiseen osallistuu retkeily- ja ulkoiluvälineisiin erikoistunut Partioaitta, joka myöntää osan vuoden 2022 Ympäristöbonuksesta Mielenterveyden keskusliitolle.

Skutsi kuulee -ohjelman tavoitteena on tukea nuorten aikuisten myönteisen luontoyhteyden muodostumista luonnossa toimimisen kautta sekä vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Kemi

**Kurssipäivät:** 13.9.

**Kellonajat:** 13–17

**Paikka:** Yhdessä ry:n Klubitalo, Keskuspuistokatu 21, Kemi

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin

**Ohjaajat:** Henri Savolainen, Terhi Kimmelma-Paajanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 30

**Ilmoittaudu mukaan:** Viimeistään 5.9.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Yhteistyössä:** Yhdessä ry

**HUOM!** Korvaamme osallistujille matkakulut tapahtumaan julkisilla kulkuneuvoilla.

Omastuu matkakuluista on 5 € / suunta/päivä. Kurssipäivinä tarjoamme retkievät.

**Lue lisää:**

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: kurssin nimellä)



Mielenterveyden  
keskusliitto

