

Maksuton kurssi  
18–29-vuotiaille

# 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 tarvitetset 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 ulkoilvarusteisiin 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.

## Forssa

**Kurssipäivät:** 10.10–11.10 ja  
24.10–25.10

**Kellonajat:** 12–16

**Paikka:** Mielikki ry, Vapaudenkatu 5 B  
18, Forssa

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin

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

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 2.10. mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 3.10.

**Yhteistyössä:** Mielikki ry

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

Omavastuu matkakuluista on 5 € /  
suunta/päivä. Kurssipäivinä  
tarjoamme retkievää.

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



Mielenterveyden  
keskusliitto



Mielikki

