

Yhteinen  
luontoretki  
18–35-vuotiaille

# Skutsi kuulee -luontoretki

Haluaisitko lähteä porukalla ulkoilemaan luontoon – yksin kun ei tule juuri lähdettyä? Eikä oikein tiedä edes, minne lähtisi. Haluaisitko tutustua uusiin ihmisiin, nauttia syksyisen luonnon väreistä, äänistä ja tuoksuista?

**Y**hteisellä luontoretkellä keskitymme nauttimaan luonnosta ja rauhoittumaan. Välillä teemme pieniä harjoituksia luonnon keskellä. Kävelyreitti ei ole raskas, ja välillä myös pysähdytään nauttimaan ulkosalla hyvistä retkieväistä.

Nyt on sinun tilaisuutesi lähteä pienelle luontoretkelle mukavan, turvallisen porukan kanssa, ja mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton ammattilaiset. Pääset itse testaamaan, tuoko luonnossa oleilu ja liikkuminen sinulle hyvää oloa. Ihan tutkitustikin monille tuo: Luonto lievittää stressiä ja ahdistusta ja vaikuttaa mielialaan.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, vaan riittää, että olet utelias ja haluat kokeilla uutta.

## Skutsi kuulee -ohjelma

Luontoliikuntakurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

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

## Kenelle?

18–35-vuotiaille, jotka kokevat mielenterveyden haasteita, etsivät jotain uutta arkeensa ja tykkäävät liikkua luonnossa.

## Keuruu

**Ajankohta:** Ke 23.10.

**Kellonajat:** 11–15

### Paikka:

Lähtö retkelle Keuruulta: Nuorten Ohjauskeskus Loiste, Kivilouhoksentie 3 G, Keuruu.

Lähtö Multialta tai Petäjavedeltä: Kyyti retkelle järjestetään myös Multialta ja Petäjavedeltä. Kerro meille ilmoittautumisen yhteydessä, jos lähdet jommastakummasta paikasta, niin pistämme sinulle lähtöosoitteen.

**Tapahtumapaikka:** Keuruun maastoliikuntakeskus, Keurusseläntie 14, Keuruu

**Muoto:** Alueen ihmisille.

**Ohjaajat:** Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Ilmoittaudu mukaan:** viimeistään 10.10.

**Yhteistyössä:** Keuruun, Multian, Petäjaveden nuorten työpajat, etsivät nuorisotyöntekijät ja Keski-Suomen hyvinvointialueen aikuissosiaalityö

**Lisätietoja:** [sanna.manu@mtkl.fi](mailto:sanna.manu@mtkl.fi) tai [kati.rantonen@mtkl.fi](mailto:kati.rantonen@mtkl.fi)

**Ilmoittaudu täällä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: Skutsi kuulee)

KEURUU

Multia

PETÄJÄVESI

Skutsi  
kuulee



Mielenterveyden  
keskusliitto