

Luontoseikkailu
18–35-vuotiaille

Skutsi kuulee -luontoseikkailu

Haluaisitko lähteä porukalla ulkoilemaan luontoon – yksin kun ei tule juuri lähdettyä? Eikä oikein tiedä edes, minne lähtisi. Haluaisitko tutustua uusiin ihmisiin, kotieläintilaan ja saada leppoisia alpakoita kävelyseuraksi?

Luontoseikkailu vie meidät kotieläintilalle, jossa pääsemme tutustumaan, rapsuttelemaan ja syöttämään eläimiä. Teemme pienen patikkakierroksen alpakoiden seurassa, helpossa maastossa 2 kilometrin verran. Kokeilemme myös yhdessä ja ammattilaisen ohjaamana melontaa ja kalastusta. Jos kuitenkin vesillä olo tai eläinten ruokinta jännittävät, mihinkään ei ole pakko osallistua.

Koko ajan ei touhuta, vaan välillä pysähdytään ja kokataan ulkosalla hyvät retkievää. Nautitaan syksyn väreistä, äänistä ja tuoksuista ympärillämme ja tehdään pieniä harjoituksia luonnossa.

Nyt on sinun tilaisuutesi lähteä luontoseikkailuille 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.

Vaasa

Ajankohta: Ke 2.10.

Kellonajat: klo 10-16 (Sisältään matkat)

Paikka: Retkelle lähtö ja paluu Mielle ry:n Spurttipaja, Kirkkopuistikko 19-21, Vaasa

Tapahtumapaikkoina Aavakertun kotitila, Österändsvägen 92, Södra Vallgrund ja Sömmarösendin alue

Muoto: Alueen ihmisille.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 27.9.

Yhteistyössä: Mielle ry

Lisätietoja: sanna.manu@mtkl.fi tai kati.rantonen@mtkl.fi

Ilmoittaudu täällä:
www.mktl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: Skutsi kuulee)