

Maksuton
retki



Skutsi kuulee

Yhteinen luontoretki

Haluaisitko lähteä porukalla ulkoilemaan luontoon – yksin kun ei tule juuri lähdeyttä? Eikä oikein tiedä edes, minne lähtisi. Tai kokeilla hetken, jos olo helpottaisi ulkoilmassa?

Yhteisellä luontoretkellä ei suoriteta tai nosteta sykettä, vaan kuljetaan hiljaiseen, rauhassa ja nautiskellen. Välillä pysähdymme nauttimaan myös hyvistä retkieväistä ulkosalla.

Päätet retkellä itse testaamaan, tuoko luonnossa oleilu ja liikkuminen sinulle hyvää oloa. Ihan tutkitustikin monille tuo: luonto lievittää stressiä ja ahdistusta ja vaikuttaa mielialaan.

Et tarvitse aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, vaan riittää, että tulet paikalle ja lähdet avoimin mielin mukaan. Liikkeelle lähdetään mukavan ja turvallisen porukan kanssa, jossa voit olla oma itsesi.

Luontoretket ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

Skutsi kuulee -ohjelma?

Skutsi kuulee -ohjelman tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnossa toimimisen kautta.

Kenelle?

18–35-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan luonnossa liikkumista

Koski TL

Ajankohta: 12.3.

Kellonajat: 11–15

Paikka: Retkelle lähdetään osoitteesta Hämeentie 43, Koski TL (Yhdistystalon kellarikerros)

Muoto: Alueen ihmisille

Ohjaajat: Sanna Manu ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 3.3.

Yhteistyössä: Koski TL

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittaudu mukaan: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto