

Maksuton  
kurssi



# Skutsi kuulee

## Luontokurssi

**Miltä syvä sammaleinen metsä tuntuu ympärillä?  
Kuinka tuuli kahisee kallioita vasten? Entä mitä muuta  
luonnossa voi tehdä kuin kävellä?**

Oletko koskaan pysähtynyt katsomaan luontoa ympärilläsi, siis todella katsomaan? Tai kiinnostaisiko kokeilla liikkua luonnossa uusin tavoin? Ehkä huomata, miten raitis ilma ja kahiseva maa vaikuttavat mieleen?

Moni meistä kulkee jo vaikkapa lähiluonnossa, sitä kuitenkin huomaamatta. Luonnossa liikkuminen edistää tutkitusti hyvinvointia, stressi lievenee, ahdistus hävenee, mieli rauhoittuu – kunhan sen äärelle malttaa pysähtyä.

Skutsi kuulee -luontokurssilla lähdetään yhdessä luontoon. Kokeillaan mitä kaikkea luonnossa voi puuhata, mutta myös ihmetellään, rauhoitutaan ja nautitaan eväistä – ja kaikki ryhmän turvallisessa huomassa. Kurssi koostuu neljästä päivästä, joiden aikana ehdimme yhdessä kokeilla luonnossa olemisen erilaisia tapoja.

Luontokurssit 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

### Forssa

**Kurssipäivät:** 8.4. / 9.4. / 16.4. / 7.5.

**Kellonajat:** 11–15

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

**Muoto:** Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** viimeistään 25.3.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 27.3.

**Yhteistyössä:** Forssan Mielenterveysyhdistys Mielikki ry

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Hae mukaan:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto