

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.

Päiset 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

### Lohja

**Ajankohta:** 14.5.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Lohjan nuorisokeskus, Kullervonkatu 7, Lohja

**Muoto:** Alueen ihmisille.

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

**Mukaan mahtuu:** 20

**Ilmoittaudu mukaan:** viimeistään 29.4.

**Yhteistyössä:** Lohja

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



LOHJA  
Järvikaupunki



Mielenterveyden  
keskusliitto