

# TULE TERVEYS- METSÄRETKELLE KOKEMAAN LUONNON HYVINVOINTI- VAIKUTUKSET!

**Terveysmetsäretki on ohjattu, hieman erilainen retki luontoon. Terveysmetsäretkellä koetaan luontoa kaikilla aisteilla, rauhoitutaan sekä opitaan luonnosta ja itsestä. Se sopii kaikenikäisille. Retkillä liikutaan rauhallisesti, mutta retkikohteet eivät ole esteettömiä.**

Terveysmetsäretkien tavoitteena on lisätä luonnon hyvinvointivaikutusten tuntemusta ja hyödyntämistä arjessa oman hyvinvoinnin tukena.

Retkille ovat tervetulleita kaikki, erityisesti työelämän ulkopuolella tai muuten haastavassa elämäntilanteessa olevat - retkillä kaikki ovat samanarvoisia. Lapset voivat osallistua vain huoltajan seurassa. Myös koko perhe on tervetullut!

Retket järjestää Terveysmetsämallit työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi -hanke, jolla edistetään luontoperustaisten menetelmien ja toimintamallien hyödyntämistä. Hankkeen toteuttajat ovat Luonnonvarakeskus ja Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hankkeen rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto ja osatoteuttajat.

Ilmoittautuminen jokaiselle retkelle erikseen viimeistään 3 vrk ennen retkeä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:  
Terveysmetsäopas **Katja Manninen**  
p. 0445468839  
katja@syylimetsa.fi

Retken lähtöpaikka ilmoitetaan vastausviestissä.



## TERVEYSMETSÄRETKIEN TEEMAT JA AIKATAULUT 2022:

**29.4.**  
klo 14-16

**Liikuttava terveys-  
metsäretki:**  
Nakertaja-  
Hetteenmäki

**23.5.**  
klo 18-20

**Rauhoittava  
terveysmetsäretki:**  
Seppälän maastot

**13.6.**  
klo 12-14

**Tutkiva  
terveysmetsäretki:**  
Vimpeli

**26.8.**  
klo 14-16

**Aktivoiva  
terveysmetsäretki:**  
Arppen metsä

**30.9.**  
klo 14-16

**Osallistava  
terveysmetsäretki:**  
Vuokatti

