



## LUONNOSSA LUPA RENTOUTUA - LUONTOTAPAHTUMAT

Luonnolla on todettu olevan ihmisille runsaasti hyvinvointivaikutuksia – niin henkisiä kuin fyysisiäkin. Myös lähipuistoista löytyy loistavia luonnon tarjoamia paikkoja kerätä voimaa omaan arkeen ja tarkkailla samalla alkavan kesän merkkejä.

*Tule tutustumaan paremmin lähiluontosi tarjoamiin mahdollisuuksiin ekopsykologi Kirsi Salosen johdolla. Samalla saat eväitä hyödyntää lähiluontoa omassa sekä omaisesi hyvinvoinnissa..*

Luonnossa lupa rentoutua – luontotapahtumat on tarkoitettu yli 65-vuotiaille mielenterveyskuntoutujien omaisille ja ne koostuvat kolmesta eri tilaisuudesta Seinäjoen ympäristössä. Tapahtumasarjan toinen iltapäivä **järjestetään torstaina 8.6.2017 klo 13-16**. Paikkana on tällä kertaa puutarhaympäristö Törnävän kartanoalueella. Kokoon-tuminen klo 13 Seinäjoen kesäteatterin parkkipaikalla (Törnäväntie 21, 60320 Seinäjo-ki) Iltapäivän aikana tutustutaan tieteellisesti tutkittuihin luontointerventioihin, joissa tavoitteena ovat luonnon hyvinvointivaikutukset. Luvassa on myös kahvittelua.



### LUONNOSSA LUPA RENTOUTUA!

- Kesä puistossa - Törnävän kar-tanoalue, to 8.6. 2017 klo 13-16, ilmoittautuminen 5.6. mensesä.
- Syksyinen suo - Paukaneva, to 14.9.2017 klo 13-16

Halutessasi voit ilmoittautua mukaan vain yh-teen luontotapahtumaan tai vaikka samalla jo myös syksyn tapahtumaan! Tapahtumat ovat maksuttomia.

Tarjoiluiden vuoksi **ilmoittautumiset 8.6.2017 tilaisuuteen maanantaihin 5.6.2017 mennessä:** FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Sirpa Paukku, puh. 044 709 5737 (ma-pe klo 9-14) tai sähköpostitse sirpa.paukku@finfamiep.fi. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Lisätiedot

Sirpa Paukku,  
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry,  
sirpa.paukku@finfamiep.fi, puh. 044 709 5737  
Anne Matilainen,  
Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti,  
anne.matilainen@helsinki.fi, puh. 050 4151 156

**TERVETULOA JOUKOLLA MUKAAN!**



Luontotapahtumat järjestävät yhteistyössä Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti, Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla! -hanke, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, VIOLA-hanke sekä Seinäjoen kaupungin Ikäkeskus – ikäihmisten asiakasohjausyksikkö

