



## LUONNOSSA LUPA RENTOUTUA - LUONTOTAPAHTUMAT

Luonnossa on todella lupa rentoutua! Luonnolla onkin tutkitusti havaittu olevan ihmisille runsaasti hyvinvointivaikutuksia – niin henkisiä kuin fyysisiäkin. Myös lähialueilta löytyy loistavia luonnon tarjoamia paikkoja kerätä voimaa arkeen.

*Tule tutustumaan paremmin lähiluontosi tarjoamiin mahdollisuuksiin.  
Samalla saat eväitä hyödyntää luontoa omassa sekä omaisesi hyvinvoinnissa.*

Luonnossa lupa rentoutua – luontotapahtumat on tarkoitettu yli 65-vuotiaille omaisille ja ne koostuvat kolmesta eri tilaisuudesta Seinäjoen ympäristössä. Tapahtumasarjan viimeinen iltapäivä **järjestetään torstaina 14.9.2017 klo 13–16**. Teemana on syksyinen suo ja paikkana Paukanevan pitkospuureitti. Kokoontuminen klo 13 reitin valtatie 18 (Sjk-Vaasa) varrella olevalta Jokirannan aloituspisteeltä. Iltapäivän aikana tutustutaan luontointerventioihin, joissa tavoitteena ovat erilaiset hyvinvointivaikutukset. Lopuksi paistetaan makkaraa ja kahvitellaan laavulla.



**Jokirannan aloituspiste sijaitsee Seinäjoki-Vaasan valtatie 18:n varrella olevalla levähdysalueella, 4 km Seinäjoelta pohjoiseen.**

**Kartta ja yhteystiedot:  
[www.luontoon.fi/paukaneva/kartatjakulkuyhteydet](http://www.luontoon.fi/paukaneva/kartatjakulkuyhteydet)**

Tapahtuma on maksuton. Tarjoiluiden vuoksi **ilmoittautumiset maanantaihin 11.9. 2017 mennessä:** FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Sirpa Paukku, puh. 044 709 5737 (ma-pe klo 9–14) tai sähköpostitse [sirpa.paukku@finfami.fi](mailto:sirpa.paukku@finfami.fi). Mukaan mahtuu 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Lisätiedot

Sirpa Paukku,  
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry,  
[sirpa.paukku@finfami.fi](mailto:sirpa.paukku@finfami.fi), puh. 044 709 5737  
Anne Matilainen,  
Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti,  
[anne.matilainen@helsinki.fi](mailto:anne.matilainen@helsinki.fi), puh. 050 4151 156

**TERVETULOA 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**

