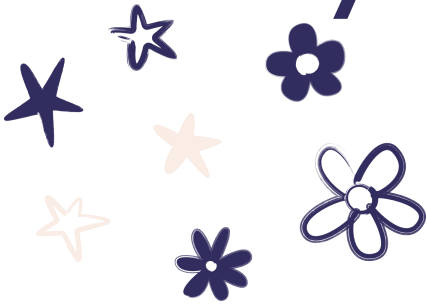


Hyvinvoiva luonto ja ihminen



KSL-opintokeskuksen retki Eläkeläiset ry:n retkeilypäivillä

Kesto: 1 h/ryhmä

Mielen rauhoittaminen helpoilla harjoituksilla parantaa vuorovaikutusta ja lisää tietoista läsnäoloa juuri tässä hetkessä. Tule mukaan ja anna itsellesi hetki aikaa rauhoittua yhdessä luonnon kanssa.

Kuljemme veden mukana Hilmantorilta lähimetsään ja hengitämme hetken yhdessä puiden kanssa. Lopuksi teemme yhteisen patsasnäyttelyn metsän keskelle. Jutellaan hetki tunteista ja ajatuksista, joita luonnon ja ihmisen hyvinvointi herättävät.

Lähtö retkelle tapahtuu 23.8. KSL:n järjestöpisteeltä Hilmantorilta alla olevan aikataulun mukaan. Tule KSL:n pisteelle hyvissä ajoin ennen haluamasi ryhmän alkamisaikaa. Otamme osallistujat saapumisjärjestyksessä mukaan hyvän mielen retkelle! Kaikki voivat osallistua tähän hetkeen sellaisena kuin ovat ja omien voimiensa mukaisesti. Retkelle voit osallistua riippumatta kunnostasi tai toimintakyvystäsi, rollaattorit ja pyörätuolit ovat tervetulleita!

Lähtö Hilmantorilta KSL:n pisteeltä lähimetsään

Aikataulu

09.30 Ryhmä 1

10.30 Ryhmä 2

12.30 Ryhmä 3

14.30 Ryhmä 4

16.00 Ryhmä 5

KSL:n järjestöpisteeltä saat tietoa koulutuksista, opintokerhoista ja yhteistyömahdollisuuksista.

