



Tervetuloa mukaan uudenlaiseen metsäryhmätoimintaan

Elämänlaatua ruuasta ja metsästä -ryhmä on tarkoitettu sinulle nuori aikuinen, joka kaipaat elämääsi rauhoittumista ja luonnossa oloa, mukavaa yhdessä tekemistä sekä lempeää ja myönteistä suhtautumista omaan syömiseesi. Ryhmä perustuu valtakunnalliseen Elämänlaatua ruuasta -toimintaan ja Terveysmetsämenetelmään, joka on vaikuttavaksi todettu menetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi.

Ryhmä koostuu viidestä 2,5 tunnin mittaisesta tapaamisesta, jotka toteutetaan viikoittain. Tapaamisilla tehdään erilaisia luontosuhdetta vahvistavia harjoitteita ja käydään myönteistä ruokaan liittyvää keskustelua.

Ryhmätapaamiset järjestetään Päijät-Hämeen keskussairaalan viereisessä Terveysmetsässä, jonka lähelle pääset kätevästi bussilla. Varaudu tapaamisiin avoimella mielellä, säänmukaisella pukeutumisella, tukevilla kengillä ja pienillä eväillä. Ryhmään osallistujalta edellytetään suomen kielen taitoa, valmiutta kulkea metsässä ja kykyä toimia yhdessä. Halutessasi voit ottaa kaverisikin mukaan tai voitte osallistua myös kaveriporukalla.

Valitse näistä syksyn 2026 ryhmistä itsellesi sopivin ja tule mukaan!

- **Ryhmä 1, tapaamiset tiistaisin klo 14.30-17.00**
 - 18.8., 25.8., 1.9., 8.9. ja 15.9.
- **Ryhmä 2, tapaamiset torstaisin klo 9.30-12.00**
 - 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. ja 15.10.
- **Ryhmä 3, tapaamiset tiistaisin klo 9.30-12.00**
 - 27.10., 3.11., 10.11., 17.11. ja 24.11.

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla: luontojaruoka@pajatha.fi

Sinuun ollaan yhteydessä ennen ryhmän alkua. Yllä olevasta osoitteesta voit myös halutessasi kysyä lisätietoja ryhmästä. Jos et pysty osallistumaan ryhmäsi jokaiseen tapaamiseen, niin se ei haittaa.

Ryhmien toteuttamisesta vastaavat Päijät-Hämeen hyvinvointialueen luonto- ja ravitsemusterveyteen perehtyneet Terveysmetsä-oppaat. Ryhmä on maksuton osallistujille.

*Astu sisään Terveysmetsään,
hengitä syvään ja aisti metsän ihmeet.
Koe luonnon elvyttävät vaikutukset.*