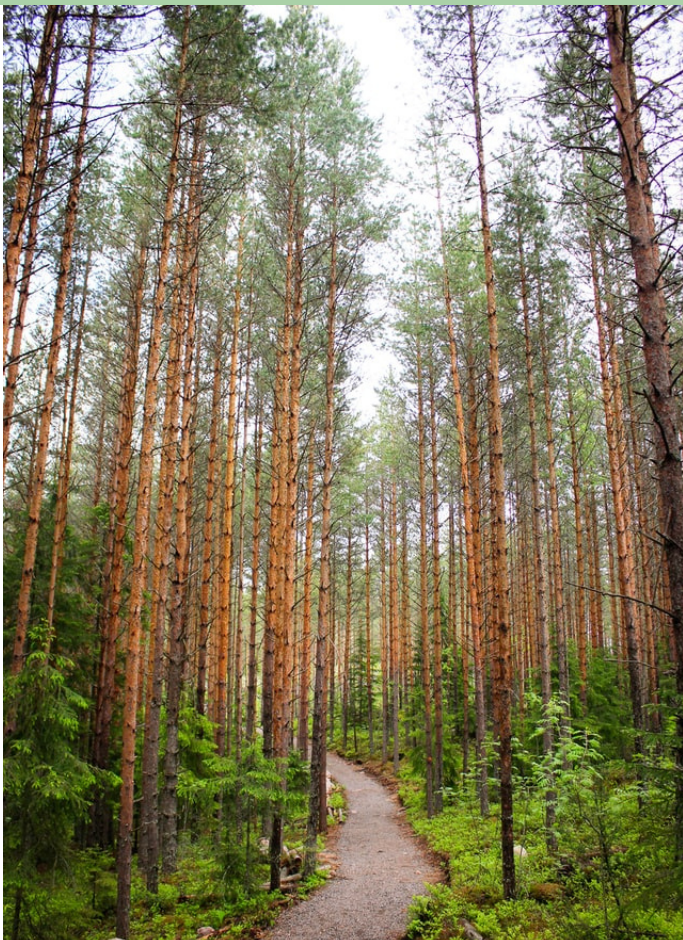


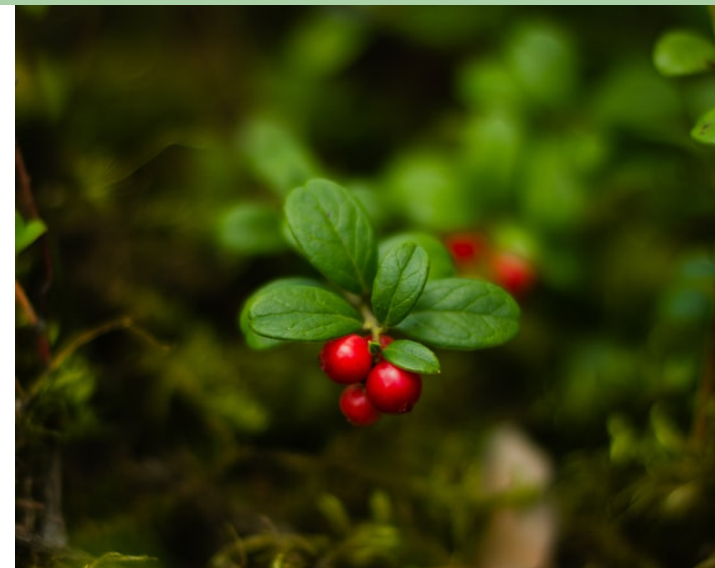


- Metsän sanotaan olevan oivallinen stressilääke, sillä ihmisen hermoston on todettu tutkitusti rauhoittuvan metsässä samoilun yhteydessä.
- Ympäristössä olevat puut, kivet, kasvit ja eläimet kiinnittävät ja ottavat huomiomme hyvällä tavalla ja samalla niillä on hyviä vaikutuksia verenkiertoomme.

Kesän luontokiertue Osallistu ja saa voimaa luonnosta!

- Samoile yksin tai yhdessä kaverisi kanssa kesän luontokiertueen kohteisiin.
- Kiertuetta varten olemme valinneet 10 luontokohdetta. Tavoitteena on, että tutustut Päijät-Hämeessä luonnon monimuotoisuuteen.
- Luonnossa liikkuminen lisää tutkitusti hyvinvointia. Kesäkiertueelle valitut luontokohteet ovat edesauttaneet ihmisiä rentoutumaan ja kokemaan hyvää oloa.

päijät  sote



Toimi näin:

- Kirjaa omat tietosi ja käyntikohteesi 31.8. mennessä lomakkeelle, jonka löydät tyohyvis.fi/palautuminen
- Voit halutessasi myös ikuistaa käyntisi ottamalla valokuvan kohteesta ja jakamalla sen Hyvinvoinnin tekijät Facebook-sivulla tunnistella #palautumisenviikko #päijätsote
- Kaikkien luontokiertueeseen osallistuneiden kesken arvotaan liikunta- ja kulttuuriseteleitä.