

Lahden terveyst Metsän avajaiset 9.9. klo 10.00

PÄIVÄN OHJELMA

Likolammen uimaranta

Klo 10.00–10.30

Terveyst Metsän avaaminen

Henna Eskonsipo-Bradshaw, elinvoimajohtaja, Lahden kaupunki ja Minna Veistilä, johtaja, yhdyspintatyö ja hyvinvoinnin edistäminen, Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Riikka Puhakka, akatemiatutkija, Helsingin yliopisto

Ohjelman esittely

Taru Suutari, projektipäällikkö, Lahden kaupunki

Metsälenkki

Klo 10.30–13.00

Metsälenkin kierros

Terveyst Metsäretki sisältää hiljentymistä luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle. Liisa Lähteenmäki, Luontoyhteys ja Luonnosta virtaa -ohjaaja, Luonnollisesti Osuuskunta

Joogatasanne

Klo 11.00, 11.30, 12.00, 12.30

Metsäjooga 25 min

yogaROCKS

Likolammen lenkki

Klo 10.30–12.00

Puuveistosnäytös ja yhteisöllisen taideteoksen esittelyä

Terhi Kaakinen, kuvataiteilija, Lahden taiteilijaseura

Klo 10.30–11.30

Lasten terveyst Metsäkierros perheille

Emma Marjamäki, ympäristökasvattaja, Luontokoulu Kaisla

Klo 11.00–12.00

Metsämieliharjoitteita Likolammen esteettömällä lenkillä rauhalliseen tahtiin

Riikka Tervahartiala, metsämieliohjaaja, Tervaoutdoors

Ilmoittautuminen ohjatuille kierroksille ja joogaan paikan päällä.

Ryhmät täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä. **Lisätietoja: lahti.fi/terveystmetsa**

Lahti



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 869764.