



Mielenreitti

– Toivon tarinoita ja kohtaamisia luonnossa

Mielenreitti on mielen hyvinvointiin painottuva luontopolku Suolijärven alueella Tampereella.

Mielenreitti on tarkoitettu kaikille. Se kannustaa pysähtymään kokemustarinoiden ja toivon äärelle. Polku mahdollistaa eri vuodenaikojen kokemisen, kannustaa merkityksellisiin kohtaamisiin sekä vahvistaa yhteyttä luontoon, toisiin sekä omaan itseen.

Haluatko tulla mukaan?

Mukaan voi tulla kuka tahansa omasta hyvinvoinnistaan ja toipumisen tukemisesta kiinnostunut aikuinen. Voit tulla mukaan yhteen yksittäiseen tapahtumaan, retkeen, suunnittelukertaan tai vaikka jokaiseen. Sinä päätät itse, miten paljon haluat olla mukana.

Yhteystiedot

Eva Romi
eva.romi@mielen.fi
050 535 8657

Satu Pesonen
satu.pesonen@mielen.fi
050 5756027

mielen.fi/mielenreitti

Mielenreitti



Mielenreitti

– Toivon tarinoita ja kohtaamisia luonnossa

Mielenreitti on kaksivuotinen (2022-2023) STEA-rahoitteinen hanke, joka toteuttaa mielen hyvinvointiin painottuvan luontopolun yhdessä vapaaehtoisten ja osallistujien kanssa. Polku sijaitsee Tampereen kaupungin mailla ja sen teknisestä toteutuksesta vastaa Ekokumppanit Oy.

Luontopolku kannustaa toivon löytämiseen ja tuo esiin tekijöitä, jotka ovat tukeneet elämän karikoissa, kannatelleet ja mahdollistaneet toipumista. Henkilöt, joilla on omakohtaisista kokemuksta hankalista elämänvaiheista ja/tai mielen terveyden haasteista, ovat keskeisessä roolissa polun sisällön toteuttamisessa ja retkien järjestämisessä.

Vielä emme täysin tiedä, minne polku vie. Seuraavan polunmutkan taakse ei vielä näe. Tervetuloa mukaan kuljettavalle matkalle!



Tarkemmat tiedot retkistä ja tapahtumista

- www.mielen.fi/mielenreitti
- Instagram ja Facebook
- liittymällä Mielenreitin tekstiarilistalle laittamalla viestiä Satulle (050 575 6027) tai Evalle (050 5358657)

Mielenreitti

– Toivon tarinoita ja kohtaamisia luonnossa

Vuosi 2023

Retkiä ja koulutuksia

- **Mielenkipinä-retkillä** huolehdimme omasta hyvinvoinnistamme luonnossa.
- **Luontokarkurit-retkillä** nautimme luonnosta eri vuodenaikoina sekä opimme erä- ja retkeilytaitoja.
- **Luonnon ehdoilla -retkillä** otamme haltuun luonnossa ohjaamisen menetelmiä. Retket ovat tarkoitettu vapaaehtoisille tai vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille.
- **Mennään metsään** on Mielenreitin vapaamuotoinen kohtaamispaikka luonnossa. Lainaamme Tampereen lähiluontokohteita pariin tunniksi olohuoneeksemme kuulumisten vaihtoon ja yhteiseen ajanviettoon rennosti.
- Järjestämme vapaaehtoisille tai vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille erilaisia koulutuksia, kuten Metsämieli -vertaisvetäjäkurssi ja eräensiapukurssi.

Mielenreitin toiminta painottuu Hervannan Suolijärvelle ja sen lähimaastoon.