



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



"Elukvaliteedi tõstmine läbi looduspõhiste heaoluressursside"

5. august 2025

Nõmbra Karjamõis – Nõmbra Metsaresorani ümbruskond ja rajad

PÄEVAKAVA

Väljasõit bussiga edasi-tagasi:

10.30 Kehra rahvamaja eest

10.55 Pillapalu bussijaam

11.05 Aegviidu bussijaam

11.30 Voose bussijaam

11.45 Alavere rahvamaja eest

11.55-12.15 Kogunemine Nõmbra karjamõisa juures, tutvus giidi ja päevakavaga.

12.15-13.15 Tutvumine ja tutvustav loeng metsateraapia, metsakümluse ja rohehoiu valdkonnast. Tutvustatakse erinevaid uuringuid, mis näitavad, kuidas parem kontakt loodusega ja kvaliteetaja veetmine looduses mõjub meie tervisele, heaolule, elukvaliteedile. Räägitakse sellest, milliste tegevuste ja meetodite toel seda kontakti parandada ja kui palju oleks hea looduses viibimiseks aega võtta. Lõpus toimub arutelu ja vastused küsimustele.

13.15-13.30 Puhkehetk

13.30-15.00 Praktiline sertifitseeritud ja väljaõppe saanud metsateraapia ja metsakümlusgiidi poolt juhendatud metsakümluse jalutuskäik grupis koos



klassikaliste metsakümluse harjutustega soovituslikku ülesehitust järgides. Lõpus vestlusring ning kogemuste ja muljete jagamine/vahetamine.

15.00-15.15 Puhkehetk

15.15-16.15 Töötuba ühiskokkamisena, mille käigus jagatakse teadmisi ja nippe metsatoidu kogumisest ja valmistamisest.

16.15-16.45 Kolmekäiguline roogade ühissöömine.

16.45-17.15 Lõpetamine ja kokkuvõtete tegemine, liikumine valguskunsti rajal.

17.30 Buss väljub tagasi.