



Yhdessä luontoon

Vapaaehtoistoiminnan kampanja



Yhdessä luontoon

Luonto on suomalaisille tärkeä paikka. Raittiissa ilmassa, puiden huminassa, lähipuistossa tai luontopolulla mieli lepää. Luonnon terveysvaikutuksia on myös tutkittu ja ne ovat kiistattomat: Esimerkiksi Luonnonvarakeskus kertoo luonnossa liikkumisen alentavan verenpainetta, sydämen sykettä, lihasjännitystä ja stressihormonin tasoa.

Yhdessä luontoon -kampanja kannustaa vapaaehtoisia sekä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita lähtemään luontoon autettavan ystävän kanssa yksinkertaisten esimerkkien avulla. Retki voi olla mahdollisuuksien mukaan retki laavulle, piipahdus lähiluonnossa tai luontokokemusten muistelua pihakeinussa retkieväiden kera.

Yhdessä luontoon tuottaa yhteisiä elämyksiä. Lähde mukaan!

Lisätietoa Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnasta ja kampanjasta:

Kehittämisjohtaja
Annika Toivoniemi-Matsinen
040 7257 806
annika.toivoniemi@elakeliitto.fi



Tikkupulla

Miten olisi pullakahvit luonnon helmassa? Tikkupulla on hauska retkiherkku, joka maistuu hiiltyneenäkin - onhan se juuri valmistettu. Voit valmistaa koko taikinan kotona, tai luonnossa kuiva-aineista: maitojauheesta, leivinjauheesta ja juoksevasta rasvasta. Tikkupullan paistamisessa tärkeintä on maltti. Halutessasi tee pulla valmiiksi ja viimeistele paikan päällä kermavaahdolla ja mansikkahillolla.

2,5 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
0,5 rkl kardemummaa
riipaus suolaa
noin 7 dl vehnäjauhoja
75 g voita

noin metrin mittaisia
keppejä

kermavaahtoa
mansikkahilloa

Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, kardemumma ja suola. Vaivaa taikinaan puolet jauhoista. Lisää huononlämpöinen voi, ja vaivaa taikinaan. Lisää loput jauhot. Vaivaa taikina kuohkeaksi.

Nuotiopaikalla pyöritä taikinasta sormenpaksuisia tankoja, jotka kieritetään kepin ympärille. Paista hitaasti kypsiksi nuotion hiilloksella noin kaksikymmentä minuuttia tai esivalmista kotona uunissa 200 asteessa noin 10 minuuttia.

Pulla on valmista on se irtoaa helposti kepestä. Viimeistele kermavaahdolla ja hillolla.



Suklaabanaani

Monille nuoremman polven partiolaisille suklaabanaani on tuttu herkku. Makea välipala maistuu myös varttuneemmalle vapaaehtoiselle ja autettavalle ystävälle. Suklaabanaani on helppo valmistaa. Lopputulos ei ole kovin kaunis, mutta sitäkin maukkaampi. Silmät kiinni siis ja lusikoi suuhun! Varo helposti kuumana poltavaa suklaata.

Banaani
Suklaa
Talousfolio

Leikkaa banaaniin viiltoja. Työnnä suklaapalat viiltoihin. Kääri folioon.

Aseta banaani nuotion lämpöön tai hiillokselle. Herkku on valmista, kun suklaa on sulanut ja banaani pehmentynyt ja tummunut.



Eväsrieska

Vapaaehtoisen ja autettavan retkilounas on muokattavissa isoon ja pieneen nälkään. Kokonaisen aterian saat, kun koverrat rieskan ja täytät mieliteitollasi tai vaikka tällä herkullisella tomaattisalsalla. Hyvää ruokahalua!

Rieska

5 dl vettä
3/4 hiivaa
3dl kaurahiutaleita
6 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
voita voiteluun

Tomaattisalsa

2 tomaattia
1 sipuli
oliiviöljyä
riipaus suolaa
mustapippuria
(basilikaa)

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen.

Lisää kaurahiutale ja 2dl vehnäjauhoja.

Anna vellin kohota 1h. Lisää suola ja loput

vehnäjauhot. Älä tee taikinasta liian paksua.

Alusta taikina pöydällä ja leivo leiväksi tai sämpylöiksi. Anna kohota puoli tuntia.

Voitele vedellä, kananmunalla tai piimällä.

Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin ruskea. Voitele lopuksi aidolla voilla.

Tomaattisalsanvalmistaminen on helppoa:

Pilko tomaatit ja sipuli. Lisää mausteet ja sekoita. Tomaattisalatti on valmista nautittavaksi!



Nuotiolaulut tulen äärellä

Elävässä tulesa on taikaa. Pelkkä nuotion äärellä istuskelu on elämys. Jos nuotiopaikkaa ei ole, pienen tulen voi sytyttää turvallisesti kuvan kaltaiseen risukeittimeen. Risukeittimiä saa retkeilyliikkeistä.

Nuotion äärellä istuskeluun liittyy myös laulaminen. Meillä metsässä on nuotiopiiri on varmaan tutuimpia tulen äärellä laulettuja kappaleita. Mitä muita muistat? Mitä muita voisitte laulaa yhdessä nuotiohetkessä?

Lisävinkkejä vapaaehtoisen ja autettavan ystävän yhteiseen lauluhetkeen saat Eläkeliiton laulukirjasta.



Sidotaan vasta

Saunavastan sitominen tuo kesän tuoksun ja muistot mieleen, vaikka itse saunominen ei olisikaan mahdollista. Muistatko vielä, kuinka vasta sidotaan? Löytyisikö vapaaehtoistoiminnan ryhmästäne taituri, joka osaisi opettaa muillekin vastan sitomisen esimerkiksi tällä oheisella, perinteisellä ohjeella?

1. Vastan sitominen aloitetaan poistamalla koivuvitsoista kukinnot ja kuivat lehdet. Kädensijan alue puhdistetaan lehdistä.
2. Yksi ohuista vitsoista käytetään sidontaan. Irrota kuorta molemmin puolin puukolla vetämällä ja notkista kiertämällä.
3. Työnnä sidontaoksa vastan läpi kädensijan paikan yläosasta. Kierrä oksa vastan ympäri ja vedä se kireäksi silmukaksi. Jatka kahvaa pitkin alemmas ja kierrä vitsas toistamiseen oksien ympäri silmukaksi. Kiristä.
4. Työnnä sidontaoksan loppu kädensijan sisään. Vasta on valmis!

Elämyksiä ja osallisuutta

Yhdessä luontoon on innostava kampanjavihko luontolähtöiseen vapaaehtoistoimintaan. Se kannustaa Eläkeliiton 50-vuotisjuhlavuonna vapaaehtoisia lähtemään luontoon yhdessä autettavan ystävän kanssa.

Keskustelupainotteisen vapaaehtoisuuden rinnalle luontokokemukset mahdollistavat toiminnallisuutta. Yhteiset elämykset vahvistavat osallisuutta ja merkityksellisyyden kokemuksia. Yhdessä luonnon terveysvaikutusten myötä kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvaa.

Kampanja perustuu ikäihmisten omaan elämään, kokemuksiin, ja kiinnostuksen kohteisiin. Kohderyhminä ovat luonnosta ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ikäihmiset, ja jo vapaaehtoisina toimivat.