

WILDERNESS TALES

Tomi Helin

Luonnonantimet ohjelmapalveluissa

LUONTO LIIKUTTA

- ❖ Auttaa omaksumaan aktiivisen elämäntavan
- ❖ Villiyrtit + liikunta = hyvinvointia luonnosta
- ❖ Todetut terveysvaikutukset:
 - stressi –verenpaine –fyysiset oireet
 - +vastustuskyky +hajuaisti +tasapaino
- ❖ Ympäristötietoisuuden kasvu
- ❖ Kestävän kehityksen ymmärtäminen
- ❖ Hyvinvoiva luonto = hyvinvoiva ihminen





RETKILLÄ

- ❖ Bongailu toiminnan ohessa
- ❖ Keskustelua luonnon monimuotoisuudesta ja monikäyttöisyydestä
- ❖ Luonnonmuonat osana eväitä ja nuotioruokailua
- ❖ Mahdollisuus mainostaa syventäviä kursseja





KURSSEILLA

- ❖ Laajempi lajien tunnistus ja käyttö
 - ❖ Villivihannekset, sienet (käävät), marjat, juuret, puut..
 - ❖ Kerääminen ja valmistaminen ruoaksi ja rohdoiksi
(selviytymiskurssilla tukeudutaan vain luonnonmuoniin)
-
- ❖ Luonnon materiaalit
 - ❖ Tulenteossa
 - ❖ Kalastuksessa
 - ❖ Hätämajoitteissa
 - ❖ Tarvekaluissa
 - ❖ Ruoanlaittovälineissä
 - ❖ Maastoensivussa
 - ❖ Erähygieniassa





LEIREILLÄ

- ❖ Lähimaaston luonnonmuonien tunnistaminen
- ❖ Luonnonmuonat osana leiriruokaa
Kerätyt ja aiemmin valmistetut
- ❖ Luonnon materiaalit
- ❖ Tulenteossa
- ❖ Kalastuksessa
- ❖ Majoitteissa
- ❖ Leirirakennelmissa
- ❖ Ruoanlaittovälineissä





HUOMIOITA

- ❖ Kokemus ja vahva harrastuneisuus tuovat itsevarmuutta
- ❖ Innostunut ote ja halu oppia lisää näkyy ja innostaa muitakin
- ❖ Yhteistyössä on voimaa ja sitä tarvitaan, varsinkin alkutuotannossa
- ❖ Luvat oltava kunnossa > JMO
- ❖ Ruoka maistuu aina paremmalta ulkona



KIITOS!

Wilderness Tales
tomi@wildernesstaes.fi