

# OHJELMAEHDOTUS



Henkilömäärä: \_\_\_\_\_ hlöä  
Paikka: Toivolan Kievari  
Ajankohta: \_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_

Ehdotamme teille päivän, joka koostuu ensin retkestä Kurjenrahkan kansallispuistoon. Vaihtoehtoisia reittejä on monia, josta esittelen muutaman. Retken jälkeen kokoonnumme Toivolan Kievariin, jossa esittelen muutaman luentovaihtoehdon. Tämän jälkeen on vuorossa ruokailu.

## 1. RETKI

Savojärven puolikierrros Rantapihasta-Kuhankuonolle (vajaa 3 km)

- kuljetuspalvelu
- rastitehtäviä
- Kuhankuonolla kahvia/sämpylät
- rentoa oleskelua ja tutustumista alueelle

Savojärven luontopolku ( noin kilometri)

- Opastetaulut viitoittavat reittiä ja samalla tutustut tarkemmin ympäröivään luontoon
- Rantapihalla kahvia/sämpylät

Paltanvuoren reitti tai Pukkipalon reitti

- omatoimimatka

## Töykkälän reitti

- lähtö Toivolan Kievarista
- Töykkälän laavulla kahvia/sämpylät
- (rastitehtäviä)
- rentoa oleskelua alueella

## Karhunsauunan kierros (8 km)

- lähtö Toivolan Kievarista
- Kulkee Turun korkeimman kohdan yli

## 2. LUENTOVAIHTOEHDOT

### Villiyrttikävely ja hortamaistajaiset

Tarjoamme teille kerrontaa villiyrtteistä, hortakävelyn laajassa pihapiirissä sekä maistajaiset. Tarkoituksena on innostaa villiyrttien mahdollisuuksista ja päästä nauttimaan suomalaisen puhtaan luonnon tarjoamista aarteista.

Luennolla tarkastelemme yrttien merkitystä suomalaisille ja sen käyttötapoja ja uskomuksia tähän päivään asti. Yrtit ovat todella monikäyttöisiä ja niitä käytetään ruoanvalmistuksen lisäksi rohtoina, askarteluvälineinä, värjäysaineena, hajusteina sekä kauneudenhoidossa. Alkuun tarjoilemme yrttishotin. Teemme kotiinviemisiksi oman voiteen tai muuta mitä sovitaan. Pihapiirissä tutustumme kasveihin ja niiden käyttötapoihin. Matkalla mukana hortaohjaaja Anne Suvia.

### Hyvinvoinnin välineitä työelämässä – luento

*Luennolla autetaan löytämään ratkaisuja arkipäiväsi helpottamiseksi sinulle tärkeissä asioissa töissä ja vapaa-ajallakin. Ergonomian tavoitteena on kehittää fyysistä toimintaa kokonaisuutena siten, että se on ihmiselle sopivaa toistomääriltään ja voiman tarpeiltaan. Hyvä työtulos on saatava aikaan siten, että *työntekijän* voimavarat sekä työ- ja toimintakyky säilyvät mahdollisimman pitkään. Luennolla painotetaan myös henkisiä voimavaroja. Luennoitsijana toimii kokemusasiantuntijana toimintaterapeutti Katja Väistö.*

**Mehiläiset surisee ja mitä luonnossa tapahtuu muutakin.** Luennoitsijana mehiläistarhan yrittäjä

### **Liikunta-ja terveysluento**

Miksi ihmiset pitää laittaa liikkeelle? Kunto-ohjaaja Mia Salminen kertoo liikunnan merkityksestä ja samalla tekee kaikille kuntomittauksen.

### **Kädentaitojen ohjausta**

käydään läpi perinnetaitoja ja valmistetaan erilaisia käsitöitä vanhaan tapaan

## **3.RUOKAILU**

### 1. vaihtoehto

Hortamaistajaiset

nokkos-pinaattikeitto

kotitekoinen viherleipä

friteeratut voikukkanuput

herkkukeksejä

Yrttiset pikkuperunat

vihreä kesäkukkasalaatti

Hunajainen yrttishot

vuohenputki-juustopiirakka

yrttimaustetut lihapullat

### 2. vaihtoehto

Haudutettu lihapata Tortinmäen perunoilla tai

lihamurekerulla villiriisin kera ja hortahöysteellä

lämpimät hunajakasvikset

viheryrttisalaatti

### 3. vaihtoehto

lohikeittoa luonnonantimista ja saaristolaislimppua  
tai kinkkukiusaus talon tapaan  
yrttinen salaatti  
lämpimät hunajakasvikset

### 4. vaihtoehto

Riistapyörökät	kanaa yrttipedillä
feta-tomaattisalaatti	vihreä kukkasalaatti
munanpuolikkaat	kermaperunat
hunajakasvikset	

Lisänä ruokajuomat, kahvi/tee sekä makea leivonnainen/täytekakku

Lopuksi

Esittelemme mielellämme tilamme toimintaa ja tilaltamme on mahdollista ostaa tuliaisena hunajaa, hyönteisiä ruoanlaittoon, yrttistä mehua sekä myös viiriäisen munia.

Mahdollisuus myös saunoa illan päätteksi perinteisessä puulämmitteisessä saunassa. Saunatupa on käytössä sekä myös kylmävesiallas.



Yhteystiedot:

Anne Suvia ja  
Petri Laaksonen

Toivolankievari

Kukartintie 46

21340 Tortinmäki

Puh. 044 295 5639

[info@toivolankievari.com](mailto:info@toivolankievari.com)

[www.toivolankievari.com](http://www.toivolankievari.com)