

## Metsänistutus tai muu talkootapahtuma

Luontoliikuntaan ja retkeilyyn voi mielekkäästi yhdistää talkootöitä. Luonnon lisäksi myös talkoolaiset hyötyvät tapahtumasta. Kosketus monimuotoiseen luontoon mm. rikastuttaa kehon mikrobistoa ja vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää.

### KESTO

- 60 min +

### VALMISTELUT

- Etukäteen tulee selvittää, missä lähialueen kohteissa on mahdollisuus osallistua talkootöihin.
- Ota yhteyttä esim. Metsähallitukseen retken suunnitteluvaiheessa ja tutustu Talkoot ja tapahtumat osioon [luontoon.fi](http://luontoon.fi)-verkkosivuilla.

### TOTEUTUS

- Tehkää yhdessä yhdistyksen kanssa retki kohteeseen, jossa on mahdollisuus osallistua talkootöihin.
- Valitkaa ryhmälleen sopivan kestoisen työn. Vaihtoehtoja löytyy myös kevyempiin ja lyhytkestoisiin töihin.
- Esimerkkejä saaristossa toteutettavista talkootöistä: männyn taimien nyhtäminen, risujen haravointi tai jäkälien ja sammalien haravointi kivennäismaan paljastamiseksi.

- Yhdessä luonnon hyväksi asioiden tekeminen on palkitsevaa. Talkootöiden ohessa on mahdollisuus tarkkailla ja nauttia luonnosta sekä keskustella muiden osallistujien kanssa.
- Talkootöiden jälkeen kiittäkää itseänne hyvästä työstä.

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Säänmukaiset varusteet, eväät ja vesipullo

### VINKIT

- Myös WWF järjestää erilaisia vapaaehtoistyön muotoja kuten vieraslajien torjuntaa talkootapahtumien muodossa. Lisätietoja: [www.fi/vapaaehtoistyö](http://www.fi/vapaaehtoistyö)
- Voit myös ilmoittautua Metsähallituksen Luontopalvelujen talkookeskukseen, niin saat lisätietoja talkoomahdollisuuksista osoitteessa: [luontoon.fi/vapaaehtoistoiminta](http://luontoon.fi/vapaaehtoistoiminta).

Tehkää yhdessä yhdistyksen kanssa retki kohteeseen, jossa on mahdollisuus osallistua talkootöihin.