

# TOP LOUNGES

## Luontoelämykset Helsingin keskustassa

1. **SURVIVAL GAMES:** Hauska ryhmäpeli kilpailuna, tai muuten vaan hauskanpitoon. Sopii kaikenikäisille ja kokoisille. Samalla kun teet tehtäviä, opit uusia asioita luonnosta ja luonnossa selviytymisestä. Astoriasta starttaavassa pelissä tehdään puiston vihreydessä selviytymiseen liittyviä toimintoja, joissa testataan leikkisästi tietojasi ja taitojasi. Jotta tietämykseesi ei tehtävien suhteen jäisi aukkoja, kertoo eräopas oikeat niksit, miten ryhmä parhaiten selviäisi mm. yöpymisestä, ensiavusta ja ruoan etsimisestä luonnossa. Kesto 2h.



2. **PUISTOSUUNNISTUS:** Tunnetko lähipuiston kasveja? Onko mielesi tehnyt osallistua hyväntekeväisyyteen tai lahjoittaa jotain. Top Lounges puistosuunnistus antaa vastauksia näihin kysymyksiin ja tarjoaa ryhmällemme rauhallisen virkistäytymisen ja mahdollisuuden tehdä hyvää lähialueella. Suunnistuksen alussa osallistujat jaetaan ryhmiin Astoriassa ja heille annetaan kuvakirja, jossa on lähialueelta jokin kasvi tai paikka. Ryhmän tulee löytää tuo paikka ja selvittää, mikä kasvi on kyseessä. Paikan päällä on myös vinkkejä tämän tehtävän ratkaisuun. Innokkaimmat voivat uppoutua hetkeksi tutkimaan kyseistä lajia ja selvittää, millä tavalla voisit itse hyödyntää sitä. Saat vinkkejä, miten kasvia on ennen käytetty. Voitte myös keksiä kasville ihan uuden käyttötarkoituksen. Lisäksi ryhmä voi reitin varrelta kartoittaa jonkin hyväntekeväisyyskohteen ja yhteisesti lahjoittaa sinne jotain tai ostaa esim. Punaisen ristin kaupasta jotain pientä. Kesto n. 2 h, käveltävä matka n. 2-3 km.



3. **RENTOUDU VIHREYDESSÄ** ohjatusti pienen kävelytuokion jälkeen lähipuistossa. Ohjaaja vie sinut mielikuvamatkalle paikkaan, jossa sinun on hyvä olla. Voimme syventyä meren ääniin, tuulen huminaan ja tuoda mieleen rauhalliset ajatukset. Saat tuokiosta hyvän ja virkistävän olon, jonka jälkeen on hyvä jatkaa päivän askareita. Kesto 1h.



- 🔥 Kesto Ohjelman mukaisesti. Ohjelmien pituuksista voidaan myös poiketa sovitusti
- 🔥 Osanottajamäärä 3 – 80, jos ei muuta ole ilmoitettu.
- 🔥 Sisältää Eräoppaan palvelut, ohjelmaan tarvittavat välineet, tarvittaessa sadeviitta, vastuuvakuutus, ALV:n
- 🔥 Ei sisälly Tapaturmavakuutus
- 🔥 Kieli Suomi, englanti
- 🔥 Kausi Läpi koko vuoden, rentoutusohjelma 1.5-15.9
- 🔥 Retkikohde Lähiympäristö
- 🔥 Fyysinen vaativuus Sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille
- 🔥 Omat varusteet Sääolosuhteisiin sopiva vaatetus ja jalkineet, sekä juomapullo

### Varaukset ja tiedustelut:

Tero Lyyra [tero.lyyra@toplounges.fi](mailto:tero.lyyra@toplounges.fi) 0500 473164

Minna Leino [minna.leino@toplounges.fi](mailto:minna.leino@toplounges.fi) 0505484157

