

## Toimintaideoita Nestorit-ryhmille

### Liikunta

Melonta	
Lumikenkäily	
Patikointi	
Geokätkeily	
Luonnontuntemus	eläimet, kasvit jne
Eräretkeily	
Pyöräily	
Kaupunkikävely	
Kuntokävely	
Hiihto	
Luistelu	
Boccia	
Salijumppa	
Sauvakävely	
Koiran ulkoilutus	
Villasukkajuoksu	
Tuolijumppa	
Golf	
Musiikkiliikunta	
Luontokuvaus	

### Luonto

Laavulle	
Kalliomaalaus	
Koirakerho	
Luontoretket	Marjastus, sienestys
Onginta	
Uintiretki	
Luontopolku	
Linturetket	esim. pöllöjen kuuntelu
Luontokohteiden tunnistus	kasvit, eläimet, äänet
Geokätkeily	

### Muistelu

Paikkakunnan historia	valokuvien avulla, videot, perinteen tallennus
Sukuhistoria/-tutkimus	
Poliittinen historia	
Tarinankerronta	leirinuotio
Armeijakokemukset	Käynti sotkussa
Entisten koulu- tai työkavereiden tapaamiset	
Entiset ajopelit	autot, moottoripyörät, mopot, veneet, lentokoneet jne.

## Penkkiurheilu

Maaottelut	
Paikalliset urheilutapahtumat	
Valtakunnalliset urheilutapahtumat	
Urheilijatapaamiset	
Jääkiekko	
Urheiluveikkaukset	
Vanhat urheilusuoritukset	sopii myös Muistelut-otsikon alle
Urheilutapahtumien seuraamien porukalla televisiosta	

## Käsityö

Virkkaus	
Pitsinnypläys	
Veisto, puutyöt	
Luudan teko	
Himmelin valmistus	
Vihtojen teko	
Rottinkityöt	
Balsalennokin valmistu	
Maalaus, piirustus	
Mopojen ja pyörien korjaus ja huolto	
Puukon teko	
Villasukkien kutominen	
Pahkatyöt	
Leipominen	
Syötävien koristeiden teko	
Kylätalkkaritoiminta	
Talojen korjaustyöt	
Kompostin hoito	
Linnunpönttöjen valmistus	

## Kulttuuri

Kulttuurikierrros: Tuusulan rantatien kuuluisuudet tai joku paikallinen vastaava kulttuurikeskittymä	Halonen, Kivi, Ainola
Teatteriretket	
Yhteislaulu/kuoro	
Kotiseutumuseot ja -historia	
Konsertit	Keskustelut konsertin jälkeen
Taidenäyttelyt	Opastukset ja keskustelut
Taiteen tekeminen	Ohjattuna tai omatoimisesti
Elokuvat	Elokuvakerho, keskustelut
Kirjallisuus	Kirjallisuuspiiri, viikon kirja luettavaksi ja keskusteltavaksi
Ooppera, operetit, musikaalit	
Oma elämäkerta -kirjoituskurssi	
Tarinankerronta ja tarinoiden tallennus	Leirinuotio, videot, podcastit
Musavisat	

Elämäni biisi	Ylen sivuilta löytyy Elämäni biisi -ohjelman kaveriversio
Rokkibänditoiminta	

## Vapaaehtoisuus

Talkoot	
Huvitoimikunta	
Ystäväpalvelu yksinäisille	Kyläily, lenkkeily
Kaverikoirapalvelu	
Paas poiketen -käynnit	<a href="https://www ekl.fi/toiminta/ekl-elinvoimaa/paas-poiketen/">https://www ekl.fi/toiminta/ekl-elinvoimaa/paas-poiketen/</a>

## Pelit

Lentopallo	
Petankki	
Korttipelit (vanhat korttipelit)	
Keilaus	
Boccia	
Biljardi	
Pesäpallo	
Mölkky	
Tikanheitto – mökkitikka ja darts	
Curling	
Frisbeegolf	
Rantapallo	
Jousiammunta	
Perinnepelit – lautapelit	
Karaoke – yksin ja yhdessä	

## Ravitsemus

Lisäaineeton ruoka	
Kasvikset osana ravintoa	
Monipuolista ja terveellistä, lautasmalli	
Oikea ruokailurytmi	
Gourmet-ruoat	
Kotiruokaa edullisesti	
Leivonta	
Reseptien vaihto ja yhdessä kehittäminen	
Kokkikerhot	
Eri maiden ruokakulttuureihin tutustumista	teemakokkauksia
Luonnon antimet: yrtit, sienet, marjat, syötävät kukat jne.	kerääminen ja kokkaus
Siirtolapuutarha, palstaviljely	
Terveellistä äijäruokaa	