

# Idékatalog

Inspiration til borgere med udviklingshandicap,
der ønsker at lave aktiviteter i naturen

ULF
Kram Naturen

Frilufts
Rådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

Katalog 5.0.indd 1 22-10-2020 11:11:57

ULF KRAM Naturen - Idékatalog
Udgivet af ULFmedie

Forfatter:
Flemming Ross Eilersen
Joan Riis

Layout og grafik:
Joan Riis,
Udviklingshæmmedes LandsForbund

Fotos:
Asger Drewsen
Gitte Eilersen
Tina Madsen
Line Pedersen
Joan Riis
Jonas Riis
Flemming Ross Eilersen

Frilufts Rådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Her kan du kontakte os:
Dæmningen 58
7100 Vejle
Tlf: 7572 4688
www.ulf.dk
ulf@ulf.dk

© 2019 Udviklingshæmmedes LandsForbund - ULFmedie

# Indholdsfortegnelse


Projekt ”KRAM Naturen”..... 4
Opbygning af kataloget..... 5
Sundhed og udvikling..... 6
Beklædning..... 8
Medbring følgende..... 9
1. Vandretur i skoven..... 10
2. Vandretur til udsigtspunkt..... 12
3. Vandretur ved havet..... 14
4. Bålmad..... 16
5. Ridning og hestevogn..... 18
6. Lystfiskeri - Put and Take..... 20
7. Besøg en ø..... 22
8. Rotur i kano eller robåd..... 24
9. Overnatning i shelter..... 26
Opskrifter på bålmad - Kylling med grøntsager og ris..... 28
Opskrifter på bålmad - Indianergryde..... 29
Opskrifter på bålmad - snobrød..... 30
Sikkerhed ved bål..... 31
Hvordan tændes et bål..... 32
Båltyper..... 33
Mindfulness - små øvelser i naturen..... 34
Mærk underlaget med bare fødder..... 35
Kram et træ..... 36
Sid og bare vær i naturen..... 37
Stå med ryggen op ad et træ og brug sanserne..... 38
Kig på skyerne..... 39
Saml affald i naturen..... 40
Lav et billede af naturen..... 41
Meditationsøvelse i naturen..... 42
Små øvelser i naturen..... 43
Strækøvelser i naturen..... 44
Balanceøvelser i naturen..... 45
Årstiderne..... 46
Forår (marts, april og maj)..... 47
Sommer (juni, juli og august)..... 48
Efterår (september, oktober og november)..... 49
Vinter (december, januar og februar)..... 50
Her kan du finde yderligere inspiration..... 51




Katalog 5.0.indd 3 22-10-2020 11:11:57

# Projekt ”KRAM Naturen”

Idékataloget er blevet udviklet i forbindelse med projektet ”KRAM Naturen.” Projektet er støttet med midler fra Friluftsrådet.

På naturdage skal borgere fra 30 bosteder ud i naturen, opleve og sanse naturen. Der vil være god tid til at opleve omgivelserne i eget tempo, og der skal være tid til forundring og spørgsmål.
Der skal ses blade på træerne, lyttes til en rislende bæk, siddes ved en skovsø, betragtes anemoner, beundres myretuer, ligges på ryggen og kigges på skyer på himlen, findes lysninger i skoven, lyttes til dyrelyde, findes dyrespor, duftes, nydes udsigter, spises af naturen, opleves årstidernes skifte, fås motion, mærkes stemninger i kroppen og meget mere. Naturen skal også tages med hjem. Der skal plukkes blade, der kan males, og presses blomster og laves dekorationer.

Medens projektet forløber vil der blive udarbejdet et idékatalog. Der vil være en naturvejleder tilknyttet projektet til sparring og udvikling af idékataloget med forslag til øvelser og aktiviteter i naturen. Kataloget skal bruges som formidlings- og undervisningsmateriale for medarbejdere på bosteder.
Sidst, men bestemt ikke mindst, skal der i projektet uddannes 10 mennesker med udviklingshæmning til naturborgervejledere, som skal med ud i naturen på naturdagene, og som skal fortælle andre om deres naturoplevelser, og dermed motivere andre til at komme ud og opleve naturen.

Projektet løber fra efteråret 1. september 2018 frem til 31. august 2020.

Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

ULF Kram Naturen



Katalog 5.0.indd 4 22-10-2020 11:11:57

# Opbygning af kataloget

Kataloget er tænkt som inspiration til ture og aktiviteter i naturen for mennesker med særlige behov og/eller udviklingshandicap.
Kataloget er meget visuelt, så det kan være til inspiration for borgerne, også dem som ikke har læsefærdigheder.

Kataloget er bygget op på følgende måde:

Forslag til ture i naturen:

1. Vandretur i skoven
2. Vandretur til udsigtspunkt
3. Vandretur ved havet
4. Bålmad
5. Hesteridning
6. Lystfiskeri
7. Besøg en ø
8. Rotur i kano eller robåd
9. Overnatning i shelter

**Mindfulness**
Der er forslag til forskellige øvelser i mindfulness i naturen. Øvelserne kan kombineres med de forskellige ture. Det kan også være interessant at lave den samme mindfuløvelse til alle årstider og tale om, hvordan øvelsen opleves forår, sommer, efterår og vinter.

Og sidst i kataloget er der forslag til, hvad der kan observeres i naturen på de forskellige årstider. Der er forslag til, hvordan naturen kan tages med hjem, hvad den kan bruges til hjemme.







Katalog 5.0.indd 5 22-10-2020 11:12:00

# Sundhed og udvikling

Forskning viser, at ophold og aktiviteter i naturen styrker menneskers sundhed, trivsel og livskvalitet.

En forklaring på, hvorfor naturen er et godt sted at være er, at vi oprindeligt er tilpasset livet i naturen. Vi har via vores kulturelle og industrielle revolution ændret vores livsbetingelser radikalt, uden at vores genetik har ændret sig væsentligt. Vi er altså bygget til at leve i og med naturen.

Der er masser af frisk luft til hjerne og muskler i naturen. Sanseindtryk bliver dæmpet, og der er masser af plads til udfoldelse i naturen. Det er sjovt og spændende at være i dette kravfrie rum.

Naturen og skoven er aldrig helt den samme, og derfor kan der opstå nye ideer og opgaver i naturen, som ikke var planlagt i første omgang.

Aktiviteter i naturen er med til at udvikle sociale relationer og styrke den generelle sundhed.

Aktiviteter i naturen kan få os til at føle ansvar for naturen og lyst til at passe på den.



***Citat fra borger efter en tur i naturen:***

***" Det giver sådan en naturlig træthed"***



Katalog 5.0.indd 6 22-10-2020 11:12:01

# Sundhed og udvikling

Sundhedsaspekter:

- Styrker kredsløbet
- Styrker muskler og ledbånd
- Udfordrer og styrker motorik og balance
- Styrker immunforsvaret
- Øger produktion af D-vitamin
- Reducerer stress
- Modvirker diabetes 2 og andre livsstilssygdomme
- Sænker blodtrykket
- Giver mere livskvalitet
- Styrker mental sundhed

Udvikling af nye færdigheder:

- Kendskab til kultur omkring etablering af bål
- Kendskab til sund kost udenfor
- Inddragelse i madlavningsprocesser



Katalog 5.0.indd 7 22-10-2020 11:12:01

# Beklædning

**Generelt ved ophold i naturen:**
Beklædningen skal være efter årstiden. Dog vil det altid være en god ide med vandresko eller vandrestøvler med profileret sål, så man står bedre fast De må gerne være vandtætte og åndbare, fx med Goretex membran. Det er naturligvis også muligt at bruge gummistøvler ved vandet.
Det vil også være en fordel med en svedtransporterende T-shirt inderst, så man ikke bliver afkølet på grund af en bomulds T-Shirt, der absorberer sveden og derfor bliver våd.
En jakke, som er vand- og vindtæt er også en god ide, eftersom vejret ofte skifter i Danmark, og vinden kan føles kold. Evt. regnbukser.
Skal man medbringe madpakke og drikkedunk, vil det altid være en fordel med en lille rygsæk, så man har hænderne fri til at samle sten, blomster, grene, muslinger eller andet.

Ved bålaktivitet skal man være opmærksom på, at det er mere stillesiddende, og derfor kræver ekstra varm beklædning.

Der kan med fordel bruges skitøj i vinterperioden eller varme tæpper.

En jakke, som er vand- og vindtæt, er absolut et minimum, og et ekstra isolerende lag indenunder, da det også kan være køligt i forårs- og efterårssæsonen at sidde stille ved et bål.





Katalog 5.0.indd 8 22-10-2020 11:12:04

# Medbring følgende

**Personale kan medbringe følgende:**

- Håndsprit
- Wc-papir
- Engangshandsker
- Flåttang
- Plaster
- Antihistaminer (ved bi-stik)
- Pose til affald
- Ekstra vand i varmt vejr
- Opladet mobil
- Solcreme (ved stærk solskin)
- Solhat (ved stærk solskin)
- Badetøj og håndklæder, hvis man skal i vandet
- Evt. redskaber, så man kan bygge sandslot
- Båludstyr (tre-ben, ophæng, rist, gryde, pande) fx bonfire
- Bålfad (til selve bål) fx bonfire
- Køkkenredskaber (skærebræt, grydeske, øse, plastskåle, knive til at skære kød og grøntsager)
- Service (engangs eller noget til udendørs brug) se Udeliv.com
- Brænde (små stykker til optænding, større stykker til bålet)
- Tændstikker
- Avis til optænding
- 10 l. spand med vand (som sikkerhed ved bål)
- Evt. brandtæppe
- Madvarer og krydderier





Katalog 5.0.indd 9 22-10-2020 11:12:05

# 1. Vandretur i skoven

**Intro:**
I eventyr er skoven ofte forbundet med en transformation og noget uhyggeligt. Der er da også noget dystert dybt inde i en nåletræskov. En skov er også en vidunderlig kontrast til det sterile liv på et bosted eller det hektiske liv i en by. Her er der - i sagens natur - træer så langt øjet rækker, og dit sind falder til ro. De eneste lyde, du hører, er musvågens kald og vindens susen i træerne. Inden Danmark blev opdyrket, var landet dækket af 70 % skov. Så skoven var her længe før os. Mon ikke de fleste mennesker stadig påskønner den periode, hvor bøgetræerne springer ud, og alt er badet i et lysegrønt skær.

**Dagens forløb:** 3 timer inkl. transport
En gåtur i skoven, som tilpasses deltagernes færdigheder. Det skal være i et roligt tempo. Turens længde kan være mellem 3 – 6 km. Fokus skal være på bevægelse og på at nyde skovens miljø fremfor naturkendskab. Forslag til mindfulnessøvelser kan ses fra side 30-41.





Katalog 5.0.indd 10 22-10-2020 11:12:06

Forslag til lokaliteter:

**Skove i Jylland:**

- Voerladegård Skov. Kuperet, løv- og nåletræskov, udsigt til Mossø
- Munkebjerg Skov. Kuperet, primært løvskov, udsigt til Vejle fjord
- Skov ved Salten Langsø. Øde område, løv- og nåletræskov, særpræget landskab, gode chancer for at opleve hjorte og havørne
- Silkeborg Skov. Mange folk i skoven, løv- og nåletræskov, mange ruter, kuperet
- Løvenholm Skov. Øde område, løv-og nåletræskov

**Skove på Fyn:**

- Hesbjerg skov på Midtfyn. Varieret skovområde
- Åløkkeskoven ved Odense
- Sofielundskoven ved Svendborg. Varieret skovområde med mange vandhuller
- Kasmose Skov. Urørt skov siden 1990érne. Stor variation af planter og dyr

**Skove på Sjælland:**

- Gribskov. Danmarks største gamle skov, mange fortidslevn, mange store gamle træer
- Slagelse Lystskov. Varieret skovområde, kuperet terræn, flere søer
- Høve skov. Både gamle bøgetræer og egetræer samt fyrretræer, so  m er 150 år gamle
- Ravnsholte skov/Bidstrup skov. Blanding af nåletræskov og løvskov





Katalog 5.0.indd 11 22-10-2020 11:12:06

# 2. Vandretur til udsigtspunkt

**Intro:**
Ofte vil ture til udsigtspunkter kræve noget ekstra af deltagerne, fordi man bevæger sig opad i længere tid på ujævne stier. Belønningen, når man endelig er på toppen, er ubeskrivelig. Et naturpanorama udfolder sig, og følelsen af overblik er helt reel, da man jo er højt hævet over landskabet. Det føles som både vinden og solen opleves mere intens heroppe.

**Dagens forløb:** 3 timer inkl. transport
Gå en tur til et udsigtspunkt. Da ture til udsigtspunkter indebærer vandring opad (og nedad) i længere tid og kuperet terræn, kræver det, at deltagerne har en vis kondition og motorik. Gå i et roligt tempo og hold pauser undervejs. Fokus er på motorik, bevægelse og på at nyde den fantastiske udsigt fra netop dette udsigtspunkt. Indlæg små mindfulnessøvelser undervejs.





Katalog 5.0.indd 12 22-10-2020 11:12:07

Forslag til lokaliteter:

**Udsigtspunkter Jylland:**

- Sukkertoppen. Et udsigtspunkt, som kræver ca. en halv times vandring opad i løv- og nåletræskov, udsigt til Mossø
- Himmelbjerget. Her kan man starte på toppen og gå ned til søen, stejl tur op fra søen, fantastisk udsigt over Julsø og landskabet
- Nordby bakker, Samsø. Kræver sejlads til Samsø, flot udsigt til Århus, til havet og til Djursland
- Skamlingsbanken. Udsigt over Lillebælt, vandring gennem løvskov til vandet

**Udsigtspunkter på Fyn:**

- Svanninge Bakker også kaldet De Fynske Alper. Nord for Faaborg, udsigt over Det Sydfynske Øhav
- Frøbjerg Bavnehøj ligger 135 m over havets overflade. Tæt ved Aarup
- Klinten ved Fynshoved. Udsigt over hav og øde natur

**Udsigtspunkter på Sjælland:**

- Esterhøj i Høve. Udsigt over Odsherred, Sejerøbugten og Sjællands Odde
- Tibirke bakker øst for Tisvilde Hegn. Fra udsigtspunktet "Udsigten" kan man skimte Roskilde Fjord, Arresø og Gribskov
- Det nybyggede udsigtstårn ved Gisselfeld Kloster. Tårnet er 45 m højt. Når man står i toppen af tårnet, befinder man sig 135 m over havets overflade.



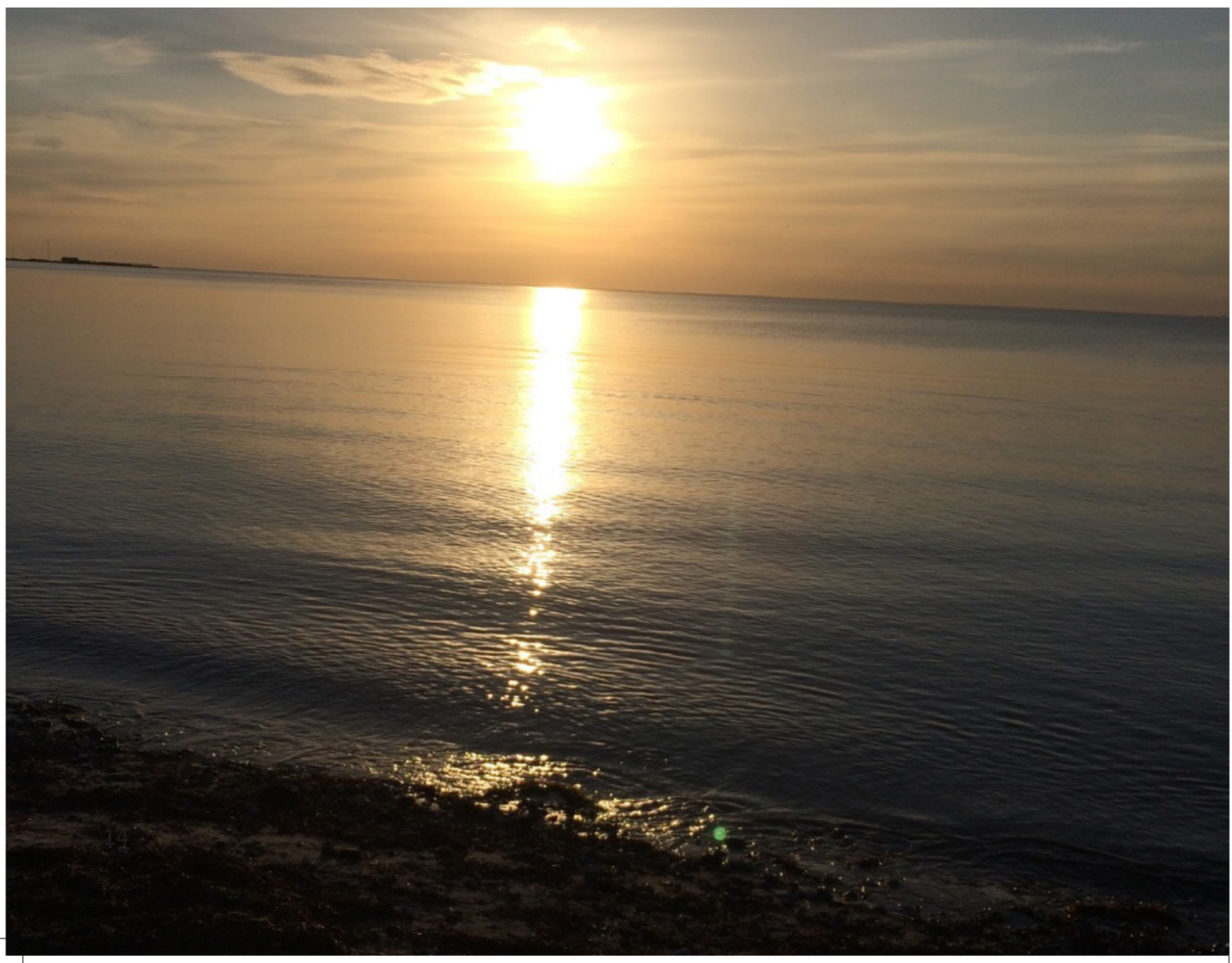


Katalog 5.0.indd 13 22-10-2020 11:12:08

# 3. Vandretur ved havet

**Intro:**
Danmark skulle ifølge eksperter byde på ca. 7300 km kyststrækning. Ingen har længere end 50 km til havet, og det er heldigt, for en tur til havet byder på mange gode naturoplevelser. Duften af saltvand, lyden af måger og bølgeskvulp og synet af det uendelige hav er med til at berolige krop og sjæl. Det er desuden altid spændende at lede efter flotte sten eller muslinger på stranden. De fleste børn og voksne vil nok også sætte pris på at kaste sig i bølgen blå en varm dansk sommerdag, og nogle vil med stor fantasi og kreativitet konstruere et sandslot på stranden. Så der er mange aktivitetsmuligheder ved havet.

**Dagens forløb:** 3 timer inkl. transport
Gå en tur langs havet i et tempo, så der er tid til at finde flotte sten og muslinger. Fokus er på bevægelse og sansestimuli. Indlæg mindfulness øvelser undervejs.





Katalog 5.0.indd 14 22-10-2020 11:12:08

Forslag til lokaliteter:

**Strande i Jylland:**

- Saksild Strand, Odder Kommune. Smuk strand, bliver kun langsomt dybt. Man kan se Djursland, Tunø og Samsø fra stranden. Man kan også se havvindmøller. Meget populær om sommeren
- Søndervig Strand, Ringkøbing-Skjern Kommune. Vesterhavet er meget populær pga. af strandene. Bred strand, klitter og mange flotte sten
- Moesgaard Strand i Aarhus Kommune. Strand ligger tæt på skov, man kan gå i skoven langs vandet eller på stranden

**Strande på Fyn:**

- Føns Strand. Parkeringsmuligheder tæt på stranden. Toiletter og ishus
- Kerteminde Nordstrand. Ishus og toiletter
- Faaborg Klinten Strand, mindre sandstrand
- Flyvesandet/Skåstrup Strand på Nordfyn. Klitter. Smukke vandrestier langs stranden

**Strande Sjælland:**

- Hornbæk Strand. Klitter og fint hvidt sand. Bred sandstrand
- Stillinge Strand. 12 km fra Slagelse. Sandstrand
- Bellevue Strand, Klampenborg
- Stranden ved Flagstangen, Faxe Ladeplads. Lavvandet





Katalog 5.0.indd 15 22-10-2020 11:12:09

# 4. Bålmad

**Intro:**
Mad på bål bliver mere og mere populært. Det er der en god grund til. Et bål spreder hygge og varme, og har en nærmest hypnotisk effekt på tilskuerne. Man falder til ro, når man kigger ind i de endeløse orangegule flammer. Når dette kombineres med tilberedning af mad udenfor, så vil smagsoplevelsen helt sikkert forstærkes. I virkeligheden vender vi tilbage til den tid, da mennesket levede som jæger og altid spiste udendørs. Vi vender tilbage til vores rødder. Bålmad er også en social aktivitet. Der er mange arbejdsopgaver, og der er altid en arbejdsopgave, som passer til enhver deltager.

**Dagens forløb:** 3 timer (+tid til transport, hvis bålmaden ikke foregår på bostedet/bofællesskabet). Deltagerne kan selv vælge, hvad de vil hjælpe med til med bålet. Det kan være klargøring af grøntsager og kød eller selve madlavningen over bål. Der kan væ re fokus på sikkerhed omkring et bål, båltyper (pyramidebål og pagodebål), hygiejne inden og under tilberedning, sund kost og det sociale fællesskab i forhold til bålmad. Indlæg mindfulnessøvelser i løbet af aktiviteten.





Katalog 5.0.indd 16 22-10-2020 11:12:09

Forslag til lokaliteter:

- Ved bostedet/bofællesskabet i bålhytten eller på bålpladsen

**Bålpladser Jylland:**

- Lundum, Horsens kommune, langs naturstien, bålplads med shelters, mulighed for vand, primitivt toilet
- Voerladegård, Skanderborg Kommune. Ved skoven er der bålplads med shelters, mulighed for vand, primitivt toilet

**Bålpladser Fyn:**

- Brunebjerg i Assens Kommune. Der er to shelters med bålplads og grillrist, madpakkehus med bænke, borde-bænkesæt samt multitoilet og vand på pladsen
- Ved Arreskov Sø tæt ved Svanninge Bakker. Der er mulighed for at parkere på P-pladsen ved Sollerup. Pladsen er egnet for gangbesværede og kørestolsbrugere. Husk selv at medbringe brænde. Der er bænke og grillrist

**Bålpladser Sjælland:**

- Rønnebæk Fælled Vest. Bålplads med grillrist. Beliggende i en lille holm af gamle træer i det nye skovområde. Egnet for gangbesværede
- Ganløse Ore, Krogemosen. Bålsted med plads til ca. 25 personer. Beliggende ved Krogemosen midt mellem Fjedermosevej og Krogemosevej. Bålpladsen kan frit benyttes. Medbring selv kul/brænde eller saml brænde i skovbunden. Egnet for gangbesværede og kørestole







Katalog 5.0.indd 17 22-10-2020 11:12:09

# 5. Ridning eller hestevogn

**Intro:**
En hest er i sig selv et fascinerende væsen. Den kan være lidt skræmmende på grund af sin fysiske størrelse og kraft, men samtidig følsom og rolig med store øjne og lange øjenvipper. En hest kan give nogle helt unikke oplevelser i naturen, fordi der altid opstår et samspil mellem rytter og hest, mens naturen stille og roligt passerer forbi. Hesteridning for mennesker med udviklingshandicaps vil typisk foregå på islandske heste, som er lidt mindre end andre rideheste og mere rolige. For at etablere en vis kontakt mellem rytter og hest, er det også optimalt, hvis rytteren deltager i at strigle hesten inden selve ridningen. Faguddannet personale skal altid sikre, at sikkerheden er i top i forhold til hjelm, sadel, seletøj m.m. Det kan også være en tur med hestevogn.

**Dagens forløb:** 6 timer.
Find en rideklub, hvor det er muligt at få en ridetur. Tal med personalet om forventninger og erfaring i forhold til hesteridning, så de kan udvælge den rette hest til hver rytter. Hjælp med klargøring og få evt. nogle prøveture i ridehallen eller på banen, så deltagerne bliver fortrolige med at sidde på hesten og styre den inden en ridetur i den nærliggende natur.





Katalog 5.0.indd 18 22-10-2020 11:12:10

Forslag til lokaliteter:

**Handicaphesteridning Jylland:**

- Ørsted Rideklub, Norddjurs Kommune. Islandske heste, rampe, lift, ridehal og hjælpsomt personale. Skovområde tæt på, hvor man kan ride, særlig tilrettelagt ridning
- Hylke Ridecenter, Skanderborg Kommune. Særlig tilrettelagt ridning. Det er ofte muligt at få en personlig hjælper på hele rideturen

**Handicaphesteridning Fyn:**

- Dalumgaard Ridecenter ved Odense SV
- Gartnergårdens Ridecenter ved Ringe

**Handicaphesteridning Sjælland:**

- Frederiksens-isheste ved Hedehusene
- Stokkebjerg Naturridning ved Nykøbing Sjælland
- Askov Ridecenter ved Tappernøje











Katalog 5.0.indd 19 22-10-2020 11:12:11

# 6. Lystfiskeri – Put and Take

**Intro:**
Hov, var der ikke noget lige før? Alle, som har været på fisketur, kender den intense spænding i forhold til, om fisken hugger eller ej. Der er aldrig nogen garanti for at få en fisk med hjem. Hvad er det så, som er så fascinerende? Det er nok naturoplevelsen og roen, som lokker de fleste til. Man har tid til at reflektere lidt over tilværelsen, og muligheden for, at fisken hugger, er der altid. Har man en gang fået en fisk på krogen, er man solgt. Så skal fisken renses, og når man kommer hjem, skal den tilberedes og bagefter spises. Mad, man selv har fanget, smager bare bedre.

**Dagens forløb:** 3 timer
Kør ud til en Put and Take sø. Start med at klargøre fiskegrejet. I kan enten fiske med prop eller med spinner. Bevæg jer rundt om lystfiskersøen, så chancerne for fangst optimeres. Indlæg mindfulnessøvelser undervejs.

2 timers fiskeri pr. stang koster typisk 100 – 120 kr. Der kan typisk fanges regnbueørred, bækørred, guldørred og kildeørred i Put and Take søer. De fleste steder kan man leje fiskeudstyr.





Katalog 5.0.indd 20 22-10-2020 11:12:11

Forslag til lokaliteter:

**Put and Take søer Jylland:**

- Fyel Mose ved Vestbirk. Utrolig smukke fiskesøer, fine toiletforhold
- Lundum Put and Take mellem Horsens og Østbirk. Har en børnesø, hvor også mennesker med udviklingshæmning må fiske. Primitivt toilet
- Pinds Mølle ved Hørning. Flere søer, toilet et stykke væk fra søerne. Der kan købes madding

**Put and Take søer Fyn:**

- Bogense Lystfiskersø ved Bogense Marina. I marinaen findes handicaptoiletter
- Langelands Lystfiskersø ved Tryggelev/Humble. Ved søen findes der gode læforhold, borde, bænke, toilet, renseplads og opholdsrum. 900 meter fra Bukkemose Strand og Langelands bæltet
- Midtfyns Put and Take ved Espe/Ringe. Det klare vand skyldes områdets naturlige kildevand. Ved søerne er der opstillet borde, bænke og overdækkede pavilloner. Der er toiletforhold, renseplads samt køleskab til opbevaring af fisk

**Put and Take søer Sjælland:**

- Drive in Put and Take ved Lynge. Rundt om søerne er der opstillet borde og bænke, og det er muligt at tage bilen med helt ned til søerne. Der er desuden mulighed for natfiskeri
- Ørsted Fisk & Golf ved Viby Sjælland. Ved søerne findes der både grejbutik, hytter og campingplads
- Vanløse Fiskesø ved St. Merløse. Ligger i naturskønne omgivelser på Vestsjælland. Rundt om søen er der opstillet læskure, borde og bænke. Der er desuden en grillplads, toiletbygning og renseplads





Katalog 5.0.indd 21 22-10-2020 11:12:12

# 7. Besøg en ø

**Intro:**
Der er en følelse af eventyr og frihed, når man tager med en færge. Det er som om, at alle kedelige rutiner og spekulationer bliver tilbage på fastlandet. I godt vejr er det også skønt at mærke vinden og høre bølgerne ude på soldækket. Byens støj og stress er nu langt væk, og man er spændt på, hvad der venter af naturoplevelser, når man ankommer til den ø, man nu har valgt at besøge. Danmark byder heldigvis på rigtig mange skønne øer med hver sin charme. Der er øer, som en færge kan nå på ca. 10 min sejlads, og der er andre, som kræver flere timers sejlads. En ting er sikkert – du er mere afslappet, når du kommer tilbage.

**Dagens forløb:** 3-10 timer,
Undersøg hvornår færgen sejler, og vær ved færgen i god tid, så I kan se, at færgen kommer i havn. Vælg på forhånd en vandrerute rundt på øen, så I har en fornemmelse af at være på en ø. Opsøg specielle spots for netop denne ø. Fokus skal være på bevægelse og naturoplevelse. Lav små mindfulnessøvelser undervejs.





Katalog 5.0.indd 22 22-10-2020 11:12:12

Forslag til lokaliteter:

**Besøg en ø fra Jylland:**

- Samsø. 1 times færgesejlads fra Hou. Stor ø med afvekslende natur. Kendt for sin produktion af grøntsager og frugter
- Endelave. 1 times sejlads fra Snaptun. Øde natur. Kendt for mange kaniner
- Fanø. 10 min. sejlads fra Esbjerg. Smukke strande. Kendt for årlig dragefestival og strikkefestival
- Hjarnø ved Horsens Fjord. 10 min. sejlads fra Snaptun. Man kan gå øen rundt på 1,5 time

**Besøg en ø fra Fyn:**

- Ærø. Man kan sejle fra Faaborg, Svendborg og Als, sejlturen tager mellem 60-75 min. Stor ø i det Sydfynske øhav. Varieret natur. Kendt for sin maritime historik. Gode vandremuligheder på Øhavsstien
- Baagø. 30 min. sejlads fra Faaborg. En ret flad ø, det højeste punkt er kun 8 m over havoverfladen. 2 store indsøer giver et rigt fugleliv
- Lyø. 40 minutters sejlads fra Faaborg. En lille ø i det sydfynske Øhav

**Besøg en ø fra Sjælland:**

- Omø. 50 minutters sejlads fra Stigsnæs. Stranden udgør en ¼ del af øens areal. Gode lystfiskermuligheder fra øen
- Sejerø. 1 times sejlads fra Havnsø. Ligger isoleret ud for Nordvestsjælland. En del gravhøje fra sten- og bronzealderen
- Femø. 50 min. sejlads fra Kragenæs. Ligger midt i Smålandsfarvandet. Femø er kendetegnet ved sparsom skovvækst





Katalog 5.0.indd 23 22-10-2020 11:12:13

# 8. Rotur i kano eller robåd

**Intro:**
Oplev naturen fra en kano eller en robåd langs en å eller på en sø. Mærk kanoen eller robådens stille vippen i vandet, stilheden og den friske luft. Alt dette giver mange en følelse af frihed. Det kan være en kanotur på Gudenåen eller en rotur i en større sø. Der er mange steder i Danmark, hvor man kan leje kanoer, robåde og udstyr som redningsveste.

På hjemmesiden www.udinaturen.dk kan I finde et kort over korte og lange sejlture i kano eller robåd.

**Dagens forløb:** 3-8 timer
Det afhænger af, hvor man vil ro. Er det en kanotur langs en å, som kan planlægges med overnatning eller er det et par timers roning i en robåd på en sø.





Katalog 5.0.indd 24 22-10-2020 11:12:13

Forslag til lokaliteter:

**Rotur i Jylland:**

- Gudenåen. Der er flere steder ved Gudenåen, hvor I kan starte jeres kanotur afhængig af, hvor lang turen skal være. Det kan fx være fra Ans til Bamsebo en tur på 17 km.
- Fårupsø ved Jelling. I Jelling Skov ligger friluftsgården Abrahamsens Gård med parkering, borde/bænke, toilet og åbent madpakkested.

**Rotur på Fyn:**

- Gamborg Fjord og Ellebæk Vig. I bunden af vigen ligger Svinø Bådelaug, hvor man kan leje kanoer. Der er grillfaciliteter, borde og bænke på havnepladsen. Gode toiletforhold.
- Munke Mose ved Odense. Nyd en sejltur på Odense Å. Du kan leje kanoer på timebasis, så du kan selv vælge, hvor lang din tur skal være-.

**Rotur på Sjælland:**

- Furesøen og hele Mølleåen er et oplagt sted for kano- og kajakfolket, og det er tilladt at ro, padle og windsurfe på søen. Du kan tage din egen kano/kajak med eller du kan leje.
- Suså og Tystrup Sø.









Katalog 5.0.indd 25 22-10-2020 11:12:14

# 9. Overnatning i shelter

**Intro:**
Det er dejligt at falde i søvn under stjernerne på nattehimlen i det fri. Der er mulighed for at overnatte i en shelter. Dem findes der mange af rundt i hele Danmark. Det er en god idé at booke overnatningen, så man er sikker på, at der er plads, da det er meget populært at overnatte i naturen på denne måde. Et shelter kan groft sagt beskrives som en hytte med en stor åben udgang og et skrånende tag, der giver ly for regn og uvejr.

På hjemmesiden www.udinaturen.dk kan du finde et kort over shelterpladser i Danmark.

**Dagens forløb:** 24 timer
Aftal hvor I skal mødes, hvem skal tage mad med.
Undersøg om der er bålsted og brænde ved de shelters, hvor I skal overnatte.

Husk:
Nogle steder skal I booke shelters. Det kan gøres på denne hjemmeside https://booking.naturstyrelsen.dk/Home/Kort eller regionalt på kommunens hjemmeside.





Katalog 5.0.indd 26 22-10-2020 11:12:16

Forslag til lokaliteter:

**Overnatning i shelter i Jylland:**

- Brejning strand med udsigt til fjorden. Der bålplads og et hævet grillsted med to riste. Der er brænde til fri afbenyttelse. Toiletfaciliteter findes på havnen og i perioder på pladsen.
- Banestien ved Komdrup. Der er adgang til toilet, vand, borde/bænke og bålplads.

**Overnatning i shelter på Fyn:**

- Shelter ved Otterup lystbådehavn. Overnat 50 m. fra havnebassinet. Bålplads og fri brænde til rådighed ved shelter. 150 m. til handicaptoilet.
- Shelter plads på Stige ø ved Odense.

**Overnatning i shelter på Sjælland:**

- Avnstrup Shelteren. Det er muligt at køre med kørestole, og der er handicaptoilet ved p-pladsen. Sovedelen er med skinner i loftet så det er muligt for bevægelseshæmmede at komme ind på sovepladserne.
- Sludstrup Shelterplads. I nærheden af shelterpladserne er der toilet med adgang for kørestolsbrugere.





Katalog 5.0.indd 27 22-10-2020 11:12:21

# Opskrifter på bålmad

**Kylling (eller kalkun) med grøntsager og ris 6 - 8 personer**

800 gram kylling- eller kalkunfilet (eller bryst)
1 Bdt. forårsløg (eller porrer)
2 stk. broccoli
2 stk. æbler
2 stk. rød peber
2 ds. kokosmælk
2 tsk. salt
Karry
Madolie
1 kg. ris

***Denne ret kan også laves på en stor BonFire pande over bål***

Fremgangsmåde:

1. Risen sættes til kogning i gryde over trangia (lille stormkøkken med spritbrænder).
2. Snit kødet i små strimler eller tern.
3. Skyl først grøntsagerne og æblerne, og snit dem herefter i små stykker. Ved æblerne fjernes kernehuset først.
4. Madolie og karry (efter behag) puttes først i gryden over bål.
5. Nu svitses kødet i gryden.
6. Så tilsættes kokosmælk.
7. Herefter tilsættes grøntsager og salt.
8. Der kan evt. tilføjes 2-3 dl. vand i gryden, hvis man vil have mere væde.
9. Grøntsager og kød simrer nu i gryden i 10-15 min. Så skulle risene gerne være færdige og kan nydes sammen med retten.







Katalog 5.0.indd 28 22-10-2020 11:12:22

# Opskrifter på bålmad

**Indianergryde til 6 - 8 personer**

1 kg. oksefars
1,5 kg. kartofler
1 kg. gulerødder
2 stk. porrer
5 ds. hakkede tomater
1 l. vand
Chili-krydderi (eller paprika)
2 tsk. salt
Madolie

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartofler og gulerødder.
2. Snit kartofler og gulerødder i små tern.
3. Skyl porrer og skær dem i skiver.
4. Brun kødet i gryden over bål.
5. Tilsæt salt og hakkede tomater.
6. Tilsæt vand, kartofler, gulerødder og porrer.
7. Smag løbende til med chili.
8. Retten simrer til den er færdig (ca. 1 time).







Katalog 5.0.indd 29 22-10-2020 11:12:22

# Opskrifter på bålmad

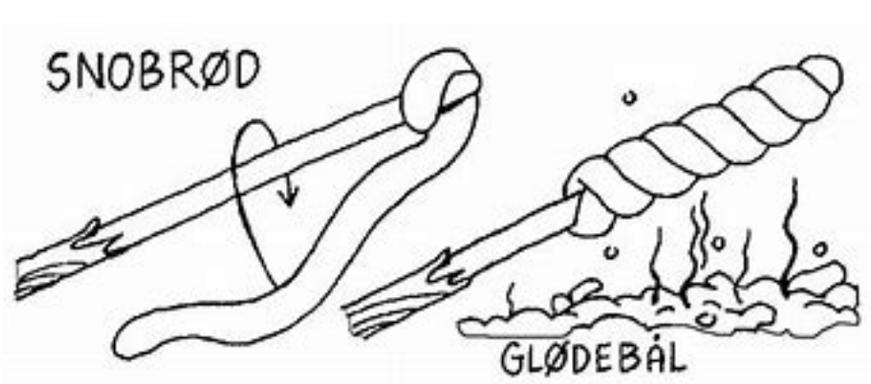
**Snobrød til 20 personer**

Ca. 2,25 kg - 2,5 kg mel (afhænger af dejens konsistens)
1,5 l. lunken vand
1 pk. gær
2 tsk. salt
2 spsk. sukker
2 spsk. madolie

Fremgangsmåde:

1. Opløs gær i lunken vand.
2. Tilsæt salt, sukker og madolie.
3. Tilsæt mel.
4. Lad dejen hæve ca. 45 – 60 min.

Snobrødsdejen kan fx tilsættes revet gulerod eller hakkede bøgeblade om foråret.






Katalog 5.0.indd 30 22-10-2020 11:12:22

# Sikkerhed ved bål

Et bål er et hyggeligt samlingspunkt. Bål er varme, og bål er lys og gløder. Bål kan bruges på alle tider af året.

Ved aktiviteter ved et bål er der et sæt sikkerhedsregler, som bør overholdes for at undgå at være til gene eller fare.

Sikkerhedsregler:

- Et bål skal placeres mindst 10 m. fra bygninger og mindst 15 m fra bygninger med stråtag
- Et bål skal placeres mindst 15 m fra nåletræsbevoksning, lyngklædte arealer og letantændelig vegetation fx marker
- Ved jævn til frisk vind skal afstandene fordobles i den retning vinden blæser idet gnister flyver længere
- Ved hård vind og kuling er det ikke tilladt at lave bål
- I statens skove må der ikke tændes bål uden for de angivne bålpladser
- Anvend udelukkende tørt træ, helst løvtræ. Nåletræ kan indeholde en del harpiks, som kan give flere gnister. Tørt træ reducerer i øvrigt røgudviklingen
- Hæld aldrig brændbare væsker på et bål
- Hav en spand med vand klar ved bålet, så kan ilden slukkes, hvis den kommer ud af kontrol. Man kan desuden benytte et brandtæppe til at kvæle ilden
- Det er vigtigt, at et bål er helt slukket, inden det forlades
- Mennesker med dårligt syn eller dårlig balance skal have ekstra hjælp omkring et bål
- Det er vigtigt, at man på forhånd aftaler, hvor tæt deltagerne må komme på bålet
- Det er en god ide med en førstehjælpskasse, hvis nogen kommer til skade







Katalog 5.0.indd 31 22-10-2020 11:12:25

# Hvordan tændes et bål

**Sådan tændes et bål:**
En lighter eller tændstikker er det mest effektive, når det gælder om at starte et bål. Herefter har man brug for noget optændingsmateriale. Man kan naturligvis medbringe en avis, som optændingsmateriale. der er dog noget autentisk over at benytte naturens materialer. Birkebark eller tørt grankvas i skovbunden er udmærket optændingsmateriale. Inden man tænder op, er det en god ide at have nogle kviste, grene eller flækkede brændestykker klar. De skal bruges til at fodre bålet, når man har fået gang i optændingsmaterialet. Når ilden har godt fat i de mindre brændestykker, kviste eller grene, så er det tid til at putte de større brændestykker på.

NB: De nederste døde grene på grantræer er lige til at brække af og er knastørre. De kan fint bruges til optænding.









Katalog 5.0.indd 32 22-10-2020 11:12:28

# Båltyper

Her nævnes de to mest almindelige båltyper.

**Pyramidebål:**
I pyramidebålet stiller man grene og brændestykker på højkant omkring optændingsmaterialet, som der nu er ild i, så de danner en pyramide. På denne måde får bålet masser af ilt, og flammerne får hurtigt fat i brændestykkerne.
Pyramidebålet giver hurtigt meget varme og efterlader hurtigere brændestykkerne som gløder. Derfor er det særdeles effektivt til snobrød eller evt. pandekagebagning, hvor hver deltager har sin egen pande, som skal placeres på gløderne.



**Pagodebål:**
Pagodebålet er opbygget af længere brændestykker, der ligger parvis (eller tre – fire stykker) oven-på hinanden. Hvis man bruger smalle brændestykker er det nemmere at kontrollere varmen. Man fodrer bålet ved konstant at lægge brændestykker på, som matcher hinanden i størrelsen. Bålet er velegnet til madlavning, da man kan stille et bålstativ, hvori der fx hænger en gryde, over bålet. Gryden vil få en jævn varme, da man løbende fodrer bålet med passende stykker brænde.







Katalog 5.0.indd 33 22-10-2020 11:12:29

# Mindfulness

- Små øvelser i naturen



Katalog 5.0.indd 34 22-10-2020 11:12:29

**Mærk underlaget med bare fødder**

Fødderne er et vigtigt redskab i forhold til træning og bibeholdelse af balancen. Derfor er det vigtigt at stimulere fødderne. Fødderne stimuleres især, når du går med bare fødder. Der sidder mange nervebaner i fødderne, så fødderne er et vigtigt sanseorgan.

En gåtur i skoven eller ved vandet med bare fødder:

Tag sko og strømper af og gå rundt med bare fødder.

Hvis du er i skoven og der er en bæk, så bevæg dig langsomt ud i vandet i bækken.
Mærk hvad der sker i fødderne, når du går ud i vandet. Mærk hvordan det føles under fødderne, når de rører underlaget. Mærk de forskellige slags underlag.

Øvelsen kan laves på alle årstider, så mærkes også forskellen på underlaget efter årstiden.

Varighed: Afhængig af årstiden. Hvis det er om vinteren, så udfør øvelsen på et par minutter. Om sommeren kan det tage 10 minutter.











Katalog 5.0.indd 35 22-10-2020 11:12:29

**Kram et træ**

På en gåtur i skoven finder du et træ, som kalder på dig. Gå hen til træet, start med at kigge på det fra alle sider. Når du har kigget på træet et par minutter, så giver du træet en krammer. Læg armene rundt om træet og kram, bliv et øjeblik i stillingen.
Øvelsen instrueres og foregår efterfølgende i stilhed. Hvis der er en deltager, som har brug for lidt hjælp, så hviskes der med deltageren. Efterfølgende samles alle deltagerne og snakker om, hvordan det var at kramme et træ.

Øvelsen kan evt. gentages næste gang gruppen er på det samme sted i skoven, så deltagerne får en fornemmelse af, at det er "deres" træ.

Varighed: 5-10 minutter.





Katalog 5.0.indd 36 22-10-2020 11:12:34

**Sid og bare vær i naturen**

Find et sted i skoven, ved vandet eller i haven, hvor du synes godt om omgivelserne. Sid på en sten eller på jorden, du kan evt. sidde på et tæppe. Du skal sidde her i 10 minutter i stilhed. Mærk hvad der sker undervejs, hvad kan du høre, hvad kan du se, hvad kan du dufte, og hvad kan du mærke?

Efterfølgende snakker du med de andre i gruppen, om hvad du oplevede under øvelsen.

Varighed: 10-20 minutter.





Katalog 5.0.indd 37 22-10-2020 11:12:36

**Stå med ryggen op ad et træ og brug sanserne**

Stil dig med ryggen op mod et træ. Læn dig op ad træet og sæt dine håndflader mod træet, så du kan mærke træet med bagsiden af din krop og dine hænder. Luk så øjnene.

- Brug et øjeblik på at mærke træet mod bagsiden af din krop og dine hænder
- Brug et øjeblik på at fokusere på lugtene
- Brug så et øjeblik på at mærke vinden
- Åben så øjnene og brug et øjeblik på at kigge omkring på træer, himmel og andet natur omkring dig

Øvelsen foregår i stilhed.

Varighed: 5-10 minutter.











Katalog 5.0.indd 38 22-10-2020 11:12:36

**Kig på skyerne**

Øvelsen kan laves stående, siddende eller liggende i en lille lysning i skoven, ved vandet eller i haven. Hvis du ligger, kan øvelsen laves over lidt længere tid.

Find et sted, hvor der er god udsigt til skyerne. Brug et øjeblik på at kigge på skyerne.

Der er stilhed under øvelsen.

Tal efterfølgende om skyernes forme og bevægelser.

Varighed: 5-15 minutter.









Katalog 5.0.indd 39 22-10-2020 11:12:37

**Saml affald i naturen**

Vi skal passe på vores natur. I kan hjælpe med at holde naturen ren ved at samle affald.

Gå en tur i skoven eller ved stranden. Tag affaldsposer med.
Fyld poserne op med affald, som I finder på gåturen.
Det kan være:

- Slikpapir
- Dåser
- Cigaretskod
- Plastik
- Gamle aviser
- Andet affald, som er smidt i naturen

Det er en god idé at have flere poser med, så I kan sortere affaldet med det samme.

I kan evt. deltage i den store årlige affaldsindsamling. Se mere på:

www.affaldsindsamlingen.dk

Affaldsindsamlingen er Danmarks Naturfredningsforenings årlige indsamling af affald i naturen.
Indsamlingen afholdes hvert forår.









Katalog 5.0.indd 40 22-10-2020 11:12:37

**Lav et billede af naturen**

Tag en kurv eller affaldsposer med i skoven eller ved stranden.

Gå en tur i naturen og find naturens egne materialer til jeres billede. Det kan være blade, blomster, grene, svampe, kogler, fjer osv.

I kan vælge at gå i stilhed eller I kan vælge at tale om de materialer, som I finder undervejs.

Når I er færdige med gåturen, så skal I lave jeres naturbillede på følgende måde:

- Lav en ramme af grene. I bestemmer selv, hvor stor jeres billede skal være, og hvor jeres billede skal være.
- I stilhed skiftes I til at lægge jeres materialer i billederammen
- Kig på billedet og tal om det I ser på billedet.
- Tag et billede af jeres naturbillede





Katalog 5.0.indd 41 22-10-2020 11:12:40

**Meditationsøvelse i naturen**

Du kan sidde op ad et træ, på en stub eller ligge på jorden eller på et tæppe.

Sid eller læg dig godt til rette. Hvis du har lyst kan du lukke øjnene.

Mærk underlaget under dig.

Tag nogle dybe vejrtrækninger
Tag en indånding og mærk hvordan maven hæver sig,
og på din udånding mærk hvordan maven sænker sig igen.
(kort pause)
Læg venstre hånd på maven og højre hånd på brystet. Brug så et øjeblik på at mærke, hvordan brystkassen og maven hæver sig på dine indåndinger og sænker sig på dine udåndinger.
(kort pause)
Læg armene ned langs kroppen igen. Hvis det føles ok, så lad håndfladerne pege op mod himlen.
(kort pause)
Åben så øjnene. Brug et øjeblik på at kigge på træerne eller skyerne på himlen.
(kort pause)
Luk øjnene igen, hvis det er ok for dig. Brug så et øjeblik på at lytte til lydene omkring dig.
(kort pause)
Prøv så at mærke, om der er noget at mærke i kroppen. Det kan være vinden mod kinden. Det kan være det kølige underlag, som du ligger på. Måske mærker du noget helt andet.
(kort pause)
Begynd så at vippe lidt med tæerne og fingrene. Måske har du brug for at strække dig lidt. Åben øjnene igen, hvis du ligger ned, så kan du langsomt komme op at sidde.





Katalog 5.0.indd 42 22-10-2020 11:12:40

**Små øvelser i naturen**

Her er forslag til små aktiviteter/lege i naturen. Øvelserne kan også laves som en konkurrence.

**Vandrende pind:**
Stå med hænderne på en træstamme. Læg vægten mod træet med enten den ene hånd eller begge hænder, mens du går sidelæns rundt om træet. Gå 1–2 omgange rundt, før du skifter retning.





**Koordinationstræning med pinde**
Gå sammen to og to omkring to pinde. Pindene anbringes imellem de 2 deltageres pegefingre. Armene føres nu ud til siden og ind igen og op og ned. Medens øvelserne foregår bøjes der ned i knæ og op på tå. Til sidst gentages øvelserne med lukkede øjne.







Katalog 5.0.indd 43 22-10-2020 11:12:41

**Strækøvelser i naturen**

Find et sted i skoven, haven, parken eller stranden, hvor der er plads til at lave strækøvelser.

Stil jer i en rundkreds. Stå med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Træk vejret roligt, helt ned i maven. Luk øjnene et øjeblik.

Stræk armene op over hovedet, op mod himlen eller trækronerne. Tag med den højre hånd fat om venstre arms håndled. Stræk overkroppen mod højre og forskyd balancen, så venstre side gøres lang. Strækket mærkes ned langs hele siden af kroppen. Gentag til modsatte side.

Træk skuldrene helt op mod ørerne, og giv så slip på skuldrene og lad dem falde tungt ned. Træk skuldrene op på en indånding og giv slip på en udånding. Lad evt. skuldrene falde ned med et tungt suk.
Lav så rulninger med skuldrene, først den ene vej, så den anden.

Bøj knæene let. Drej overkroppen fra side til side, så rygsøjlen får et vrid. Hofterne bliver ”stående” og peger fremad, kun overkroppen drejer om sin egen akse. Armene svinger med fra side til side.



Skub hofterne fra den ene side til den anden. Bevæg derefter hofterne i en cirkel. Start med en lille cirkel, som langsomt kan blive større. Først den ene vej, så den anden vej.

Bøj hovedet og træk hagen ind mod brystet. Sænk langsomt hovedet ned mod gulvet, så ryggen krummes. Slap af i nakken og lad hovedet hænge løst. Armene hænger strakt ned langs siden og følger med bevægelsen. I takt med at ryggen bøjes, kommer armene ned mod gulvet. Rul langsomt op igen og hovedet løftes til sidst.

Sæt skiftevis højre og venstre hæl i jorden.

Stå til sidst et øjeblik igen med lukkede øjne. Mærk hvordan det det føles i kroppen.

**Balanceøvelser i naturen**

Find et sted i skoven hvor der er væltede træstammer, træer eller sten, hvor balancen kan trænes.

Gode øvelser, der træner balancen:
Gå på træstamme. Hvis der er brug for det, kan du holde en anden i hånden.
Stå på et ben. Hvis du har brug for det, kan du støtte dig op ad et træ.









Katalog 5.0.indd 45 22-10-2020 11:12:41

# Årstiderne



Katalog 5.0.indd 46 22-10-2020 11:12:41

**Forår (marts, april og maj)**

Forår er den årstid, hvor eventuel sne smelter, og det begynder at blive varmere. Små skud pibler frem både fra jorden men også i træer og buske. Skovbunden får farve af bl.a. anemoner og ramsløg. Duftene fra naturen bliver stærkere efterhånden, som varmen stiger.

**Når du er i naturen om foråret, så hold øje med følgende:**

- Anemoner i skovbunden
- Ramsløg
- Vintergækker
- Erantis og krokus
- Påskeliljer
- Bøgen springer ud (alt springer ud og blomstrer)
- Viben kommer
- Lærken synger
- Solsorten begynder at synge igen (især morgen og aften)
- Dug om morgenen (spindelvæv bliver synlige med dugdråber på)
- Dyrene får unger
- Græsset begynder at gro
- Duften af nyslået græs





**Tag naturen med hjem om foråret**

- Pluk en buket af anemoner, sæt dem i en vase eller et glas med vand
- Saml ramsløg. Brug det i pesto eller fint hakket i en salat





Katalog 5.0.indd 47 22-10-2020 11:12:43

**Sommer (juni, juli, august)**

Sommer er den årstid, hvor det er varmest, og døgnet har flest lyse timer. Skoven står grøn og i fuld flor. I enge og grøftekanter blomstrer sommerblomsterne. Sommerfuglene flagrer omkring og suger nektar af blomsterne med deres lange snabler.

**Når du er i naturen om sommeren, så hold øje med følgende:**

- Lyse nætter
- Solen varmer
- Havet bliver varmere
- Solen står højt på himlen
- Smagen af jordbær
- Gå med bare tæer i strandsand
- Lyn og torden





**Tag naturen med hjem om sommeren**

- Tag plukkespanden med og pluk skovhind bær. Spis dem friske, lav marmelade eller gem dem i fryseren til senere brug.
- Pluk blomster i skoven. Sæt blomsterne i en vase med vand. Eller tør og pres blomsterne.

Pres blomster:

- Brug gamle bøger eller blade. Læg evt. noget tungt ovenpå. Det tager ca. 14 dage at presse og tørre blomsterne.
- Efterfølgende kan du lave billeder med blomsterne.





Katalog 5.0.indd 48 22-10-2020 11:12:44

**Efterår (september, oktober og november)**

Om efteråret falder bladene af træerne. Vi er på vej mod en mørkere og koldere periode. Efteråret har mange farver, især røde, brune og orange nuancer ses om efteråret. Frugttræerne bugner af æbler, pærer og blommer.

**Når du er i naturen om efteråret, så hold øje med følgende:**

- De mange farver, som du finder i naturen om efteråret
- Svampe i skovbunden
- Vilde æbler
- Brombær
- Bladene skifter farve (blade bliver gule, røde og orange)
- Det bliver koldere
- Mange danske æblesorter kan høstes
- Hyldebær og brombær
- Luften bliver igen mere klar
- Nattefrost
- Efterårsstorm
- Markerne høstes





**Tag naturen med hjem om efteråret**

- Saml kastanjer og lav dyr og andre figurer af kastanjerne og tændstikker
- Pluk æbler og lav æblemos eller æblegrød





Katalog 5.0.indd 49 22-10-2020 11:12:45

**Vinter (december, januar og februar)**
Vinteren giver korte dage og lange nætter. Bladene er faldet af træerne, som står nøgne i naturen. Der er mulighed for snefald om vinteren. Sneen giver mulighed for at bygge snemænd og kælke.

**Når du er i naturen om vinteren, så hold øje med følgende:**

- De farver, som vinteren bringer til naturen
- Kig efter kogler i naturen, du kan evt. tage dem hjem og bruge dem til pynt
- Hvis det har sneet, så kan du kigge efter dyrespor
- Jorden er frossen
- Gå i sneen
- Sne i landskabet
- Iskrystaller
- Fingre og ansigt fryser
- Musvåge søger efter føde
- Jorden er frossen





**Tag naturen med hjem om vinteren**

- Saml kogler i skoven og brug dem i jule-dekorationer
- Saml mos, grene, sten eller andet i naturen, som kan bruges til pynt





Katalog 5.0.indd 50 22-10-2020 11:12:46

# Her kan du finde yderligere inspiration

UD I NATUREN Naturstyrelsens søgbare Danmarkskort. Det viser bl.a. vej til overnatningsmuligheder, faciliteter, seværdigheder samt giver tips til ruter og motion, vinterlege og arrangementer.
www.udinaturen.dk

Affaldsindsamlingen er Danmarks Naturfredningsforenings årlige indsamling af affald i naturen. Hvert år deltager over 100.000 danskere frivilligt. www.affaldsindsamlingen.dk/

Friluftsrådet er paraply for friluftslivet og varetager det samlede friluftslivs interesser. På deres side er der masser af tips, ideer og inspiration til frilufts- og naturoplevelser www.friluftsraadet.dk
KRAM Naturen har fået støtte fra Friluftsrådet

Oplev mere i naturen. Hvor man kan læse mere om, hvordan man kan opleve og bruge vores fantastiske natur endnu mere. Man kan også læse om, hvilke regler der gælder i naturen.
www.oplevmere.nu

NaturGuide internetmagasin, der skriver om Danmarks natur, friluftsliv - og naturoplevelser.
www.naturguide.dk

”Naturen behøvede ikke en operation for at være smuk. Den var det bare.”

- Scott Westerfield



Katalog 5.0.indd 51 22-10-2020 11:12:47



ULF
Kram Naturen

Udviklingshæmmedes LandsForbund
Dæmningen 58
7100 Vejle
Telefon 75 72 46 88
E-mail ulf@ulf.dk
www.ulf.dk

Katalog 5.0.indd 52 22-10-2020 11:12:47