

# IDEER TIL NATUROPLEVELSER



## Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION .....	3
FORÅR .....	6
SOMMER .....	17
EFTERÅR .....	24
VINTER.....	31
HELE ÅRET.....	39
BEDST AT GØRE I EN GRUPPE.....	54
MOTIVATION .....	62
HJEMMESIDER, APPS OG BØGER .....	70
GODE RÅD, NÅR DU ER UDE .....	72

### Ideer til Naturoplevelser

Dette inspirationskatalog er udarbejdet af Den Grønne Port for Vordingborg Kommune som en del af projektet *Naturmotion efter vedligeholdelsestræning*.

Forfattere: Linda Adelfest, Linn Espensen (afsnit om fugle), Lene Tissot Koch og Mette Larsen.

Vordingborg 2019

# Introduktion

Formålet med denne guide er at give dig inspiration til at lave aktiviteter i naturen året rundt.

Målgruppen er dig, der enten bor på et plejecenter eller er visiteret til vedligeholdelsestræning pga. et nedsat funktionsniveau eller efter endt genoptræning.

Denne guide er inddelt i afsnit efter de fire årstider, samt et afsnit med naturaktiviteter, som kan laves året rundt.

Vi håber, du kan finde inspiration til mange gode timer under åben himmel!

God fornøjelse!



## Inspiration til aktivitetscenteret

Medarbejdere på aktivitetscentre og plejecentre kan bruge inspirationsguiden til at planlægge udendørsaktiviteter, så borgerne kan nyde naturen og vejret og via aktiviteterne få styrket deres fysiske og mentale sundhed.

Endelig kan aktiviteterne laves i samarbejde med frivillige i tilknytning til aktivitetscenteret eller pårørende til den ældre borger.

## Hvorfor er det så godt at være udenfor?

Mennesket er skabt til at bevæge sig og til at være udenfor, derfor reagerer vores kroppe og sind positivt på at være ude. Hjernen får ro af at være i naturen og lyset virker stimulerende på vores hormonbalance, der blandt andet påvirker vores behov for søvn.

I Japan findes en hel folkebevægelse, som dyrker *shinrin-yoku* (som kan oversættes til *skovbadning*), hvor deltagerne bruger ophold i især skove, men også haver og parker, som helsefremmende aktivitet. Det handler ikke om at være aktiv, eller fx samle bær eller lære en masse fuglestemmer at kende - japanerne har fokus på de sundhedsfremmende effekter af bare dét at opholde sig i skoven, føle sig forbundet med naturen og nyde den med alle sanser. De har lavet omfattende forskning, som bl.a. viser at træer udsender nyttige stoffer, som styrker vores immunforsvar og generelle velbefindende.

Så ud over den kendte motionseffekt ved at gå ture og være aktiv i naturen, får man altså også en betydelig sidegevinst ved at henlægge motionen til grønne omgivelser.

Når det er lyst og varmt, er det generelt lettere for os at komme udenfor. Mange ældre mister desværre mange 'udendørstimer' om sommeren, fordi maden typisk indtages indendørs, og det er hyggeligt at se fjernsyn om eftermiddagen. Når eftermiddagen bliver til aften, ønsker mange ældre ikke at bevæge sig udenfor.

Inaktivitet og mørke gør én endnu mere træt og får tungsindet frem i mange mennesker. Desuden falder indholdet af D-vitamin, og det gør os endnu mere trætte.

At være udenfor giver en masse gode effekter, uanset om man bruger naturen aktivt eller bare opholder sig udendørs

### Udeliv:

- ♥ Øger hukommelsen
- ♥ Øger livsglæden
- ♥ Giver ro
- ♥ Sænker blodtrykket
- ♥ Giver humøret et løft
- ♥ Booster immunforsvaret
- ♥ Øger kreativiteten og inspirerer
- ♥ Dæmper stress

## Vær ude mindst ½ time om dagen

Få dig en god vane med at være udenfor mindst en halv time hver dag. De gode effekter ved at være ude får du også, selvom det er gråt og overskyet.

Om vinteren er lyset kraftigst om formiddagen ved middagstid. Hvis det først er blevet en vane at gå ud hver formiddag, når morgenmaden er spist og kaffen drukket, behøver du ikke tage stilling hver dag. Det bliver en naturlig del af dagens rytme – lige så naturlig som at børste dine tænder. Noget, du gør hver dag, og som du ikke sætter spørgsmålstegn ved. På den måde springer du ikke så let over.

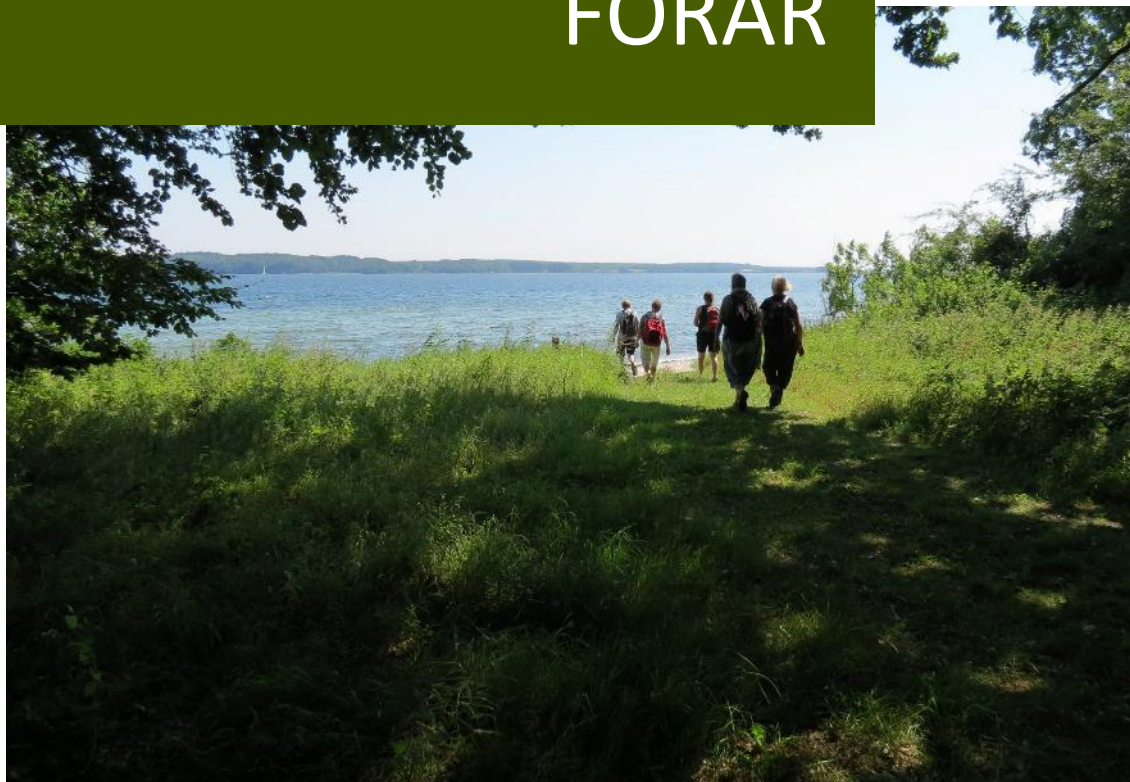
Hvad du foretager dig udenfor, er i første omgang ikke så vigtigt. Det er også helt fint blot at drikke kaffen udenfor. Hvis du hver dag kommer udenfor, finder du hurtigt ud af, hvad du har lyst til at foretage dig.

Er det svært at begynde med 30 minutter udendørs, så begynd med 5 minutter og øg tidsrummet gradvist. Når først du har vænnet dig til at komme ud hver dag, vil du savne og mangle det, hvis du springer over.





# FORÅR



## Forårstegn

Allerede i marts kan du begynde at holde udkig efter de første forårsbebudere.

### Sommerfugle

Nogle få af vores sommerfugle overvintrer som voksne og kommer frem så snart temperaturerne stiger en smule. Det gælder blandt andet Dagpåfugleøje og Nældens Takvinge, som søger ly i sprækker i træerne, fuglekasser, skure, garager osv. Citronsommerfuglen overvintrer på planter ude i det fri. Om efteråret danner den en slags frostvæske, som gør den i stand til at tåle hård frost.

### Fugle

Blandt fuglene er det sanglærken, som for mange fortæller, at nu er det forår. Traner, som flyver nordpå, er også et sikkert forårstegn.

### Blomster

Erantis, vintergækker er nok allerede piblet frem i løbet af vinteren. Tidligt på foråret får de følgeskab af krokus og skilla, og senere blomstrer påskeliljer og tulipaner.



### Aktiviteter:

- *Hold øje med sommerfuglene, der flakser forbi.*
- *Lyt efter lærken.*
- *Plant løg af de forskellige forårsblomster, så de kan ses indefra.*
- *Gå en tur og nyd blomsterfloret i haver og parker.*



## På forårstur

Der sker virkelig noget i naturen, når vinteren går på hæld. Der er mange anledninger til at tage ud og opleve naturens genopvågning. Her får du idéer til nogle forårsudflugter.

### Tag ud og se på anemoner

Det er altid en udflugt værd at se, når anemonerne dækker skovbunden. De sjældne blå anemoner blomster allerede i marts, mens de hvide og gule blomstrer i april-maj.



### Bøgen springer ud

Bøgen springer typisk ud midt i april. Det bliver ofte bekendtgjort i nyhederne, når det første løvspring er set. Tag gerne ud i en bøgeskov flere gange i april og maj, så du kan følge med i, at skoven bliver grønnere. Tag evt. billeder af det samme træ, så du tydeligt kan se udviklingen.

### Kirsebærtræerne blomstrer

Kirsebærtræerne blomstrer i april. I Japan holdes en fest for de blomstrende kirsebær. Her sidder japanerne under de blomstrende træer og spiser, drikker sake (risvin) og fester for at fejre foråret. Mange steder i Danmark, hvor der er plantet japansk kirsebær, er de blomstrende træer også blevet et tilløbsstykke i blomstringstiden. Det kan være i parker og på kirkegårde.



Gør som japanerne! Tag lidt mad og et glas vin med ud under de blomstrende træer og nyd foråret. Men tag godt med tøj på, for det kan stadig være koldt, hvis man sidder stille.



## Rhododendron

Rhododendron blomstrer i maj og har en overdådig blomstring. I nogle parker og lystskove - typisk ejet af godser - findes meget store og gamle Rhododendron'er, som selvfølgelig skal ses, når de blomstrer. Det er bestemt en udflugt værd.



## Forårslam

I april og maj er det sjovt at tage på tur for at se på forårslam. Dyrebørn er noget af det sødeste og mest livsbekræftende, man kan forestille sig.

De er samtidig uforudsigelige, så der er altid noget nyt at kigge på, når de løber og leger.



## Have på altanen

Det er en fornøjelse at se ting spire og gro. Observere, hvordan planter udvikler og forandrer sig. Bor du ikke i et hus med have, har du måske en altan eller en terrasse. Her kan der også være fyldt med liv.

Tomater og agurker kræver ikke meget plads, og kan give et godt spiseligt afkast.

Lavendler tiltrækker mange fine insekter, herunder sommerfugle.

Er der læ og godt med sollys på altanen eller terrassen, kan du prøve dig frem med nogle mere eksotiske planter. Figentræer, appelsin- eller citrontræer eller sågar ferskentræer kan godt gro i Danmark på solfyldte og læfyldte steder.

Hvis du sammensætter planterne på altanen efter årstiderne, kan de sagtens blomstre året rundt ligesom i en have. Indret altanen med krukker på hjul, så de nemt kan flyttes rundt.

Med en have på altanen får du hver dag en god grund til at komme udenfor og kigge til dine planter.



Skal de vandes, nippes, flyttes rundt, plukkes eller omplantes?

## Småfugle

Hele vinteren er der mange småfugle omkring foderbrættet, men når foråret kommer, begynder fuglene for alvor at give lyd af sig.

Om foråret skal man ikke fodre fuglene længere. Det kan bare forstyrre dem i deres morgensang og i at finde en mage, hvis de har travlt med at slå om maden på foderbrættet.



### Lyt til fuglestemmer

En god aktivitet, som taler direkte til sanserne, er at lytte efter fuglestemmer om foråret. Du kan købe en fuglebog med tilhørende cd med fuglestemmer, eller du kan søge efter fuglestemmer på Internettet.

Prøv derefter at skelne de fuglestemmer, som du hører lige udenfor din bolig. Bevæg dig gerne rundt om bygningen og lyt efter fugle i buske og hække. Lyt også til fuglesang om morgenen inden morgenmaden. Der er altid masser af fuglesang omkring solopgang.

Hvorfor synger fugle? Om foråret synger hannerne for at jage andre hanner væk fra deres territorium og for at tiltrække en mage.

### Minder

Før i tiden samlede mange børn (måske mest drenge?) på fugleæg. Det må man ikke længere, men måske har du erfaringer med og gode fortællinger om dette?

Der er også flere gode børnesange om fugle, som måske kan bringe minder frem: 'Jeg ved en lærkerede' – 'Hør den lille stær' – 'Jeg gik mig ud om kvælden' osv.

### Kig på fugle

Brug en kikkert og prøv, om du kan få øje på de fugle, du kan høre. Hvis I er flere sammen, kan I hjælpe hinanden med at udpege fuglene og bestemme dem. På de næste sider er beskrevet en række af de mest almindelige småfugle, men det er selvfølgelig også en god idé at anskaffe en fuglebog.



## Lidt om de mest almindelige danske småfugle

Dette oplysningsark dækker over nogle af de mest almindeligt forekommende småfugle i Danmark. For nemheds skyld er det som oftest hannernes udseende, der står beskrevet.

### Blåmejse

Blåmejsen er mindre end musvitten, og skelnes nemt med dens smukke gule og klare blå farver. Blåmejsens sang kan beskrives som Tsii-tsii-tsu-hu-hu-hu-hu.

### Sjove facts om blåmejser

Fra midt april til midt juli opfostres to kuld, med op til 16 unger pr. kuld. Hver unge sluger ca. 5 gram føde i døgnet, hvilket kan blive helt op til 2 kilo insekter som hvert forældrepar skal skaffe til to kuld unger. For Danmarks 200.000 blåmejsepar, bliver det til ca. 400 ton insekter, kryb og kravl i redeperioden.



### Bogfinke



Hannen er let genkendelig, med sin blågrå isse og brunrøde kinder og bryst. Hunnen er knap så farvestrålende, men mere brunlig. Begge er på størrelse med en gråspurv. Bogfinken findes i skoven, men er også at finde i haver og parker. Den er en rigtig forårsbebuder, da man i april nemt kan høre dens karakteristiske kald, som til forveksling lyder som "det det det det ka' jeg sig' lig' så tit det ska' vær".

### Sjove facts om bogfinker

Både hannen og hunnen hjælper til med at opfostre ungerne. Det er hunnen, der bygger reden, men hannen flyver med hende, til trods for at hun flyver mere end 1000 gange frem og tilbage. Hunnen lægger 3-6 æg, men for at få ét kuld, parrer de sig op mod 200 gange. Skønt hannen yder en stor indsats, sker det ofte, at en anden han i virkeligheden er far til de unger, han fodrer.



## Fuglekonge

Fuglekongen er Europas mindste fugl. Den er let at genkende med sin "kongekrone", en gul-orange stribe med sorte kanter, oven på hovedet. Kroppen er olivengrøn på oversiden og lys grå på undersiden.

### Sjove facts om fuglekongen

Fuglekongen lever af insekter, primært edderkopper og bladlus. Om vinteren kan den også leve af bladlus, fordi bladlus indeholder en slags frostvæske, der hjælper dem til at overleve – selv i minusgrader. Da bladlusene er så små, skal fuglekongen om vinteren spise ca. 50 i minuttet for at overleve.



## Gransanger

Gransangerens udseende er, som de fleste sangeres, ikke specielt iøjnefaldende. Til gengæld kendes den på sin lyd. Den er lille og gråbrun/grøn på oversiden, med en lysere underside. På trods af dens navn, synger den ikke rigtigt, da den kun har to forskellige toner der gentages, tjiff -tjaff, tjiff -tjaff, tjiff -tjaff. Den er en af forårsbebuderne, da den ankommer fra sit vinterkvarter i Sydeuropa/Nordafrika allerede i marts.

### Sjove facts om gransangeren

Navnet bedrager, da gransangeren hverken synger, eller bor ved gran. Den foretrækker løvskov og blandet skov.

## Gråspurv & Skovspurv

Både gråspurv og skovspurv findes typisk nær menneskelig aktivitet, og de er meget tillidsfulde. De findes i de fleste haver og kendes fra hinanden ved, som navnet antyder, at gråspurven har gråt hoved, hvorimod skovspurven har brunt hoved og kindplet.



## Sjove facts om gråspurve og skovspurve

Parrene holder sammen hele livet, helst samme sted. De deles om tjansen med at bygge reden, og fodre ungerne. Lige før ungerne er store nok til at forlade reden, udvikler de deres helt eget personlige kald, så forældre kan blive ved med at genkende dem, efter de har forladt reden.



## Gulspurv

Hanner genkendes let på deres meget gule hoved. Undersiden er brunlig til klart gul, specielt ungfugle og hunner er tydeligt stribede på brystet og flankerne.

Gulspurvens sang kan næsten lyde, som om den tæller til 7, således: 1,2,3,4,5,6, syyyyyyyyv.

## Sjove facts om gulspurven

I Danmark har gulspurven 7 dialekter. Hanner reagerer mere aggressivt på en dialekt, de ikke kender. Hunner reagerer mere positivt på en dialekt, de har hørt i deres barndom. Muligvis fordi hun så kan være sikker på, at hannen er tilpasset de samme områder, som hende selv. I områder, hvor dialekterne grænser op til hinanden, kan hannerne synge begge dialekter.

## Gærdesmutte

Gærdesmutteren er lille, rund og brun og med sin oprette hale nem at genkende. Den synger året rundt og har en meget kraftig sang. Den flytter gerne ind i vores haver.

### Sjove facts om gærdesmutteren

I forhold til dens størrelse er gærdesmutterens sang utrolig kraftig. Faktisk er den så kraftig, at hvis den var på størrelse med en ko, ville dens kald kunne høres fra Danmark og til det sydlige Italien.

Hos gærdesmutteren er det hunnen, der udvælger hannen. Hannen bygger flere reder i sit territorium og tager derefter hunnen med sig rundt og fremviser de forskellige reder. Om hannen bliver valgt som mæg, afhænger af hvor mange og hvor fine reder, han har bygget. Hannen kan godt have flere hunner i det samme territorium, og han hjælper til med at fodre alle ungerne.



## Rødhals

Hos rødhalsen er de to køn ens. En lille fugl, med rødt brystparti, gråbrun ryg og lys mave. Den har relativt store øjne, som nok er tilpasset til det svage morgenlys, da den er en af de første fugle, der i yngleperioden begynder på sin morgensang.

### Sjove facts om rødhalsen

Da de to køn er så ens, sker det af og til, at en han til at begynde med vil jage en opsøgende hun væk. Med tiden får hun dog overbevist ham, sandsynligvis ved at opføre sig anderledes end en han.



## Musvit

Musvitten er større end blåmejsen, og er let at genkende med sit sorte hoved og 'slips', der fortsætter ned over dens gule mave. Vingerne og halen er blålig og hvid. Musvittens sang er nem at genkende og lyder næsten som dens navn mu - mu - svit.

### Sjove facts om musvitter

I musvittens verden har de stærkeste hanner de bredeste slips og spiser først. De svagere hanner med smallere slips spiser til sidst.



## Sangdrossel

Sangdroslen er brun, som en solsorthun, men har et hvidt bryst med sorte pletter. Dens sang kan bestå af over 100 forskellige motiver. Sangdroslen ankommer til Danmark fra slutningen af februar og er en af forårsbebuderne.

### Sjove facts om sangdroslen

Sangdroslen kan modsat solsorten få hul på sneglehuse. Den knuser huset mod en sten, og hver fugl har sine foretrukne sten, eller "værksteder", som den flittigt bruger. Omkring værkstedet ligger ofte store mængder af knuste sneglehuse.

*Kilder til afsnittet om småfugle:*

[www.skoleniskoven.dk](http://www.skoleniskoven.dk)

[www.naturhistoriskmuseum.dk](http://www.naturhistoriskmuseum.dk)

[www.naturporten.dk](http://www.naturporten.dk)

[www.dof.dk](http://www.dof.dk),

[www.fugleognatur.dk](http://www.fugleognatur.dk)



# SOMMER



## Blomster

Sommer er lig med blomster i grøftekanten, på engen, i græsplænen og i haven. Blomster taler til alle sanser med forskellige farver, dufte, størrelse og form - og der er masser af aktiviteter, man kan lave med både haveplanter og vilde blomster.

### Pluk en smuk buket

Gå en tur og pluk en buket blomster til at sætte i vand i en vase. Det er en god aktivitet sammen med børn. Tag en snak om blomsternes navne og om, hvad man lærer i skolen i dag i forhold til i 'gamle dage'.



### Pressede blomster

I stedet for at sætte buketten i vand, kan du også slå blomsternes navne op i en flora og lægge dem i pres mellem aviser og et par tunge bøger. Efterfølgende kan du lave din egen scrapbog eller herbarium, hvor du limer blomsterne ind og skriver lidt om hver blomst.

### Lav en blomsterkrans

Du har måske prøvet at binde en krans af mælkebøtter eller tusindfryd, da du var barn. En blomsterkrans i håret er det perfekte udgangspunkt for et godt billede af dig og dit barnebarn/oldebarn. Du kan også binde en krans til din dør eller til kirkegården. Her kan du f.eks. bruge oasis, som kan vandes, så blomsterne holder sig friske i længere tid.

### Blomsterlege

- ♥ **Elsker - elsker ikke med tusindfryd:** Pluk kronbladene af tusindfryden ét for ét, imens du siger "elsker - elsker ikke". Det sidste blad fortæller dig sandheden...
- ♥ **Blæse mælkebøtter:** Blæs frøene af en mælkebøtte. Tæl hvor mange frø, der er tilbage efter ét pust. Så mange kærester har du....
- ♥ **Kan du lide smør?** Hold en smørblomst op under hagen på en anden. Giver den gule blomst genskin, så kan den anden lide smør!
- ♥ **Blæse i græsstrå:** Hold et græsstrå stramt mellem dine tommeltotter og fold hænder til et hulrum bag græsstrået. Blæs i græsstrået, så der kommer en fløjtelyd.
- ♥ **Lægge mælkebøttestængler i vand:** Lav 4 klip i hver ende af en mælkebøttes stængel og læg den i et glas vand. Så får du de fineste krøller og krummelurer. Mælkebøttens hoveder kan lægges som flydeblomster på en tallerken. Det ser fint ud.

## Strandtur

Kysten i Danmark ændrer sig fra dag til dag. Forskellig vandstand, strømretning og vind er med til at gøre stranden til et perfekt udflugtsmål. Den ene dag er der fyldt med lækkert sand, og to dage senere er der måske fyldt med sten. Hold øje med vindretningen! På kyster med klitter kan du gå helt i læ, hvis vinden kommer fra land.

På stranden er der mange muligheder for gode aktiviteter. Alene dét at gå på stranden kan være en udfordring for balancen. Det er god træning at gå i det bløde sand.

- ♥ Tag skoene af og mærk vandet og sandet, både når det er koldt og varmt.
- ♥ Er der et vandløb, der løber ud over stranden, kan det være sjovt at mærke temperaturforskellen på vandet i havet og i vandløbet.
- ♥ Sæt jer i sandet og mærk det løbe gennem fingrene. Hvornår har du sidst bygget et sandslot eller skrevet fjollede ting i sandet?
- ♥ Hvem er mester i at slå smut?
- ♥ Tag tilbage til barndommens ture til stranden med sjov og leg, sandslotte og voldgrave og tag gerne børn, børnebørn og oldebørn med derud.
- ♥ Tag et tæppe med og kaffe/kage/frugt til at nyde ved vandet.





## Samle bær

### Jordbær

I juli er det tid til jordbær med fløde!

Det allerbedste er selvfølgelig at have sit eget jordbærbed og selv høste de røde bær, når de er modne. Det er også en mulighed at tage på tur ud i sommerlandet til et sted, hvor der er pluk-selv-jordbær. Det er god træning at bøje sig efter bærrerne. Det er en god aktivitet for flere generationer



sammen, hvor børnebørn f.eks. kan plukke bær til deres bedste- eller oldeforældre. Alternativt kan jordbærerne købes og indtages på terrassen med mælk eller fløde.

Måske har du prøvet at trække vilde jordbær på strå, da du var barn? Små vilde jordbær kan findes på bakker og skrænt og i skov - og de er sødere og mere krydrede end almindelige jordbær. Gå på jagt efter vilde skovjordbær!

### Hindbær

Hindbær smager skønt, men pas på tornene, når I plukker!

Første udfordring er at finde et godt sted med bær. Måske har I nogle buske i haven eller omkring aktivitetscentret?

Spis bærrerne direkte fra busken eller pluk lidt til at tage med hjem i en skål.

- ♥ Skovhindbær er ofte modne i juli eller august.

### Gode minder

Jordbær med fløde vækker ofte gode minder om sommer og sol. Tag en snak om bærhøst i gamle dage!



## Sukkerlokkere til sommerfugle

Du kan lave din egen lokke-væske til sommerfugle, og nyde de smukke insekter helt tæt på.

### Du skal bruge:

- ♥ 1 kg Sukker
- ♥ 1 liter Rødvín
- ♥ Gryde
- ♥ Grydeske
- ♥ Spand
- ♥ Snore eller strimler af sugende naturmateriale (sisal, uld, hamp, hør, bomuld)
- ♥ Ståltråd
- ♥ Saks
- ♥ Tang

### Sådan gør du:

Hæld rødvín og sukker op i en gryde, og opløs blandingen ved svag varme og under jævnlig omrøring. Når sukkeret er helt opløst køles blandingen af og hældes over i en spand.

Lokkerne (snore, reb eller strimler) bør være omkring 50 cm. Bind evt. 10 cm ståltråd i den ene ende – det gør dem lettere at håndtere.

De færdige lokkere nedsænkes i sukker-/rødvínsblanding, hvor de bør ligge et par døgn, inden de er klar til at blive hængt op. Nu kan lokkerne hænges ud i buske og træer i løbet af formiddagstimerne, gerne steder hvor der er læ og sol, og hvor der er mulighed for at sidde og studere de sommerfugle, der lokkes til.



Lokkerne indsamles efter brug og kan let genbruges. De skal blot nedsænkes i spanden, indtil de igen er mættede med sukker-/rødvínsblanding.

(Opskrift fra [www.natur-vejleder.dk](http://www.natur-vejleder.dk))

## Fortidsminder

Gravhøje, stendysser og jættestuer fortæller historien om vores mange tusind år med bosættelse i det danske landskab. Indtil for få generationer siden var det almindeligt, at man sløjfede højene, når de lå 'i vejen' på markerne. Der er heldigvis mange tilbage - ofte i skovene, hvor der ikke har været samme trang til at få jorden under plov.

I dag er de fleste fortidsminder fredet, og der er ofte gjort meget ud af at fortælle deres historie med foldere, plancher og lignende. Nogle er også beskrevet på [www.fortidsmindeguide.dk](http://www.fortidsmindeguide.dk).

Pak kaffen i en rygsæk og tag på udflugt til nogle af fortidsminderne i lokalområdet. Udover historiens vingesus er der mulighed for god træning, hvis man klatrer helt til tops!



## Spille bold

Kan du huske, hvordan man spiller med en bold op ad en mur? Et boldspil kaldes Syvstjerne. Her er spillet dog udvidet til 10 forskellige kast. Har du ikke en mur at kaste bolden op ad, så find en anden, du kan kaste bolden til.

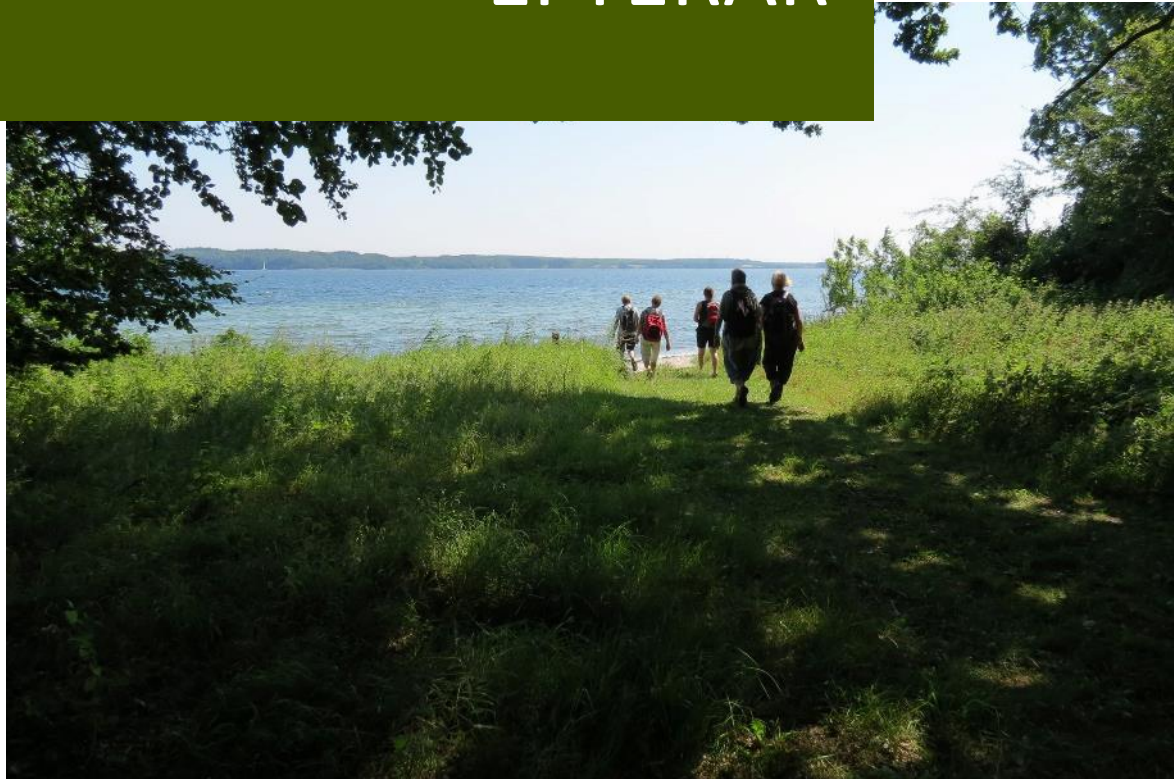
En tennisbold hopper bedst, men hopper også nemt væk. En blød bold er lidt nemmere at holde styr på.

1. Kast bolden mod muren og grib den.
2. Kast bolden mod muren og klap 1 gang, inden bolden gribes.
3. Kast bolden med overhåndskast mod muren og grib den.
4. Kast bolden op i luften og grib den igen.
5. Kast bolden mod muren, og grib den med én hånd.
6. Kast bold mod muren med den modsatte hånd, end du normalt bruger.
7. Kast bolden og klap 3 gange, inden den gribes.
8. Hold dig for det ene øje, mens bolden kastes. Grib med begge hænder.
9. Tril bolden hen mod muren og få fat i den, når den triller retur.
10. Stå på et ben og kast bolden mod muren.





# EFTERÅR





## Plukke brombær

Om efteråret (august til oktober) er de vilde brombær modne. Brombær vokser både i løvskove og nåleskove, og langs mange levende hegn.

Find et brombærkrat, og pluk en masse modne bær. Pas på at du ikke river dig på de mange torne, når du plukker!

### Tag bærrerne med hjem og lav syltetøj:

Skyl bærrerne, og sorter eventuelle umodne og dårlige bær fra.

Hæld ca. 250 g brombær, 150 g sukker og 2 spsk. citronsaft i en gryde, og lad det koge op. Kog videre ved svag varme i ca. 5 minutter, mens du rører forsigtigt i dem.

Tag gryden af komfuret. Rør 1 lille tsk. melatin (eller andet gelateringsmiddel) i, hvis du ønsker en fastere konsistens.

Spis marmeladen med det samme på nybagt brød eller hæld det i et skoldet syltetøjsglas, der er skyllet med Atamon.



## Samle blade

Efterår! Træerne står om efteråret i smukke gule, orange, brune og grønne nuancer og det skal nydes!

Når bladene begynder at falde af træerne, er der masser af muligheder for at bruge dem i kreative projekter.

Første skridt er at samle de smukkeste blade i forskellige farver og former.

Når du kommer hjem med dagens 'høst', skal bladene tørres og lægges i pres mellem aviser og nogle tunge bøger eller mursten.

- ♥ De pressede blade kan bruges på postkort.
- ♥ Bladene kan 'spiddes' på en pind og fungere som juletræ - evt. med lidt guldspray eller snespray.
- ♥ Bladene kan 'spiddes' på en stålring og fungere som krans til døren.



## Kastanjer

Når oktober kommer, og træerne smider deres blade, falder kastanjerne også ned.

I mange skove og parker står hestekastanjetræer. Her kan man nemt samle kastanjer og tage dem med hjem.

Kastanjer kan bruges til mange ting. Som barn (eller med børn) har du sikkert lavet mange kastanjedyr med tændstikker og kastanjer. Du kan f.eks. lave edderkopper i et fint spind (af garn), giraffer og andre fantasidyr. Brug en syl eller en boremaskine til at lave huller i kastanjerne. Så er det nemmere at få tændstikkerne i.

Kastanjerne kan være lidt hårde at arbejde med, men de pynter også, som de er, i deres flotte skaller. Kastanjer kan bruges som fin bordpynt eller elementer i en dekoration af efterårets planter, nødder, blade, agern og bog. Det er også dejligt at gå med en kastanje i lommen.





## Efterårskrans

En efterårskrans er fin på døren eller en smuk hilsen til værtinden eller på gravstedet.

Nyd jagten på de fine naturmaterialer! Det er en fordel med en rollator, så du kan holde pause undervejs og samle materialerne i kurven. Det er god træning at bøje sig efter tingene.

Du skal bruge:

- ♥ Naturmaterialer. Gå en tur udenfor for at samle materialer til din krans. Næsten alt kan bruges! Røde bær, paradisæbler, tørrede græsser eller visne blomster som f.eks. Hortensia, kogler fra fyr, lærk og rød-el, agern, bog, nødder, kastanjer, blade, mv.
- ♥ En ring til at binde eller fæstne materialerne på. Brug evt. hængebirkens eller hængepilens nedfaldne grene til at forme en solid ring, som materialerne kan bindes på. Alternativt kan du bruge en ring af halm.
- ♥ Blomstertråd at binde med. Det kræver lidt fingerfærdighed at binde det hele sammen med blomstertråd.
- ♥ Lim til at lime materialerne fast med. Ikke alt er til at binde fast, og så hjælper det med en klat lim.

Alternativ til den bundne krans: Arrangér materialerne pænt på en tallerken eller i en randform. Dette er meget nemmere og pynter fint på et bord. Fyld evt. lidt sand eller dekoraionssten i formen, så materialerne kan stikkes ned og stå fast.





## Bagte æbler

Måske er du heldig at have et æbletræ, du kan høste fra? Ellers er mange haveejere ved at drukne i æbler om efteråret, så hvis du spørger pænt, kan du ofte få lov at hente en mindre portion hos dem.

Æblerne smager selvfølgelig skønt i rå tilstand eller i en klassisk æblekage – men hvad med at lave en omgang bagte æbler?

Sådan gør du:

- ♥ Tænd ovnen på 170 grader.
- ♥ Skyl æblerne og skær toppen af.
- ♥ Fjern kernehuset ved at udhule æblet. Dette kan gøres med en urtekniv. Pas på, du ikke laver hul i bunden, så det gode fyld løber ud.
- ♥ Fyld æblet med rosiner, hakkede mandler, kanel og brun farin (eller dit yndlingsfyld).
- ♥ Sæt æblerne i et ildfast fad og bag dem i ovnen i 15-20 minutter. Gå en tur og få appetit, imens æblerne bages. Kom hjem til duften af efterår og hygge.
- ♥ Æblerne nydes lune, gerne med flødeskum på toppen.



## Trækfugle

Trækfugle rejser ofte mange hundrede kilometer mellem deres vinterkvarter og deres sommerkvarter, som også er stedet hvor de yngler. Med en god kikkert kan det være sjovt at holde øje med hvilke fugle, der trækker over Danmark på deres vej nordpå om foråret og sydpå om efteråret.



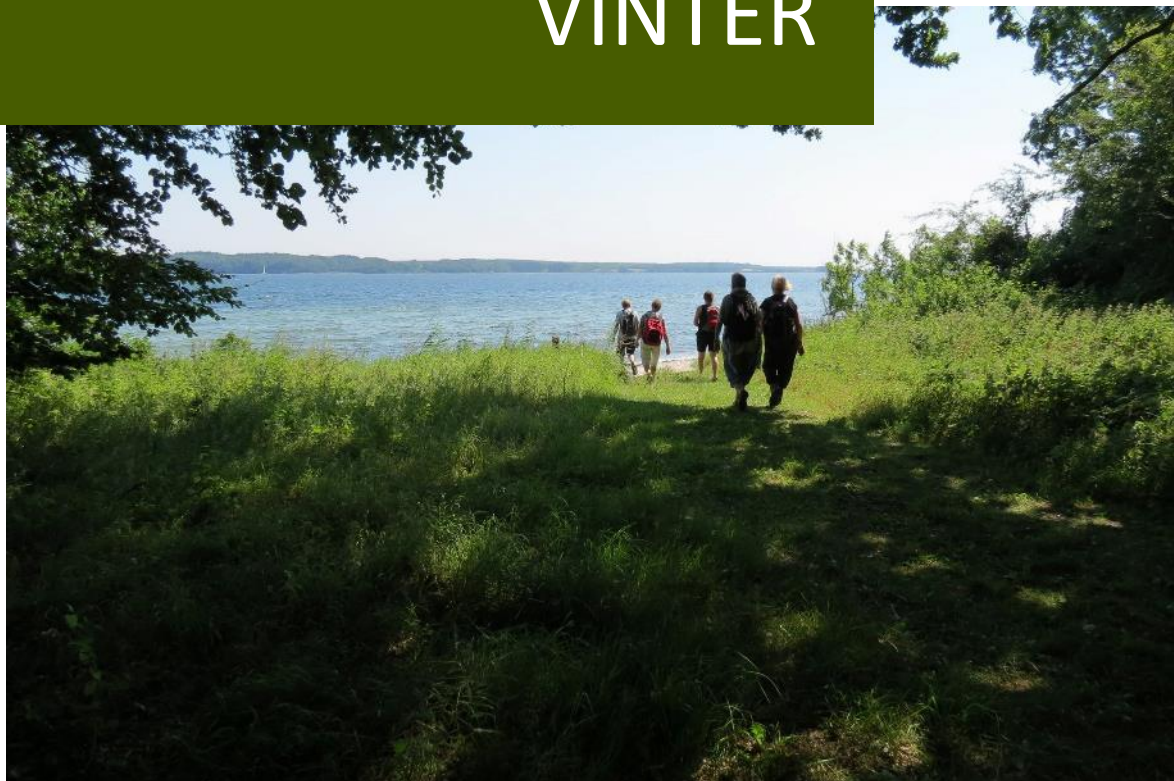
En elsket trækfugl er **sanglærken**. Når lærken synger højt på himlen, så er det et af de første sommertegn. En anden kendt og elsket trækfugl er **svalen**. Den flyver helt til Afrika om vinteren. En lang og farefuld rejse på mere end 10.000 kilometer. **Havternen** flyver dog endnu længere. Den flyver fra sin yngleplads på Grønland helt ned til Antarktis ved Sydpolen, hvor den overvintre for at vende tilbage igen næste forår. Over 70.000 km om året.

Østdanmark spiller en stor rolle for trækfugle, da der er så meget vand. Der er f.eks. et stort træk af **edderfugle** om foråret, og et træk af **ringduer** sydpå om efteråret.

Mange **rovfugle** foretager også træk via Danmark. En almindelig rovfugl som **musvågen** er både standfugl og trækfugl. Ca. halvdelen yngler og bliver i Danmark - og den anden halvdel (ofte de unge fugle) trækker om vinteren til Syd- og Vesteuropa. Andre rovfugle, som er på træk, er **hvepsevågen**, **spurvehøgen**, **tårnfalken**, **fiskeørnen**, **kongeørnen** og **dværgfalken**.

Du har sikkert både set og hørt de store flokke **gæs**, som mellemlander i enge og vådområder. Prøv om du med en kikkert kan bestemme, om der er tale om: **blisgås**, **bramgås**, **grågås**, **canadagås**, **kortnæbbet gås**, **knortegås** eller **sædgås**.

# VINTER



## Fugle ved foderbrættet

Et foderbræt er en god mulighed for at sidde inde i varmen og studere de småfugle, der flokkes derude for at spise. Hvis du ikke allerede har et, så sæt det op et sted, hvor du let kan se det inde fra. Brug evt. en kikkert for at få alle detaljerne med, når du kigger på fugle.

Gråspurv, Skovspurv, Musvit, Blåmejse, Solsort, Bogfinke og Rødhals er nogle af de mest kendte fuglearter, netop fordi vi tit ser dem om vinteren. Brug en god fuglebog for at finde navnene på resten.



Du kan hjælpe fuglene ved selv at fremstille lækre foderkugler. Så mindsker du også risikoen for at de små fugle eller andre bliver kvalt i den grønne plastik, der sidder omkring de færdigkøbte kugler.

- Palmin skæres i firkanter på ca 4 x 4 cm
- Fuglefrø og andre kerne presses ind i palminen
- Form dem til en kugle
- Bind garn omkring dem, så de kan hænge i træerne.

Materialer til foderkugler: Palmin, fuglefrø eller kerner, garn.



## Byggerier

Med ganske få materialer kan du let bygge et bo til forskellige dyr, der bor omkring os. Små huse til fugle, pindsvin, insekter eller et simpelt foderbræt.

- ♥ Studér dyrelivet fra dit yndlingssted.
- ♥ Hvilke dyr kan du se?
- ♥ Hvilke dyr kunne du godt tænke dig, kom lidt tættere på?
- ♥ Undersøg, hvilket bo, der passer bedst og byg det.



På internettet findes mange opskrifter på redekasser. På hjemmesiden 'Skoven i Skolen' finder du byggetegninger, du kan printe ud og bygge efter: <https://www.skoven-i-skolen.dk/content/byg-en-redekasse-af-br%C3%A6dder>

På bibliotekerne kan der findes mange bøger om redekassebyggeri og om fugle generelt.

Materialer til redekasser: Træ (ikke trykimprægneret), skruer/søm, skruetrækker/hammer, sav

## Spor i sneen

Der bor mange dyr omkring os, men ofte ser vi kun sporene efter dem. Så hvis du er nysgerrig på, hvilke dyr, der bor i nærheden af dig, skal du lede efter deres spor. Det kan du gøre på flere måder.

### Fodspor og dyreveksler

I snevejr er det nemmest at lede efter dyrespør, men har det ikke sneet, skal du kigge, hvor der er lidt mudret eller bar jord. Dyr går ofte den samme vej hver dag, så rundt omkring kan du også se 'dyreveksler' (stier) i græsset.

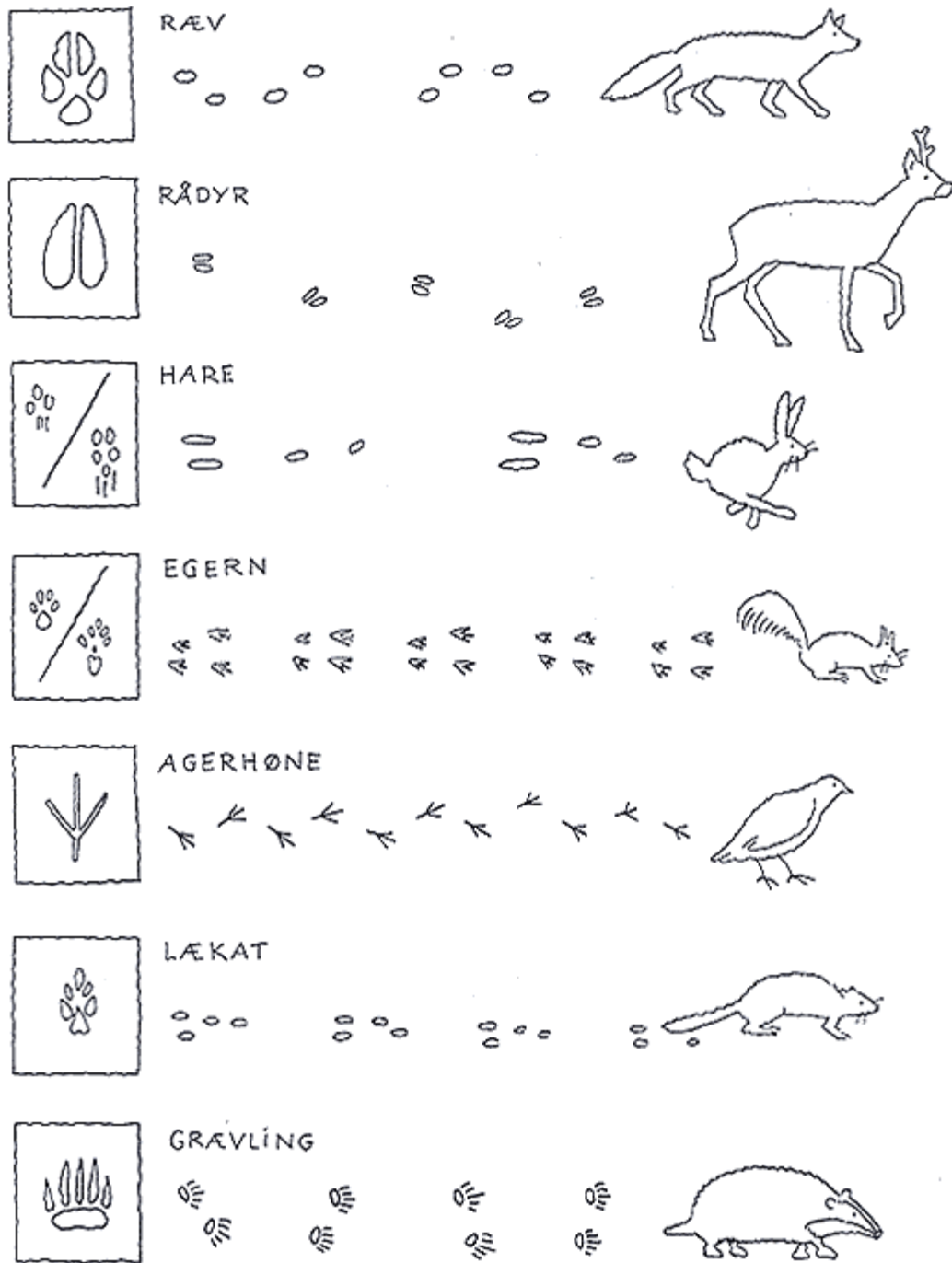
### Ekskrementer

Alle dyr skal også af med afføringen, så deres ekskrementer ligger rundt omkring. Hundelorte kender alle, men hvis du kigger godt efter, kan du også finde lorte fra harer, hjorte og fugle.

### Andre spor

Når dyrene spiser, efterlader de sig også spor. Måske kan du finde ulegylp, hvis du er rigtig heldig. Kig under høje træer efter klumper med museben og musehår. Måske kan du også finde nogle kogler, som er spist på forskellige måder. Prøv at finde frem til, hvem der har spist dem. Tag eventuelt nogle af koglerne med hjem og kig på internettet, om du kan finde svaret.





Viden om dyr:

*Fra skoven-i-skolen.dk*

## Solopgang og solnedgang

I vinterens korte dage bliver solen særligt værdifuld. Da det ofte er klart og koldt vejr, kan du være heldig at se nogle spektakulære solopgange og solnedgange. Det kan være en rigtig fin tid på dagen at gå tur, mens lyset skifter. På [www.suninfo.dk](http://www.suninfo.dk) kan du se, hvornår solen går op og ned, og hvornår det er tussmørke.

Find en bænk eller tag en campingstol med ud, så du kan sidde i ro og mag og nyde forestillingen!





## Lys

I den mørke tid længes de fleste efter lyset. En enkelt lyskæde i et træ udenfor kan sprede stor glæde, både for den, der ser på det indefra og for dem, som kommer forbi udendørs.

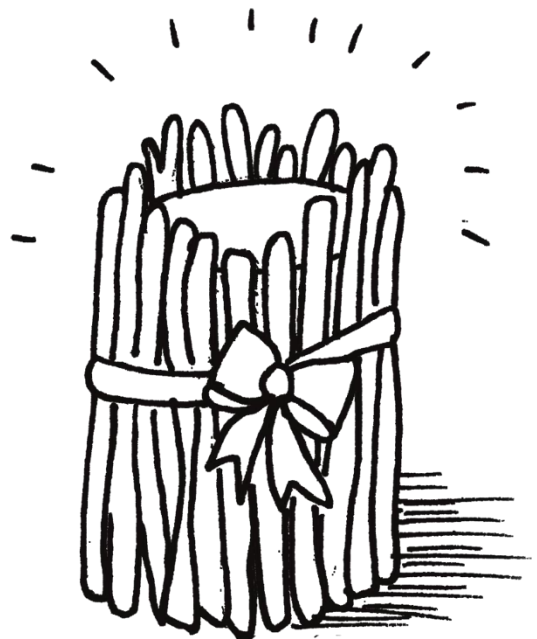
En lille lygte af naturmaterialer kan også sprede hygge.

### Byg en lygte

Du skal bruge: Tynde grene, et bånd, et syltetøjsglas og et fyrfadsllys. Evt. noget lim.

Sådan laver du en lygte til haven eller altanen:

- ♥ Saml nogle tynde grene på dagens gåtur og tag dem med hjem.
- ♥ Grenene placeres lodret om glasset og holdes midlertidigt fast med en elastik, indtil de er bundet fast med et stramt bånd. Pas på, at der ikke kan gå ild i noget. Lim evt. grenene fast, så det holder bedre.
- ♥ Tænd lygten og stil den et sted, hvor du kan se det fra dit vindue. Det ser rigtig flot ud, når lyset skinner gennem grenene.
- ♥ Sid lidt og nyd lyset i mørket. Læg mærke til, hvordan lyset skaber skygger.



Ligger der meget sne, kan du lave en snelygte. Lav nogle snebolde og byg en lille 'hule' af dem. Stil et tændt lys ind i hulen.

## Vintergæk og erantis

Hold øje med de første forårsbebudere! Vintergæk og erantis kan blomstre allerede i februar og holder ud selv i sne og frost.

Hvem får øje på den første vintergæk? Gør det til en lille konkurrence med familie og venner, hvor den, der ser den første vintergæk, får en præmie! Alle skal naturligvis ud og se vintergækken.

Når vintergækkerne står i fuldt flor, kan du plukke nogle stykker og tage med indenfor og sætte i en vase. Vintergæk og erantis lyser fint op i den mørke tid. Du kan også lægge vintergækker i pres. Så er de klar til gækkebrevene.

Kan du huske nogle gækkevers?



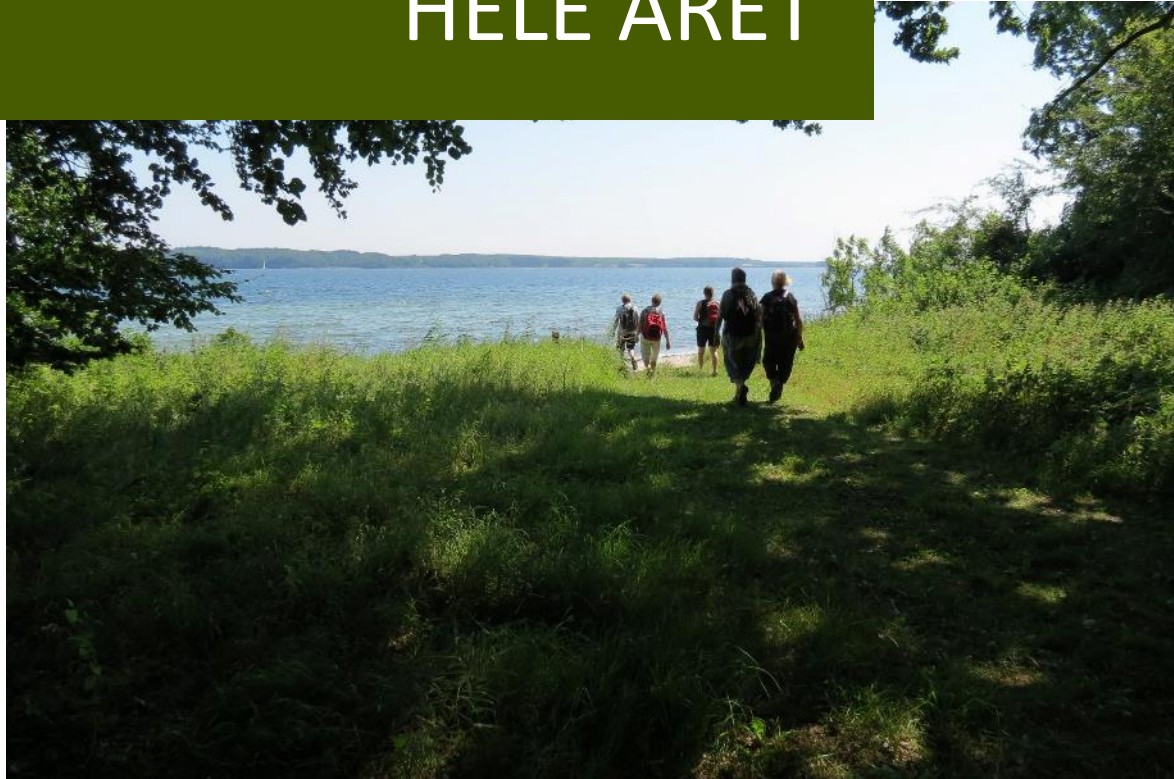
Erantis er en sød og meget lille gul blomst. Erantis har også et andet navn, nemlig vinterblomme. Erantis er en knoldplante i ranunkel-familien, som også rummer anemone, klematis, julerose og engblomme.



Dorthealiljer ligner vintergækker, men blomstrer lidt senere, er lidt højere og har en hvid blomst, der ligner en lille klokke. Dorthealiljen er opkaldt efter en katolsk helgeninde ved navn Dorthea.



# HELE ÅRET





## Fugletur

Af Linn Espensen

Fokus på denne tur er at kigge på fugle. Uanset årstiden er der en del arter, hvis du kigger godt efter. Og de fleste kan genkende rigtig mange arter, når man først kommer i gang. Hvis I går flere sammen, kan I lægge et konkurrenceelement ind i turen, hvor I til sidst afgør, hvem der har set flest forskellige arter.

### Identifikation

Nogle gange er man heldig, at fuglen sidder stille, så man ser den klart og tydeligt. Hvis det ikke er tilfældet, er der andre måder, hvor man kan identificere fuglen:

- ♥ **På lyden:** Når man snakker om "fugle-lyde", kan man tale om fuglens sang eller kald. Den samme fugl har mere end én lyd i sit repertoire, alt efter hvad den ønsker at kommunikere. Oftest er det hannerne, der synger, på nær hos rødhalsen, hvor hunnerne også giver deres besyv med. Som tommelfingerregel, er der tre årsager til hvorfor fuglene giver lyd fra sig:
  - For at andre hanner skal holde sig væk fra det område, de kan søge føde på
  - For at tiltrække en hun
  - For at lære deres unger at synge/kalde



- ♥ **Udelukkelsesmetoden:** Baseret på habitat/område (skov, krat, hav, eng, osv.) og årstid: Er fuglen stand- eller trækfugl?

- ♥ **Fuglens jizz** (fra det engelske GIS – General Impression and Shape), som er det overordnede indtryk af fuglen, altså en kombination af fuglens form og opførsel. Eksempler på dette er f.eks. visse rovfugles "musen", hvor de hænger helt stille i luften som en helikopter, før de styrtdykker efter et bytte. Det kan også være et glimt af en lille brunlig fugl, som bevæger sig nervøst i hurtige ryk i tæt krat – det er som oftest gærdesmutten.



## Bordpynt

Et smukt pyntet spisebord bringer smilet frem, både når du har gæster, og når du bare vil glæde dig selv.

Hen over året er der mange naturgenstande, der kan pynte fint på bordet. Det behøver ikke nødvendigvis være en buket blomster.

Bordpynt kan være:

- ♥ Grangrene,
- ♥ Kogler,
- ♥ Ranker af efeu/vedbend,
- ♥ Grene med knopper, der er lige ved at springe ud
- ♥ Blomsterstandere
- ♥ Kastanjer og bog

Kun fantasien sætter grænser.

Gør det til en vane at pynte bordet! Find på dine ture ud i området de bedste steder at samle fin og sjov bordpynt.



## Samle affald

I naturen ligger desværre ofte en masse affald.

En rigtig god motionsform er at bukke sig ned og samle det op. Er det for hårdt for ryg eller knæ, kan man tage en gribeklo til hjælp.

I mange kommuner findes der en dag, hvor man i fællesskab samler skrald – her kunne du f.eks. melde dig til.



Mange smider dåser – og selv dem med pant. Måske kan du sammen med familie og venner lave en fælles dåseindsamling og bruge pengene til noget sjovt eller rart. Hvis alle på deres daglige gåtur samler bare 1 dåse, bliver det hurtigt til mange. I finder nok hurtigt ud af hvor dåserne ligger, for mange gange ligger de det samme sted. Og der kommer nye til hver dag.

På denne måde får dagens tur ud i det grønne et formål, og du gør en god gerning for naturen, samtidig med at du gør noget godt for dig selv.



## Foto-tur

Med et kamera (eller en mobiltelefon med kamera) kan du skærpe din opmærksomhed, så den daglige gåtur hele tiden får nyt fokus. Pludselig ser du andre ting og nye detaljer, fordi du har givet dig selv en opgave.

Du kan vælge et nyt tema for hver tur. Det kan f.eks. være:

- ♥ Ting med en bestemt farve
- ♥ Detaljer på bygninger (f.eks. dørhåndtag, døre eller postkasser)
- ♥ Blomster i haverne langs ruten
- ♥ Portrætter af dem, du går tur med, osv.

Du kan også gentage det samme tema, så du hver dag/uge tager et billede af en bestemt udsigt, et særligt træ eller lignende. På den måde kan du dokumentere årets gang.





## De bedste udsigter

For at klare sindet og bare være i nuet, kan det være fantastisk at gå hen til et sted, hvor udsigten er god.

Hvad er den flotte og gode udsigt for dig? Et særligt landskab? At kunne se ud over havet? Et smukt træ eller hus?

Måske finder du de smukkeste udsigter ved at gå din daglige tur den modsatte vej, end du plejer. Måske skifter det fra dag til dag. Ikke alle steder har lige god udsigt hver dag.

Det disede efterårsvejr skaber scenarier, der er gode for fantasien, fordi man ikke altid kan se alting klart. De krogede træer ligner måske en stor trolld eller det hele flyder sammen, så det er svært at se, hvor himmel og jord begynder og ender.

Det frostklare vintervejr skaber de flotteste farver om morgenen eller inden solen går ned.

I det hele taget så ændrer udsigterne sig hele tiden afhængig af lyset, vejret, vinden og dit humør.



## De bedste bænke

Hvor er der gode bænke i dit nærområde?

Gør det til din mission at finde og afprøve alle bænke i lokalområdet. Det er altid godt at vide, at man kan komme ned at sidde og hvile sig undervejs, når man er på tur. Hvis du går med rollator, så har du heldigvis altid en siddeplads med dig – men går du med eller uden stok, så er det rart at have overblik over de lokale bænke.

- ♥ Udskriv evt. et kort over lokalområdet og sæt kryds på kortet, hvor du har fundet en ny bänk.
- ♥ Tag rundt og aflæg alle bænke et besøg.
- ♥ Tag dig tid til at sidde i fred og ro og nyde udsigten, eller se på fugle, træer og blomster.

Hvis I er en gruppe, kan I lave en afstemning om, hvilken bänk, der er den bedste!



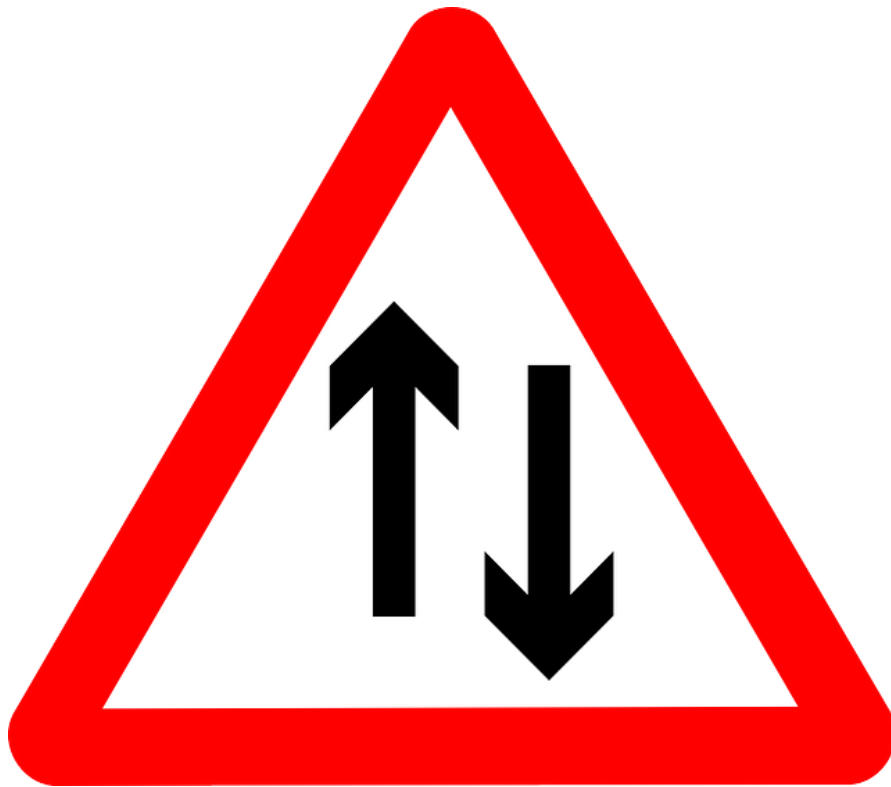
## Gå den modsatte vej

Når vi går tur, så har vi en tendens til at gå præcis den samme vej. Når vi altid gør, som vi plejer, er der mange ting, vi slet ikke opdager på turen.

Udsigten, lyset og oplevelsen kan være helt anderledes, hvis du går den modsatte vej.

Tag din yndlingstur. Gå den modsatte vej og læg mærke til forskellen. Måske får du øje på noget, du aldrig har set før. Huse, træer, udsigter, og detaljer, som du bare plejer at gå forbi.

Hjernen har godt af ikke altid at gå den samme vej. Når du varierer din tur til kendte steder, holder du hjernen i gang og giver den noget at arbejde med. Hjernen er nemlig doven, så hvis du altid gør, som du plejer, registrerer du ikke tingene på samme måde som første gang du gik eller kørte en strækning.



## Regnvejrstur

Selv om det regner, kan det være dejligt at komme ud.

Nogle gange regner det faktisk ikke så meget, som du troede, da du kiggede ud på vejret. Regnen er dog tit rarest, hvis det ikke samtidig blæser.

- ♥ Find evt. en rute, hvor du kan gå lidt i læ.
- ♥ Lyt til regnen på paraplyen eller hættten.
- ♥ Nyd følelsen af regnvejret og den friskhed det giver at komme hjem med røde kinder.
- ♥ Syng en regnvejrssang!

Hvem husker ikke den amerikanske komedie musical-film "Singing in the Rain" fra 1952 med Gene Kelly, der danser rundt i den silende regn og synger? Alle fugle synger med deres eget næb, så syng du også bare til!

Det er klart sjovest og varmest at være ude i regnvejret, hvis du har det rette tøj på. En god regnjakke er god, men husk også regnbukser, da det ikke er sjovt at gå tur med kolde lår. Og tænk så på, hvor dejligt det er at komme hjem i tørvejr, hvor du kan skifte til tørt tøj og nyde en varm kop te.



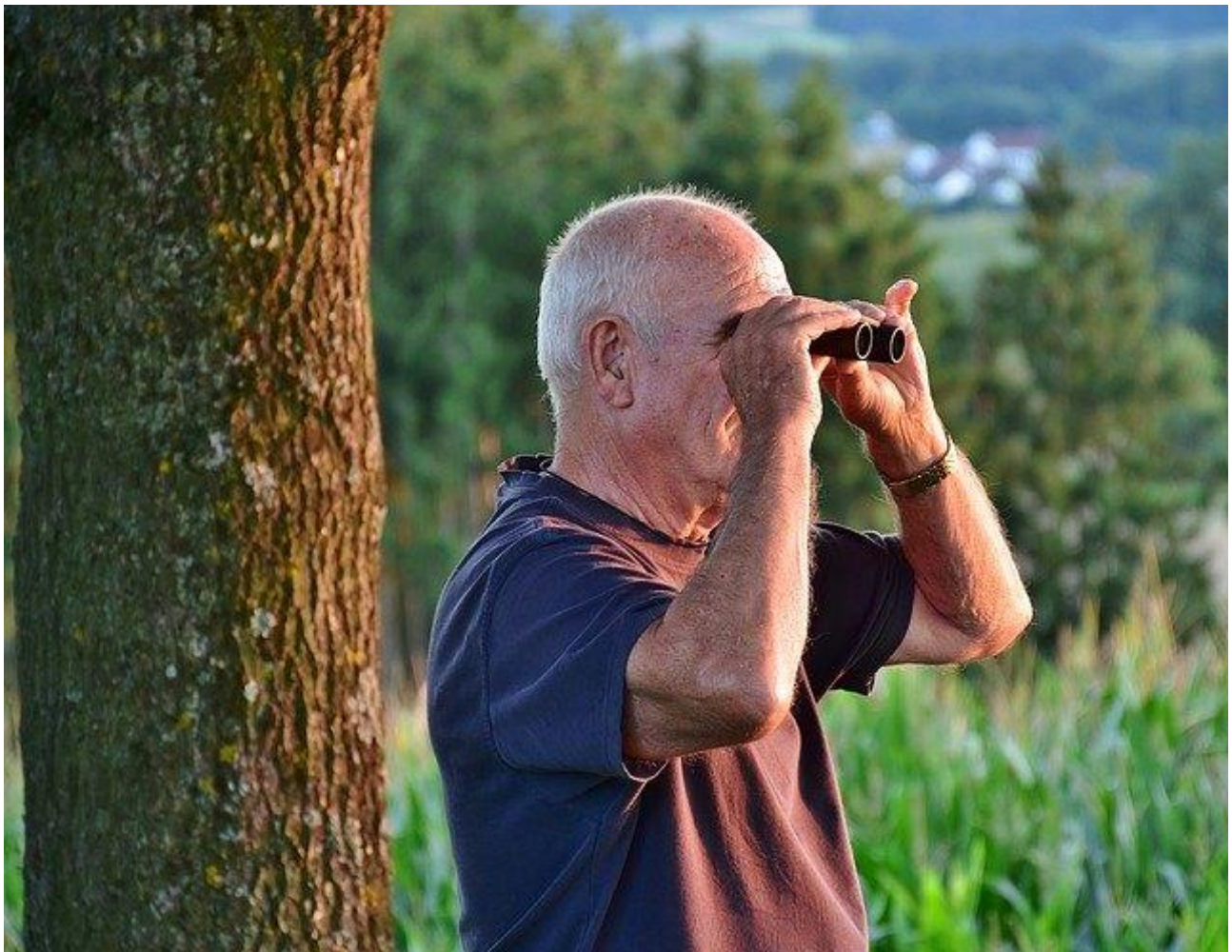


## Med kikkert

Det er altid en god idé at have en kikkert med i tasken, når du er ude på tur. Selv når du står på terrassen eller en altan, er kikkerten genial, så du kan komme helt tæt på og få øje på detaljerne.

Brug kikkerten til at kigge efter fugle og andet dyreliv. Måske får du øje på et egern?

Nogle kikkerter egner sig også til at se på stjerner – eller i hvert fald til at få et nærmere kig på månen og dens smukke kratere.



## Med lup

Det kan være svært at få øje på insekterne, men de er faktisk utrolig flotte, når man kigger på dem gennem en lup.

- ♥ Gå en tur ud i din have eller en park.
- ♥ Flyt små sten og blade, der ligger ovenpå fliser eller asfalt. Herunder gemmer alle de små kryb sig. Især finder du nemt bænkebidere.
- ♥ Find de skyggefulde og fugtige steder og se, hvilket fantastisk varieret liv du finder.
- ♥ Kig på edderkopperne i deres flotte spind og prøv at tælle deres øjne.

Luppen kan også bruges til at tænde bål. Her skal lidt forberedelse til, men sjovt er det, når solens lys gennem strålen forvandles til fine flammer. Birkebark, visne blade/strå, og ulden fra kæruldplanter er lettest at få til at fænge.



## Meditation

### Naturen er perfekt til meditation

At være i naturen er helende for menneskets sind, og naturen er en uudtømmelig kilde til ro og fordybelse. Selvom du går den samme tur hver eneste dag, venter der altid en ny oplevelse. En dag ser du måske en fiskehejre – og en anden dag møder du et egern. Årstiderne skifter, lyset og farverne veksler, og du forandrer dig også selv.

Naturen har til alle tider været kilde til inspiration, ro og glæde for os mennesker. Nogle mennesker beretter endog om sjældne øjeblikke i naturen, hvor de har oplevet en dyb sammenhæng i altings væren og har følt sig som en del af en større bevidsthed eller organisme.



### Hvorfor meditation?

Meditation handler om at være til stede i øjeblikket. Bare **at være** – uden at stille krav eller føle pres om at skulle præstere noget. Meditationens nærvær giver en god ro i sindet. Ikke kun mens du mediterer – men også efterfølgende, hvor dit øgede nærvær er med til at holde stress og angst fra livet.

### Hvordan mediterer man?

Du kan meditere på mange måder. Grundlæggende handler det om, at du skal give slip på dine tanker og bekymringer om fortid og fremtid – og i stedet give dig hen til din umiddelbare tilstedeværelse i nuet.

Det er nemmest, hvis man har et fokuspunkt, man kan koncentrere sig om. Det kan være noget ydre som en udsigt eller en genstand – og noget indre som éns egen krop eller vejtrækning.

Hver gang der kommer en tanke, skal du lade den passere uden at holde fast i den. Simpelthen give slip på den, og vende tilbage til dit fokus.



## Gående meditation

### Kropsscanning

Mens du går, skal du fokusere på din krop uden at tænke, vurdere eller bedømme. Bare prøv at registrere, hvordan kroppen føles.

- ♥ Begynd med dine fødder og ben. Læg mærke til hvor forskelligt det føles at gå på forskelligt underlag. Læg mærke til, hvordan dine fodtrin lyder. Find igen og igen tilbage til dine fødder mod underlaget, dine skridt og din tilstedeværelse i bevægelsen.
- ♥ Gå derefter videre til din krop og dine arme. Hvordan føles kroppen, når du går? Hvordan bruger du armene?
- ♥ Flyt til sidst fokus til dit hoved og din hals. Mærk luften. Er her koldt eller varmt? Hvordan føles luften mod dit ansigt? Fokusér på dit åndedræt. Mærk den kolde luft komme ind i indåndingen og den varmere luft strømme ud.

### Øget opmærksomhed

Vend nu opmærksomheden udad. Mens du går, skal du øge dit fokus på naturen omkring dig. Forestil dig, at alle dine sanser skærpes, og du tager imod alle indtryk fra naturen.

- ♥ Du lægger mærke til nye detaljer omkring dig og **ser** ting, du ikke har lagt mærke til tidligere.
- ♥ Du **lytter** til naturens lyde. Vinden, vandet, fugle og insekter. Måske er der også lyde fra biler og mennesker. Prøv at skille lydene fra hinanden som instrumenter i et orkester. Lyt efter stilheden, som er baggrund eller modsætning for alle lydene. Lyde opstår og forsvinder igen, men stilheden er der konstant som et stort baggrundstæppe på en scene, hvor lydene optræder.
- ♥ **Mærk** ved de ting, du går forbi. Det kan være et træ eller en bænk. Prøv at mærke efter, som du aldrig har gjort før. Læg mærke til detaljerne, som om du skal indprente dig tingen, så du kan kende den igen i mørke – alene ved hjælp af dine fingerspidser.





## Meditation med fokus på udsigt

- ♥ Sæt dig ned, så du sidder godt og behageligt med opret ryg.
- ♥ Lad dit blik søge ud over horisonten og stil enten øjnene ind på uendelig eller find et fokuspunkt i horisonten.
- ♥ Hver gang der kommer en tanke, lader du den bare passere. Hold fast i dit fokus på 'uendeligt' og på, at du er lige her og lige nu. Giv dig selv lov til at være i øjeblikket og bare betragte udsigten uden at vurdere eller bedømme eller planlægge noget som helst. Tag udsigten ind og nyd øjeblikket.
- ♥ Når du har stirret ud over horisonten i 10-15 minutter, kan du prøve at lukke øjnene og fortsat se udsigten for dig. På den måde tager du synet med dig hjem og kan bruge det i meditationer derhjemme, hvis du får lyst.

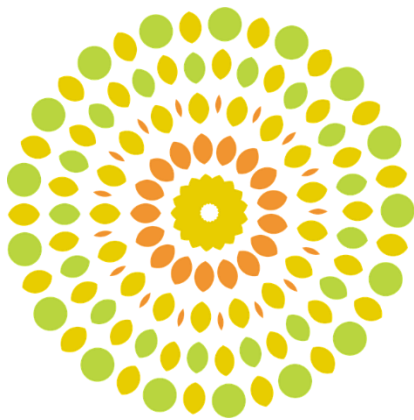
## Meditation med fokus på genstand

- ♥ Sæt dig ned, så du sidder godt og behageligt med opret ryg.
- ♥ Find en genstand i naturen, som du vil bruge som fokuspunkt for din meditation. Det kan f.eks. være en blomst, et træ, en sten eller vandet i en bæk.
- ♥ Betragt din genstand så grundigt, som du aldrig har betragtet noget før. Læg mærke til alle detaljer, konturer og farvenuancer. Du skal hverken bedømme genstanden eller analysere den. Du skal bare betragte den og være til stede i øjeblikket.
- ♥ Hver gang du begynder at tænke på noget andet, så vender du bare blidt din opmærksomhed tilbage til genstanden.
- ♥ Når du har stirret på genstanden i 10-15 minutter, kan du prøve at lukke øjnene og fortsat se tingen for dig. På den måde tager du synet med dig hjem og kan bruge det i meditationer derhjemme, hvis du får lyst.



## Mandalaer og landart

Lav et midlertidigt kunstværk i naturen!



Du kender måske mandalaer fra børnenes malebøger? En mandala er en symmetrisk figur, som kendes i mange kulturer som symbol for harmoni og balance.

**En mandala** kan også laves af naturmaterialer. Du kan lave en mandala af sten og skaller på stranden – eller af nedfaldne blade i en have eller park. Det er ikke alene den færdige figur, der er harmonisk. Det giver også ro og harmoni at lave mandalaen. Det er hyggeligt og meditativt at finde sten i samme størrelser og farver og at arrangere det hele fint.

**Landart** behøver ikke være symmetrisk. Her kan du forme en hvilken som helst figur.

Det sjoveste er at lave et kunstværk i naturen på et sted, hvor andre mennesker kan få en positiv overraskelse, når de kommer forbi og får øje på dit midlertidige mesterværk.

Lav gerne kunstværket sammen med venner eller familie, men bliv enige om konceptet først, så alle arbejder sammen, og I undgår uenighed.



### Regler:

- ♥ Du må ikke plukke blomster eller knække grene.
- ♥ Du må bruge alt det, der ligger løst på jorden såsom sten, nedfaldne blade eller grene.

Det er nemt at lave flotte kunstværker. Du kan f.eks. forme en sol, en stjerne, en spiral, yin og yang eller et billede af et dyr. Brug materialer i forskellige nuancer, så billedet bliver mere detaljeret.

Find inspiration på internettet ved at søge på billeder af landart. Tag et foto af dit kunstværk, når det er færdigt, så du bevarer det, selvom selve kunstværket er forgængeligt.

# BEDST AT GØRE I EN GRUPPE



## Højtlesning

Naturen er en smuk ramme for at få læst en god historie højt. Sæt jer ud på terrassen eller ved et bord-bænkesæt i haven, så I samtidig får glæde af lidt frisk luft, fuglesang og natur.

Måske er der én, der gerne vil læse højt? Ellers kan mange bøger findes som **lydbøger** på ereolen.dk eller I kan finde sjove **podcasts** om næsten hvad som helst.

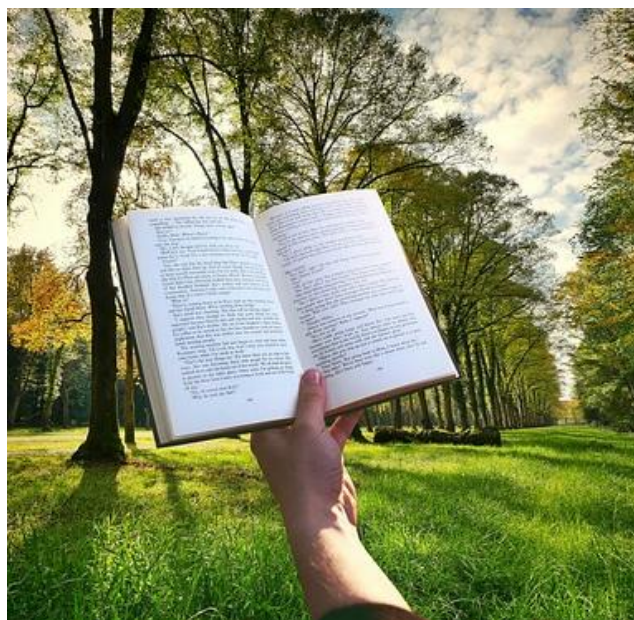
I forbindelse med den fælles lytteoplevelse er det nærliggende at få en god snak.

### Nyd en god historie

Læs teksten højt. Nyd en god historie og giv derefter ordet frit til kommentarer, tanker og reaktioner.

### Guidet højtlesning i fællesskab

Del teksten i 3 afsnit. Tag et afsnit ad gangen. Stop op og lad alle komme med deres reaktion på det læste, inden I læser videre. Hvad er jeres umiddelbare indtryk og oplevelse? Hvordan ændrer oplevelsen sig undervejs?



### Tal om teksten to og to

Læs hele teksten højt. Tal om teksten to og to, så alle kommer til orde. Stil evt. et af følgende spørgsmål: Kunne du lide teksten? Hvilke tanker satte teksten i gang hos dig? Tal videre om tekstens tema. Tag evt. til sidst en fælles snak om teksten.



## Lokalhistorie

Hvem ved noget om det sted, I befinder jer? Fortæl hinanden anekdoter om hvem, der har boet i de forskellige huse. Hvor lå skolen, købmanden, sadelmageren, smeden, osv.?

I mange byer findes der et lokalhistorisk arkiv med mange spændende historier om jeres lokalområde. Hvis I ikke selv kender historierne fra området, så prøv at kontakte dem.

I kan også gå Internettet. F.eks. har Krak et luftfoto fra 1954, som man kan få meget sjov ud af at kigge på. Eller I kan søge efter historiske kort på nettet eller på biblioteket. Der findes mange kort, hvor man kan se hvilke bygninger, der har tilhørt hvem, og hvornår de forskellige dele af lokalområdet er blevet udbygget.

Print nogle kort og tag dem med ud på en lille historisk rundtur i lokalområdet.



Historisk kort fra [www.kortforsyningen.dk](http://www.kortforsyningen.dk)  
Indeholder data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering

## ”Walk and talk”

Man taler så godt sammen, når man går.  
Hvorfor ikke bruge gåturen til at lære hinanden bedre at kende eller at få nogle nye samtaleemner på bordet?

Walk and talk handler ganske simpelt om at føre en samtale, mens man går. Her er stof til rigtig mange forskellige gåture, da det eneste du behøver er en ny samtalemakker, og et nyt emne at tale om.

Det fungerer bedst at tale sammen to og to, da det kan være svært at gå flere ved siden af hinanden. Her får du nogle idéer til, hvad gåturens samtale kan handle om.



## Barndoms minder i naturen

Tag en snak om barndommens bedste minder i naturen!

- ♥ Brugte du og din familie naturmaterialer, frugter og bær fra naturen eller haven?
- ♥ Hvem legede du med?
- ♥ Hvor legede I udendøre?
- ♥ Hvilken natur var der i nærheden af, hvor du boede? (eng, skov, sø, hede, å, osv.)
- ♥ Hvilke lege holdt du mest af om sommeren?
- ♥ Hvilke lege holdt du mest af om vinteren?

Legede du nogle af følgende lege:

Pileleg, Antonius, Spark til dåse, Kom til kejseren i Rom, Gåsegang, langt sjippetov, spille pind, røvere og soldater, to mand frem for en enke løb, jeg melder krig mod, hinkeruder, gynges?

Find mange flere gamle lege på Internettet, så du kan genopfriske dine minder. Søg på 'gamle lege' eller 'legedatabase'.

## Ekstremt vejr

Når årstiderne skifter eller vejret viser sig i sine ekstremer (storm, oversvømmelse, hedebølge, snestorm, voldsom frost, mv.) er det et fint tidspunkt at mindes dit livs værste storme, snestorme og hedebølger.

Det er ofte ekstremerne, vi husker bedst: Dengang da der var frost i 40 dage i træk og man kunne løbe på skøjter. Dengang det store asketræ væltede i stormen. Eller dengang skolen holdt lukket pga. hedebølge.



Tag en snak om minderne. Fortæl dine historier om vildt vejr og unikke årstider!



## Aktuelle nyheder

Gåturen er en god anledning til at "ordne verdenssituationen".

Nyheder og aktuelle problemstillinger kan både være lokale, nationale og globale. Hvis emnet er stort nok, kan det samme emne vendes påny med en ny gåmakker.

- ♥ Hvad er dagens største nyheder?
- ♥ Deltagerne tager en snak om nyheden, mens de går sammen to og to. Hvad er jeres holdninger? Er I enige eller uenige?
- ♥ Deltagerne finder en ny makker og samtaler om nyhederne, mens de går. Hvis der er tale om en problemstilling, har I så gode løsninger på problemet?

## Lær hinanden at kende

Mens I går, kan I lære hinanden bedre at kende ved at fortælle om jeres liv. I kan enten fortælle hele jeres livshistorie i kort form - eller vælge en del af jeres liv ud, som I vil fortælle om. Det kan f.eks. være jeres arbejdsliv, hobby, familie, eller barndom.

- ♥ Hvor er du vokset op?
- ♥ Hvornår og hvordan kom du hertil?
- ♥ Dit livs skove og strande/ dit forhold til naturen/ dine største naturoplevelser
- ♥ Dit livs største interesser/hobber/sportsgrene
- ♥ Dit livs bedste rejser/største oplevelser
- ♥ Dit arbejdsliv
- ♥ Dit liv nu
- ♥ Hvad skal du stadig nå i dit liv?

Spørg ind til hinandens personlige historier og få bedre indblik i både jer selv og jeres samtalemakker. Husk at bytte halvvejs, så I begge får lejlighed til at fortælle.

## De store spørgsmål

Oftest forfalder vi mennesker til small talk, men det kan være givende også i ny og næ at få vendt nogle af livets store spørgsmål. Det kan være spørgsmål om livets mening, religion/livsfilosofi, og jeres syn på døden eller skæbnen. Det kan være store emner som politiske styreformere, økonomisk retfærdighed, ligestilling, individets og statens ansvar. Vælg et emne og lad samtalen føre jer ind på nye tankerækker.

## Musik

Tag en snak om musik. Hvilken slags musik holder du mest af - og hvem er din yndlingsmusiker inden for den genre?

- ♥ Hvem introducerede dig til den slags musik, og hvornår?
- ♥ Har du ændret musiksmag gennem livet?
- ♥ Kan du selv spille et instrument? En god sangstemme gælder også :-)
- ♥ Har du en bestemt sang eller et stykke musik, som betyder noget helt særligt for dig?
- ♥ Hvad betyder musikken i dit liv i dag?





## Vores by

- ♥ Hvad er efter din mening den skønneste plet i lokalområdet? Fortæl om nogle gode oplevelser, du har haft på denne plet.
- ♥ Har du flere yndlingssteder i nærheden?
- ♥ Har du gode tip til aktiviteter, der foregår heromkring?
- ♥ Hvad er byens 'kedelige hjørne'? Hvordan kunne det forbedres, så der blev godt at være?

## Traditioner

Alle har traditioner. Nogle er fælles i vores kultur, mens andre er traditioner inden for familien eller lokalområdet. Vi har desuden hver vores måde at holde jul, påske, pinse, fødselsdage eller Sankt Hans på.

På denne Walk and Talk, skal I fortælle lidt om traditionerne i jeres liv. Måske bliver I inspireret til at få en ny tradition ind i jeres liv?

Gå sammen to og to og del på skift en tradition. Vær specifikke og konkrete, så detaljerne kommer med.

## Hverdagsglæder

Sæt fokus på de ting, der giver jer hver især glæde i hverdagen. Måske kan I inspirere hinanden?

- ♥ Hvilke gøremål og vaner fra din hverdag sætter du mest pris på?
- ♥ Er der ting, du gerne ville undvære eller gøre hyggeligere?
- ♥ Hvilken hverdagsoplevelse kunne du tilføje til dit liv, som du ville værdsætte?



## **"Her er mit liv"**

I kan skiftes til at være hovedperson for turen. Hovedpersonen gør nogle stop undervejs på ruten og fortæller om sit liv. Hvis I har mulighed for at besøge steder, hvor personen har boet, arbejdet eller lignende, gør det naturligvis turen endnu bedre.

Hvis hovedpersonen ikke har boet i lokalområdet så længe, kan det blot være små stop på turen, hvor hovedpersonen fortæller om sine forældre, værdierne i hjemmet, sine søskende, sin uddannelse, sit arbejdsliv, sin ægtefælle, mv.

Find selv på kategorierne i fællesskab.

# MOTIVATION



## Fælles mål og belønning

Sæt næsen op efter en belønning, når du når dit mål!

Uanset om du går alene eller sammen med andre, så kan det øge motivationen, hvis I har lovet jer selv og hinanden en belønning!

Eksempler på mål og belønninger:

- ♥ Når vi til sammen har gået 100 km, så holder vi en fest!
- ♥ Når jeg har gået 10 km på en uge, så må jeg købe en ny bluse!
- ♥ Når alle har været ude min. 15 minutter hver dag i en uge, så tager vi sammen i biografen!
- ♥ De dage, jeg har gået mere end 6000 skridt, sætter jeg lidt penge af til en særlig ting, jeg ønsker mig!



I ved selv, hvad de bedste belønninger er. Husk at sætte målene, så de udfordrer jer, men også så de ikke er urealistisk høje. Så er der god chance for succes, og samtidig føles belønningen fortjent!

I kan også belønne jer selv for at overvinde forskellige forhindringer for at komme ud at gå:

- ♥ Sæt et kryds, hver gang I overvandt regnvejr, kraftig blæst, sne, ondt i kroppen, eller noget, der trak på tv. Ti krydser giver gevinst!



## Skridttæller

Ved du egentlig hvor mange skridt, du går om dagen?

Med en skridttæller kan du holde styr på, om du har gået tilstrækkeligt i forhold til dine mål.

Den generelle anbefaling er 10.000 skridt om dagen, men nyere forskning viser, at kvinder over 60 år opnår en god effekt allerede fra omkring 4.400 skridt (Der er ikke gennemført det samme studie for mænd, men mon ikke det også passer for dem).

Hvis du vil vide, hvor langt du reelt har gået, skal du huske at indstille skridttælleren efter din skridtlængde. Ældre mennesker tager typisk lidt kortere skridt end unge og midaldrende.

Når du tæller skridt, kan du konkurrere med dig selv eller med andre, der også tæller skridt. I kan lave indbyrdes konkurrencer: Den, der har gået længst, slipper for opvasken!



## Vær sammen om aktiviteterne

Socialt samvær omkring udelivet og naturaktiviteterne er en af de største drivkræfter for motivationen. Det er både hyggeligt at mødes med andre, og man føler sig forpligtet overfor hinanden. Det er meget nemmere at komme udenfor i al slags vejr, når man ved, at nogen venter.

Planlæg sammen. I kan inspirere hinanden med gode idéer til aktiviteter. I kan lave en kalender sammen, så I har lagt et program.

Drik kaffe sammen bagefter.

Sæt jer fælles mål og fælles belønning for jeres indsats.





## Lav et samlehæfte

Motivationen for at komme ud kan også øges, hvis du har noget at samle på. Hvorfor ikke 'samle' på natur eller oplevelser?

Lav f.eks. lister over:

- ♥ Småfugle, som er sandsynlige at se ved foderbrættet.
- ♥ Forårstegn.
- ♥ Blomster.
- ♥ Udflugtsmål, du gerne vil besøge.

Kryds af på din liste, når du har fået en ny oplevelse, eller set noget nyt derude.



Du kan naturligvis også helt fysisk samle på f.eks. blomster eller sten. Lav en stensamling, eller saml kun sten med huller, så du kan binde dem på en snor. Saml og pres blomster og lav optegnelser over alle planterne i et herbarium.



### 3-trins-raketten

For at komme i mål med din træning skal du vælge det rette udgangspunkt. Sådan er det med alle træningsprogrammer. Samtidig er det vigtigt og motiverende at sætte et realistisk mål.

Et vigtigt mål, når kroppen ældes, kan være at holde fast i dét, du kan i dag. Det kræver daglig træning at holde kroppe vedlige, når man bliver ældre.

Hvis du slet ikke træner din krop, vil den hurtigt blive meget svag. Selv en kort gåtur eller det at rejse sig fra en stol vil blive uoverkommeligt. Du vil have svært ved at holde varmen, og du vil få uro i benene.

Så ønsker du selv at kunne rejse dig, gå i bad og brygge din kaffe, så er det en god idé at træne hver dag og helst udenfor.

### Ny vane

En ny vane skal man 'træne' i mindst 6 uger. Når de 6 uger er gået, vil vanen være så indgroet, at man ikke længere skal minde sig selv på at gøre det, man har sat sig for.

Det første du skal gøre, er at kigge på din dagsrytme og finde et godt tidspunkt for din udetid. Hvad laver du på de forskellige tidspunkter af dagen? Får du f.eks. dagligt besøg af hjemmeplejen, eller skal du tage din medicin på bestemte tider?

Find et godt tidspunkt (helst om formiddagen), hvor du har 30-60 minutter, hvor du ikke skal noget. Når det gode tidspunkt er valgt, skriver du det i din kalender.

Begynd allerede på din nye vane i dag. Du kan lige så godt komme i gang med det samme!

Fortæl gerne familie og venner om dine mål, så de kan hjælpe med at holde dig op på det. Stil en belønning i sigte, når du har nået dine mål!

Og allerbedst: Lav aftaler med andre om at være ude sammen. Det sociale samvær kan være en vigtig drivkraft. Både fordi det er hyggeligt at mødes – og fordi man er forpligtet overfor den anden/de andre.





# 1

## Trin 1: Kom udenfor hver dag

I første omgang betyder det mindre, hvad du laver ude, når blot du kommer ud. På sigt er det dog vigtigt for motivationen, at du finder et formål med at være ude.

Prøv at bruge tiden udenfor på at mindes, hvad du lavede ude, da du var yngre. Måske er der noget af det, du har lyst til at gøre igen? Har du gået mange ture, kigget på fugle eller ordnet have, så brug tiden på at gøre det.

Er benene for svage til at gå langt, så gå blot nogle få skridt i første omgang og brug resten af tiden på at sidde i det fri. Det er bedre end ingenting. Måske kan du øge med et par skridt mere hver dag. På den måde vil du langsomt få en større styrke og blive mere sikker på benene.

# 2

## Trin 2: Øg tiden ude

Næste step er at øge udetiden til ca. 30 minutter om dagen. Tiden kan evt. fordeles over 2-3 ture udenfor i løbet af dagen.

Det kan være svært at være ude i 30 minutter, hvis du ikke har et formål med at være derude. Gør derfor en indsats for at finde dét, der motiverer dig mest. Du kan finde masser af inspiration her i dette katalog. En god gåtur er naturligvis altid et godt bud.

Øg tiden gradvist, så du f.eks. hver uge lægger 5 minutter til udetiden.

Har du tidligere dyrket gymnastik eller en anden form for sport, så prøv om du kan finde glæden ved at genoptage din sport i et mere begrænset omfang og udenfor. Det er heller aldrig for sent at lære noget nyt, som f.eks. blid yoga, der er godt for både krop og sjæl.

Find gerne på noget, som holder dig varm og i bevægelse. Ellers bliver det svært at holde den gode vane på dage, hvor det er koldt og blæsende.

Hvis det hjælper dig til at komme ud hver dag, kan du lave dig en plan for de enkelte uger over ting, du gerne vil nå. F.eks. tilplantning af potter, eller en stadig længere gåtur.

Alle kneb gælder! Alt, der kan hjælpe dig med at holde motivationen oppe.

Husk, at når først du er kommet ud, finder du lysten til at blive ude.



### Trin 3: Få pulsen op

Kig på din daglige udetid. Er du aktiv eller passiv? Hvis du ikke får pulsen op, når du er udenfor, så er det her, du nu skal sætte ind.

Vær opmærksom på, at hvis det er længe siden, du har haft pulsen oppe, kan du godt blive lidt dårlig bagefter. Du skal selvfølgelig mærke efter, hvordan du har det, men det er ikke nødvendigvis farligt at få pulsen op. Kroppen skal blot vænne sig til det, så gå langsomt frem.

Gode måder at få pulsen op, er:

- ♥ at gå lidt hurtigere end normalt
- ♥ at gå op ad bakke (eller på trapper)
- ♥ at rejse dig og sætte dig flere gange i træk
- ♥ at lave havearbejde, hvor du lægger kræfter i.

Uge for uge øger du aktivitetsniveauet. Begynd med kun at anstrenge dig 1 minut ad gangen ad flere omgange. Når du går langsomt frem, kan kroppen følge med. Efter to uger kan du f.eks. anstrenge dig i 2 minutter ad gangen ad flere omgange.

Øg selv gradvist antallet af minutter, hvor du har pulsen oppe, indtil du kan klare 30 minutters egentlig motion.

Og ønsk dig selv tillykke med din nye vane og alt det gode, du gør for dig selv!

# Hjemmesider, apps og bøger

**Gode og brugbare hjemmesider, når du vil vide mere om naturen eller forberede en udflugt:**

[www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk)

Siden er tænkt som inspiration til skolelærere, som vil have børnene med ud at lære om naturen, men her er masser af viden at hente for alle aldersgrupper.

[www.naturguide.dk](http://www.naturguide.dk)

Masser af nørdet viden om natur og inspiration til udendørs aktiviteter.

[www.friluftsguiden.dk](http://www.friluftsguiden.dk)

Her kan du finde vandre- og cykelruter i hele landet, beskrivelser af det man kan opleve undervejs samt nyttig information om overnatningsmuligheder, toiletter, bænke osv.

[www.fortidsmindeguide.dk](http://www.fortidsmindeguide.dk)

Her kan du se hvor de mest spændende gravhøje og jættestuer befinder sig, og du kan få historisk baggrundsviden om det enkelte fortidsminde.

[www.dn.dk](http://www.dn.dk)

Danmarks Naturfredningsforenings hjemmeside. Her kan du finde reglerne for færdsel i naturen og gode tips til spændende naturområder at besøge.

[www.dof.dk/oplevel-fuglene/fuglesteder](http://www.dof.dk/oplevel-fuglene/fuglesteder)

Dansk Ornitologisk Forening har en beskrivelse af udvalgte steder, hvor det er særligt spændende at se på fugle.

## Apps

Der findes masser af nyttige apps til mobiltelefon eller tablet, som kan være gode at have med ud på tur. Prøv f.eks.

- ♥ 'Shelter' - her kan du finde shelterpladser i nærheden af dig.
- ♥ 'Endomondo' – med denne app kan du måle hvor langt du har gået og se turen tegnet ind på et kort.

Men mulighederne er mange – prøv dig frem i Appstore eller Google Play :

- ♥ ny vane
- ♥ Natur
- ♥ Fugle
- ♥ Planter
- ♥ Motion



Det er en god ide at installere en QR-scanner på mobilen, hvis man ikke har det allerede. Mange informationstavler har efterhånden en QR-kode, man kan scanne for at komme ind på en hjemmeside om det, som tavlen viser. På den måde kan man få mere at vide, end der kan stå på en planche, og informationerne bliver ikke forældede, da det er nemmere at opdatere en hjemmeside end at trykke en helt ny planche, hvis der skal ændres i teksten.



## Bøger

Endelig er der jo de gode gammeldags håndbøger. Boghandlerne bugner af bøger om natur, bålmad, fugle, vandring, naturens spisekammer osv. F.eks. har Koustrups Forlag udgivet en række små opslagsbøger, som passer fint i lommen eller rygsækken, når man skal på tur.



# Gode råd, når du er ude

## Påklædning

Hvis det skal være sjovt at være ude, må du hverken have det for koldt eller for varmt.

For at undgå dette er det smart med flere lag tøj. Det er varmere at have tre tynde bluser på frem for en tyk, da det er den luft, der står stille, der giver varme.

Hvis det er varmt, kan en tynd, lys og løs bluse eller skjorte være mere behagelig end en kortærmet bluse, hvor solens stråler brænder på huden.

Blæser det, er et yderlag af vindtæt materiale vigtigt. Det kan være regnbukser, en poncho, regnjakke eller tilsvarende. Den behøver ikke være tyk, den skal blot være vindtæt.

Det samme gælder for hovedet: En vindtæt hue holder dig langt bedre varm, end én hvor vinden suser lige igennem.

Hænderne bliver hurtigt kolde. Også her er en vindtæt handske at foretrække frem for en meget varm handske.



## Fodtøj

Hvis du hurtig bliver kold, så er det vigtigt med det rigtige fodtøj. Fodtøjet skal helst være vandtæt. Har du først fået våde fødder, er det svært at få varmen igen, og det er heller ikke sjovt at gå rundt med våde sokker. Et par vandtætte kondisko, der er nemme at få på og nemme at snøre, er gode. Hvis der er en kraftig sål på med et godt mønster, står du bedre fast, hvis underlaget er glat i regnvejr.

## Skammel

Hvis du er bange for at blive for træt, når du går tur, så køb en lille trebenet skammel. Den kan være i en lille rygsæk, eller i en snor over skulderen. På den måde behøver du ikke tænke over, hvor den næste bænk står.



## Proviant

I rygsækken er det godt at have lidt at drikke med, koldt eller varmt efter årstiden. Vælg en god drikkedunk eller termoflaske, der ikke er utæt, samt eventuelt en kiks eller andet spiseligt. Det kan øge din udetid med en lille spisepause undervejs.

## Grej

Til at undersøge og registrere naturen kan det være en god ide at medbringe lup, kikkert, små poser til indsamlet materiale, kamera, notesbog og noget at skrive med.

En gribeklo kan være praktisk, hvis det kniber med at bukke sig ned og samle ting op



## Mobiltelefon

Har du en mobiltelefon, så tag den med. Så er du aldrig længere væk, end du kan ringe efter hjælp, hvis der skulle ske noget.

På telefonen kan du desuden få forskellige programmer (apps), der kan vise, hvor langt du har gået, og hvor du har gået.

## Reflekser

På alle årstider er det vigtigt at gå med reflekser eller refleksvest. Selv ved højlys dag kan det være vanskeligt for bilister at se dem, der kommer gående eller cyklende.

## 10 gode råd til dig, der vil tage andre med på tur

1. Sæt et tema for turen og forbered dig på din formidling.
2. Byd velkommen. Lav gerne en seance, hvor alle giver hånd til alle!
3. Sørg for at være let at få øje på, f.eks. med en refleksvest. Det giver tryghed at kunne få øje på turlederen.
4. Lav en let opvarmning. Både for at undgå skader og for at smugle lidt træning ind af hele kroppen.
5. Sæt rammer for turen: Hvor lang er turen, hvordan er tempoet, hvilke stop er der undervejs. Gør evt. opmærksom på at du/turlederen går forrest. Udnævn en bagstopper, som sørger for, at alle er med. Så ved man, at når bagstopperen er nået frem, er alle til stede. Hvis deltagerne går i meget forskellige tempi, så bed de hurtigste om at gå i forvejen og vende om, når de kommer til et bestemt sted. Så får alle lov at gå i deres eget tempo.
6. Sørg for at samle deltagerne omkring dig, når du fortæller, så alle kan høre dig. Husk at have vinden i ryggen og solen i øjnene. På den måde kan deltagerne lettere høre og se dig.
7. Lav gerne udstrækning, når I er tilbage fra turen.
8. 3. halvleg er vigtig! Drik kaffe eller spis sammen efter turen. Plej relationerne. Både mellem turleder og deltager, samt deltagerne imellem.
9. Gør reklame for hvad der skal ske næste gang!
10. Bed evt. deltagerne om at tage en ven med næste gang. Opfordr til samkørsel!

## INDHOLDSFORTEGNELSE

INDHOLDSFORTEGNELSE .....	2
<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>3</b>
HVORFOR ER DET SÅ GODT AT VÆRE UDENFOR? .....	4
VÆR UDE MINDST ½ TIME OM DAGEN .....	5
<b>FORÅR .....</b>	<b>6</b>
FORÅRSTEGN .....	7
PÅ FORÅRSTUR .....	8
HAVE PÅ ALTANEN .....	10
SMÅFUGLE .....	11
LIDT OM DE MEST ALMINDELIGE DANSKE SMÅFUGLE .....	12
<b>SOMMER .....</b>	<b>17</b>
BLOMSTER .....	18
STRANDTUR .....	19
SAMLE BÆR .....	20
SUKKERLOKKERE TIL SOMMERFUGLE .....	21
FORTIDSMINDER .....	22
SPILLE BOLD .....	23
<b>EFTERÅR .....</b>	<b>24</b>
PLUKKE BROMBÆR .....	25
SAMLE BLADE .....	26
KASTANJER .....	27
EFTERÅRSKRANSE .....	28
BAGTE ÆBLER .....	29
TRÆKFUGLE .....	30
<b>VINTER.....</b>	<b>31</b>
FUGLE VED FODERBRÆTTET .....	32
BYGGERIER.....	33
SPOR I SNEEN .....	34
SOLOPGANG OG SOLNEDGANG.....	36
LYS.....	37
VINTERGÆK OG ERANTIS .....	38
<b>HELE ÅRET.....</b>	<b>39</b>
FUGLETUR.....	40
BORDPYNT.....	41
SAMLE AFFALD.....	42
FOTO-TUR .....	43
DE BEDSTE UDSIGTER .....	44
DE BEDSTE BÆNKE .....	45
GÅ DEN MODSATTE VEJ .....	46
REGNVEJRSTUR.....	47
MED KIKKERT .....	48
MED LUP .....	49



MEDITATION .....	50
GÅENDE MEDITATION.....	51
MEDITATION MED FOKUS PÅ UDSIGT .....	52
MEDITATION MED FOKUS PÅ GENSTAND .....	52
MANDALAER OG LANDART .....	53
<b>BEDST AT GØRE I EN GRUPPE.....</b>	<b>54</b>
HØJTLÆSNING .....	55
LOKALHISTORIE .....	56
" WALK AND TALK" .....	57
<b>MOTIVATION .....</b>	<b>62</b>
FÆLLES MÅL OG BELØNNING .....	63
SKRIDTTÆLLER .....	64
VÆR SAMMEN OM AKTIVITETERNE .....	65
LAV ET SAMLEHÆFTE .....	66
3-TRINS-RAKETTEN .....	67
<b>HJEMMESIDER, APPS OG BØGER .....</b>	<b>70</b>
<b>GODE RÅD, NÅR DU ER UDE .....</b>	<b>72</b>
10 GODE RÅD TIL DIG, DER VIL TAGE ANDRE MED PÅ TUR .....	74