

# Natur for sindet



Naturtur,  
Rådgivnings-center Montagen

Foto: Susanne Slot

## **A** Gør noget aktivt!

Hver fredag står Rådgivningscenter Montagen for en tur ud i naturen i samarbejde med naturvejledere fra Naturstyrelsen. Naturturen starter på Rådgivningscenter Montagen, hvor gruppen i fællesskab pakker bussen, kører ud i naturen – og hjælpes ad med forberedelserne af mad over bål. Naturvejlederen står for at arrangere forskellige naturoplevelser og aktiviteter.

## **B** Gør noget sammen!

Naturturen er en mulighed for i fællesskab med andre at opleve naturens positive og beroligende påvirkning. Samtidig er turene med til at træne trygheden i det sociale og give en oplevelse af fællesskab og samhørighed.

Deltagerne har forskellige baggrunde, men oplever, at naturen er et rummeligt fællesskab at mødes i, hvor der er plads til alle.

## **C** Gør noget meningsfuldt!

Deltagerne oplever, at turen har en positiv betydning for deres mentale trivsel og hjælper dem til at 'trække stikket'. Naturoplevelserne er med til at udfordre deltagerne, så de opdager nye sider af sig selv – ligesom de lærer at rumme hinandens forskelligheder.

*"Det gør det nemmere for mig at være i nuet (...) og nyde at se det liv, der kommer af sig selv. Det gør det nemmere at få det til at gro inde i mig".*

**Har du lyst til at være med?**

Kontakt: Rådgivningscenter Montagen – tlf. 96114080 - [montagen@holstebro.dk](mailto:montagen@holstebro.dk)