

Pilotkursus i naturen d. 16. september 2025

Til næste år udbydes et nyt kursus for frivillige med den nye frivilligrolle:

Naturmentor

Du kan komme med på pilotkurset, blive inspireret til naturaktiviteter og give feedback omkring kurset.

Naturmentor bliver ny frivilligrolle, som er med til at skabe nye aktiviteter, der inddrager naturen, som kilde til sundhed og trivsel for forskellige målgrupper.

Dato: 16. september 2025

Sted: Comwell Klarskovgaard

Korsør Lystskov 30

4220 Korsør

[Tilmelding via dette link](#)

Det er efterhånden almindeligt anerkendt, at i tilfælde af stress og mistrivsel er det helbredende at være ude i naturen – ja, at vi alle har godt af at være mere udenfor. Gennem en ny frivilligrolle, som naturmentor, er det hensigten at skabe en bredere vifte af lokale aktiviteter og mødesteder i naturen. F.eks. sanseture, hvor både roen og sanserne dyrkes. Det kan også være formidling om lokal fauna og flora eller sanketure - hvad kan spises etc. Der er mange slags aktiviteter i naturen, og mange lokalafdelinger har allerede en masse forskellige typer aktiviteter i naturen. Dette kommende kursus sætter fokus på basisøvelser man som naturmentor kan lave på en sansetur.

Hvorfor et pilotkursus?

Pilotkurset skal bruges til afprøve kurset i Ældre Sagens kontekst, og evt. lave tilpasninger inden den endelige kursusrække forløber i 2026. Derudover skal der tages foto til kommende materialer på naturmentor-området og til hjemmesiden. Derfor er det et krav for at deltage i pilotkursus, at man giver tilladelse til at der bliver taget billeder.

Fototilladelse

Ved dagens start skal alle deltagere skrive under på Ældre Sagens fototilladelse/modelaftale. Den bliver udleveret på dagen til underskrivning, men den kan læses på forhånd via tilmeldingsmodulet. Det er obligatorisk at underskrive aftale før dette pilotkursus. Se fotoaftale på tilmeldingssiden.

Kursusrækken i 2026

Der bliver afholdt 5 kurser fordelt over landet i 2026. Her bliver der ikke taget billeder. Så ønsker man at blive naturmentor, men ikke vil være med på billeder, så kan man komme på kursus i 2026.

Om kurset

Målgruppe

Frivillige, som er interesseret i at blive naturmentor i en lokalafdeling i Ældre Sagen. Frivillige, som har aktiviteter i naturen, hvor dette kursus kan bidrage til med inspiration.

Udbytte

Du præsenteres for viden om, hvorfor naturen er så vigtig for os, vores trivsel og livsglæde, og du kommer til på egen krop at mærke naturens positive virkninger. Du kommer hjem med en række redskaber, som sanseøvelser, fortællinger og opmærksomhedsøvelser, som du kan bruge til at forstærke naturens helende kræfter og styrke trivsel, tryghed og fællesskab i gruppen.

Indhold

- Nyeste viden indenfor naturbaseret sundhedsfremme, og hvad der sker i krop og sind, når vi opholder os i naturen
- Kendskab til ViNatures forskningsbaserede sundhedsfremmende NBMC-metode baseret på de fire søjler: Natur, krop, psyke og fællesskab.
- Meningsfulde aktiviteter i naturen med fokus på sansning, opmærksomhed, åndedræt, leg, fortællinger og fællesskab.
- Hæfte fra ViNatur med teori og øvelser

Form

Dagen rummer både teoretisk viden og praktiske øvelser. Det meste af dagen foregår ude i naturen.

Program

Kl. 09.00 - 9.30: Ankomst med kaffe og te
Kl. 09.30 - 10.30: Oplæg indenfor
Kl. 10.30 - 12.00: Naturbaserede aktiviteter ude
Kl. 12.00 - 13.00: Frokost
Kl. 13.00 - 14.30: Naturbaserede aktiviteter ude
Kl. 14.30 - 15.00: Kaffe og kage
Kl. 15.00 - 16.00: Naturbaserede aktiviteter ude og afrunding på dagen

NB! Dagens program foregår for det meste udendørs uanset vejret. Derfor anbefales det at have **tøj på, skotøj og overtøj, der passer til dagens vejr.**



Undervisere fra ViNatur

- Sigurd Hartvig, direktør i ViNatur, motorikvejleder og åndedrætsterapeut,
- Simon Høegmark, direktør i ViNatur, naturvejleder og phd. i naturpsykologi,
- Maja Pålsson, psykoterapeut og psykomotorisk terapeut.

Tilmeld dig her:

www.tilmeld.dk/naturmentor-pilotkursus-16-09-2025/signup