MÅNGFALD & FRILUFTSLIV

TIPS OCH IDÉER FÖR MÖTEN ÖVER KULTURGRÄNSER

Equmeniakyrkan

VÄLKOMNA MED UT!

Välkomna att upptäcka naturen tillsammans med varandra. Låt oss integreras med naturens mångfald som återspeglas i årets alla årstider. Genom att undersöka, samtala, prova och upptäcka tillsammans. Materialet är framtaget för att ge ram åt friluftsliv och integrationsarbete i härlig samklang. Där våra svenska gröna skogar och vatten är forumet för att detta ska ske. Ni kan så klart välja själv upplägg efter egna resurser och behov.

- 4 tema som följer årscykeln
- 4 träffar (ca 2 tim/gång eller mer om ni önskar/har möjlighet)
- Länkar med god samhällsinformation att använda på olika språk
- Pedagogisk beskrivning med målet för gruppens arbete
- Mera material till de olika temana

MÅNGFALD & FRILUFTSLIV

Mångfald och friluftsliv har konceptet att det är 4 årstider x 4 träffar per årstid. Gruppen kan välja fritt att göra samtliga delar/årstider eller delar av konceptet. Varje gång finns en muntlig introduktion, ett ”görande” moment och gemenskapen runt något att äta eller dricka. Kunskapsnivån och utövandet ska ligga på grundläggande nivå för den i gruppen som har minst erfarenhet. De som har mer erfarenhet blir mer av gruppens resurser, stöttning och glädjesupporter. Upplevelsen ska vara att känna att alla bidrar, med skratt, spontanitet, kunskap, erfarenhet, gemenskap och så vidare.

Gruppen kommer göra helt nya saker för deltagarna vilket gör att det är viktigt att bygga ihop gruppen så att gruppen känner sig trygg. Detta kan göras genom lära-känna-övningar, lekar, samtal och frågor. Viktigt att ge trygghetsinformation varje gång. Trygghetsinformation är att ge information till deltagaren om var toaletter finns, var nödutgången och uppsamlingsplatsen är. Vilka som är ledare för träffen och vad de heter. När aktiviteten börjar och slutar och i stora drag vad den handlar om etcetera.

Till stöd för samlingarna finns en grundläggande folder med hemsidoförslag på var det finns mer information och material på olika språk, en målformulering för gruppens arbete samt extramateriel att ladda hem från hemsidan.

TILLSAMMANS BLIR VI VÄNNER MED VARANDRA & NATUREN

VINTER

1. KLÄDER EFTER VÄDER

- Samtal om lager på lagerprincipen. Visa gärna exempel. Grund finns bland annat på friluftsfrämjandet.se
- Tipsa om var de kan hitta bra kläder/material att ha på sig som står emot kyla, vind och nederbörd, tillexempel på Second hand.
- Tillaga en god mustig soppa- ät och njut

2. ISVETT

- Samtala om isvett, visa gärna en skiss över vilka riskområden med svaga isar som finns.
- Bjud på iste och vita chokladbollar
- Kanske prova på isvak? Tänk på säkerheten och ska ni prova detta gör det med någon som känner sig trygg med övningen. En del simhallar ordnar övningar inomhus. Prata med badmästaren.
  Se Livräddningssällskapet.se

3. PROVA PÅ VINTERSPORT

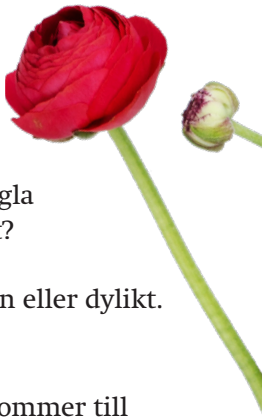
- Runt om i Sverige finns Fritidsbanker där material till fritidsaktiviteter lånas ut gratis.
- Besök en sådan och låna med er för en prova-på-aktivitetsdag. Se gärna deras hemsida: Fritidsbanken.se
- Ta med varm chokladdryck

4. VINTERFISKE

- Repetera isvett.
- Visa hur ett pimpelspö ser ut och används
- Visa olika agn som passar för att pimpla
- Gå ut och provfiska!

Du som håller i aktiviteten se över vilka fiskevatten som finns i er närhet samt vad som gäller med tanke på fiskekort etc. Se till att säkra upp med isdubbar, livlina, varm dryck med mera.

VÅR



1. NU GRÖNSKAR DET!

- Gå ut och upptäck naturen. Ta med Flora eller googla på växter, träd och blommor. Vad växer i er närhet?
- Spela naturbingo (se egen bilaga)
- Bjud på svenskodlad frukt äpplen, päron, plommon eller dylikt.

2. ALLEMANSRÄTTEN

- Samtala om rättigheter och skyldigheter när det kommer till allemansrättens möjligheter!
- Se gärna på någon av dessa hemsidor för mer info/inspiration: Informationsverige.se, Håll Sverige rent, Naturvårdsverket, meningsfull väntan.se
- Spela Memory med bilder på djur och natur. (Eller varför inte ett med fiskarter?)
- Se efter ätligt i naturen; Smultron, Harsyra eller kanske Stensöta. Smaka! (OBS! Det finns personer som är allergiska mot oxalsyra som finns i Harsyra. Stensöta smakar som lakrits och kan ha en laxerande effekt.)

3. FISKE

- När våren kommer börjar första metet. Visa hur ett metspö fungerar.
- Visa olika agn och metkrokar
- Se vilka fiskarter som finns i era vatten
- Samtala om vilka fiskeregler som finns
- Prova-på-mete!
- Stek fisken över öppen eld. Eller varför inte prova att vira in fisken i vått tidningspapper och placera på glöden. När pappret har torkat och börjar brinna är fisken klar. (OBS! kontrollera från MSB.se om det råder eldningsförbud. Information finns också på länsstyrelsen för din region.) Tänk på miljön! Inga engångsgrillar! Undvik foliepapper om möjligt.

4. VI SÖKER HÖJD

- I nästan alla närområden finns någon liten höjd, kulle eller berg. Kolla kartan, gå ut i omgivningen och spana.
- Besök höjden, vad kan ni se från höjden?
- Bjud på kanelbullar, te/kaffe/saft och njut av utsikten.
- Hur ligger väderstrecken?
- I vilken riktning ligger deltagarens hemland, födelseort?

SOMMAR

1. VANDRA

- I Sverige finns oändliga möjligheter att vandra utmärkta vandringsleder och upptäcka naturen.
- Välj ut en lagom lång vandringsled och vandra den.
- Samtala om vad ni ser ut med vägen
- Fika

2. ÄTLIGA BÄR

- Det finns en hel del gott i vårt naturliga skafferi. Sök er ut på bekant område och leta efter: Blåbär, Lingon, Smultron, Hjortron, Slånbär, Salmbär, Hallon med mera.
- Koka blåbärssoppa/nyponsoppa på stormkök och fyll på med ny energi.

3. FISKE

- Prova att kasta med kastspö eller kanske hyr in er på en trollingbåt.
- Halstra den nyfångade fisken över en glödbädd och bjud sedan runt.

4. BAD

- Samtala om badvett.
- Ge grunderna till HLR (Hjärt- Lungräddning)
- Gör prova-på-simundervisning
- Spela vollyboll i badet eller på stranden
- Duka upp till pick-nick (Det blir festligare om alla får bidra med något de själva gjort och tagit med.)

HÖST

1. ORIENTERING

- Testa orientering, ge grunderna för karta och kompass.
- Ta er ut och prova på orientering
- Det finns nätspel som går att ladda hem till din mobil som bygger på att söka runt i geografin och samla poäng.
- Kanske prova Geocaching
- Fika

2. PADDLA

- Ge grunderna till paddelteknik
- Gå igenom båtvett och säkerhet till sjöss
- Testa en enkel slalompaddling
- Fika

3. CYKLA

- Samtala om att cykla, vad ska man tänka på? Hjälm, reflexer, ljus, bromsar.
- Visa en cykel med dess funktioner
- Låt deltagarna få prova på att cykla
- Gör en enkel hinder/slalombana och låt dem prova den. Kanske på tid?
- Fika

4. NATURLIGT SKAPANDE

- I naturen finns massor med materiel att skapa med. Ta en runda ute och samla in olikfärgade löv, kottar, stenar, pinnar med mera
- Gör konstverk med naturmaterialet
- Prova att göra en enkel väv med växtdelar
- Gör dörrdekorationer, kransar
- Dekorera adventsljusstakar
- Bjud på alkoholfri glögg och pepparkakor

RECEPT

VITA CHOKLADBOLLAR

100 g vit smält choklad
100 g smält smör
0,5 dl socker
1 msk vaniljsocker
3 dl havregryn
Kokos eller pärlsocker

Smält chokladen över vattenbad. Låt svalna. Rör ihop smör, havregryn, socker och vaniljsocker till en smet. Blanda i chokladen. Forma till bollar och rulla dem i pärlsocker eller kokos.

ISTE (**4** glas)

1 l vatten
1 kvist Pepparmynta
1 citron
1 tsk Stevia eller **1 tsk** Honung

Koka upp vattnet, lägg i pepparmyntan och låt det dra i några minuter. Rör ut Stevian eller honungen. Låt svalna och ställ sedan in i kylen. Servera gärna med en citronskiva, isbitar och ett färskt myntablad.

MUSTIG SOPPA

4 portioner
1 gul lök
2 msk tomatpuré
2 msk olivolja
12 dl grönsaksbuljong
2 konservburkar kidneybönor à 400 g
2 tomater
1 basilika
salt och peppar

HALSTRAD FISK

Grilla fisken över glöden med lite salt och peppar. Ev. lite enbär, 3-4 min/sida. Innertemperaturen ska vara ca 60 grader.

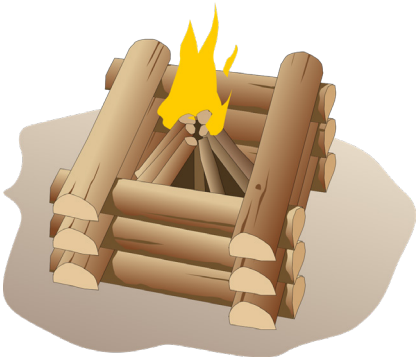
TIDNINGSBAKAD FISK

Linda in fisken i blött tidningspapper ca 10-15 sidor, det skyddar fisken från att brännas vid. När tidningspappret är genomblött så tar det inte eld på grillgallret. När ena sidan av paketet har förkolnat och det börjar pyra så är det dags att vända på fisken. Grilla fisken på samma sätt till det är klart.

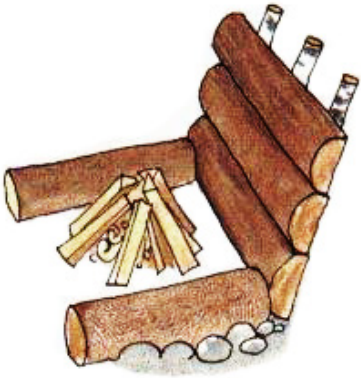
ELDTYPER

PYRAMIDELD

BLÅSLAMPA



PAGOELD



REFLEKTORELD

JÄGARELD

NATURBINGO

Naturbingo kan du spela på många olika sätt. Du kan ha lag med 3-5 per i varje lag och under en viss tid ska de hitta alla naturföremål för bingobrickan. Eller kan alla ha var sin bingobricka där du ropar ut en sak i taget och den som är först med att hitta naturföremålet är den som får lägga sitt föremål på sin bricka. Eller varför inte komma på ert egna sätt att använda brickan. Gör klart vilka regler som gäller innan start. På nästa sida hittar du bingolappen som du kan skriva ut i valfritt antal. Lycka till!

NATURBINGO

Kotte	Sten	Frö	Insekt	Gul blomma
Röd blomma	En fjäder	Något grönt	Sandkorn	Grässtrå
Vass	Pinne	Skräp	Barr	Något mjukt
Blå blomma	Ett bär	Kvist	En svamp	Murken träbit
Ett ogräs	Något brunt	Något runt	Löv	Ett naturföremål på bokstaven M

På Equmeniakyrkans hemsida finns ett blad om målsättning för gruppens arbetssätt vid denna form av integrationsarbete. Läs gärna det och lycka till att inkludera och integreras med varandra och med vår härliga svenska natur.

Hemsidor att hitta material på, ibland finns det på olika språk- färdig att använda.

Equmeniakyrkan.se
Equmenia.se
Scout.se
Friluftsframjandet.se
Informationsverige.se
Meningsfullvantan.se
Sportfiskarna.se
Fritidsbanken.se
Naturvardsverket.se
Hallsverigerent.se
Vandringsguiden.se
Geochaching.se
Orientering.se
Overlevnad.se
Svenskalivraddningssallskapet.se
Lansstyrelsen.se
MSB.se (Myndighet för samhälle och beredskap)
Skogsskafferiet.se
ntf.se

Kontaktuppgifter:
Inga Johansson
inga.johansson@equmeniakyrkan.se
Anja Wändal
anja.wandal@equmenia.se

Framtagen i samarbete med Länsstyrelsen

Equmeniakyrkan