

# Friluftsliv



Naturen gavner vores mentale sundhed og en "udehjerne" er langt sundere. Derfor er naturen et sundhedstilbud uden bivirkninger.

Bålliv er hos os omdrejningspunktet for en god dag i naturen.

## Hvad kan du bruge gruppen til:

- Få gode oplevelser i det fri.
- Ro og fordybelse i naturen.
- Øve sig i bålmadsfærdigheder.
- Styrke dine sociale færdigheder.
- Skabe netværk.

## Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

Du skal kunne være afsted i 4-5 timer og være en del af en gruppe.

## Hvad kan der foregå i gruppen:

Vi tager ud til forskellige bålmadspladser, og laver i fællesskab et varmt måltid mad over bål.

Ind imellem tager vi på en fisketur, hvor vi smider snøren i en put and take sø eller i et andet lettilgængeligt fiskevand.

Når vi er afsted er der god mulighed for en snak, gåtur, fordybe sig i naturen eller udfolde sig kreativt.

## Hvor, hvornår og hvor mange:

Onsdage fra kl. 9.30 til ca. 14.30

Vi kører i Center for Mestrings bus.

Der er plads til 7-9 deltagere.

Din påklædning skal være praktisk og tilpasset vejret.

Der er mulighed for at skifte til bålmadstøj, låne varmt tøj på kolde dage samt tage bad i Center for Mestring.

Prisen for turen er 30,- kr inkl. mad.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.