

Workshops

Introduksjon til Havpadling - Våtkort fra Norges Padleforbund

Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.

Bålkurs og kokegrop

Du vil få opplæring i hvordan du lager bål, også når det regner og skogen er våt. Vi går en tur på øya for å samle ved til bålet. Du får innføring i hva som er viktig å se etter for å finne riktig type ved. Vi lager også mat i kokegrop ved denne posten. Mat fra kokegrop smaker fantastisk godt og det er gøy å forberede maten på denne måten.

Bruk av naturen på ulike måter og psykisk helse – DNT Sør

Walkshop

I denne walkshopen vil vi bevege oss utendørs.
Hvordan kan vi bruke ulike natur på ulike måter?
Hvordan utfordrer ulikt terreng og oppgaver?
Hvordan påvirkes tilstedeværelse og fokus?

Vind i seilet - Anker i livet

10 rusavhengige uten seilerfaring på åpent hav har gitt oss ett innblikk i hvordan man kommuniserer og jobber på lag med personer med store utfordringer. Når utgangspunktet er frykt, sosial angst, russug og relasjonsproblemer - hvordan kan man da leve på en båt i 4 -6 uker? Vi vil dele med deg våre erfaringer etter ett 10 talls ekspedisjoner på båten, og hvorfor akkurat livet på havet er så overførbart til generell livsmestring.

Kjennskapsutvikling i møte med sjøen - Fangst i havet

Denne workshopen varer fra kveld til formiddagen, og vi bor, lever av, kjenner livet i strandsonen og på havet. Målet er å finne ut hva som kan brukes i strandsona til å skape utvikling.

Som deltaker må du ha med eget liggeunderlag, tarp/telt, sovepose og flytevest. Alt av utstyr forøvrig holdes av kurslederene.

Flere workshops på hjemmesiden

Camp Konferanse

Natur og psykisk helse

BRAGDØYA - KRISTIANSAND 26. - 28. MAI 2020

For fjerde gang arrangerer vi Camp-konferanse for deg som er interessert i sammenhengen mellom natur og psykisk helse.

Dette blir innholdsrike og spennende dager i naturskjønne omgivelser. Foredrag og workshops vil gi deg inspirasjon, kunnskap og mulighet til å bli kjent med folk som er engasjert i forhold til natur og psykisk helse.



«Grensesprengende steg»



Jan Schøyen - I dette foredraget blir du kjent med Stiftelsen Veien Ut, en behandlings institusjon for rusavhengige med landets beste resultater. Hvilke erfaringer har vi gjort oss med ulike turvalg og hvorfor det ekstreme blir så viktig i en rusavhengig sitt valg om å leve?

Jan har helt siden sin tid i behandling vært engasjert i å bringe videre de opplevelsene han selv har hatt når han sluttet med rus. Med naturens kraft i tankene la han grunnlaget for det som er i dag stiftelsen Veien Ut.

«Fra bruker til utøver»



Bergljot Rosvoll - Sandefjord kommune har hatt et 2 års prosjekt med å rekruttere yngre deltakere til aktivitetstilbud for psykisk helse. Fokus har vært på fysisk aktivitet som friluftsgruppe, kampsport, fiske, stisykling og lingnende. Foredraget vil beskrive hvordan vi gikk fra 3 til 100 deltakere i uka.

Hun er prosjektleder og fanatisk opptatt av god helse, både for seg selv og andre. Hun tar gjerne et isbad eller en toptur når anledningen byr seg.

«Tur i utur»



Hanne C. Jensen - Prosjektleder inkluderende friluftsliv DNT Sør. For 10 år siden levde jeg et aktivt og godt liv, men alt ble snudd på hodet da jeg fór hodestups over sykkelstyre. Tiden sto stille og jeg tenkte - Hvis det er sånn livet mitt skal være, så har jeg ikke noe liv.

«Hva "Fønker" i friluftsterapi?»



Carina Ribe Fernee - Er forsker og friluftsterapeut ved Abup ved sørlandet sykehus. Hun disputerte i fjor for sin doktorgrad der hun utforsker naturbasert gruppebehandling for ungdom. Carina er styremedlem i Adventure Therapy International Committee og Nordic Outdoor Therapy Network. I presentasjonen vil hun dele ungdommens erfaringer og utbytte av friluftsterapi



Energiverket

GLEDE - AKTIVITET - FELLESSKAP

Du overnatter i eget telt, vi har 4 enkle hytter som kun består av en brisk til disposisjon, 6 sengeplasser i en villa og 3 lavvoer til utlån. Se hjemmesiden for mer praktisk informasjon og påmelding

Nettside og påmelding
<http://naturogpsykiskhelse.no>

Kontaktinformasjon

Leif Roar Kalleberg

E-post: leif.roar.kalleberg@kristiansand.kommune.no

Tlf: +47 90 19 52 90

Se hjemmesiden for mer praktisk informasjon og påmelding

I samarbeid med

