

NATURGLÆDEKALENDER



NATURGLÆDEKALENDER


Naturekspeditionens "Naturglædekalender" sætter fokus på aktiviteter og initiativer, der booster sundheden på både det fysiske, mentale og sociale plan. Naturen ligger lige uden for hoveddøren og er en billig platform for en bred vifte af aktiviteter med helt forskellig intensitet. Her kan alle være med på deres eget niveau – uanset om det drejer sig om at få pulsen op, skabe fællesskaber eller finde ro og fordybelse.

Hver måned doserer du selv din "glædesmedicin" ved at krydse af ud for de aktiviteter, du udfører den pågældende måned. Det er en medicin med glædesgaranti og uden bivirkninger.



NATUREKSPEDITIONEN.DK



Flere steder i kalenderen ses denne mand,  som henviser til Naturekspeditionen.dk, hvor du kan finde flere informationer og beskrivelser af aktiviteterne.

Her kan du også læse om naturens oplevelsesværdier og sundhed i naturen samt finde arrangementer med naturvejleder Karin Winther, der blev kåret som årets naturformidler i 2018.



Rigtig god fornøjelse!




Karin Winther 

Følg Naturekspeditionen på:







JANUAR

- Gå en tur. Find et trygt sted - stop op og vær stille i mindst 3 minutter. Mærk hvordan pulsen falder.
- Sæt dig ved et vindue og læg mærke til hvor mange forskellige fugle, du kan se. Fodrer du dem, så kommer de ganske tæt på.
- Lav en liste over natursteder i nærheden af dig, som du gerne vil se. Besøg et af stederne.
- Gå en tur i skoven. Det kan være svært at nå, mens det er lyst, men naturen er aldrig lukket, så tag en lommelygte med. Måske møder du en hare eller ræv.
-  Smør en madpakke og tag den med ud på en af naturbaserne og nyd den der.
-  Fremstil iskunst i frostvejr. Frost og kulde pynter naturen med flot iskunst. Iskrystallerne dannes, når vand fryser til is. De flotteste krystaller former naturen selv, når is fryser som små støvpartikler, der er i luften. Men du kan også selv fremstille islamper.
-  Hvordan er vejret? Print et vejtræ ud på papir.
- Gå ud "i al slags vejr" og føl fornemmelsen af sol, regn og vind i dit ansigt.
- Hvis der er meget sne, så læg dig ned og lav engle ved at brede dine arme ud og bevæg dem op og ned. Rejs dig op og se resultatet.
- Inviter en ven med på en gåtur. Tag en kande med varm kakao med. Stop op på halvvejen og nyd stilheden og kakaoen.







FEBRUAR

- Lav et lille bål i haven eller på en af naturbaserne. Bag snobrød eller steg en pølse.
- Pak en sovepose, et underlag og varmt tøj. Tag ud på en af naturbaserne og overnat i shelter. Oplev stjernerne og find evt. forskellige stjernebilleder.
-  Byg en snemand eller fremstil sneansigter.
-  Gå en tur i skoven, gerne ved tusmørke, og hør om ræven "roller".
- Gå ud i naturen og pluk en gren. Tag den med ind i din stue og sæt den vand. Nyd hvor hurtigt den springer ud.
- Tag din liste frem fra sidste måned med steder, du ønskede at se i naturen. Besøg et af stederne.
- Stå tidligt op, mens det stadig er tusmørke. Kan du høre rødhalsen synge? Rødhalsen er den første fugl, der synger om morgenen. Det skyldes, at den kan se sine fjender i tusmørke, da den har større øjne end de andre spurvefugle, og dermed er først ude for at markere sit territorie.
- Gå en tur rundt om en sø eller tag ud til havet. Stop op og tag en dyb indånding.
- Lån en hund og gå en tur med den.
- Tag på sporjagt. Du kan kende forskel på spor fra hund og ræv, hvis du lægger en pind hen over sporet. Ligger pinden på sporet uden at røre trædepuderne, så er det et spor fra en ræv.






MARTS

- Cykel en tur ud i naturen. Gerne i skoven, hvor fuglene er kommet i forårshumør.
- Lyt til fuglene, som fra dag til dag synger mere og mere. Det er hannerne, der gør kur til hunnerne.
- Læg mærke til at dagene bliver længere. Alene i marts måned bliver dagen 2 timer og 24 minutter længere. Nyd lyset.
-  Tap birkesaft. Find en birkegren, som ca. er en tommelfinger tyk. Klip et skråt snit og tape en flaske fast til grenen. Et træ kan give 5-10 liter saft i døgnet, dog noget mindre, hvis det er meget koldt.
-  Find ramsløg i skovbunden og fremstil en stor portion pesto. Bag evt. et franskbrød eller grovboller dertil.
-  Find et lille vandhul eller en sø hvor der er frøer og skrubbudser. Tag haletudser med hjem i et lille akvarium eller et syltetøjsglas og følg udviklingen.
-  Gå ud i naturen og led efter den første sommerfugl. Det er sikkert citron-sommerfuglen, der er en forårsbebuder.
- Plantefarv et påskeæg. Find en masse farvestrålende blomster og små blade. Læg dem på et stykke køkkenrullepapir, pak det rundt om ægget, og rul et stykke sølvpapir rundt om. Kog ægget og glæd dig til at se, hvordan det kommer til at se ud, når du tager det op af vandet.
- Gå en tur og find en af skovens dejligste forårsblomster: Den hvide anemone. Pluk en stor buket og tag dem med hjem. Nyn evt. sangen "Hvad var det dog, der skete" af Kaj Munk.



APRIL

-  Gå på jagt efter forårstegn. Om foråret kan vinden være bidende kold, men solen varmer dejligt, når bare man opholder sig, hvor der er lidt læ. Det benytter skovmyrerne sig særligt af om foråret. Når solens stråler falder på myretuen, kan man tit se masser af sorte myrer klumpet sammen. De fungerer som mobile radiatorer. Når de er varmet op af solen, fragter de varme ned i myretuen.
- Har du plads i haven, så find et stykke i haven, hvor det øverste lag muldjord fjernes. Det optimale er, hvis der er sandjord, som ikke er gødet. Her kan du vælge at så vildfrøblanding med f.eks. kløver, hjulkrone, kællingetand, cikorie m.fl.
-  Gå en tur på den rollator-venlige sti i Uhrehøje Plantage og se samtidig, om du kan løse opgaverne i kukkelurekasserne.
-  Led efter påskeharer i Uhrehøje Plantage og bliv meget klogere på harerne i naturen.
- Lad ikke lidt regn stoppe din daglige gåtur. Gå i regnen og oplev hvordan naturen dufter. Specielt når solen skinner, og det skifter over til regn, dufter det ekstra kraftigt.
- Kig op på skyerne fra en hængekøje og lad dig vugge stille frem og tilbage, imens du lytter til fuglene. I alle kommunale og statsejede skove må du sætte hængekøjer op, hvor det passer dig.
- Bestig en gravhøj - mærk at du får hjertet til at banke. Højene ligger som små udyrkede oaser med et varieret plante- og dyreliv, da de er fredede.



MAJ

- Find en grøftekant og pluk en stor buket friske blomster. Sæt dem i en vase og nyd dem i dit hjem.
- Når du hører gøgen kukke, må du gå med bare ben.
- Find et sted udenfor, hvor du føler dig tryk. Prøv at være helt stille i mindst 3 minutter og mærk hvordan det føles.
- Naturen er nu helt fyldt med solskinsgule mælkebøtter. Pluk mælkebøtterne og spis bladene i salat. De gule hoveder kan bruges til den skønneste sirup.
- Kom og vær med på Skovens Dag i Uhrehøje Plantage den 1. søndag i maj.
- Gå ud i naturen og kig på de lysegrønne blade på træerne.
- På mange træer kan du med det blotte øje se blomsterne, men det er ikke alle. Prøv f.eks. at studere ahorn, bøg eller eg. Disse træer blomstrer også, men vi lægger ikke så tit mærke til det før om efteråret, hvor træernes frugter ses mere tydeligt.
- Naturens spisekammer åbner. I maj spirer alt i naturen, og der er masser af muligheder for at indsamle til lækre retter. Start med ukrudt, som du kender og med sikkerhed ved, ikke er giftigt.
- Tag en tur til havet. Gå en tur og hyg dig med at kaste sten i vandet. Mærk på de forskellige former af sten. Se hvor mange forskellige slags, du kan finde.




JUNI

- Stil dig i solen op ad en mur, kig op i solen og nyd, at dit ansigt og krop bliver varmet igennem.
- Invester i noget tid for dig selv i naturen. Find en af naturens stillekupeer og brug 5 minutter på at tænke på ugens højdepunkter.
- Tilbered din mad udendørs. Lav et lille bål i haven eller på en af naturbaserne.
- Gå på jagt efter de vilde orkideer og kødædende planter.
- Tag på vandretur på De Himmerlandske Heder. Måske ser du den sjældne sommerfugl hedepletvinge.
- Brug materialer fra naturen til at pynte Sankt Hans bordet. Fremstil evt. en dekoration af døvnælder placeret under en sten på en tallerken med vand. I løbet af kort tid vil døvnælderne rejse sig op.
- Det kribler og krabler i skovbunden. Se f.eks. bænkebidere, som gemmer sig under bark og grene i gang med at nedbryde væltede træer og sidste års visne blade. Bænkebiderehunner lægger sine æg i en rugepose på maven. I løbet af sommeren udvikles de til små bænkebidere, som du kan se, hvis du vender bænkebidere om på ryggen.
- Hylden blomstrer. Blomsterne dufter fantastisk og smager ligeså. Fremstil hyldeblomstsaft til de lune aftener.





JULI

- Vandmynte, som findes i naturen, er en af de smagsoplevelser, som hjernen tænder på. Mynte er en hjernebooster, der hjælper din hjerne med at præstere, huske og være fokuseret. Se om du kan finde vandmynte i dit nærområde, eller køb en plante til vinduskarmen.
- Vand er med til at skabe liv og er forudsætningen for meget af vores natur. Tag en svømmetur i det livgivende vand ved havet eller i en sø.
-  Sov under åben himmel eller i shelter på en af naturbaserne. Tjek folderen med alle shelterpladserne i Vesthimmerland.
- Tag til stranden. Med et fiskenet kan man få indsigt i det fantastiske liv under overfladen. Rejer, fladfisk, ulk, slikkrebs, tangnål, søstjerner og krabber findes under 50 meter fra land.
- Sæt dig et roligt sted på stranden og begrav dine fødder i sandet.
- Naturen er et stort spisekammer. Find inspiration til lækre madretter på vildmad.dk.
- Bag pandekager og glæd familien. Blomster fra tusindfryd kan plukkes og blandes i pandekagedejen.
- Alle fascineres af sommerfuglene, som med smukke farver flyver yndefuldt fra blomst til blomst for at suge nektar. Sommerfuglene er helt fantastiske. Man bliver i godt humør af alle deres farver, og det er afstressende at se dem flyve rundt. Kryds af, når du har set fem forskellige sommerfugle.



AUGUST

- Gå ud om aftenen og se på stjernesked. Midt i august er der stor chance for at se stjernesked. De stammer fra Perseiderne, som er en meteorsværme. De mange stjernesked er rester fra kometen Swift-Tuttles hale.
- Dejlige august er fyldt med sommerdage, som dufter så dejligt. En behagelig duft kan gøre dit humør 40% bedre. Prøv at dufte til de mange vilde blomster.
- Tag bøger om naturen med ud i den "rigtige" natur. Når man læser, og samtidig ser og oplever det, man læser om, husker man med både hoved og krop.
-  Tag på krible-krable safari med børn eller børnebørn. Det kribler og krabler med alle mulige smådyr i skovbunden. Det er nedbrydere, planteædere og rovdyr. Fang dem og lær dem at kende.
- Find et naturområde med udgåede træer. Mennesker spejler sig i naturen. Synet af døde træer giver ikke nødvendigvis en dårlig oplevelse, da vi bliver styrket af, at naturen rummer planter og træer, der ikke er helt raske. Sådan vil vi også gerne selv rummes i livet.
- Tag på bærindsamling efter blåbær, revling og tyttebær på heden og fremstil den lækreste marmelade.
-  Designer-æbler til en hjertenskær. Inden æblerne bliver modne, kan du sætte klistermærker på, mens de er grønne. Den røde farve på æblet kommer, fordi solen skinner på det. Da klistermærkerne dækker noget af æblet, bliver det ikke rødt, og i stedet kommer der de flotteste motiver på æblerne.



SEPTEMBER

- Tag ud til kysten og pluk havtorn. Et bær har lige så mange C vitaminer som en hel appelsin.
- Tag på svampetur i skoven og tilbered en god svampesuppe. Du kan finde en folder om svampe i Jenle Plantage, så du hurtigt og nemt kan blive klogere på svampene.
- Pluk æbler i haven eller find vilde æbler i naturen. Æbler kan med stor succes skrælles, skæres i skiver og hænges til tørre for senere at bruges som snack eller i forskellige madretter.
- Fremstil dit eget naturbillede med materialer og ting, du finder fra naturen f.eks. sand, sten, kogler, drivtømmer osv.
- Byg en fuglekasse og hæng den op i naturen. Så hjælper du de små fugle.
- Find en god kæp i skovbunden. Snit den til en god vandrestok og tag den med på dine gåture.
- Efterår er svampetid. Ud over at mange kan spises, så kan man også fremstille de flotteste billeder af svampesporer. Knæk stilken af svampen. Læg den med lamellerne ned mod et stykke papir. Sæt et glas hen over svampen. Næste morgen har svampen smidt sine sporer.
- Find det sted eller den aktivitet i naturen, som du holder mest af eller føler dig mest tryk ved.
- Find en flad sten ved stranden og skriv de ting, du er ked af. Kast derefter stenen så langt ud i vandet, du kan.



OKTOBER

- Ophold i naturen booster vores kreativitet, og fysiologisk kan man se, at blodtrykket og stresshormonet kortisol sænkes. Træk stikket og find et stille sted i dit nærområde.
- Gå en tur i skoven og oplev farverne på blade og træer. Det er efterår, og træerne gør sig klar til vinteren ved at trække den grønne farve ind i stammen. Når den grønne farve forsvinder, ses de flotte røde og gule blade.
- Nu modnes de vingede frugter på ahorn og løn. Kast dem op i luften og se dem svæve og snurre på vinden som propeller.
- Skoven kan være så smuk i oktober. Skriv et digt om efterårets farvefest.
- Gå en frisk tur ud i naturen og nyd, at det eneste, du skal gøre, er at sætte det ene ben foran det andet. Husk, at du hele døgnet må færdes til fods på alle veje og stier i offentligt ejede skove.
- Hold en hyggelig efterårsferie med familien. Husk de friskbagte boller og den varme kakao.
- Dyrk kastanje-wellness. Læg en masse kastanjer på et håndklæde eller i en balje og gå forsigtigt på dem.
- Gå en tur i skoven, når det er mørkt. Medbring en lommelygte og husk at lytte til alle lydene i skoven.
- Tag på tur en dag, hvor det regner. Læg dig under et træ og lad dråberne falde ned på dit ansigt.



NOVEMBER

- Tag til stranden og søg efter rav. Der findes ravlygter, som man kan bruge, når det er mørkt.
- Tag i skoven for at indsamle bog, agern, kastanjer, mos osv. Det er tid til at indsamle naturmaterialer til julen.
- Lav din egen mosbamse. Det er nemt at fremstille din egen mosbamse, og skoven er fyldt med det flotteste grønne mos.
- Gå i skoven og oplev fuglekongen. Den lille fugl med den gule "krone" vejer kun 5 gram og er således Danmarks mindste fugl. Vil du opleve fuglekongen, er nåleskoven det bedste sted.
- Find et gammelt udendørs spil frem og spil med nogle venner i haven eller en park.
- Arranger en lille udflugt for nogle venner og tag dem med ud i naturen til en frisk gåtur. Smør evt. en madpakke og nyd den et stille sted.
- Hvilke fugle ser du på foderbrættet? Du bliver mindre stresset og deprimeret, hvis du kigger på småfuglene, hvor du bor. Det har ornitologer og psykologer fundet ud af i et engelsk studie. Hvis du kigger på fugle, har du mindre risiko for at få sygdomme som stress, angst og depression. Forskerne fandt også ud af, at jo flere fugle der er omkring dig, jo bedre er din mentale sundhed.
- I takt med at dagene er blevet kortere, har de små fugle travlt med at udnytte de lyse timer til at finde føde nok til at klare vinteren. Nu kan de små mejser opleves vimse aktivt rundt mellem træer og buske. Gå en tur og nyd synet.
- Tag en tur til havet og gå en rigtig lang tur. Husk at mærke vandet med fingrene.



DECEMBER

- Følg med på Naturekspeditionens naturjulekalender, som er fyldt med inspiration til nemme juleaktiviteter med naturmaterialer.
- Tag på juleindsamling i skoven. Du må i begrænset omfang samle grene, kviste og løv, der ligger på skovbunden. Du må også klippe grene og kviste af løvtræer, der er over 10 m høje. Dette gælder dog ikke i privatejede skove. Du må klippe grene af væltede træer – både løv og nål. Det gælder dog ikke i bevoksninger, hvor der klippes pyntegrønt. Her må du hverken indsamle eller klippe grene og kviste.
- Jul i skoven. Tag på skovnissejagt i Jenle Plantage. Her er der mulighed for at blive klogere på nisser, natur og dyr ved at koble tallene og bogstaverne på trænisserne med spørgsmål på nisseopgaverne.
- Husk at fodre fuglene på foderbrættet. I følge norsk forskning bliver du generelt mere afslappet og får en følelse af ro, når du fodrer fugle i dit nærområde.
- Glæd en, du kender, ved at købe eller selv lave en lille julekalendegave. Oplev hvor glad og overrasket personen bliver.
- Gå en frisk tur på årets korteste dag. Tænd et stearinlys, når du kommer ind og glæd dig over, at nu bliver dagene længere.
- Tænk tilbage på året, der snart er gået, og mind dig selv om hvilke gode ting, du har oplevet.
- Vend tilbage til januar i denne kalender og start året med at planlægge næste års "glædesmedicin".