

Utomhuspedagogik med inriktning mot hälsa och lärande.

Åsnebyn 3 augusti 2009.

Vägen till Åsnebyn kantas för vår del av omväxlande spö-regn och lätt regn. När vi närmar oss Mellerud hittar vi skylten "Åsnebyn" och svänger av. Vi kör in på den kulturmärkta gården och min första tanke är; Är det i den stora ladan vi skall sova? Vi har nämligen med oss all egen sovutrustning, men Anders har lovat oss tak över huvudet, väggar och golv. Väl framme går vi in i den gamla mangårdsbyggnaden. Anders och Anna-Karin välkomnar oss och det känns spännande och roligt att möta alla kursdeltagarna igen. En hel sommar har ju gått sedan sist. Stämningen känns välkomnande men ändå aningen avvaktande. Det är en perfekt start och isbrytare när vi bjuds in till det dukade kaffebordet. Vi får praktisk information om gårdens faciliteter och dess historia och att Anders tänkt att vi skall hitta oss en sovplats i mangårdsbyggnaden. Därefter är det Anna-Karin som tar över med ett teoretiskt pass om hygien och matlagning utomhus. Det är en hel del att tänka på för att inte förorsaka matförgiftning. Tid-temp och hand är viktiga faktorer för att minimera bakteriespridning. Obruten kylkedja, kött och grönt för sig, tvål och vatten för handtvätt även i skogen.

Sen är det dags att laga mat! Gruppindelningen görs efter färgen på tandborsten, min grupp skall göra frukttzatziki och bärkräm. Vi börjar med att plocka en salig blandning av röda och svarta vinbär och hallon från gårdens buskar. När vi kommer bort till matplatsen är de andra grupperna redan ingång med sina maträtter. Det kavlas bröd och hackas till Jambalaya och kokas ris för glatta livet. Trangiaköken och muurikkan är uppställda. Snart står en tre-rätters middag uppdukad i gröngräset och vi tar för oss. Tystnaden är slående vid varje måltid. Alla har liksom fullt upp med att ta in alla nya smaker och så blir man ju så hungrig av att vara utomhus! Mitt under måltiden tycker Anders att mörka moln börjar dra närmare. Han vill resa Tipin. Det blir lite protester, det regnar ju inte än, men tillslut får Anders sin vilja igenom och det är tur, för vi hinner inte mycket mer än in under tältduken innan regnet öser ner.

Väl inne åker kaffet och bärkrämen fram och Anna-Karin pratar smaker med oss. Det finns så många fler nyanser än "gott" och "äckligt" som vi kan använda för att öka upplevelsen av maten och vår uttrycksförmåga. Mätta och glada beger vi oss in i huset för nästa föreläsning med Anna-Karin, denna gång handlar det om allergier och överkänslighet, som ju är så vanligt idag.

Ny samling och omgruppering utomhus. Det regnar lite när vi skickas iväg på "walk and talk" på tre olika teman med koppling till mat – mat och miljö, mat och makt, mat och hälsa. Det är väldigt skönt att komma ut och röra på sig

istället för att ha gruppdiskussioner i grupprum. Vi går lite fel och förlänger på så sätt vår promenad, men det är bara skönt trots regnet. Uppsummering av våra diskussioner görs stående i ring vid Tipin.

Inne i Tipin håller Anders på att förbereda ett blindtest av det vatten som var och en haft med sig hemifrån. Vi smakar oss igenom våra kranvatten och uttrycker deras smaknyanser som om det vore en vinprovning, tänk att vanligt vatten smakar så olika! För att komma ihåg de olika nyanserna lägger vi olika symboler i en ring. Slutligen får vi gissa vilket vatten som är vårt eget, något som inte visar sig vara så lätt.

Nu är det dags för middag! Alla deltagare utom de som börjar på C lagar mat, vi andra får inspireras av miljön och duka i mangelboden. Jag hoppas på att få använda min kreativitet för att duka och har turen att mitt namn börjar på C. Dukningen blir inspirerad av en uppskivad björkstam som vi hittar i ett uthus och olika mossor och lavar stenar och värmeljus. Pricken över iet är en krans med rönnbär som hänger från taket -och så fullbordat av all härlig inspirerande mat, så klart! Matgruppen har också plockat fram sin kreativitet! Vi bjuds på lax med färskpotatis, västerbottenpaj, ett antal inspirerande sallader med frukt i, bl.a. en med banan och blåbär och sallad och en fantastisk fruktbricka som avslutning på måltiden. Timmarna flyger iväg och det är dags för disk och god natt. Tänk vad fort allt stök går när man är många som hjälps åt!

Åsnebyn 4 augusti 2009



Vi äter frukosten inomhus. Regnet hänger fortfarande i luften. Efter frukosten har Camilla morgonsamlingen. Det handlar om kostcirkeln, alla sju livsmedelsgrupperna. Camilla säger något som vi förhoppningsvis har ätit till frukost och knyter an till en aktivitet.

T.ex. har du ätit bröd ska du hoppa på ett ben osv.

Varje morgon har vi även tid för reflektion/backspegel, först enskilt och sedan i grupp om tre personer. Övningen ska inleda varje dag framöver och gruppen om tre personer ska vara densamma.

- Tre saker som du tar med dig från gårdagen. Det kan vara något du lärt dig eller uppmärksammat.
- Något som du vill bli bättre på.

Efter morgonaktiviteterna packar vi in oss i två bilar och färden går till Yttre Bodarne. Det är ett naturreservat som ligger i närheten av Köpmannebro. Vi parkerar bilarna och promenerar sedan till ett vindskydd. Där läser vi om områdets typiska växter, fåglar och om naturens beskaffenhet.

Vandringen fortsätter sedan till vårt lunchställe. Varje matlag ska tillaga en god fiskgryta på stormkök. Vi använder oss av enbart torkade råvaror. Camilla och Jenny har förberett lunchen. Efterrätten består av torkad frukt samt nötter och choklad. Allt smakar jättegott. Tyvärr får vi ingen eftermiddagslur under regnskyddet som Michelle och Anders har byggt. Vi diskar och packar ner allt i våra ryggsäckar och fortsätter sedan färden. Promenaderna mellan våra rastställen utnyttjas till litteraturseminarier. Böckerna Rör dig - Lär dig och Hälsa & Hälsopromotion ligger till grund för diskussionerna. Diskussionerna sker två och två, och partnerbyte sker vid varje promenadtillfälle. Vi delar med oss av våra tankar och idéer i storgruppen. På eftermiddagen har vi en aktivitet där vi med hjälp av naturen skall åskådliggöra och dramatisera en problemföreställning. Grupperna spelar uppför varandra.

Vid strandkanten av Vänern får vi en efterlängtd kafferast på eftermiddagen. Himlen har börjat spricka upp och solen värmer gott. Vi sitter och pratar en stund innan det är dags för middagen. Eva, Michelle och Sven är ansvariga. Matlagen ska göra en chilikryddad linsgryta. Till förrätt äter vi stekta kantareller.



Efter den goda middagen får vi en uppgift av Anders. Var och en ska sätta sig bekvämt.

Övningen/aktiviteten är ett sätt att varva ner. Var är dina tankar? Vilken känsla har du? Vad iakttar du?

Du blir sedan inbjuden till en plats hos en kamrat, där ni delger varandra era upplevelser.

Efter denna rofyllda avslutning på dagen, promenerar vi i rask takt tillbaka till bilarna.

Myggen håller på att äta upp oss och mörkret kommer smygande. Under bilfärden tillbaka till Åsnebyn är det inte mycket som sägs i bilen.

Åsnebyn 5 augusti 2009

Efter frukosten gick vi ut i trädgården och samlades i en ring. Två av deltagarna hade bestämt en aktivitet som vi skulle göra tillsammans. Vi delade upp oss i ringar, vilka cirkulerade med- och motsols. När vi kom mittemot en ny person stannade vi och sa positiva saker om varandra. För de flesta av oss var det nog en ovan övning, men väldigt nyttig och givande.

Sedan samlades vi i våra grupper för reflektion. Var och en skrev ner tre saker från gårdagen som varit bra och något som man vill lära sig mer om/bli bättre på/utveckla, (tre + delta). Vi delgav varandra vad vi skrivit och pratade lite runtomkring det.

När vi lite senare förflyttade oss bort till en skogsdunge gick vi två och två och pratade om vad som stressar oss. Anders hade valt ut en fin plats i skogen som var lite avgränsad och kändes rofylld. Där satte vi oss ner och Anders redogjorde bl.a. för hur kroppen fungerar fysiologiskt stress. Det var väldigt intressant! På återvägen gick vi två och två igen och då skulle vi prata om hur vi hanterar stress.

Väl tillbaka var vi riktigt fikasugna och det plockades fram en del godsaker. Vi njöt av fikat och det fina vädret och pratade ganska länge om vad vi kan göra för att minska stressen.

Så var det dags för lunch. Vi blandade till en god och mättande sallad med många ingredienser i. Det var bland annat fetaost, tomater, sockerärter, rödlök, paprika och nykokta skivade potatisar. Till salladen åt vi stekt kassler och turkisk yoghurt. Till efterrätt blev det bananer, som var stekta med skalet på och till dem serverades honung och bitar av mörk choklad. Det var mycket smaskigt! Nu var vi riktigt mätta, men det fanns ingen tid för vila för vi måste diska, packa och städa.

När vi var färdiga med stöket samlades vi i trädgården för de sista aktiviteterna. Två av deltagarna hade valt ut något som vi skulle göra tillsammans. Det blev några Mugiövningar från boken "Rör dig - Lär dig".

Vi avslutade dagen med att ett äpple skickades runt till var och en. Den som fick äpplet först började med att berätta om hur första dagen startade när vi kommit till Åsnebyn. Så skickades äpplet vidare till nästa, som fick prata om vad vi gjorde som nästa aktivitet. På så sätt gick vi igenom och blev påmind om allt vi hade haft för oss under dessa tre dagar.

Så var det slut för denna gång och vi gick mot bilarna för att åka hem. Nu hade vi lärt känna varandra mer och det blev ett litet ömsint farväl och det kändes bra att vi skulle träffas om ett tag igen.