

KORUS
midt



MEDVANDRERNE
Vi vandrer sammen!

NAPHA

Kurs i utendørsterapi høsten 2026 og vinteren 2027 på Songlia



Velkommen til kurs i utendørsterapi på Songlia i Orkland kommune 😊

Vi gleder oss til å komme i gang med kull 7 i Midt-Norge i utendørsterapi og ønsker å invitere deg/dere som deltakere!

Det er 3 x 2 dagers samlinger og alle vil være på Songli gård på følgende datoer:

- Første samling 6-7. oktober 2026.
- Andre samling 24-25. november 2026.
- Tredje samling 3-4. mars 2027

Oppfølging av kurset skjer via nettverkssamlinger der vi tilstreber 2 samlinger pr år for opprettholdelse og videreutvikling av kunnskap. Dette i fellesskap med tidligere deltakere og andre inviterte.



Foto Stein Arve Strand



Foto Stein Arve Strand

Hvorfor være inne når vi kan være ute?

Hvorfor utendørsterapi?

- flere effekter samtidig:

- Psykologiske
- Sosiale effekter
- Fysiske effekter
- Mestringseffekter
- Brukerinvolvering
- Samfunnsøkonomi

Innhold i kurset:

- Introduksjon til utendørsterapi
- Brukererfaringer fra stiftelsene [Medvandrerne](#) og [FIRE - Ett skritt videre](#) og NJFF med naturen som metode
- Friluftslivskunnskap og aktiviteter av bl.a. [NJFF Sør - Trøndelag](#)
- Bålsamtalen som terapeutisk virkemiddel
- Erfaringsdeling av og med deltakerne
- Forskning og praktiske erfaringer fra feltet.



Undervisning og opplegget for øvrig vil foregå noe inne, men primært ute.

[Her kan du lese mer på KORUS hjemmeside.](#)

Egenandel kr. 2750,- for 6 dager, inkl. ei overnatting pr. samling og mat.

Det er mulig å komme dagen før. Hvis du da vil overnatte inne kommer et tillegg i prisen pr. gang på kr. 300,-.

Du gir beskjed via påmeldingsskjemaet.

Påmelding:

Påmeldingsfristen er **18. september 2026!**

Påmelding via link under:

<https://www.letsreg.com/no/register/kursiutendorsterapikorussmidt2627>

Vi har 30 plasser. Kurset kan bli fulltegnet, vær raskt ute.

Det er ønskelig at det er to/flere deltakere fra samme arbeidssted/virksomhet/kommune som deltar på kurset, jfr implementering, men dette er ikke et krav/nødvendighet.

Kursbevis

Kursbevis utdeles ved:

- Gjennomføring av minimum 5 av 6 dager deltagelse
- Forbedring av eksisterende tilbud eller utvikling av nye tiltak

Linker fra:

- [Facebook Utendørsterapi - Livsmestring støttet av naturen](#)
- [Terapi i det fri - Erfaringer fra prosjektet Utendørsterapi](#)
- [NAPHA - Sju tips til deg som vil begynne med utendørsterapi](#)



TA MED EGEN MAT FREM TIL LUNSJ DAG 1!

Praktisk informasjon:

Overnatting skjer i i husene på Songli gård. Deltagerne må påregne å dele rom. Gi beskjed hvis du har Behov for tilrettelegging mht romløsning. Romfordeling skjer ved ankomst. Den som ønsker det kan selvagt ligge ut i eget telt/lavo/hengekøye.

Transport:

Egen bil eller samkjøring. Vi organiserer ikke kjøring.

Veibeskrivelse finner du [HER](#)

Ta med godt med uteklær og skotøy etter været. Ta med drikkeflaske, ligge-/sitteunderlag og hodelykt.

Husk å oppgi mata allergier via påmeldingslinken. Vi kjører enkel servering med innkjøp av tørrmat og middag som vi i utgangspunktet tilbereder selv i samarbeid med andre. Mat og drikke til og med frokost dag 1 ordner du selv.

Se programmet for øvrig info.

Informasjon om de neste samlingene kommer på/etter samling 1.

Kontaktpersoner:

Sigrd Rohde, sigrd.rohde@stolav.no tlf. 918 48 104

Stein Arve Strand, stein.arve.strand@stolav.no tlf. 971 41 110





Foto Martin Røsand

Program dag 1 – 6. oktober:

TA MED MAT FREM TIL OG MED FROKOSTEN

09.00 – 09.30: Velkommen til Songli gård

- v/ Eskil Pettersen, regionssekretær NJFF Sør-Trøndelag
- KORUS/stiftelsen Medvandrerne

09.30– 10.45: Sanseøvelser og presentasjon ved Sigrid Rohde

10.45 – 11.00: Pause

11.00 – 11.45: Stiftelsen Medvandrerne?

11.45 - 12.45: Lunsj

12.45– 13.30: Introduksjon til Utendørsterapi ved Sigrid/Stein

13.30 – 13.45: Pause

13.45 – 17.30: NJFF Sør-Trøndelag/lokallag – friluftsliv/aktiviteter

17.30 – 19.00: Middag

19.30 – 21.00: Bålsamtale i regi av Medvandrerne



Program dag 2 – 6. oktober:

08.00 – 09.00: Frokost

09.00 – 10.30: Hvem er dere deltagere?

10.30 – 10.45: Pause

10.45 – 11.30: Fiton Ademi Melhus JFF - "Veien til et bedre liv!»

11.30 – 12.30: Lunsj

12.30 – 13.45: Friluftsliv-/kunnskap og uteaktiviter

13.45 – 14.15: Utsjekk og pause

14.15 – 15.00: Veien videre – evaluering og avslutning