

TA SKRITTET VIDERE MED FIRE STIFTELSEN ETT SKRITT VIDERE

Har du fullført Mestring i Naturen og ønsker å bygge videre på det du har lært?

I FIRE Stiftelsen Ett skritt videre gir vi deg muligheten til å fortsette å utforske naturen sammen med andre som deler dine interesser. Her kan du fordype deg i friluftsliv, lære nye ferdigheter og utvikle deg i et trygt og inkluderende miljø.

Vi tilbyr et bredt spekter av ukentlige aktiviteter. Enten du vil utfordre deg selv med lengre turer, lære overlevelsesferdigheter i naturen, eller delta i sosiale samlinger rundt bålet.

Hos oss kan du bli kjent med ulike friluftslivsorganisasjoner, utvide ditt nettverk, og få støtte fra våre ansatte som kan hjelpe deg på flere områder i livet. Sammen skaper vi en aktiv, meningsfull og innholdsrik hverdag.

Ta kontakt med oss direkte for mer informasjon.



Marit Bjørhusdal
marit@firestjordan.no
+47 46931039



Lene Fossbakken Strand
lene@firestjordan.no
+47 98870741



FIRE

STIFTELSEN ETT SKRITT VIDERE



Stjørdal kommune

Mestring i naturen

Bli med på et 12-ukers
friluftslivstilbud i regi av
Stjørdal Kommune



HVA ER MESTRING I NATUREN?

Hva er Mestring i naturen?

Ønsker du å lære nyttige friluftslivsferdigheter og oppleve naturen sammen med andre i et trygt og sosialt fellesskap?

Mestring i naturen er et 12-ukers tilbud for deg som vil prøve noe nytt og annerledes.

Her får du grunnleggende praktiske ferdigheter og inspirasjon til å praktisere friluftsliv, uansett erfaring.

Du får muligheten til å lære i naturen, mestre utfordringer og oppleve gleden av å være ute sammen med andre.

Bli med og ta det første steget mot en aktiv og meningsfull hverdag i naturen!



VARIGHET: 12 UKER

**TIDSPUNKT: HVER TIRSDAG FRA
KL. 09.00 TIL 15.00**

**ANTALL KURSUNDER: 4 KURS I
ÅRET**

ALDERSGRENSE: 18 ÅR

**VIL DU BLI MED PÅ MESTRING I
NATUREN ELLER HAR DU
SPØRSMÅL?**

**VI VIL GJERNE HØRE FRA DEG!
TA KONTAKT MED OSS FOR
PÅMELDING ELLER MER
INFORMASJON.**

mestringinaturen@stjordan.kommune.no

**Hege Merethe Wåden
+47 96940221**

**Per Ove Monsen
+47 94029583**

HVA LÆRER DU I LØPET AV KURSET?

- Mestring av turutstyr: Lær å bruke, vedlikeholde og pakke turutstyr for en trygg tur.
- Riktig bekledning: Få kunnskap om hvordan du kler deg riktig for ulike værforhold.
- Førstehjelp i naturen: Lær grunnleggende førstehjelp, tilpasset friluftsliv.
- Bål og matlaging: Lær hvordan du trygt kan tenne bål, og få tips til enkel matlaging ute i naturen.
- Mye mer