



**Natur
for
alle.**

Natur for alle.

Oplæg for Ataksi og HSP foreningens onsdagsklub

Charlotte Birch-Jessen
Videnscenter om handicap

Den 9. april 2025

Videnscenter om handicap

NGO stiftet i 1995 af Parasport Danmark som Handicapidrættens Videnscenter.

Vi arbejder for at skabe inkluderende fællesskaber og styrke muligheder for deltagelse for mennesker med handicap.

Vi arbejder på disse områder:

Skole

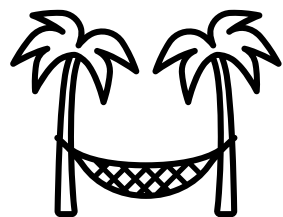
Uddannelse

Beskæftigelse

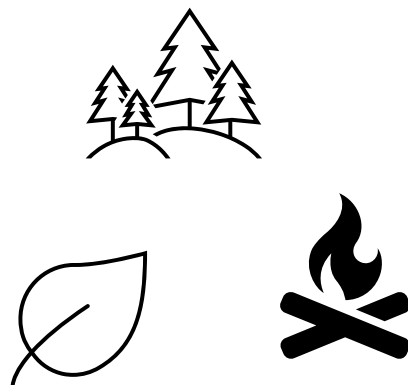
Fritidsliv

Natur & friluftsliv

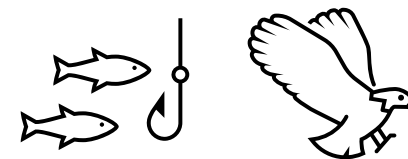




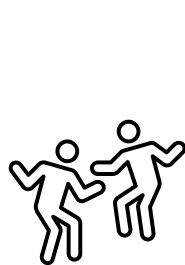
Afslapning



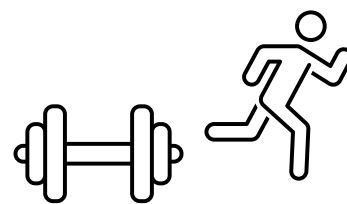
Naturoplevelser



Fritidsinteresse



Fællesskab

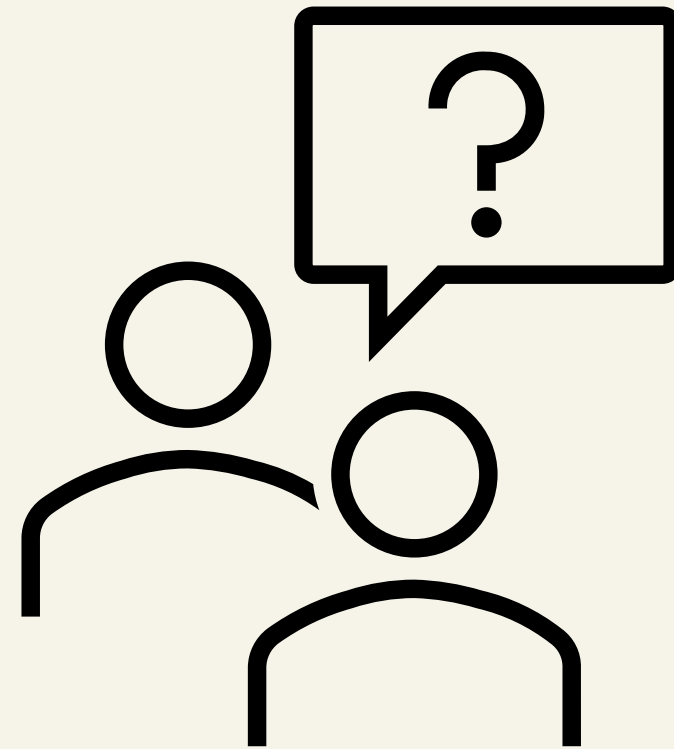


Fysisk aktivitet



Velvære og godt humør





1. Udinaturen.dk

2. Facebook-gruppe:
Alle ud i naturen





www.udinaturen.dk

Udforsk naturen på din foretrukne måde



Alle ud i naturen



Overnat i naturen



Gå og vandre



Cykel / MTB / Gravel



På hesteryg

www.udinaturen.dk



Udforsk naturen på din foretrukne måde



Alle ud i naturen



Overnat i naturen



Gå og vandre



Cykel / MTB / Gravel



På hesteryg



Alle ud i naturen

Her kan du søge efter lettilgængelige ruter i hele Danmark. Som udgangspunkt vises alle vandreruter med fast underlag, men du kan selv ændre på kravene via nedenstående filtre.

REGION

0 ↓

KRAV

1 ↓

FACILITETER

0 ↓

VIS FORSLAG

Alle ud i naturen

Her kan du søge efter lettilgængelige ruter i hele Danmark. Som udgangspunkt vises alle vandreruter med fast underlag, men du kan selv ændre på kravene via nedenstående filtre.

REGION 0 ↓

- Nordjylland
- Midtjylland
- Syddanmark og Fyn
- Sjælland
- Hovedstaden og Bornholm

Fast overflade (stabilgrus, asfalt, træ stenmel)

KRAV 1 ↓

Tilgængelighed

- Rute uden trin og trapper

Rutelængde

- Under 5 km
- 5-8 km
- over 8 km

FACILITETER 0 ↓

Overnatning

- Frit teltningssområde
- Primitiv overnatningsplads
- Lejrplads
- Shelter på primitiv overnatningsplads
- Shelter med lift

VIS FORSLAG

Alle ud i naturen

Her kan du søge efter lettilgængelige ruter i hele Danmark. Som udgangspunkt vises alle vandreruter med fast underlag, men du kan selv ændre på kravene via nedenstående filtre.

REGION 0 ↓

- Nordjylland
- Midtjylland
- Syddanmark og Fyn
- Sjælland
- Hovedstaden og Bornholm

KRAV 1 ↓

Tilgængelighed

- Rute uden trin og trapper

Rutelængde

- Under 5 km
- 5-8 km
- over 8 km

FACILITETER 0 ↓

Overnatning

- Frit teltningssområde
- Primitiv overnatningsplads
- Lejrplads
- Shelter på primitiv overnatningsplads
- Shelter med lift

[VIS FORSLAG](#)

Stigning/ hældning
Smalleste sted på ruten
Fast overflade
Lavt besøgsniveau
Offentlig transport til ruten
Skiltet rute
Rute uden trafikstøj
Ruten går ikke gennem indhegning med dyr

Udsigtspunkt
Fugletårn uden trin og trapper
Adgang til vand
Bænke
Bålplads
Hundeskov
Legeplads
Handicap-parkering
Handicap-toilet

Forslag til vandreruter

Valgte filtre

Sjælland ×

Rute uden trin og trapper ×

Under 5 km ×

Fast overflade (stabilgrus, asfalt, træ stenmel mv.) ×

Skiltet rute ×

Fjern alle 

Viser 5 af 5 emner som passer dine søgekriterier. (Side 1 af 1)



VANDRERUTE

Borremposen rundt

Vandretur med kig over enge, rundt om sø og mose

Længde: **2,6 km** Maks. stigning: **2,4%** Min. stibredde: **150** Fast belægning: **Ja**

[SE MERE](#)



VANDRERUTE

Hjertestien i Udby skov

Kort rundtur på Hjertestien i Udby Skov på Møn.

Længde: **1,7 km** Maks. stigning: **6,3%** Min. stibredde: **80** Fast belægning: **Ja**

[SE MERE](#)



Vandrerute

Borremposen rundt

Vandrerute på ca. 2 km. Start på P-plads ved "Tresnippen" eller fra Virkethus. Følg Lyngvejen over Tingsted Å. Så kommer du til et helt særligt sted med stier rundt om de gamle tørvegrave. I området kan du opleve et rigt fugleliv, mange sjældne insekter samt krybdyr og padder. På den næringsfattige tørvejord vokser mange sjældne planter. Der er frit fiskeri i den østlige sø.

Længde: 2,6 km

Maksimal stigning: 2,4%

Afmærket rute: Ja

[Faciliteter på ruten](#) ↓

[Tilgængelighed](#) ↓

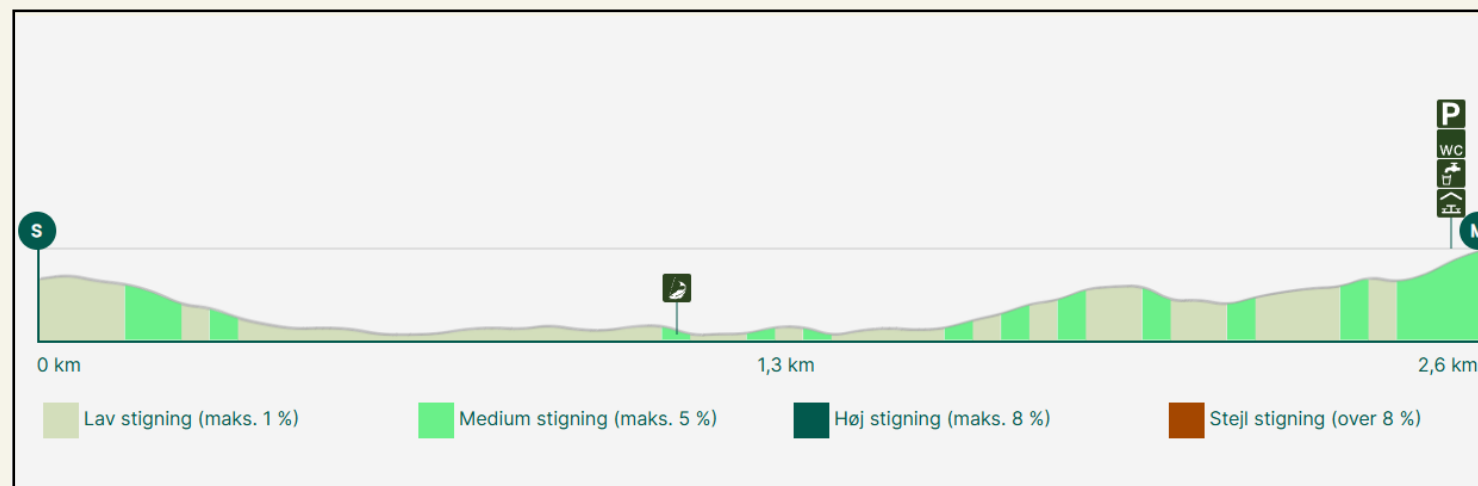
[Sådan kommer du dertil](#) ↓

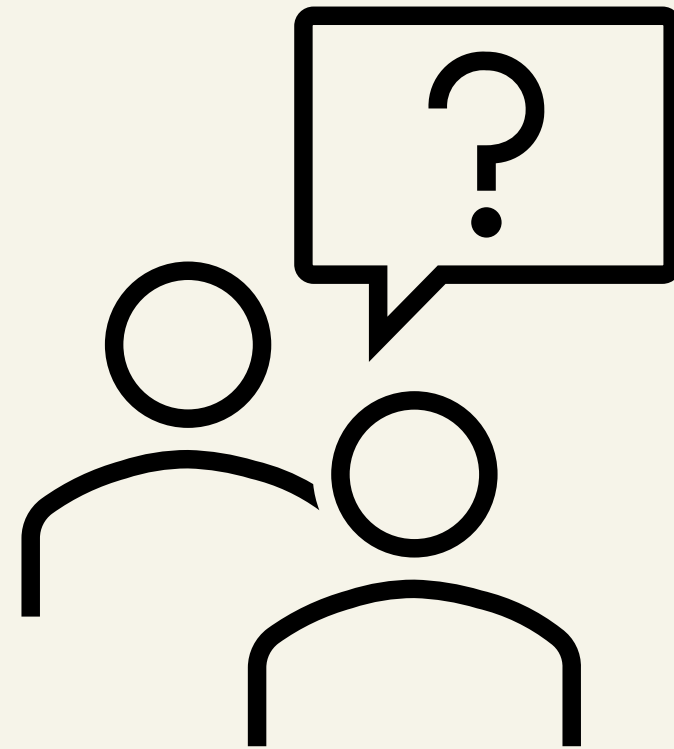
Billeder fra ruten



Oplysninger om tilgængelighed

Er der støj på rutens forløb, fx fra trafik, motorveje, erhverv eller lign.?	Nej
Hvilke andre brugere benytter ofte ruten? Lystfiskere	
Findes en synstolket rutebeskrivelse?	Nej
Findes en rutebeskrivelse for mennesker med autisme?	Nej
Kobling til offentlig transport	Nej
Hvilken type potentielle barrierer kan forekomme undervejs? Gangbroer, Huller i overfladen, Rødder fra træer, Bom	
Dominerende belægningstype på rutens forløb Grussti og trampesti	
Skal man på ruten gennem hegnede områder, hvor der er løsgående dyr?	Nej
Kan man låne et hjælpemiddel ved ruten?	Nej
Er belægningen fast?	Ja
Er belægningen jævn?	Nej
Er hele ruten uden trin og trapper (niveaufri)?	Ja







Facebook-gruppen
Alle ud i naturen

Facebook "Alle ud i naturen"



Rediger

Alle ud i naturen - Projekt Natur for alle

Offentlig gruppe · 1,0 tusind medlemmer



+ Inviter

Del

Debat

Udvalgt

Begivenheder

Medier

Filer

Personer



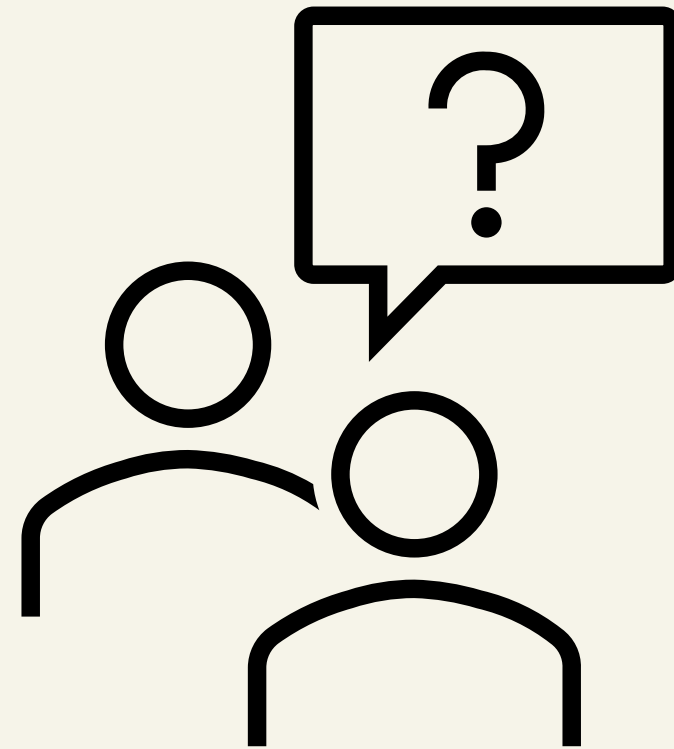
Facebook – under grupper



Alle ud i naturen - Projekt Natur for alle

Offentlig · 1 tusind medlemmer · 8 opslag om måneden

[Bliv medlem](#)



www.udinaturen.dk



Udforsk naturen på din foretrukne måde



Alle ud i naturen



Overnat i naturen



Gå og vandre



Cykel / MTB / Gravel



På hesteryg

Facebook "Alle ud i naturen"



Rediger

Alle ud i naturen - Projekt Natur for alle

Offentlig gruppe · 1,0 tusind medlemmer



+ Inviter

Del

Debat

Udvalgt

Begivenheder

Medier

Filer

Personer







**Natur
for
alle.**

Barrierer for den enkelte

- Mangel på ledsagelse
- De fysiske forhold er ikke tilgængelige
- Manglende information om hvor man kan tage hen
- Transport ud i naturen
- Det rigtige hjælpemiddel
- Mangel på pædagogisk personale, der tager initiativ og støtter op
- Manglende information om inkluderende aktiviteter
- Dårlige erfaringer og frygt for ulykke

Kilde: Moos-Bjerre for Danske Handicaporganisationer, 2021.



Hvad er det vi kortlægger?

- De eksisterende fysiske forhold – ikke midler til fysiske ændringer.
- Objektive oplysninger som den enkelte kan vurdere ud fra – vi konkluderer ikke på andres vegne.
- Udvalgte turforslag ud fra forskellige turlængder, oplevelsesmuligheder og geografi.

➔ De bedste bud på gode tilgængelige naturoplevelser for mennesker med forskellige typer handicap.

