

Nature-Trail

Parcours für Menschen mit und ohne Handicap

Konzept



Abb 1: Nature-Trail Aufgabe/Tafel 1: Wasser füllen

Thematik: Grundlagen kognitiver Fähigkeiten, Mengenverständnis, Augen-Hand-Koordination

Ausgangslage

In Rathausen bieten Natascha Mächler und ihr Team verschiedene Therapieformen und Reitstunden an. Acht bestens ausgebildete Ponys von gross bis klein, zwei Pferde, die zahmen Hühner oder Schweinchen um und im Stall ermöglichen ein breites Therapie- und Freizeitangebot. Ein Wunsch vieler Betreuer*innen nach einem „Beschäftigungsangebot ohne Pferdekontakt“ möchten wir mit diesem Trail realisieren. Seit längerem ist Natascha Mächler mit ihrem Team am Entwickeln eines solchen Produktes. Dafür wurde die Projekt-Website www.nature-trail.ch erstellt.

In diesem Konzept soll das neue Angebot vorgestellt werden. Damit wir im September 2021 diesen Nature-Trail eröffnen können, sind wir auf Sponsoren angewiesen.

Zielsetzung

In diesem Parcours sollen Menschen mit und ohne Handicap motiviert werden, körperliche Aktivitäten und psychische Entspannung in der Natur zu erleben. Dabei werden Alltagskompetenzen, Autonomie und Selbstständigkeit erhalten und gefördert. Einzelne oder eine Serie von Posten können Begleiter*innen mit 1 bis 5 Teilnehmer*innen absolvieren.

- Beschäftigung ohne Pferdekontakt
- Keine Beeinträchtigung der Reit- und Therapiestunden
- Trail steht ab September 2021 ganztags von Montag bis Freitag zur Verfügung
- Einfache Verwendung
- Übersichtstafel am Startpunkt des Trails
- 16 Tafeln mit Piktogrammen, Text in einfacher Sprache und Information für Betreuer*innen
- Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad
- Wiedererkennbare Objekte (Beispiel: Giesskanne) in Rot mit weissen Punkten
- Informations-Karte für Betreuer*innen mit Angaben über Förderungsmöglichkeiten und Vorschlag für Rapportierung/Verlaufseintrag
- Statistik: Anzahl Besucher*innen, Anzahl Betreuer*innen Bewertung

Zielgruppe

- Bewohner*innen und Betreuer*innen der SSBL
- Teilnehmer*innen der Reitlager (Insieme, Sommer- und Osterlager)
- Heime, Schulen, Kindergarten, Spielgruppen
- Reitschüler Reitschüler*innen

Übersicht der Aufgaben/Tafeln

Bei diesem Parcours werden verschiedene Aufgaben / Aktivitäten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur Verfügung stehen.

Es stehen 16 Posten mit A2 Tafeln, in der Art eines Vita Parcours, zur Verfügung. Saisonale Themen werden folgen.

Pro Aufgabe sind 4 Handlungsschritte auf einer Tafel mit Piktogrammen und leichter Sprache erklärt. Es stehen pro Tafel drei Varianten mit unterschiedlichen Anforderungen zur Verfügung.

NATURE-TRAIL

POSTEN 1

Wasser füllen
Sinnstiftende Tätigkeit



Giesskanne

Grundlage für kognitive Fähigkeiten durch Füllen von Gefässen, Mengenverständnis entwickeln.

1. WASSERHAHN DREHEN
Kraftdosierung
Augen-Hand Koordination

2. WASSER AUFFÜLLEN
Augen-Hand Koordination

3. MIT GIESSKANNE GEHEN
Kraft
Herz-Kreislauf Training

4. WASSER GEBEN
Gleichgewicht
Ausdauer
Kraft

STUFE 1
Blumen

STUFE 2
Säuli

STUFE 3
Ponys

© Reitstall Rathausen GmbH, Milchhof Rathausen, 6032 Emmen (LU), www.nature-trail.ch

NATURE-TRAIL

POSTEN 4

Woody reiten
Selbstsicherheit gewinnen



Holzpferd

Gleichgewichtstraining beim Verlassen der gewohnten Ebene.

1. TREPPE HOLEN
Kraft
Gleichgewicht

2. TREPPE PLATZIEREN
Handlungsplanung
Koordination

3. HELM AUFSETZEN
Koordination
Feinmotorik

4. AUF'S PFERD STEIGEN
Koordination
Hüftbeweglichkeit

STUFE 1
Darüber lehnen

STUFE 2
Sitzen

STUFE 3
Arme Strecken

© Reitstall Rathausen GmbH, Milchhof Rathausen, 6032 Emmen (LU), www.nature-trail.ch

1: Wasser füllen

Thematik: Grundlage kognitiver Fähigkeiten, Mengenverständnis, Hand-Augen-Koordination

2: Heu wiegen und stopfen

Thematik: basales Erleben, taktile und olfaktorische Stimulation.

3: schlafen im Heu

Thematik: Entspannung, Mobilität im Alltag, Selbsterfahrung, taktile und olfaktorische Wahrnehmung

4: Woody reiten

Thematik: Gleichgewicht, Transfer in Alltagssituation und Mut und Selbstvertrauen

5: Mist sammeln

Thematik: Komplexität (komplexer Handlungsablauf), aus der Körpermitte bewegen, Koordination und Geschicklichkeit

6: Mistkarre schieben

Thematik: Gleichgewicht, Koordination gehen und schieben, Kraft und Ausdauer, Selbstwertgefühl

7: Platz wischen

Thematik: Koordination, Ausdauer, Handlungsplanung, Rumpfstabilität

8: Rechen auf dem Gelände

Thematik: Genauigkeit, Gedächtnis, Flexibilität, Koordination und Sturzprophylaxe

9: Miststock stampfen

Thematik: Mut, Lebensfreude, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer

10: Pause machen

Thematik: Entspannung «Erdung», durchatmen und ausruhen, Sturzprophylaxe, Atmungsvertiefung

11: Eier suchen

Thematik: Neugierde, Spiel und Spass, Augen- und Handkoordination, Bewegung, Wahrnehmung Umfeld

12: Hühner füttern und beobachten

Thematik: Wahrnehmung, Blickfeldverschiebung, Gleichgewicht, Koordination, basales Erleben auditiv und visuell

13: Grün tanken

Thematik: Entspannung, Mobilität im Alltag, basales Erleben, Sturzprophylaxe, Tonusregulation der Muskulatur

14: Umgebung hören

Thematik: Wahrnehmung, basales Erleben, innehalten, auditive Wahrnehmung, Kommunikation

15: Schnecke sehen

Thematik: Achtsamkeit, meditatives Gehen, Bewegung, Entspannung

16: Spinnweben abstauben

Thematik: Aufrichtung, Extension Rücken, Mobilisation der Schulter.

Unterstützung für die Begleiter*innen

Den Begleiter*innen stehen pro Posten eine Informations-Karte mit Angaben über die Aufgabe und die Förderungsmöglichkeiten zur Verfügung. Zudem soll die Informations-Karte den Begleiter*innen bei der Rapportierung und dem Verlaufeintrag behilflich sein. Eine Schulung an die Betreuer*innen ist nicht notwendig, alles ist selbsterklärend.

Ort des Parcours

Die aktuell verfügbaren Posten sind am Startplatz auf einer Übersichtstafel zur Orientierung eingezeichnet. Auch die Objekte, beispielsweise eine Giesskanne, befinden sich am Startplatz, dem ehemaligen Heulager. Alle Objekte sind farblich rot mit weissen Punkten gekennzeichnet. Die Posten sind am Rande des Reitstalls und beeinträchtigen die weiteren Angebote des Reitstalls Rathausen nicht. Das Personal sowie die Begleitpersonen können ohne Pferdewissen diese Aufgaben problemlos mit den Teilnehmer*innen lösen.

Verfügbarkeit

Die Posten stehen ab September 2021 jeweils von Montag bis Freitag zur Verfügung. Während der Schulferien ist der Trail nicht verfügbar. Ein Belegungsplan und eine Buchungsmöglichkeit an den Reitstall Rathausen sind auf der Website www.nature-trail.ch ersichtlich.

Kosten

Entwicklung / Produktion Nature Trail	Anzahl	Stunden	Ansatz	CHF
Konzeption		40	140	5600
Grafik und Illustration für 16 Posten		128	100	12800
Produktion der Tafeln für 16 Posten	16		400	6400
Produktion der Informationstafel	1		800	800
Erstellen der Informationskarten für 16 Posten	16		400	6400
Einkauf der Objekte (Giesskanne, Massbecher usw.)				2000
Website mit Statistiken und Buchungsmöglichkeit				8000
Marketing, Fotos, Film				2000
Total CHF				44000
Betriebskosten pro Jahr				6000