

Storgården, Rimforsa

10- 12/2 2009

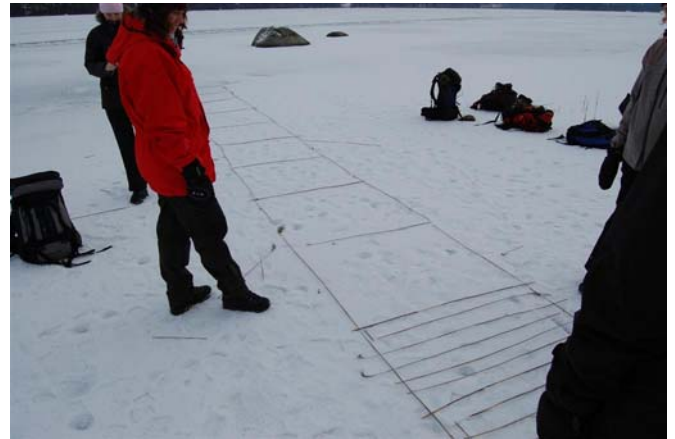
Snö och åter snö, en underbar soluppgång och 5 grader kallt! Vad mer kan man begära när man sitter i bilen på väg till vårt 3-dagarsäventyr på Storgården i Rimforsa. Vägarna var lugna och färden gick betydligt snabbare än vi räknat med.



Anders stod på trappan och välkomnade oss och lotsade oss vidare till Richard som sköter Storgården. Vi fick ett litet mysigt rum i en av gårdens små stugor med härlig utsikt mot ladugård, öppna fält och sjön Åsunden.

När alla var på plats var det dags för välkomstfika med kaffe och god smörgås. Samtidigt fick vi också veta lite om Storgårdens historia som gick tillbaka till slutet av 1700-talet. Gården var en av de största i bygden och hade många djur. Under en stor del av 1900-talet har man bedrivit lantbruks- och hushållsskola på Storgården. Tyvärr tvingades man lägga ner verksamheten i samband med ny gymnasiereform på 1980-talet. Man fortsatte i privat regi men i början av 2000-talet lades även denna verksamhet ner. Idag bedrivs olika verksamheter på gården, allt från matlagningskurser, konferenser till olika festsammanskomster.

Så var det då dags att komma igång med utomhusverksamheten. Med nyvunna kunskaper om hur man klär sig för att inte frysa började vi vår vandring ner mot sjön Åsunden. Vi fick i uppdrag att prata med någon som vi inte åkt tillsammans med. Efter en något halkig nedfart var vi ute på isen och traskade, lite pirrigt men ofarligt enligt Anders. Han hade tidigare på morgonen varit nere och kollat in läget. Vi lyssnade till hur isen "sjöng" och tittade på sprickorna som bildas när temperaturen växlar.



Första stoppet gjorde vi efter några minuter. Det var dags att jobba lite. Conny, Linda och jag skulle med hjälp av snö och vass visa hur mycket 1 dm^3 , 4 dm^3 och 1 m^3 var. Susanne och Joys uppgift var att visa på 1 liter och 100 liter. Med mycket fantasi och lite skicklighet lyckades vi lösa våra uppgifter och turen gick vidare ut över sjön.

Bakom en udde hittade vi en väl skyddad rastplats för vår lunchpaus. Anders hade först en noggrann genomgång av hur man använder Trangiaköket på ett säkert sätt och sedan var det fritt fram för köttfärssoppa och laxsoppa. Medan soppan puttrade hade Anders hämtat upp Anna och gruppen var fulltalig. Maten smakade gudomligt!



Snart var det dock dags för nya arbetsuppgifter. Efter en kapplöpning upp för berget lekte vi "1-2-3-leken". Vi ställde oss två och två med ansiktena mot varandra. Den ena sa 1, den andra 2 osv. Efter en stund bytte vi ut 2 mot handklapp mot varandra och efter ytterligare en stund ersatte vi 3 med klapp i knähöjd för att avslutningsvis byta ut 1 med huvudklapp. Leken tränade samarbete och ledde till mycket skratt. Med ens var det tillåtet att göra bort sig. En bra lek när gruppen är ny.

Nästa uppgift var att hitta något som var "jag", ett föremål som kunde beskriva hur jag kände mig just då. Vi återsamlades nedanför berget ute på sjön. Var och en berättade om sitt föremål. Själv hade jag med mig en liten bit grön moss. "Grönt är skönt" och just så kände jag mig då. Mossa suger också åt sig en massa precis som jag sög i mig alla nya idéer.

Vi vandrade vidare ut på sjön och stannade till vid en stor sten. Anders markerade upp en ring på stenen och vi skulle nu med hjälp av vårt "nyfunna jag" försöka placera in oss var vi befann oss i gruppen. Var vi en person som alltid ville vara i centrum eller höll vi oss lite i utkanten? Denna uppgift skulle vi bevara i vårt minne och återkomma till under resans gång.

Efter att lämnat tillbaka vårt "jag" var det dags för en trygghetsövning. Vi jobbade två och två. En av oss fick en bindel för ögonen och den andres uppgift var att leda den "blinde" på ett tryggt sätt upp för berget. Man kan leda på olika sätt. Steg ett var att den blinde höll ett stadigt tag i ledarens arm, i steg två höll ledaren ut sin handflata så att den "blinde" kunde nudda handflatan med sin hand och i steg tre räckte det med fingerkontakt. Naturligtvis bytte vi roller och som ytterligare ökad svårighetsgrad ersatte vi kroppskontakten med ett snöre där det gällde att under absolut tystnad leda varandra genom terrängen. Tala om att vara fullständigt utlämnad i någon annans våld.

Därefter bytte vi samarbetspartner och gav oss ut på en "Fotorunda". Fortfarande hade den ena av oss ögonbindel och leddes av sin kompanjon till en plats där bilden skulle tas. Ledaren placerade sin fotograf framför motivet, "ställde in kameran" och tryckte på avtryckaren (huvudet på den med ögonbindel). Fotografen fick öppna sina ögon några sekunder för att åter sluta dem och ledas vidare till en ny plats. Var och en av oss fotograferade tre olika motiv.

Av dessa skulle vi sedan välja ut ett motiv som vi återskapade i snön ute på isen. Det var dags för dagens vernissage. Med champagneglas (ett vass-strå) i handen fick vi i medsols turordning berätta om våra konstverk.

Obs! Det är viktigt att i förväg tala om i vilken ordning man ska redovisa ett arbete. Det ger en ökad trygghet och man undviker att det blir oroligt i gruppen och att man far omkring och kanske förstör varandras bilder.

Innan det var dags att återvända upp till Storgården tog vi en eftermiddagsfika med sockerkaka och kaffe vid vårt gamla lunchställe. Tänk att det är så gott med en fika utomhus!

Med solen på väg ner började kylan krypa innanför våra kläder och det kändes skönt att komma inomhus igen efter en underbar vinterdag på isen.

Reflektion:

Varför hade vi jobbat med dessa övningar?

- Att jobba ihop gruppen
- Kommunikation - vi hade tränat olika sätt att kommunicera med varandra
- Trygghetsövningar - viktigt att känna trygghet i en grupp
- Vi har olika erfarenheter med oss in i gruppen beroende på vad vi har för arbetsuppgifter - vi ser olika på saker och ting
- Vi byter erfarenheter

Efter en hel dag utomhus började det suga lite i magen igen. Det var hög tid för oss att laga till en middag på rökt lax, nykokt potatis och en god sås. Lagom till middagen dök Louise upp för att sedan avsluta dagen med att berätta om "Klimatsmart mat", en föreläsning som gav oss många tankar på vad som är nödvändigt för att vi ska klara av en hållbar utveckling i framtiden. Alla måste hjälpa till!

Det blev en tidig kväll eftersom vi var trötta efter en heldag ute och av en massa nya intryck. Tänk vad skönt det var att få krypa ner i en varm och mjuk säng!

Dag 2

En god frukost stod framdukad när vi startade dag 2. Det var bara att sätta sig till bords och hugga in på alla läckerheter. Tala om att känna sig bortskämd.

Mätta och belåtna var det dags för dagens första arbetsuppgift. Vi samlades utanför och började en "tidsresa bak i tiden", en promenad under tystnad där varje steg betydde 2-3 år. När vi stannade upp hade vi hamnat i slutet av 1700-talet, det årtal då Storgården byggdes. Efter ett kortare samtal om hur det kunde ha varit på den tiden delade Anders upp oss i två grupper. Vår uppgift var

att tänka tillbaka på gårdagen och komma fram till tre positiva saker samt en sak som vi ville bli bättre på (3+ delta). Vi fick gå vart vi ville men skulle vara tillbaka till 09.30.

09.30- Matlagningsdags

Så var det då dags för att komma i kontakt med "Louise Matupplevelser", där matupplevelser beskrivs som sinnenas förmåga att absorbera intryck samt hjärnans förmåga att koppla det till tidigare erfarenheter.

Med rena händer satte vi igång att laga dagens lunchbuffé bestående av en Mustig köttgryta, Jordärtskockssoppa, Bönsallad, Skånemarinerade rotfrukter, Vitkål med fetaost, Apelsinsallad i vinägrett, allt lagat med tanke på närodlade, kravmärkta och årstidsriktiga råvaror.

Mätta och belåtna efter en otroligt god lunch var det dags för lite utomhusaktivitet igen. Vi begav oss åter ner till sjön.

Först följde vi efter i Anders fotspår. Han tog oss med på en tur som resulterade i en stor cirkel uppdelad i fem bitar. Efter att ha diskuterat vad det kunde vara kom vi fram till leken "Vargen och grävlingen".

Leken gick ut på att vargen skulle fånga grävlingen. När detta skedde förvandlades grävlingen till varg och vargen till grävling, alltså en evighetslek där ingen behöver känna sig utlämnad.

Leken är utmärkt som uppvärmningslek och den kräver bara lite snö eller sand att markera spelplanen på.



Nästa övning inleddes med att vi kramade var sin snöboll (inte så enkelt med tanke på att det fortfarande var minusgrader ute) för att sedan hitta vår tvilling. Vi var nu indelade i nya grupper och skulle med en "hämtadikt" och en liten lek åskådliggöra vad dikten handlade om. Här fick vi verkligen visa att fantasin inte har några gränser och ingenting kan vara fel.

Varma och med rosor på kinderna återvände vi upp till Storgården för ett nytt pass med Louise. Hon lotsade oss genom matens olika beståndsdelar, vad som är nyttigt och vilken mat man ska välja. För att kunna hålla lite koll på vad man får i sig fick vi ladda hem ett program som heter "Kostkoll".

Därefter var det åter dags för matlagning, nu med inriktning på potatis, "Den välsignade knölen". Louise berättade att hon hade fått vara med om att upprätta en lista över ord som beskriver smakerna hos olika potatissorter, en liknande lista som man har över viner. Vi fick prova på några olika sorter.

Kvällens meny bestod av Laxpudding, Raggmunk, Kroppkakor, Potatisbröd och Kronans kaka.

Kvällen avslutades med en god apelsin- och bananyogurtglass. Kronans kaka fick vänta till dagen därpå. Det fanns inte plats för mer.

Dag 3

Även denna morgon väntade en lika god frukost och ett utomhuspass med en "Mössdikt" som förtäljde oss vådan av att inte bära mössa samt en ny omgång 3+ delta innan det var dags att återvända in.

Louise föreläste om olika typer av överkänslighet innan det var dags att förbereda dagens lunch, en lunch anpassad för både gluten och laktosintoleranta. Några i gruppen följde med Anders ut för att förbereda elden som vi skulle laga maten över, medan vi andra förberedde råvarorna inomhus. Det var lite för kallt att hacka grönsaker utomhus.



Även denna måltid smakade förträffligt och ingen av oss gick ifrån "bordet" hungriga. En ny erfarenhet var att få smaka nygräddade våfflor bakade i ett gammalt våffeljärn över öppen eld.

Som alltid när man har trevligt går tiden fort och det var dags för en sammanfattning av de tre dagarna på Storgården. Vi fick i uppgift att två och två berätta om varsin dag. Det skulle redovisas med hjälp av ett konstverk i snön. Tänk vad mycket snö kan användas till!

Louise avslutade dagarna med att göra oss uppmärksamma på vikten av att hålla koll på vad vi äter.

Tre underbara dagar med lika underbara kursdeltagare var över för denna gång, men som tur är träffas vi snart igen!

Kerstin Löfgren