



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

DAG 1
ONSDAG 18. JUNI

Når?

09:00 -
12:00

Hva?

Velkommen!

Utdeling av soveplass - telt eller hytte.

Hvem?

Gjennom
dagen

Bålprat

Medvandrerne har et bål gående hele dagen hvor man kan trekke seg tilbake og snakke med noen.

12:00

Lunsj

13:00 -
13:45

Åpning av konferansen

Hva er campkonferansen? Hva skal disse dagene inneholde?
Praktisk informasjon.

Aslak Stensrud

Styreleder DNT Gjøvik og omegn

Raymond Tollefsen

Leder NFUT

Anne Bjertnæs

Ordfører i Gjøvik kommune

13:45 -
14:30

Fokus på fellesskap

Vi blir bedre kjent med hverandre gjennom lek og enkle øvelser.

Maria Bratteli Jonsson

Prosjektleder i DNT Gjøvik og omegn

14:30 -
15:00

Pause

15:00 -
15:30

Friluftsliv i nærmiljøet

Lokalhistorie og lokale naturbrukstradisjoner.

Arne J. Berg

Historiker og direktør Mjøsmuseet



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

15:30 -
16:00

Hva?

Grønt sosialt arbeid

Hvordan kan grønne perspektiver inkluderes i helse- og sosialfaglig praksis?

Hvem?

Hanne Glemmestad

Sosionom og
fagbokforfatter

16:00 -
16:30

Aktiv fritid

Aktiv fra sjøen, inn i skogen, til toppen av fjellet - sammen i et raust felleskap.

Ingvar Trollerud

Kirkens bymisjon
Drammen

16:30

Slutt på dagens plenumsprogram Rigging av leir

18:00

Middag

19:00 -
19:45

Samtale - Friluftsliv som tiltak for utsatt ungdom

En samtale om to pågående PhD-prosjekter på naturbaserte programmer for ungdom i risikogrupper. Stipendiatene vil fortelle om intervensjonene de undersøker gjennom sine doktorgradsprosjekter, og det vil bli anledning til å reflektere rundt naturen som helsefremmende kontekst for utsatt ungdom.

Sarah Hald og Rebekka Andersen

PhD-stipendiater

20:00 -
22:00

Samling rundt bålet

Artist Michaela Karlsson underholder.



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

DAG 2 TORSDAG 19. JUNI

Når?

07:15 -
08:00

Hva?

Morgentrim

Bli med og gå eller løpe en tur, ta en forfriskende dukkert eller gjøre litt yoga før frokost.

Hvem?

Gjennom
dagen

Bålprat

Medvandlerne har et bål gående hele dagen hvor man kan trekke seg tilbake og snakke med noen.

08:00 -
09:00

Frokost

09:30 -
12:00

Workshop formiddag

Påmeldte får valget mellom følgende workshops:

Fra tre til ved

En innføring i vedkløyvingens kunst. Aldri tatt i en øks eller føler du behersker det godt? Her vil alle oppleve mestring og forbedring.

Arnt Oluf Eide

Kommuneskog og friluftsansvarlig i Gjøvik kommune

Bålmat som metode i friluftslivs-arbeid

Bålmatentusiast Hilde vil lære bort en del tips og triks omkring matlaging på bål for grupper, samt hvordan du kan legge til rette for mestring og tilhørighet.

Hilde Grøtte

Turmatkokk og kokebokforfatter



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

Vandring inn i det stille og langsomme

Intro til skogsbad-praksisen, som er inspirert av zen buddhistisk mindfulness utendørs. Prestasjonsfri opplevelse som egner seg godt sammen med bålprat og kreativitet i naturen.

Den stille bålsamtalen

Bålet og bålsirkelen skaper trygghet og samhold. Men det å være nær kan også være utfordrende for mange. Workshopen gir tips til hvordan bålsirkelen og stillhet kan skape samarbeid og fellesskap.

Mestring på vannet

Dragningen mot vannet er for mange veien inn til friluftslivets gleder. Her får du nyttige teknikker. Vi tar for oss turledelse og sikkerhet og går igjennom noen eksempler på lek i kano. Deltakerne introduseres for kursstigen i regi Norges Padleforbund. Deltakere får våttkort (egenandel kr 200).

Nina Alida Nordbø

Skog og Mose
Naturopplevelser /
Skogsbadforbundet

Luggum (Tor Kjelstad)

Pedagog, jeger og fisker.
Leken og nysgjerrig
trønder.

Matt Skuse

Norges Padleforbund /
Redningsselskapet

Maria Bratteli Jonsson

Aktivitetsleder kano og
prosjektleder i DNT Gjøvik
og omegn



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

Trygghet starter med T – turledelse i møte med sårbarhet

Hvordan møter vi sårbarhet på tur, både hos oss selv og andre? I denne workshopen får du verktøy og innsikt for å styrke trygghet og tilstedeværelse i rollen som turleder eller frivillig.

Johanne Stokka Fjelde

DNT - Prosjektleder,
mangfold og inkludering

Friluftsterapi-katten Fluffy

Møt Friluftskatten Fluffy, en katt utenom det vanlige. Fluffy er sertifisert terapikatt og elsker friluftsliv og nye steder og mennesker. Det blir innledning om bruk av katten som terapidyr og deltager i tilrettelagde friluftaktiviteter. Vi avslutter med en rolig skogstur med Fluffy, med pauser for natURYoga og meditasjon.

Patricia Kennie

Friluftsguide,
dyreassisterte
intervensjoner,
naturterapi

12:30 -
14:00

Lunsj

14:30 -
17:00

Workshop ettermiddag

Påmeldte får valget mellom følgende workshops:



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

Mestring på vannet

Dragningen mot vannet er for mange veien inn til friluftslivets gleder. Her får du nyttige teknikker. Vi tar for oss turledelse og sikkerhet og går igjennom noen eksempler på lek i kano. Deltakerne introduseres for kursstigen i regi Norges Padleforbund. Deltakere får våttkort (egenandel kr 200).

Matt Skuse

Norges Padleforbund /
Redningsselskapet

Maria Bratteli Jonsson

Aktivitetsleder kano og
prosjektleder i DNT Gjøvik
og omegn

Lage musikk i skogen

Skogen bugner av instrumenter i juni. Vi tar en tur ut i seljefløyteskogen og ser hva vi finner av emner. Deretter koser vi oss med spikking og prat, kanskje ender vi opp med et aldri så lite fløytekorps? NB! Ta med en skarp kniv og tursag om du har.

Lisbeth Eilertsen

Mjøsmuseet

Introduksjon til Thai-boksing

Har du lyst til å lære mer om Thai-boksing? Thai-boksing øker kondisjonen, styrker koordinasjonen og fremmer disiplin, og ikke minst, skaper en felles arena for mestring. Ved Kirkens bymisjonen i Drammen, har de hatt Thai-boksing som en del av aktivitetstilbudet siden 2021. Fokus er på inkludering, og deltagerne består av mennesker med ulike utfordringer. Alle ønskes velkommen uansett nivå.

Frank Svendsen

Aktivitetskoordinator,
Kirkens Bymisjon
Drammen



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

Samskap i naturen – samarbeid, sansing og fellesskap

Bli med på en inspirerende workshop der vi utforsker hvordan naturen kan styrke samarbeid, fellesskap og sanselig tilstedeværelse. Gjennom praktiske øvelser skaper vi nye forbindelser mellom mennesker og miljø, og finner kreative måter å samarbeide på.

Anne Cathrine Heggheim

Blå Kors

Stille vandring

Vi skal vandre en rolig tur i ca. 2 timer i stillhet. Når vi går i stillhet, kan vi bli mer oppmerksomme på naturen vi går i og lytte bedre på naturens lyder. Vi får også muligheten til å lytte innover. Underveis vil vi også legge inn noen små øvelser som er med på å forsterke vårt fokus på naturen.

Kommunikasjonen mellom gruppedeltakere vil foregå på andre måter enn med ord.

Ingemari Jürgensen og Lise Lundby

Turledere i
DNT Gjøvik og omegn

Foredrag og måfå-tur

Del 1: Foredrag 50-60 min.

Del 2: «Måfå-tur betyr på lykke og fromme, på slump, men alt er ikke det.»
Sitat tidligere deltager.

På måfå-tur blir du utfordret på å bare slippe taket på deg selv, bare leve i nuet og leve deg inni det som skjer.

Spennende, uforutsigbart, gøy, humor, mestring og lekent.

Jack Robert Friberg + ansatte og beboere fra Phoenix Haga



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

Økofilosofi, naturverd og menneskeverd

Nils Faarlund er en nestor i norsk friluftsliv. Han gjorde friluftsliv til et fag på høgskolenivå på 70-tallet. Tindevegleder, grunnlegger av Norges høgfjellsskole og taukamerat med filosofen Arne Næss. Sammen utviklet de økofilosofien. Faarlunds arbeid er tuftet på hans helhetlige filosofi om naturverd og menneskeverd. Faarlund har brukt hele sitt voksne liv på å "vinne venner for natur". Og aldri har vel det vært viktigere. Et møte med Nils utfordrer, varmer og glemmes aldri.

Nils Faarlund

Økofilosof, forfatter, fjellklatrer, vegleder i friluftsliv, grunnlegger av Norges høgfjellsskole, kompromissløs forkjemper for fri natur

18:00 -
19:00

Festmiddag

19:00 -
20:00

Plenumsinnlegg - Fra Grønland til Alaska gjennom Nordvestpassasjen

I 2024 feiret Stiftelsen Veien Ut sitt 10. årsjubileum ved å arrangere en seiltur gjennom Nordvestpassasjen. Veien Ut jobber med rusbehandling og villmarksterapi og har mye erfaring med lange ekspedisjoner fra tidligere. På denne turen fikk 8 tidligere deltakere, som har holdt seg rusfrie gjennom flere år, mulighet til å bli med. Med seg hadde de også dokumentarfilmskaper David Kro Barlaup som fotograferte og filmet turen. Hvordan det gikk og hva de opplevde får du høre om i dette foredraget.

Raymond Tollefsen og David Kro Barlaup



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

20:00 -
21:00

Samling rundt bålet

DAG 3 FREDAG 20. JUNI

07:15 -
08:00

Morgentrim

Bli med og gå eller løpe en tur, ta en forfriskende dukkert eller gjøre litt yoga før frokost.

08:00 -
09:00

Frokost

For-
middag

Bålprat

Medvandrerne har et bål gående hele dagen hvor man kan trekke seg tilbake og snakke med noen.

09:30 -
11:00

Korte workshops med DNT- 2 x 40 minutter

Praktiske ferdigheter i friluftslivet.
Mer informasjon kommer.

11:00 -
11:15

Pause



CAMPKONFERANSEN

PROGRAM

Når?

Hva?

Hvem?

11:15 -
12:00

Avslutning

Kåseri: 1200 kilometer i kano gjennom Nord-Canada. Med hund og fiskestang.

Martin Tokerud

Ung frihets- og friluftsselsker. Og kubonde fra Gjøvik

12:00 -
13:00

Årsmøte NFUT

For medlemmer

12:00 -
14:00

Lunsj

Hjemreise