

Praktische informatie

Inspiratiedag natuurcoaching voor kinder- en jongerencoaches



Het verloop van de dag

We starten de dag om 10.00u in het restaurant van het Buitencentrum Schoorlse Duinen. Hier krijg je een kop thee of koffie met lekkers, ontvang je de laatste informatie en kun je nog een sanitaire stop maken. Daarna trekken we erop uit. In principe blijven we de hele dag buiten. Tussen 16.00u en 16.30u arriveren we weer bij het buitencentrum. Deze is geopend tot 17.00u. Onderweg is er geen gelegenheid meer om te plassen, water bij te vullen, etc. Ik leer de onervaren wildplassers graag hoe je dit handig kunt doen. ;) Onderaan deze informatiebrief vind je enkele tips om mee te nemen. (Afhankelijk van het weer en de tijd van het jaar kunnen we onderweg een stop maken in boshut De Berenkuil of strandpaviljoen Paal 29. Deze zijn niet het hele jaar geopend).

Locatie

Het startpunt van de inspiratiedag is het Buitencentrum Schoorlse Duinen. In het buitencentrum bevinden zich een restaurant, toiletten, en een schitterende winkel. Betaald parkeren is mogelijk direct bij buitencentrum. Kom op tijd, want zeker op zonnige dagen zijn de parkeerplekken snel vol. Je betaalt op deze parkeerplekken vooruit voor de hele dag. Een parkeerapp is een praktisch alternatief. Gratis parkeren is mogelijk op een parkeerterrein op loopafstand van het buitencentrum. Navigeer hiervoor naar Molenweg 9 in Schoorl. De parkeerplaats bevindt zich op een grasveld tegenover dit adres. Het is ook mogelijk om met het openbaar vervoer te komen. Vanaf het treinstation in Alkmaar is het ongeveer een kwartiertje met de bus. De bus stopt vlak voor het buitencentrum. Kijk zelf goed naar de actuele reisinformatie als je met het OV komt.

Weersomstandigheden

In principe gaat de training onder alle weersomstandigheden door. Ook koud, nat of winderig weer kan een mooi symbool zijn en de dag extra betekenis geven. Alleen als de weersomstandigheden gevaarlijk zijn (denk aan onweer of gladheid) of bij extreem nat weer zal de training naar een andere dag worden verplaatst.

Omgeving en fitheid

De Schoorlse Duinen kenmerken zich door een afwisselend landschap. We komen stevige bospaden, mul zand, paden vol boomwortels, plassen, hoge trappen en andere grote hoogteverschillen tegen. Als je je aanmeldt voor deze dag, ga ik ervan uit dat je fit genoeg bent om deel te nemen. Je hoeft geen geofende wandelaar te zijn en we bewegen ons niet in hoog tempo, maar gedurende de dag zullen we wel wat kilometers afleggen en hier en daar ook wat klimmen en dalen. Het spreekt voor zich dat geschikte en ingelopen schoenen aan te bevelen zijn.

Neem mee:

- Kleding passend bij de weersomstandigheden. We zijn niet de hele dag in beweging en als we stilstaan koel je soms snel af. Trek liever een laagje extra aan!
- Regenkleding, een poncho, een paraplu of iets anders waarmee je enigszins droog en warm blijft als het nat wordt.
- Geschikte schoenen. In principe zijn alle schoenen waarop je goed kunt lopen geschikt. (Iets hogere wandelschoenen voorkomen dat er veel zand in je schoenen terecht komt).
- Een (picknick)kleed / zeiltje / vuilniszak / dekentje om lekker even droog op de grond te kunnen gaan zitten voor een oefening, pauze of schrijfmomentje.
- Pen en papier.
- Voldoende drinken voor de hele dag. Eventueel een thermoskannetje voor iets warmes.
- Een eigen lunch en voldoende eten voor de hele dag. De buitenlucht maakt hongerig!
- WC-papier of tissues voor als je een sanitaire stop in het bos moet maken. Ik vind het belangrijk dat we het bos schoon houden. Neem dus bijvoorbeeld een boterhamzakje mee om gebruikte papertjes in te stoppen. :)
- Let op: We zijn in de natuur en ik kan niet garanderen dat je helemaal schoon weer op het eindpunt arriveert.

Inhoud van de training

De training is bedoeld om coaches en andere professionals die met kinderen en jongeren werken, te trainen in het werken in de buitenlucht. De training is nadrukkelijk géén therapie. Wel zullen we verschillende werkvormen met elkaar oefenen en uiteraard kan dit iets raken of losmaken. Dit is natuurlijk oké, maar ik ga ervanuit dat iedereen die zich aanmeldt 'mentaal fit genoeg is' om een dag te oefenen met coachen en gecoacht worden.

Voorwaarden voor deelname

Er is zoveel te leren en te ervaren rondom natuurcoaching, dat ik geen tijd wil verliezen aan basiscoachingsvaardigheden. Ik ga ervan uit dat iedereen die zich aanmeldt voor deze training ten minste in enige mate geschoold en geoefend is in de basiscoachingsvaardigheden. Dit maakt het ervaren en uitproberen van de werkvormen voor jou en de andere deelnemers veel zinvoller.

Betalingsvoorwaarden

Na aanmelding ontvang je een factuur van €150. De aanbetaling van €50,00 dient binnen een week na ontvangst van de factuur te zijn overgemaakt. Uiterlijk een week voor aanvang van de training dient het volledige bedrag te zijn betaald. Doe je minimaal een week van tevoren afbericht, dan wordt alleen de aanbetaling in rekening gebracht. Bij afbericht minder dan een week voor aanvang van de training, wordt het volledige bedrag in rekening gebracht. Indien de training onverhoopt niet door kan gaan, dan ontvang je uiteraard het volledige bedrag terug of kun je ervoor kiezen op een ander moment deel te nemen aan de training.