

Årsplan og aktiviteter i **Natur, udeliv og sundhedsfremme** for 2020

Kære temagrufformandskab

Vi vil bede jer udfylde nedenstående skema og sende retur til sekretariatet (post@sundbynetvaerket.dk) senest den 29. november 2019.

Sund By Netværkets strategi for 2017 – 2020 har fokus på lighed i sundhed, sundhed i alle politikker, strukturel forebyggelse og styrket faglighed indenfor sundhedsfremme og forebyggelse. Læs hele strategien: <https://sund-by-net.dk/strategi-2017-2020/>

Vi forventer, at I arrangerer 2-4 møder i temagruppen i 2020. Ét eller flere af dem meget gerne sammen med en af netværkets andre temagrupper – se en oversigt over temagrupper og kontaktoplysninger på formandskaber her: <https://sund-by-net.dk/temagrupper>

Mødets tema

Angiv en kort teasertekst.

Tid og sted

Sted kan altid opdateres, men angiv gerne datoen for aktiviteten/ mødet.

Kursus: Aktiv og glad i naturen del 1

Temagruppen udbyder i samarbejde med Eva Skytte et to dagskursus i natur, udeliv og sundhedsfremme.

At være i naturen har betydning for menneskers velvære både fysisk, psykisk og socialt. Forskning viser bl.a. at selv korte ophold udendørs giver nedsat puls og færre muskelspændinger, og at naturkontakt har positiv betydning for humøret, følelsen af overskud, velværet og selvtilliden.

Natur er godt for rigtig mange borgere. Men det er ikke ligegyldigt hvordan vi er i og arbejder med borgerne i naturen eller hvordan vi planlægger.

I løbet af kurset vil du udvikle egen praksis i naturen og blive inspireret til at sætte naturen på dagsorden i dit arbejde og til at tage forskellige målgrupper med ud. Du vil få konkret inspiration til aktiviteter i naturen, til bålet som "redskab", småaktiviteter og naturaktiviteter, der kan inddrages i det brede sundhedsfremmende arbejde. Kursus vil bestå af oplæg og praksis i naturen og være relevant både hvis du arbejder i marken og/eller planlægger. Dele af kursusforløbet bruges til at udvikle egen praksis og inspirere til konkrete handlinger i jeres hverdag.

Naturen rummer unikke muligheder for leg, bevægelse, fysisk aktivitet, mental sundhed og fællesskaber på tværs af generationer. Aktiviteterne spænder fra ro og fordybelse til høj puls og store armbevægelser. Der er mange gode grunde til, at

Torsdag den 02-04-2020

Naturskolen
Ålørkedet, Hudevad
Byvej 20, 5792 Årslev

"kigge ud" og bruge naturen i det brede sundhedsfremmende arbejde, så vi håber at se dig til to inspirerende dage i naturens tegn.
Kurset fungerer som åbne temagruppemøder, hvor vi dog meget gerne ser, at man deltager begge dage, hvis man tilmelder sig kurset.

Om kursusholderne:

Eva Skytte: er specialkonsulent indenfor sundhed, læring og livskvalitet i naturen. Hun har bred viden om brug af natur til at styrke forskellige målgrupper bl.a. fra sin tid i Red Barnet og Dansk Skovforening. Eva arbejder blandt andet med metodeudvikling, undervisning og rådgivning samt udvikling af det natursociale felt. Uddannet miljøbiolog med bifag i kommunikation, naturvejleder og examineret psykoterapeut og medforfatter til bogen "Ud i naturen – ind i fællesskabet".

Formål:

- Udvikle egen praksis i naturen for forskellige målgrupper
- Få konkret inspiration til aktiviteter i naturen, til bålet som "redskab", småaktiviteter og naturaktiviteter, der kan inddrages i det brede sundhedsfremmende arbejde
- Kursus vil bestå af oplæg og praksis i naturen og være relevant både hvis du er i marken og planlægger
- Dele af kursusforløbet bruges til at udvikle egen praksis og inspirere til konkrete handlinger i jeres dagligdag

Vi skal være ude en del af tiden uanset vejr, så hop i det praktiske tøj.

Naturmødet

Tovholdergruppen deltager på Naturmødet fredag 15-05-20 – fortælle om NUS og SBN, hvor det er relevant og muligt. Vi ønsker at sætte NUS på det sundhedsfremmende landkort og gøre opmærksom på, at vi er en relevant aktør på området.

Formål:

- Sund By Netværket, Koordinere og involvere SBN sekretariatet
- Sundhedsfremme og natur i en kommunal kontekst – fortæl om temagruppen – formålet og berettigelsen på den sundhedsfremmende dagsorden
- Få idéer/inspiration kommende NUS temagruppemøder fra de fremmødte

Fredag den 15-05-2020

Kursus: Aktiv og glad i naturen del 2 (NUS Kursus del 2)

Anden del af kurset aktiv og glad afholdes denne dag. På dagen vil der være yderlig inspiration til naturaktiviteter og handling i egen praksis – både på det strategiske og udførende niveau.

Torsdag den 11-06-20

Der vil være opfølgning på de erfaringer, kursusedtagerne har gjort sig mellem del 1 og 2 – udfordringer og succes historier samt gode råd til det videre arbejde hjemme i kommunerne.

Fællestemagruppermøde med Temagruppen Fysisk Aktivitet i Silkeborg

”Hverdagsaktiviteter i naturen”

- Evt. oplæg fra Grøn motion Vejle/Børkop
- Evt. oplæg fra studerende i Aarhus – uorganiseret fællesskab

Torsdag den 1-10-20
Silkeborg

KLADDE