

Fællesarrangement mellem Sund By Netværkets temagruppe *Natur, udeliv og sundhedsfremme* samt temagruppen *Mental sundhed*.

Natur, udeliv og mental sundhed.

Tirsdag d. 16. maj 2017, kl. 9:30 – 15:30

Geografisk Have, Christian 4 Vej 23, 6000 Kolding

Frisk luft er så sundt – det ved alle. Men hvad er det sundt for, hvorfor skal vi også være optagede af naturen og de muligheder den gemmer, når vi er optagede af det meningsfulde liv, af balancen mellem krav og ressourcer... vores mentale sundhed? Er naturen ikke primært et sted vi får anledning til at bruge vores krop?

Naturen og grønne områder er at betragte som sundhedsfremmende faktorer, og har i mange år været tænkt ind i de kommunale sundhedstilbud på meget forskellige vis. Nogle af de indsatser tager afsæt i, at vi grundlæggende er bygget til at være i naturen og ikke i byen, og derfor slapper mere af, afstresser kroppen, styrker vores følelse af sammenhæng i hverdagen og i livet. Det skal vi bruge temadagen til at blive klogere på. For der er ingen tvivl om, at natur og grønne områder har en positiv betydning for vores helbred og humør. I forhold til stress har det vist sig, at jo nærmere vi lever på naturen, desto bedre har vi det. Men det er ikke nok bare at omgive sig med grønt omkring boligen og arbejdspladsen. Der skal være kvalitet og oplevelsesmæssig værdi i de grønne områder. På denne temadag vender koblingen mellem natur og sundhed, men med særligt fokus på vores mentale sundhed, både sat i relation til modellen *Det Dobbelte KRAM*, samt til de konkrete erfaringer fra Kolding Kommune og brugen af Terapihaven Møllebæk.

Program:

Tid	Indhold
9:30 – 10:00	Kaffe / the og en bolle
10:00 – 10:15	Velkommen – hvor er vi / hvad skal vi
10:15 – 10:45	”Hvorfor sidde inde, når alt håb er ude” Om Det Dobbelte KRAM og naturlig sundhed. v. Peter Thybo
	PAUSE
11:00 – 12:30	Hvordan kan natur og naturbaseret terapi bidrage til at bedre vores mentale sundhed? v. Dorthe Varning Poulsen
	FROKOST
13:15 – 14:30	Ud og ”mærke” terapihaven + hvad sker der i Kolding v. Gitte Tørring og Britta Vestermark Husfeldt
14:30 – 15:15	Refleksion i grupper + kaffe/the og kage
15:15 – 15:30	Opsamling og tak for i dag