

TAG BORGERNE MED UD med Eva Skytte og NUS (Natur, Udeliv og Sundhedsfremme)

Workshop 3. Faggruppe seniorer.

Velkommen ved Anne-Grethe.

Eva præsentation og rammesætning.

Case 1. Susy, koordinator Foreningernes Hus i Vejle.

- Social naturvejledning for sorgramte. Meget naturvejledning lidt sorgarbejde. 4 faser i sorg er blevet til 2. Må ikke lave terapi. Sorgbearbejdning i naturen. Tænker fastholdelse ind. Man glemmer at passe på sig selv.
- 4 deltagere er blevet til 12. Plus 65 ældste er ca 80. Dårligt gående. Hver anden onsdag fra 13-15. varer så længe det giver mening.

Camilla; husk rigtig påklædning/varmt tøj. Evt sms til deltagere

Anne-Grethe; madpakkehuse. Plastpose med grej/tæpper. Husk de frivillige kan spille rolle. Bålkaffe

Inga; aviser til at sidde på. Sorte plasticposer kan løse mange udfordringer.

Lise; hvad forventer deltagerne?

Eva; prøve sig frem. Lære mens man gør det. Vildmandsprojekt (Svendborg) kører mod foreningsregi for fastholdelse. Etablere fællesskaber i gruppen. Hvad er formålet med gruppen? Hvad skal de have med sig? Hvordan får de bearbejdet sorgprocessen? Åbne øjnene for andre tilbud. Tænke krop og bevægelse ind i tilbuddet.

Susy; selvhjælpsgruppe med opstarter. Har de frivillige med. 4 af de frivillige vil gerne klædes på fagligt. Deltagerne laver kaffe til at tage med. Stor fysisk forskel inden for gruppen/rollatormm.

Eva; intern opdeling i gruppen kan være mulighed/redskab. Karin Winther har arbejdet med sorg (og natur?)

Case 2. Laila, Herning.

- Vægtstophold. Et indehold der er flyttet ud. Mandehold og et blandet hold som kun består af kvinder. Formål; stabil vægt eller vægttab. 2,5 time pr gang. Uhomogen gruppe. Alder spænder fra 30erne til ca 70.
- Rammen er et spejderhus i grønt område. Fysisk aktivitet og gerne bruge naturen lidt mere. Walk and talks med spørgsmål. Rammes lidt af egne begrænsninger.

Susy; hugge brænde. Lave snobrødspinde.

Lise; hvad har de selv lyst til? Graduere øvelser. Gå efter noget der er sjovt. Naturbingo.

Vibeke; andre samarbejdspartnere i kommunen. "Fysser" med gode ideer. Trække på kompetencer. Involvere borgerne. Tænke processen ind. Tænke i det fysisk, psykiske og sociale.

Ditte; o-løb. Ernæring ved bålet. Mindfulness. Træstubs motion. Hvad er målet?

Karen; vægttab er vaneændring på sigt. Hvad har de hjemme? Blive bedre til de daglige hjemlige ture. Fastholde på sigt.

Eva; inddrage foreninger/spejdere mm. Nogen der gør tingene anderledes end en selv. "Skoven i skolen" har masser af gode aktiviteter. Tænke i at deltagerne står for nogle af aktiviteterne. Invitere til deltagelse. Inddrage gruppens kompetencer.

Laila; tak for masser af godt input. Gode refleksionsspørgsmål. Bålmad.

Case 3. Lise. Center for Demens. Kbh.

- Projekt for mænd der er pårørende til en demensramt. Oprettet efter undren over at der ikke var mænd i pårørende grupper. Aktiviteter i naturen kombineret med mental sundhed. Rig mulighed for fysisk aktivitet. Hvis dårligt vejr sidde ved bålet. Ventesorg. Genstart efter corona. Friluftsliv og rådgivning.
- Nabo, mand, søn el. Start og slut ved bålet. Maj til december. 1 gang om ugen. Foregår i Valby Parken. 14 mænd i første runde.

Lisa; mandefællesskaber. Sætte krop på. Blide kropsøvelser. Åndedrætsøvelser.

Pernille; "Forum for mænds sundhed". Dialog med mændene.

Anne-Grethe; snakken flyder lettere ved bålet. Eventuelt anvende spørgsmålskort.

Laila; genkendelighed. Program for forløb. Hvad skal med?

Peter; dyrke gruppens ressourcer. Oplevelser fra barndommen etc med at være ude og lave forskellige aktiviteter.

Eva; bedste barndomsminde i relation til natur. Bedste naturoplevelse. Progression i aktiviteter. Friluftsliv i starten og undervejs i forløbet mere fokus på det mentale. Få deltagerne til at arbejde selv. Hvad tager jeg med mig i dag? Uformel præsentation gør at folk er med på "den værste".

Lise; tak for masser af feedback

Anne-Grethe; bruge det spontane

Eva; fokus på os selv i det at stå i et nyt rum. Være overbærende i det nye rum. Give sig selv tid. Hvordan skulle jeg have tacklet situationen? Give plads til refleksion

Susy; se bare At komme derud. Man bliver lettere og mindre tyngt af at være ude. Turde give slip på trygheden og være til stede i det der sker.

NUS; tusind tak til Eva, Louise og alle andre deltagere!! Og er du ikke med i NUS endnu så "meld dig ind" her:

Anne-Grethe agn@viborg.dk Peter pvest@vejle.dk eller Louise LOD@sundbynetvaerket.dk