

# Fra evidens til praksis!

## Naturen som arena i vores sundhedsfremmende og forebyggende arbejde

**TEMAGRUPPEMØDE i temagruppen for Natur, udeliv og sundhedsfremme**

Tirsdag den 6. juni 2023 kl. 9.15 – 15.15

Bittenhus, Sanatorievej 14 B, 5600 Faaborg

Vi bliver mere og mere nysgerrige på - og beviste om - at naturen rummer et stort potentiale til at fremme sundheden, både fysisk, mentalt og socialt. Tallene viser os, at 84 % af den danske befolkning oplever et forbedret psykisk velvære og øget humør, når vi færdes i naturen. 80 % af os oplever en forbedret fysisk form og helbredstilstand og 75 % oplever at friluftslivet forbedrer vores liv generelt. (Kilde: Danskernes friluftsliv).

På temagruppemødet får vi besøg af friluftsmennesket Søren Andkjær, der ved at trække på sin kæmpe viden – og praksiserfaring, vil føre os fra forskningsindsigt til den praksisnære hverdag. Temagruppemødet vil både byde på ny viden og indsigt - og på helt konkret inspiration til nye måder at lave sundhedsfremme og forebyggelsesarbejde hjemme i din kommune.

Og som altid sørger vi for masser af rum til netværk, leg, gensidig inspiration – og bålcaffe!

Søren Andkjær er ph.d. og lektor på Institut for idræt og biomekanik på SDU. Søren har en enorm viden inden for Sundhedsfremme og forebyggelse, hvor aktivt udeliv indtænkes – og er forfatter på mere end 120 publikationer om emnet.



### Dagens program

Kl. 09:15 Fælles kaffe, brød og indtjekning

Kl. 09:40 **Velkommen til**  
*v/formandskabet for Sund By Netværkets temagruppe Natur, udeliv og sundhedsfremme*

Kl. 09:45 **Naturen som sundhedsmæssig ressource**  
*v/ Søren Ankjær*

Hvilken betydning har naturen og friluftslivet i forhold sundhed og trivsel?  
Hvordan kan naturen og friluftslivet indgå i den sundhedsfremmende og rehabiliterende tænkning i forhold til vores målgrupper af borgere?  
Hvilke muligheder og barrierer/udfordringer findes i forhold til fx rekruttering, samarbejde og forankring?  
Hvilke erfaringer findes og hvad skal man tænke på i forhold til forskellige målgrupper – fx seniorer, krigsveteraner, børn og unge?

Oplægget vil tage udgangspunkt i evidens og den nyere forskning på området. Med refleksion og diskussion kobles den teoretiske viden til praksis og til eget arbejdsområde.

Kl. 10:30 Refleksionsspørgsmål og dialog i grupper

Kl. 10:50 **Netværkspause**

Kl. 11:00 Opsamling og dialog med Søren Andkjær

Kl. 11:40 **Frivillige naturvejledere – Hvordan kan vi få hjælp til at være i naturen med vores borgere?**  
*v/Anne-Grethe Nielsen, Viborg Kommune*

KL. 12:05

**Frokost**

Kl. 12:40

**Intro til eftermiddagens workshop** (alle kommer rundt til det hele)  
*v/formandskabet*

1. **Leg og aktivitet v/Peter**

Kom og leg med Peter. Legene kan bruges alle steder og med alle.

2. **Skab dit eget ly v/Lars**

Byg dit eget ly men simple redskaber

3. **Bålet v/Anne-Grethe**

Tænde bål, dyppe hyld og mælkebøtter i pandekagedej.  
Forkulle stof, råddent træ til optænding samt pinde

Kl. 14:05

**Kaffepause**

...fortsat workshop

Kl. 15:10

Opsamling og **tak for i dag**

Vi glæder os til at se dig! 😊

Anne-Grethe, Merethe og Lars

