

## Opsamling på workshop fra Sund by netværksmøde om natur, udeliv og sundhedsfremme 28. maj 2015 i Vingsted.

### Indhold

Opsamling på workshop fra Sund by netværksmøde om natur, udeliv og sundhedsfremme 28. maj 2015 i Vingsted.....	2
Gruppe 1: Hvordan inddrages naturen i det rehabiliterende arbejde? .....	2
Første case: Poul Skovhus. pss@billund.dk.....	2
Anden case: Viborg Kommune .....	2
Tredje case: Assens Kommune, Hjælp til håndtering af stress og depression. Helle Thode Frifeldt, Assens Kommune. ....	2
Fjerde case: Tilbud i Middelfart Kommune (Lene Sørensen) .....	3
Gruppe 2: Hvordan inddrages naturen i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde? .....	3
Første og anden case:.....	3
Gruppe 3: Hvordan argumenter vi for naturen som effektiv og rentabel metode?.....	3
Første case: Hedensted Kommune.....	3
Anden case: Billund Kommune.....	4

## Opsamling på workshop fra Sund by netværksmøde om natur, udeliv og sundhedsfremme 28. maj 2015 i Vingsted.

### Gruppe 1: Hvordan inddrages naturen i det rehabiliterende arbejde?

#### Første case: Poul Skovhus. pss@billund.dk

1. Hvad gør I nu?  
*TurNatur – 15-30 år, Billund Kommune . Naturen som ramme.  
Aktiviteter i Naturen.  
Cykle, gå, klatre, fiske, lave mad over bål, sove i shelter.*
2. Problemfelter?  
*De unge er meget sårbare. Nogle skal støttes meget/hjælpes til at komme. Risiko for meget sygdomssnak.*
3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?  
*Støttes af forskellige personer. Mentor/opsøgende. Afhentning i bus. Aftale rammer for sygdomssnak.*

#### Anden case: Viborg Kommune

1. Hvad gør I nu?  
*Fysioterapeuterne i vores rehabiliteringsteam træner borgere i forløbsprogrammer i udendørs træning*
2. –
3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?  
*Udannelse af frivillige naturvejledere, som efterfølgende laver forskellige aktiviteter i naturen for grupper af borgere. (Samarbejde mellem frivillighedskoordinatorer og naturskolen).*

#### Tredje case: Assens Kommune, Hjælp til håndtering af stress og depression. Helle Thode Frifeldt, Assens Kommune.

1. Hvad gør I nu?  
*Borgere i Assens kommune, gratis, frivilligt tilbud.  
Naturen som metode  
Alle sanser i spil  
Fysisk aktivitet i naturen  
Teori/undervisning – gåture – mindfulness  
Forløb af 8 uger (3 timer af gangen 1 gang om ugen)*
2. Problemfelter?  
*At overføre det der præsenteres på kurset til hverdagen. Bla. Fortsætte med at bruge naturen, fysisk aktivitet og bevægelse.*

3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?

*At borgerne reflekterer over, øver og erfarer de positive virkninger fra gåturen og opholdet i naturen. Den fysiske aktivitet/bevægelse.*

### Fjerde case: Tilbud i Middelfart Kommune (Lene Sørensen)

1. Hvad gør I nu?

*Motionshold som sidste del af rehabilitering for borgere med KOL, hjertesygdomme, diabetes, 1 x ugen i naturen.*

*Brug af naturen som træningsrum. Fokus på krop og sansning og inspiration til at bruge naturen på egen hånd.*

2. Problemfelter?

*Sårbare borgere. Vekslede fremmøde og vedligehold efter afslutning og træningsforløb.*

3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?

*Fokus på netværk, brug af frivillige.*

## Gruppe 2: Hvordan inddrages naturen i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde?

### Første og anden case:

Odense – gruppeforløb i naturen (tobak), (gå, cykle, kano, bål, mountainbike).

Billund – unge (18-30) – ud i naturen (klatre, madlavning, gåture, fiske og bål). Diverse temadage.

1. Hvad gør I nu?

*Billund: Teknik og miljø. Afdækker borgernes ønsker og behov.*

2. Problemfelter?

*Sikker skolevej, påvirkning af cykeladfærd. Inddrage aktiviteter, forskellige oplevelser, økonomi..*

3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?

*Konkrete – kulturhistorisk, landbrug*

## Gruppe 3: Hvordan argumenter vi for naturen som effektiv og rentabel metode?

### Første case: Hedensted Kommune

1. Hvad gør I nu?

*Tager Miljø og Teknik med udi et grønt område vi gerne vil gøre mere brug af.*

2. Problemfelter?

*Forskellige natursyn.*

3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?

*Mødes på midten, gå på kompromis med eventuel placering og belastning af naturen/dyreliv. OBS!*

*På tilgængelighed og vigtigheden af dette!*

## **Anden case: Billund Kommune**

1. Hvad gør I nu?

*Naturgruppe for unge mellem 15-30 år*

*Ingen visitation.*

*Aktiviteter/temaer/nature/sund kost/bål/træning sociale færdigheder.*

2. Problemfelter?

*Struktur/dagsorden for hver enkelt tur.*

3. Hvordan kan man imødekomme de eksisterende udfordringer?

*Skabe sund struktur og derved tryghed.*