



# Natur & friluftsliv fremmer mænds sundhed

Natur & friluftsliv har positive effekter på vores sundhed - både den fysiske, den mentale og den sociale sundhed.



**Friluftsrådet**

# MÆND I NATUREN

## Friluftsrådets projekt Sund i Naturen

Projekt Sund i Naturen er et bredt samarbejde mellem Friluftsrådet, 10 fokuskommuner og patient-, idræts- og friluftsföreninger m.v. Projektet har til formål at indsamle praksisbaserede erfaringer med at integrere natur og friluftsliv i kommunale forebyggende, sundhedsfremmende og rehabiliterende indsatser. Projektet sætter fokus på hvordan natur- og friluftsliv kan anvendes i arbejdet med specifikke målgrupper—heriblandt fokus på aktiviteter og initiativer til mænd.

## Natur og friluftsliv kan motivere og fastholde mænd i sunde fællesskaber

Rekruttering af mænd til kommunale folkesundhedstilbud er ofte en udfordring. Naturen og uderummet har vist sig at være en særligt velegnet arena for sundhedsindsatser til mænd. At opholde sig i det fri rummer en særlig styrke fordi det appellerer til mænd, som ikke benytter traditionelle sundhedstilbud. Naturen er et uformelt rum, og netop derfor rummer friluftsliv og naturglæde et særligt potentiale i at motivere og fastholde mænd i sunde fællesskaber.

*"...det er i naturen, det er ude, det er ikke så meget sundhedssnak og ikke så meget sygdom"*

Find mere information på [www.friluftsradet.dk/sundinaturen](http://www.friluftsradet.dk/sundinaturen)



**Friluftsrådet**