

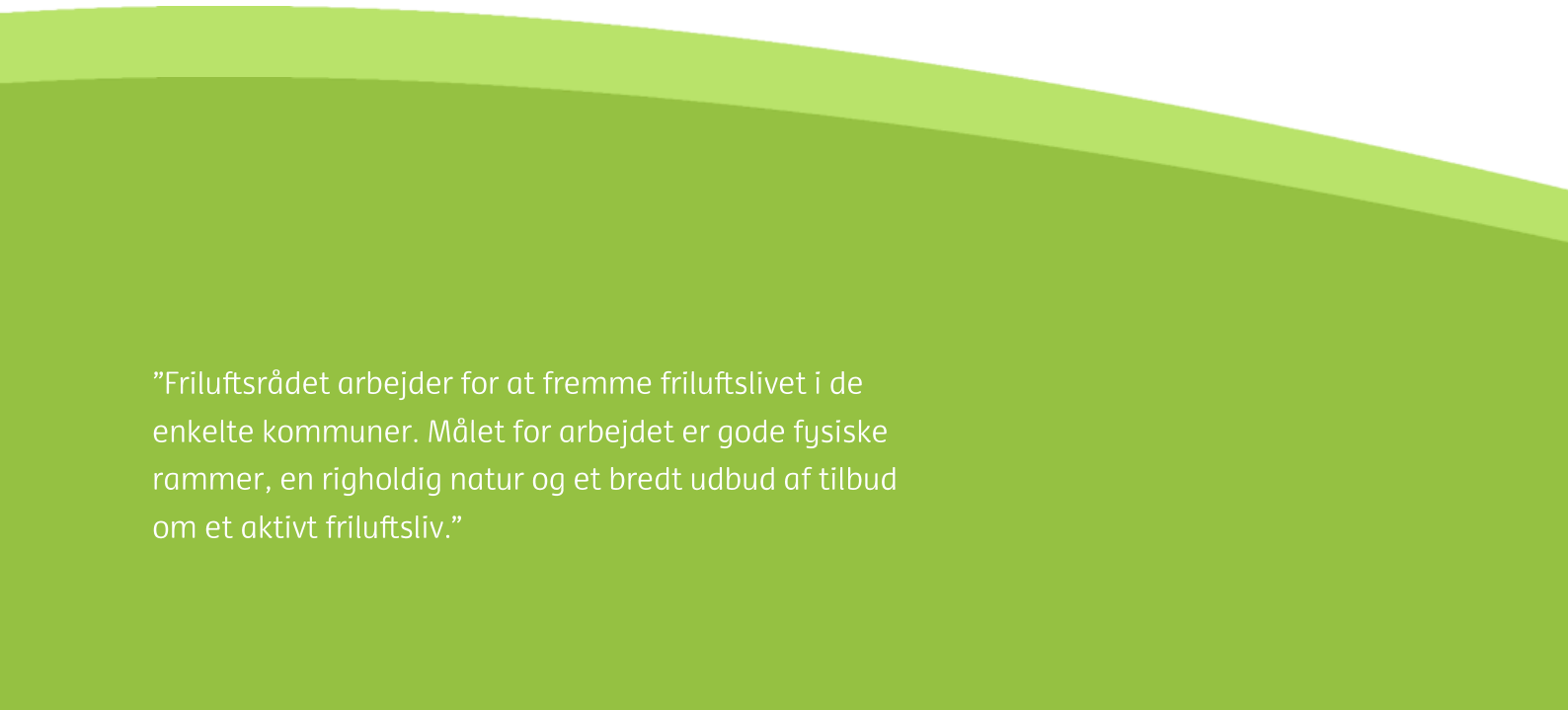


Friluftsrådet



Friluftsliv i sundhedsindsatsen

- 13 idéer fra Danmarks Friluftskommune 2014



”Friluftsrådet arbejder for at fremme friluftslivet i de enkelte kommuner. Målet for arbejdet er gode fysiske rammer, en righoldig natur og et bredt udbud af tilbud om et aktivt friluftsliv.”

Friluftsliv i sundhedsindsatsen

- 13 idéer fra Danmarks Friluftskommune 2014





Redigeret af:
Kirsten Østerbye

Udgivet af Friluftsrådet, 2015
Tillæg til 'Inspiration til friluftsplanelægning -
62 idéer fra Danmarks Friluftskommune', 2013

Friluftsrådet
Scandiagade 13
2450 København SV
Tlf. 33 79 00 79
www.friluftsradet.dk

Indhold

Indledning	S. 7
Friluftsliv i sundhedsindsatsen	S. 9
1. Sunde offentlige naturture	S. 10
2. OutdoorMums	S. 11
3. Aktivitetskoordinator for ældrecenter	S. 12
4. Træningshave og udendørs motionstilbud	S. 13
5. Mænds sundhed	S. 14
6. Forløb på det kommunale sundhedscenter	S. 15
7. Spis din kommune	S. 16
8. Mindful walking	S. 17
9. 'Aktiv i naturen' for ensomme ældre	S. 18
10. Rygestop i naturen	S. 19
11. En sund integration	S. 20
12. Sunde friluftstilbud til børn og unge	S. 21
13. Terapi- og sansehaver	S. 22
Tak til...	S. 24
Vil du vide mere?	S. 25
Fotoliste	S. 26
Danmarks Friluftskommune 2015	S. 27





Indledning

'Danmarks Friluftskommune' er navnet på en årlig pris, som Friluftsrådet uddeler til en kommune, der gør en særlig indsats for at fremme friluftslivet. Hvert år sætter prisen fokus på et nyt tema inden for friluftslivets verden. I 2009 var temaet 'Byens friluftsliv', i 2010 'Formidling af friluftsliv og naturoplevelser', i 2011 'Adgang til natur og landskaber', i 2012 'Friluftsliv i blå områder', i 2013 'Natur- og miljøundervisning' og i 2014 'Friluftsliv i sundhedsindsatsen'.

Dette idékatalog rummer et udvalg af de inspirerende idéer og projekter, der indgik i konkurrencen om at blive Danmarks Friluftskommune 2014. Idékataloget henvender sig primært til kommunale planlæggere, forvaltere og beslutningstagere, der søger inspiration til deres arbejde med sundhed, friluftsliv og natur. Kataloget kan dog også bruges af eksempelvis natur- og friluftorganisationer, der mangler inspiration til, hvordan de kan fremme arbejdet med friluftsliv og sundhed i kommunerne.

Kataloget rummer kun projekter, der indgik i konkurrencen i 2014, hvor temaet var friluftsliv i sundhedsindsatsen. De mange idéer og projekter, der har indgået i konkurrencerne i perioden 2009-2012 præsenteres i en selvstændig publikation med titlen 'Inspiration til friluftsplanelægning – 62 idéer fra Danmarks Friluftskommune'. Publikationen kan downloades fra Friluftsrådets hjemmeside: www.friluftsradet.dk.



Friluftsliv i sundhedsindsatsen

Temaet for konkurrencen Danmarks Friluftskommune var i 2014 friluftsliv i kommunernes sundheds- og forebyggelsesindsats. Sundhed og friluftsliv er knyttet tæt sammen, idet oplevelser og aktiviteter i grønne omgivelser har en positiv effekt på borgernes sundhed og livskvalitet. Forskning fra flere fagområder bekræfter således den generelle opfattelse af, at naturen er en ressource for menneskets fysiske og mentale sundhed.

Oftentimes sættes der i sundhedsindsatsen fokus på KRAM-faktorerne (kost, rygning, alkohol og motion), men det er vigtigt at huske, at sundhed er meget mere end blot fysisk sundhed. Et eksempel på dette er, at naturoplevelser kan medvirke til at skabe mental sundhed, for eksempel ved forebyggelse og behandling af stress og depression. Ligeledes kan friluftsliv medvirke til en øget social sundhed, bl.a. kan naturoplevelser anvendes i integrationen af forskellige udsatte grupper.

Organisatorisk er temaet friluftsliv i sundhedsindsatsen en oplagt mulighed for at arbejde på tværs af forvaltningerne i kommunen. Centrale aktører kan eksempelvis være kommunens naturvejledere, byplanlæggere, medarbejdere fra sundhedsområdet, skoleområdet, ældreområdet og mange flere. En tværfaglig tilgang til arbejdet med friluftsliv og sundhed kan resultere i en række synergieffekter, idet emnerne tænkes ind i en bredere kontekst, end hvis arbejdet blot lå i en enkelt forvaltning.

I planlægningen for friluftsliv og sundhed er det desuden vigtigt at være opmærksom på, at der er forskellige fordele både ved at arbejde med større og med mindre projekter. Store projekter kan eksempelvis være mere synlige, således at en større andel af befolkningen kender til dem, og det kan medvirke til at sætte fokus på friluftsliv og sundhed. Arbejdes der eksempelvis med en tovholder på flere mindre projekter, kan kommunen dog nå langt med relativt enkle virkemidler, og flere mindre projekter har desuden potentiale til at nå ud til flere mennesker.

På de følgende sider præsenteres en række idéer og projekter fra 13 af de kommuner, der har deltaget i konkurrencen om at blive Danmarks Friluftskommune 2014. Projekterne er udvalgt, så de spænder over vidt forskellige former for sundhed og har en række forskellige målgrupper. Ønskes yderligere information om de enkelte projekter, fremgår kontaktoplysninger på de deltagende kommuner bagerst i kataloget på side 25.

1. Sunde offentlige naturture

Hjørring Kommune

Målgruppe: Alle

I Hjørring Kommune har byrådet besluttet, at kommunen skal tilbyde offentlige naturture til borgerne flere gange om året. Turene afvikles af ansatte fra områderne undervisning, sundhed og teknik- og miljø, enten alene, i samarbejde mellem områderne og/eller i samarbejde med foreninger, erhverv og lokale ressourcepersoner. Flere af turene har fysisk, psykisk og social sundhed som de primære emner. Herunder ses to eksempler på afholdte ture.

”Brug naturen til mental opladning – Stilhed, fordybelse og eftertænkning”

Mental opladning har vi alle brug for i en travl hverdag. Kom og bliv inspireret til hvordan du aktivt kan bruge naturen og udelivet til mental opladning – og hør om hvilken betydning det har at gøre det.

Vi tager en gåtur gennem forskellige naturtyper og landskaber og fokuserer undervejs på de forskellige oplevelser, elementerne giver os hver især. På turen vil vi have fokus på de mange forskellige sanseindtryk, vi får ved at bevæge os rundt i naturen. Turen vil foregå i stilhed for at skærpe opmærksomheden. Vi vil eventuelt foretage en eller flere opsamlinger undervejs, hvor der vil være mulighed for at udveksle oplevelser og refleksioner.

Arrangør: Afspændingspædagog og naturmedarbejder fra Team Natur, Hjørring Kommune

”Leg i naturen – for hele familien”

Vi klatrer i de gode klatretreer i skovbrynet, løber stafetløb, leger kimslege og andre lege. Vi kigger også lidt på, hvad der sker i naturen lige nu.

Til de voksne fortæller vi om sundhedsfordele-
ne i forhold til børnenes motorik, kondi og ind-
læring og om ”den grønne legeplads og fitness-
center”, der altid er åben og gratis, og som
samtidig kan give gode naturoplevelser.

Arrangør: Sundhedskoordinator fra Sundhed,
kvalitet og udvikling og naturvejleder fra Team
Natur, Hjørring Kommune



2. OutdoorMums

Kolding Kommune
Målgruppe: Børnefamilier

OutdoorMums er Kolding Kommunes tilbud om efterfødselsgymnastik i naturen. Det er træning i det fri, der giver energi til mødre på barsel. Træningen foretages af en naturvejleder og en fysisk træner og er en kombination af en rask gåtur og stop, hvor der instrueres i opstrammende øvelser stående og liggende med eller uden brug af skovens træer, bænke og trapper. Imellem øvelserne formidles naturen og kulturen i skoven, hvor træningen foregår. Oftest er det korte indlæg om naturen i den givne tid, der nogle gange kombineres med en leg eller aktivitet.

OutdoorMums er blevet utrolig populært blandt mødre på barsel i Kolding Kommune, og der udbydes nu to hold om året. Flere af OutdoorMums-deltagerne nævner kombinationen af motion, natur og det sociale med andre småbørnsmødre som netop det, der fik dem til at tilmelde sig holdet. ”Det er så godt for både fysik og psyke at komme udenfor, og OutdoorMums er en god kombination af at røre sig og hygge med andre mødre i samme situation, og

det er dejligt at få lidt til hjernecellerne med historier om naturen og historien i skoven” fortæller en af deltagerne.

Andre tilbud til mødre og dagplejere:

- I Vordingborg Kommune er der mødregruppe-tilbud for de helt unge mødre under 25 år, hvor sundhedsplejersker i samarbejde med naturvejledere bl.a. inviterer på strandture med strandliv, fjordrejer, lege og aktiviteter i sandet og i vandkanten. Her er der også undervisning i sikkerhed ved stranden, og hvad man skal gøre ved solskoldning og hvepsestik.
- I Kolding Kommune samarbejder dagplejen og Kolding Naturskole om at afholde vandreture for dagplejere med det formål at forbedre dagplejernes fysiske kompetencer. Vandreturene kombineres med naturformidling, naturfaglig viden og idéer til ture og aktiviteter for børn i alderen 0-3 år.



3. Aktivitetskoordinator for ældrecentre

Hjørring Kommune

Målgruppe: Ældre

Hjørring Kommune har prioriteret at ansætte en aktivitetskoordinator for 14 ældrecentre, som har stort fokus på sunde aktiviteter i friluftslivet. Nogle af aktivitetskoordinatorens projekter er:

Kursus: Sundhed i Naturen

Aktivitetskoordinatoren arrangerer i samarbejde med en kommunal udviklingskonsulent kurser i "Sundhed i Naturen" for medarbejdere og frivillige på ældreområdet. Formålet med kurserne er, at deltagerne udvikler egen praksis i forhold til at tage de ældre med ud i naturen, ser eksempler på hvordan naturen kan inddrages til at fremme både fysisk og mental sundhed, etablerer samarbejder og inspirerer hinanden på tværs af institutioner og forvaltninger og arbejder med en bred sundhedsforståelse.

Temaug: Gå en tur i foråret

En gang årligt sender aktivitetskoordinatoren en opfordring til alle ældrecentre om at gå en tur i foråret. Her er fokus i løbet af hele ugen, at så mange som muligt kommer ud at gå en tur. Ældrecentrene opfordres blandt andet til gåture med dagplejemødre eller børnehaver, samt til at samarbejde med kommunens naturvejledere. Temaugen har resulteret i, at flere ældrecentre har indført en ugentlig gåtur ved hjælp af frivillige.

Udendørs Olympiade

Aktivitetskoordinatoren afholder sammen med flere ældrecentre en stor fælles olympiade med seks forskellige discipliner. Alle aktiviteter bliver helt bevidst afholdt udenfor, på trods af at ældrecenteret har arealer til det indendørs. På denne måde får de ældre frisk luft og motion udendørs.

Andre tilbud til ældre:

Varde Kommune har en frivillig skubbe-ordning, hvor knap 100 "skubbere" året rundt tager ældre fra kommunens plejecentre med på udflugt i skønne naturområder. Det giver socialt samvær, naturoplevelser og motion til de frivillige, og beboerne oplever, at turene i den friske luft fremmer deres mentale sundhed.

Vordingborg Kommunes naturvejledere og medarbejdere på ældreområdet har udarbejdet 11 korte natur- og sansestier som rundture ved alle pleje- og dagcentre i kommunen. Ruterne bringer alle fem sanser i spil og skal give beboere og pårørende let adgang til socialt samvær i naturen.



4. Træningshave og udendørs motionstilbud

Gladsaxe Kommune

Målgruppe: Alle

Gladsaxe Kommune har etableret en træningshave, som er placeret i geografisk sammenhæng med kommunens trænings- og forebyggelsescenter. Ved kommunens træningscenter er der i forvejen en mangeårig tradition for at træne borgere udendørs, så de udfordres i de rammer, de har brug for, for at kunne færdes ude. Formålet med træningshaven er at skabe et motiverende og inspirerende udendørs miljø for træning. I haven kan borgere både selvtræne eller træne med støtte fra terapeuter, motionsvejledere eller frivillige træningshjælpere. Træningshaven giver desuden beboerne på kommunens rehabiliteringspladser og deres pårørende et aktivt udemiljø, de kan tage del i.

I træningshaven kan borgerne udfordre deres styrke og udholdenhed i de træningsredskaber, der er opstillet, blandt andet benpres, armcykel og crosstrainer. Borgerne kan desuden udfordre balancen på bakker, trapper, gangbroer og stier med ujævnt og forskelligartet underlag og gå på en 290 meter lang afmærket gangrute på området.

Ud over træningshaven har Gladsaxe Kommune flere andre udendørs motionstilbud:

Motionsrådgivning:

I Gladsaxe Kommunes motionsrådgivning tilbydes en-til-en vejledning i mere motion i hverdagen, og borgerne oplyses om de mange muligheder for gratis udendørs motion i kommunen.

Motionscafé:

Hver mandag eftermiddag året rundt tilbyder Gladsaxe Kommune gratis motionsundervisning i Høje Gladsaxes grønne områder. Borgerne opfordres desuden til i samarbejde med Beboerrådgivningen at benytte to gå-hold, som tilbydes gratis hver tirsdag formiddag.

Gå-klub:

Hver mandag bruges naturen omkring Smør- og Fedtmosen til at gå tur med de lokale borgere. Turene foregår under ledelse af en medarbejder fra Gladsaxe Kommunes forebyggelsescenter.



5. Mænds sundhed

Varde Kommune og Assens Kommune

Målgruppe: Mænd i alle aldre

Hvert år afholdes i uge 24 Men's Health Week, som er en international begivenhed med fokus på mænd og sundhed. Baggrunden for afholdelsen af Men's Health Week er analyser, der viser, at mænd har en markant højere dødelighed end kvinder. Det skyldes, at mænd er mere udsatte og lever mere usundt end kvinder; blandt andet spiser mænd mere usundt, har højere forbrug af rusmidler og er mere inaktive. Flere kommuner har i forbindelse med Men's Health Week afholdt arrangementer for lokalt at sætte fokus på mænd og sundhed, heriblandt Varde Kommune og Assens Kommune.

Varde Kommune:

Varde Kommune har afholdt arrangementet "Sved, Snak og Æd" i det bynære naturområde Søndre Plantage. Arrangementet blev afholdt i et samarbejde mellem Center for Sundhedsfremme, slagteren Mad med mere, DGI Sydvest og NaturKulturVarde. Målet med arrangementet var at lede mandlige borgeres livsstil i en sundere retning ved at give dem stærke natur-, motions- og smagsoplevelser i et fællesskab med andre mænd. Det skete gennem nogle aktive timer med mountainbike, løbe- eller vandreture og en efterfølgende sund herregod middag tilberedt over åben ild.

Assens Kommune:

I Assens Kommune sættes der ligeledes fokus på mænds sundhed gennem uhøjtidelige events afholdt i lokalsamfundene. I sundhedsugen i 2014 blev der blandt andet afholdt et arrangement i Jordløse, hvor mænd blev inviteret til et sundhedstjek, sjov motion, sund grillmad og mulighed for en uformel snak om et sundere liv. Arrangementet var gratis med plads til 30 deltagere, og tilmelding foregik efter først til mølle-princippet. De forskellige arrangementer i sundhedsugen gennemføres af kommunens sundhedskonsulenter i samarbejde med lokale borgergrupper.



6. Forløb på det kommunale sundhedscenter

Næstved Kommune

Målgruppe: Alle

Igennem flere år har Næstved Kommune haft fokus på direkte integration af friluftsliv og natur i behandlingen og rehabiliteringen af de borgere, der er tilknyttet det kommunale sundhedscenter. I forløbene på sundhedscenteret får borgerne redskaber til at leve et sundt liv, og mange af disse redskaber tager udgangspunkt i naturen som middel og arena. Eksempler på sundhedscenterets forløb er:

Familiepakken:

Undervisning af de 1 % mest overvægtige børn i kommunen og deres forældre i sund kost og motion. Forløbet foregår blandt andet i naturen, hvor børnene skal lære at lege og bevæge sig spontant igen.

Sundhedspakken:

Sundhedscenteret anvender naturen i behandling af stress og depressionsramte, som et middel til at de kan finde ro. En af kommunens naturvejledere deltager på holdet og introducerer deltagerne til skoven og de muligheder, der er for at lave øvelser og opleve omgivelserne med sanserne – taktilt, visuelt og auditivt.

Stress af i naturen:

Et tiltag målrettet de ansatte i kommunen, der har oplevet for højt arbejdspress, men endnu ikke er sygemeldte. Målet er via konkrete

mestringsværktøjer og anvendelse af naturen at kunne forhindre sygemeldinger og genskabe arbejdsglæden.

Sundhedsskolen:

Undervisning af borgere med kroniske sygdomme i sund levevis og træning. Underviserne fører borgerne ud i naturen til træning for at vise, at træning ikke behøver at foregå inden for i et motionscenter, men at man i naturen kan få rigelige udfordringer på både balance, kondition og styrke.

KOL-hold:

Forløb med det formål at lære borgere med KOL at håndtere deres liv og den fysik, der følger med at have rygerlunger. Gennem øvelser i naturen lærer borgerne, hvordan de kan klare udfordringer, de ikke før turde at kaste sig ud i pga. eksempelvis kvælningss fornemmelser.



7. Spis din kommune

Høje-Taastrup Kommune

Målgruppe: Alle

Sund kost har stor betydning for at fremme og opretholde et godt helbred. I Høje-Taastrup Kommune har man forbundet ønsket om at fremme en sund kost med friluftsliv i projektet "Spis din kommune". Projektet giver borgere i Høje-Taastrup Kommune mulighed for allerede fra barnsben at lære at bruge de nærrereative miljøer som en ressource for mad og energi, samtidig med at det giver borgerne mulighed for at mødes og have naturen og friluftslivet som en fælles, sund interesse. Tiltag under "Spis din kommune" omfatter blandt andet:

Engvadsgårdparkens frugtplantage

I Engvadsgårdparken er der etableret en frugtplantage, hvor tre forskellige arealer skaber rum for spiselige oplevelser. Her findes bl.a. æble, kirsebær, pære, ribs, solbær, blåbær og hassel. Plantagen ligger i forlængelse af parkens øvrige rekreative tiltag og er derfor særligt egnet til børnefamilier og ældre, som ofte benytter parken til gåture eller længerevarende ophold.

Charlottekvarteret – frugttræer i nærmiljøet

Charlottekvarteret er et alment boligområde, der i øjeblikket står over for en omfattende områdefornyelse. Et af tiltagene i områdefornyelsen er etableringen af en varieret, spiselig beplantning langs et kommende grønt strøg. Visionen med beplantningen er, at borgerne kan

benytte arealer tæt på deres hjem og hverdagsliv til at få en forståelse for naturens spiselige vegetation, og ved at integrere frugttræerne i det almene boligområde er der skabt mulighed for udendørs ophold og samvær omkring mad.

Fløngskoven

Fløngskoven er en nyetableret folkeskov, hvor byens borgere, virksomheder og organisationer er med til at plante træer og pleje skoven. Skoven indeholder spiselig vegetation bl.a. hassel, valnød, æble og vild pære, så befolkningen gennem deres engagement lærer om fødevarers vej fra jord til bord.



8. Mindful walking

Gladsaxe Kommune

Målgruppe: Borgere med stress, depression o.l.

Mindfulness er en metode til forebyggelse af blandt andet stress og depression. I mindfulness imødegås stress og ubalance med en opmærksomhedsskærpende strategi, hvis mål er at udvikle stabilitet og nærvær i sindet og kroppen. Tilstedeværelse i nuet trænes gennem opmærksomhedsøvelser og guidede meditationer, vekslende med blandt andet walking-meditation og yoga.

I Gladsaxe Kommune kombineres bevægelse i naturen med principperne fra mindfulness-teorien i konceptet Mindful walking. Målgruppen for Mindful walking er borgere, der er henvist til træningsforløb fra Gladsaxe Kommunes Jobcenter, f.eks. sygedagpengemodtagere og kontanthjælpsmodtagere med psykiske og/eller fysiske problemer. Tilbuddet er primært tænkt til borgere med stress, depression eller lignende, men tilbydes også til borgere med fysiske problemer, hvis det skønnes relevant.

Mindful walking er udendørs gåture af en halv til en hel times varighed i rolige og gerne naturskønne omgivelser. Undervejs indlægges flere

sessioner, hvor borgeren f.eks. skal lægge mærke til synsindtryk, lyde og vejrtrækning. Ved Mindful walking udvides opmærksomhedsfeltet ved brug af sanserne. Under sessionerne tales der ikke sammen, men efterfølgende kan indtryk, og hvordan de opleves, drøftes. Holdet gennemføres hele året i al slags vejr.

Mental sundhed i naturen:

Også i Assens Kommune arbejdes der med mental sundhed i naturen på kurset "Hjælp til håndtering af stress og depression", der tilbydes til kommunens borgere. Naturens gavnlige effekt på krop og psyke er omdrejningspunktet på kurset, og undervejs erfarer deltagerne, hvordan de kan bruge naturen til at give kroppen gode oplevelser, hvordan naturen giver plads til spontane tanker og til at være tilstede i nuet, og hvordan naturen er et sted, hvor man kan tanke op mentalt.



9. 'Aktiv i naturen' for ensomme ældre

Vesthimmerlands Kommune

Målgruppe: Ældre

I Vesthimmerlands Kommune har man i projektet "Aktiv i naturen" arbejdet med at forebygge ensomhed blandt ældre med fokus på aktivitet og mental sundhed. Metoden er gennem en sundhedspædagogisk tilgang at give en gruppe enlige ældre fælles oplevelser, at øge deres fysiske aktivitetsniveau og skabe mulighed for refleksion, og derigennem at understøtte nye sociale relationer deltagerne imellem til dannelse af varige netværk.

Projektet forløber over 16 uger, hvor gruppen mødes ca. 8 gange. Møderne foregår primært som ture i skov og natur og planlægges i samarbejde mellem kommunens naturvejleder og ældrerådgiver. Temaer for turene kan eksempelvis være træning i skoven eller netværksdannelse. I tiden mellem turene får deltagerne små opgaver, hvor de skal mødes i mindre grupper eller to og to.

En god evaluering blandt deltagerne på det første "Aktiv i naturen"-forløb har medført, at forløbet nu udbydes i hele kommunen. Projektet har medført, at der er skabt nye sociale relationer og netværk deltagerne imellem i et forum, hvor de har reflekteret over deres egen og andres situation, og hvor de har oplevet, at

det ikke er så svært at komme til at snakke med nye mennesker.

Evalueringen viser, at alle deltagere i "Aktiv i naturen" synes, at naturen er et ideelt sted at mødes, når man vil skabe nye relationer, og alle vil anbefale andre enlige at deltage i forløbet.

Baggrund:

Ensomhed og social isolation er et stort problem for mange ældre mennesker. Det uformelle netværk af familie og venner bliver med alderen mere skrøbeligt, og det påvirker livsglæden. For mange ældre betyder det, at de udvikler symptomer på sygdomme, som kræver indlæggelse.

Ældres ensomhed er derfor ikke kun et socialt problem, det øger også presset på sundhedssektoren (Kilde: Nordisk Campbell Center, "Gruppe-aktiviteter hjælper ældre ud af ensomhed og isolation"). I Vesthimmerlands Kommune er målgruppen for "Aktiv i naturen" ældre over 65 år, der bor uønsket alene som følge af at være enke/enkemand, da disse er i stor risiko for at blive ensomme.



10. Rygestop i naturen

Vordingborg Kommune og Kolding Kommune

Målgruppe: Rygere

Flere kommuner, heriblandt Kolding Kommune og Vordingborg Kommune, har succes med at flytte rygestopkurser ud i naturen. Et rygestop kræver fokus, energi og motivation at gennemføre og fastholde, og det påvirker mennesker både fysisk og mentalt. Mange føler sig trætte og udmattede af hele tiden at fokusere på de cigaretter, som de ikke længere må ryge, men ved at flytte rygestoppet udenfor flyttes fokus til en umiddelbar og oplevelsesrig erstatningsaktivitet, som altid står til rådighed for den enkelte.

Naturen har en masse at tilbyde, når man stopper med at ryge. Evnen til at dufte og smage forbedres dag for dag, når cigaretterne kvittes, og derfor kan naturen opleves stærkere og stærkere, jo længere tid man har været røgfri. Naturen kan også konkurrere, når det kommer til cigaretternes afstressende virkning. Det er eksempelvis bedre at gå en tur i stedet for at ryge en cigaret, for bevægelse virker afstressende. Og endnu bedre er det, hvis man bevæger sig i naturen, da grønne omgivelser i sig selv virker beroligende.

Rygestop i Kolding Kommune:

Rygende borgere i Kolding Kommune kan få hjælp til at stoppe den usunde vane, samtidig med at de nyder naturen i og omkring Kolding, blandt andet med aktiv brug af kommunens Kløverstier og Sundhedsspor. Det er det kommunale rygestop-team, der tilbyder forløbet i samarbejde med en naturvejleder. Der er, som ved traditionelle rygestopkurser, mulighed for at få målt kulilten i blodet og meget af den praktiske information er den samme, men derudover skal deltagerne hver gang ud at gå en tur i rask tempo, ligesom der arbejdes med mindfulness.

Rygestop i Vordingborg Kommune:

I Vordingborg Kommune tilbydes borgerne ud over bl.a. traditionelle rygestopkurser også kurset "Rygestop – 100 % frisk luft", der afholdes af en rygestopinstruktør og en naturvejleder. På kurset er der fokus på, at deltagerne får pulsen op, får udfordret deres sanser og konkret oplever, hvordan de i forbindelse med rygestoppet kan dufte, smage og overkomme flere ting. Deltagerne får blandt andet mulighed for at køre på mountainbikes i skoven ved Møns Klint, komme på sælsafari ved Avnø, gå på jagt i naturens spisekammer i Stege/Udby Skov og komme på havørneudflugt i skovene omkring Præstø.



11. En sund integration

Sønderborg Kommune og Vordingborg Kommune

Målgruppe: Flygtninge

Flere kommuner kører forløb i naturen for flygtninge og familiesammenførte borgere. Det gælder eksempelvis Sønderborg Kommune, der har tilbuddet "Sund integration" til nyankomne kvoteflygtninge og familiesammenførte. Formålet med "Sund integration" er at styrke borgerne i integrationsprocessen med fokus på blandt andet trivsel, sund livsstil, foreningslivet og frivilligheden. Gennem indsatsen introduceres deltagerne til de muligheder, der er for at leve et sundt og aktivt liv i Sønderborg Kommune. I forløbet lærer deltagerne at cykle, og de introduceres for cykel- og vandreruter i kommunen. Der er ligeledes indlagt et besøg på naturskolerne, hvor deltagerne lærer om den danske skov og natur med det formål at motivere borgerne til at benytte og beskytte naturen.

I Vordingborg Kommune afholdes hvert år lokale naturarrangementer for enlige flygtninge og flygtningefamilier i et samarbejde mellem naturvejlederne i kommunen og integrationsrådet. Arrangementerne er offentlige, velbesøgte og har til formål at introducere flygtningene til

kommunens righoldige natur og muligheder for aktiviteter og naturoplevelser på lige fod med alle andre. På den måde mødes danskere og flygtninge i en fælles ramme, og kulturudveksling kan foregå naturligt. Et af arrangementerne er den årlige dragefestival Mandemarke på Møn, hvor de afghanske drenge og mænd briller ved at bygge drager, som overgår alle andres.

Integration på arbejdsmarkedet og i uddannelsessystemet:

Friluftsliv benyttes også til at støtte op om integration på arbejdsmarkedet eller i uddannelsessystemet. Det er bl.a. tilfældet i Vordingborg Kommune, hvor jobcentrets kursusafdeling i samarbejde med sundhedsområdets naturvejleder hvert år tilbyder naturdage med f.eks. lystfiskeri, bålmad, gåture og plukning af vilde urter. Friluftaktiviteterne hjælper deltagerne med at udforske personlige potentialer og sociale relationer i en for mange svær hverdag.



12. Sunde friluftstilbud til børn og unge

Varde, Norddjurs, Brøndby, Gladsaxe og Hjørring Kommuner

Målgruppe: Børn og unge

Flere kommuner har sundhedsfremmende friluftstilbud specifikt målrettet børn og unge. Her er et udpluk af kommunernes projekter:

Café Rend og Hop:

Café Rend og Hop er et tilbud i Varde Kommune til børn, der vejer for meget. Her mødes børnene med ligestillede en gang om måneden. I caféen er der fokus på sund mad, motion og andre sundhedsfremmende aktiviteter, ofte i naturen. På den måde lærer børnene i fællesskab, hvordan naturen kan bruges sundhedsfremmende og forebyggende til at opnå øget sundhed og trivsel i hverdagen.

Fritidspas:

Projekt i Norddjurs Kommune med det formål at få ikke-aktive børn og unge med udfordringer som overvægt, svære familiestrukturer og sprogbarrierer motiveret til at deltage i motions tilbud, bl.a. forskellige friluftaktiviteter. Projektet inkluderer ud over vejledning i fritids tilbud et fritidspas, som er et økonomisk bidrag til fritidsaktiviteten, eks. til betaling af kontingent eller køb af udstyr.

Skolehaver:

I Hjørring Kommune arbejdes der med skolehaver på flere skoler, hvor eleverne selv etablerer og driver haverne. Skolehaverne giver rum til

bevægelse og forskellige læringsstile, og samtidig styrkes elevernes sociale fællesskab.

Cykel- og gåbusser:

Varde Kommune vil igangsætte projekt Cykelbusser, så børn på cykel til og fra skole trygt kan cykle sammen, når de alligevel skal samme vej, og i Gladsaxe Kommune samler børn og unge (og forældre) hinanden op på vejen og går i samlet flok til skole. Formålet med projekterne er at få flere børn til at vælge et aktivt transportmiddel til og fra skole.

Udstyrsdepoter:

Brøndby Kommune har etableret to udstyrsdepoter med forskelligt grej til aktiviteter. Formålet med udstyrsdepoterne er at få idræt, motion og bevægelse ud af gymnastiksalene og ud på græsset, sandet eller i vandet. Lærere, ansatte i daginstitutioner og i det kommunale træningscenter er tilbudt kursus i at bruge materialerne.



13. Terapi- og sansehaver

Skive Kommune

Målgruppe: Borgere med stress, depression eller lignende

Sansehave

Skive Kommune er en del af et stort projekt, der omhandler en genindretning af den gamle hospitalshave ved Skive Sundhedshus. Ud over sundhedshuset, der varetager kommunale og regionale sundhedsfunktioner og indeholder private praksisklinikker, er Hospice Limfjorden samt Regions Psykiatrien placeret ved havearealerne. Visionen for projektet er at skabe et fælles uderum, der har oplevelsesmæssig værdi og helende effekt på de nære brugere fra de forskellige sundhedsinstitutioner og for kommunens borgere.

Udviklingen af haven skal gå fra en på nuværende tidspunkt utilgængelig og inaktiv have, der blot appellerer til øjet, til en ny sansehave, der skal kunne bidrage til fysisk og mental sundhed ved at forbedre mulighederne for genoptræning, sanselig stimulation og sociale rum for fællesskab og uformelle møder. Ved udformningen af sansehaven lægges der blandt andet vægt på både at skabe aktivitetsrum med fysiske udfordringer, udsigtssteder, små private rum til fordybelse og refleksion, samt sanserum med duft-, smags-, røre- og lytteoplevelser.

Terapihave

Skive Kommune har ligeledes en terapihave, som anvendes i rehabiliteringen af stress- og depressionsramte borgere. Terapihaven er relativt simpel og indeholder forskellige bede, en stor græsplæne, en overdækket terrasse, en bålplads og et drivhus. I haven har brugerne hvert sit lille stykke afgrænset jord, som de dyrker.

Overordnet set består haveterapien af fysiske og mentale aktiviteter individuelt og i grupper, hvor deltageren lærer at tage vare på egne ressourcer og behov. Hovedaktiviteter under forløbet er meningsfuld og belønnende haveaktivitet i stille tempo, fysisk krævende aktiviteter i relation til samtaler om deltagerens livsstil og situation, mindfulness og meditation, samt støttende samtaler individuelt og i grupper. Naturen, udelivet, roen, den fysiske aktivitet og de begrænsede arbejdsopgaver er alle medvirkende faktorer til at hjælpe borgerne ud af deres sygdom og tilbage på arbejdsmarkedet.





TERAPIHAVEN

Tak til ...

Afslutningsvis skal lyde en stor tak til de kommuner, der har bidraget til kataloget med projekter, og som undervejs i processen har været behjælpelige med informationer, erfaringer og grafisk materiale.

Ligeledes skal der lyde en tak til naturvejleder Eva Skytte, Dansk Skovforening for sparing og samarbejde i forbindelse med udvælgelse af projekter til kataloget.

Følgende kommuner har bidraget til kataloget:

Assens

Brøndby

Gladsaxe

Hjørring

Høje-Taastrup

Kolding

Norddjurs

Næstved

Skive

Sønderborg

Varde

Vesthimmerland

Vordingborg

Vil du vide mere?

Assens Kommune
Rådhus Allé 5, 5610 Assens
Tlf. 6474 7474
Mail: assens@assens.dk

Brøndby Kommune
Park Allé 160, 2605 Brøndby
Tlf. 4328 2828
Mail: brondby@brondby.dk

Gladsaxe Kommune
Rådhus Allé 7, 2860 Søborg
Tlf. 3957 5000
Mail: kommunen@gladsaxe.dk

Hjørring Kommune
Springvandspladsen 5, 9800 Hjørring
Tlf. 7233 3333
Mail: hjoerring@hjoerring.dk

Høje-Taastrup Kommune
Bygaden 2, 2630 Taastrup
Tlf. 4359 1000
Mail: kommune@htk.dk

Kolding Kommune
Akseltorv 1, 6000 Kolding
Tlf. 7979 7979
Mail: kommunen@kolding.dk

Norddjurs Kommune
Torvet 3, 8500 Grenaa
Tlf. 8959 1000
Mail: norddjurs@norddjurs.dk

Næstved Kommune
Rådmandshaven 20, 4700 Næstved
Tlf. 5588 5588
Mail: csi@naestved.dk

Skive Kommune
Torvegade 10, 7800 Skive
Tlf. 9915 5500
Mail: sk@skivekommune.dk

Sønderborg Kommune
Rådhusstorvet 10, 6400 Sønderborg
Tlf. 8872 6400
Mail: post@sonderborg.dk

Varde Kommune
Bytoften 2, 6800 Varde
Tlf. 7994 6800
Mail: vardekommune@varde.dk

Vesthimmerlands Kommune
Himmerlandsgade 27, 9600 Aars
Tlf. 9966 7000
Mail: post@vesthimmerland.dk

Vordingborg Kommune
Valdemarsgade 43, 4760 Vordingborg
Tlf. 5536 3636
Mail: post@vordingborg.dk

Fotoliste

Forside: Colourbox

Side 6: Astrid Bjørg Mortensen

Side 8: Assens Kommune

Side 10: Hjørring Kommune

Side 11tv: Kolding Kommune

Side 11th: Kolding Kommune

Side 12: Hjørring Kommune

Side 13tv: Gladsaxe Kommune

Side 13th: Gladsaxe Kommune

Side 14tv: Varde Kommune

Side 14th: Xenia Salomonsen, Varde Kommune

Side 15: Næstved Kommune

Side 16tv: Høje-Taastrup Kommune

Side 16th: Høje-Taastrup Kommune

Side 17: Casper Lindemann

Side 18tv: Vesthimmerlands Kommune

Side 18th: Vesthimmerlands Kommune

Side 19tv: Vordingborg Kommune

Side 19th: Vordingborg Kommune

Side 20tv: Sønderborg Kommune

Side 20th: Vordingborg Kommune

Side 21tv: Varde Kommune

Side 21th: Brøndby Kommune

Side 22tv: Skive Kommune

Side 22th: Skive Kommune

Side 23: Skive Kommune

Danmarks Friluftskommune 2015

I 2015 skal Danmarks Friluftskommune kåres blandt de kommuner, der er bedst til at indtænke **FRILUFTSLIV I KOMMUNENS KLIMATILPASNINGSSINDSATS**. Temaet betyder, at kommunerne bliver bedømt ud fra den indsats, de har gjort og vil gøre for at inddrage friluftsliv som en aktiv del af klimatilpasningsprojekterne i kommunen.

Baggrunden for temaet:

Kommunerne er enten i mål med eller godt i gang med udarbejdelsen af deres klimatilpasningsplaner. Planerne er i første omgang fokuseret på håndtering af oversvømmelser som følge af kraftig nedbør. Det kan f.eks. være vandløb i større dimensioner eller flere vandreservoirer. Klimaforandringerne medfører dog også flere storme og herigen flere stormfloder fra havet. Klimatilpasningsplanerne handler derfor også om anlæg, der kan beskytte områder imod stormfloder.

Mange af de tiltag, der beskrives i klimatilpasningsplanerne, drejer sig om at indtænke de øgede vandmængder i fremtidens projekter, anlæg og infrastruktur. I den forbindelse finder Friluftsrådet det vigtigt, at projekterne udvikles på tværs af kommunens forvaltninger, således at projekterne får et bredt sigte og tilgodeser mange hensyn. Ofte kan klimatilpasningsprojekter gennemføres på en måde, så der opnås mere og bedre natur og flere muligheder for friluftsliv. Friluftsrådet vil med årets tema sætte fokus på muligheden for at gavne natur og friluftsliv gennem klimatilpasningsindsatsen.

Kommunernes klimatilpasningsplaner, friluftstrategier samt alle gennemførte og planlagte tiltag inden for årets tema kan indgå i konkurrencen.

For yderligere information om konkurrencen, kriterier, ansøgningsfrist mm., se hjemmesiden: www.friluftskommune.dk.

Friluftsrådet
Scandiagade 13
2450 København SV
Tlf. 33 79 00 79
www.friluftsradet.dk



Friluft
Rådet