



Velkommen

Sund i Naturen

Naturen som arena for bevægelse og
sundhedsfremme



Dagens program, 2. november i Aarhus

9:00 - 9:30	Velkomst og morgenmad/kaffe
9:30 - 9:45	Rammesætning af dagen/intro til temadagen
9.45 - 10.15	Naturen som arena og tips og tricks til en god dag i naturen
10:15 - 11:15	Sårbare børn og unge
11.30 - 12.00	Woop-app
12:00 - 12:45	Frokost
12:45 - 13:15	Bålkonkurrence og friluftrefleksion
13.15 - 13.30	Kaffe og netværk
13:30 - 14:30	Aktive familier i det fri
14.30 - 15.30	Naturtræning for tre målgrupper: 1: Mennesker med stress, angst og depression 2: Mennesker med smerter 3: Mennesker med langvarige fysiske sygdomme
15:30 - 16.00	Afrunding af dagen
16:00	Tak for i dag.

Dagens program 7. november i København

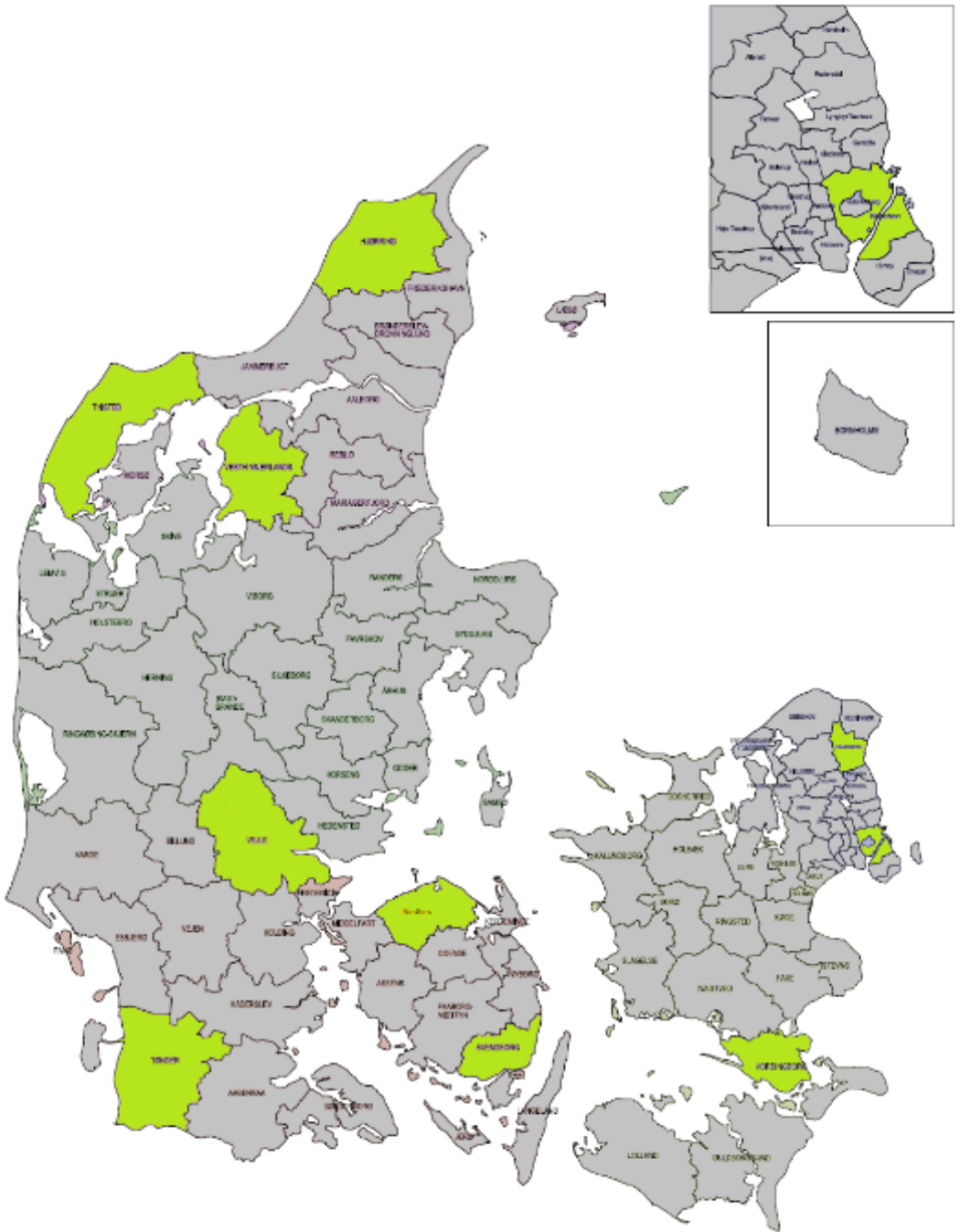
9:00 - 9:30	Velkomst og morgenmad/kaffe
9:30 - 10:00	Rammesætning af dagen/intro til temadagen v/ Christina Bjørk Petersen og Linn Trentel Busch
10.00 - 10.45	Naturen som arena og tips og tricks til en god dag i naturen v. Dieter Toftkjær Sørensen
10:45 - 11:00	Pause
11.00 - 12.00	1. workshopsession (A+B+C+D)
12:00 - 12:45	Frokost
12:45 - 13:30	Walk the Talk erfaringsudveksling + intro til Woop app
13.30 - 14.00	Kaffe og netværk
13:30 - 14:30	2. workshopsession (B+C+D)
15.00 - 15.30	Værktøjer og henvisning til mere viden v/ Dieter Toftkjær Sørensen
15:30 - 16.00	Afrunding af dagen v. Simone Christensen og Christina Bjørk Petersen
16:00	Tak for i dag.

Projekt Sund i Naturen

1. Udvikle, afprøve og evaluere metoder til at integrere friluftsliv i kommunernes forebyggelses- og rehabiliteringsforløb
2. Udvikle og afprøve modeller for brobygning mellem kommune, lokale patient- og friluftsföreninger til fastholdelse i sundhedsfremmende friluftsaaktiviteterne
3. Skabe opmærksomhed om projektets metoder og resultater både national og lokal politisk og

Udvalgte målgrupper





10 fokuskommuner

Fredensborg

Hjørring

København

Nordfyn

Svendborg

Thisted

Tønder

Vejle

Vesthimmerland

Vordingborg



”Jeg kan godt lide at bevæge mig ude i naturen. Det er mere motiverende end at være på et gulv. Man har mere lyst til det ude i det fri. Hvad kunne man ikke lave? Man kan lave alt!”

Deltager på Hjerte-diabeteshold i Vesthimmerlands Kommune

Brobygning - Et samarbejde der skaber værdi for alle

