



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS

Sundhedsfremmende Friluftsliv på Tværs

Tid: onsdag d. 18. september 2019 kl. 9-16

Sted: Ishøj Naturcenter, Bredekærgård, Tranegilde Bygade 4, 2635 Ishøj

Friluftsfællesskaber styrker folkesundheden – både mentalt, fysisk og socialt. Det kan være en vandretur, en kajaktur sammen med andre eller at mødes for at fiske ved åen. Et fællesskab, som flere skal have gavn af. Der er derfor et stort potentiale i øget samarbejde mellem offentlige, private og frivillige aktører.

På seminaret og de efterfølgende workshops præsenteres viden og erfaringer fra udvalgte inspirationsprojekter og aktiviteter, som bygger bro mellem kommunale sundhedstilbud og fastholdende friluftsfællesskaber.

- Hvordan kan aktiviteter i friluftsliv fremme sundhed og trivsel?
- Hvorfor og hvordan kan kommuner og foreninger samarbejde med et fælles fokus på det sundhedsfremmende friluftsfællesskab?

Program for seminar

9:00 - 9:15	Ankomst og kaffe
9:15 - 9:45	Potentialet ved friluftsliv på tværs i den kommunale sundhedsindsats v/ Christina Bjørk Petersen, projektleder, Friluftsrådet
10.00 - 12.00	Inspiration til friluftaktiviteter der fremmer borgernes sundhed og trivsel (workshops udendørs) <i>Vælg mellem to af tre nedenstående workshops:</i> Naturtræning v. Fysioterapeut Linn Trentel Busch Eksempler på friluftsliv som fællesskabende aktivitet v. Thomas Larsen Schmidt, Programleder DGI Outdoor Mental Sundhed i Naturen, v. Nikolaj Lundbak Mathiesen, Ishøj Naturcenter
12:00 - 13:00	Frokost i det fri
13:00 - 13:45	Friluftaktiviteter i samarbejde (delvist udendørs) Hvorfor samarbejde på tværs af kommune og civilsamfund? V. Kristian K. Hansen, Center for Frivilligt Socialt Arbejde
14.00 - 15.00	Hvad kan I med div. lokale aktører v. repræsentanter for kommuner, Danmarks Sportsfiskerforbund, Dansk Golfunion, DGI og Mænds Mødesteder
15.00 - 15.45	Friluftsliv og sundhedsfremme når I kommer hjem v/ Christina Bjørk Petersen og Amalie Kastoft-Christensen, Friluftsrådet
15:45 - 16.00	Afrunding og tak for i dag

Har du spørgsmål?

Kontakt Amalie Kastoft-Christensen, akc@friluftsradet.dk, tlf. 24 63 61 52 eller
Christina Bjørk Petersen, cbp@friluftsradet.dk, tlf. 24 64 42 29

