

SUNDHEDSFREMME I NATUREN

-TILBUD TIL BORGERE I ASSENS
KOMMUNE

HELLE THODE FRIFELDT
SUNDHEDSKONSULENT
ASSENS KOMMUNE



ASSENS
KOMMUNE

Med vilje og hjerte

Hvem er vi,
kommune/afd

Kurser i Assens
kommune

Hvordan startede vi op

Hvordan foregår
kurserne

Hvorfor giver det
mening

Hvad siger kursisterne

Rekruttering

Hvad går godt og hvad
går mindre godt

ASSENS KOMMUNE



Sundhedsfremme og forebyggelse



ASSENS
KOMMUNE

Hjælp til håndtering af stress og depression

OPLEVER DU OGSÅ AT:

- du i en længere periode har følt dig nedtrykt eller trist til mode?
- mangle energi og overskud?
- du er nervøs, anspændt eller føler indre uro?
- være ubeslutsom
- du nemt bliver irriteret, i dårligt humør eller får angst
- du har søvnproblemer

Kan du nikke genkendende til flere af ovenstående, så kan det være symptomer på stress eller depression.

Er du over 18 år og bor i Assens kommune, så kan du komme gratis på kursus i "Hjælp til håndtering af stress og depression"

OM KURSET:

Hver mødegang, vil der være et oplæg omkring håndtering af stress og depression.

on. Der vil være gåture på ca. 3 km i natur-skønne omgivelser med fokus på, hvordan man kan bruge naturen og finde ro, vi vil arbejde med forskellige stressforebyggende øvelser med fokus på kropsbevidsthed, herunder åndedrætsøvelser, mindfulness, yoga og afspænding.

TILMELDING OG YDERLIGERE INFORMATION:

Kurset afholdes i Tørrø huse forsamlingshus, Drejjet 7, 5610 Assens.

Vi mødes 6 gange, 1 gang om ugen, å 3 timer.

Der er informationsmøde om kurset onsdag d. 28. august kl 12.00.

Første undervisningsgang er d. 4. september kl 12.00-15.00.

Tilmeld dig hos Sundhedskonsulent Helle Thode Frifeldt på 6474 7166/2497 1279.

Tilmelding foregår efter først til mølle princippet.



- KUN FOR MÆND

STRESSKURSUS I NATUREN

ET GRATIS TILBUD I ASSENS KOMMUNE - FOR DIG DER ER STRESSRAMT

I naturen er der tid og rum til eftertanke. Alene det at være i naturen sænker blodtrykket, samt mængden af stresshormoner i kroppen.

KURSET ER FOR DIG, SOM:

- er mand
- kan være i naturen i 3 timer
- har lyst til at få gang i kroppen og få mere energi
- har mod på, at opleve naturen forskellige steder i Assens kommune
- har lyst til at være en del af en gruppe af andre mænd, der oplever nogle af de samme symptomer på stress som dig selv.

ER KURSET NOGET FOR DIG?

Nikker du genkendende til flere af nedenstående udsagn, kan det være tegn på begyndende stress

Oplever du, at:

- du er træt, uoplagt og mangler engagement?
- du let bliver irriteret, får angst eller kommer i dårligt humør?
- du har søvnproblemer?
- du er ubeslutsom, lægger opgaver til side og udskyder mere end du plejer?
- du har svært ved at koncentrere dig?

SÅDAN FOREGÅR DET:

Kurset løber over 7 mødegange. Hver mødegang varer 3 timer og der vil hver gang være:

- et oplæg omkring håndtering af stress ved Sundhedskonsulent Helle Thode Frifeldt
- en naturoplevelse/et indslag ved Naturvejleder Christian Heller

OPSTART OG 1. MØDESTED

OPSTART OG 1. MØDESTED
Vi mødes 1. gang torsdag den 6. september kl 12.00-15.00 på: Fåborgvej 89/91, på p-pladsen ved hundeskoven.
Efterfølgende kursusdage:
13. september, 20. september, 27. september, 4. oktober, 11. oktober og 25. oktober

YDERLIGERE INFORMATION OG TILMELDING

Kontakt Sundhedskonsulent Helle Thode Frifeldt på telefon: 64 74 71 66, mobil: 24 97 12 79
Tilmelding senest mandag den 3. september.

Bliv røgfri i NATUREN

Assens Kommune - tilbyder GRATIS rygestopkursus

START:

Mandag den 29. april kl. 16.30 - 18.30 (Kurset foregår forskellige steder i kommunen. Første gang er på Faaborgvej 89/91, Hundeskovens P-plads i Assens)

VEJLEDER:

Sundhedskonsulent Christina Lykke, tlf/SMS 5164 2194 i samarbejde med Natur- og friluftvejleder Christian Heller.

Du skal ikke være røgfri når du starter på kurset, men være indstillet på at stoppe med at ryge mellem 2. og 3. mødegang.

På kurset skal vi:

- smage, dufte og nyde foråret og erstatte tobaksrøgen med den friske forårsluft.
- være i skoven og ved vandet.
- have sved på panden og bevæge os i ujævnt terræn.
- bruge vores hænder på en anden måde og blive klogere på naturen.
- lave kaffe over bål og inspirere hinanden til en røgfri fremtid



Tilmeld dig hos sundhedskonsulent eller via www.assens.dk/rygestop

Vi mødes 6 mandag over 8 uger a ca. 2 timer pr. gang.



ASSENS
KOMMUNE

Med vilje og hj

Det gode liv skaber vi sammen



rygestop i natur




REKRUTTERING

- ▶ Via annoncering, flyers, mails, film, morgensamlinger
 - ▶ Lokalavis, Fyns Stiftstidende, Facebook, tv2 fyn
 - ▶ Job og kompetencecenter, familiehuse og andre interne og eksterne samarbejdspartnere
 - ▶ Biblioteker, haller
 - ▶ Lægehusene, sundhed.dk etc.

FÆLLES FOR KURSERNE:

- ▶ Gratis kursus for borgere i Assens kommune over 18
- ▶ Henvisning eller egen henvendelse
- ▶ Man skal være i målgruppen til kurset stress, depression, ryger
- ▶ Deltagelse på kursus, vurderes ud fra telefonsamtale

BAGGRUND FOR AT TILBYDE KURSERNE

- ▶ At fremme mental trivsel og sundhed i Assens Kommune
 - ▶ Tilbyde et kursus der skal hjælpe og støtte mennesker med mental dårlig trivsel samt er sundhedsfremmende
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against the blue background.

BAGGRUND FOR AT TILBYDE KURSERNE I NATUREN

- ▶ Vi benytter os af naturens sundhedsfremmende påvirkninger
- ▶ Vi vil henvende os til flest mulige borgere og imødekomme forskelligheder
- ▶ Naturen rummer noget klasselokalet ikke gør



HJÆLP TIL HÅNDTERING AF STRESS OG DEPRESSION

<https://www.youtube.com/watch?v=dcoYvfMvvEw>

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

KURSETS OPBYGNING

- ▶ Undervisning i håndtering af stress og depression
- ▶ Gåture i naturen
- ▶ Mindfulness



UNDERVISNING

- ▶ Undervisning i sundhedsfaglige emner
 - Viden om stress og depression
 - Natur
 - Fysisk aktivitet og kropsbevidsthed
 - Sund kost
 - Søvn
 - Tanker
 - Planlægning og prioritering

VI SKAL UD!

- ▶ Samlet gåtur i naturen
 - pulsen op
 - Lys og luft
 - Det sociale



En underviser for an og en bagved. .
Ingen går alene og alle skal ud..

MINDFULNESS

- ▶ Mindfulness

- At være til stede i nuet

Både ude og inde

Gående og stående

Siddende og liggende

HVORFOR DENNE OPBYGNING

- ▶ Udeliv- væren i naturen, supplerer så godt og understøtter de emner vi arbejder med og for.

BORGERNES TILBAGEMELDINGER

Kurset har givet mig et skub, sådan jeg ikke sidder fast på egen matrikel for nedrullede vinduer

Jeg går ture nu på daglig basis, med en anden deltager fra kurset.



MEN!

18 %

(samlet for 2015 & 2016 deltog 13 mænd på hold på "hjælp til håndtering af stress og depression" ud af 92 borgere)



VI MÅTTE FORME ET TILBUD, DER KUNNE TILTRÆKKE MÆND

HØJT TIL
LOFTET

AKTIVITETER
DER
TILTRÆKKER

RELATIONER
/NYE
ROLLER

RO I
NATUREN/
STRESSDÆM
PENDE

FRIRUM &
RUM TIL
DIALOG



**- KUN FOR MÆND**

STRESSKURSUS I NATUREN

ET GRATIS TILBUD I ASSENS KOMMUNE - FOR DIG DER ER STRESSRAMT

I naturen er der tid og rum til eftertanke. Alene det at være i naturen sænker blodtrykket, samt mængden af stresshormoner i kroppen.

KURSET ER FOR DIG, SOM:

- er mand
- kan være i naturen i 3 timer
- har lyst til at få gang i kroppen og få mere energi
- har mod på, at opleve naturen forskellige steder i Assens kommune
- har lyst til at være en del af en gruppe af andre mænd, der oplever nogle af de samme symptomer på stress som dig selv.

ER KURSET NOGET FOR DIG?

Nikker du genkendende til flere af nedenstående udsagn, kan det være tegn på begyndende stress

Oplever du, at:

- du er træt, uoplagt og mangler engagement?
- du let bliver irriteret, får angst eller kommer i dårligt humør?
- du har søvnproblemer?
- du er ubeslutsom, lægger opgaver til side og udskyder mere end du plejer?
- du har svært ved at koncentrere dig?

SÅDAN FOREGÅR DET:

Kurset løber over 7 mødegange. Hver mødegang varer 3 timer og der vil hver gang være:

- et oplæg omkring håndtering af stress ved Sundhedskonsulent Helle Thode Frifeldt
- en naturoplevelse/et indslag ved Naturvejleder Christian Heller

OPSTART OG 1. MØDESTED

OPSTART OG 1. MØDESTED
Vi mødes 1. gang torsdag den 6. september kl 12.00-15.00 på: Fåborgvej 89/91, på p-pladsen ved hundeskoven.

Efterfølgende kursusdage:
13. september, 20. september, 27. september, 4. oktober, 11. oktober og 25. oktober

YDERLIGERE INFORMATION OG TILMELDING

Kontakt Sundhedskonsulent Helle Thode Frifeldt på telefon: 64 74 71 66, mobil: 24 97 12 79

Tilmelding senest mandag den 3. september.

Er du mand?

Stresskursus i naturen for mænd – videoklip:

<https://da-dk.facebook.com/assenskommune/videos/325767814635541/>

KOBLING MELLEM NATUROPLEVELSE OG STRESSHÅNDTERING


- ▶ Små oplæg – stresshåndtering
dialog/dialogkort/øvelser/refleksioner
- ▶ Naturoplevelse; rejerfiskeri, binde bære, kløve et
stykke egetræ, bue & Pil, Frøbjerg Bavnehøj. –
samle insekter, snitte etc. Hvad sker der?
- ▶ Bål, vi hjælpes ad, og roen sænker sig

AT UNDERVISE I NATUREN

Uforudsigelighed

”der er en ting du kan være helt sikker på, og det er at der ikke er noget der bliver, som du har planlagt”

HVAD OPLEVER VI DER SKER PÅ KURSET

- ▶ Et fælles 3., opgaver, nye roller
 - ▶ Det er muligt at tjekke ud og ind efter behov
 - ▶ Skiftende vejr
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right of the slide.

HVAD ER VIGTIGT?

- ▶ Bål
- ▶ Fællesskab

Det at vi sad rundt om bålet og fortalte... Vi var lidt i den samme osteklokke. Jeg kunne mærke, at jeg blev mere åben, om det som man ellers ikke fortæller nogen. Og vi kan lære af hinandens erfaringer. Når vi gik ture, især med Christian, gik vi tit 2 og 2 og snakkede, intenst på kryds og tværs, det var virkelig godt. Og at vi var i naturen, og der ikke var nogen, der stod og lyttede.



- ▶ *Den behagelige atmosfære. Jeg glædede mig, til jeg skulle afsted. Blandingen af lidt af hvert, det at være sammen med de andre. Det med naturen ændrer alt. Der er så meget effekt i det, at vi ikke sættes i et klasseværelse. Da vi sad ved stranden og bare kiggede, det gør det lettere, det er ikke så langhåret. I naturen bliver det mere legalt, vi er jo lidt ømfindige, os mænd. Jeg kobler af med mindfulness.*

**SKAL MAN VÆRE MAND FOR AT
UNDERVISE PÅ ET HOLD FOR
MÆND?**

FIK VI SÅ FLERE MÆND PÅ KURSUS?

- ▶ Vi har gennemført 4 hold, i alt 43 mænd har været på kursus
- ▶ Fremadrettet:
 - ▶ Et forårs og efterårshold

STRESSKURSUS I NATUREN

- ▶ Det sociale
- ▶ At man kan trække sig
- ▶ Frirummet
- ▶ Der er et 3. at tale om.
- ▶ Snakken glider nemmere
- ▶ Alle kigger sjældent på en

Bliv røgfri i NATUREN

Assens Kommune - tilbyder GRATIS rygestopkursus



ASSENS
KOMMUNE

Med vilje og hjerte

*Det gode liv
skaber vi sammen*



START:

Mandag den 29. april kl. 16.30 - 18.30 (Kurset foregår forskellige steder i kommunen. Første gang er på Faaborgvej 89/91, Hundeskovens P-plads i Assens)

VEJLEDER:

Sundhedskonsulent Christina Lykke, tlf/SMS 5164 2194 i samarbejde med Natur- og friluftvejleder Christian Heller.

Du skal ikke være røgfri når du starter på kurset, men være indstillet på at stoppe med at ryge mellem 2. og 3. mødegang.

På kurset skal vi:

- smage, dufte og nyde foråret og erstatte tobaksrøgen med den friske forårsluft.
- være i skoven og ved vandet.
- have sved på panden og bevæge os i ujævnt terræn.
- bruge vores hænder på en anden måde og blive klogere på naturen.
- lave kaffe over bål og inspirere hinanden til en røgfri fremtid

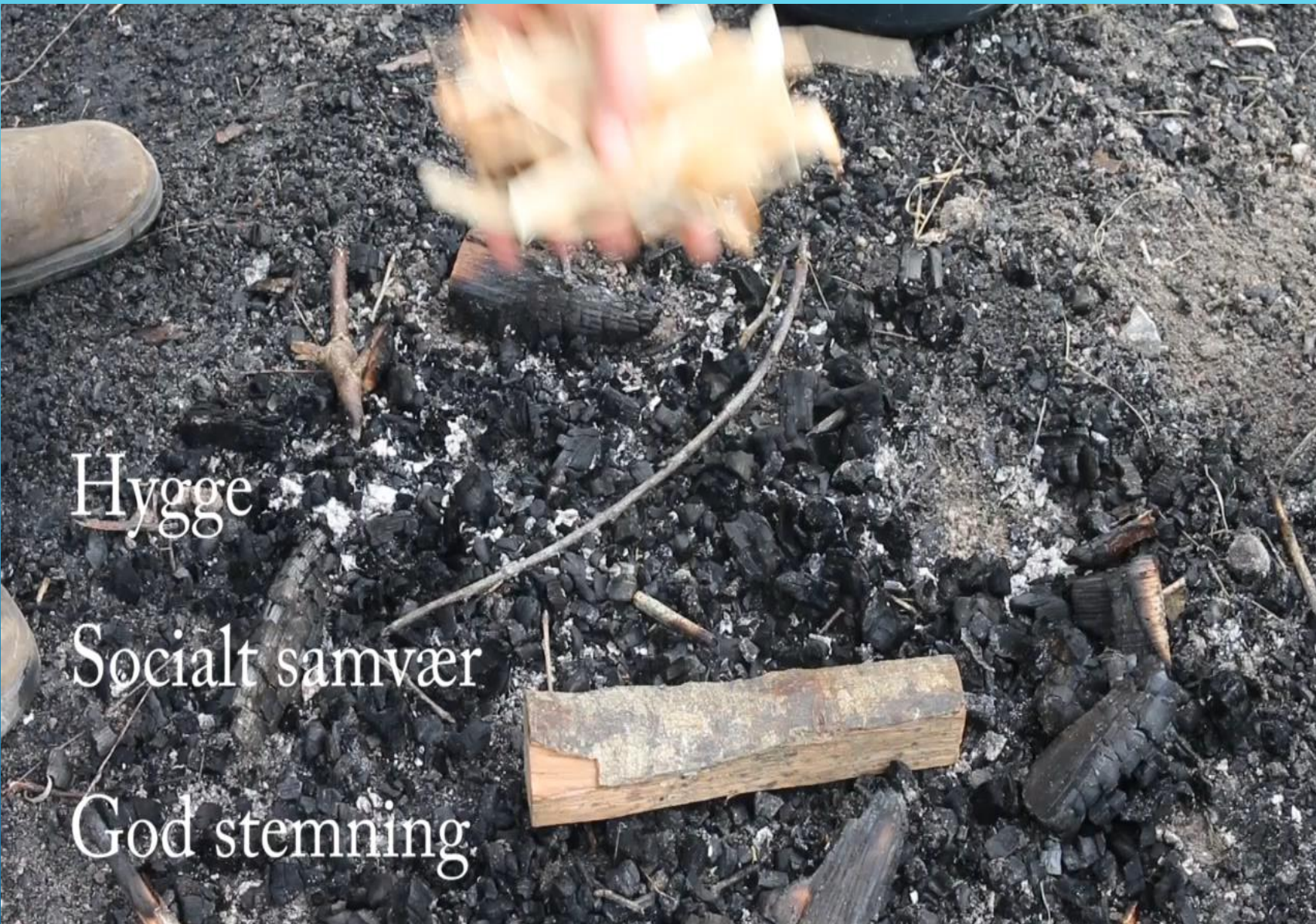


**Vi mødes 6 mandage
over 8 uger a
ca. 2 timer pr. gang.**

Tilmeld dig hos sundhedskonsulent
eller via www.assens.dk/rygestop

FORBEREDELSEN

- ▶ At finde, planlægge og gå ruterne
- ▶ Bål, når man er ene underviser
- ▶ Bakker og fysiske udfordringer
- ▶ Madpakkehuse & toiletforhold



Hygge


Socialt samvær

God stemning

Rygestopkursus i naturen – videoklip:

<https://da-dk.facebook.com/assenskommune/videos/1901965663243410/>

OPBYGNING AF UNDERVISNING


- ▶ Walk and talk
 - ▶ Ophold med små oplæg og opgaver/øvelser
 - ▶ Kaffe og deltagerunder
 - ▶ Vi mærker at rygestoppet giver mening
- 
- Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.

UDTALELSE FRA RYGESTOP I NATUREN

- ▶ "Jeg ville aldrig have henvendt mig, hvis det havde været et kommunekursus"
- ▶ Borgerne på disse hold giver udtryk for at de ikke ville have tilmeldt sig indendørs kurser, hvor de kunne fortsætte arbejdsdagen indenfor

FÆLLES FOR KURSERNE

Vi henvender os til nogle af de borgere der ikke ville have henvendt sig, hvis vi skulle have siddet inde i

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

OPMÆRKSOM PÅ

- ▶ At kende ruten
- ▶ At være skarp i vurdering af hvem der kan deltage på holdet
- ▶ Pauser og hvordan vi er sammen
- ▶ Husk undervisningen, hvorfor er vi der. Der kan hurtigt gå hygge i den på rygestop
- ▶ Tydelighed

- ▶ Hvad er gået godt
- ▶ Hvad er gået mindre godt
- ▶ Hvorfor bliver vi ved.

Forhindringer!