



Maria Hofman-Bergholm
Yrkeshögskolan Centria

Nanette Westergård
Yrkeshögskolan Novia

Naturvistelse

För återhämtning och arbetshälsa

Vill du erbjuda medarbetare
en återhämtande naturvistelse?

Här kommer några tips!

Förberedelser

- Välj ut lämplig tid och plats
- Planera tillfället noga tex. gällande mat
- Informera om arrangemangen i god tid
- Se över säkerheten och minimera risker för skador och olyckor genom en riskanalys och säkerhetsplan.

Aktiviteter

Välj ut en eller flera av övningarna som finns listade på nästa sida. Kom ihåg att anpassa aktiviteterna så de passar dig och dina medarbetare.

Viktigt att tänka på

Välj en plats som alla har möjlighet att ta sig till på ett tryggt sätt. Det är viktigt att klä sig enligt väder, stadiga skor är bra att ha på sig. Om ni tänker grilla, kom ihåg att ta reda på om läget tillåter detta och att det inte finns risk för skogsbrand. Lämna inget skräp i naturen och planera tillfället på ett hållbart sätt, tex. med tanke på logistiken.

Ingen tid för extra aktiviteter? Testa utomhusmöten

Många möten går bra att hålla utomhus:

- Hitta någonstans att sitta tex. bänkar
- Ta med anteckningsmaterial eller skriv ner anteckningar efter mötet vid behov
- Håll ett gå-möte/ "walk and talk"

ÖVNINGAR & AKTIVITETER

1.

LJUDKARTA

Rita kryss på ett papper, krysset markerar din position. Lyssna efter olika ljud i naturen och rita in var de hörs i förhållande till din position. Räkna hur många olika ljud du identifierade. Som gruppaktivitet: jämför varandras ljudkartor, hörde ni samma ljud?

Blunda och lyssna, sätt upp ett finger för varje nytt ljud du hör, hur många olika ljud kunde du/ni i gruppen höra?

Ta med dig:
papper & penna

2.

SKOGSPARFYM

Plocka ett antal olika skogsföremål (tex. ett barr, ett lingon, ett löv) och placera i en medhavd burk. Rör om blandningen/mosa lite med en pinne. Dofta. Du har nu skapat en unik skogsparfym.

Som gruppaktivitet: Varje deltagare skapar en egen parfym. Ställ er i ring och sänd runt parfymerna för en dofttrunda. Känner du igen din egen parfym då den kommit hela varvet runt?

Ta med dig:
liten burk

3.

ANDNINGSÖVNING

Stanna till på ett lämpligt ställe, sätt dig på en stubbe eller luta dig mot ett träd. Lyssna på dina andetag, räkna dem och känn hur andningen lugnar ner sig. Blunda ifall du känner för det. Lyssna på de ljud du hör omkring dig.

Gör gärna
övningen på en
plats du gillar

4.

HUNDUNDERSTÖDDA AKTIVITETER

Ett utbildat socialt tjänstehundteam kan bokas till ute-dagen. Deltagare får umgås med den lugna, trygga hunden på ett kravlöst sätt och göra olika hundunderstödda aktiviteter tillsammans. Aktiviteterna planeras utgående från målgruppens behov och önskemål. Det kan handla om humörshöjande aktiviteter, kognitivt stimulerande eller engagerande aktiviteter.

Hundföraren kan
ordna aktiviteter
enligt önskade
teman

5.

MATLAGNING

Maten kan vara medhavd eller göras på plats som en gemensam aktivitet. Ett enkelt alternativ är att deltagare har med eget mellanmål och att kaffe kokas över öppen eld.

Tips: För att grädda croissanter över öppen eld kan du använda färdigköpt croissantdeg och rulla ihop kring en fyllning på en pinne. Man kan också linda degen direkt kring en pinne och när man grillat klart och drar bort croissanten från pinnen kan man spruta i flytande hallonsylt eller fylla med nutella.

Kom ihåg att reda
ut eventuella
allergier på
förhand