

Program for uderehabiliterings seminar

Nacadia den 11. september 2019



Den 11. september mødes vi i Arboretet og Terapihaven Nacadia ved Hørsholm.

Fokus for dagen er på praktisk forskning i naturen og fire workshops med følgende indhold:

- 1) Terapihaven Nacadia, - hvordan fremmer naturmiljøet mennesker mentale sundhed.
- 2) Naturbaseret terapi og aktiviteter i praksis.
- 3) Helseskoven Octovia, - en sundhedssti, der forbinder 8 forskellige naturrum med hver deres fokus på sundhed.
- 4) Naturbaseret rehabilitering for borgere med funktionsnedsættelse, - hvordan træner vi i Move Green projektet?

Arrangeres af Rehabiliteringsforum Danmark og Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning ved Københavns Universitet i samarbejde Videnscenter om Handicap, og MarselisborgCentret

Tidspunkt 11. september kl. 9.30 – 15.30, Pris;: 975 kr – max 60 deltager

[Tilmelding](#)

Kontakt Ole Mygind, 2133 7668 ole.mygind@stab.rm.dk

Husk tøj, så du kan være udendørs!

Program for uderehabiliterings seminar

Nacadia den 11. september

9.30-10.00	Ankomst, registrering, kaffe og te	
10-10.10	Velkomst ved Ole Mygind, Marselisborgcentret og 15. juni fonden/KU	
10.10-10.45	Hvordan arbejder vi med praktisk forskning i naturen v. Dorthe Varning Poulsen og Ulrika Stigsdotter	
10.45-11.00	Inddeling i fire grupper. Alle deltagere kommer igennem de 4 workshops.	
11.00-11.45	1. runde workshop	Gruppe A-rød: Terapihaven Nacadia rundvisning Gruppe B-gul: Terapihaven Nacadia aktiviteter Gruppe C-blå: Helseskoven Octovia Gruppe D-grøn: Move Green, fokus på genoptræning i naturen
11.45-12.30	2. runde workshop	Gruppe A-rød: Terapihaven Nacadia aktiviteter Gruppe B-gul: Helseskoven Octovia Gruppe C-blå: Move Green, fokus på genoptræning i naturen Gruppe D-grøn: Terapihaven Nacadia rundvisning
12.30-13.15	Frokost, networking	
13.15-14.00	3. runde workshop	Gruppe A-rød: Helseskoven Octovia Gruppe B-gul: Move Green, fokus på genoptræning i naturen Gruppe C-blå: Terapihaven Nacadia rundvisning Gruppe D-grøn: Terapihaven Nacadia aktiviteter
14.00-14.45	4. runde workshop	Gruppe A-rød: Move Green, fokus på genoptræning i naturen Gruppe B-gul: Terapihaven Nacadia rundvisning Gruppe C-blå: Terapihaven Nacadia aktiviteter Gruppe D-grøn: Helseskoven Octovia
14.45-15.15	Kaffepause, networking	
15.15-15.30	Afslutning	

Beskrivelse af workshop

Nacadia den 11. september

- Workshop 1 **Terapihaven Nacadia rundvisning** v/Ulrika Stigsdotter
Naturen kan understøtte menneskers mentale sundhed, men hvilke naturelementer virker særligt positivt, og hvordan kan man bruge eksisterende naturmiljøer til et terapeutisk forløb. Professor Ulrika Stigsdotter, som har medvirket til design og udformning af terapihaven i Sverige og terapihaven Nacadia under Københavns Universitet, viser rundt og fortæller om havens elementer.
- Workshop 2 **Terapihaven Nacadia aktiviteter** v/Sus
Der er gennemført en række forskningsprojekter i terapihaven Nacadia, og forskergruppen har udarbejdet en behandlingsmanual for naturbaseret terapi til mennesker, med stressrelaterede sygdomme. Lektor og miljøpsykolog Sus Sola Corazon giver eksempler på, hvordan man praktisk arbejder med naturbaserede aktiviteter i Nacadia.
- Workshop 3 **Helseskoven Octovia** v/Ulrik Sidenius
Helseskoven Octovia er anlagt som en sti, der forbinder 8 natur-rum, som hver isæt rummer særlige sundhedsfremmende naturaktiviteter. Adjunkt Ulrik Sidenius tager deltagerne med på ruten, og fortæller undevejs, hvad der kendetegner de forskellige naturrum.
- Workshop 4 **Move Green, focus på genoptræning i naturen** v/Dorthe Varning Poulsen
Der er endnu ikke lavet meget forskning på rehabilitering i naturmiljøer. I projektet Move Green, arbejder man med at udvikle forskellige sundhedsfremmende design, som sikrer tilgængelighed til naturen for mennesker med funktionsnedsættelse og undersøger effekten af ude-rehabilitering for to målgrupper: 1. ældre med en faldhistorik og 2. yngre kørestolsbrugere, som har brug for et udfordrende træningsmiljø med fokus på fysisk, psykisk og mental sundhed.

Praktisk

Hvad kan man få ud af dagen?

Du får indblik i, hvordan der arbejdes praktisk med at skabe viden om naturbaseret rehabilitering og terapi. Der er mulighed for at se terapihaven nacadia, som normalt er lukket for offentligheden og afprøve nogle af de aktiviteter, der indgår i naturbaseret terapi. Du får indblik i, hvilke naturmiljøer, som kan fremme mental sundhed, og hvordan der på Københavns Universitet arbejdes med udvikling af træningmiljøer i naturen for mennesker med funktionsindsættelse.

Målgruppe for seminaret

Fagfolk der arbejder med rehabilitering indenfor eller på tværs af socialområdet, det special-og socialpædagogiske felt med friluftsliv eller som naturvejleder samt indenfor sundhedsområdet. Målet er at favne bredt, for at inspirere (og omsætte til egen praksis) så meget som muligt på tværs af fagligheder og sektorer.

Tid og sted

Den 11. sep. 2019, kl: 9.30-15.30

Terapihaven Nacadia i Arboretet, Kirkegårdsvej 3A, 2970 Hørsholm

Pris for deltagelse 975 kr. inkl. forplejning.

Yderligere information

Spørgsmål vedr. seminaret kan rettes til: Ole Mygind, MarselisborgCentret, 2133 7668, e-mail: Ole.mygind@stab.rm.dk

Tilmeldingsfrist er onsdag den 28. august 2019.

Tilmelding

Arrangører:

- Rehabiliteringsforum Danmark
- Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning ved Københavns Universitet
- Videnscenter om Handicap
- MarselisborgCentret