



Ut med FiNA, 2018–2020

Vi mår bra av att komma ut i det gröna. Upplandsstiftelsen erbjuder stöd för att starta enkel uteverksamhet genom FiNA-konceptet, Folkhälsa i natur för alla. Vi utvecklar aktiviteter tillsammans med er utifrån målgruppens och personalens önskemål och behov. Vi erbjuder också utbildning och ett nätverk för naturambassadörer.

Folkhälsa i natur för alla - FiNA

Naturupplevelser är en viktig del av vardagen för många. Det ger såväl lugn och energi som möjlighet till rörelse. Naturen är också en social arena där det skapas meningsfulla sammanhang som bidrar till bättre livskvalitet och delaktighet i samhället. Forskning visar att vistelse i skog och mark har många positiva effekter på både den psykiska och fysiska hälsan.

Genom projektet, FiNA – Folkhälsa I Natur för Alla (2016–2018), har Upplandsstiftelsen utvecklat och genomfört enkla uteaktiviteter utifrån verksamhetens förutsättningar tillsammans med grupper med varierande funktionsnedsättningar och aktuellt nätverk (närstående, personal inom boende, skola och daglig verksamhet). Vi har skapat en arbetsmetod för att komma ut i naturen i samverkan med många olika parter.

I vårt arbete har vi sett att uteaktiviteterna bidrar till rörelse men också till meningsfull gemenskap och personlig utveckling. Delaktighet, engagemang och trygghet har visat sig vara viktigt för att ge uthållighet i verksamheten. Ytterligare några förutsättningar för att uppnå regelbunden utevistelse är att motivera, avhjälpa praktiska hinder, finna lämpliga aktiviteter (utifrån intressen och nivå), samt hitta rutiner i vardagen. Erfarenheterna som samlats i "FiNA" ligger till grund för detta projekt, "Ut med FiNA".

Ut med FiNA

"Ut med FiNA" vill vi fortsätta att inspirera och ge förutsättningar för att fler personer ska få möjlighet att regelbundet vara ute i naturen. Vi vill genom dialog med personer med funktionsnedsättning, tillsammans med deras nätverk (personal inom boende, särskola, daglig verksamhet m.fl.) och nya grupper som t ex äldre, initiera arbetssätt som leder till regelbundna naturbesök utifrån gruppernas önskemål och behov.

Genom projektet vill vi höja kunskapsnivån och naturvanan hos såväl personal som deltagare. Konceptet utvecklas tillsammans med deltagare och personal för att öka motivationen och för att få till en hållbar förändring i vardagen. För att skapa uthållighet vill vi i projektet även utbilda lokala naturambassadörer som ska kunna ge stöd och inspiration för att fler grupper ska komma ut i naturen. Ambitionen är att skapa ett nätverk för natur-ambassadörerna. Naturnätverkets roll kommer att bli att ge stöd till ambassadörerna, bidra till långsiktighet och underlätta att föra metoderna vidare till övrig personal.

Vill din verksamhet vara med i Ut med FiNA?

Intresserade verksamheter erbjuds både utbildning och handledning. Först anordnas en inspirationsträff utomhus med deltagare och personal. Här presenterar vi idéer om vad de kan göra när de är ute. Därefter ges personalen utbildning, både praktisk och teoretiskt, om naturens påverkan på hälsa och förberedelse inför utevistelse med en grupp. Detta för att både motivera till naturbesök och skapa trygghet för utevistelse. Därefter får verksamheterna själva planera och genomföra uteverksamheten med stöd av vår projektledare varvat med utbildning efter behov.

Ut med FiNA stöds av Skogssällskapet

Genom vistelse i naturen är det möjligt att med små medel skapa folkhälsa för många!

Kontakta gärna:

Eva Arnemo 070 611 60 48 eva.arnemo@upplandsstiftelsen.se

eller

Sara Beckman 072 469 06 35 sara.beckman@upplandsstiftelsen.se

Postadress

751 85 Uppsala

Telefon

018-611 62 71

Besöksadress

Storgatan 27

E-post

info@upplandsstiftelsen.se

Fakturaadress

FE 81, Box 6363, 751 35 Uppsala