

Formål med gruppeforløbet

Vi går ud i naturen og arbejder med at kunne bruge naturen som et fristed **og som et sted hvor man kan søge hen og blive ”tanket op”**.

Vi vil bruge naturens positive indvirkning til at øge vores mentale sundhed, livskvalitet, selvomsorg og bedre vores hverdagsliv.

Deltager forudsætninger/for at kunne indgå i gruppen forventes det at.....

Man skal selv kunne transportere sig frem og tilbage til stederne.

Gruppen er for dig der gerne vil arbejde med.....

- ☐ Vi taler om, hvordan naturen kan betyde noget for vores mentale sundhed.
- ☐ Vi træner vores opmærksomhed.
- ☐ Vi bruger fortællinger fra den enkelte lokation.
- ☐ Vi inddrager naturvejledning, hvor vi kan og du er velkommen til at bidrage med din viden.
- ☐ Vi laver mindfulness og vejtrækningsøvelser.
- ☐ Vi fortæller om menneskets udvikling gennem tiden.
- ☐ Vi inddrager lette fysiske aktiviteter.
- ☐ V bruger krop og sanser i naturen.
- ☐ Vi træner at være stille sammen.
- ☐ Vi deler naturoplevelser med hinanden.

Fagligt afsæt for gruppen/tilgange som inddrages i gruppen

Forløbet baseres på Vi Naturs kursusprogram, natur, naturvejledning, opmærksomheds træning, kropsbevidsthed og fællesskab (vinatur.dk)

Praktiske informationer :

- **Antal deltagere:** Max 8
- **Tidspunkt:** Tirsdag kl. 13-15
- **Periode:** Midt august - november
- **Socialfaglige medarbejdere der understøtter gruppeforløbet:** Ulla og Susanne
- **Andet:** Du vil blive indkaldt til en forsamtale inden gruppen starter. Forløbet afsluttes med en individuel evaluerende samtale.
- **Adresse:** Diverse lokationer i Odense Kommune. Hvis du vil følges mødes vi i Kochsgade 27 kl. 12.30 og cykler sammen ud til lokationerne.

KEND DIN NATUR