



FRILUFTSLIV I SUNDHEDSINDSATSEN

Friluftsliv på recept.....	3
Friluftsliv og sundhed i Vordingborg Kommune.....	4
Strategi og målsætning	5
Ressourcer og samarbejde	5
Friluftsliv og sundhed i praksis.....	6
Friluftsliv og familier på vej	7
Friluftsliv og udvikling	8
Friluftsliv og læring.....	9
Friluftsliv og åben skole.....	10
Friluftsliv og naturmad	11
Friluftsliv og livsstil	12
Friluftsliv og leg.....	13
Friluftsliv og integration	14
Friluftsliv og sund hverdag.....	15
Friluftsliv og skovhjelperne	16
Friluftsliv og rygestop.....	17
Friluftsliv og rehabilitering	18
Friluftsliv og ældre.....	19
Friluftsliv og faciliteter	20
Friluftsliv og cykelliv	21
Friluftsliv og destination for alle.....	22
Friluftsliv og Camønoen	23
Friluftsliv og Panteren.....	24
Friluftsliv og viden	25



FRILUFTSLIV I SUNDHEDSINDSATSEN

FRILUFTSLIV PÅ RECEPT

Årets tema "Friluftsliv i sundhedsindsatsen" kombinerer to meget brede begreber. Mange i Vordingborg Kommune kender personligt til den særlige forbindelse mellem de to. Vordingborg Kommune har nemlig igennem flere år – med succes – integreret friluftaktiviteter og naturoplevelser i sundhedsindsatser herunder rygestopkurser, rehabiliteringskurser, i undervisning og pædagogik, i integrationsindsatser og meget mere.

Det er svært at lade være. Vi er omgivet af skøn natur og et hav af muligheder for bevægelse, leg og ro. Her er 385 kilometer kystlinje, eventyrlige skove, kridhvide klinter, bakkede landskaber, turkisblåt vand og åbne vidder. Det er betagende natur ad libitum, som nærmest insisterer på livsstyrkende og positive aktiviteter og oplevelser. Vi udskriver ikke natur og friluftsliv på recept. Men det er tæt på.

Vi gør det ikke kun, fordi vi kan. Viden om natur og sundhed danner baggrund for de overordnede strategier og de konkrete tilbud. Og vi kan med glæde og stolthed i det følgende præsentere jer for vores strategiske fokus og et udvalg af vores mange tilbud og indsatser, som kombinerer friluftsliv og sundhed.



FRILUFTSLIV OG SUNDHED I VORDINGBORG KOMMUNE

Som mange andre provinskommuner har vi udfordringer, når det kommer til vores sundhed. Flere lever med alvorlige sygdomme som diabetes, stress, overvægt og kræft. Alt for mange er inaktive eller ensomme. Og vi bliver færre unge og flere ældre.

Men vi er ambitiøse og går ofte foran i kampen for at vende udviklingen. Vi prioriterer målrettede og effektive sundhedstilbud og tænker sundhed naturligt ind i kommunens kerneydelser og i mange forskellige private sammenhænge.

Sundhed er mange ting! Man kan for eksempel sagtens leve sundt, selvom man er syg. Sundhed er også at have det godt, at uddanne sig, at arbejde, at have gode relationer, at gøre en forskel for andre, at nyde fuglefløjt og en solopgang. At møde liv, omgivelser og natur åbent og nysgerrigt.

Når vi tilrettelægger indsatser og tilbud spiller kommunens grønne omgivelser en central rolle. Kommunale strategier og indsatsplaner på natur- og sundhedsområdet supplerer hinanden. Forskning i natur og sundhed taler sit eget, tydelige sprog: natur understøtter vores mentale trivsel og lægger op til fysisk aktivitet. Og så er naturen nabo til de fleste i vores kommune, idet 98 % af alle borgerne har let adgang til grønne områder¹.

Vores umiddelbare adgang til grønne områder er en stor ressource, som vi arbejder hårdt for at drage fordel af, fastholde og videreudvikle. Blandt andet fordi nem adgang til attraktiv natur får sundhed og livskvalitet til at gå hånd i hånd.

Vi er vores ansvar bevidst. Ved at opholde os i uderummet, ved at inddrage natur og friluftsliv i vores hverdagsliv, og ved at integrere friluftaktiviteter i kommunens mange kerneydelser og strategi- og udviklingsplaner får vi de mest optimale betingelser for at udvikle, bevare og tænke natur og friluftsliv ind i nye sammenhænge til gavn for alle i kommunen.

¹ Sundhedsprofil for Region Sjælland 2013

STRATEGI OG MÅLSÆTNING

Et sundt liv starter hos borgeren selv. Sundhedsfremme og forebyggelse skal derfor være en naturlig del af borgerens hverdag. Både i kommunale institutioner, på arbejdspladser og i fritidslivet. Det skal være let at vælge sundt, lige meget, hvor den enkelte færdes.

Vi har igennem de seneste år konkretiseret strategiske målsætninger og

- integreret friluftsliv i en bred vifte af forebyggelses – og rehabiliteringstilbud
- medudviklet udeskolen som læringsarena i dagtilbud og skoler
- styrket kørestolsbrugerens, småbørnsfamilier og ældres muligheder for et aktivt og oplevelsesrigt liv i naturen
- etableret stier, sheltere, naturrum, kajakruter, cykelruter til glæde for alle, der færdes i uderummet.

Det er målet, at *alle* skal have mulighed for et aktivt og varieret friluftsliv – både på egen hånd og i fællesskaber. Friluftslivets kvaliteter skal komme alle til gode – også dem, der lever med sygdom og funktionsnedsættelse.

Naturen og friluftslivet er måske kommunens største og vigtigste ressource. Det kommer til udtryk i kommunens kommende udviklingsprojekter, og natur, friluftsliv og sundhed er gennemgående temaer både i Sundhedspolitikken og den kommende Vision for kommunen frem til 2030. De strategiske og rammesættende dokumenter er i dette nu under endelig politisk behandling².

RESSOURCER OG SAMARBEJDE

Frivillige, private, foreninger og andre ildsjæle gør hver dag en særlig indsats for at gøre Vordingborg Kommune til et attraktivt sted, hvor friluftsliv og sundhed er en naturlig del af hverdagslivet.

Naturvejledere fra natur-, sundheds- og skoleområdet samarbejder om naturarrangementer, aktiviteter og inspiration til at bruge uderummet i hverdagen. Målgruppen er andre fagpersoner i alle fagområder og en bred skare af borgere.

Gode ideer, engagement og opbakning er ofte forudsætninger, når målsætninger skal realiseres. Derfor samarbejder vi på kryds og tværs – og tilsammen skaber vi helhed og sammenhæng i arbejdet for at øge sundheden i Vordingborg Kommune gennem friluftsliv.

Siden 2007 har Vordingborg Kommune systematisk videndelt og samarbejdet med Naturstyrelsen om naturbaseret sundhedsfremme. Samarbejdet har skabt stor værdi for begge parter. Vi har haft mulighed for at benytte faciliteter og grej, og Naturstyrelsen har fået værdifuld viden om, hvordan naturområder bedst indrettes, når den skal understøtte kommunale sundhedsformål.

I 2013 indgik vi en partnerskabsaftale, der har til formål at sikre det fortsatte samarbejde og videndeling.

² Udkast til Sundhedspolitik og kommunal vision er aktuelt i høring og besluttet i kommunalbestyrelsen ultimo 2014. Se bilag.



FRILUFTSLIV OG SUNDHED I PRAKSIS

Fra fødslen introduceres børn og familier i Vordingborg Kommune til forebyggelse og sundhedsfremme og kommunens geografiske fordele. Det sker blandt andet i mødregrupper og på familieuddannelsen i samarbejde med sundhedsplejerskerne og naturvejleder. Også i daginstitutionerne og skolerne spiller uderum en særlig rolle i forhold til at understøtte læring, sociale relationer og forståelse for naturfænomener. Uderummet er et motiverende læringsrum – og sundhedseffekten ved frisk luft og øget bevægelse er en ekstra bonus.

Fritiden tilbringes i høj grad udenfor. Og det gælder alle aldre. Om det er på fodboldbanerne, i trætoppene, på vandre- eller cykelruter, på vandet, i skovene, på sansestierne ved plejecentre eller på bakkerne med drager ved Mandemarke, så inviteres alle til at deltage i fysisk aktivitet, fordybelse, leg og masser af ugentlige eller årligt tilbagevendende begivenheder. De mange udendørs muligheder og aktiviteter styrker og understøtter livgivende fællesskaber og sundhed i bred forstand.

Vil du stoppe med at ryge, eller lever du livet på forandrede vilkår som følge af sygdom eller ulykke, er friluftslivet også en del af de sundhedsfremmende tilbud, som borgere i kommunen drager fordel af. Vi er kendt for at gå foran og har som en af de få, hvis ikke den eneste kommune i landet, en naturvejleder ansat på sundhedsområdet.

Med andre ord: Vordingborg Kommune tænker friluftsliv og sundhedsindsatser systematisk sammen. I det følgende beskrives indsatser, som dels er aktuelle i dag og dels er i støbeskeen til realisering i de kommende år.



FRILUFTSLIV OG FAMILIER PÅ VEJ

Tirsdags – og Torsdagshøjskolen er mødregruppetilbud for de helt unge mødre under 25 år. Der er mødregrupper i Stege, Præstø og Vordingborg. Her spiller friluftslivet en særlig rolle. I samarbejde med sundhedsplejersker introducerer naturvejlederen mødre og børn til kommunens naturlegepladser, gode stier for barnevogne, gode bakker til kælknng og tumling. Barnevognspicnic, bålpandekager og hyggeligt samvær er faste ingredienser, når mødrene tager på tur med naturvejlederen.

Forældreuddannelsen – Familie på vej indeholder på samme måde som på Tirsdags – og Torsdagshøjskolen guidede ture i naturen. Turene har forskellige temaer, som er relevante for en børnefamilie.

Mange af mødrene og familierne er ikke i forvejen naturvante og får her inspiration til, hvordan fritiden også kan bruges udenfor. Erfaringerne er også, at friluftaktiviteterne i de uformelle rammer er med til at forstærke mødrenes og familiernes netværk – og ikke mindst inspirerer det mange af dem til at foretrække gåturen frem for bussen til de efterfølgende arrangementer.

- Skovture, med barnevogne i kuperet terræn. Undervisning i spiselige urter og giftige planter – og hvad man skal gøre, hvis uheldet er ude
- Strandture, med strandliv, fjordrejer, lege og aktiviteter i sandet og i vandkanten. Undervisning i sikkerhed ved stranden, solskoldning og hvepsestik
- Aften-juletur i skoven med gemte skovnisser og julehistorier, snobrød, varm saft, dekorationer af naturmaterialer, socialt samvær omkring bålet, og natuglelyde i den tussmørke skov. Kælketure, når vejret vil.



FRILUFTSLIV OG UDVIKLING

I vuggestuen, dagplejen og børnehaven er udeliv lig med hverdagsliv. Uderummene er moderne læringsrum, hvor børnene naturligt stimulerer motorik og sanser og danner venskaber med både dyr og mennesker.

Uderummet er også rum, hvor børnene kan undersøge og undres over naturvidenskabelige fænomener og masser af aktiviteter og pædagogiske forløb tilrettelægges udendørs.

Dagtilbudsområdet har også investeret i og indrettet en bus til børnene med køkken, sovepladser og toilet. I bussen kan helt små børn komme med på tur, selvom de skal have en lur undervejs. Bussen besøger bl.a. Hyldevang Naturcenter, hvor skovhjælperne servicerer og formidler ideer til naturoplevelser på stedet, fx fugleformidling og bål.



FRILUFTSLIV OG LÆRING

Lidt udenfor Vordingborg inviterer sæler, flagermus, frøer, fugle og naturvejledere både indenfor og udenfor på Avnø Naturcenter. Her kan man både røre, se, undre sig og spørge til naturen på tæt hold. Naturstyrelsens Naturcenter Avnø er en unik friluftsliv- og læringsarena beliggende i kommunen.

Avnø Naturcenter har igennem de seneste 10 år givet mange i kommunen solid viden om natur og friluftsliv. På Avnø har alle skoler og dagtilbud i Vordingborg Kommune gratis adgang til unikke naturoplevelser, faciliteter og undervisningsforløb.

Avnø Naturcenter er døgnåbent for alle – og bliver blandt andet benyttet på rygestopforløbene i naturen, på patientkurserne, til offentlige friluftsansatte, vandrefestivaler med mere. Alle der besøger Avnø har blandt andet fri adgang til sælkig, naturformidlingshus og toiletfaciliteter.

Avnø Naturcenter danner også rammer om udeskolekurser for lærere, pædagoger og dagplejere. Det optimerer mulighederne for at "tage udeskolen med hjem" – og tilrettelægge og gennemføre udeskoleaktiviteter i skolernes og dagtilbuddenes nærområder.



FRILUFTSLIV OG ÅBEN SKOLE

Erfaringerne er, at uderum er inspirerende, sjove og rummelige læringsrum. Derfor øger skoleområdet i løbet af de kommende år, helt i tråd med den nye skolereform; Åben skole, fokus på potentialerne i udeskole, og sikrer at udeskolekonceptet benyttes i endnu højere grad på alle klassetrin til gavn for alle børn og unge i kommunen.

I arbejdet med realiseringen af folkeskolereformen har skoleområdet søgt A. P. Møller Fonden om støtte til at afprøve, dokumentere og vurdere anvendeligheden af deres nyudviklede læringsmodel, som implementerings- og udviklingsmodel.

I første fase er genstandsfeltet for forskningen aktiviteter, som har friluftsliv som et centralt element. Inspiration og samarbejdspartnere er i den sammenhæng en bred vifte af lokale og nationale aktører, som eks. TeachOut, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, Haver til Maver, Lilliendal Gods, GeoCenter Møns Klint, Avnø Naturcenter, Naturstyrelsen, Danmarks Borgcenter og Kulturtjenesten.



FRILUFTSLIV OG NATURMAD

Projekt Naturens spisekammer (2012-2014) vil fremover gøre det lettere for alle med en smartphone at finde ramsløg, hasselnødder, brombær med mere i Stege/Udby skove.

Projektet er støttet af Friluftsrådet og Grønne Partnerskaber og realiseres i et samarbejde mellem naturvejledere i Sundhedssekretariatet, Natursekretariatet, medarbejdere og elever på Stege Skole, Madservice, frivillige, patientforeninger, lokal landsby og medarbejdere i Naturstyrelsen.

Den spiselige natur identificeres og afmærkes på et digitalt kort, som man kan tilgå fra sin smartphone. Projektet udlåner smartphones til Stege skole og andre af projektets deltagere.

Formålet er at inspirere familier, uvante vandrere, motiverede skoleelever og lokale ud i det grønne, hvis de ved, hvor de f.eks. kan plukke hasselnødderne gratis.

App'en med kortet over de registrerede planter i Udby/Stege skove er tilgængelig for alle og kan downloades gratis til smartphone her: <http://www.boskoi.org/>



FRILUFTSLIV OG LIVSSTIL

Vordingborg Kommune har 513 foreninger. Mange af foreningerne knytter sig til kommunens natur og omgivelser og integrerer i bred forstand sundhedsfremmende aktiviteter. Der er tale om en bred vifte af friluftsktører. Her er eksempelvis et hav af idrætsforeninger, løbe og orienteringsklubber, kano og kajakkklubber, klatreklub, bueskydningsforening, golfklub, spejdere og høslætlaug.

Vordingborg Kommune er også vært for mange begivenheder, som forener udeliv, fysisk aktivitet, kultur og fællesskaber. Herunder Klinteløbet, Broløbet, Kulsbjergløbet, Møns dragefestival, Kgl. Ballet på Slotstorvet, Vandrefestival, opera i det grønne, børnefestivalen Vilde Vulkaner Vordingborg og Fransk forår i Præstø.

Børn, unge, familier og ældre tager alle del i de mange aktiviteter og tager dermed ikke kun personligt ansvar for en sund livsstil – de er også med til at inspirere andre til det samme.

Også udsatte børn og unge har mulighed for et aktivt fritids- og friluftsliv i kommunen. Lokalforeningen BROEN støtter med kontingenter og udstyr til idræt- eller andre fritidsaktiviteter. Det er målet, at børnene profiterer af aktiviteterne og de positive fællesskaber og får mulighed for spejle sig i voksne rollemodeller og igennem succesoplevelser få en styrket tro på sig selv.

I samme ånd inviteres sårbare familier til at være en del af Familiespejderne i Kalvehave. Her introduceres de blandt andet til friluftsliv og får mulighed for at møde familier med flere ressourcer. Det er målet, at fællesskabet og friluftslivet er med til at styrke de sårbare familier socialt og give dem berigende naturoplevelser.



FRILUFTSLIV OG LEG

I Vordingborg Kommune er 16 ud af 19 legepladser indrettet som naturlegepladser. De er fortrinsvis for mindre børn, men alle aldre er velkomne. Her er muligheder for leg og fysisk udfoldelse på legeredskaber af naturmaterialer i naturskønne områder.

For at imødekomme behov for beskyttelse i mod sol, blæst og regn er der også indtænkt regnlæ og skyggemuligheder på de fleste pladser.

I 2013 blev der ydermere plantet krydderurtebede og bærbuske på eller i umiddelbar nærhed af legepladserne, for at øge sanseoplevelserne. Legepladserne benyttes af både dagplejere, mødregrupper, familier, patientskoler, rygestopkursus deltagere og mange andre.

Igennem Projekt Natur og leg varetager kontakthjælpsmodtagere grønne opgaver i hele kommunen. Det er vedligeholdelse af naturlegepladser, Blå Flag service, fjernelse af materiale fra høslet arrangementer på lokale naturområder.

Kontakthjælpsmodtagerne oplever, at de er med til at gøre en meningsfuld og positiv indsats og får positive borgerreaktioner. Projektet er med til at styrke deres sociale kompetencer i en struktureret hverdag med kolleger.



FRILUFTSLIV OG INTEGRATION

Hvert år inviteres enlige flygtninge og flygtningefamilier til lokale naturarrangementer. Det sker i et samarbejde mellem naturvejlederne i kommunen og integrationsrådet.

Arrangementerne er offentlige, velbesøgte og har til formål at introducere flygtningene til kommunens righoldige natur og muligheder for aktiviteter og naturoplevelser på lige fod med alle andre. På den måde mødes danskere og flygtninge i en fælles ramme, og kulturudveksling kan foregå naturligt. På den årlige dragefestival Mandemarke på Møn brillerer de afghanske drenge og mænd ved at bygge drager, som overgår alle de andre drager.

Friluftsliv bruges også til at støtte op om integration på arbejdsmarkedet eller i uddannelsessystemet. I samarbejde med jobcentrets kursusafdeling tilbyder sundhedsområdets naturvejleder hvert år naturdage med fx lystfiskeri, bålmad, gåture, plukning af vilde urter og mountainbiketure for flygtninge, kontanthjælpsmodtagere og unge.

Friluftaktiviteterne hjælper deltagerne med at udforske personlige potentialer og styrker dem i at indgå i sociale relationer i en, for mange, svær hverdag med udfordringer som ensomhed og nedtrykthed.



FRILUFTSLIV OG SUND HVERDAG

Projekt Sund hverdag i Psykiatri og Handicap satte i 2013 målrettet fokus på forebyggelse og sundhedsfremme i hverdagsaktiviteter.

Det målrettede fokus på sundhed gik på tværs af hele psykiatri- og handicapområdet, som i løbet af projektperioden i samarbejde med Sundhedssekretariatets naturvejleder og kost- og motionsvejleder kortlagde eksisterende aktiviteter, igangsatte nye aktiviteter og opkvalificerede personale og brugere til at fortsætte de spændende initiativer og aktiviteter efter endt projektperiode.

Bosteder, virksomheder og væresteder fik i projektperioden besøg af naturvejlederen. I fællesskab fandt de inspiration til, hvordan de kunne bruge uderummet i hverdagen til fysiske aktiviteter, afslapning og socialt samvær. Nogle etablerede sheltere, bålpladser og sansehaver, andre tog i skoven efter spiselig natur, på naturtur på cykel eller indførte daglige gåture.

Brugerne tilkendegiver, at de i projektet har oplevet sundhedseffekt i form af øget energi og naturlig træthed, ligesom aktiviteterne har indbudt til medbestemmelse og samvær med personalet i nye rammer. Alt sammen noget både brugere og personale har oplevet som en styrke og et positivt afsæt for flere aktiviteter i fremtiden.

Projektets miniprojekter kan ses på hjemmesiden: www.sundhverdag.vordingborg.dk



FRILUFTSLIV OG SKOVHJÆLPERNE

Vordingborg Sociale Virksomhed, der hører under kommunens Psykiatri og Handicap område, er for borgere, som har behov for særlig træning eller udvikling for at komme videre i livet.

At blive skovhjelper på Naturstyrelsens Hyldevang Naturcenter er en af mulighederne for at arbejde i en virksomhed, som fungerer som en rummelig arbejdsplads. Naturstyrelsen og kommunen har indgået en samarbejdsaftale om skovhjelperordningen.

Skovhjelperne varetager vedligeholdelse af de grønne arealer omkring Naturcentret og i skoven i nærheden og opsyn med de græssende dyr.

En gang om måneden lærer naturvejlederen fra sundhedssekretariatet fif fra sig om naturformidling. På denne måde opkvalificerer skovhjelperne sig også til at kunne formidle friluftslivet til de mange besøgende på stedet. Det kan være at opleve sansehaven, lave bål, lære om fuglelivet gennem små spil om svalens liv og lån af kikkerter.

Skovhjelperne giver udtryk for, at de oplever en meningsfyldt hverdag i det grønne med både fysiske, mentale og sociale kompetenceløft.



FRILUFTSLIV OG RYGESTOP

Vordingborg Kommune er kendt for at tænke nyt, når friluftsliv og naturoplevelser integreres i kommunens mange sundhedsindsatser. Et godt eksempel er kommunens rygestoptilbud i naturen: Rygestop – 100% frisk luft.

Rygestop – 100 % frisk luft er et rygestopforløb, der kombinerer tre veldokumenterede sundhedsfremmende tiltag; rygestopforløb, friluftsliv og fysisk aktivitet. Kombinationen skaber et tilbud i en arena, som har vist sig attraktiv for en gruppe af rygere, der ikke ville have meldt sig til et traditionelt rygestopforløb.

På kurset er der fokus på, at deltagerne får pulsen op, får udfordret deres sanser og konkret oplever, hvordan de i forbindelse med rygestoppet kan dufte, smage og overkomme flere ting. Deltagerne får bl.a. mulighed for at køre på mountainbikes i skoven ved Møns Klint, komme på sælsafari ved Avnø, gå på jagt i naturens spisekammer i Stege/Udby Skov, komme på havørneudflugt i skovene omkring Præstø med mere.

Natur benyttes som et håndgribeligt rygestopredskab, i form af en gratis og frit tilgængelig erstatningsaktivitet for rygningen, og ikke mindst som et afstressende rum i rygestopperioden. Rammer og aktiviteter støtter på denne måde op om rygestoppet og hjælper til at fastholde det. 86% af deltagerne er røgfrie ved kursets afslutning³, og alle deltagere tilkendegiver at friluftslivaktiviteterne har været afgørende for deres motivation til at stoppe.

Der er, i modsætning til generelle tendenser på området, venteliste for at komme på kurserne.

³ Statusrapport for kommunens rygestopforløb ligger på vedlagte USB.



FRILUFTSLIV OG REHABILITERING

Rehabiliteringsforløb og træning er en nødvendig hjælp for mange i forlængelse af sygdom eller ulykke.

Vordingborg Kommune tilbyder en række diagnosespecifikke rehabiliteringskurser, som er med til at styrke patienterne både fysisk og mentalt, og styrke dem i troen på egne ressourcer. Det er målet, at motivere deltagerne til at fortsætte det aktive liv efter forløbet.

Derfor integrerer kurserne en bred vifte af aktiviteter, herunder friluft aktiviteter. Naturvejlederen på sundhedsområdet bidrager med friluft aktiviteter på patientkurserne for ryg-, overvægt-, stress-, kræft-, diabetes- og hjertepatienter⁴ sammen med det faste team af sygeplejerske og fysioterapeut.

Erfaringerne fra de forskellige patientkurser er alle entydige. Deltagerne er begejstrede og oplever, at de bliver udfordret positivt og klædt på til at leve livet på forandrede vilkår. Og at naturaktiviteterne også er med til at styrke det sociale netværk og den gode samtale.

Som et led i fastholdelse tager naturvejlederen også del i månedlige gåture sammen med de lokale patientforeninger (lungeforeningen, hjerteforeningen, diabetes-foreningen, kræftens bekæmpelse) og tidligere patientskoledeltagere.

Deltagerne får igennem friluft aktiviteterne på rehabiliteringskurserne

- konkret viden om og praktiske erfaringer med naturens positive effekter på sundhed
- kendskab til kommunens naturområder
- moderat fysisk bevægelse i naturligt terræn, der udfordrer kroppen, fx gåture, stavgangsture, og mountainbike ture
- mindfulnessøvelser og afstressende aktiviteter som åndedrætsøvelser, stilhedsojeblikke, bålaktiviteter
- inspiration til sanseoplevelser som at lytte til fuglesang, drikke te af mynteplanten, smage brombær og nødder, plukke svampe

⁴ Information om de diagnosespecifikke patientkurser og friluftindholdet ligger på vedlagte USB.



FRILUFTSLIV OG ÆLDRE

Friluftsliv er et af mange bærende elementer i den daglige indsats på ældreområdet. Naturaktiviteter i haven, ture ud i det fri på duocykler eller gåture på de nyetablerede sansestier.

I samarbejde har kommunens naturvejledere og medarbejdere på ældreområdet udarbejdet 11 korte natur- og sansestier som rundture ved alle pleje- og dagcentre i kommunen. Sansestierne skal give beboere og pårørende let adgang til socialt samvær i naturen. Ruterne bringer alle fem sanser i spil og har blandt andet for demte et helt særligt potentiale.

Ruterne er tilgængelige for både kørestol og rollator. Der er udarbejdet kort over ruterne som også indeholder information om området, om bakker og belægning, længde, hvilesteder, sansepunkter og generel information om natur og livskvalitet. Let tilgængelighed og relevant information gør turene overskuelige og styrker motivationen hos de ældre. Ruterne er også tilgængelige for alle andre og kan ses på:

www.friluftsguiden.dk

Projekt *Bevægelse i aktivitetscentre* fokuserer netop nu på endnu flere og mere differentierede tilbud til ældre omkring bevægelse, motion, træning og socialt samvær. Det er blandt andet målet, at inspirere inaktive ældre til bevægelse og bevægelsesglæde igennem naturoplevelser. Projektet er finansieret af puljen til løft af ældreområdet og løber over de næste fire år.



FRILUFTSLIV OG FACILITETER

Mountainbikeruter, vandreruter, naturlegepladser, formidlings- og naturrum, bålpladser, sheltere, havne, trætoppe til klatring er blot et lille udvalg af kommunens mange faciliteter, der inspirerer til friluftsliv og fysisk aktivitet.

Vi ved, at let tilgængelighed og overskuelighed over ruter og stier er godt til at motivere ikke gå- eller motionsvante borgere.

Her er den nye Hjertesti i Vintersbølleskoven er et eksempel på en tryk og naturskøn rute. Hjertestierne giver mulighed for gåture af forskellig længde og sværhedsgrad i området omkring Vintersbølle Skov. Hjertestierne er etableret i et samarbejde mellem Hjerteforeningen og Vordingborg Kommune. En ny Hjertesti ved Trellemarken er under udvikling.

Der er også fokus på samarbejde med lokale lodsejere om etablering af motiverende bynære vandreruter. I samarbejde med Stensbygård Gods er der eksempelvis etableret et nyt stisystem "Stensby Møllebæk Stierne" ved Stensbygård Gods. Stisystemet blev indviet i 2013 og består af fire forbundne stier, hvor det er muligt at gå en tur på knap 10 km fra Stensved i nord til stranden. Stierne er markerede og ved de tre indfaldsveje er der opstillet formidlingsskilte, som fortæller om områdets natur og historie.

Der er også etableret en balancebane i skoven, som inspirerer til motion og bevægelse. Stisystemet ligger tæt ved Stensved by og Kulsbjerg Skole, understøtter mulighed for udeundervisning i skolens nærmiljø.



FRILUFTSLIV OG CYKELLIV

I et bredt tværfagligt samarbejde er cykelpuljen ansøgt om midler til et ambitiøst cykelruteprojekt. Projektet vil samle og strukturere de forskellige cykelruter, som igennem årene er blevet oprettet på Møn og Sydsjælland. Ser man samlet på dem, byder de på et bredt spekter af forskelligartede, sunde motionstilbud i noget af den smukkeste danske kystnatur.

Projektet har til mål at modernisere og sikre den samlede gode adgang til cykeldestinationen Møn-Sydsjælland. Det skal ske ved at skabe såkaldte "info knudepunkter" ved særlige vejkryds (hvor mange ruter krydser hinanden), hvorfra naturoplevelser og ruterne formidles. Der oprettes også et mobilt website og ruteskiltning forbedres hele vejen. Desuden sendes en supplerende ansøgning til Friluftsrådet med fokus på kommunikation og formidling.

Cykelruterne skal bindes sammen over vandet ved at inddrage 3 historiske skibe, der kan sejle cyklister og vandrere mellem øerne og Sydsjælland. På den måde inddrages vandet som naturoplevelse, og farvandet tilbyder således også smukke og praktiske genveje for de besøgende.

Nye formidlings- og opholdsrum i alle deltagende havne bliver fysiske samlingspunkter og motiverer til friluftaktiviteter for cyklister, lystsejlere og andre besøgende af kommunens havne.

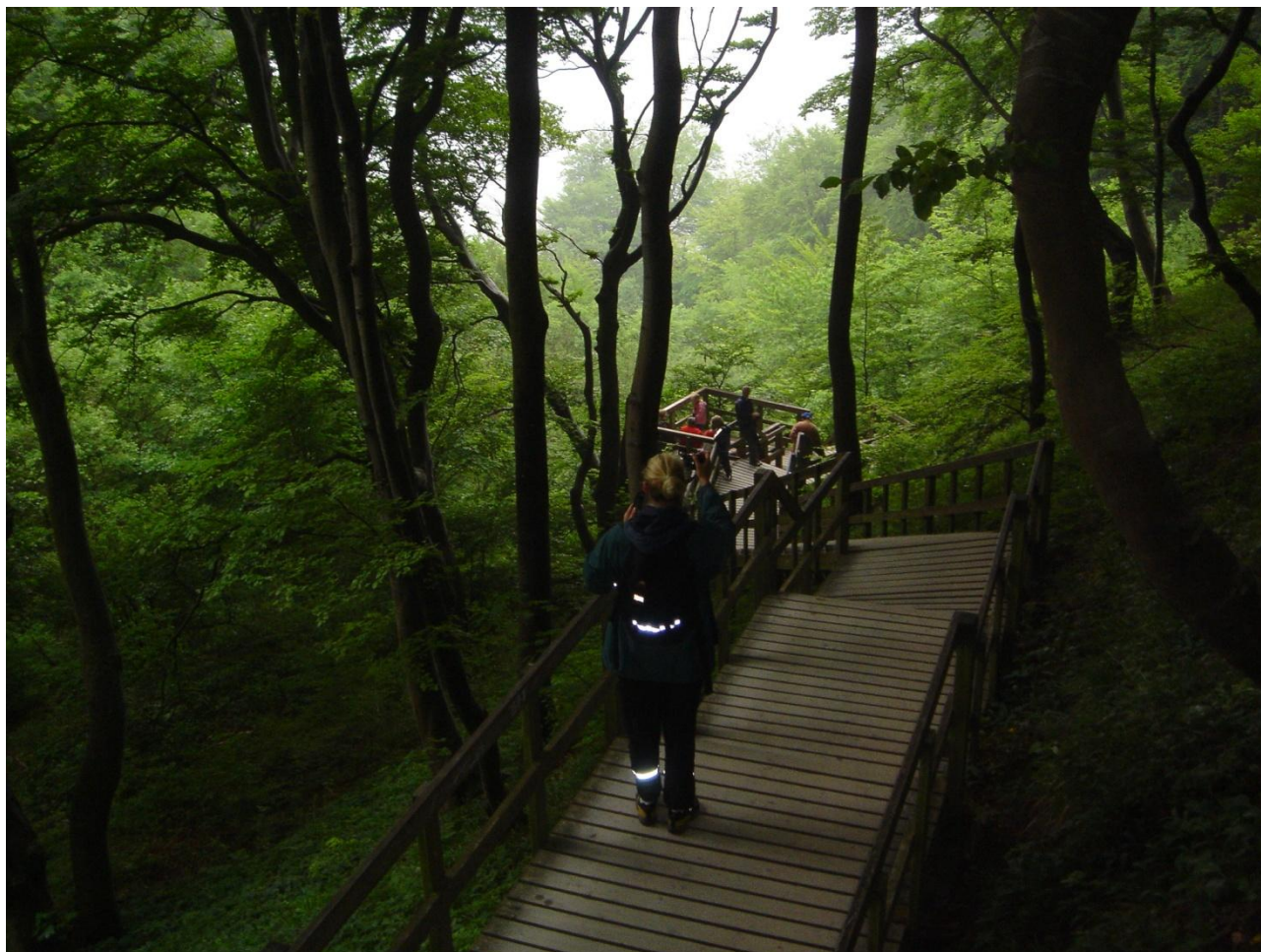
Tovholder for projektet er Visit-Møn-Sydsjælland A/S (tidligere Vordingborg Udviklingselskab).



FRILUFTSLIV OG DESTINATION FOR ALLE

Kørestolsvenlige stier til vandet ved Avnø Naturcenter, boardwalk ud til klintekanten ved Møns Klint, fuglekik fra rampen til Fugletårn på øen Nyord og handicapvenlig skovstier i Ulvshale skov er eksempler på gode adgangsforhold til naturoplevelser for blandt andet kørestolsbrugere.

I Vordingborg kommune arbejder turismen tæt sammen med Handicaprådet. I fællesskab har man udviklet logoet Destination for alle. Som den første danske turistdestination har Møn-Sydsjælland gennemgående kendetegnet oplevelser med gode adgangsforhold for både mennesker med nedsat bevægelse, ligesom ældre og familier med børn i barnevogn. I det lokale turistmagasin og på turismens hjemmeside "visit"sites, er tilgængelighed fremhævet - til gavn for en bred adgang til kommunens unikke natur og et sundt friluftsliv for alle.



FRILUFTSLIV OG CAMØNOEN

Vandring er skønt og sundt til hverdag og i ferier. Møn som Danmarks venligste vandre-ø er intet mindre ambitionen med projekt Camønoen. Projektet vil etablere en 125 kilometer lang vandre-/pilgrimsrute på Møn. Her kan man vandre og få viden og oplevelser inden for kulturhistorie, gastronomi, eventyr og natur.

Camøno-projektet handler om at gøre de eksisterende ruter og stier til en aktiv turistattraktion ved at anlægge sheltere, legepladser, kajakhavne. Derudover udvikles en app, der giver et overblik over alle relevante informationer i form af ruteforslag, overnatningsmuligheder og spisesteder. Gennem netværksarrangementer skabes nye samarbejder, der i sidste ende har til formål at bidrage til en god helhedsoplevelse.

Idéen er også at samle alle lokale aktører i ét imødekomende frontpersonale med én samlet mission: at skabe kongerigets venligste vandre-ø. Projektet støttes af Realdania (Stedet Tæller).



FRILUFTSLIV OG PANTEREN

Panteren er en ny stor og spændende byudviklings-satsning i Vordingborg. Panteren er et gammelt industriområde i byen, der er i fuld gang med at blive genfødt som samlings- og udgangspunkt for sports, kulturelle og friluftaktiviteter. En vision for Panteren er vedtaget i byrådet, en arbejdsgruppe er nedsat og projektet tager form.

Panteren skal være for børn i alle aldre – rammerne er fleksible og rækker ud over de store haller til omgivelser både i umiddelbar nærhed af området og hele vejen rundt i Vordingborg by.

Idræt på Panteren handler nemlig ikke kun om faciliteterne på adressen Panter Plads nr. 1. Der etableres en Panterring i form af stier rundt i byen. Stierne forbinder idræts, kulturelle, uddannelses, natur og sundhedsområder i byen sammen. Forskellige steder langs stierne etableres pulszoner og kulturel inspiration i uderummet. Projektet er i støbeskeen, men allerede nu er Panteren i fuld gang med at definere sig – og har allerede dannet rammerne om et hav af Go Street- aktiviteter (parkour, skating, mountainbiketure, streetfodbold, crossfit mm.).

Kommunen undersøger aktuelt finansieringsmuligheder for det samlede anlæg.



FRILUFTSLIV OG VIDEN

Vi vil gøre det, vi ved virker – og også meget gerne bidrage til ny viden om effektiv forebyggelse og sundhedsfremme i en kommunal kontekst. Derfor er systematisk videndeling om natur og friluftsliv som sundhedsfremme en integreret del af vores arbejde. Videndelingen foregår løbende i mange forskellige sammenhænge og netværk, og der udarbejdes hvert år en offentlig tilgængelig rapport om Sundhedssekretariatets naturbaserede sundhedsindsats.

Patientkursernes indhold evalueres og dokumenteres systematisk. Fra fokusgruppeinterview ved vi, at mange borgere har et positivt udbytte af naturelementerne på skolerne. Og halvårsopfølgninger viser, at flere af deltagerne fra patientkurserne for stressramte, fortsat mødes i skoven og går ugentlige afstressende slowmotion ture i skoven.

Rygestopkurserne i naturen er beskrevet detaljeret i en rapport som er lagt tilgængeligt på hjemmesiden til brug for andre kommuners rygestopkonsulenter. Kommunens rygestopkoordinator og naturvejleder har i gennem det sidste år bistået en række kommuner med inspiration og viden til opstart af rygestopkurser i naturen.

Sundhedsrådets naturvejleder har i en pejlemærkegruppe bidraget til Danmarks første nationale friluftspolitik, som offentliggøres i 2014.

Sagt på en anden måde: vi har vores særlige udfordringer og potentialer, som naturligt kobler sundhed og friluftsliv, på den kommunale dagsorden – men vi er også rige på viden og begejstring, som vi er stolte af at give videre til andre.