

# AKTIV I NATUREN

2019



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
*- lyst til at gøre en forskel*



Sundhedscenter  
Vesthimmerland



# Hvad er Aktiv i Naturen?

"Aktiv i Naturen" er et tilbud til dig som er +65 år, enlig og alene-boende, og som ønsker at få et netværk gennem fælles naturoplevelser. Der er max. 15 deltagere på et hold.

Man skal kunne gå ved egen hjælp og man må gerne medbringe stok eller rollator.

Forløbet indeholder 6 naturture, som ligger på formiddage. Vi tager bussen sammen kl 9.00. Naturvejlederen guider deltagerne igennem naturen og sundhedsmedarbejderen har lidt forskellige opgaver som ryster folk sammen.

Deltagere fra tidligere "Aktiv i Naturen-hold" tilbydes opfølgningsture et par gange om året. Man inviteres via e-boks.



## Praktisk info

Der oprettes nyt hold to gange om året:

Forår 2019: Løgstør

Efterår 2019: Aars

Ved start udleveres en rygsæk, som man har i tur-perioden. Heri er deltagerliste, praktisk info-mappe, kniv, kop og bestik.

På turene er der kaffe til alle og en lille servering fra naturens spisekammer.

# Hvorfor Aktiv i Naturen?

## Deltagerne siger:

- "Det har været en øjenåbner tilbage til livet at være med i "Aktiv i naturen", jeg har lært nye mennesker at kende som jeg ikke havde mødt ellers".
- "Jeg har i Aktiv i Naturen mødt nogle som jeg aldrig ville været kommet til at snakke med ellers. Det har gjort, at jeg har nogle at følges med, så jeg ikke er kommet til at sidde stille i sofaen og se tv, som jeg plejer at vælge, fordi jeg ikke vil gå alene".
- "Nogle gange har jeg taget overtøj på for at gå en tur, og så har jeg taget det af igen og bare været inde. Det var jeg lige ved at gøre igen, men så kom jeg i tanke om, at Gerda havde fortalt at hun også havde gjort det samme og så ringede jeg til hende for at høre, om hun ville med ud at gå. Det ville hun gerne".
- "Det at have været med "Aktiv i naturen" har gjort, at jeg er blevet mere opmærksom på at få rørt mig hver dag og nu spiser jeg også mere ukrudt :)"





## Betaling:

Det koster 250,- at deltage på holdet. Dette beløb opkræves via e-boks.

## Påklædning:

Påklædning efter vejrforhold. Sko som sidder godt på foden, gerne vandrestøvler.

## Hvem er vi?:

- Naturvejleder ved Vesthimmerlands Kommune.
- Sundhedsfremmemedarbejder ved Sundhedscenter Vesthimmerland.



**Sundhedscenter Vesthimmerland**

Fredensvej 4, 9640 Farsø

Tlf. 9966 8200

[sundhedscenter@vesthimmerland.dk](mailto:sundhedscenter@vesthimmerland.dk)

[www.sundhedscentervesthimmerland.dk](http://www.sundhedscentervesthimmerland.dk)