Nyhetsbrev juni 2023

Hälsoskogen – ett pilotprojekt i Österbotten
”Hälsoskogen – ett pilotprojekt i Österbotten” är ettårigt pilotprojekt som pågår 1.1.2023-31.12.2023. Projektet finansieras av Europeiska Socialfonden via NTM-centralen och projektparter är yrkeshögskolorna Centria och Novia som också står för egenfinansieringsdelen av budgeten. I projektet samarbetar vi med Korsholms kommun, som är pilotkommun, och Österbottens välfärdsområde. Målsättningen med projektet är att stöda och öka användningen av naturbaserade interventioner i proaktivt syfte för att främja arbetshälsa och resiliens.

Här, i projektets andra nyhetsbrev, finns lite information om resultaten från vårens grupper och andra nyheter. Nu är också fortbildningsmodulen **Naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa, 1 sp** öppen för anmälningar. Läs mer och anmäl dig till kursen ifall du är intresserad!

Hälsoskogen har tagit ut personalgrupper från Österbottens välfärdsområde under våren 2023
Under april och maj har sammanlagt åtta grupper med personal från välfärdsområdet deltagit i projektet Hälsoskogen via återhämtande inspirationseftermiddagar i naturen. Grupperna har bestått av tre till sex personer, sammanlagt har 36 personer deltagit i verksamheten. Vi har oftast rört oss i Öjens naturskyddsområde, eftersom det ligger nära till för de flesta, det finns en stor parkeringsplats och skogen består av fin gammal skog i naturtillstånd.

Programmet på inspirationseftermiddagarna har bestått av en kort vandring, vilostund i hängmattor, kaffe/te-stund med diskussion och en del korta övningar beroende på grupp och väder, före en kort vandring tillbaks. Ifall vädret varit kallt har vi tagit en lite längre vandring. Någon personalgrupp har på egen begäran fått information och tips på natur-

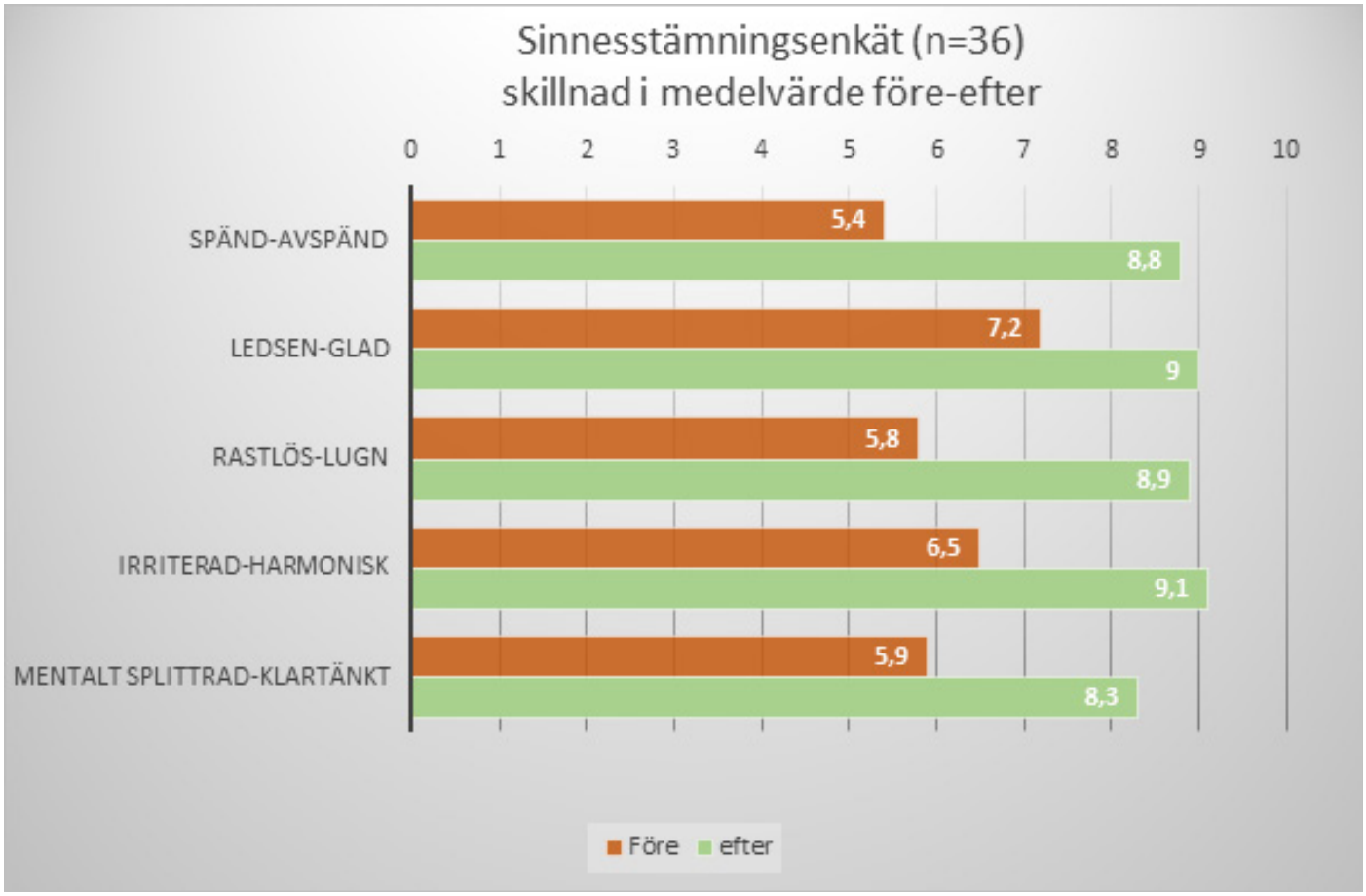
baserade metoder och -aktiviteter som de själva skulle kunna använda i sitt arbete. En dag hade vi också det sociala tjänstehundteamet Besökshunden Rosie med, för att presentera hundunderstödd verksamhet med fokus på aktivering och motivering. Alla grupper har dock haft en vilostund på 30-40 minuter i hängmatta. De dagar det regnade hade vi presenningar som regntak över varje hängmatta och ljudet av regn mot presenningen upplevdes också som avslappnande.

Deltagarna har fyllt i en anonym sinnestämningsenkät före och efter inspirationseftermiddagarna. Baserat på resultatet av vårens grupper kan man säga att deltagarna upplevt eftermiddagen i naturomgivning som mycket återhämtande. Deltagarna kände sig mer avspända, lugnare, mer harmoniska och mer klartänkta efter utestunden. Resultaten var de samma också de dagar när det regnade.

Korsholms kommun och Hälsoskogen

En mindre fokusgrupp på sju till nio personer från Korsholms kommun välfärdsavdelning har haft två inspirationseftermiddagar under våren. Den första dagen hölls på gångavstånd från kommungården vid Edvinstigen med tema naturbaserade aktiviteter som kan underlätta återhämtning. Den andra dagen hölls i på Söderfjärden, en perfekt omgivning för så kallade gå-diskussioner. Deltagarna diskuterade vilka olika arbetsmoment som kan flyttas ut och hur man praktiskt kunde använda sig av utekontor. Samtidigt testade gruppen också på olika enkla mellanmål över öppen eld eller på trangia.

I slutet av maj (26.5) hade hela välfärdsavdelningen från Korsholms kommun en rekreationsdag med tema naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa vid Sommarö Fort. Anne, Maria, Nanette och Sara höll olika korta pass där vi bland annat gick



Figur 1. Resultat av sinnestämningsenkät som fyllts i anonymt av personal från Österbottens välfärdsområde före och efter inspirationseftermiddagar i naturomgivning. Sammanlagt 36 deltagare i april-maj 2023.

Foto: Lovisa Fröjdö

igenom forskningsbaserad information om naturens återhämtande effekter och olika metoder som man kan använda sig av. Ihärdigt regn på morgonen övergick till strålande solsken och vackra moln syntes längre bort över havet. Projektet Hälsoskogen stod för program och kaffe/te samt busstransport. Vi kunde koka äkta kokkaffe eftersom inget brandförbud var i kraft. Med hjälp av inlånade extra stora kaffekannor och volontären Lovisa fick vi också kaffe och te till alla 50 deltagare! Korsholms kommun bjöd på färska bullar till kaffet.

De från Korsholms kommun som deltagit i projektets verksamhet har fyllt i en anonym sinnestämningsenkät före och efter inspirationstillfällena. Också här kan man se att deltagarna upplevt tillfällena som mycket återhämtande. Deltagarna kände sig mer avspända, lugnare, mer harmoniska och mer klartänkta efter utestunderna.

Synlighet för projektet

Välfärdsområdets nyhetsbrev:
https://osterbottensvalfard.fi/pilotprojektet-halsoskogen-tar-ut-valfardsomradets-personal-pa-aterhamtande-inspirationseftermiddagar/

Korsholm informerar:
https://issuu.com/korsholm_mustasaari/docs/korsholm_informerar_-_mustasaari_tiedottaa_022023/54

Novias blogg:
https://novialia.novia.fi/novialia/bloggar/fui-bloggen/pliotprojektet-halsoskogen-aterhamtning-och-forbattrad-arbetshalsa-genom-naturvistelse-

Hälsoskogen på Social- och hälsovetenskapsdagarna
Vi som jobbar i projektet deltog i Social- och hälsovetenskapsdagarna 4-5.5 i Vasa och informerade om projektet. Österbottens Välfärdsområde är värd för dagarna som ordnas vartannat år i Österbotten.

Naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa, 1 sp

De hälsofrämjande effekterna av djur- och naturkontakt har med stöd av forskning visats vara många. Kontakten med djur och natur kan bland annat erbjuda möjlighet till återhämtning och ökat välmående. De positiva effekterna av naturbaserade aktiviteter kan tillvaratas i utvecklandet av ett hållbart arbetsliv och komma till nytta inom många verksamhetsformer.

Välkommen med på kursen där du får lära dig mer om tillvaratagande av naturbaserade aktiviteters inverkan och effekt samt implementering av naturbaserade metoder för främjande av arbetshälsa!

Utbildningens innehåll:
- Naturbaserade verksamhetsformer
- Grunderna i hälsofrämjande effekter av djur- och naturkontakt
- Främjande av arbetshälsa och återhämtning med naturbaserade metoder
- Metoder för främjande av egen arbetshälsa på arbetstid, tex. utekontor och walk and talk

Målgrupp:
Personal inom social- och hälsovård, välfärdsområdets personal, kommunanställda och andra intresserade.

Tidpunkt:
Kursen pågår 12.9-30.11.2023

Kursen förverkligas genom digitala närstudietillfällen enligt följande tidtabell:
- Datum 1: 12.9 kl. 15–18
- Datum 2: 28.9 kl. 15–18
- Datum 3: 10.10 kl. 15–18 Obs! Uteträff med övningar
- Datum 4: 26.10 kl. 15–18
- Datum 5: 16.11 kl. 15–18

Under kursens tredje närstudietillfälle träffas vi i naturen och testar några av de naturbaserade verksamhetsformerna tillsammans. Plats för träffen (Vasa/Korsholm) meddelas senare.
Den som inte har möjlighet att delta på plats får en egen praktisk uppgift att göra ute i naturen.

För godkänd kurs förutsätts aktivt deltagande och genomförande av kursens inlämningsuppgift.
Kursen är avgiftsfri.

Kontaktperson:
Nanette Westergård, nanette.westergard@novia.fi /+358 50 534 4790

Mer information om kursen och anmälan:
https://www.novia.fi/utbildning/oppna-yh-och-fortbildning/kurssokningssida/002002-naturbaserade-aktiviteter-for-framjande-av-arbetshalsa-1-sp-

Hälsoskogen - ett pilotprojekt i Österbotten
Program för hållbar tillväxt och jobb
Hävkraft från EU 2014–2020
Europeiska unionen
Europeiska regionala utvecklingsfonden
Europeiska socialfonden

Styrgruppsmöte längs Kuni-leden
Varför inte ordna ett styrgruppsmöte utomhus? Fredagen 12.5 hölls projektets andra styrgruppsmöte i terrängen längs Kuni-leden. Vi hade fina diskussioner kring ämnet och konstaterade att omgivningen gjorde sitt till för att diskussionerna flöt på så bra. Också styrgruppens medlemmar fyllde i en anonym sinnestämningsenkät. Samma resultat återkom här, styrgruppens medlemmar kände sig mer avspända, lugnare, mer harmoniska och mer klartänkta efter mötet.

Hälsoskogens styrgrupp har medlemmar från yrkeshögskolorna Centria och Novia, Österbottens välfärdsområde, Korsholms kommun och Mieli rf samt finansiären / NTM-centralen.

TIPS på tilltugg som kan göras över öppen eld

Håll koll på ifall eldningsförbud råder!

Croissanter på pinne
Ta färdig croissantdeg på burk (finns att köpas), snurra runt en pinne och grädda över öppen eld. Det här är lite enklare än att använda pinnbrödsdeg. När croissanten är klar, dra den av pinnen. I hålet kan man sätta sylt. I juletider är det gott med plommonmarmelad inuti och lite florsocker ovanpå croissanten. Andra fyllningar som Nutella, krossad mörk choklad eller en kombination av brieost och fikonmarmelad är också gott.

Halstrad fisk
Sik eller abborre är suveränt gott att halstra över öppen eld. Krydda med citronpeppar och dill inuti fisken, sätt i halster och sväng en eller ett par gånger under tiden du halstrar den för att fisken ska bli jämnt färdig. När ryggfenan lätt lossnar är fisken färdig.

Folieknyten
Gör ett paket / person. Man kan färdigt förbereda fyllningar eller så kan varje person göra sin egen blandning. Använd t.ex. förkokade grönsaker (fryspåse), klyftpotatis (förkokade, fryspåse), fisk eller lite färdig älgstek i småbitar, rödlök, färskost (smälter och ger smak), kryddor. Placera på glöd, sväng/byt plats på folieknytena så att de alla gräddas färdigt.

Kinuskisås i folieknyte
Placera Koskenlaskija-smältost (utan smak) och en rejäl hög farinsocker på aluminiumfolie och gör ett paket. Placera i glöden/nära glöden, så att innehåller smälter. Sväng/flytta paketet lite under tiden, rör om i ”kinuskisåsen” när den är klar. Smältosten ger en liten aning salt smak.
Jättegott med t.ex. lingonsylt eller tranbär på plättar eller våfflor. Lite vaniljglass till är inte helt fel heller!

Ha en skön sommar!

Ta kontakt ifall ni har frågor:

Nanette Westergård
Projektforskare, Yrkeshögskolan Novia
nanette.westergard@novia.fi

Anne Hietanen
Projektforskare, Yrkeshögskolan Novia
anne.hietanen@novia.fi

Maria Hofman-Bergholm
FUI-expert, Yrkeshögskolan Centria
maria.hofman-bergholm@centria.fi

Projektwebbsida:
https://net.centria.fi/hanke/halsoskogen/

Sara Kåll-Fröjdö
FUI-expert, Yrkeshögskolan Centria
sara.kall-frojdo@centria.fi