Nyhetsbrev mars 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.

Det här har hänt och händer i projektet januari-april 2023
I början av året jobbade vi med det administrativa med att starta upp projektet. Vi gjorde en projektposter som är obligatorisk för alla ESF-projekt och vi köpte in den utrustning som behövs för utomhusprogrammen: hängmattor, fårskinnsfällar, liggunderlag, yllefiltar, eldplåt, kaffe- och te-panna. Vi gjorde prisjämförelser och motiverade våra val ur hållbarhetssynvinkel. Fårskinnsfällarna som används i projektet är inhemska och kommer från får av finsk lantras på ekogård.

Vi planerade också innehåll för inspirationseftermiddagar för personal vid projektets pilotkommun Korsholms kommun samt Österbottens välfärdsområde. Under februari-mars började vi boka in dagar och 10.3 hade vi vår första grupp. Under våren 2023 har vi många pilotgrupper inbokade.

Är du personal inom Österbottens välfärdsområde och intresserad av att delta i projektet? Till hösten kan vi ta några grupper till. Ta kontakt med Maria för att boka in dig och dina kollegor! Kontaktuppgifter hittar ni i slutet av nyhetsbrevet.

På kommande:

Den kostnadsfria fortbildningsmodulen **Naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa**, 1 sp är inplanerad till september – november vid Yrkeshögskolan Novia. Ta kontakt med Nanette ifall ni vill få förhandsinformation eller redan nu meddela att ni är intresserade att delta! Kontaktuppgifter i slutet av nyhetsbrevet

I maj (4–5.5) deltar vi i Social- och hälsovetenskapsdagarna som ordnas av Österbottens välfärdsområde. I år är temat ”Välbefinnande i en ny tid”. Programmet hittar ni här: https://osterbottens-valfard.fi/om-oss/utveckling-och-utbildning/social-och-halsovetenskapsdagarna/

Tips på material:

Litteratur
”Vård, omsorg och rehabilitering utomhus – teori, praktik och nya perspektiv” (2022), Studentlitteratur. Tillsammans redogör 58 författare och erfarenhetsskildrare för det aktuella evidensläget inom området samt hur hälsofrämjande och kvalitetssäkrade utemiljöer kan utformas och nyttjas.

Övning
Övningar och aktiviteter behövs inte nödvändigtvis för återhämtande effekter av naturvistelse. De kan vara bra att vid behov använda som koncentrations- och observationsövningar, för att lägga märke till naturen och landa om man innan gått på högvarv, för att snabbare bli kvitt tankar som maler på i hjärnan, och för att stimulera olika sinnen.

På din promenad: stanna till på ett lämpligt ställe, sätt dig på en stubbe eller luta dig mot ett träd. Lyssna på dina andetag, räkna dem och känn hur andningen lugnar ner sig. Blunda ifall du känner för det. Lyssna på de ljud du hör omkring dig.

Presentation av projektpersonalen:

Vi i projektpersonalen jobbar deltid med projektet vid sidan om andra uppgifter. Vi har alla lite olika bakgrund och kan tillföra olika saker till projektet. Vill du ha mer information om ”Hälsoskogen”? Ta kontakt med oss!

Nanette Westergård & Anne Hietanen, Yrkeshögskolan Novia

Nanette (till vänster i bilden) jobbar som projektforskare och föreläsare vid Yrkeshögskolan Novia. Till utbildningen är Nanette socionom (Högre YH) och har arbetserfarenhet från det sociala området och äldreomsorgen. Hon har även eget företag och jobbar med sin sociala tjänstehund med hundunderstödd verksamhet för olika målgrupper inom vård och omsorg.
Kontakt: nanette.westergard@novia.fi

Anne (till höger i bilden) jobbar som projektforskare vid Yrkeshögskolan Novia. Hennes grundutbildning är sjuksköterska och hon har en examen i gerontologi och folkhälsovetenskap från Jyväskylä Universitet. Hon har främst jobbat med äldreforskning men även i projekt som behandlar social- och hälsovårdspersonalens välbefinnande.
Kontakt: anne.hietanen@novia.fi

Maria Hofman-Bergholm, Yrkeshögskolan Centria

Maria har under de senaste åren jobbat deltid vid Yrkeshögskolan Centria med Botnia-Atlantica projektet Nordic Nature Health Hub. I grunden har Maria en examen i allmän pedagogik från Åbo Akademi och en PeL-examen med inriktning på miljöpedagogik. Hon har även studerat kostrådgivning, hälsokunskap och mental träning och kan i Hälsoskogen bidra med ett brett kunnande kring hållbarhet, en hållbar livsstil, mental träning och stresshantering.
Kontakt: maria.hofman-bergholm@centria.fi

Sara Kåll-Fröjdö, Yrkeshögskolan Centria

Sara har arbetat de senaste åren med Interreg-projekt vid Yrkeshögskolan Centria, inklusive Botnia-Atlantica projektet Nordic Nature Health Hub tillsammans med Maria. Före det har Sara jobbat många år med utomhuspedagogik, på heltid och året om. I grunden har hon en examen i biologi från Åbo Akademi och en examen i allmän pedagogik från Jyväskylä Universitet. I Hälsoskogen kan Sara bidra med kunnande inom utomhuspedagogik.
Kontakt: sara.kall-frojdo@centria.fi, tlf +358 40 4879634