Nyhetsbrev september 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 tredje nyhetsbrev, finns lite information om vad som är aktuellt i projektet just nu.

Om bara någon vecka kör fortbildningsmodulen **Naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa 1 sp** igång. Kursens 15 platser var fyllda redan i slutet av juli och det ska bli roligt att förverkliga och utvärdera den här fortbildningen tillsammans med deltagarna. I dagsläge ser det också ut som att vi kommer att hålla ett slutseminarium online i slutet av hösten med en eller flera intressanta gästföreläsare. Det här slutseminariet är öppet för alla som är intresserade. Mer information kommer senare!

Under hösten har vi också inbokat utedagar tillsammans med personalgrupper från Österbottens välfärdsområde och från Korsholms kommun. Nu när vi är lite mer än halvvägs i pilotprojektet kan vi konstatera att intresset att delta har varit mycket stort och antalet deltagare i projektet är högre än vad som planerades från början.

För att informera om projektet skrev vi en artikel i Vaasa Insider, länken hittar ni lite längre fram i det här nyhetsbrevet. I november kommer vi som jobbar i projektet också att delta i Vetenskapskarneva-

len i Vasa och berätta om ”Hälsoskogen”. Håll utkik efter Vetenskapskarnevalens program och kom och hälsa på oss!

Vi har också jobbat på att planera ett fortsättningsprojekt som kan ta fasta på resultaten och önskemålen som kommit fram i det här pilotprojektet. Har du några tankar eller funderingar angående det? Ta kontakt med projektarbetsgruppen, våra kontaktuppgifter finns till allra sist i det här nyhetsbrevet.

På senhösten kommer det fjärde och sista nyhetsbrevet för Hälsoskogen. Ifall du vill läsa de tidigare nyhetsbreven så hittar du dem på projektets webbsida: https://net.centria.fi/hanke/halsoskogen/

Har du ett kontorsjobb och funderar på hur du kan flytta en del av arbetsdagen utomhus?

Följande idéer baserar sig på en gå-diskussion med personal från Korsholms kommun:

Många möten går lätt att flytta ut. På köpet får man en avslappnad atmosfär där hierarkier inte är lika tydliga och kreativiteten gynnas. Ett möte kan man ta någonstans där man sitta ner tillsammans. Ett par bänkar räcker bra. En eldplats är mysig en lite kyligare dag. Ta med möteskaffet eller koka över öppen eld! Det går bra att ett gå-möte, en s.k ”walk and talk” – eller varför inte en ”bike and talk” eller ”ski and talk”? Sätt er ner i slutet av gå-mötet och skriv anteckningar, ifall det behövs

Många telefonsamtal och Teams-möten kan man ta utomhus, samtidigt som man kanske rör på sig

Kaffepauser och lunchpauser är sköna att ta utomhus. Varför inte grunda en utelunch-grupp och ta utelunch en gång i veckan eller en gång i månaden? Håll koll på väderprognosen för att optimera valet av dag!

Gruppverksamhet kan flytta utomhus när det funkar för verksamheten.

Ska du läsa in dig på material? Ta med materialet och välj en skön plats utomhus.

Ska du planera något och göra förberedelser? Ta med papper och penna och sätt dig någonstans utomhus! Om du är i början av en planeringsprocess eller har ett problem du funderar på, ta en promenad och fundera samtidigt som du går. Du löser problem lika bra (eller kanske bättre) medan du tar en promenad än om du sitter framför en skärm.

Klientmöten kan i mån av möjlighet göras utomhus. Ibland kanske klientmötena till och med gynnas av att inte hållas innanför fyra väggar, vid ett bord.

Synlighet för projektet

Vaasa Insider:
https://www.vaasainsider.fi/inblick-asikt/pilotprojektet-halsoskogen-testar-nya-arbets-framjande-metoder-kan-en-stund-i-hangmattan-forbattra-valmaendet/

Hälsoskogen på Vetenskapskarnevalen:
Vi som jobbar i projektet kommer att delta i Vetenskapskarnevalen 17-18.11. I dagsläge vet vi inte ännu var och när vår presentation av projektet kommer att ske - men kolla in Vetenskapskarnevalens program när det kommer och kom och hälsa på oss!
https://vetenskapskarnevalen.fi/sv/startsida/

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

Utdrag ur utvärderingsblanketter som personal vid Korsholms kommun har fyllt i efter rekreationsdagen 26.5:

Trevlig omväxling med intressant, givande program

Bra med jordnära enkla tips man kan ta till sig utan att vända upp och ner på livet! Dvs sånt blir ju ogjort.

Fortsätt gärna. Kom ut till arbetsplatsen och öva med oss där.

Man vet inte vad naturen ger om man inte tar sig tid att prova.

Jag tycker det var trevligt och givande. Det gav inspiration att söka sig ut i naturen.

Hoppas detta får en fortsättning efter projektet!

Bra och trevlig gemenskap och inga fjantiga lekar

Alla behöver ju aktiviteter och verksamhet som denna. Barn, vuxna, pensionärer (sjuka, arbetslösa…ja alla)

Ett urval av vetenskapliga referenser ifall man vill läsa mer:

”Gruppvandringar i naturliga miljöer kan vara en viktig folkhälsofrämjande insats för mental hälsa” konstaterar man i Growing Resilience through Interaction with Nature: Can Group Walks in Nature Buffer the Effects of Stressful Life Events on Mental Health? - PubMed (nih.gov)
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30893850/

Forskningsresultat ger stödjande bevis för att användning av naturbaserade interventioner ger hälsofördelar samt sociala och miljömässiga fördelar. Environmental, health, wellbeing, social and equity effects of urban green space interventions: A meta-narrative evidence synthesis - PubMed (nih.gov) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31228780/

En studie från Welsh Cardiff University visar att vistelse i grönområden förbättrar hälsa och välbefinnande, och studien antyder att den naturliga miljön kan vara lika viktig som den sociala miljön för att bygga resiliens. The role of perceived public and private green space in subjective health and wellbeing during and after the first peak of the COVID-19 outbreak - PubMed (nih.gov)
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36540159/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36540159/

Forskning i kölvattnet av COVID-19 pandemin visar att deltagande i utomhus aktiviteter och att få kontakt med naturen förbättrar välbefinnandet hos människor och man ser vikten av att koppla samman människan med naturen igen för att bygga resiliens. Resilience through nature (doc.govt.nz)
https://www.doc.govt.nz/globalassets/documents/about-doc/role/visitor-research/resilience-through-nature.pdf

En forskningsstudie från Australian Griffith University pekar på naturexponering förbättrar människors mentala hälsa och välbefinnande genom bl.a. förbättrad uppmärksamhet, förbättrar kognitiva förmågor samt förbättrad sömn och återhämtning från stress. Economic value of protected areas via visitor mental health | Nature Communications
https://www.nature.com/articles/s41467-019-12631-6

En finländsk studie, ledd av Naturresursinstitutet, kring immunreglering hos dagisbarn har funnit belägg för att barns ”gröna kontakter” berikar deras mikrobflora och förbättrar immunförsvaret. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children — University of Helsinki
https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/biodiversity-intervention-enhances-immune-regulation-and-health-a

Allmänt verk om naturens hälsoeffekter på människan: van den Bosch, M. & Bird, W. (red.) (2018) Oxford textbook of nature and public health. Oxford University Press.

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

Ha en fin början på hösten!

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

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

Fotografier och tecknad bild av löv:
(c) Sara Kåll-Fröjdö

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

Hälsoskogen - ett pilotprojekt i Österbotten

Program för hållbar tillväxt och jobb

Hävkraft från EU 2014–2020

Europeiska unionen
Europeiska regionala utvecklingsfonden
Europeiska socialfonden