

# Naturkraft - Inspiratörutbildning



Del 1

*Om Naturkraft projektet*

Nea Törnwall & Annika Wiklund-Engblom



# Om Naturkraft projektet

## Innehåll:

- Kursens upplägg
- Projektets syfte
- Målgrupp
- Omfattning
- Teoretiskt perspektiv
- Samarbete med andra organisationer
- Frivilliga gruppledare



*Projektledarna: Annika & Nea*



# Kursens upplägg

## Målet med kursen

- Att inspirera
- Att fungerar som Flipped classroom före utbildningsdag
- Att skapa nätverk för deltagarna
- Fungera som materialbank
- Ge kunskap om natur & hälsa
- Ge stöd i planering

## Kursens innehåll

- Moduler
  - Ppt-föreläsningar
  - Poddar
  - Diskussionsforum
  - Uppgifter
- Diplom



# Projektets Syfte

“Att stärka levnadsvanor som är gynnsamma för hälsan och ger familjer ökade förutsättningar att möta vardagens utmaningar genom nya sätt att röra på sig i naturen tillsammans.”



# Projektets mål

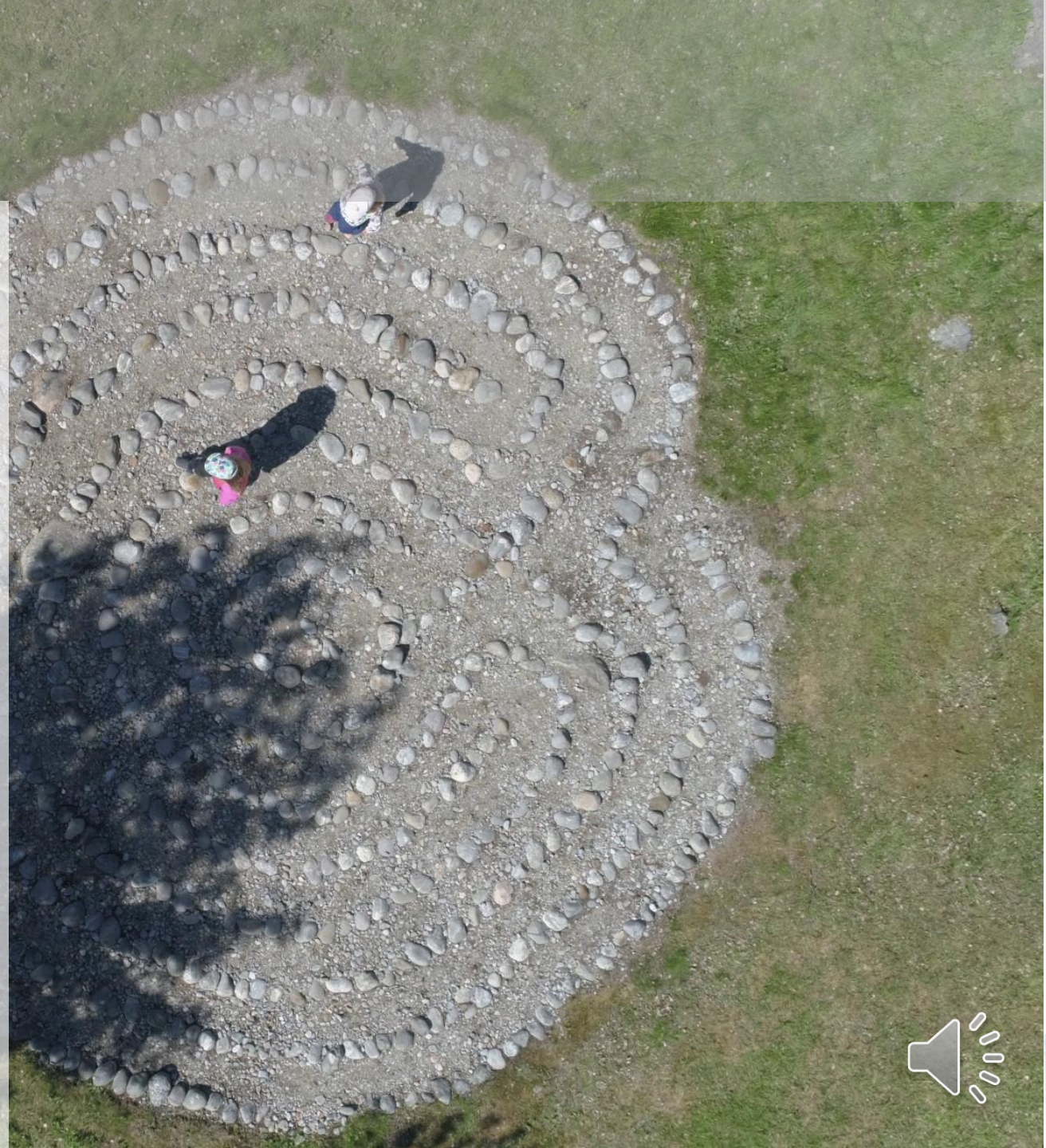
Skapa nya verksamhetskoncept, som:

- stärker familjers funktionsförmåga,
- utformas utifrån hälsofrämjande teori,
- skapar delaktighet och
- ska leda till lågtröskelaktiviteter för barnfamiljer



# Projektets 5 delmål

1. Förbättrad förståelse och **ökad kunskap** hos familjer med olika levnadsvillkor, om betydelsen att röra på sig tillsammans i naturen.
2. Ökad kunskap om användbara **digitala lösningar** som stödjer och motiverar familjer att ta sig ut i naturen tillsammans.
3. Förbättrade **förutsättningar** för småbarnsfamiljer att ta sig ut i naturen tillsammans.
4. Ökad **samverkan** mellan organisationerna över språkgränserna, för att utveckla, genomföra och marknadsföra verksamhet som inspirerar familjer till gemensam utevistelse.
5. Förbättrade möjligheter för **lokala föreningar och frivillig** verksamhet att inspirera familjer att röra på sig i naturen tillsammans.



# Målgrupp

- Projektet riktar sig till familjer med barn under skolåldern
- Tvåspråkigt
- Alla socioekonomiska grupper



# Omfattning

- Projektets aktiva period är 2019-2021
- Fortsättning genom frivilliga inspiratörer/gruppledare
  - Folkhälsans lokalföreningar
  - Suomen Latu
  - Nätverk via sociala medier
  - Och andra organisationer





# Teoretiskt perspektiv: friskfaktorer

## = Salutogen teori

"... dvs. att främja hälsa med friskfaktorer kunde vara att barn har tillgång till och möjlighet att vistas i naturlig natur.

Detta för att främja barns välbefinnande under barndomen så att de senare i livet kan använda naturen som en hälsofrämjande resurs, då de fått den kunskapen i barndomen."

(Bodman, 2019)



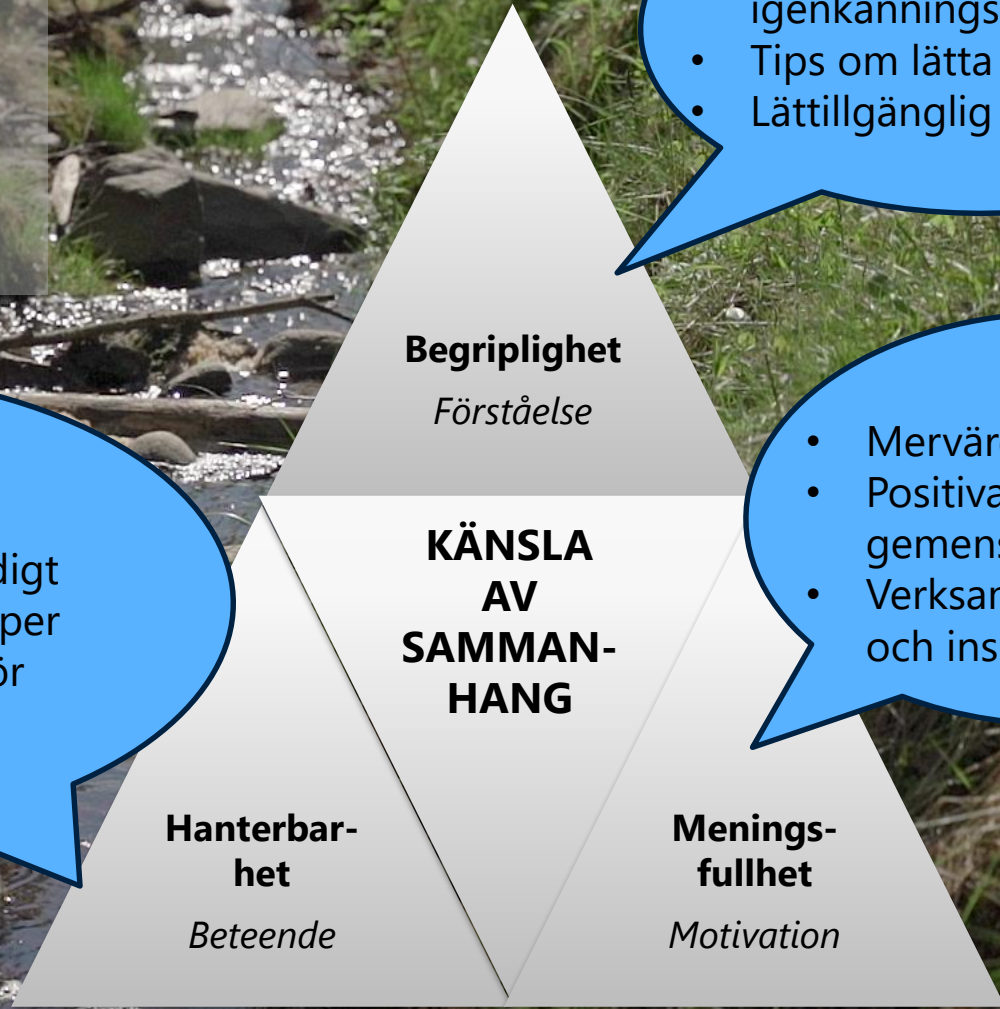
# Salutogen teori

## Känsla Av SAMmanhang

- KASAM

- Lågtröskel verksamhet
- Lätt att utföra självständigt
- Lätt att bilda egna grupper
- Stöd att skapa rutiner för utevistelse

- Trygga ramar och hög igenkänningsfaktor
- Tips om lätta aktiviteter
- Lättillgänglig information



- Mervärde till vardagen
- Positiva upplevelser, gemenskap, glädje
- Verksamhet som tilltalar och inspirerar



# Samarbetspartners



SOCIAL- OCH  
HÄLSOORGANISATIONERNAS  
UNDERSTÖDSCENTRAL



- Suomen Latu
- Finlands hjärtförbund r.f.
- Allergi- och astmaförbundet
- Luonnonvarakeskus, LUKE
- Finlands svenska idrott, FSI
- Folkhälsans forskningscentrum

Nea Törnwall

Annika Wiklund-Engblom

 folkhälsan

Anna Anttonen



SUOMEN LATU



# Långsiktig verksamhet med frivilliga gruppledare

Naturkraft inspiratörer värvas via

- Folkhälsans lokalföreningar
- Suomen Latu
- Andra frivilliga



# Vad är en Naturkraft inspiratör?

En frivillig som tar ut andra familjer i naturen för att barn och vuxna ska få en personlig naturkontakt via positiva upplevelser i närmiljön.



# Vad behövs för att bli en inspiratör?

Ett intresse för att vistas i naturen. Du känner att naturen är viktig för hälsa och välbefinnande, och vill gärna dela denna insikt med dina barn och andra familjer.



# Vad är en Naturkraftträff?

En inspiratör bjuder in familjer med småbarn till lätta sätt att vistas ute i närmiljön. Det finns en färdig struktur för vad en träff kan gå ut på med olika teman och aktiviteter, men hur den ser ut beror på inspiratörens egna intressen, deltagarna, platsens förutsättningar, årstid, väder och vind. Målet är att erbjuda familjer möjlighet att testa på mångsidiga, motiverande, roliga och kravlösa naturupplevelser samtidigt som de får träffa andra familjer.



# När och var ha en naturträff?

Din roll som inspiratör är att på eget initiativ planera träffar i naturen nära dig. Du får stöd att planera och marknadsföra träffar genom lokala facebook grupper länkat till Naturkrafts facebook sida, eller via Folkhälsans ekurs-system på webben.





# Minimiåtagande

Vi önskar att du organiserar en eller flera naturträffar i din närmiljö och att du även uppmuntra andra till att prova på uppdraget som inspiratör. Ni får gärna vara flera som samarbetar lokalt t.ex.



# Hur vi stöder dig

Vi erbjuder endags närvaroutbildning, där du får information, material och möjlighet att samskapa naturträffar, samt tillgång till ett nätverk av andra inspiratörer som stöd och inspiration. Vi stöder dig i att planera och genomföra naturträffar. Vi delar kontinuerligt tips om aktiviteter som du kan använda när du planerar en naturträff: [www.folkhalsan.fi/naturkraft](http://www.folkhalsan.fi/naturkraft) och med namnet **@NaturFolkhalsan** på facebook, instagram och twitter.



# Uppgift

Beskriv med ett par meningar hur Naturkraft projektets syfte och mål inspirerar dig och relaterar till dina behov och drömmar om att uppleva och vistas i naturen med familj och vänner.

Här är två sätt att utföra uppgiften:

**Om du har Facebook:**

1. Gilla [@naturfolkhalan](#).
2. Ansök sen om medlemskap i [gruppen för inspiratörer](#) och
3. Skriv din text som ett inlägg i den gruppen.

**Icke-Facebook alternativ:**

1. Skriv din text som inlägg i forumet **1. Diskutera**

