

NATURTRÆNING

Et tilbud til borgere i Jammerbugt Kommune



Hvem kan træne i naturen?

Naturtræning er et af de tilbud, du kan få i Jammerbugt Kommune. For at deltage skal du enten have en Genoptræningsplan (GOP) eller være visiteret til et rehabiliteringshold.

Du kan deltage op til 8 mødegange.

Vi tager højde for, at alle kan blive udfordret, uanset funktionsniveau.

Du skal som minimum kunne gå ca. 1 km uden andet hjælpemiddel end stavgangsstave.

Hvad er naturtræning?

Vi bruger de redskaber, som naturen stiller til rådighed. Det kan være træstammer, stubbe, bakker, krat mv. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og koordination.

Naturen giver os oplevelser til sanserne: Dufte, lyde, farver, frisk luft og da vi træner hele året rundt, er både sol, regn, blæst og sne med til at give ekstra oplevelser og udfordringer.

Hvorfor træne i naturen?

I naturen kan vi arbejde med at øge dit funktionsniveau og give dig idéer til, hvordan du kan træne på egen hånd. Vi kan også introducere dig til foreninger i området, som har tilsvarende tilbud som Naturtræning.

Træningen foregår på hold, og du kan arbejde med individuelle mål, som du selv sætter eller udarbejder sammen med fysioterapeuten.

Du får ikke et færdigt program, som du kan tage med hjem, men derimod en masse gode idéer til, hvordan du kan arbejde videre med træningen ift. dit behov.

Efter dit forløb med naturtræning har du mulighed for at fortsætte i et lignende tilbud i foreningsregi og vi kan hjælpe dig med at formidle kontakt til foreningen.

Hvor og hvornår?

Naturlegepladsen, Strandvejen 25, Tranum

Mandag kl. 9.30 -11.30

Vi mødes på parkeringspladsen ved Naturlegepladsen

Vi starter med ca. 30 minutters fælles opvarmning. Herefter bevæger vi os ud i skoven og laver forskellige øvelser i ca. en time.

Den sidste halve time kan der nydes medbragt kaffe og der er mulighed for refleksion over dagens træning.

Hvordan bliver du tilmeldt træning i naturen?

Du skal tale med din sygeplejerske eller din fysioterapeut og få vurderet om Naturtræning giver mening for dig og dit forløb, og så vil de henvise dig videre til Naturtræning.

Derefter vil du blive kontaktet af fysioterapeuten på Naturtræning, hvor I aftaler, hvornår du starter.

Praktisk information

Tag tøj og sko på efter vejrforholdene og med risiko for at blive lidt beskidt eller våd. Eneste vejr, der holder os hjemme, er varsel om vindstød af stormstyrke eller derover, samt tordenvejr.

Brug gode sko, der sidder ordentligt fast på fødderne.

Tag meget gerne dine egne stavgangsstave med, hvis du ønsker at gå med disse.

Medbring evt. kaffe, vand, en lille madpakke, druesukker eller lignende, hvis du tror, du får brug for det.

Yderligere information

Signe Christensen

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 78 37

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret juni 2023



JAMMERBUGT
KOMMUNE