

## Naturen som rum og redskab 2015!

Rapport over forløb maj 2015 – september 2015.

### Ideen:

Ideen blev konkret gennem en dialog mellem Horsens Kommunes miljø og natur-afdeling, og Sundhedsteamet, i forbindelse med, at man ønskede liv i et stort område midt i Horsens By, Bygholm Park, som er et fredet område på ca. 50 tdr.land. Kommunen ville gerne støtte projektet med ideer og praktiske løsninger, samt økonomi på visse betingelser.

Liselotte (fra Kommunen) og jeg havde flere møder, og da vi begge brændte for ideen, satte vi projektet i gang.

Vi samlede en flok undervisere, hvoraf nogle kendte til "udeaktiviteter" i foreningsregi, og andre var gode undervisere, som brænder for deres fag. De var meget hurtigt med på ideen, og syntes det var spændende at arbejde anderledes med deres fag og undervisning.

### Udvikling:

Fra januar til maj 2015 samlede vi ideer til aktiviteter, og vi lavede beskrivelser, planer og materiale til aktiviteterne. Vi undersøgte mulighederne i området, Bygholm Park, samt enkelte andre lokaliteter.

Vi afholdt et lærerseminar på Bygholm Park Hotel, hvor vi gennem en hel dag arbejdede med projektet, og havde et foredrag om, "hvad det betyder for mennesker at være ude i naturen – fysisk som psykisk!"

"Muligheder" handlede om egnede steder til afholdelse af undervisning, samt alternativer i tilfælde af dårligt vejr. Vi var indstillede på at trodse vejret, men var alligevel nødt til at have en "plan B".

Kommunen lovede at jævne og klippe græsset tæt til vore bevægelseshold, og Bygholm Park Hotel lod os bruge terrassen til afslutninger og tørvejre under parasollerne. Vi fik lov til at benytte Petanque-klubbens klubhus, samt en stor lade i tilfælde af regn – og ellers var naturen jo brugbar, som den var. Der er toiletter i parken.

### Aktiviteterne:

Inspirationen var Tai Chi i de kinesiske parker – som vi ofte ser det på TV.

I april havde vi et program klar med spændende aktiviteter, og der var både aktiviteter for **Mødre med babyer, børn og forældre/bedsteforældre, hotelgæster, voksne borgere, og borgere 60+, og naturligvis M/K.**

I løbet af sommeren kom flere undervisere, og tilbød deres fag, og flere af vore deltagere kom også med nye ideer – det har vi samlet sammen til næste års projekt!

### Markedsføring:

Der blev brugt mange kræfter på markedsføring, bl.a. fordi vores brugere ikke er vant til at der sker SÅ meget nyt i sommerperioden. Og en del af aktiviteterne henvendte sig til – for os – nye målgrupper.

Vi fik konstrueret specielle skilte til opsætning på Rådhuset og i Bygholm Park Hotel. Placeringen krævede at skiltene var stilfulde og passede ind i hotellet og rådhusets miljø. Vi lavede beachflag til opstilling i parken. Vi lavede opslag på facebook og hjemmesider, og bad vore undervisere og samarbejdspartnere om at "dele", ligesom de også satte tilbuddene på deres hjemmesider. Vi sendte ekstra nyhedsmail og pressemeddelelser ud. Vi trykte foldere og flyers, og delte ud til højre og venstre. Horsens Kommune var også flittige til at sætte på deres hjemmeside, opslagstavler og opfordring til aviserne om at bringe nyt om projektet.

Alt skulle jo også konkurrere med andre sommertilbud, ferierejser og lignende. Og vi oplevede pludseligt, at andre institutioner/foreninger også begyndte at tilbyde udeaktiviteter.

### **Afholdelse af aktiviteterne:**

Jeg kender nu parken ud og ind! Jeg har startet næsten alle aktiviteterne op, og da mange er én mødegang, så bliver det til rigtig mange opstarter!

Vi havde givet mulighed for både tilmelding, og blot at "dukke op" ved start. Det gav nogle særlige udfordringer – og oplevelser. Der skulle tages imod betaling fra nogle, og krydses af på lister over tilmeldte, så vi havde styr på, at de også betalte. Underviserne kunne i nogle tilfælde selv starte aktiviteten op, men vi skulle passe på, at det ikke tog tiden fra undervisningen. Men det gik fint, og sidst på sæsonen var der mange gengangere, hvilket gjorde det lettere, da vi havde oplysninger på dem, og det var også rigtig positivt, at de kom igen!

Der skulle sørges for materialer, som skulle bringes til parken og underviseren, brænde til bålpladsen leverede kommunen fluks. Deltagere til bevægelse medbragte selv måtter, tæpper m.m.

Undervisere, som medbragte skilte eller materialer, eks. pil til pileflet, fik lov til at køre i bil ind i parken.

Alle aktiviteter for familier og aktiviteter over flere mødegange sluttede af på Hotellets terrasse, hvor hotellet var vært ved kaffe, juice, kakao og frugt. Det var dejligt, og deltagerne var ret imponeret.

Uden tilmelding var vi ind imellem i tvivl om forløbet. Men oftest kom der et rimeligt antal. Én aktivitet for familier var der kun tilmeldt 2 personer – en mor og hendes datter. Gangen før var der kommet nogle få "ikke tilmeldte". Vi var tæt på at aflyse, men der kom 26 personer! Vi løb til hotellet og bad om mere frugt på terrassen!

To aktiviteter blev aflyst, da ingen dukkede op. Vi måtte alligevel betale instruktøren. Kun 1 aktivitet blev aflyst pga. regnvejr.

### **Succeskriteriet blev opnået:**

Et veldokumenteret formidlingsmateriale ligger klar.

Et "naturligt" lærerkorps med kendskab til og respekt for naturen står klar.

Der er gennemført 21 aktiviteter.

188 borgere har deltaget.

**Tilbagemeldinger:**

Vore deltagere har udtrykt deres begejstring for projektet, og vi har selvfølgelig taget imod forslag om ændring af tidspunkter, ideer til nye aktiviteter, tilpasninger m.m. Underviserne står klar igen, og udvikler videre på indhold og aktiviteter ud fra de tilbagemeldinger, som de har fået.

**Tidsplan:**

Projektet blev gennemført fra 1. marts til 30. oktober 2015.  
Kurserne blev markedsført fra marts og september.  
Kurserne blev gennemført i maj, juni, juli, august og september.  
Evaluering: september og oktober.

**Forankring:**

Der er allerede et program til 2016. Det er ikke færdigt, men de fleste aktiviteter vil blive gentaget, enkelte bliver skiftet ud, og nye kommer til. Målet for 2016 er et forløb, som ligner 2015. Det skal ikke være meget mere omfattende, men vi har nu erfaringerne til at vælge de bedste aktiviteter, og til at styre udenom dage, som er uegnede, f.eks. "sidste skoledag". Her var et hold, som blev aflyst, - der var masser af mennesker i parken, men det var ikke os de skulle være sammen med.....

Det er veldokumenteret, at udendørs liv og aktiviteter øger sundhed og velvære – også psykisk sundhed.

- Bilag 1 Plakat – oversigt over arrangementer
- Bilag 2 Billeder fra aktiviteter
- Bilag 3 Opgørelse over økonomi

Rapport/ Marianne Christensen, 27.10.2015

# Bygholm Park i Bevægelse



Kom og vær med! Vi dyrker sunde interesser i naturen – for ældre, voksne, børn og familier!

Læs mere og tilmeld dig på [www.suof.dk](http://www.suof.dk)

## Mama Workout – efterfødselstræning i naturen

Tirsdays kl. 9.30 – 11.00. Startdatoer 4/8 og 1/9. Kr. 150,00 for 4 mødegange.

## Qi Gong – for voksne og børn

Torsdays kl. 18.30 – 19.30 på følgende dage: 11/6, 25/6, 9/7, 13/8 og 27/8. Alle kan være med! Kr. 50 pr. gang. Evt. "drop in".

## Outdoor Yoga – for voksne

Kl. 18.30 – 19.45: onsd. 17/6, 24/6, 19/8 og 26/8, samt torsd. 16/7, 23/7 og 30/7. Pris kr. 50 pr. gang.  
Tilmelding til hver enkelt gang!

## Mindfull Løb – for voksne og store børn fra 14 år

Onsdays kl. 17 – 18 v. Celinah Jakobsen. Start 4/8 og 1/9. Kr. 150,00 for 4 mødegange. Max 10 delt.

## Mindfull vandring – for voksne og store børn

Mandag d. 31. august kl. 17 – ca. 19.30. Vi mødes ved Husodde Strandcamping. Pris kr. 50 kr. Evt. "drop in".

## Naturfitness – for børn og voksne

Alle kan være med – vi har 2 instruktører. Fredag d. 26/6 og 7/8 kl. 17 – 18. Pris kr. 50,00 pr. gang. Evt. "drop in".

## Foto-Orienteringsløb – for børn sammen med voksne

En let tilgængelig og sjov udgave af orienteringssporten. Søndag d. 2/8, 9/8 og 20/9 kl. 11 – 13. Kr. 20,00 pr. gang pr. pers.

## Naturens Spisekammer – for børn og voksne

v. Anemette Olesen, kendt for sine natur-kogebøger. Vi finder og spiser vilde planter, og vi laver og spiser pandekager, saft og brød fra naturens spisekammer. Mandag d. 10. august kl. 17 – ca. 20. Pris kr. 70,00.

## Pileflet – for voksne og børn fra ca. 10 år.

Søndag d. 28/6 og 16/8 kl. 10 - 16. Lav krans, bakker, blomsterstativer og andre enkle ting. Kr. 50,00. Evt. "drop in"!

## Smedekursus – for voksne og børn over 13 år.

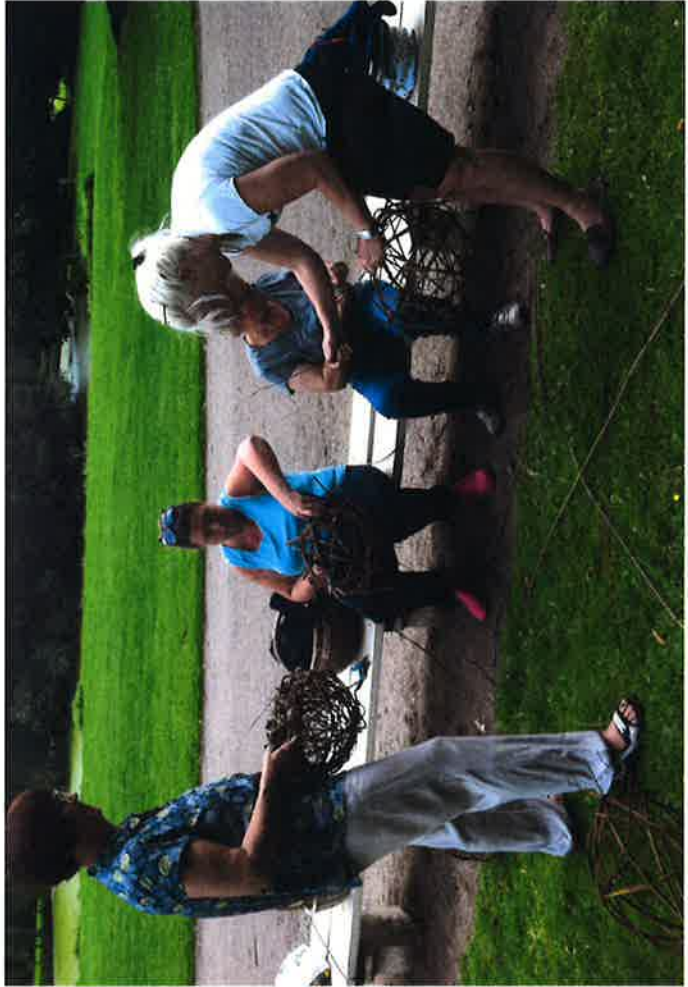
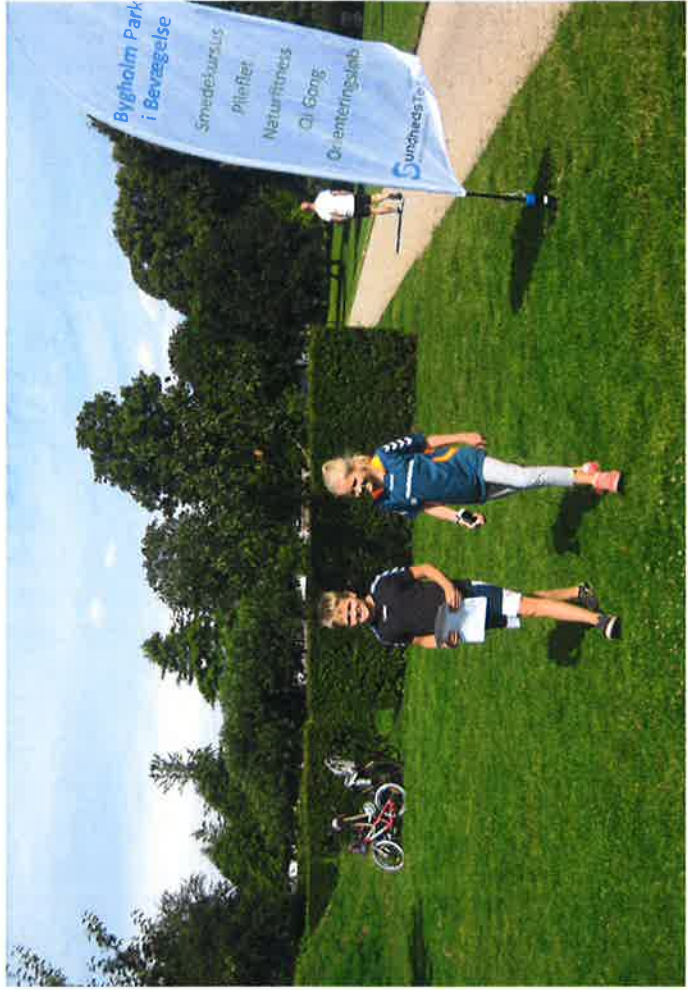
Der kan laves bål/grillstativ, svingpande, redskaber og andre ting. Lørdag og søndag d. 22. og 23. august begge dage kl. 9 -16. Pris kr. 500,00 + betaling for materialer. Max 10 deltagere.

Tilmelding, kontakt og yderligere oplysninger [www.suof.dk](http://www.suof.dk), [mc@suof.dk](mailto:mc@suof.dk), tlf. 2323 3711











Her bliver du  
godt behandlet...

## Naturen som rum og redskab / Bygholm Park i Bevægelse

### Opgørelse DOF:

Løn:	Løn til instruktører	27900
Markedsføring:		
	Annoncer	17119
	Skilte og sejl	8550
	Brochurer og plakater	5000
	Nyhedsmail og web	2400
Materialer		2500
Transport		2000
Netværk og møder/partnerskab		3000
Administration:		
	Ledelse, møder og adm.	7000
	Seminar, læremøder	6000
	Evaluering, rapport, revision	9000
<b>Udgifter</b>		<b>90469</b>

29/10 2015

  
Leder, Marianne Christensen

  
Revisor, Jesper Schmidt

**BS REVISION**  
Registreret revisor  
DANAS ALLÉ 2 · 8700 HORSSENS  
TLF. 75 64 56 06 · FAX. 75 64 56 09

HORSENS  
**SundhedsTeamet**  
KURSER & PROJEKTER

Sundhedsteamet Kurser og Projekter | Grønlandsvej 1, 1. sal, 06 | 8700 Horsens | [www.suof.dk](http://www.suof.dk)  
Reg. 9211 kontonr. 4581824616 | CVR: 32678947 | [mc@suof.dk](mailto:mc@suof.dk) | tlf. 23233711