



Nordic Nature Health Hub

arrangerar

Workshop med temat SKOG OCH HÄLSA

i UMEÅ 28/3 2019

På Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) och i skogen.



Inom Nordic Nature Health Hub kommer en nordisk virtuell verktygslåda för naturföretagare att byggas upp. Den kommer att innehålla lättåtkomlig och lättförståelig validerad kunskap om natur och hälsa samt nya verktyg (karta, interaktiv applikation, handbok med pedagogiska verktyg och kurser). Med hjälp av den kompetens som kan förvärfvas via Hubben kommer såväl etablerade som blivande naturföretagare att kunna utveckla nya produkter. Målet är också att Hubben ska vara en interaktiv mötesplats för allt från forskare till naturföretagare och privatpersoner. Projektets referensgrupp, som består av svenska och finska naturföretag i Botnia-Atlantica regionen, kommer att ha en viktig uppgift i uppbyggnaden genom att testa och utvärdera innehållet.

Workshop 1 Skog och Hälsa

I denna, vår första workshop bjuder vi in till ett möte med temat Skog och Hälsa där vi presenterar erfarenheter inom området från en forskargrupp i Umeå och ger en chans att prova på en skogsintervention – en metod för återhämtning från stress och utmattningsdepression som använts i forskningen. Därefter kommer vi att ge möjlighet till erfarenhetsutbyte i en utställning/postersession för deltagande företag och i gruppdiskussioner om hur man kan utveckla användningen av naturen och hälsorelaterad verksamhet i sitt företag?

PROGRAM

Torsdag 28/3

- 8.30-13.00** **Presentation och "prova på" en skogsintervention – en metod för återhämtning från stress och utmattningsdepression – UTOMHUS** (Ann Dolling (SLU) Elisabet Bohlin (SLU) Elisabeth Sonntag-Öström (Umeå Universitet) Lisbeth Slunga Järholm (Västerbottens Läns landsting))
- 8.30-9.00 Samling vid SLU och vidare transport till Bäcksjön (ett skogsområde ca 15 km utanför Umeå)

9.00-11:30

Forskare från SLU och Umeå universitet berättar om sin tidigare forskning och alla får möjlighet att testa verktygen som användes i forskningsstudien

- Presentation av forskningsstudien, mindfulness-övning och kaffe
- Rundvandring i de olika skogstyperna
- Återhämningsövning och sinnesstämningsenkät

11.30-13.00

Lunch och återresa till SLU

13.00-15.30

Workshop – Hur kan jag utveckla användningen av naturen och hälsorelaterad verksamhet i mitt företag?

- Kort inledning till workshop
- **Utställning/Postersession.** Presentation av deltagande företag med broschyrer, poster eller annat informationsmaterial.
- **Gruppdiskussioner** där olika typer av företagare (t ex naturföretagare, hälsoföretagare, omsorgsföretagare, turismföretagare) utbyter erfarenheter om sina sätt att jobba med natur- och hälsoverksamhet. Dessutom diskuteras hur man kan utveckla sin verksamhet med hjälp av idéer från övriga företagare OCH vilka verktyg som saknas för att kunna optimera verksamheten.
- **Uppsummering** av gruppdiskussionerna och presentation av de viktigaste slutsatserna.

15:30-16:00

Avslutning

Pris

300kr (lunch, kaffe & transport till Bäcksjön).

Anmälan

Anmälan och frågor per mail till elisabet.bohlin@slu.se senast **11 mars 2019**

Ange Namn, kontaktuppgifter, ev. företag och om du har några matallergier/önskemål.

Koordinator:



Projektet i ett nötskal

Tid: 1.9.2018 – 31.8.2021. Nordic Nature Health
Hub underhålls av SLU efter projektets slut.

Budget: 1 478 838 €

Huvudfinansiär: EU Interreg Botnia-Atlantica

Kontakt:

Projektledare

Pia Smeds

Tel. +358 29 532 6549

pia.smeds@luke.fi

Partners:



EUROPEISKA UNIONEN

Interreg
Botnia-Atlantica

Europeiska regionala utvecklingsfonden