

# Grön återhämtning med hälsoutvecklare



Det finns många studier och forskning som visar på naturens betydelse för människans hälsa och välbefinnande. I Grön återhämtning arbetar vi med naturupplevelser som kombineras med medveten närvaro, skapande i naturmaterial och gruppsamtal om sömn, kost, fysisk aktivitet, stress, ångest och återhämtning.

Vi fokuserar på att vara här och nu, på att släppa tankarna på vardagen hemma och få ett sammanhang med andra i gruppen. Som deltagare ska du känna att det är krav- och prestigelöst och du väljer själv vad du vill delge och berätta. Det är inte resultatet som är det viktiga utan upplevelsen att vara här och nu.

Du behöver ingen förkunskap om skog och natur. Detta är en möjlighet för dig att byta miljö och att utforska nya sätt för återhämtning som du kan använda dig av i din vardag. En stor del av tiden kommer spenderas utomhus oavsett väder och du behöver kunna gå promenader i långsamt tempo i ojämn terräng.

Gruppen har ett begränsat antal platser. Kontakta din hälsoutvecklare om du vill veta mer eller om du tror att Grön återhämtning erbjuder det stöd du behöver.

## För vem?

Du som har psykisk ohälsa så som stress, oro och ångest. Du har tid och ambition att träffas regelbundet två gånger per vecka.

## Hur?

Gruppen är en del av insatsen *Hälsoutvecklare* och erbjuds till deltagare som är inskrivna i insatsen.

## När?

Tisdagar och torsdagar under 8 veckor. Kl.09.30-12:00.  
Start tisdag 19 april. Uppehåll torsdag 26 maj pga. röd dag.  
Sista tillfället är torsdag 9 juni.

## Plats

Sportfiskarnas stuga vid Delsjön.  
Adressen är Sjölyckan 6.  
Närmsta spårvagnshållplats är Töpelsgatan.

