

HÄLSOTRÄDGÅRDEN

Naturbaserad förrehabilitering i Nyckelviken





Bygger på forskning om naturens positiva inverkan på människors hälsa

Alnarps rehabiliteringsträdgård

kombinerar teorier från medicin, sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi med landskapsarkitektur, miljöpsykologi och traditionell trädgårdsterapi.

Gröna Rehab

Gröna Rehab är en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen som drivs i Botaniska trädgårdens regi.

Följs av forskare från Institutet för stressmedicin – ISM. Resultaten från samtliga studier visar på stora förbättringar både med avseende på minskade symtom på utmattning, depression och ångest och också på minskad sjukskrivning och förbättrad arbetsförmåga.



Hälsoträdgården erbjuder en naturbaserad förrehabilitering

Målgrupp: personer som ännu inte är redo för insats hos jobb- och utbildningsexpert.

Arbets- och företagsenheten remitterar personer till Hälsoträdgården med arbetshinder som stressrelaterad ohälsa, depression, ångest, smärtproblematik och neuropsykiatriska diagnoser.

Personerna har behov av att komma igång i långsam takt, få rutiner, få ett sammanhang och aktivitet utifrån sina egna förutsättningar.

Målet är att deltagarna ska rusta sig så att de efter 3-6 månader i Hälsoträdgården ska kunna gå vidare till insats hos jobb- och utbildningsexpert.

Nyckelviken

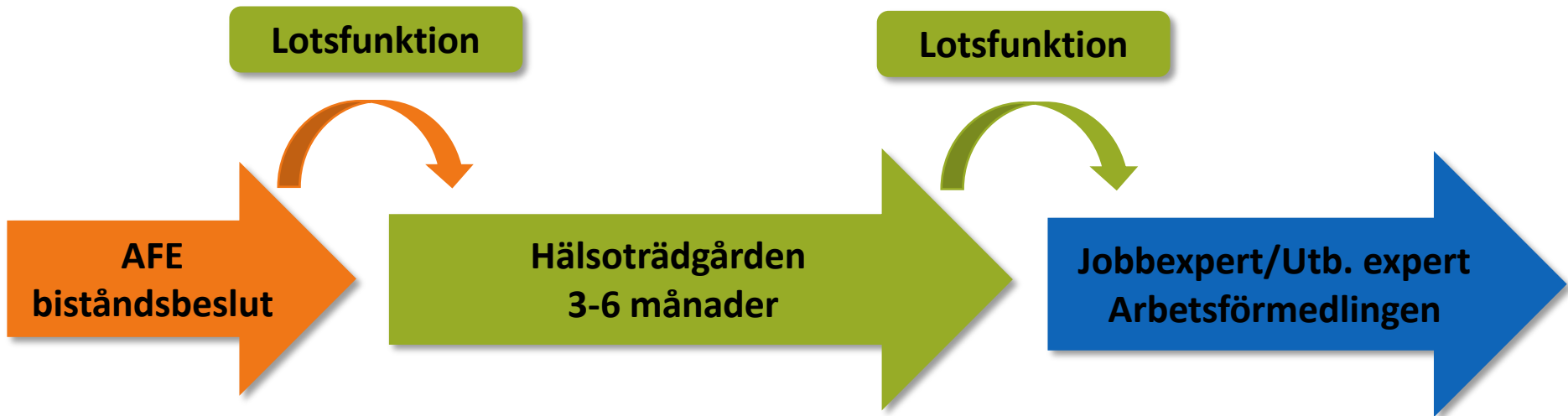








INDIVIDENS PROCESS





Exempel på innehåll

- Startar dagen med gemensam fika – socialt sammanhang.
- Promenader och fysisk aktivitet i natur och trädgård. Plantera, vattna, rensa ogräs, gödsla, kratta.
- Avspänningsövningar
- Hälsosamtal: t ex kost, fysisk aktivitet, stresshantering, återhämtning och sömn.
- Hantverk i syfte att reducera stress och främja kreativitet.
- Coachning och samtal kring arbete och arbetsliv.

























"jag känner mig lugnare, piggare och orkar mer"







”Jag har hittat tillbaka till mig själv.”









A lush garden scene featuring numerous bright orange poppies in various stages of bloom, from fully open flowers to green, unopened buds. The flowers are set against a backdrop of dense green foliage and trees. In the distance, a white building with a dark roof is partially visible through the trees. The overall atmosphere is bright and sunny.

***“Det var längesedan jag promenerade,
nu har jag fått inspiration att börja igen
och min kropp behöver det verkligen!”***

Deltagare





*”När jag är här slappnar jag av
och mina axlar åker ner”*















“Forskningsresultat beskriver hur vistelse i naturen ger en effektiv minskning av stresshormoner i blodet och att naturupplevelser sänker stressnivån på kortare tid än några kända mediciner.

Efter endast fem minuter i naturen har din kropp sänkt din puls och ditt blodtryck. Ingen annan miljö har en sådan positiv inverkan på ditt autonoma nervsystem.”

***Ur: Naturupplevelse och hälsa – forskningen visar vägen.
/Margareta Håkansson, sjukgymnast och forskare, SLU***



”Trädgårdsarbetet lugnar och läker”

Liselott Lindfors, landskapsingenjör och läkepedagog

KONTAKTA OSS GÄRNA

Micka Hahne – Hälso pedagog
Tel: 070-431 78 97

Louise Lindgren – Arbetscoach
Tel: 070-431 97 27

ÖPPET HUS FÖR JOBBEXPERTER

Torsdag 16 maj 14.00-16.00

Plats: Nyckelviken – Orangeriet och Hälso trädgården

Anmälan senast 13 maj via sms 070-431 97 27

VÄLKOMMEN!

