**Natur & Hälsa**

Med utgång i vår profilering med ledord ***Kulturellt samförstånd - Hållbar miljö & klimat - Socialt stöd med öppen hand*** har aktiviteten Natur & Hälsa fokus på sysselsättning baserad på klimatfrågor och hållbar miljö. I och med att verksamheten ligger i centrala delen av Örebro har vi stort intresse i att minska användning av fordon som transportmedel, att utveckla och lära stadsnära odling i stadsmiljö, får svar på frågor som vad är en biosfär, ekosystem eller ett ekologiskt samhälle, vilka djur lever i en stadsmiljö, anpassning och framtida utmaningar, mm. Detta i kombination och ingredienser med diverse aktualiserade ämnen ur ett samhälleligt perspektiv och ett liv i det moderna samhället, exempelvis användning av både traditionella och moderna betalningsmedel som kontanter eller swish, samspel mellan integritet – identitet – sociala medier, mm.

Vår målsättning är att samverka med aktörer i närsamhället med närhet till djur och natur och/eller kunskaper inom de olika sociala/sociologiska (samhälleliga) områden viktiga för den enskilde i vardagen.

**Syfte och mål**

Med aktiviteten och dess moment vill vi möjliggöra för och ge Dig förutsättningar att utöka dina befintliga kunskaper i frågor om Natur och Hälsa, väcka intresse och färdigheter i arbete med djur och natur, leda Dig och coacha till vidareutveckling och realisering av Dina egna visioner i fråga sysselsättning och självständighet i samhället.

Genom aktiviteten kombineras fysisk aktivitet, kognitiva utmaningar, social interaktion, känslan av sammanhang samt möjlighet till ett säkert umgänge i dagens samhälle och de olika forum från personlig till ett digitalt möte, möte med djur och vistelse i natur.

Några av arbetsmoment inkluderade i aktiviteten Natur & Hälsa:

* Cirkel och teori (inkl. studiebesök & workshops)
* Natur (inkl. orientering/åskådning och djur)
* Hälsa
* Hundpromenad/hundträning

Aktiviteten med dess moment kombineras med teoretiska genomgångar inför och efter utförandet.

Genom dessa moment har du möjlighet till personlig utveckling och arbetsträning där du kan ta eget ansvar i att planera, genomföra och slutföra ett arbetsmoment.

Mentortid med handledaren vid behov.

FVA (Fritt valt arbete), självständiga aktiviteter/sysslor med tillgång till handledning vid behov.

**Ledord och arbetsmetod**

*Motivation och inspiration!*

Dialog DV stödjer och coachar individen mot att identifiera och hitta inspiration som grund för motivation. Dialog DV arbetshandleder motiverat deltagare mot resan från idé till uppnådda mål med aktiviteten.

Aktiviteten bedrivs i grupp.

Kläder efter väder och terräng, i dialog med aktivitetsansvarig.

**Cirkel & teori**

Alla de olika sysslor och aktiviteter vi bedriver ställer många frågor, resulterar i nya funderingar som tas upp, definieras, diskuteras och sätts ihop till mer tydlig förståelse och en helhetsbild. Detaljer som kräver detektivarbete är A och Ö där områden som miljö, sociala frågor och normer, samhälleliga och aktualiserade värderingar och krav, vardagliga och moderna hinder eller farhågor, praktiska lösningar mm går in i varandra. En helhet är inte lätt att se, men Du kommer att med en detektivhatt att lista ut tillsammans med andra på Dialog DV.

Delmoment:

Teori och gruppdiskussioner

Workshops

Studiebesök

Grupp- & individuella sysslor och uppdrag

**Natur**

Grönska, djur och natur i sig har stor positiv betydelse för stress, koncentration och återhämtning och aktiviteter utomhus där Du kan träna bland annat balans, muskler samt ökar kondition, koordination och smidighet. Målsättningen är att samarbeta med lokala djurskyddsföreningar och hem för smådjur där Du kan lära dig och bistå med stöd och hjälp till smådjur i nöd.

Delmoment:

Åskådning

Orientering

Stöd och hjälp

Natur ingår även under Samhällsaktiviteten och därmed innehåller delmoment med olika temaarbete och dialog i grupp. Här aktualiseras tillsammans själva ämnen för diskussion som handlar om natur och djur. Det kan handla om bland annat allmän livsåskådning och synsätt på djur & natur, ens roll i fråga djur & natur, mm.

**Hälsa**

I många av aktiviteterna på Dialog DV är kroppen väsentlig som arbetsverktyg. Inom dans, ute i natur eller i teatersalen använder vi kroppen för att röra oss, uttrycka känslor och anpassar oss till den miljö vi befinner oss i. För att orka och finna glädje i rörelse har arbetsmoment Hälsa som syfte att utveckla kunskaper om människokroppen och öka intresset för hur levnadsvanor påverkar hur vi mår.

Människans grundläggande behov gällande kost, motion och sömn diskuteras och praktiseras genom olika övningar, spel och aktiviteter. Möjlighet ges till att analysera sina egna behov och förutsättningar för att kunna må bra och få energi till att göra saker man glädjes av.

Delmoment:

Kroppens uppbyggnad

Mat som bränsle

Sömnbehov

Vardagsmotion och träning

**Hundpromenad - Syfte och mål**

Genom fysisk motion ska Du få möjlighet att se, pröva på, träna och lära sig vad som krävs för att äga/ha en hund. Detta sker i form av teoretiska instruktioner/diskussioner under tiden Du tränar i att hålla i koppel, klappa, utöva lättare träning med och omvårdnad av hundar. Du får stöttning i att tänka på hur man promenerar i stadsmiljö och natur. Vi använder oss av personalens hundar under aktiviteten.

Hundpromenad ingår även under Samhällsaktiviteten och därmed innehåller delmoment med olika temaarbete och dialog i grupp. Här aktualiseras själva ämnen för diskussion som handlar om de husdjur som hund, katt eller andra mindre djur i hemmet. Det kan handla om bland annat allmän livsåskådning och synsätt på vad en husdjurs roll är och vilka förväntningar vi ska ha på en så nära djurvän, ens egen roll och ansvar, mm.

Delmoment inom ramen för aktiviteten är:

Hund i staden

Hund i naturen

Lydnad - träning

Umgås med en hund