

SUNDHEDSAFDELINGEN



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Træning i naturen

- et tilbud til borgere i Jammerbugt Kommune



Hvem kan træne i naturen:

Træning i naturen er et af de tilbud, du kan få i Jammerbugt Kommunes Sundhedsafdeling.

Du kan være tilknyttet Aktiv igen, et Rehabiliteringshold eller have en genoptræningsplan fra sygehuset.

Det kan også være et tilbud du får i forlængelse af din genoptræning eller rehabilitering, hvis du har behov for et ekstra træningstilbud.

Du kan godt træne i naturen, selvom du har en kronisk sygdom, som eksempelvis KOL eller Diabetes. Vi tager højde for, at alle kan blive udfordret, uanset funktionsniveau.

Du skal dog som minimum kunne gå 200-300 m uden hjælpemiddel.

Hvad er træning i naturen?

I naturen arbejder vi med de muligheder, som omgivelserne giver. Det kan være træstammer, stubbe, krat mv. Vi bruger de varierede omgivelser til at arbejde med kondition, styrke, balance og koordination.

Naturen giver os oplevelser til sanserne: Dufte, lyde, farver, frisk luft og da vi træner hele året rundt, er både sol, regn, blæst og sne med til at give ekstra oplevelser og udfordringer.

Hvorfor træne i naturen?

I naturen kan vi arbejde med at fastholde dit funktionsniveau og give dig idéer til, hvordan du kan træne på egen hånd.

Træningen foregår på hold, og du kan arbejde med individuelle mål, som du selv sætter eller udarbejder med fysioterapeuterne. Du får ikke et færdigt program, som du kan tage med hjem men derimod masser af gode idéer til, hvordan du kan arbejde videre med træningen ift. dit behov.

Og det er gratis at træne i naturen!

Hvor og hvornår?

Naturlegepladsen, Strandvejen 25 i Tranum

Mandag kl. 9.30 -11.30

Vi mødes på parkeringspladsen ved Naturlegepladsen

Gateway Blokhus, Aalborgvej mellem Blokhus og Hune

Torsdag kl. 13.00-15.00

Vi mødes på parkeringspladsen til Gateway'en

Vi træner i halvanden time, og i den sidste halve time er der kaffe og mulighed for refleksion over dagens træning.

Hvordan bliver du tilmeldt træning i Naturen:

Hvis du er tilknyttet Sundhedsafdelingen via

- **En genoptræningsplan:**
tal med din fysioterapeut, om du kan blive tilmeldt. Træningen kan være en del af genoptræningsplanen eller bruges som udslusning.
- **Et rehabiliteringshold, eks. diabetes-, KOL- eller hjertehold:**
indgår træning i naturen som udgangspunkt i dit ugentlige træningsprogram udover træning i motionscentret. Derudover kan du forsætte med træning i naturen som udslusning, når du stopper i motionscentret.
- **Aktiv igen:**
har du mulighed for at kombinere træning i naturen med de andre træningstilbud på Aktiv Igen, alt efter dit behov. Snak med din fysioterapeut om at blive tilmeldt holdet.
- **Cancer rehabilitering:**
må du gerne deltage i træning i naturen. Snak med din fysioterapeut om at blive tilmeldt holdet.

Praktisk information:

Tag tøj og sko på efter vejrforholdene, og med risiko for at blive lidt beskidt

Brug gode sko, der sidder ordentligt fast på fødderne

Vi medbringer stavgangsstave til udlån i et vis omfang. Tag meget gerne dine egne stave med, hvis du har nogen

Medbring evt. vand, en lille madpakke, druesukker eller lign., hvis du tror, du får brug for det.

Anne Mortensen

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 77 84

amn@jammerbugt.dk

Jette Thomsen

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 11 53

ito@jammerbugt.dk

Signe Christensen

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 78 37

sic@jammerbugt.dk



Sundhedsafdelingen

Sygehusvej 6 · 9460 Brovst · Tlf. 72 57 88 70

sundhedsafdelingen.jammerbugt.dk

sundhed@jammerbugt.dk