

Sundhedsfremme-projekt:

”TRÆNING/REHABILITERING – UNDER ÅBEN HIMMEL”

Natur-Motions-Fitness-Sti og Udendørs træningsrum i baghaven I tilknytning til Fysioterapien Hammer Bakker - Aalborg Kommune

Natur-motions-fitness-sti

Fysioterapien Hammer Bakker ønsker, i samarbejde med Park og Natur, at deltage i idefasen, i planlægningen af en ” ”Natur-Motions-Fitness-Sti”/ ”Trænings-Rehabiliterings-rute” - ud under åben himmel - i Hammer Bakker.

Vi forestiller os en udbygning af den allerede eksisterende ”gule sti” i Hammer Bakker, da stien byder på varierede udfordringer og ligger i umiddelbar nærhed af Fysioterapien. Ved at indrette omgivelserne omkring stien bevidst og målrettet, vil vi skabe et attraktivt og stimulerende udendørs behandlings- og træningsrum, som kan benyttes til såvel specifik individuel træning/ behandling som holdtræning af borgere, der træner i Fysioterapien. Træning i naturen skal være et kvalitativt supplement til den indendørs træning.

Alle mennesker, normalt fungerende børn såvel som voksne personer, personer med livsstilssygdomme, personer med et udviklingsbetinget handicap, personer med erhvervet hjerneskade og autister har behov for at bevæge sig, behov for at få udfordret sanserne og motorikken bl.a. gennem idræts- og naturoplevelser.

Beskrivelse af målgruppen

Fysioterapien Hammer Bakker leverer ydelser til børn, unge og voksne indenfor følgende målgrupper: Borgere med et fysisk og psykisk udviklingsbetinget handicap, borgere med erhvervet hjerneskade, autister, borgere der har fået en genoptræningsplan efter sportsskade, fald, hjerneblødning m.v. og borgere med generel svækkelse.

Natur- motions- fitness- sti

Vi ønsker at få den fysio- og ergoterapeutiske træning af borgerne, børn såvel som unge og voksne, ud i det udendørs rum, da naturen stimulerer til varierede aktiviteter og fremmer personens følelse af velvære. Til de borgere som har gangfunktion vil vi gerne lave en Natur-motions-fitness- sti i skoven i Hammer Bakker, hvor der fokuseres på målrettet træning af styrke, balance, koordination, smidighed, kondition, udholdenhed og afspænding.

Der lægges bl.a. vægt på følgende punkter:

- Funktionel træning med høj overførselsværdi til hverdags og arbejdsliv
- Træning i frisk luft
- Det skal være sjovt at træne
- Fællesskab omkring fællesaktiviteter
- Samarbejdsevne
- Kreativitet
- Konkurrencemoment
- Koncentration, mental ro og balance
- Sansoplevelser i smukke omgivelser

Remedier

Brug af de elementer som skoven i forvejen byder på som træningsredskaber kombineret med specialbyggede remedier udarbejdet af træ fra bæredygtigt europæisk skovbrug, ex. Robinietræ, som har en holdbarhed på 25-40 år ved jordkontakt.

Inddragelse/ Integration af lokalområdet

De forskellige institutioner i Hammer Bakker, skoler og daginstitutioner, borgere fra Vodskov og omegn samt øvrige brugere af skoven skal kunne benytte natur- motions- fitness- stien.

Udendørs træningsrum i baghaven ”Træning under åben himmel”

En stor del af borgerne som serviceres af Fysioterapien Hammer Bakker har et mangesidigt handicap, der rammer intellektuelt, motorisk, neurologisk, psykisk og socialt. De svært fysisk handicappede kan have følgende problemstillinger: kørestolsbruger, nedsat gangfunktion, nedsat balance, nedsat syn og hørelse, svagt udviklet kropsopfattelse, problemer med at orientere sig i forhold til tid og rum, manglende sprog og eller sprogforståelse eller psykisk og motorisk uro.

I Fysioterapiens baggård ønsker vi at lave et uderum med en have og med sanselige nedslag som inviterer til træning, meningsfulde aktiviteter, leg og hvile. Dette haverum indrettes primært til de dårligst fungerende borgere som vil få let tilgængelig adgang fra fysioterapiens lokaler. Med de sanselige nedslag fokuseres der på stimulering af sanserne: Berørings-, ligevægt/ balance-, muskel/ led, syn, hørelse, lugte og smagsansen.

Til mere velfungerende borgere vil haverummet indrettes til mere konkret aktivitetsudførelse som havearbejde, kreativ udfoldelse, leg, fysisk træning og som opvarmningsrum til natur-motions-fitness stien.

Endvidere kan haverummet anvendes dels af personalegruppen i Fysioterapien Hammer Bakker til møder og forberedelse, dels af borgere og personale fra øvrige institutioner i Hammer Bakker i hverdagen og weekenden samt til kulturelle arrangementer.

Samarbejdspartnere:

Jens Vinge, skov- og landskabsingeniør Park&Natur
Naturvejledere,
Skov og naturstyrelsen
Skovholdet og Gartneriet i Hammer Bakker
Evt. Grindsted/ Uggerhalne Samråd
Forvaltning for Sundhed og Bæredygtig Udvikling

Budget – Økonomi

Ansøgning af Fondsmidler
Indhentning af tilbud
Indkøb af remedier
Opstilling af remedier
Vedligeholdelse af remedier

Udarbejdelse af brugsvejledning af de forskellige remedier
Instruktion/ vejledning i brug af remedier

Fysioterapien Hammer Bakker, Bodil Hjorths Vej 16A, 9310 Vodskov – tlf. 9931 7650

Fysioterapeut Karin Bo Skovmand Larsen
Fysioterapeut Jesper Bæk Nielsen
Ergoterapeut Lise Nevstrup Andersen

KBSL-aeh@aalborg.dk
JEBN-aeh@aalborg.dk
LNAN-aeh@aalborg.dk