

## Hej!

Det har äntligen blivit vår i hela vårt avlånga land, med allt vad det innebär; vårlökar i blom, bladsprickning, fågelkvitter och varmare vindar. Vi i styrelsen från Hälsans Natur vill så här på vårkanten skicka en hälsning till dig som medlem. I detta nyhetsbrev kommer du få ta del av vad som pågår i föreningen i nuläget, presentation av styrelsemedlemmarna för 2019/2020 och vad vi som förening blickar framåt mot.

Först en återblick; den 1-2 april var Hälsans Natur medarrangör till den första nationella konferensen *Djur, natur & Hälsa 2019*, där Sveriges Lantbruksuniversitet och deras framtidsplattform var huvudarrangörer. Konferensen hölls på Hotell Hasselbacken på Djurgården i Stockholm och de av oss som var med upplevde att konferensen tog området som sådant ett steg längre. Bland annat fick vi ta del av senaste forskning, politiker deltog i debatter, parallella workshop genomfördes som belyste olika aspekter (skola, prevention, vård osv) och även ansvariga för verksamheter inom området berättade om sitt arbete. Förhoppningsvis kommer en liknande konferens 2021. Vill du se föreläsningarna från konferensen? Missa inte att gå in på [UR-play](#), där flera av presentationerna finns upplagda.

För några veckor sedan hölls föreningens årsmöte där tre nya styrelsemedlemmar valdes in (Malin Jensen, Josefin Wilkins och Karin Åman) och en styrelsemedlem avslutade sitt deltagande (Elsa Stenström). Vi som förening är tacksamma för Elsas engagemang under flera år och glada över att nya medlemmar vill engagera sig i föreningens arbete. Längre ner i brevet kan du ta del av nuvarande styrelsemedlemmar och deras kompetens- och verksamhetsområden.

I nuläget arbetar styrelsen bl.a. med att undersöka förutsättningarna för att få finnas med i ett projekt kring psykisk hälsa och där lyfta betydelsen av natur- och djurkontaktens inverkan på folkhälsan. Detta återkommer vi mer till när vi vet var det landar. Vi har också två medlemsträffar inplanerade den 2 juni, både för Hälsans natur syd och Hälsans natur Stockholm-Mälardalen. Läs mer på vår [hemsida](#) och missa inte denna möjlighet att samarbeta!

Som styrelse har vi också funderat mer på hur vi tillsammans enklare kan kommunicera med varandra, inspireras och utbyta erfarenheter samt nätverka. Vi vill prova att genomföra ett digitalt medlemsmöte där vi alla ges denna möjlighet. Du är inbjuden att delta! Mötet hålls söndagen den 9 juni kl. 19-20. Vill du vara med? Skicka ett mail till [info@halsansnatur.se](mailto:info@halsansnatur.se), så kommer du få vidare information om hur du ansluter dig till det.

Sen vill vi också veta hur du vill att föreningen ska stötta dig i ditt sammanhang?! Har du som medlem tankar och idéer om föreningens framtida arbete och nätverkande, hör gärna av dig till oss. Glöm inte att också Gilla och Följ oss på både [Facebook](#) och [LinkedIn](#), där vi sprider mer matnyttig information!

Hälsning

Styrelsen för Hälsans Natur

Josefin Wilkins & Madeleine Liljegren



**Nedan följer en presentation av styrelsemedlemmarna i Hälsans Natur:**

*Lotta Lundmark (ordförande):* Jag är leg. sjukgymnast med 15 års klinisk erfarenhet från Unicare Bakke, ett rehabiliteringscenter i Norge. Min drivkraft är allas rätt till att, livet ut, få komma ut och ges förutsättningar för att nå de hälsofrämjande effekter som utomhusvistelse erbjuder, både på ett psykiskt, fysiskt och socialt plan. För att detta ska kunna ske så menar jag att det måste till ett paradigmskifte inom vården, den måste flytta ut och detta kan jag hjälpa till med. Min erfarenhet från rehabiliteringsfältet i kombination med mina kunskaper inom landskapsarkitektur från SLU gör att jag besitter kunskap om såväl verksamhets – som miljöperspektivet, vilka måste gå hand i hand för att skapa goda förutsättningar för vård och rehabilitering utomhus. Jag jobbar 40% på Unicare Bakke som projektledare för projektet "Mer uterehabilitering för alle på Bakke" och driver BRANAK, Branneby naturkonsult, vars verksamhetsområde är rådgivning om hur processen mot vård och rehabilitering utomhus. Lotta är kontaktperson för Hälsans Natur Väst.

*Lillian Lavesson (kassör):* Är numera pensionär. Har arbetat i 15 år på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp som sjukgymnast i rehabträdgården, som belastningsergonom samt kursledare/lärare. Arbetar fortsatt med olika föreläsningssupdrag inom kunskapsområdena. Lillian är kontaktperson för Hälsans Natur Syd.

*Eva Solhäll:* Leg specialistsjuksköterska inom psykiatri med psykoterapeututbildning; familjeterapi och uttryckandekonstterapi, hälsoträdgårdsutbildad. Driver För Hälsa - Färentuna Hälsoträdgård. Hälsoträdgården för naturretreats, friskvårdsevenemang och behandling, möten och kompetensutveckling genom kreativa uttrycksformer och läkande trädgård. I ateljén; Ateljé Tussah, pågår också eget konstnätverk och konstnärligt arbete. Eva är kontaktperson för Hälsans Natur Stockholm-Mälardalen.

*Madeleine Liljegren:* Leg. fysioterapeut, specialist inom Äldres hälsa och verksam inom kommunal hälso- och sjukvård. Masterexamen inom landskapsarkitektur med inriktning på miljöpsykologi och folkhälsa. Har också formell kompetens inom områdena Hälsoträdgårdar, Trädgårdsterapi och Framtidens äldreboende – design för det moderna äldrelevet. Arbetar även som konsult med planering och utveckling av vårdmiljöer utomhus och inomhus (vårdarkitektur), med utgångspunkt i ett patient- och verksamhetsperspektiv. Föreläser om utemiljöer som vårdmiljöer samt utomhusrehabilitering kopplat till personers rörelseförutsättningar i den fysiska miljön. Verkar för ett äldrevänligare och demensvänligare samhälle.

*Malin Jensen:* Malin Jensen är beteendevetare med inriktning på arbetslivets psykologi, specialiserad inom stress och utmattningsproblematik och psykisk ohälsa på våra arbetsplatser. Hon är också utbildad i trädgårdsterapi vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Idag driver hon företaget Human.Insikt som erbjuder utbildningar, föreläsningar, arbetsmiljökartläggningar och kurser kring människans mående i arbetslivet. I Lotties trädgård utanför Ängelholm erbjuder Malin "Odlas hälsa", en kurs som utgår från trädgårdsterapi. Kursen ges till medarbetare i riskzonen att drabbas av stressrelaterad ohälsa. I trädgården anordnas också möjlighet för privatpersonen att ta del av aktiviteter i trädgårdsterapi.

*Josefin Wilkins:* Socionom. Med professionell erfarenhet inom flyktingmottagning. Snart klar med SLU:s master "Outdoor environment for health and wellbeing". Driver företaget Vara med Naturen, som inriktar sig på stresshantering och kunskapsförmedlande om naturens hälsoeffekter samt kurser inom naturbaserad integration. Skriver och vardagsfilosoferar. Intresserar sig för hur naturen kan verka som ett verktyg för psykisk hälsa och existentiellt välbefinnande.

*Karin Åman:* Socionom med vidareutbildning, magisterprogrammet Natur, Hälsa, Trädgård, Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Arbetar med naturbaserad förberedande rehabilitering i ett led närmare arbetslivet. Verksamheten riktar sig bland annat till personer med stressrelaterad psykisk ohälsa.