

Dagboksanteckningar – Grön förrehabilitering, Kurs nr 6, 2014.

Vecka	Kurs-vecka	Anteckning
18	1	<p>Mån 28/4, kl. 12.30-14.30 Kursledare: Inger, Karin och Marie A Tema: Första dagen Anteckning: Vi samlades i Bergsgårdens bygdegård, där vi fikade tillsammans och sedan tog vi en promenad.</p>
		<p>Ons 30/4, kl. 12.30-14.30 Kursledare: Inger, Marie A och Marie G Tema: Presentation av ledare Anteckning: Vi började med fika, efter fikat så var det dags att presentera kursledarna. Det gjorde vi genom att deltagarna gissade saker om oss som: ålder, familj eller vilken bil vi kör. Efter det hann vi med en kort promenad innan det var dags att avsluta.</p>
19	2	<p>Mån 5/5, kl. 12.30-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Sinnesvandring Anteckning: Vi började med fika som vanligt. Sedan gick vi på en längre promenad, där vi under vägen fokuserade på ett sinne i taget. I slutet av promenaden fick deltagarna hämta ett föremål i skogen som symboliserade hur de kände sig just då, vilket de delade med sig av två och två.</p>
		<p>To 8/5, kl. 12.30-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Utvärderingspapper Anteckning: Vi fikade och så gjorde vi en övning där deltagarna fick gradera hur svårt det var att ta sig till grön förrehab, de som ville fick motivera sitt svar. Vi gjorde även en liten axelövning. Sedan var det dags att ta itu med utvärderingspapper, vilket upplevdes som väldigt jobbigt av några deltagare. Det regnade, så vi hoppade över promenaden.</p>
20	3	<p>Mån 12/5, kl. 11-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Tova Anteckning: Vi fikade och sedan plockade vi fram det vi behövde för att prova på att tova. Vi tovade bollar, det var uppskattat. Det var första dagen som vi hade lunch med oss och den smakade bra efter tovningen. Efter lunch tog vi en promenad och gjorde en mindfulnessövning. Några som inte fyllt i utvärderingspapper gjorde det.</p>

		<p>Ons 14/5, kl. 11-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Utedag Anteckning: Vi packade fika, korv och ved. Vi gick iväg till utelägerplatsen nere vid sjön, där vi började med att fika. Efter fikat gick några på upptäcktsfärd, några gjorde eld och täljde grillpinnar och två deltagare virkade och ritade. När det blivit bra glöd så grillade vi korv och tittade på gässen som simmade intill. Vädret var så där, mulet men lite sol då och då.</p>	
		<p>To 15/5, kl. 11-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Utelägerplatsen Anteckning: Vi samlades i bygdegården och gav oss direkt av till utelägerplatsen. Några åkte bil, några promenerade. När vi kom fram fikade vi och gjorde sedan en övning. Deltagarna delades i två grupper och fick ge sig ut och leta efter så många olika färger som möjligt i skogen. Grupperna hittade väldigt många olika färger och båda grupperna kom tillbaka med mest naturföremål, men även en del upphittat ”skräp”. Sedan var det dags för medhavd lunch och vila innan vi promenerade respektive åkte tillbaka till bygdegården.</p>	
21	4	<p>Mån 19/5, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Utelägerplatsen Anteckning: Vi samlades och fikade i bygdegården. Sedan gick vi till utelägerplatsen. Där gjorde vi upp eld för att värma vår mat. Efter lunchen gjorde vi en naturinspirerad mindfulnessövning. Sedan promenerade vi tillbaka. Mulet väder ca 19 grader.</p>	
		<p>Ons 21/5, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Utelägerplatsen Anteckning: Vi fikade vid bygdegården och sedan gick vi till utelägerplatsen. Vi skulle göra avslappningsövning i skogen, men precis när vi lade oss på liggunderlagen började det störtregna, så vi fick använda liggunderlagen som regnskydd istället. Vi gjorde upp eld för att värma oss och maten. Efter lunch kom solen tillbaka och det blev riktigt behagligt igen. Det blev bra diskussioner om relationer innan vi promenerade tillbaka och avslutade dagen.</p>	

		<p>To 22/5, kl. 11-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Flytt till Sjulsarvet, Lugnets naturreservat Anteckning: Vi samlades vid Järlindens pizzeria för att gemensamt åka till Sjulsarvet. Väl framme blev alla förtjusta i huset och trädgården. Vi gick runt och tittade, sedan fikade vi i trädgården. Vädret visade sig från sin bästa sida, sol och varmt. Deltagarna fick i uppgift att hitta en egen plats i trädgården. Deltagarna slutade kl 12.00. Det kom studiebesök från AME med ev. deltagare till nästa grupp. Vi ledare plockade in saker i huset och skruvade ihop bord.</p>	
22	5	<p>Mån 26/5, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Första riktiga dagen i Sjulsarvet Anteckning: Vi samlades vid huset i Sjulsarvet. Vi fikade i trädgården och gick en runda där var och en fick berätta det man känner för utan att bli avbruten. Planering av vad vi skulle så i trädgårdslandet och började rensa. Det var alldeles överväxt med ogräs. Några som inte fyllt i utvärderingspapper gjorde det. Sedan var det dags för lunch. Efter lunch åkte några hem, några vilade och några tog en promenad. Vädret var så där, växlande molnighet och ganska kyligt.</p>	
		<p>Ons 28/5, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Städning Anteckning: Vi började med fika i trädgården och runda. Det är inte så många som vill säga något på rundan, så den går ganska snabbt. Sedan städade vi framför huset, några lyfte stenplattor som värsta styrkelyftare. Andra fortsatte att rensa och gräva i odlingsbädden. Efter lunch hade vi en avslappningsövning och en andningsövning. Sedan var det dags att avsluta.</p>	
23	6	<p>Mån 2/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Trädgårdspyssel Anteckning: Vi fikade i trädgården underbart väder, strålande sol. Efter rundan rensade vi bland hallon och vinbärsbuskar och grävde och rensade i odlingsbädden. Vi fyllde även på mer jord i odlingsbädden. Lunchen smakade bra efter trädgårdsarbetet. Efter lunch vilade vi på liggunderlagen en stund tysta, sedan pratade vi om kost och träning det kom upp många bra tips. Vi gjorde en övning i två lag där det gällde att hitta så många blommande blommor som möjligt. Sedan var det dags för hemfärd.</p>	

		<p>Ons 4/6, kl 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Stress och återhämtning Anteckning: Vi fikade inne och gjorde rundan för det var mulet och regnade lite lätt. Vi hade bra diskussion om stress och återhämtning. Sedan plockade vi svartvinbärsblad som vi ska göra bladsaft av. En deltagare hade med sig rabarber som några hjälptes åt att göra paj av. Sedan var det dags för lunch och rabarberpaj det smakade fantastiskt. Efter lunch tog vi en promenad och sedan var det dags att avsluta.</p>	
		<p>To 5/6, kl 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Långpromenad Anteckning: Vi fikade och gjorde rundan inomhus. Sedan gick vi på promenad till Sjulsarvsstugan. Promenaden blev lite längre än vad det var tänkt för det var dåligt märkta stigar. Vi kom fram till slut även om några var på väg att ge upp, väl framme fick man verkligen lön för mödan underbar utsikt. När vi kom tillbaka åt vi lunch och sedan sådde vi grönsaksfrön och blomfrön. Sedan gjorde vi en mindfulnessövning och avslutade dagen.</p>	
		<p>Mån 9/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Trädgårdsarbete Anteckning: Vi fikade och gjorde rundan ute i trädgården, vädret var fint och soligt. Några grävde om potatislandet och tog bort en massa rötter, några bytte hjul på skottkärran, några flyttade humle till spaljéerna och några släpade bort ris. Sedan silade vi bladsaften som stått i källaren sedan i onsdags, den blev jättegod. Efter lunch vilade vi i gräset.</p>	
24	7	<p>Ons 11/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Trädgårdspyssel Anteckning: Vi började med fika och runda inne för det regnade på morgonen. Regnet upphörde så vi satte potatis, planterade kålplantor och planterade i blomlådan. Vi gjorde sallad som vi åt till lunch ute i trädgården. Efter lunch tog vi en promenad och gjorde en mindfulnessövning.</p>	

AVDELNING FÖR HÄLSOFRÄMJANDE

		<p>To 12/6, kl. 10-12 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Våra behov Anteckning: Fika och runda i trädgården. Därefter tog Inger hand om ett studiebesök. Marie och gruppen fortsatte att prata om vad vi behöver för att må bra. Vi satt på gräset under ett vackert blommande träd. Sedan gick vi en kort promenad runt huset och tittade på olika träd utifrån vad de kan behöva och vad de kan ge i form av skydd, värme, mat mm. Vi gick in och gjorde en bild på valfritt sätt av ett träd som vi tycker om. Sedan lunch och avslutning.</p>	
25	8	<p>Mån 16/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Livskompassen Anteckning: Fika och runda i trädgården. Vi talade om livskompassen och vad vi behöver för att må bra. Sedan var det dags för lunch, vila och promenad. Inger hade möte med en deltagare och handläggare. .</p>	
		<p>Ons 18/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Vanlig dag Anteckning: Vi fikade ute och pratade lite mer om livskompassen eftersom alla inte var med första gången. Studiebesök av blivande deltagare. Lunch och promenad, vi hittade en ny stig. Mindfulnessövning i hagen. Slut för dagen.</p>	
		<p>Torsdag 19/6, kl 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Midsommarlunch Anteckning: Vi fikade inne för det var regn och rusk utomhus. En deltagare kom med förslag att alla skulle berätta vad de gjort tidigare i livet. Alla var med på noterna och det blev en väldigt intressant förmiddag. Vi lagade lunch tillsammans sill, potatis, rökt lax och sist men inte minst Maries underbara kladdkaka och jordgubbar. MUMS! Sedan var det dags att avsluta dagen. .</p>	
26	9	<p>Mån 23/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Djupa samtal Anteckning: Vi fikade i trädgården, det var soligt men kallt. Inger hade möten med två deltagare på förmiddagen. Sedan kom regnet så det blev djupa samtal på övervåningen. Efter lunch blev det en liten promenad.</p>	

		<p>To 26/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Mål Anteckning: Fika och runda i gräset. Omväxlande sol och moln, men vi kunde vara ute hela dagen och det var varmt. Pratade om mål, hur mål bör vara. Alla provade att skriva ett mål som var både, <u>specifikt</u>, <u>mätbart</u>, <u>accepterat</u>, <u>realistiskt</u> och <u>tidssatt</u>, alltså SMART. Efter lunch hann vi vila i gräset och regnet kom först när vi hade slutat för dagen.</p>	
27	10	<p>Mån 30/6, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Gjuta i betong Anteckning: Vi fikade och gjorde rundan inomhus. Vädret var trist regn och kyligt. Vi gjöt alla möjliga saker, små grodor med hjälp av formar, krukor och olika fat med mönster och rabarberblad. Det var jättekul. Efter lunch spelade vi ordjakten, det blev många skratt och alla fick förslag på hur man kan göra en regnig semesterdag lite mer spännande.</p>	
		<p>Ons 2/7, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Puttbo Anteckning: Vi träffades på parkeringen vid Byggmax, för att åka i samlad trupp till utelägerplatsen i Puttbo. Väl framme började vi med fika och runda. Sedan gick vi på en promenad som visade sig bli ganska lång ca 5 km. Efter det smakade lunchen bra. Sedan blev det en kort vila i skogen, innan det var slut för dagen. Det var växlande molnighet och behaglig promenadtemperatur.</p>	
		<p>To 3/7, kl. 10-14.30 Sommaravslutning Kursledare: Inger, Marie G Tema: Sommaravslutning Anteckning: Fika och runda inne. Växlande väder. Vi gick ut i trädgården och "avtäckte" alla de gjutna föremålen. Det mesta blev lyckat trots att det var första gången för de flesta. Någon groda "tappade fötterna" och någon kruka var svår att frigöra från formen. Vi får prova en gång till var alla överens om. Efter lunch avnjöt vi en Pavlova (marängtårta) med bär som en deltagare hade gjort grunden till och som vi färdigställde tillsammans. Ett parti ordjakten hann vi också med. Sedan avslutade vi ute på gården och önskade varandra trevlig sommar.</p>	

32	11	<p>Mån 4/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A och Marie G Tema: Uppstart Anteckning: Vi träffades i Sjulsarvet. Det var roligt att ses efter sommaruppehållet. Vi fikade ute i trädgården och de som ville berättade vad de gjort under sommaren. Sedan gick vi runt och tittade på odlingarna, det var mycket ogräs så några började rensa på en gång. Sedan var det dags att avsluta, för vi ledare hade planering på eftermiddagen. Varmaste dagen i mannaminne 35,1 grader. PUH!</p>	
		<p>Ons 6/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Mjukstart Anteckning: Vi började med fika som vanligt, vi fick sitta inomhus för det regnade. Vi hade tänkt gå och se om vi hittade blåbär, men vi fick ändra planen istället blev det kladdkake bak. Inger hade enskilda samtal med två deltagare inför mötet med handläggare nästa vecka. Sedan lunch och kladdkaka, efter det var det skönt med en promenad för nu hade regnet upphört. Vi hann med en mindfulnessövning innan det var dags för hemfärd</p>	
		<p>To 7/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Häst Anteckning: Några deltagare samlades vid Lidl för samåkning ut till Botäkt andra åkte direkt. När alla kommit fikade vi och gjorde rundan som vanligt. Sedan promenerade/åkte vi till hästarna i sommarhagen. Där gjorde vi en mindfulnessövning innan vi gick runt och hälsade på hästarna. Några åkte bil hem, och några gick genom hagen och ner till sjön för att titta på bävrarnas framfart. Väl tillbaka var det dags för en sen lunch. Sedan vilade vi en stund, innan hemfärd.</p>	
33	12	<p>Mån 11/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Vanlig dag Anteckning: Vi samlades i Sjulsarvet och började fika ute, men fick gå in när regnet kom. Inger hade slutmöte med två deltagare. Några tog en promenad, de andra pysslade med sina handarbeten. Efter lunch blev det ordjakt och en mindfulnessövning innan hemfärd.</p>	

AVDELNING FÖR HÄLSOFRÄMJANDE

		<p>Ons 13/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Agneta Tema: Häst Anteckning: Vi samlades i Botäkt, fika och runda utomhus i det vackra vädret. Sedan gick vi till hästarna som nu var hemma vid stallet. Deltagarna hälsade på hästarna och valde en häst att arbeta tillsammans med. Vi tog med hästarna in i stallet, där vi gjorde mindfulnessövningar tillsammans med dem. Det blev ett väldigt lugn och bra energi i stallet. Efter lunch gick vi till ridbanan och provade några ledarövningar. Sedan var det dags att avsluta dagen.</p>	
		<p>To 14/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Vanlig dag Anteckning: Vi samlades i Sjulsarvet och fikade ute, fortfarande underbart väder. Efter rundan blev det trädgårdsarbete för de som ville, några fortsatte på sina handarbeten. Efter lunch tog vi en promenad och så en mindfulnessövning innan avslut.</p>	
		<p>Mån 18/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Marie A, Marie G Tema: Ny vecka Anteckning: Vi samlades i Sjulsarvet och fikade inne med mycket diskussion. Det hade regnat, men klarnade upp. Gick en ganska lång promenadrunda i skogen och hade två glada hundar med. Några deltagare jobbade i trädgården istället. Efter lunch hann vi med ett par vändor med ordjakten och sedan avslutning för dagen.</p>	
34	13	<p>Ons 20/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Marie G Tema: Utedag som ställdes in Anteckning: Vi skulle ha varit till Puttbo för en heldag ute i skogen, men det var regnigt och grått och få handledare p g a sjukdom. Istället ändrade vi planen och träffades i Sjulsarvet som vanligt. Efter fika och rundan bestämde vi att göra lunch tillsammans och ta in lite grönsaker och potatis från trädgården att komplettera korv och bröd med. Ugnen fick tjänstgöra som grill. Efter lunch vilade vi och samlade sedan ihop oss en kort stund innan hemgång.</p>	
		<p>To 21/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Marie G Tema: Betong Anteckning: Vi samlades i Sjulsarvet och fikade, gjorde rundan som vanligt. Sedan promenad, lunch och betonggjutning. Deltagarna hittade på ett ord var som fick representera dagen.</p>	

AVDELNING FÖR HÄLSOFRÄMJANDE

35	14	<p>Mån 25/8 , kl 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Vanlig dag Anteckning: Vi fikade inomhus, vädret inbjöd inte till att sitta ute. Inger hade möte med två blivande deltagare. De andra gick på promenad. Efter lunch blev det pyssel i trädgården och sedan vila i tystnad innan hemfärd.</p>	
		<p>Ons 27/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Häst Anteckning: Vi samlades i Botäkt. Fikade ute och gjorde rundan. Sedan tog vi in hästarna i stallet. Vi gjorde en kort mindfulnessövning och borstade hästarna. Sedan var det dags för lunch. Efter lunch gick vi till ridbanan och började med ledarövningar. Sedan var det dags att sitta på hästarna barbacka. Några tyckte att det var lite vingligt i början, men under Marias ledning med olika övningar gick det bättre.</p>	
		<p>To 28/8, kl. 10-14.30 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Häst Anteckning: Vi samlades i Botäkt, fikade ute och gjorde rundan. Vi hämtade hästarna och tog in dem i stallet. Gjorde mindfulnessövning för att komma ner i varv och sedan borstade vi hästarna. Efter lunch sadlade och tränade vi hästarna, för idag var det dags att sitta på hästarna med sadel. Ute på ridbanan gjorde vi samma övningar som dagen innan, för att känna skillnad med sadel/ utan. Sedan var det dags att avsluta dagen.</p>	
36	15	<p>Mån 1/9, kl. 10-12 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Mjukavslutning Anteckning: Vi träffades i Sjulsarvet, fikade och gjorde rundan. Det är nu sista två veckorna och det blir mycket prat, förberedelser men även ångest inför vad som kommer efter grön rehab. Inger hade möte med en blivande deltagare och ett avslutningsmöte. Ledarna planerade på eftermiddagen.</p>	
		<p>Ons 3/9, kl. 10-12 Kursledare: Inger, Marie A och Marie G Tema: Mjukavslutning Anteckning: Vi träffades i Sjulsarvet, fikade gjorde rundan. Mycket prat och promenad.</p>	

AVDELNING FÖR HÄLSOFRÄMJANDE

		<p>To 4/9, kl 10-12 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Mjukavslutning Anteckning: Vi träffades i Sjulsarvet, fikade gjorde rundan. Pratade och promenerade.</p>	
37	16	<p>Mån 8/9, kl. 10-12 Kursledare: Inger, Marie A Tema: Häst Anteckning: På allmän begäran blev det några häst gånger till. Vi samlades i Botäkt, tog en snabbfika och runda. Hämtade hästarna och gjorde iordning dem. Sedan red vi ut i skogen i två omgångar, mycket uppskattat.</p>	
		<p>Ons 10/9, kl. 10-12 Kursledare: Inger, Marie G Tema: Häst Anteckning: Vi samlades i Botäkt, tog en snabbfika och runda. Hämtade hästarna och gjorde iordning dem. Sedan var vi på ridbanan och tränade på kroppsmedveten ridning och tölt. Tur vi hade begränsat med tid annars hade vi kunnat hålla på hela dagen.</p>	
		<p>To 11/9 kl. 10-14.30 Kursavslutning Kursledare: Inger, Marie A, Marie G Tema: Avslutning Anteckning: Vi samlades i Sjulsarvet. Fikade inne och gjorde rundan. Sedan började vi laga mat det stod tacopaj och kladdkaka på menyn. Det var full aktivitet i köket, roligt att se hur alla samarbetar så bra. Lunchen blev superb. På eftermiddagen var vädret bättre, så vi fikade ute med kladdkaka och hallon. Sedan fick deltagarna sina intyg och några ord på vägen, lite vemodigt men början på något nytt.</p>	