

Sundhedsstrategi for Dansk Vandrelaug.

Dansk Vandrelaugs Mission

Dansk Vandrelaug fremmer fysisk og mental sundhed, sociale fællesskaber og skaber gode natur- og kulturoplevelser gennem vandring. Dansk Vandrelaug arbejder for at sikre de bedste vilkår for vandrere i Danmark.

Formål

Med et stigende fokus på trivsel og sundhed i samfundet, er det DVL's formål at fremme vandring som en integreret del af danskernes hverdag og kultur, hvor engagement i vandring ikke kun ses som en fritidsaktivitet, men som et middel til at forbedre trivsel, fysisk sundhed og mental velvære.

Vi definerer sundhed som den tilstand af fysisk og mental velvære, som opstår efter en vandretur med oplevelser i godt selskab.

Ved at tilbyde en bred vifte af vandretilbud og aktiviteter ønsker vi at inspirere og facilitere meningsfulde natur- og fællesskabsoplevelser og understøtte, at mange flere borgere begynder at gå i deres hverdag.

Hvorfor er det et indsatsområde for DVL lige nu

Med en stadig stigende mistrivsel i befolkningen og en voksende interesse for vandring, ser DVL en unik mulighed for at gøre en samfundsmæssig forskel. Gennem næsten et århundredes erfaring har vi lært, at vandring ikke alene bidrager til fysisk sundhed, men også spiller en afgørende rolle for mental velvære. Det er vores mission at benytte denne indsigt til at fremme sundhedsfremmende aktiviteter både for vore medlemmer og for alle borgerne i samfundet.

Konkrete mål for et 3 årigt udviklingsprogram:

1. X antal sundhedsfremmende og samfundsnyttige pilotprojekter
2. Indgåelse af samarbejds- og partnerskaber: x-antal sundhedscentre samt x-antal organisationer og patientforeninger
3. 30% stigning i medlemstal i en 3-årig periode.

Bærende elementer i sundhedsstrategien.

Fokus på trivsel som et fælles ansvar. Vi har alle et ansvar for at fremme trivsel i vores eget liv og i de fællesskaber, vi indgår i. Trivsel opnås gennem meningsfulde relationer og aktiviteter, som udfordrer os fysisk og mentalt. Vandring i fællesskaber understøtter denne trivsel (mos (motion-oplevelser-samvær), ABC (Act- Belong -Commit)).

Videns baseret indsats. Det kommende udviklingsprogram baserer sig på forskningsbaseret viden om fysisk og mental sundhed, samt om naturens betydning for mental velvære. Der er eksempelvis

evidens for, at fysisk træning som behandling har en gavnlig indvirkning på 31 forskellige lidelser og riskikotilstande (ref. Sundhedsstyrelsen - https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-traening-som-behandling.ashx?sc_lang=da&hash=81D9E58E4ACE708719FCA0199C813CD8).

Kommunikationskampagne og events (ekstern). I det kommende udviklingsprogram vil DVL forstørre og forstærke DVL's kernefortælling via en kampagne rettet mod borgerne, som sætter fokus på viden om vandring og sundhed og som fortæller historien om, hvordan DVL på landsplan kan bidrage til et øget fysisk og mentalt velvære i befolkningen.

Kommunikationskampagne og videndeling (intern). DVL er en landsdækkende organisation med 21 afdelinger, ca. 700 frivillige og ca. 10.000 medlemmer. Den interne kommunikation skal øge bevidstheden hos medlemmer og frivillige og fokusere på behovet for at gøre mere af det, vi allerede kan-

En bred vifte af tilbud. Udviklingsprogrammet skal fokusere bredt og både rette sig mod de, der gerne vil vandre med guide, de der gerne selv vil organisere deres vandring og de, som har særligt behov for at komme i gang med vandring. Det tilbyder således en mangfoldighed af aktiviteter og viden, der tilsammen kan møde individuelle behov lige fra guidede vandreture, til natur- og kulturoplevelser gennem vandring til tilpassede sundhedsprojekter.

Partnerskaber. Som en landsdækkende interesseorganisation arbejder vi sammen med andre organisationer og offentlige myndigheder for at fremme trivsel i befolkningen ved i fællesskab at få flere ud at gå.

Kompetenceudvikling og frivilligt arbejde. Et korps af uddannede, frivillige ambassadører er nøglen til at realisere udviklingsprogrammets aktiviteter. For at sikre at udviklingsprogrammets aktiviteter bliver af høj kvalitet tilbydes de frivillige kompetenceudvikling og tilknytning i specifikke arbejdsfællesskaber og netværk.

Medlemstilgang. Med implementering af sundhedsstrategien og de sundhedsfremmende aktiviteter er det forventningen at tiltrække flere medlemmer og fastholde eksisterende medlemmer-

Økonomisk grundlag. Udviklingsprogrammet vil indeholde pilotprojekter, hvor særlige vandretilbud og sundhedsfremmende tiltag vil blive afprøvet. Pilotprojekterne gennemføres med eksterne midler og medlemsfinansiering for at sikre en økonomisk bæredygtighed.

Struktur og organisering. DVL etablerer en struktur, der understøtter udviklingsprogrammet effektivt, med en klar tidsplan for forberedelse og realisering.

Løbende evaluering og feedback. Det er en værdi i sig selv at tilrettelægge en løbende evaluering og feedback, så erfaringer kan synliggøres og medvirke til den fortsatte udvikling.