

Naturaktivitet på Recept – Hälsoslingor

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen i Västernorrlands län.

Tagit fram hälsoslingor, bl a i naturreservat

Rogivande platser

Friluftsvicka

<https://www.rvn.se/naturvistelse>

<https://www.rvn.se/friluftsvickan>

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=I7r4HPLofCU>



Naturaktivitet på recept - promenadslingor

Länsstyrelsen i Norrbottens län, Region Norrbotten och fyra pilotkommuner.

Tar fram promenadslingor med liknande upplägg som i Västerbottens län.

Rogivande platser i naturen.

Självskattningsformulär

<https://www.lansstyrelsen.se/norbotten/om-oss/nyheter-och-press/nyheter---norbotten/2021-04-12-natur-pa-recept.html>

Aktivitetskort

Länsstyrelsen i Kalmar län

Man uppmuntrar folk att utöva t ex skogsbad, sinnesvandring och mindfulness.

<https://www.lansstyrelsen.se/kalmar/om-oss/nyheter-och-press/nyheter---kalmar/2020-07-03-prova-pa-aktiviteter-som-far-dig-att-ma-bra.html>



Exempel från Europarc

www.europarc.org/knowledge-hub/health-green-exercise/

Webbinarium: www.europarc.org/tools-and-training/europarc-webinars/previous-webinars/nature-is-good-medicine

South Down National Park

Har en Health and well-being strategy med tre olika teman och mätbara mål.

Markerat områden och platser/hubbar i nationalparken där de lättast jobbar med hälsa

Har en health and wellbeing officer

Naturvistelse på recept. Försöker få ut de med störst behov: röra sig och träffa andra

Engagerar volontärer

Kate Drake SDNPA H&WB Officer



- Connection with health sector
- Engaging Communities
- Engaging with those who are less likely to use the National Park
- Identifying and delivering projects
- Supporting partnerships



Loch Lomond and the Trossachs National Park

Walking in the Park: Where and how

- Based in Loch Lomond & the Trossachs National Park, Scotland.
- Provides weekly walks for 250 people in six rural communities.
- Managed and supported by 2 Health Walk Co-ordinators and 65 trained volunteers.
- Beautiful and varied landscapes to explore!



Vandring på specifika teman där man uppmuntrar deltagarna att lära av varandra.

Två tidigare CNV-arrangemang med fler exempel

Seminarium i Söderåsen 2020

Naturvägledning och hälsa i skyddad natur

www.slu.se/cnv200901



Webbinariet Vitamin N 2021

Hur natur och naturvägledning kan bidra till bättre hälsa

www.slu.se/vitamin-n

