

Friluftslivets år

”Med naturen och
hälsan i fokus”

KORPEN

FRIDA JONSSON, KORPEN
NORRKÖPING

Varför ville vi vara med och vad var vårt syfte?

- ▶ Korpen arbetar med att på olika sätt få människor att röra på sig. De flesta former av friluftsliv innebär fysisk aktivitet vilket påverkar både kropp och själ på ett väldigt positivt sätt. Genom att utöva friluftsliv tillsammans med andra så ges även möjlighet till socialt umgänge.
- ▶ Syftet med projektet är att få flera personer med utländsk bakgrund att upptäcka vilka möjligheter naturen erbjuder, att lära sig mera om naturen samt att uppleva hur den påverkar deras hälsa både fysiskt, psykiskt och socialt genom att tillsammans utforska naturen på olika sätt.



KORPEN

Förväntade effekter

- ▶ Att flera hittar ut i naturen och hittar flera nya sätt att vistas på. Vi vill även att deltagarna ska uppleva ett ökat välbefinnande och ha fått mera kunskap om natur och friluftsliv. Genom att ha fått komma i kontakt med naturen på olika sätt hoppas vi att deras fysiska och psykiska välmående ska ha ökat. Att hitta nya upplevelser och miljöer som ger möjlighet att koppla av och skaffa sig tillfällen för vila och rekreation.

Målgrupp

- ▶ Vilken målgrupp hade vi och varför?
- ▶ Utrikesfödda
- ▶ Vi har arbetat med målgruppen förut
- ▶ Kommer ej ut i friluftslivet lika mycket som inrikes födda



Vilka teman har vi valt att fokusera på?

- ▶ Lära ute
- ▶ Tillsammans med min friluftskompis i skyddad natur
- ▶ Äta ute
- ▶ Jag har aldrig...
- ▶ Må bra ute

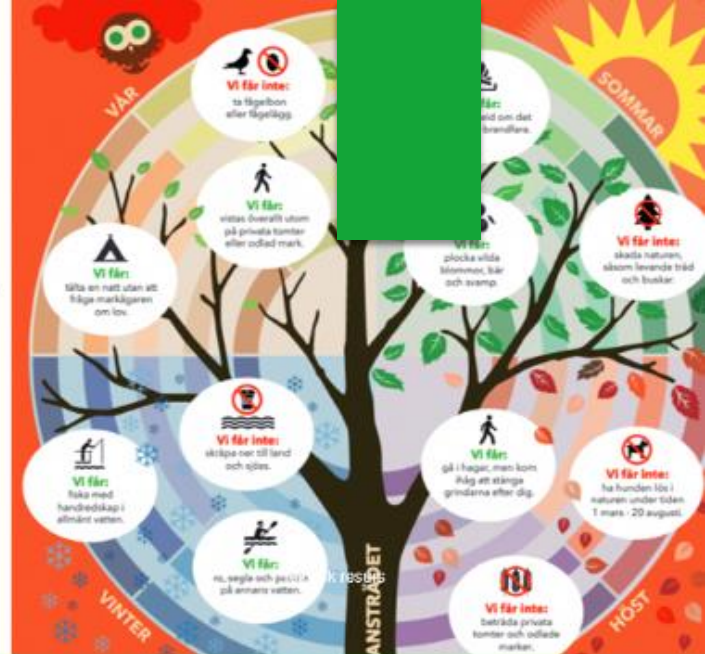
Vad har vi gjort?

- ▶ Digital föreläsning om allemansrätten och källsortering
- ▶ Digital tipspromenad under 1 månad om allemansrätten
- ▶ Fysisk tipspromenad med frågor om allemansrätten
- ▶ Friluftsdag med Naturbingo, träning med naturen som redskap och lekar om naturen.

KORPEN

▶ Allemansrätten

- Har ni hört talas om allemansrätten?
- Definition: Inte störa och förstöra
- Film <https://youtu.be/4VgQftNw570>



KORPENS NATURBINGO

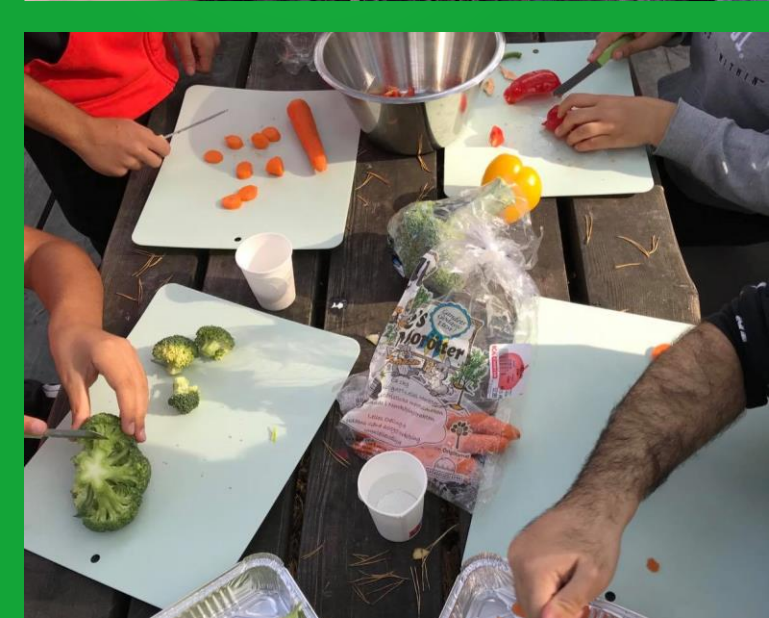
Kan du hitta bajs från något djur		Kan du hitta något av dessa kryp	Hitta något som INTE hör hemma i naturen	
Hämta 5 saker från naturen	Ser du någon smörblomma			Hitta den här växten. Vad heter den?
	Spring 10 varv runt ett träd som börjar på T	Krama detta träd	Hoppa 10 grodhopp	Hitta något som börjar på H
	Hitta något som man kan äta		Hitta en svamp	Hitta en fjäder
Får man elda direkt på ett berg? Ja Nej				



Aktiviteter

- ▶ Matlagning
- ▶ Digital tipspromenad
- ▶ Kortare föreläsning om kost
- ▶ Detta gjorde vi med 1 skola och 1 fritidsgård vi två olika tillfällen.
- ▶ Se bilder på nästa bild





KORPEN



Tipspromenad

- ▶ Då vi ville nå ut till många använde vi oss av en digital tipspromenad.
- ▶ I tipspromenaden ville vi även få in träning och övningar kom upp under tiden man gick.
- ▶ Vi hade frågor om skogen, allemansrätten samt om träning och hälsa.

KORPEN

Tankar

- ▶ Vi fick ändra månader på aktiviteterna då det var lite hårdare restriktioner och vi kunde inte genomföra aktiviteterna fysiskt.
- ▶ Trots Covid-19 och hårda restriktioner så har vi lyckats genomföra det vi tänkt.
- ▶ Uppskattat av deltagarna.

KORPEN



Tack

KORPEN

