

Prosjekt «økt kunnskap om natur og friluftsliv»

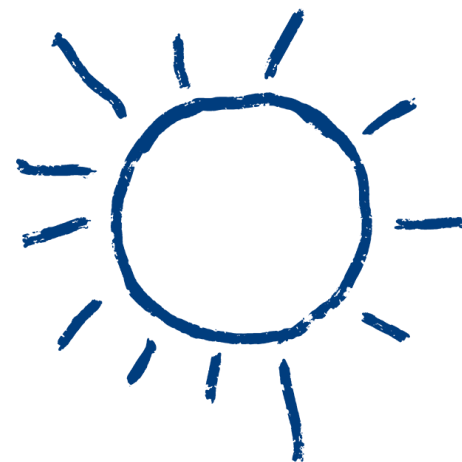
Sammenhengen mellom friluftsliv og bedret fysisk og psykisk helse er veldokumentert.

Naturen er en lett tilgjengelig ressurs i Oslo.

Ønske om mer friluftsliv er noe mange snakker om.

Det er flere friluftstilbud og grupper rundt om i byen, men terskelen for å delta i disse kan for mange være høy.

Organisert friluftsliv er en god arena for å finne felleskap og tilhørighet og redusere utenforskap.



Blå Kors steg for steg Oslo gjennomfører prosjektet «økt kunnskap om natur og friluftsliv» i 2023 med støtte fra Gjensidigestiftelsen.

I prosjektet samarbeider vi tett med Naturvernforbundet Oslo og Akershus (NOA), som vil tilby turkonseptet «Naturpust», samt bidra med viktig kunnskap på flere av de andre turene. Mange av turene vil derfor ta utgangspunkt i Sognsvann, der NOA holder til.

Send oss en SMS for å motta informasjon om påmelding til hver enkelt tur: Hildegun Holm tlf 94 00 64 74 eller Vidar Mossige tlf 457 33 719.

Temasamlinger

Ferskingkurs DNT 31.mai/1.juni/2. juni kl 12-15

Temakveld: Oslos naturmangfold 6. juni kl 17-20

Turmat 3. august

Temakveld: "Naturen vi mister" 19. oktober kl 17-20

Dato kommer:

Ferskingkurs DNT Høsten 2023 - dato kommer

Naturens rolle i kunst og litteratur

Hvordan sette seg spennende og inspirerende turmål

Turer

Smak av natur 11. mai kl 12-14 Sognsvann

Husdyrslepp – Sognsvann mai/juni - dato kommer

Hyttetur m/ overnatting uke 28/29

Fisketur 1. og 29. juni kl 12-14/15

Lillomarka v/Håvard Pedersen 28. juni kl 12-15

Fuglesangtur 15. mai, Ljabru hovedgård kl 18

Krepsetur 10. august - ettermiddag

Bringebærtur, Hamneren 17. august kl 12-15

Bærtur fra Sognsvann 24. august kl 12-15

Sopptur 7. september kl 12-14

Naturpust

Naturpust er et verktøy som kan bidra til å senke skuldrene og gi en mer nærværende tilstedeværelse i møte med naturen.

Naturpust kan gi en bredere naturopplevelse og bidra til psykisk velvære.

Naturpust er et nytt og gammelt konsept. Vi går sakte, observerer naturens detaljer og fokuserer på de ulike sansene våre.

Naturvernforbundet i Oslo og Akershus vil gi kunnskap om ulike arter og økosystemer vi finner i nærskosten.

Naturcoach deler gode måter å bruke naturen til indre bearbeiding.

Naturen gir ikke bare fysiske aktivitet, men også mental velvære- og det er derfor ekstra viktig å ta vare på naturen vår.

Turene vil foregå som en guidet natursti på Bygdøy og ved Sognsvann.

Det blir naturmeditasjon, og på turene ved Sognsvann blir det bål, varmt drikke og noe å bite i etter endt tur. Maria Andersen fra Naturvernforbundet i Oslo og Akershus og naturcoach Susanne Genneper fra GetOutcoaching leder turen.

Det er påmelding og max antall deltakere pr tur er 10.

Datoer for Naturpust

Våren 2023:

04.05.23: Bygdøy (Ta med matpakke)

25.05.23: Bygdøy (Ta med matpakke)

15.06.23: Sognsvann

Høsten 2023:

31.08.23: Naturpust Bygdøy /Sognsvann

14.09.23: Naturpust Bygdøy/Sognsvann

28.09.23: Naturpust Bygdøy/Sognsvann

12.10.23: Naturpust Bygdøy/Sognsvann

26.10.23: Naturpust Bygdøy/Sognsvann

Praktisk

Varighet: kl 11-13

Vi blir med 1-2 ansatte pr tur.

Vi ønsker å ha med 1-2 tidgivere pr tur.

Kontaktinfo/påmelding:

Vidar Mossige 457 33 719

Hildegun Holm 94 00 64 74

Send SMS for påmelding,
og ring for info.

Mer info se [www.blakors.no/
stegforsteg/avdelinger/oslo/](http://www.blakors.no/stegforsteg/avdelinger/oslo/)



Prosjekt «økt kunnskap om
natur og friluftsliv»