

Prosjekt «økt kunnskap om natur og friluftsliv»

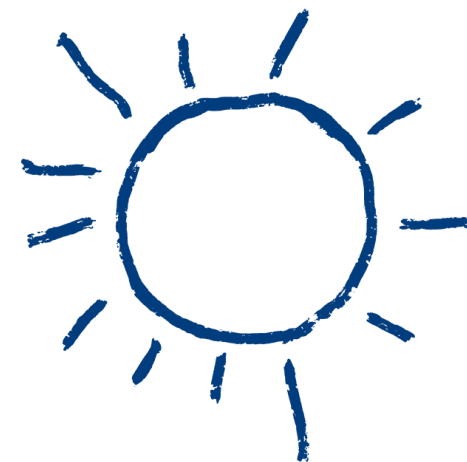
Sammenhengen mellom friluftsliv og bedret fysisk og psykisk helse er veldokumentert.

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 Høsten 2023

Turmat 3. august kl 14-16

Ferskingkurs DNT 7.-9. august kl 12-15

Kino «Fedrelandet», 19. oktober kl 17.30 på Vika.

Temakveld: «Naturglede, økosorg og fremtidshåp» med Naturvernforbundet, 30. november, kl 18-20

Turer Høsten 2023

Krepsing med Norges Jeger- og fiskerforbund (NJFF), Frysja 16. august kl 20-23.59. Fangst tilberedes og spises på stedet.

Bærtur fra Sognsvann med Naturvernforbundet, 24. august kl 11-15

Fisketur Sognsvann med NJFF 7. september kl 10-15, mulighet for

grilling av egenfanget fisk

Sjøfiske m tilberedning av fisk september

Sopptur / Smak på Natur med NOA, Bygdøy 21. september kl 12-15

Båltur ved Sognsvann 16.november: Gåtur rundt Sognsvann kl 11, Bålkos med mat ved låven til NOA ved Sognsvann kl 12.

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 nærskogen.

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: Sognsvann kl 11-13

14.09.23: Bygdøy kl 12-14 (ta med mat)

28.09.23: Sognsvann kl 11 –13

12.10.23: Bygdøy kl 12-14 (ta med mat)

26.10.23: Sognsvann kl 15-17

Praktisk

Husk gode sko, vann og varme nok klær (vi går sakte)

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/



Prosjekt «økt kunnskap om
natur og friluftsliv»