



**MÅ BRA I NATUREN** **Folkhälsa för alla**  
**ÅRSSKRIFT 2017**

”Hinder, det är nästan  
samma som möjligheter...”

”Att komma ut i naturen  
betyder att man bryter  
sina tankar.”

”Det blir glädje som man  
delar.”



## VD:S INLEDNING

### Naturen – en lisa för själen – också

Då landstinget bildade Upplandsstiftelsen 1972 fastställdes att stiftelsens uppdrag ska vara "att värna den uppländska naturen och främja friluftslivet". Visst är det inspirerande att landstingsfullmäktige, redan då, insiktsfullt beslutade om ett ökat regionalt ansvar för att värna biologisk mångfald och samtidigt utveckla förutsättningarna för länets invånare att kunna vistas i naturen. Jag vågar påstå att behoven är ännu större idag. Dessa grundläggande idéer löper som en röd tråd genom stiftelsens verksamhet och vi har ett arv av goda tankar att vårda.

Inte minst har folkhälsoaspekten blivit allt viktigare med åren. Vi stressar mer, vi sitter mera stilla och barn och ungdomar rör sig mindre. Rörelse har med rätta blivit ett ledord. Tillsammans med länsstyrelsen, kommunerna och föreningar utvecklar vi successivt tillgängligheten och vi ser gärna att många flera söker sig ut i naturen.

Upplandsstiftelsens styrelse har, i sitt visionsarbete, pekat på att ännu mer kan göras för grupper med begränsade möjligheter att komma ut i naturen. Med utökat anslag från Region Uppsala har vi nu en spännande verksamhet där vi utvecklar praktiska modeller för att personer eller grupper med fysiska eller psykiska funktionsvariationer ska hitta ut i markerna. Responsen är fantastisk!

Jag önskar er en trevlig läsning!

Björn-Gunnar Lagström

---

REDAKTION Eva Arnemo, Barbro Nilsson Garbergs och Karolina Vessby  
FÖRFATTARE Eva Arnemo, Kajsa Molander, Emelie Runfeldt och Karolina Vessby  
FOTOGRAFER s. 3 Mats Wilhelm Pettersson, cyklisterna s. 22 Lina Börjesson.  
Övriga bilder: Camilla Andersson, Eva Arnemo, Gillis Aronsson,  
Sara Arvidsson, Emelie Runfeldt, Åsa Sjögren och Karolina Vessby  
PRODUKTION Titti Apler









## ÄR NATUREN HÄLSOSAM?

### Intervju med Kajsa Mickelsson, Folkhälsomyndigheten

Vi har ringt upp Kajsa Mickelsson som arbetar på Folkhälsomyndigheten med friluftslivspolitikens målområde om friluftsliv och folkhälsa.

#### **Finns det några bevis för att man mår bra av att vara ute i naturen?**

Det finns många olika resultat som pekar på att det är bra att vara ute i naturen.

Om man är stressad så kan själva stresspåslaget minska när man går ut. Det verkar också som att man kan bygga upp en buffert mot stress genom att vara ute i naturen som gör att man lättare återhämtar sig. Promenader i gröna miljöer är mer vilsamma än de i urbana miljöer och mindre tröttande för hjärnan.

Tillgången till gröna ytor främjar också fysisk aktivitet och fysisk aktivitet har i sin tur högre effekt när den sker utomhus, där man också får frisk luft och ljus. Dessutom visar det sig att de grupper som har de sämsta förutsättningarna och de som har sämst hälsa är de grupper som får störst hälsovinster av att vara ute i naturen.

#### **Finns det något som tyder på att det är bra för just barn och unga att vara ute?**

Barn utvecklar bl a bättre balans, koordination och motorik i naturen än när de är i mindre varierade miljöer. Vad gäller ADHD så upplever föräldrarna att barnens uppmärksamhet blir bättre när de har kontakt med naturen.

#### **Vad skulle du vilja skicka med till våra läsare?**

Att prioritera våra barn och unga. Om de i tidig ålder kan få uppleva det positiva med att vara ute i naturen, så finns det stora möjligheter att de fortsätter med den vanan genom livet.

Och att vi behöver lyfta vikten av det vardagsnära friluftslivet, där vi behöver tillgång till grönområden i och nära städerna. Naturkontakt och naturvistelse som också betyder fysisk aktivitet och återhämtning är ett effektivt sätt att jobba med folkhälsa för alla.

**”Naturkontakt och naturvistelse som också betyder fysisk aktivitet och återhämtning är ett effektivt sätt att jobba med folkhälsa för alla.”**



## FINA – FOLKHÄLSA I NATUR FÖR ALLA

**De flesta av oss mår bra av att vara ute i naturen. För några av oss är det svårare att komma ut. Det kan behövas hjälp av någon som tar initiativ och visar vad man kan göra för att det ska vara möjligt och bli av.**

Upplandsstiftelsen driver sedan 2016 ett treårigt projekt kallat FINA (Folkhälsa I Natur för Alla). Syftet är att personer med funktionsnedsättningar ska komma ut i naturen. Både fysisk aktivitet och naturkontakt gör att vi mår bra.

Eva Arnemo, som är projektledare, har sedan starten varit ute med olika grupper. Det har varit särskola, daglig verksamhet, personer från assistansbolag, HVB-hem och vuxna med psykisk funktionsnedsättning. För alla grupper har det varit viktigt att utgå från vad gruppen vill göra. Syftet är ju att verksamheten ska kunna fortgå även efter projekttidens slut. Positiva upplevelser i naturen har varit grunden.

Flera av grupperna började vara ute under vintern. Eld och fika blev en viktig del för att göra stunderna trevliga. Även för den som inte kan göra så mycket själv blev samlingen runt elden en positiv upplevelse. Vid elden händer det något, man är med i en gemenskap.

Det handlar mycket om trygghet, säger Eva. Att ta små steg framåt. Gärna besöka samma plats många gånger, men göra olika saker. Det kan också handla om rädslor. En kvinna berättade att hon var rädd för skogen. Då höll vi till i skogskanten och hon gick aldrig in i skogen. Vid nästa tillfälle blåste det och var kallt. Då vågade hon sig in i skogen en liten bit och upptäckte att det var lä där. Det blev en stark upplevelse – att skogen kunde erbjuda skydd. Arbetsledare, lärare, assistenter, närstående och andra som finns i dessa personers nätverk är otroligt viktiga. Det gäller att få dem också att må bra ute, och att få upp ögonen för vad denna typ av verksamhet kan ge.

Funktionsvariationer är ett bra ord. För det är ju så det är, funktionerna varierar för oss alla, hos några mer än hos andra. Men alla har vi behov av natur, upplevelser och gemenskap. Det får oss att må bra. I FINA-projektet har vi funnit ett av redskapen för att nå dit.

### FAKTA

I december 2012 beslutade regeringen om 10 mål för friluftspolitiken. Två av de målen, Friluftsliv för god folkhälsa och Tillgänglig natur för alla, har vi tagit fasta på i detta projekt. FINA-projektet drivs med medel från Region Uppsala och Länsstyrelsen. Samverkanspartner är, förutom de tidigare nämnda också kommuner, Handikapporganisationernas samarbetsorgan, Hälsa och habilitering, Studieförbundet och Upplands idrottsförbund. FINA-projektet kommer att utvecklas med medel från Skogssällskapet för att bli en utbildningsambassadör ute i länet.





”

Funktionsvariationer är ett bra ord. För det är ju så det är, funktionerna varierar för oss alla, hos några mer än hos andra. Men alla har vi behov av natur, upplevelser och gemenskap.”



## VAD BETYDER DET ATT VARA UTE I NATUREN?



### **Anki Käll, enhetschef för gruppbovärdar inom funktionshinderomsorgen i Tierps kommun**

#### **Vad betyder det för vårdtagare och personal att kunna vara ute i naturen?**

Jag tycker att det betyder väldigt mycket. Att vara i naturen är en så viktig del av vår kultur, men vår målgrupp hamnar oftast lite utanför.

#### **Vad ser du för möjligheter och hinder för att komma ut?**

Möjligheter finns naturligtvis, men personalen känner sig lite osäker i att ta sig ut med våra kunder. Men det hoppas jag att vi ska råda bot på framöver.

#### **Vad vill du skicka med till våra läsare?**

Jag skulle vilja skicka med att FINA-projektet är en fantastisk satsning, och ett sånt härligt engagemang. För den här målgruppen glöms ofta bort. I projektet har ingenting varit omöjligt fast vi pratar om rullstolar och multihandikappade, vi pratar inte hinder utan det har hela tiden varit: "Vad kan vi göra" och bara sett möjligheter.

„**...vi pratar inte hinder utan det har hela tiden varit: "Vad kan vi göra" och bara sett möjligheter.**



### **Niklas Rossi, fritidspedagog.**

#### **Vad betyder det för dig att kunna vara ute i skogen?**

Ja det låter lite ju floskligt sådär, men det är framför allt att det är frihet, kan jag känna. Särskilt nu när man är förälder, att kunna vara ute med barnen. Det känns som en otrolig trygghet att även jag kan följa med dem ut. Det är stort.

#### **Vilka möjligheter har du att ta dig ut i naturen?**

Jag vill kunna följa med barnen i deras närmiljö, då är det viktigt att det är tillgängligt så att jag kan komma fram i rullstol. Annars måste jag ju söka upp alternativ och då är det ett stort plus om jag redan i förväg vet att det fungerar.



## **Chris Mulligan, representant i testgruppen och medlem i Ångest Syndrom Sällskapet och Balansförbundet**

### **Vad betyder det för dig att kunna vara ute i skogen?**

Att komma ut i naturen betyder att man bryter sina tankar. När man är hemma blir man instängd, när man kommer ut upplever man lite mer frihet eller ser något vackert. Man kan bli lite gladare. Jag tycker inte om att gå själv, inte för att jag är rädd, men jag har alltid ångest av att gå själv och göra saker.

### **Vad kan underlätta för dig att ta dig ut i naturen?**

Det kan vara att en kompis följer med. Jag bor i närheten av Sunnerstabacken och vid sjön, så det är ganska enkelt att ta sig iväg. Det är ju det där att ha sällskap, utan det blir det inte av att jag tar mig ut på egen hand.

En grej till, att bli informerad att det finns möjlighet att gå tillsammans med andra. Det kan ju vara andra som kanske inte heller kommer ut, då blir naturupplevelsen något som man kan glädjas åt tillsammans. Det blir glädje som man delar.



”Om man mår sämre kan det vara en trygghet att vara i skogen. Då är det som att träden bär upp en, bär upp så att det blir ramar.”



## FAKTA

Bakom testgruppen står Samverkan för Tillgänglig natur i Uppsala län. I nätverket ingår Upplandsstiftelsen, Länsstyrelsen, HSO, kommunerna i Uppsala län, Habiliteringen och Friluftsrämjandet samt en tillgänglighetskonsult. I själva testgruppen finns representanter från olika föreningar och instanser inom HSO Uppsala. Vi samarbetar med fokus på att alla ska kunna ta sig ut och röra sig i länets natur.

## TESTPILOTER TESTAR TILLGÄNGLIGHET

**Det finns olika hinder som gör att man inte kommer ut i naturen trots att man vill. Det kan vara fysiska hinder, ibland ork eller ångest inför osäkerheterna kring att komma iväg.**

Genom testgruppen möter representanter för dem som vill ut i naturen tjänstemän som sköter och anlägger länets naturområden. I gruppen prövar vi tillgängligheten, ser över information om olika besöksmål i naturen och hur den kan anpassas så att den blir tillgänglig för fler.

I testgruppen bidrar alla med kunskap och erfarenhet, vi testar, tittar och diskuterar.

”**Det har varit jättetrevligt tycker jag. Att komma ut i naturen betyder mycket för min själ. Och så får man träna lite andra muskler när man går här.”**

Deltagare i FINA-projektet





## INFORMATION FÖR FLER

När jag ska ut i naturen behöver jag veta om platsen fungerar för just mig.

Vi tar till oss information på olika vis, och vi har olika behov av förberedelse. Därför söker Uppsala kommun, Upplandsstiftelsen och Biotopia nya sätt att förmedla information. Vi kommer att arbeta med foto, film och text för att underlätta för fler att komma ut.

## FAKTA

LONA projektet Tillgänglig information i naturen pågår 2017–2019.

”

**Det hade nog aldrig kommit i mitt sinne att försöka ta mig upp till Viltvattnet. Det var helt nytt för mig. Väldigt bra ställe. Att gå till vattnet var ju bara fantastiskt, med vilken rollator som helst”**

Deltagare i FINA-projektet



## TIPS ATT GÖRA UTE



1.

1. Hitta en ny stig att följa och se vilka platser den tar dig till. Som den här trevliga stigslingan runt Dalkarlskärret i Hammarskog. Den är 1,2 km lång och går förbi två fågeltorn och grillplatsen vid entrén till området.



2.



3.





**2.** Packa picknickkorgen och ta med dig lunchen eller middagen ut. Kanske dukar du upp middagen under en av de stora ekarna i Morga Hage?

**3.** Bo en natt på en ö i skärgården. På ön Rävsten utanför Gräsö finns stugor att hyra, klippor att bada från och en fin stigslinga som tar dig runt ön.

**4.** Hitta ett nytt bad. Gå in på [www.naturkartan.se](http://www.naturkartan.se) och sök på badplats.

**5.** Vandra ut i naturen och slå dig ner på en fin plats. Släpp alla tankar och låt dig omges av naturens ljud, dofter och liv.

**6.** Värm en hajkbomb istället för en korv. Vik aluminiumfolie dubbel. Fyll med rester från kylen som kokt ris, kokt potatis, ärtor, köttbullar, lök, broccoli... Lägg på en klick kryddsmör, vira ihop och värm på elden. Grilla ett fruktspett till efterrätt.





*Friluftsrämjandet ordnar skattjakt under en utedag med Öppna förskolan.*

## FÖRSTA STEGEN I NATUREN? ÖPPNA FÖRSKOLAN FLYTTAR UT

I Gottsunda finns två öppna förskolor. De är båda mötesplatser för barn och deras närstående vuxna. Den ena öppna förskolan har också ett nära samarbete med SFI, vilket gör att föräldralediga kvinnor har möjlighet att studera svenska. Dessa båda förskolor ligger vägg i vägg, men har ofta arbetat åtskilda. Så, när Upplandsstiftelsen i samverkan med Uppsala kommun fick igenom ett 2-årigt LONA-projekt för att starta uteverksamhet inom Öppna förskolan föll det sig naturligt att börja just här. Förutsättningarna var mycket bra; positiva chefer, positiv personal och fina grönområden alldeles inpå knuten.

Syftet har varit att ge både barn och föräldrar positiva naturupplevelser, och att skapa naturliga träffpunkter ute. Det har också handlat om integration, att få de två grupperna att mötas genom att göra något roligt tillsammans.

Vi valde att gå ut varje fredag förmiddag, berättar Åsa Sjögren som är projektledare. På fredagar är ofta äldre syskon med, vilket gör det extra lämpligt att vara ute då. Under den tiden stänger Öppna förskolan sina lokaler, och all verksamhet sker ute.

Vid invigningen i september 2016 utlovades brödbakning över elden, sångstund, stora såpbubblor och ansiktsmålning. Femtio föräldrar och barn dök upp. Och så har det fortsatt, som mest kom sjuttio personer. Brödbakning över elden är ett stående inslag, liksom sångstund. Annars har aktiviteterna varierat, men mest har vi lekt, bakat bröd och fikat.

Innan projektet startade var det mycket diskussion om var gränserna gick – skulle vi ställa in vid dåligt väder? Det inhandlades filter, utlåningskläder och presenningar att spännas upp vid behov. Ännu har vi inte behövt ställa in en enda gång, berättar Åsa.

Fredagarna har varit mycket uppskattade. Många föräldrar har berättat att de äldre barnen ofta frågar om det inte är fredag snart. Det har också varit positivt att fler familjer upptäckt öppna förskolan när de varit ute. Personalen tycker inte att deras arbetsbelastning har ökat. De upplever utedagarna som lugnare än innedagarna. Ljudnivån blir lägre och det blir fler tillfällen till bra samtal. De ser det också som ett stort plus för den egna hälsan. Att på arbetstid få vara ute och röra på sig.

Och ja, de två grupperna har under året kommit mycket närmare varandra. Barn ser inte gränser och de vuxna följer efter. Roligt är att många familjer stannar kvar på platsen när Öppna förskolan rullar tillbaka med sin skrin. Det har blivit en mötesplats.

### FAKTA

LONA Öppna förskolan flyttar ut rullar vidare. Kommande år ligger fokus på att sprida verksamheten till övriga öppna förskolor i Uppsala och att stötta Stenhagen, som har uteverksamhet sedan tidigare. Bakom projektet står Uppsala kommun och Upplandsstiftelsen.







*Torvald Augustson berättar om föreningens arbete med att göra bygden attraktiv.*

*Att ta ett dopp i en sjö hör sommaren till. En stund vid vatten ger frihetskänsla året om.*



## FÖRVALTNING AV NATUROMRÅDEN

### Bad för alla året runt

Vattnet har en plats i våra hjärtan och det finns ett stort engagemang för att göra länets badplatser tillgängliga för fler.

### Lokala krafter lyfte badet

Under många år har Ekeby bygdegårdsförening arbetat för att utveckla bygden öster om Alunda. De vill att folk ska trivas och att fler ska flytta hit. "Mycket av våra aktiviteter sker i bygdegården", säger Torvald Augustson. "Vi vill att folk ska få träffas men också att de ska komma ut i naturen. Därför har vi gjort stigar längs vattnet och en cykelled. Ett fint bad vill vi också ha, så sedan länge är vi delaktiga i skötseln av Vällensbadet. För att alla ska kunna tillgodogöra sig våra aktiviteter har vi jobbat med tillgänglighet och då blev det naturligt att tänka att alla ska kunna utnyttja badet också." Genom ett LONA-projekt i samarbete med Östhammars kommun och Upplandsstiftelsen kunde föreningen göra åtgärder på badet. Toaletten handikappanpassades, en ramp som gör det lättare att komma ner i vattnet placerades ut, eldstäder byttes ut och det kom till en brygga. En naturstig för barn anlades också. Men barnstigen är inte alls tillgänglig utan går tvärtom över stock och sten. Den är tänkt att locka till hopp och rörelse hos barn och hos alla andra med spring i benen.





### Badplatser är potentiella friluftsområden

Badplatser kan vara mer än en plats för varma sommarkvar. Det är en ingång till naturen året om. Kring sjön Vällan finns stora möjligheter till friluftsliv och bad är en bra startpunkt för både fiske, paddling och skridskoåkning. Under 2017 gick Östhammars kommun därför vidare i ett nytt LONA-projekt tillsammans med stiftelsen. I det lät man inventera tillgängligheten samtidigt som man tittade på hur friluftsliv och naturvärden kan utvecklas vid baden. Materialet kommer att användas för att successivt utveckla vissa av baden så att de blir tillgängliga utflyktsmål i naturen året om.

### Tillgänglighet i längden

Genom enkla åtgärder kan fler utnyttja baden. Handtag och grindar som går att öppna med bara en hand gör det möjligt att passera med rullstol. Tillgång till toalett är avgörande för många. Upplandsstiftelsen har gjort anpassningar i flera naturområden och nästa utmaning är att klara av att sköta platserna framöver så att tillgängligheten fortsätter att vara hög. Därför utbildar Upplandsstiftelsen sina tillsynspersoner för att de ska kunna vara uppmärksamma på att kedjan håller i längden.

*Information är en viktig del av tillgängligheten. Bild från Upplandsstiftelsens utbildningsdag för tillsynspersoner.*



*Att veta att det finns en toalett som jag kan klara av att utnyttja kan vara avgörande.*



*Allt ska inte anpassas. Att det finns stock och sten i naturen är kul och bra för motoriken.*

## INTERVJUER



### Jenny Lundström, Regionråd

#### Är naturen en resurs för folkhälsan?

Med ansvaret för regional utveckling följer ett ansvar att jobba hälsofrämjande. De senaste hälsorapporterna visar att det räcker med lite vardagsmotion för att må bra, både psykiskt och fysiskt. Därför gäller det att vi planerar vår infrastruktur och våra samhällen så att det finns grönska som är tillgänglig för alla. Vi behöver bra och säkra gång- och cykelvägar så att rörelse blir en naturlig del av vardagen. Då kommer vi, enligt min mening, kunna nå enorma välfärdsvinster.

#### Hur ser du på Upplandsstiftelsens roll?

Upplandsstiftelsen har ett viktigt uppdrag både när det gäller att värna naturområden men också när det gäller att främja friluftslivet. Regionen är huvudfinansierare och delägare av stiftelsen tillsammans med länets kommuner. Genom stiftelsen, som är en fantastisk samarbetsorganisation, kan vi hitta pärlorna i naturen och tillgängliggöra dem.

**Därför gäller det att vi planerar vår infrastruktur och våra samhällen så att vi ser till att det finns grönska som är tillgänglig för alla.**

#### Vilken är din egen relation till naturen?

Jag bor väldigt bra mitt i naturen. Jag cyklar dagligen till tåget på en underbar grusväg där jag kan höra såväl kattugglor som värfåglar. Och när jag kommer hem, ofta efter en stressig dag, då kan jag sätta mig en stund på trappen under stjärnorna. Det är en kvalitet som jag värderar väldigt högt.



### Håkan Collin, Upplandsstiftelsens styrelse

#### Vilken relation har du till naturen?

Jag är född i skogen, så det har varit en naturlig plats för mig. I ungdomen var det fiske, sedan jakt.

#### Kan naturen göra skillnad för folkhälsan?

Jag har i hela mitt liv förstått att naturupplevelse, oavsett vad det är, bara att komma ut, är hälsa och en lisa för själen. Vi behöver hitta aktiviteter som gör att folk upptäcker det. Här i Upplandsstiftelsen finns förutsättningar att jobba med det. Jag har min ingång från sjukvårdshållet. Många mår inte bra, t ex vanliga ungdomar som sjunker in i en annan värld. Vi behöver samverka med våra kompanjoner, kommunerna och Regionen som har kunskap om befolkningen, vård och omsorg för att nå fram.



## Anders A Aronsson, Upplandsstiftelsens styrelse

### Vilken roll har naturen för folkhälsan?

Bokstavligt talat en fullständigt livsavgörande roll! Alla gröna växter ger oss vår livsluft. Men naturen erbjuder också nödvändiga miljöer för rekreation, upplevelser och återhämtning.

### Vad kan Upplandsstiftelsen bidra med?

Upplandsstiftelsen bevarar särskilt viktiga naturområden, men ser även till att det finns natur att besöka och hämta kraft ifrån, nära många människor. Naturskolorna som drivs inspirerar barn till naturupplevelser, samtidigt som träd, buskar, blommor, vatten, djur, fåglar, insekter kommer in som underlag i många skolämnen.

### Vilken relation har du till naturen?

Uppväxt mitt i skogen, med skogs promenader, bärplockning och roddturer. Trygg i skogen, inte minst i mina egna skogsskiften. Men uppskattar även fria havsvidder och t ex en solvarm klippa intill vattnet på Rävsten eller Gräsö.





## TIMEOUT

Naturen är också en social arena. Det är lätt att mötas ute när man gör något tillsammans. Genom projektet Vänfamiljer matchas nykomna familjer med etablerade svenska. Projektet drivs av Svenska kyrkan och Uppsala kommun som skapat flera sammanhang där familjerna kan mötas. Biotopia och Upplandsstiftelsen har provat att lägga till några träffar utomhus vilket varit mycket uppskattat och vi har nu startat ett samarbete, kallat TimeOut, med hjälp av LONA bidrag från Länsstyrelsen för att tillsammans kunna fortsätta regelbundet med friluftaktiviteter.





## NATURSKOLAN

Alla barn ska få möjlighet till naturkontakt. Genom naturskoleverksamheten får förskolor, skolor och fritids stöd och inspiration för att bege sig ut.



### FAKTA

Naturskolan vill ge elever och lärare upplevelser och kunskaper i naturen. Naturskolan är en resurs för förskolor och skolor i Uppsala län, och har alltså inga egna inskrivna elever. Vi tar emot skolklasser och håller kursdagar och träffar för lärare. Vi håller även dagar för allmänheten och förbokade grupper. I vårt län finns naturskoleverksamhet i fem av åtta kommuner, och som en länsomfattande verksamhet som Upplandsstiftelsen driver.



## Naturkartan



Foto: Lina Börjesson

## HITTA UT I NATUREN

Runt om i länet finns mängder av fina naturområden, grillplatser, badplatser, stigar och smultronställen att upptäcka. Men var finns de och vad kan du se och göra på de olika platserna? Och passar platsen mig? Dessa frågor vill vi på Upplandsstiftelsen ge dig svaret på. Här är tre tips på var och hur du kan få hjälp att hitta ut:

### Naturkartan

Naturkartan finns som app och som hemsida, [www.naturkartan.se](http://www.naturkartan.se). Här hittar du information och bilder från naturområden i hela Sverige. Söker du på Uppsala läns naturkarta får du tips och inspiration om naturen i vårt län. Upplandstiftelsen, Länsstyrelsen och Biotopia ansvarar för informationen.

### Utflyktsprogrammet

I Utflyktsprogrammet samlas guidningar och andra aktiviteter som sker i länets natur. Alla guidningar och aktiviteter i Utflyktsprogrammet hittar du i kalendern på Biotopias hemsida. En tryckt upplaga kommer ut vår och höst. Bakom programmet står Upplandsstiftelsen, Länsstyrelsen, Biotopia, kommuner och olika ideella föreningar.

### Biotopia

På Biotopia i Uppsala finns dioramor med uppländska naturmiljöer och andra utställningar och aktiviteter om djur och natur. Här får du också hjälp att hitta ut till naturen genom personliga tips och ett stort utbud av foldrar för olika naturområden.

## CYKLING UTAN ÅLDER

Folkhälsa i natur kan se ut på många vis, och det finns olika aktörer i länet som arbetar för att människor ska få komma ut. Cykling utan ålder är ideell verksamhet som tar ut seniorer från äldreboenden eller äldre som bor hemma på cykelturer i specialbyggda lådcyklar. En cykeltur betyder mycket för de som till största delen vistas inomhus på dagarna. De får frisk luft, nya sinnesintryck och möjligheter att skapa nya relationer och minnen. Verksamheten drivs av Uppsala kommun och Länsstyrelsen i samarbete med bl a Region Uppsala.





**UPPLANDSSTIFTELSEN** bildades 1972 för att underlätta och stimulera allmänhetens friluftsliv samt verka för bevarande och skydd av den uppländska naturen. Medlemmar är Region Uppsala och kommunerna i Uppsala län. Vår verksamhet finansieras via Region Uppsala, uppdrag och projektmedel.

I den här skriften berättar vi om vår satsning på folkhälsa i natur för alla.

Besöksadress är Storgatan 27 i Uppsala. På vår hemsida [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se) får du mer utförlig information. Kontakta oss gärna. Telefon 018-611 62 71.

