

**FINA – Folkhälsa I Natur för Alla**  
**Rapport 2016–2018**



## FÖRORD



Vi mår bra i både kropp och själ av att vistas ute i naturen. Vardaglig naturupplevelse är till nytta och nöje för många. Lyfter vi blicken så kan friluftsliv ha en större betydelse än att bara vara en positiv fritidssysselsättning för den enskilde. Vi ser att naturupplevelse kan vara en offensiv, nyttig och trivsamt pusselbit i ett större folkhälsoperspektiv.

Då landstinget bildade Upplandsstiftelsen 1972 fastställdes att stiftelsens uppdrag ska vara ”att värna den uppländska naturen och främja friluftslivet”. Redan då såg fullmäktigeförsamlingen värdet av att stärka den biologiska mångfalden och att utveckla förutsättningarna för länets invånare att kunna vistas i landskapet. Idag vet vi att intakta ekosystem är en avgörande förutsättning för ett fungerande samhälle och att vistelse i naturen upplevs som väldigt positivt och upplyftande av många människor.

Upplandsstiftelsens styrelse har i sitt visionsarbete pekat på att stiftelsen skulle kunna göra ännu mer för grupper med begränsade möjligheter att komma ut i naturen. Stiftelsen förvaltar en mängd naturområden och leder, har goda kunskaper om naturvistelse och vana att samverka. Man kan säga att vi har en infrastruktur av tillgängliga platser i naturen som på många sätt kan bidra till att flera kan hitta ut i landskapet.

I november 2015 fick Upplandsstiftelsen ett utökat folkhälsouppdrag av Region Uppsala för åren 2016–2018. Uppdraget omsattes i projektet FINA – Folkhälsa I Natur för Alla. Verksamheten har utvecklats genom flera externt finansierade bidrag. Här presenteras resultat och slutsatser av det arbete som gjorts för att skapa vardaglig naturupplevelse tillsammans med grupper av personer med funktionsnedsättning och deras nätverk.

Upplandsstiftelsen ser stora möjligheter att fortsätta bidra till folkhälsoarbetet. Den respons vi fått från enskilda och grupper är överväldigande och vi hoppas att våra vunna erfarenheter kan utvecklas vidare och spridas till andra berörda organisationer.

Björn-Gunnar Lagström  
Vd

FOTON

Eva Arnemo, Sara Beckman, Elin Larsson, Emelie Runfeldt, Åsa Sjögren och Karolina Vessby.  
ILLUSTRATION sidan 11 Titti Apler



## SAMMANFATTNING

I projektet FINA – Folkhälsa I Natur för Alla har Upplandsstiftelsen utvecklat och genomfört uteaktiviteter tillsammans med personer med varierande funktionsnedsättningar och deras nätverk. En arbetsmetod för att komma ut i naturen har tagits fram i samverkan med många olika parter. Aktiviteterna har fallit väl ut. Uteaktiviteterna bidrar till rörelse men också till meningsfull gemenskap och personlig utveckling. I arbetet har utvärdering och reflektion tillsammans med deltagare genomförts löpande. Erfarenheterna som samlats i projektet kan användas för att fortsätta utveckla utevistelse för målgruppen och sprida arbetssättet till andra grupper. Några förutsättningar för att uppnå regelbunden utevistelse är att motivera, avhjälpa praktiska hinder, finna lämpliga aktiviteter (utifrån intressen och nivå), samt rutiner i vardagen. Delaktighet, engagemang och trygghet är viktigt för uthållighet i verksamheten. Arbete med att tillgängliggöra natur är en förutsättning för att flera av grupperna ska kunna vara ute.

Genom vistelse i naturen är det möjligt att med små medel skapa folkhälsa för många!

## INLEDNING

### Folkhälsa och friluftsliv

Vardaglig naturvistelse är ett sätt att arbeta förebyggande med folkhälsa, därigenom främjas både fysiskt och psykiskt välmående. De flesta former av friluftsliv har inslag av fysisk aktivitet, som i sig har många positiva hälsoeffekter för både kropp och själ. Men att utöva friluftsliv kan också innebära mer stillsamma möten med naturen, som ger möjlighet till socialt umgänge och sammanhang i en avkopplande miljö. Närnaturen är en arena som är tillgänglig för många. Folkhälsomyndigheten konstaterar att naturkontakt och naturvistelse med fysisk aktivitet och återhämtning är ett effektivt sätt att jobba med förebyggande folkhälsa för alla. Vistelse i naturen har potential att bli en pusselbit i det regionala åtagandet, att främja hälsosamma och hållbara levnadsvanor.

Personer med funktionsnedsättning har ökad risk för ohälsa och sjukdomar i jämförelse med befolkningen i övrigt. Inom denna grupp är det mer vanligt med självupplevd dålig hälsa och en större andel är fysiskt inaktiva. Fysisk aktivitet leder till positiva hälsoeffekter för alla och här kan naturen på många sätt utgöra en arena för rörelse och positiva upplevelser.



## Uppdrag

I december 2015 beslutade dåvarande Landstingsstyrelsen om ett vidgat folkhälsouppdrag åt Upplandsstiftelsen. Detta innebär att Upplandsstiftelsen fick i uppdrag att ta fram arbetsmodeller för regelbunden fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning.

Upplandsstiftelsen formulerade med stöd av styrelse och styrgrupp projektet FINA – Folkhälsa i natur för alla.

FINA-projektet har under 2016–2018 drivits med medel från Region Uppsala och Länsstyrelsen. Stöd för fortsatt folkhälsoarbete finns också i budget för 2019. Tillsammans med ytterligare finansiering från Skogssällskapet möjliggör detta fortsatt utveckling av FINA, se bilaga 1.

I samverkan med Länsstyrelsen vidgades projektet till att omfatta arbete med anpassad naturinformation och utveckling av nätverket ”Samverkan för tillgänglig natur”. Denna del av verksamheten har i sin tur utvecklats och genererat externa medel till delprojekt. Fokus i denna rapport ligger på det ursprungliga uppdraget från Region Uppsala, att arbeta med grupper.

Upplandsstiftelsen förvaltar 45 naturområden i länet, Upplandsleden och fyra kanotleder. Vi har verkat länge för att tillgängliggöra natur och skapa naturinformation. Detta har i många fall skett i samverkan med andra parter i länet som t ex i arbetet med Smultronställen i naturen och Samverkan för tillgänglig natur. Upplandsstiftelsen har också initierat naturskoleverksamhet i alla länets kommuner. Sammantaget ger det stiftelsen en god bas för arbete med folkhälsa i natur.

## Naturupplevelse som metod – Grundtankar med FINA

Välbefinnandet ökar när vi befinner oss i naturen och det är en miljö som främjar återhämtning. Forskning visar bland annat att redan korta vistelser utomhus ger sänkt puls, stresshormoner sjunker och upptaget av D-vitamin ökar. Naturen är rik på sinnesupplevelser. Positiva sinnesupplevelser ger oss lugn-och-ro-hormoner i blodet som stimulerar till välbefinnande och avslappning samt underlättar koncentration och inläring. Det har också visat sig ha antidepressiva och ångstdämpande effekter. Störst resultat av de positiva effekterna får människor med nedsatt allmänfunktion. Studier visar att både unga och äldre blir mer motiverade till att röra sig när de är ute i naturen.

Upplandsstiftelsen har iakttagit att de platser som anpassats för att bli mer tillgängliga utnyttjats i högre grad av allmänheten än tidigare, men fortfarande i relativt låg grad av personer med funktionsnedsättning. Det kan bland annat bero på svårigheter att veta vilka områden som passar, nedsatt motivation och brist på kunskap om aktiviteter som passar målgruppen. Problem med transport till och från naturen, samt brist på anpassad information och behov av särskilda anpassningar på plats kan vara andra svårigheter. De praktiska hindren och behoven skiljer sig stort mellan olika grupper av personer med funktionsnedsättning. I detta projekt är tanken att jobba nära målgruppen för att tillsammans försöka definiera och överbygga hinder och finna möjligheter till regelbunden fysisk aktivitet i naturen för fler.





Att komma ut blir ofta positivt för både deltagare och personal, folkhälsa för alla. Naturen finns utanför, det gäller bara att upptäcka möjligheten och betydelsen av att vara ute.

## UPPSTART OCH SAMVERKAN I FINA – HUR SKAPAS MÖJLIGHETER FÖR ALLA ATT VARA I NATUREN?

### Organisation och samverkanspartner

Arbetet har letts av projektledaren Eva Arnemo med stöd av en styrgrupp där Region Uppsala, Upplands idrottsförbund, HSO Uppsala län och Länsstyrelsen ingått. Upplandsstiftelsens styrelse har medverkat i arbetet genom en utvald folkhälsogrupp.

Arbetet har omfattat utveckling av uteaktiviteter tillsammans med grupper. Vi har också skapat inspirationsmaterial och handledningar, genomfört utbildningar och samverkat för att tillgängliggöra naturinformation och naturområden.

Samverkanspartner för att utveckla uteaktiviteter: Bergvretens särskola, Brukarassistans\*, Eksätra HVB-hem, Enögla grundskola, Eriksbergsskolans särskola, Fyrigårdens dagliga verksamhet, Gruppbovärdar inom funktionshinderomsorgen i Tierps kommun, Hälsa och rehabilitering, Infoteket, Kajans friskola, Studieförbundet och Träffpunkt Ymer. Vi har också samarbetat med Naturskolan i Uppsala och inspirerats av material och utomhuspedagogik, en framgångsrik metodik som utvecklats inom naturskoleverksamhet.

Samarbeten för att tillgängliggöra natur samt sprida information om de möjligheter som finns att komma ut i tillgänglig natur i länet: Samverkanspartner i detta arbete är förutom de tidigare nämnda Biotopia, Friluftsförbundet, HSO, Skogstur, Upplands idrottsförbund, MM Tillgänglighet & miljö och följande kommuner i Uppsala län: Heby, Håbo, Tierp, Uppsala, Älvkarleby och Östhammar.

Utvecklingen av projektet har kunnat ske på grund av god samverkan och stort engagemang från kommunerna, Region Uppsala och intresseföreningar.

### Mål för FINA

Mål för FINA är att personer med olika funktionsnedsättningar och med stöd av aktuellt nätverk (närstående, personal inom boende, skola eller daglig verksamhet), är regelbundet fysiskt aktiva i naturen. Det ska finnas metoder som underlättar och inspirerar till besök i natur samt bidrar till ökad samverkan mellan aktörer som idag förvaltar och genomför aktiviteter i naturområden. I denna slutrapport presenteras erfarenheter från projektet och en beskrivning av framtida behov och möjligheter.

## UTVECKLING AV FINA:S ARBETSSÄTT

### Uteaktiviteter för grupper

I FINA-projektet har vi arbetat med att utveckla en arbetsmetod för motivation och möjligheter att skapa vanor för att komma ut i naturen i samarbete med

\* Brukarassistans = Ett företag för personer med behov av personlig assistans.



Både unga och äldre blir mer motiverade av att röra sig när de är ute i naturen.

pilotgrupper ur andra befintliga grupper av personer med funktionsnedsättning. Grupperna har valts med syfte att nå ett brett spektrum vad gäller t ex organisation, plats och olika typer av funktionsnedsättningar.

### **Kontakt med grupper**

Pilotgrupperna har nåtts genom ett utskick till chefer inom omsorgsförvaltningen i Uppsala kommun, samt genom att projektledaren har vänt sig till befintligt nätverk inom olika organisationer, föreningslivet och professionen inom funktionshinderområdet för att efterhöra intresse och på så sätt starta upp ett samarbete. Det har dock varit svårt att nå grupper genom att låta organisationen sprida informationen själva. Kontakterna har tagits även via mejl och telefon. Många av cheferna var positiva och de har i sin tur informerat i sina respektive verksamheter. Det personliga mötet har stor betydelse.

En första presentation av FINA har skett med ett telefonsamtal. Med de som sedan varit intresserade har ett möte bokats för att presentera projektet, hitta samarbetsformer och planera framåt. Vid det första mötet har också frågor ställts om gruppens nuvarande vanor, möjligheter och förväntningar inför fortsatt uteverksamhet, se bilaga 2. En viktig del med projektet är att utevistelsen som startats med stöd av projektledaren ska kunna fortgå efter projektidens slut och få kontinuitet. Tid, plats och aktiviteter för utevistelse har planerats tillsammans utifrån önskemål från deltagare i gruppen och förslag från projektledaren.

I planeringen har en viktig faktor varit att det ska vara enkelt att ta sig ut, att minimera material/antal saker som ska med ut samt att det inte ska behöva kosta pengar med t ex dyr utrustning. Projektledaren har varit med i olika utsträckning för olika grupper. Antal tillfällen och aktiviteter har varierat. Nya grupper har startats upp undan för undan, för att kunna samla erfarenheterna och dokumentera. Det har givit möjlighet att tydligare kunna presentera projektet för nya grupper, bygga på med nya idéer och på så sätt utveckla olika arbetsmetoder. Alla grupper var kvar i FINA-projektet för att över tid se vilket stöd respektive grupp behöver för att fortsätta att vara ute i naturen regelbundet.

### **Tankesätt för uteaktiviteter**

Positiva upplevelser i naturen är grundläggande för att kunna skapa regelbunden utevistelse. Det har varit viktigt att utgå från deltagarnas önskemål och stötta och uppmuntra personal genom att ge kunskap om nyttan med utevistelse, visa på platser, aktiviteter och möjligheter för vad de kan göra ute som passar gruppen. Grunden för arbetet med att komma ut i naturen bygger bland annat på egna upplevelser som gör att det blir det meningsfullt att vara ute samt stimulerar till kommunikation och socialt samspel.

### **Utvärdering och reflektion**

Utvärdering har gjorts löpande med enkäter och intervjuer. Dels för att driva projektet framåt men också som ett sätt att utveckla aktiviteterna. Utvärdering har också gjorts i syfte att reflektera och utvärdera projektet samt för att kunna utforma mer generella arbetssätt. Som en påminnelse har en egen lista med stödord för att skriva ner kommentarer efter varje tillfälle använts. Detta för att reflektera



Eld och fika är viktigt!



Vinterpromenad i Hågadalen.





Att upptäcka våren vid Fullerö backar.

efter grupptillfället, göra en grov planering till nästa gång och kunna se förändring över tid. Vid uppstart har grupperna (både personal och deltagare) fått svara på en enkät om friluftsvanor och inställning till utevistelse. Genom att kartlägga deras upplevelse av faktorer som påverkar möjlighet till utevistelse kan arbetssättet utvecklas och användas i framtida grupper, se bilaga 3. Frågor om uteaktivitet för personal och deltagare).

Efter att ha genomfört några utevistelser tillsammans med respektive grupp, har en utvärdering i form av samtal ägt rum med de flesta personalgrupperna, en eller i några fall flera gånger. Projektledaren har då haft stöd av i förväg genomtänkta frågor och samtalen har spelats in och skrivits ut i efterhand, för att kunna ha fullt fokus på samtalet under tiden det pågår, se bilaga 2, för förslag till frågor för utvärdering.

Ett enkelt och givande sätt att utvärdera upplevelser från deltagare och personal efter utevistelse har varit att ställa frågan, "Vad tänkte du om dagen idag?", som har spelats in med inspelningsfunktionen på mobiltelefon. Fördelarna med att utvärdera på detta sätt har varit att det var kopplat till den direkta upplevelsen på plats, lätt att administrera, möjlighet att ha fullt fokus på den som pratar och få med ordagrant det som personen sa, vilket har fungerat för de flesta. För de som har svårt att uttrycka sig i talat språk, har det varit viktigt att observera kroppsspråket. Ett exempel var en deltagare som satt vid elden och log, vilket han inte gjort på mycket länge.

Regelbundna möten med två personer från Regionförbundet har givit stöd vad gäller att reflektera kring processen att driva projektet framåt samt hjälp med utvärderingsfrågor. Stödet från styrgruppen där Region Uppsala, Upplands idrottsförbund, HSO Uppsala län och Länsstyrelsen ingått samt folkhälsogrupperna med tre representanter från Upplandsstiftelsens styrelse har också varit viktigt i arbetet med att utveckla projektet.

## RESULTAT

### Uteaktiviteter med grupper

#### ***Kvantitativa resultat från uteaktiviteterna, hur många grupper och hur många tillfällen***

Sedan starten har vi varit ute med 13 olika grupper inom särskola, daglig verksamhet, personer från assistansbolag, HVB-hem, gruppboende för vuxna med funktionsnedsättning och träffpunkt för vuxna med psykisk funktionsnedsättning. Några av grupperna har drivits i form av studiecirkel i samarbete med Studieförbundet, se bilaga 4 för sammanställning av gruppverksamhet.

92 olika grupptillfällen och två heldagskurser för personal har genomförts och 28 olika platser har besökts. De flesta grupptillfällena har varit på promenadavstånd från gruppens hemvist, men ibland har annan transport i form av minibuss eller bil skett. I en grupp där deltagarna bor på olika adresser och där de flesta har behov av färdtjänst, har det varit viktigt att välja mötesplats där det går att komma in och vänta på transport under den kalla årstiden.

Drygt 30 olika slags aktiviteter har genomförts varav eld och fika har varit en central del.

För att sprida kunskaper, dokumentera erfarenheterna och visa hur man kan göra, har häften och kopieringsunderlag för inspiration, information och handledning samt tips om uteaktiviteter utformats. Materialet finns både i tryckt form och som handledningar på Upplandsstiftelsens webbsida.

#### ***Kvalitativa resultat från uteaktiviteterna, vilka dilemman och vilka upplevelser har vi kunnat fånga upp***

Citaten nedan är hämtade ur den löpande utvärderingen.

Att få till utevistelse handlar om att avhjälpa praktiska hinder, finna aktiviteter på rätt nivå och rutiner i vardagen. Personalen har i de flesta fall varit positiva och aktiva vid utevistelse och de diskuterar gärna hur aktiviteter kan förbättras. Det är även viktigt med kontinuitet, samtidigt som en del nytt kan vävas in och att det finns en mångfald av aktiviteter för intresse och nivåanpassning. Några röster från personal i särskolan:

*"Jag tycker det har varit en bra dag – just att vi gjort samma saker fast med andra material. Förra gången var det löv, idag är det pinnar, så det är lite nytt men ändå något att känna igen."*

*"Bra aktiviteter som engagerar både elever och personal, fanns många moment att göra. Bra förberett."*

*"Ja, det var en bra nivå, då kan de ju jobba utifrån vad de klarar av."*

Det har visat sig i projektet att det är **viktigt med förberedelser och tydlighet**, speciellt i stora grupper inom särskolan. Det är lättare att hinna med alla deltagare i gruppen om aktiviteterna är ordnade i förväg och det finns tydliga instruktioner. Det är även viktigt att visa tydlighet i förväntningar. Det har märkts en mindre positiv attityd i de grupper där det blivit "rörigt" i kommunikationen mellan projektledare och personal. Det har fungerat bra när det varit enkelt att komma ut och att



Växtfärgning är enkelt och spännande!



uteaktiviteten är förankrad. Andra saker som underlättar är att det finns en tydlig plan och hjälp med planering och idéer på saker att göra fast det är kallt/trist väder och att deltagarna får hjälp med bra kläder hemifrån. Det visar sig också ibland enklare att komma ut om det finns motivation i grupperna och eventuell belöning för att vara ute.

Deltagarna i FINA har gett föreslag på hur man kan göra det enklare att komma ut. Några exempel på detta är **den fysiska tillgängligheten**. Bättre tillgång till bra toaletter och bra väglag önskas. För flera grupper är en hög fysisk tillgänglighet en förutsättning för att kunna vara ute, medan det hos andra grupper är mer viktigt med närhet och trygghet.

**Att komma ut blir positivt för både deltagare och personal**, bidrar till folkhälsa för alla. Naturen finns utanför, det gäller bara att upptäcka betydelsen av att vara ute. Ytterligare en vinst är att brukare och personal gör något tillsammans och delar upplevelser. Nedan är några citat från deltagare efter ett första grupptillfälle:

A "Det var bra"

B "Jag tyckte också att det var bra. Lite speciellt."

Vad tyckte du var speciellt?

B "Ja det där med att äta på spett och det där – det gör man inte varje dag, så det var bra."

Något annat?

C "Frisk luft och promenad"

B "Precis och socialt umgänge"

C "Härlig samvaro, många glada skratt och roliga idéer." (deltagare)

Något som ofta kommer upp då de svarar på frågan "Vad tänkte du om dagen idag?" som projektledaren ställde i direkt samband med uteaktivitet har handlat om **vädret**. Deltagarna har ibland kommenterat att det är kallt, och ibland att det känns ok:

"Den [dagen] var bra. Jag tyckte det var spännande miljö och det var ett rätt fint ställe också förutom att det var lite småkallt på morgonen där då. Det var väl spännande som sagt." (deltagare)

"Kallt, jag är inte så van vid såna här grejer." (deltagare)

"Jo men den var jättefin, jättefint, att komma iväg ut. Vi hade tur med vädret och – även om det är lite kallt, men jag hade långkalsonger på mig" (sägs med ett skratt från en (deltagare)

Vädret är en faktor som alltid påverkar en utevistelse, men det går att förbereda sig för att kunna tackla det så bra som möjligt. Extra flecefiltar och regnponchos kan ha betydelse för upplevelsen av att vara varm och torr men också att välja samlingsplats är viktigt. Att ha rekognoserat innan och tänkt ut reservplats med alternativ för olika vindar och eventuellt regn. Att hitta en trivsamt plats med lä för att inte behöva sitta i blåst. Ta reda på om det finns möjlighet att komma in eller att sätta upp regn/vindskydd vid behov?

STOMPARECEPT	
	
	
	
	
	
	
Blanda alla ingredienser och kavla eller platta ut till kakor som du gräddar, utan fett, på stekhall eller i stekpanna.	
	

Stomparecept med bildstöd.



"Ja det där med att äta på spett och det där – det gör man inte varje dag, så det var bra."



Linnea tycker att det är kul med matte i skogen.



Även att tända en liten eld kan fånga mångas intresse.



Gott och kul att göra sin egen lunch!



"Jag täljde, och det var faktiskt väldigt svårt i början" (elev).

**Val av plats** för utevistelsen är viktigt. Olika aspekter har varit viktiga för olika grupper. För grupperna med skolelever har de flesta aktiviteterna ägt rum på promenad-avstånd. Med gruppen från Brukarassistans där de alla utgår från sina hemadresser och de flesta åker färdtjänst, har det varit angeläget att under den kalla årstiden ha en mötesplats där det går att komma inomhus med rullstol ifall det blir lång väntan på färdtjänst. För de flesta grupperna har det varit viktigt med **tillgänglighet** medan det för andra grupper har större betydelse med **trygghet**, att till exempel utgå från samma plats varje gång eller att återkomma till en plats där man känner igen sig.

*"Det kommer att gå lättare nu när de vet vart vi ska, eftersom det är en spärr för vissa. Kanske går vi till samma ställe men utgår från en annan plats?"* (personal)

*"Det hade nog aldrig kommit i mitt minne att försöka ta mig upp till ... det var helt nytt för mig också. Väldigt bra ställe, riktigt bra. Till vattnet, det var ju bara fantastiskt, med vilken rollator som helst"* (deltagare vid Viltvattnet i Vedyxa)

**Många aktiviteter** äger rum vid en eld där deltagarna kan grilla korv, baka bröd och värma sig. Att tälja, klättra, fiska och att prata om och upptäcka natur har varit vanliga saker att göra. Kontinuiteten är viktig för deltagarna, både vad gäller regelbundenhet, plats och aktivitet. Dels vill de gärna gå ut igen, gärna till samma ställe och göra mer av samma sak:

*"Jag tyckte att det gick jättebra. Verkligen! När man märker att dom som är skeptiska börjar tycka att det är kul – de é jättekul!"* (personal)

*"Jag tycker det är bra att gå ut i skogen och det är mysigt att fika. Jag vill göra det nästa gång också."* (elev)

*"Jag täljde, det var faktiskt väldigt svårt i början. [...] Samma sak typ, det var jätteroligt (på frågan om vad han ville göra nästa gång)"* (elev)

*"Själv så skulle jag kanske vilja fortsätta att göra upp eldar och lära mig överlevnad-ish."* (elev)

En återkommande kommentar är att känslan är att det är **trivsamt, roligt och trevligt**. Flera nämner att det är mysigt med samvaro, roligt med aktiviteter och att vara på olika platser:

*"Man behöver det här. Jag skulle inte komma ut om jag inte hade gruppen här nu, det är jättepositivt."* (deltagare)

*"Givande. Jättesoligt och vackert, fint väder. God korv, gott sällskap och trevligt."* (deltagare)

*"Ja, jag tycker det var en jättebra dag. Rolig. Vi hittade flera myrstackar och sen fint väder. Ja, det var en bra dag. Och det var intressant med dom där äppelna som vi la på myrstacken. Tusentals myror kom och käkade – dom gillade det:"* (elev)

*"Skitroligt! (Vad var det som var roligt?) Eh, det var som ett äventyr – och det var jättemysigt att vara i skogen – och grilla korv och dricka varm choklad. Och så kändes det skönt och mysigt"* (elev)



En intressant upptäckt är att deltagarna gör som man visar, inte vad man säger. Det är också viktigt att känna och smaka, att det blir **en upplevelse för hela kroppen**. En reflektion från en personal:

*"Många har armarna efter sidan – man använder inte kroppen för att känna och prova sig fram. Undersöka med kroppen är en bra idé."*(personal)

Uteaktiviteterna har visat sig vara mer **betydelsefulla för den personliga utvecklingen** än vi hade förväntat oss. Att övervinna och våga göra saker som man är rädd för eller inte tror sig klara av har stor personlig betydelse, vilket flera händelser under projektiden visar. Ett exempel var en ung kvinna i en av grupperna som var rädd för att gå in i skogen. Första utetillfället var gruppen i en glänta, så att hon kunde vänja sig att vara nära skogen. Nästa tillfälle utgick gruppen från samma plats, men hon vågade gå in en bit i skogen till en öppen plats. Efter många tillfällen hade hon övervunnit sin svåra ångest och vågade till exempel gå på en stig i en för henne ny skog. Ett annat exempel är en elev som första tillfället stod långt ifrån elden och inte kom närmare. Det visade sig att han var rädd för elden. Den gången fick han vara med och släcka elden tillsammans med andra. Gången efter sa han så här:

*"Bra det var jättemysigt idag. Och så gick jag runt och kollade lite på olika växter och jag åt blåbär fast det är vinter. Dom smakade ingenting för själva såsgrejen i dom var borta."*

Vad gjorde du idag som du var lite rädd för?

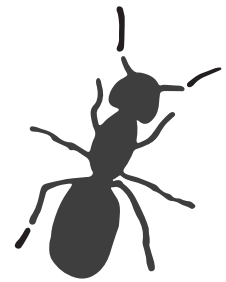
*"Jag satt vid elden och det var lite läskigt för det var mycke´eld, men sen gick det bra. Jag grillade pinnbröd och satt och myste."*

Numera vill han själv tända sin egen eld när han är ute!

Att förändra vanor och beteende tar tid och kraft. Kanske är det ofta praktiska hinder som till exempel miljö, transport och brist på personal som styr vad som sker.



Samvaro utomhus ger både välmående och sammanhang.

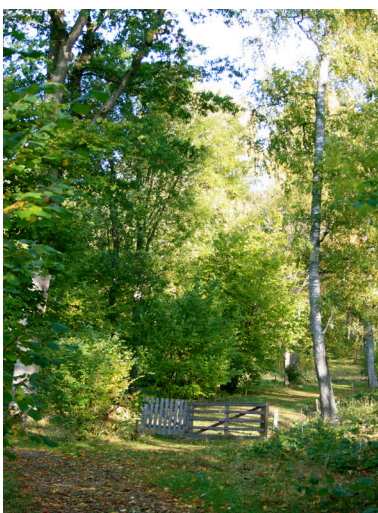




Färgbingo med föremål från naturen.



Stekhäll av gamla ugnsplåtar, se fler tips i häftet "Vad vi kan göra ute".



Wiks naturpark.

Men det handlar också om motivation, trygghet och kunskap. Att veta att det finns något jag trivs med att göra ute, att våga vara ute i naturen samt att ha kunskap om hur natur och aktivitet påverkar hälsan och ökar motivationen till att gå ut i naturen. Slutligen har det visat sig att för att verksamheten ska fungera långsiktigt är det mycket viktigt att det **prioriteras och sanktioneras** från chefsnivå.

## Övriga aktiviteter

Genom FINA har två grupper från Daglig verksamhet inom Uppsala kommun börjat med att sköta enklare sysslor i Wiks naturpark varsin dag per vecka. Det handlar om att plocka upp grenar, kratta gräs mm, vilket skapar meningsfulla och hälsosamma arbetsuppgifter för grupperna. Detta är till nytta för såväl allmänhet som Upplandsstiftelsen och Region Uppsala som förvaltar området.

Samverkan har skett med Skogstur, en förening i Stockholm, som anordnar anpassade turer i skogsmiljö. Det är ytterligare ett sätt att locka ut fler personer med funktionsnedsättning.

Hösten 2017 genomfördes en heldag med öppna aktiviteter i Fjällnora tillsammans med Skogstur och Brukarassistans.

Under 2018 genomfördes fler öppna aktiviteter, som riktar sig mot personer med funktionsnedsättning: Natur för alla, på Stadsskogens dag och Fjällnora-dagen samt två halvdagar i Tierp och i Bålsta. En del av dessa har arrangerats tillsammans med *Skogstur\** med syfte att kunna starta en förening i Uppsala.

Nätverket *Samverkan tillgänglig natur* har utvecklats/utökats så att de flesta kommunerna i länet nu är med. *Samverkan för tillgänglig natur* är ett nätverk där intresseföreningar och tjänstepersoner som arbetar med att sköta natur i länet möts. Syftet är kunskapsinhämtning och erfarenhetsutbyte för att öka förutsättningarna för att alla ska kunna ta sig ut i länets natur. En del av samverkansgruppen är en testgrupp med representanter från olika föreningar och instanser inom HSO Uppsala. Den testar natur och bidrar med sina erfarenheter och kompetens för att öka tillgängligheten i våra naturområden.

En del i projektet har varit att finna bättre metoder för att sprida information om anpassningar i naturen till målgruppen. Arbetet har skett i samverkan med målgruppen och andra naturförvaltare i länet genom utveckling av Samverkan av tillgänglig natur. Ett samarbetsprojekt (LONA, Lokal Naturvårdssatsning, Tillgänglig natur) tillsammans med Uppsala kommun och Biotopia pågår och där kommer det att tas fram information i form av text, foton och filmer för sammanlagt 30 olika naturområden i Uppsala län. Vi har också arbetat för att förbättra tillgängligheten i det mer generella informationsarbetet som i t ex Naturkartan för Uppsala län och i arbetet med Smultronställena i naturen.

Kompetensen hos projektledaren och vårt nätverk används och kommer till stor nytta även i Upplandsstiftelsens arbete med att tillgängliggöra natur för allmänheten. Under 2018 har detta arbete kunnat stärkas med stöd av en ambitionsökning från Upplandsstiftelsen och Region Uppsala för ökad tillgänglighet.

## Erfarenhetsutbyte och spridning

För att samla ihop erfarenheter och sprida resultatet av projektet genomfördes ett



lunchseminarium i september 2018. September valdes för att det kändes angeläget att förlägga delar av seminariet utomhus för att visa på hur det kan gå till och att det var en fördel att lägga det tidigare på hösten. Här presenterades alla olika delar av verksamheten och möjligheter till uthållighet och spridning diskuterades, se bilaga 5 för program. Drygt 60 personer deltog och det var deltagare från olika grupper, politiker, tjänstepersoner från Region Uppsala, samverkanspartner från Testgruppen, nätverket från Samverkan tillgänglig natur, nätverket från Friluftsliv och andra intresserade. Under seminariets workshops framkom många idéer inför fortsättningen av FINA. Till exempel att det skrivs in i arbetsbeskrivning för personal om utevistelse och att de schemaläggs eller att personer med funktionsnedsättning är ambassadörer och tar med sig en kompis ut i naturen på en fika.

Erfarenhetsutbyte, kunskapsinhämtning och spridning av projektet har gjorts både i regionala och nationella nätverk. För att beskriva projektet har tre korta filmer tagits fram. Spridning av aktiviteter och resultat görs löpande via sociala medier och på Upplandsstiftelsens webbsida.



Träff vid Ekeby Ånge tillsammans med markägaren Alf Lundin, testgruppen och nätverket Samverkan tillgänglig natur för att diskutera lösningar för ökad tillgänglighet.

## DISKUSSION



Här kan du enkelt låsa med en hand.



Att fånga popcorn kan vara svårt!



Sockerkaka i apelsin – uppskattat fika.

Fler behöver få möjlighet att upptäcka vårt gröna vardagsrum. I naturen är det lätt att mötas oavsett funktionsvariation eller bakgrund. Men för att komma dit behövs förutom tillgång till närliggande natur, metoder för att skapa trygghet i naturen och vi behöver etablera platser i människors medvetande för både lek och umgänge.

Det finns många resultat som pekar på att det är bra att vara ute i naturen. Enligt folkhälsomyndigheten har de grupper som har sämst hälsa också störst hälsovinster med att vara ute i naturen. Vi behöver lyfta vikten av det vardagsnära friluftslivet och göra det tillgängligt för fler. Naturkontakt och naturvistelse som också innebär fysisk aktivitet, återhämtning och positiva sammanhang är ett effektivt sätt att arbeta med folkhälsa för alla.

Arbetsättet i FINA, har successivt utformats i samarbetet med grupperna. För att skapa motivation är det nödvändigt att både deltagare och personal är delaktiga i hela processen. Vi har haft förmånen att arbeta med intresserade grupper för att skapa goda exempel och responsen från både deltagare och personal har varit mycket positiv. Att få till utevistelse handlar om att avhjälpa praktiska hinder, finna lämpliga aktiviteter på rätt nivå och rutiner i vardagen.

Ett stort arbete har skett med att utveckla metoden för att det ska fungera i olika grupper, som sinsemellan har mycket olika förutsättningar. Det har handlat om att prova material, se vad som är viktigt i de olika grupperna, anpassa aktiviteter, antal tillfällen, och finna bra platser att vara på. Många av aktiviteterna har sin bas vid elden, men det kan också till exempel vara en promenad, att plocka svamp, lite fiske eller enkelt hantverk. Sammantaget är de aktiviteter som tagits fram är relativt enkla och kostnadseffektiva. Trots att vissa av deltagarna har omfattande funktionshinder har det gått bra att få till positiva utetillfällen. Detta har skapat en erfarenhetsbank som nu kan användas i fortsatt verksamhet men även i arbete med andra grupper.

Det ursprungliga målet var kopplat till regelbunden fysisk aktivitet i naturen. Under projekttidens gång har vi sett att alla deltagare inte har möjlighet att vara fysiskt aktiva, men alla kan uppleva och njuta av att vara i naturen utifrån sina förutsättningar. Aktiviteterna skapar gemenskap och ger möjlighet att dela upplevelser och göra och/eller uppleva utifrån sin egen förmåga.

Att projektledningen har haft kännedom om hur vård och omsorg är uppbyggd och hur den fungerar, vana vid att möta människor med olika funktionsnedsättningar, att jobba med utbildning och grupper, samt erfarenheter av friluftsliv har varit mycket värdefullt. Det har gett trygghet som påverkat projektarbetet i en positiv riktning.

För många grupper är det en förutsättning för utevistelse att naturen är tillgängliggjord med till exempel plana hårda ytor för rast och anpassad toalett. Vid lunchseminariet poängterades att anpassade platser och tillgänglig information inte bara möjliggör utevistelse för grupper, det ger också större möjlighet för personer med funktionsnedsättning att vara delaktiga i samhället och att komma ut på egen hand. Och, inte minst viktigt, inspirera andra att komma med.

För att nå fler grupper i framtiden finns behov att arbeta mer med personalutbildning, information och med att skapa lokala ambassadörer för att kunna nå ut till en bredare grupp.



Genom FINA har vi börjat finna arbetsätt för att fler ska upptäcka och kunna ta del av närnaturen. Vi ser stora möjligheter att utveckla arbetet för att nå fler grupper av personer med funktionsnedsättning genom att information finns, men även att arbeta för att nå många fler målgrupper där rörelse, återhämtning sammanhang och möten kan skapa en bättre folkhälsa.



FINA bjöd Kronprinsessan Victoria på fiske vid hennes landskapsvandring i Uppland.

## UTEVISTELSE SOM METOD FÖR FÖREBYGGANDE FOLKHÄLSOARBETE

### Tankar för framtiden

#### *Förslag till fortsatt arbete med folkhälsa och plan för hur arbetet ska omsättas till en länsövergripande modell*

Uteaktiviteterna som genererats genom FINA har varit mycket uppskattade av deltagarna. Naturen uppmuntrar till fysisk aktivitet och fungerar som en arena för möten, ger sammanhang, stimulans och möjlighet att utvecklas. Både brukare och personal har sett stora vinster med att vara ute i naturen. Verksamheten har kunnat genomföras tack vare god samverkan med många parter.

Att uppnå regelbunden utevistelse handlar om att skapa motivation, att avhjälpa praktiska hinder, finna lämpliga aktiviteter på rätt nivå och att skapa rutiner i vardagen. Genom vårt arbetssätt har utetillfällena byggts utifrån gruppernas intressen vilket skapat delaktighet. Att det finns engagemang i gruppen och att aktiviteterna känns enkla att genomföra är en förutsättning för att verksamheten ska kunna fortsätta i egen regi. Återkommande utevistelse har potential att höja deltagarnas livskvalitet.

Upplandsstiftelsen ser stora möjligheter att driva verksamheten vidare och sprida den till fler kommuner. En förutsättning är att stiftelsen kan behålla kompetens och resurser i form av verksamhetsledning. Vi vill stärka personalen genom att arbeta mer med utbildning med syfte att skapa trygghet i naturen och kunskap om betydelsen av utevistelse. För att sprida verksamheten och bädda för kontinuitet vill Upplandsstiftelsen också skapa nätverk av naturambassadörer i länet.

Speciellt anpassad natur med t ex hårdgjord stig och tillgänglig toalett är en förutsättning för många gruppers utevistelse. Tips om tillgänglig natur och inspiration till aktiviteter på webben ger större möjligheter för både grupper och allmänhet att komma ut på egen hand. Tillsammans med andra aktörer i länet behöver vi arbeta vidare för att tillgängliggöra information och anpassa natur.

Stiftelsen vill också prova att föra över FINA-metoden till andra grupper. Detta har redan visat sig fungera bra i integrationsprojektet Time Out och liknande arbete som sker i Upplandsstiftelsens samverkansprojekt med de Öppna förskolorna i Uppsala.

Utifrån det resultat vi uppnått under 2016–2018 föreslår Upplandsstiftelsen en fortsättning av verksamheten i samma riktning med utveckling av utbildning och ambassadörskap och successiv spridning till fler grupper, arbete med information och tillgänglighet i naturen.

Stiftelsen ser att naturvistelse som också innebär rörelse, återhämtning och positiva sammanhang kan vara en metod för att med jämförelsevis små medel skapa folkhälsa för många.



## **Bilaga 1**

### **Finansiering från Region Uppsala**

- Utökat folkhälsoupdrag från Region Uppsala 2016–2018, 900 000 kr
- Ambitionshöjning för ökad tillgänglighet från Region Uppsala för 2018, 1 000 000 kr
- Folkhälsomedel från Region Uppsala för tillgänglighets åtgärder i Wikparken och möjliggörande av daglig verksamhet, 2017–2018, 225 000 kr.

### **Extern finansiering**

- Samverkansavtal med Länsstyrelsen för FINA, 2016–2018, 412 000 kr.
- Ut med FINA, medel från Skogssällskapet 2018–2020, 796 000 kr
- LONA Tillgänglig information, från Naturvårdsverket/Länsstyrelsen, 2017–2019, 200 000 kr.
- Film om Allemansrätten, från Naturvårdsverket, 2018-2019, 60 000 kr.

## Bilaga 2

### FÖRSLAG TILL FRÅGOR INFÖR UPPSTART OCH VID UTVÄRDERING I FINA

#### Ett första möte för att presentera projektet

Vad gör ni nu utomhus?

Hur ofta är ni ute?

Vad vill ni göra?

Vad är det nu som gör att ni inte är ute så mycket som ni önskar?

Hur kan ni planera för att vara ute mer regelbundet? Vad behövs för att ni ska vara ute regelbundet??

Vilket stöd behöver ni av mig? vad kan jag bidra med för att ni sen ska komma ut utan mitt stöd? Planera framåt – hur tänka och sen få in i deras vardag

Planering, hjälp med material, aktivt vara med och i så fall hur ofta?

Grupperna – stor grupp, små grupper?

Tid, halvtimme, timme, fm – heldag?

I fortsättning i vår egen struktur för planering och genomförande – vem bestämmer/vem tar ansvar för vad?

#### För de grupper som vill fortsätta:

Vad hade ni för förväntningar?

Hur kan ni planera för att fortsätta vara ute?

Vad behövs för att ni ska vara ute regelbundet?

Vilket stöd behöver ni av mig?

Vad kan jag bidra med för att ni ska komma ut utan mitt stöd?

Hjälp med planering? Hjälp med material, förslag till aktiviteter, medverkan av mig - hur ofta i så fall? Idéer till fortsatta aktiviteter?

Använder de inspirationsmaterial, böcker? Om inte hur kan de använda böcker mer aktivt?

Har de varit ute utan att jag varit där – varför inte om nej?

Kurs för personal? Heldag, kortare pass? Förslag till innehåll?

Vill de att jag sammanställer vad jag gjort med gruppen och lämnar till dom? Hur skulle de vilja att den utformades i så fall?

Att lägga ut tips idéer på hemsida för att ge och hämta inspiration – är det något som pågår eller vad finns det för behov?

Något annat som ni tänkt på?

#### För de som väljer att inte var med i FINA:

Vad hade ni för förväntningar?

Hur tyckte ni att det fungerat?

Vad tyckte eleverna/deltagarna?

Vad tyckte personalen?

Vad är det som gör att ni inte vill/har möjlighet att fortsätta?

Om jag ska börja med en annan grupp, vad tror ni är viktigt att tänka på?

Något annat som ni tänkt på?



## Bilaga 3

### Frågor om uteaktivitet, deltagare

Namn (frivilligt) \_\_\_\_\_ Kön \_\_\_\_\_ Ålder \_\_\_\_\_

Behov av rullstol utomhus? Ja Nej Rollator utomhus Ja Nej

Vad gör du när du är utomhus?

Vad skulle du vilja göra utomhus?

Var hittar du information om vad du kan göra utomhus?

Har du något förslag till hur det skulle vara lättare att finna information om aktiviteter utomhus eller områden med natur?

Hur ofta är du ute under vinterhalvåret?

Mer än 1 gång/v 1 gång/v 1–2 ggr/månad sällan

Hur länge brukar du i så fall vara ute?

30 min 1 timme flera timmar

Hur skulle det bli lättare för dig att komma ut?

Är det något annat som du vill skriva?

## Bilaga 3

### Frågor om uteaktivitet/personal

Namn (frivilligt)\_\_\_\_\_ Kön\_\_\_\_\_ Ålder\_\_\_\_\_

Är du ute med klient/brukare under arbetstid? Ja Nej Sällan

Vad gör ni i så fall utomhus?

Hur upplever du utevistelsen?

Vad upplever du att det finns för motiv till att gå ut med klient/brukare?

Hur skulle det bli lättare att komma ut?

Hur ofta är ni ute under vinterhalvåret?

Mer än 1 gång/v 1 gång/v 1–2 ggr/månad sällan

Hur länge brukar ni i så fall vara ute?

30 min 1 timme flera timmar

Finns det något naturområde/park nära arbetsplatsen Ja Nej

Var hittar du information om vad du kan göra utomhus med din klient/brukare?

Vilken information behövs?

Har du något förslag till hur det skulle vara lättare att finna information om aktiviteter utomhus eller områden med natur?

Är du ute på din fritid? Ja Nej

Vad tycker du om att göra ute? Vad skulle du vilja göra utomhus?

Hur ofta är du ute under vinterhalvåret?

Mer än 1 gång/v 1 gång/v 1–2 ggr/månad sällan

Hur länge brukar du vara ute?

30 min 1 timme flera timmar



## Bilaga 4

### **SAMMANSTÄLLNING AV GRUPPVERKSAMHETEN I FINA**

#### **GRUPPER I FINA-PROJEKTET**

Bergvretens särskola, 3 olika grupper  
Brukarassistans  
Eksåtra HVB skola och boende  
Enögla särskola, 2–3 olika grupper  
Eriksbergs grundskola högstadielklasser  
Fyrisgården Daglig verksamhet  
Habiliteringen, 3 enstaka gruppstillfällen  
Gruppboende funktionshinderomsorgen i Tierp  
Träffpunkt Ymer

#### **ANTAL TILLFÄLLEN OCH DELTAGARE**

92 olika gruppstillfällen samt 2 heldagskurser för personal.  
Antal tillfällen per grupp har varierat mellan 3 till 13 gånger.  
Antal deltagare per grupp har varierat mellan 2–35 per tillfälle.

#### **PLATSER**

Hågadalen, Ekebydalen Nåsten, Vårdsätterskogen Sunnerstaåsen, Dalkarskärret, Ekolnsnäs Stadsskogen, Hammarskog, Wik, Fjällnora, Stabby Vedyxaskogen, Gränby 4H, Lilla Djurgården, Ulva kvarn, Hågadalen, Tunåsen, Lyssnaången, Håga by, Nybyskogen, Vårdsätra strandpromenad, Fullerö Backar, Storvad, Kvarnbo, Skogsdungar vid Bergvreten och vid Enöglaskolan, Storskogen i Enköping

#### **AKTIVITETER**

Tända eld, baka bröd, grilla korv, steka äppelklyftor, håva vattendjur, tälja, tema myror, snörhinderbana tända, eld, poppa popcorn, titta på växter, uppdragskort, växtfärga, promenad, klättra i träd/på stora stenblock, baka paj, fiska, paddla, information om naturens påverkan på hälsa, fika, tipsrundor, fågelskådning, prat om natur, fotografering, frisbeegolf, lära några medicinalväxter, plocka svamp, göra växtkort, olika matteövningar, svenska-övningar, naturbingo, färgbingo, naturmemory, Kims spel, känselövningar med tema pinnar och grenar/löv och barr, olika övningar för att förstärka inläring av 4 olika träd, hemliga påsen.

#### **TRANSPORT**

De allra flesta aktiviteterna har ägt rum på promenadavstånd från gruppens hemvist. I gruppen från Brukarassistans, där alla deltagare utgår från sin hemadress har de flesta åkt färdtjänst till mötesplatsen.

# VÄLKOMMEN TILL LUNCHSEMINARIUM på tema FINA – Folkhälsa i natur för alla



Upplandsstiftelsen arbetar i samverkan med kommuner och organisationer tillsammans med personer med funktionsnedsättning och deras nätverk för att skapa regelbunden vardaglig naturupplevelse.

Syftet med seminariet är både att presentera resultat och att samtala kring fortsatt utveckling och verksamhet.

Seminariet riktar sig till alla som är intresserade av vårt arbetssätt, politiker, tjänstemän och ideella.

**TID** 21 september 2018, kl 11.30–13.30,

**PLATS** Biotopia i Uppsala och ute i Vasaparken

**ANMÄLAN** Info@upplandsstiftelsen.se, 018-6116271 senast den 18/9.

Ange speciella kostönskemål.

## PROGRAM

### 11.30–12.15 Uteaktiviteter och lunch i parken utanför Biotopia

- Grupper som deltagit i projektet visar Naturbingo, Leta färger i naturen, Hemliga påsen, Hitta fåglar med tubkikare.
- Tillgänglig information om naturen, film och text. LONA-projekt tillsammans med Biotopia, Uppsala kommun, Upplandsstiftelsen.
- Länsstyrelsen visar sitt arbete med att anpassa naturområden på Biludden och vid Hjalstaviken.
- Testgruppen finns på plats för att samtala och svara på frågor om tillgänglighet i naturen.
- Daglig verksamhet i naturen. Information om arbete i Wikparken.
- FINA material – Information om arbetssätt och tips på aktiviteter.



### 12.15–13.30 Presentation av resultat och samtal kring fortsatt utveckling och verksamhet

- Inledning av folkhälsogruppen inom Upplandsstiftelsens styrelse, Pia Milton, Linda Johansson och Anders A Aronsson.
- Möjligheter vad gäller folkhälsa och natur, folkhälsogruppen inom Upplandsstiftelsens styrelse.
- FINA "Vad har hänt, resultat och glimtar" Eva Arnemo, projektledare, visar film och berättar.
- Erfarenheter från FINA-arbete med gruppboende och personer med assistans. Anki Käll Enhetschef för gruppboende inom funktionshindradeomsorgen i Tierps kommun och en representant från Brukarassistentens berättar erfarenheter från FINA.
- Samtal kring fortsatt verksamhet och framtid.



Seminarieriktat sig till alla som är intresserade av vårt arbetssätt, politiker, tjänstemän och ideella.

FINA drivs i samverkan med Region Uppsala, Länsstyrelsen, Upplands idrottsförbund, HSO Uppsala län och kommuner i länet. Verksamheten finansieras med medel från Upplandsstiftelsen, Region Uppsala, Länsstyrelsen och Skogssällskapet.

Genom ett utökat folkhälsoupdrag från Region Uppsala har Upplandsstiftelsen sedan 2016 arbetat med FINA - Folkhälsa i natur för alla. Tillsammans med särskola, daglig verksamhet, personer från assistansbolag, HVB-hem och vuxna med psykisk funktionsnedsättning har vi varit ute i naturen. Vi har också arbetat med information och att ställa i ordning natur. Nu planerar vi för arbete under kommande år.







*"Att vara i naturen. Att få komma ut i skogen. Stillhet." (deltagare)*

I den här rapporten presenteras **FINA** – Folkhälsa i Natur för Alla – att fler med funktionsvariation ska komma ut i naturen. Se mer information på Upplandsstiftelsens webbsida <http://www.upplandsstiftelsen.se/>

På webbplatsen under fliken Friluftsliv och Folkhälsa finns också mer tips på vad du kan göra ute, vilka platser du kan vara på, recept och mycket mer.

Kontakta oss gärna på [info@upplandsstiftelsen.se](mailto:info@upplandsstiftelsen.se) eller 018- 611 62 71, så berättar vi mera.