

NATURPROMENAD



Å ena sidan ett äventyr, å andra sidan en återhämtande stund i vardagen

Naturen lockar till promenader! Visste du att man ofta upplever det mer motiverande att röra på sig i naturen?

I naturen rör vi oss ofta mångsidigt på ojämnt och mjukt underlag. Detta utvecklar vår balans, muskelstyrka och rörlighet.

I naturen återhämtar vi oss samtidigt som våra sinnen stimuleras.

3 SÄTT ATT GÖRA PROMENADEN TILL EN UTFLYKT

Ett lämpligt utflyktsmål kan hittas i närmiljön eller i ett friluftsområde.



Packa med en färdig matsäck eller tillred maten under utflykten.

Prova på att använda förstorings-glas eller luppar – att utforska och upptäcka är roligt i alla åldrar.



UPPLEV NATURPROMENDADEN OCKSÅ SÅ HÄR

- Upptäck naturen med alla dina sinnen. Prova på att gå barfota på mossa, bonga fåglar, dofta på björkens blad eller smaka på harsyra.
- Ta dig modigt över stockar och stenar och under trädets grenar.
- Alltid behöver du inte ta dig långa vägar. Även parken och gården i närmiljön kan erbjuda ett äventyr.
- Ta vara på allt som naturen har att ge. Njut av vildörter på våren samt bär och svampar på hösten.
- Välj också din vardagliga promenadrutt så att du får största möjliga naturkontakt.
- En bra ryggsäck, stadiga skor och gångstavar gör utflykten bekvämare.
- Ta naturen med dig in. Dröm dig tillbaka till din utflykt genom minnen du har skapat eller foton du tagit.

I samarbete:



SUOMEN LATU

folkhälsan