

Region Skånes satsningar på folkhälsa genom friluftsliv



Rörelseglädje
Minskad stress
Mer energi
Social gemenskap
Motorik, kondition, styrka, balans
Omtanke om naturen



Rekreativa leder nära skåningen uppmuntrar till aktivitet



Skåneleden, 160 mil



Sydstleden och Sydkustleden, 53 mil



Cykelleden Skåne, 57 mil



Mountainbike, 20 befintliga leder/områden,
kommande leder



Kanot - befintliga och kommande leder och områden



Exempel på satsningar

- Femteklassare på Skåneleden ca 4000 barn/ år
- Alla på cykel
- Pop-up cykelbanor
- Må bra på Skåneleden, alla femteklassare i Bromölla (PEP-kommun)
- FaR - aktiviteter



Sätt Skåne i rörelse

Främja barn & ungas hälsa genom fysisk aktivitet, rörelseglädje & gemenskap

Samverkan

**Sätt Skåne
i rörelse!**



- Samtliga 33 kommuner, RF-SISU, Friluftsrådet, Länsstyrelsen, BUP, FIFH parasport, Generation Pep, BRIS, Malmö och Lunds universitet mfl
- Bidrar med erfarenhet, goda exempel, gemensam kraftsamling
- Kunskapshöjande tematräffar, utbildningar ex "Expertgrupp barn"
- Implementeringsstöd av nya arbetssätt och metoder i skolor och kommuner

Må bra i naturen - en Skånemodell

- En av de mest efterfrågade metoderna i Sätt Skåne i rörelse
- Friluftsliv som metod för rörelse, utomhuspedagogik och gemenskap
- Samverkansavtal med Friluftsförbundet Region Syd



FRILUFTS
FRÄMJANDET



Ny metodbok

- Delas ut till pedagoger som går fortbildningen
- Kan kombineras med kortleken Friluftsbereidskap med 52 aktivitetstips och lån av Friluftslåda
- Samarbete Länsstyrelsen & Fritidsbanken



Tematräffar utomhus

”Det bästa med Må bra i naturen är att jag fått nya kompisar, allt är roligt och jag blir piggare och gladare men vännerna är det bästa”

Gymnasieelev anpassad skola



**Fysisk aktivitet i naturen ger
extra hälsoffekter 1+1 =3**

A person wearing a dark blue winter jacket, a grey knit hat with a pom-pom, and a red scarf is running on a grassy path. They are facing away from the camera, looking out over a large body of water towards a sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and grey. The water reflects the light from the setting sun.

Tack!

Helene.Henriksson@skane.se