

# Tillgång till vardagsnära natur

Femton lärande exempel på insatser för att främja tillgången till vardagsnära natur



# Innehåll

Inledning	3
<b>HÄLSA</b>	
Friluftsliv för psykisk hälsa – häng med oss ut, Skåne	5
Träffpunkten flyttar ut, Upplandsstiftelsen, Uppsala	7
Hälsoslingor och naturaktivitet på recept i Norrbotten	9
<b>SKOG</b>	
Skolskogar för utomhusbaserat lärande i Göteborg	13
Tinnerö – från övningsfält till Linköpings lustgård	15
Att skapa ny natur i Tyrskogen, Karlstad	17
<b>BARN</b>	
Lekotoper – leklandskap som ger naturkänsla, Örebro	20
Barnvandningsleden Trollstigen i Borås	22
Myrans naturstig för barn, Ammarnäs	25
<b>SOCIAL GEMENSKAP</b>	
Cykeltur för bättre psykisk hälsa, Mönsterås	28
Äventyrsgruppen – friluftaktiviteter för unga nya i Sverige, Stockholm	30
Språka mellan tallarna i Örebro län	32
<b>LEDER</b>	
Vandningsleder i Sveriges sydligaste vildmark, Olofström	35
Naturguidningar i Kalmar län	37
Vandring för hälsa och livskvalitet för människor med synnedsättning, Västerbotten	39

# Inledning

Denna exempelsamling syftar till att öka kunskapen om den vardagsnära naturens värden och hur de kan lyftas till olika målgrupper. Förhoppningen är att dessa exempel ska inspirera kommuner och andra att öka tillgång och tillgänglighet till vardagsnära natur för sina medborgare och besökare.

Här finns exempel från fem områden: **Hälsa, skog, barn, social gemenskap** och **leder**. Syftet är att belysa metoder hur man kan arbeta med att lyfta den vardagsnära naturen.

Vardagsnära natur är en viktig resurs för alla människor och ger möjlighet till fysisk aktivitet, rekreation, vila och återhämtning samt ökad naturförståelse. Läs mer: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/vardagsnara-natur>.

Exempelsamlingen har tagits fram av SLU Centrum för naturvägledning på uppdrag av Naturvårdsverket.

# Hälsa



# Friluftsliv för psykisk hälsa – Häng med oss ut, Skåne

## Metoden bygger på meningsfulla aktiviteter i naturen

“Häng med oss ut” startades av 2016 arbetsterapeuten Therese Rosenkvist som arbetade inom socialpsykiatri och som är ideellt aktiv i Friluftsförbundet. Personal som i sitt arbete möter personer med psykisk ohälsa utbildas till Häng med oss ut-ledare inom Friluftsförbundet och använder sedan arbetssättet i sin verksamhet. Det handlar om att göra friluftslivet tillgängligt och sänka trösklarna för den primära målgruppen att delta i friluftsliv. Grunden i metoden är forskning kring naturens läkande kraft, kamrattöd, meningsfull aktivitet och återhämtning från psykisk ohälsa. Metoden bygger på en samverkan mellan statlig/kommunal/privat verksamhet och Friluftsförbundet eller annan ideell föreningsverksamhet. Fördelarna med samverkan är många när flera parter hjälps åt att bidra till en bättre folkhälsa.

## Genomförande: Utbildningen ger förutsättningar att leda grupper

Friluftsförbundet utbildar personal som möter personer med psykisk ohälsa i sitt arbete. Efter genomgången utbildning skapar sedan verksamheterna egna grupper med deltagare efter deras behov. Ledarutbildningen ger kunskap i friluftsliv och att leda en grupp i naturen.

## Effekt: Bättre psykisk hälsa och delaktighet

Detta koncept har lett till att många deltagare i grupperna rapporterar att de upplever bättre psykisk hälsa. Se rapporterna i länken nedan. När deltagaren känner sig redo så finns det en hjälpledarutbildning att gå. Som hjälpledare kan man bistå ledarna med att planera träffarna, under träffarna och vid efterarbetet. Det är värdefullt för nya deltagare att se att återhämtning är möjlig genom att använda naturen som arena.

## Finansiering: Flera parter har bidragit

Projektet har finansierats av Region Skåne och Svenskt Friluftsliv (2022). Numera finansieras projektet av Allmänna Arvsfonden och det är ett treårigt projekt (2023–2025) med syfte att sprida metoden på nationell nivå.

## Mer information:

[Projekt: Häng med oss ut - Friluftsfrämjandet \(friluftsframjandet.se\)](https://www.friluftsframjandet.se)



*Kaffe smakar bäst utomhus. Foto: Cajsa Rännar*



# Träffpunkten flyttar ut, Upplandsstiftelsen, Uppsala

## Ålder inget hinder

Från lugna skogs promenader, kokkaffe och täljning, till fjärilsvandring eller spännande kanotäventyr. Genom arvsfondsprojektet ”Träffpunkten flyttar ut” skapar Upplandsstiftelsen möjligheter för äldre att uppleva naturen – oavsett funktionshinder som ofta kommer med åldern.

## Genomförande: Samverkan för att skapa aktiviteter utomhus

Tillsammans med träffpunkter, mötesplatser och andra verksamheter för seniorer i Uppsala län ordnar Upplandsstiftelsen enkla utomhusaktiviteter. Det kan vara allt från en stund med kokkaffe i trädgården, till längre vandringar. Verksamheten har en stadig förankring i den lokala naturen och friluftslivet, där aktiviteterna anpassas efter säsong. Exempel på aktiviteter är att bygga insektshotell, prata om och smaka på ätliga växter, fågelskådning, fjärilspromenad och svamputflykter, allt efter önskemål från verksamheterna.

Metoden handlar om att ha ett nära samarbete och dialog med verksamheterna. Genom utbildning, handledning och stöttning av personal, får de kunskap och trygghet att flytta verksamhet utomhus. Upplandsstiftelsen tar reda på förutsättningar och ger förslag på vilka aktiviteter som kan passa respektive verksamhet.

## Effekt: Ett öppnare rum lockar nya personer

- Uppsala kommuns träffpunkter har själva bestämt att träffpunkterna ska erbjuda minst en utomhusaktivitet i veckan.
- Många hör av sig till Upplandsstiftelsen och ber dem att hålla aktiviteter. En viktig faktor som lockar besökare är att det kommer någon utifrån.
- Deltagare i aktiviteter utomhus pratar med andra än de brukar i större omfattning, utomhusmiljön gör det lättare att ”mingla” än den klassiska inomhusmiljön med bord och ”bestämda” platser.
- Aktiviteterna lockar också personer som inte vanligtvis besöker träffpunkten. Kanske är det så att utomhusmiljön upplevs som ett öppnare rum?

## Finansiering

Projektperiod oktober 2020 – september 2024, med finansiering från Allmänna arvsfonden. (2,3 miljoner kronor och medfinansiering omfattande 20 procents tjänst.)

## Mer information

[www.upplandsstiftelsen.se/senior](http://www.upplandsstiftelsen.se/senior)



*Evert lär sig mer om “trädetts knoppar” och berättar om sina egna minnen av träd.  
Foto: Josefin Näsström.*



# Hälsoslingor och naturaktivitet på recept i Norrbotten

## Hälsoslingor en hjälp att hitta ut

Hälsoslingor syftar till att underlätta för den som är ovan att vara ute i naturen, eller kanske är osäker på vad man klarar av, att söka sig till naturen för fysisk aktivitet eller avkoppling. Slingorna beskrivs med text, bild och karta. De klassificeras utifrån svårighetsgrad baserat på framkomlighet. Graderingen ska bidra till att besökare i förväg ska kunna bilda sig en uppfattning om hur lätt eller svårt det är att ta sig fram längs stigen eller leden.

Inom Region Norrbotten förskriver legitimerad vårdpersonal Fysisk aktivitet på recept, FaR, som innebär att patienten får råd om lämplig fysisk aktivitet som är anpassad utifrån sitt hälsotillstånd. Det kan vara egna aktiviteter eller aktiviteter hos föreningar eller friskvårdsaktörer. Vårdpersonal som förskriver promenader, som är en av de vanligaste förekommande aktiviteterna inom FaR i Norrbotten, ska kunna hänvisa till hälsoslingorna. På så vis kan patienter få fördelar både från den fysiska aktiviteten och från naturens hälsofrämjande kraft.

Hälsoslingorna används också av allmänheten och marknadsförs via hälsocentraler, kommuner, bibliotek, kyrkan, sociala medier och affischering på offentliga platser.

## Genomförande: Urval, svårighetsgradering och kommunikation om hälsoslingorna

Projektet har utgått från befintliga tätortsnära leder eller stigar i naturen dit det är lätt att hitta, och enkelt att ta sig. De medverkande kommunerna har tagit fram förslag på lämpliga slingor. Länsstyrelsen har genomfört en inventering, gjort en svårighetsgradering av slingorna och tagit fram beskrivningar med karta, text och bild. Detta underlättar för att få en uppfattning om slingans framkomlighet.

Svårighetsgraderingen är gjord i fyra nivåer med stigande svårighetsgrad – grön, blå, röd och svart. Grön hälsoslinga ska fungera för i stort sett alla, även till exempel rullstol eller rollator, medan svart hälsoslinga kräver att man har både god rörlighet och viss kondition. En tillgänglighetskonsult som bistått med svårighetsgraderingen och även gjort en vägledning för graderingen så att andra ska kunna använda samma metod. I vägledningen finns också rekommendationer för vad man kan göra för att ytterligare öka tillgängligheten, till exempel vad gäller tillgång till och utformning av olika anläggningar såsom parkering, toaletter och sittplatser.

Allt material finns samlat digitalt på Länsstyrelsen i Norrbottens hemsida. Region Norrbotten ansvarar för att marknadsföra materialet i sina kanaler gentemot vårdpersonal och hälsovägledare och Länsstyrelsen ansvarar för information

gentemot allmänheten. Materialet ska underlätta för människor som kanske känner sig osäkra på att ge sig ut själva i naturen eller på vad man kan förvänta sig när man kommer dit. De utvalda slingorna är tydligt markerade och lätta att följa så att besökaren kan känna sig trygg. Platser som är särskilt rogivande eller avkopplande för den som behöver återhämtning lyfts fram. På några av de slingorna fanns sedan tidigare information om natur- och kulturvärden vilket tillför en dimension som kan öka intresset för platsen. För många är organiserade aktiviteter en förutsättning för att ta sig ut i naturen. Där spelar gemensamma promenader, natur- och kulturguidningar en viktig roll.

## Effekt

I en enkel undersökning vid hälsoslingan Karlberg i Piteå fick deltagare göra en självskattning av sin sinnesstämning före och efter promenaden. I stort sett samtliga deltagare visade på ökat välmående efter genomförd aktivitet.

En större studie planeras av hur naturvistelse vid hälsoslingor påverkar deltagarnas psykiska hälsa av Piteå kommun i samarbete med Luleå tekniska universitet.

## Finansiering

Projektet finansieras till lika delar av Länsstyrelsen i Norrbotten och region Norrbotten. Total budget är 655 000 kr för åren 2021-2023. Projektet drivs av Länsstyrelsen i Norrbotten och Region Norrbotten i samverkan med nio kommuner i länet; Arjeplog, Gällivare, Haparanda, Jokkmokk, Kiruna, Piteå, Älvsbyn, Övertorneå och Övertorneå. Projektet har i huvudsak genomförts under 2021-2022. Under 2023 arbetar man med att marknadsföra slingorna till vårdpersonal inom region Norrbotten, allmänheten med flera.

## Mer information

[Natur och hälsa, Länsstyrelsen Norrbotten \(lansstyrelsen.se\)](https://lansstyrelsen.se/norrbotten)

[Vägledning för gradering av hälsoslingor \(lansstyrelsen.se\)](https://lansstyrelsen.se/norrbotten/vagledning-for-gradering-av-halsoslingor)

[Piteå kommuns hemsida med hälsoslingorna Hälsoslingor \(pitea.se\)](https://www.pitea.se/halsoslingor)



*Man tar sig lätt fram med rollator runt Hälsoslingan Talvatis som har klassats som en grön slinga baserat på dess framkomlighet. Foto: Länsstyrelsen Norrbotten*

# Skog



# Skolskogar för utomhusbaserat lärande i Göteborg

## Utomhuspedagogik bra för inläringen

Projektet innebär att en skola får ta hand om ett naturområde i närheten av skolan. Skolskogarna ska komplettera klassrummet och den undervisning som sker där. Pedagogerna ges möjlighet att hålla lektioner kopplat till läroplanen i en utomhusmiljö. Motivet är att barn som får röra sig mer och samtidigt vara i en naturmiljö har visat sig ge positiv inverkan på inläringen. Dessutom hoppas man att de ökar sin miljömedvetenhet och att det kan leda till att de värnar mer om naturen som vuxna.

## Genomförande: Skolskogen startar med ett naturkontrakt

När en skola önskar ha en skolskog upprättas ett naturkontrakt mellan kommunens stadsmiljöförvaltning och skolan, som gäller ett år och sedan förnyas. I kontraktet finns vissa skyldigheter, som att allemansrätten är utgångspunkt, men också möjligheter. En skola kanske vill ta ner lite sly och skapa rishögar för att utforska vilka djur som hittar dit, en annan prioriterar kojbygge så att barnen får skapa sin egen samlingsplats, och en tredje vill skapa en grillplats. Vad som utförs på platsen beror på skolans behov och platsens förutsättningar. De behov som skolan har stäms av med förvaltaren i området, som avgör vad som är rimligt att genomföra.

## Effekt: Uppskattad verksamhet – men personberoende

Fler än 20 av Göteborgs skolor har använt sig av skolskogar. De skolor som har deltagit har varit nöjda och det har medfört att barnen har kommit ut i större utsträckning. Tyvärr har skolskogarna varit beroende av enskilda engagerade pedagoger. Det innebär att när de bytt arbetsplats så har många gånger skolskogen avslutats med dem. Även inom stadens förvaltande organisation har upprätthållandet av skolskogar varit knuten till specifik personal, vilket gjort organisationen känslig för omorganisationer och personalförändringar. Därför har projektet med skolskogar vilat och idag finns cirka tio aktiva skolskogar. Ambitionen är att bygga en tydligare struktur så att fler barn i Göteborg får tillgång till skolskogar.



## Finansiering: Skolskogarna har skapats inom ordinarie budget

Projektet har inte krävt någon direkt finansiering. Insatserna i skogen har utförts av intern personal på kommunens arbetsmarknadsenheter och har rymts inom ordinarie budget. För skolorna är deltagandet kostnadsfritt, och om de vill göra någon egen investering i skolskogen har de fått bekosta den på egen hand.

## Mer information

[En artikel om satsningen på skolskogar i Göteborg \(slu.se\)](https://www.slu.se/nyheter/2023/12/15/en-artikel-om-satsningen-pa-skolskogar-i-goteborg)



*Samlingsplats i en skolskog i Göteborg. Foto: Susanne Bergdahl.*



# Tinnerö – från övningsfält till Linköpings lustgård

## En del av det stadsnära militärområdet blev naturreservat

I försvarsbeslutet 1996 kom beskedet att Linköpings garnison skulle avvecklas. Det var ett dråpslag för kommunen med tusen förlorade arbetstillfällen, men efter chocken har garnisonen utvecklats till en ny livlig stadsdel med både arbetsplatser och bostäder. Det 14 kvadratkilometer stora militära övningsfältet alldeles intill staden gav förutsättningar för en ny stadsdel och även för bildandet av kommunens största naturreservat, Tinnerö eklandskap.

Det nästan sju kvadratkilometer stora naturreservatet är ett mosaiklandskap bestående av ekhagar, lövskogar, gamla barrskogar och jordbruksmark. Området är ett av landets artrikaste på grund av alla gamla sparbanksekar i det betespräglade landskapet. Den militära verksamheten under 1900-talet har bevarat det ålderdomliga landskapet och Tinnerös odlingslandskap är ett av landets bäst bevarade forntida odlingslandskap från järnåldern. Landskapet präglas av stensträngssystem, gravfält och fossil odlingsmark. Den norra spetsen av eklandskapet ligger bara två kilometer från centrala staden och förutsättningarna för tätortsnära rekreation är goda.

## Genomförande: Restaurering av natur- och rekreationsvärden

Linköpings kommun har stora ambitioner med området och sedan 2002 har det gamla kulturlandskapet restaurerats. Igenvuxna betesmarker och utmarksskogor har röjts och stängslats. Ett nytt kostall för 200 kor har byggts och en militär hangar har förvandlats till fårstall. Arealen betesmark har tredubblats och många öppna gräsytor sköts som slåtterängar. Flera stora våtmarker har återskapats där Rosenkällasjön blivit en mycket fin fågelsjö som lockar mängder av fågel och besökare.

Det pastorala beteslandskapet med sina stora sparbanksekar är inbjudande för rekreation. Tretton infartsparkeringar har anlagts, två mil vandringsleder, cykelvägvisning på grusvägarna, ridled och ett stort antal eld- och rastplatser har uppförts. Vid våtmarkerna har flera plattformar för fågelskådning skapats. Vid Fröberget har en obemannad entrébyggnad byggts som ett uteklassrum med en utställning om områdes natur- och kulturvärden. De syd- och västvända fasaderna har byggts som landets största bihotell för att öka intresset för pollinering. Flera av målpunkterna har hög tillgänglighet för personer med funktionsvariationer.

Tinnerös mangårdsbyggnad har restaurerats och används nu som möteslokal för kommunala enheter och föreningslivet. I den stora trädgården har en lång rad åtgärder genomförts för att visa på hur en artrik trädgård kan skötas.

Årligen genomförs ett trettiotal guidningar i Tinnerö. Guidningarna är ett samarbete mellan i områdets aktiva föreningar och kommunen.

## Effekt

Besöksräknarna visar att det nu är omkring 200 000 årliga besök i Tinnerö. Från att under slutet av 1990-talet dominerats av militär verksamhet med få civila besökare har nu området blivit ett uppskattat rekreationsområde i Linköping.

## Finansiering

Årlig driftbudget för området är ca 1,7 milj kr samt ytterligare ca 0,3 milj som avkastas från en stiftelse. Till det kommer investeringsmedel för olika projekt som entrébyggnaden och stallbyggnader och större våtmarksprojekt. Externa projektmedel har bidragit till finansieringen genom bland annat två LIFE-projekt och ett tiotal LONA och LOVA-projekt.

## Mer information

[Intervju med kommunekolog om omvandlingen \(slu.se\)](https://www.slu.se)

Ytterligare information finns på Linköpings kommuns hemsida och på Naturkartan.



*Entrén till Tinnerö har ett av landets största bihotell. Foto: Linköpings kommun.*

# Att skapa ny natur i Tyrskogen, Karlstad

## Granbarkborrens härjningar blev starten

Under 2018–2020 drabbades Tyrskogen, ett grandominerat skogsområde på drygt nio hektar i norr om Karlstad, hårt av granbarkborre och granen fick avverkas. Därefter initierade Karlstads kommun ett visionsarbete för området under ledning av konsultföretaget Greensway som innebar att skapa ett nytt naturområde, med syfte att förstärka både rekreativvärden och naturvärden i området. Målet blev att etablera ett lövdominerat bestånd, anlägga tillgänglighetsanpassade stigar, spänger och rastplatser samt se över vattenmiljön i området och anlägga minst en damm.

## Genomförande: Tillgänglighetsanpassning och anläggning av en damm

Två projekt har genomförts. Dels att skapa en damm på 1500 kvadratmeter i det nyanlagda naturområdet med hjälp av kommunens entreprenörer, dels att tillgänglighetsanpassa delar av Tyrskogen. Tillgänglighetsanpassningen gjordes på en 1,3 km lång led, med spång och en grillplats invid dammen. Utöver projekten har man planterat björk och blommande trädslag. Ängsfrön såddes på dammvallen. I skogen utanför projektområdet, som även den är drabbad av granbarkborren, har ädellövträd planterats och hägnats in. I utkanten av projektområdet anlägger kommunen även ett utegym.

## Effekt: Ökad biologisk mångfald, tillgänglighet och upplevelsevärden

Projekten i Tyrskogen färdigställdes under 2022 och 2023. Det innebär att den avverkade granskogen med omfattande körskador numera är ett naturområde som med lätthet kan nyttjas av kommunens medborgare och besökare. Med den tillgänglighetsanpassade leden, en damm med öppen vattenspegel och en lövdominerad skog hoppas kommunen att naturområdet får ökade rekreativ- och upplevelsevärden. Även den biologiska mångfalden väntas öka i området.

Karlstads kommun har med dessa projekt fått ökade erfarenheter av att skapa rekreativmiljöer efter större skogsskador, anlägga dammar i skogsmark och tillgänglighetsanpassa större skogsområden. Invigningen av området samlade över 80 personer i olika åldrar. Framöver kommer kommunen arbeta med hyggesfri skogsskötsel i det nya naturområdet och utveckla kommunikation om områdets natur och kultur.

## Finansiering: LONA-bidrag och medel från kommunen

Projektet ”Damm i nyanlagt naturområde i Tyrskogen” och ”Tillgänglighetsanpassa nyanlagt naturområde i Tyrskogen” har delfinansierats med hjälp av LONA-medel. Övriga kostnader står Karlstads kommun för. Projektet finansierades under perioden 2021–2023.

## Mer information

Sök på Karlstads kommuns två projekt ”Damm i nyanlagt naturområde i Tyrskogen” och ”Tillgänglighetsanpassa nyanlagt naturområde i Tyrskogen” i Naturvårdsverkets LONA-databas: <https://lona.naturvardsverket.se>



*Dammen fylld till maxnivå sommaren 2023. Nyplanterade växter syns bland de kvarlämnade stockarna. Fotograf: Kristine Johansson.*



# Barn



# Lekotoper – leklandskap som ger naturkänsla, Örebro

## Bygger på naturbaserade lösningar

På samma sätt som barn behöver en varierad kost, så behöver de också varierade och rika lekmiljöer. Det menar Örebro kommuns parkenhet som istället för konventionella lekplatser satsar på leklandskap där lekredskap integreras i en grön miljö. Lekotoper är platser där lek och landskap är sammanflätade. Det kan vara en befintlig naturmiljö som får små tillägg för att bjuda in till lek och för att förstärka lekvärdena. Men det kan också vara en konstruerad lekmiljö där utgångspunkten är naturbaserade lösningar istället för köpt utrustning. Det handlar om att skapa inbjudande och spännande rum och strukturer för lek genom en varierad topografi, rik vegetation, bäckar eller små vattensamlingar. En mycket viktig ingrediens är lösa material som kottar, pinnar, bär, sand, stenar eller tillverkade saker som plankor, hinkar och rep som kan ge rekvisita till leken och bjuda på upptäckarglädje.

## Genomförande: Barnen som medskapare

Konceptet har utvecklats av Örebro kommun tillsammans med landskapsarkitektkontoret Urbio. Man har sedan testat att bygga lekmiljöer på nya sätt och involverat fler kompetenser som konstnärer, pedagoger, växtexperter – och barn. Konstnärliga utsmyckningar och strukturer som barn bygger och skapar själva är mycket viktiga för lekmiljöers karaktär och för barns platsanknytning. Att utforska hur barn kan vara medskapare av sina lekmiljöer har därför varit en viktig utvecklingsfråga för Örebro kommuns parkenhet.

## Effekt: Vuxnas attityd påverkar

I Hjälmarviksparken i sydöstra Örebro har man utvecklat ett rekreationslandskap som är en ”testbädd” för lekotoper. Örebro parkenhet har under de senaste åren utvecklat ett tjugotal lekmiljöer utifrån den nya målbilden. Några exempel är parkerna Eklunden och Hagen där man har utvecklat ”förlängda skolgårdar”. I Varbergaskogen och Tybbleparken har man ett särskilt fokus på rörelseglädje och hur spontanidrottsmiljöer kan skapas på ett lekfullt sätt.

Vid intervjuer med verksamheter runt några av de nya platserna som ligger i skogsmiljöer är en vanlig uppfattning att platserna skapat större trygghet i området och att fler personer använder och rör sig i miljöerna. Örebro universitet arbetar även med en observationsstudie av tre av de förlängda skolgårdarna.



Resultaten indikerar att vuxnas attityder har stor påverkan på hur barn får använda miljöerna. Vuxna som inte ser värdena i ”annorlunda” lekmiljöer eller upplever att de inte har tillräcklig kontroll kan begränsa barns lek där. Ett annat tydligt resultat är att det är i de nya lekmiljöerna som fantasileken verkligen uppstår.

## Finansiering: Arbetssättet avgörande

Arbetet med Vägledningen för Lekotoper var en del i det Vinnova-finansierade projektet ”Hållbara lekmiljöer i staden”, 2018–2022.

Det går att bygga lekotoper dyrt eller billigt. Det beror på arbetssättet, materialval och kompetensen bland medarbetare. Med bra rutiner för återbruk av massor, stock och sten, en duktig växtexpert, bra uppbyggnad av växtbäddar, genomtänkta val av lekredskap och engagerade snickare och byggare, går det att få väldigt mycket lekmiljö för pengarna. Men med dyra material och oengagerade och oerfarna arbetslag, dyra växtinköp och dålig plantering som medför att många växter dör, så blir det dyrt.

Två viktiga frågor för utveckling av lekotoper är att det behövs en annorlunda planerings- och byggprocess som är mycket mer flexibel och löser fler frågor ute på plats istället för i ritningsstadiet inne på ett kontor. Samt en aktiv förvaltning som innebär att följa med i platsens utveckling, inte försöka bevara status quo.

## Mer information

[Lekotoper – en ny typ av leklandskap \(boverket.se\)](https://boverket.se)



*I skogsköket skapas spännande måltider. Foto: Mimmi Beckman, Örebro.*

# Barnvandringssleden Trollstigen i Borås

## Den första leden för barn

Trollstigen är drygt 1,5 km lång och finns i stadsdelen Sjöbo i Borås. Två syften gav upphov till barnvandringssleden. För det första hade man tidigare inte gjort liknande friluftsanläggningar riktade till barn. Det fanns flera friluftsområden med vandringssleder och anläggningar som alla var byggda för vuxna. Nu ville man göra något för barn! För det andra ville man lyfta platsen. Man valde att inte bygga barnvandringssleden i något av de befintliga friluftsområdena, utan i ett litet skogsparti precis intill stadsdelen Sjöbo, en stadsdel som då utmärkte sig negativt i det kommunala välfärdsboksutet. Här bodde många ensamma människor, få barn var med i föreningar, betygsgenomsnittet var lågt i skolan, med mera.

Skogspartiet kallades sedan tidigare Trollskogen, så det blev naturligt att bygga vidare på detta tema. Området ligger mellan stadsdelen Sjöbo och Viskan. Att upptäcka ån Viskan var också ett viktigt mål.

## Genomförande: Stationerna utgick från platsens förutsättningar

Ambitionen var att barnvandringssleden skulle aktivera och stimulera flera sinnen. Det skulle finnas saker att titta på, lyssna, upptäcka och klättra på. Man skulle även kunna lära sig något vid stationerna.

Stationerna består dels av de saker som naturligt finns längs stigen; stenar, stockar, konstiga träd, porlande vatten, en spång över ett blått blomhav, en stor rhododendron mitt i skogen, en fin trappsten vid en ruin, en stubbe med årsringar och mycket mer. Man köpte in motorsågade djur och figurer, en totempåle med skogstema, cementplattor med djurspår, träsvampar, insektshotell, en stor kompassros som ett gravstensföretag skapade, fågelholkar med träfåglar. Man byggde en stenlabyrint, och en ”mätstation” där man kan mäta sig i hur många äpplen eller fiskar hög man är.

Vid varje station finns en tavla med en kort informationstext och ibland en fråga, till exempel; Hör du vattnet som porlar? Vilka (trä)svampar är det som ”växer” vid stigen? Kan du stå på ett ben som den stora träpandan? Kan du springa lika fort som olika djur? Kan du komma på några ordspråk om djur?

Varje infotavla är en del i en vandring med trollet Kotte Mossmyr som letar efter sin farmor och hennes katt i skogen. Slutstationen är träskulpturer av en farmor och några katter som sitter gömda i träd. Utmed leden finns en grillplats, en rastplats och bänkar. Ungefär en tredjedel av sträckan är tillgänglighetsanpassad.

Längs den första delen av leden, ca 150 meter in i skogen, placerades stationerna tätt eftersom detta är ungefär den sträcka som de yngsta förskolebarnen tar sig in i skogen. Där finns också en samlingsplats.

Vid påsk, halloween och jul så pyntar man den stora rhododendronbusken i skogen. Närbelägna skolor bjuds in för att tillverka och sätta upp pynt. Förskolorna brukar också besöka leden under dessa perioder.

En bred arbetsgrupp arbetade med att planera barnvandringsleden. Anställda från Fritids- och folkhälsoförvaltningen, Tekniska förvaltningen, Kulturförvaltningen och Förskoleförvaltningen deltog. Sammanlagt hade man en bred kompetens med närvaro av folkhälsoutvecklare, fritidsutvecklare, biolog, landskapsingenjör, fritidsledare, mötesplatsansvariga, bibliotikarie, förskolerektor. En av förskolans anställda tecknade alla bilder till sagan om Kotte Mossmyr.

Barnvandringsleden Trollstigen uppfördes 2018–2019. Invigningen skedde 2019 där flera av de anställda var utklädda till troll och mötte barn och andra på olika platser i skogen. Invigningen var välbesökt av förskolor, allmänhet och politiker.

## Effekt: Fler barnvandringsleder och fler spontana stigar

Projektet har lett till flera positiva effekter. Efter att leden blev klar har två ytterligare barnvandringsleder skapats i Borås.

En annan positiv effekt är att skogen runt leden upptäcks av barnen. Överallt hittar man nya små stigar där barnen lämnat stigen och vågat sig ut för att upptäcka.

Något som också varit positivt är att det nästan inte skett någon skadegörelse. Det mesta har lämnats i fred sedan 2018. Undantaget är att de små träfåglarna i fågelholkarna måste fyllas på flera gånger om året.

## Finansiering

Kostnaden för projektet blev totalt drygt 270 000 kr. Varav kostnaden för trädjuren som skulpterats med motorsåg var ungefär 100 000 kr.

Själva uppförandet av leden gjordes av ett OSA-lag i Borås stad, som blev mycket inspirerade och skapade egentillverkade djur och andra figurer längs leden.

## Mer information

Läs mer om barnvandringsleden Trollstigen på kommunens hemsida, där finns också information om de drygt 100 leder som finns i Borås. Länk direkt till Trollstigen är: [www.boras.se/trollstigen](http://www.boras.se/trollstigen)



*Stenlabyrint vid Trollstigen, Borås. Foto: Borås Stad.*

# Myrans naturstig för barn, Ammarnäs

## Upplevelsestig som alltid är öppen

Naturstigen om myran skapades för att det skulle finnas en naturstig i anslutning till naturum som är öppen även när naturum är stängt. Myrans stig berättar om stackmyran och lämpar sig bäst för barn i förskoleåldern tillsammans med lärare, förälder eller annan vuxen. Stigen ligger nära Ammarnäs förskola och skola så att de lätt ska kunna använda stigen i sin pedagogiska verksamhet. Den an knyter till naturums utställning som handlar om Vindelfjällens gamla barrskogar. Två stora träkottar som är både skulpturer och sittplatser utanför naturum knyter ihop utställningen med innehållet på myrstigen – stackmyran, barr och barrskog. Barnen kan leka sig fram till kunskap om stackmyran genom att röra sig, klättra, leta barr, osv längs stigen. Avsikten är att medvetenheten om myrornas liv ska göra barnen mer rädda om myrornas stackar.

## Genomförande: En del i naturumets förnyelse

Myrans stig har planerats och utformats av Expology tillsammans med projektledaren för förnyelse av naturums utställning och naturumpersonalen. Stigen har skyltad naturvägledning och används också av naturum för barnaktiviteter. Skolans lärare låter skolans mellanstadieelever använda skyltarnas engelska översättning vid engelskalektioner. Länsstyrelsen och Sorsele kommun har rustat upp Mullekojan, en grillkåta som brukar användas av naturum vid barnaktiviteter och som ligger vid starten av myrstigen.

## Effekt: En vältrampad stig avslöjar besöksfrekvensen

Man har inte mätt antal besökare eller utvärderat stigen men har kunnat se att den använts flitigt eftersom det mycket snabbt efter snösmältningen skapades en väl upptrampad stig längs naturstigen. Naturum har också fått muntlig återkoppling från förskola, skola och lokalbefolkning att de gått myrstigen tillsammans med elever och barn som uppskattat den. Vissa har återkommit flera gånger.

## Finansiering

Naturstigen ingick i ett större projekt att skapa naturum Vindelfjällens nya basutställning som finansierades under 2022 av Naturvårdsverket.



## Mer information

Besök naturum Vindelfjällen i Ammarnäs.



*Balansera på ett barr på Myrans stig i Ammarnäs. Foto: Ludmilla Wieslander*



# Social gemenskap



# Cykeltur för bättre psykisk hälsa, Mönsterås

## Det årliga arrangemanget initierades av cykelklubben

Rörelse är en viktig del i psykisk hälsa. Arrangemanget syftar till att uppmärksamma psykisk ohälsa och hur vi kan förebygga den. Det riktade sig till främst till vuxna, men nu finns även en kortare variant för ungdomar. Cykelturen CenturyCX genomförs årligen på hösten helgen innan älgjakten.

Cykelturen startar i Mönsterås och ruten går runt stora delar av kommunen. Arrangemanget sker i samverkan mellan föreningar, näringslivet och Mönsterås kommun. Cykelturen leds på små skogsvägar till natursevärdheter i hela kommunen. Turen uppkom som en idé från cykelklubben, som lägger ruten. Kommunen bidrar med marknadsföring och naturkunskap. Volontärorganisationen Suicide Zero ställer upp med matlagning för de tillresta motionärerna.

## Genomförande: Upplevelser på flygande fot

Varje år skapas rutter på 160 respektive 80 km, tillsammans med Ålems cykelklubb. Rutterna går mestadels på grusväg i naturen. Naturvägledning är en viktig del av projektet då ambitionen är att guida genom kommunens varierande landskap och terräng där både skärgård/hav, åar, stenhällar, öppna naturlandskap samt barr- och lövskog kan upplevas. En rad kulturlämningar passeras som presenteras ”på flygande fot”. Ofta läggs rastpunkterna vid eller nära sevärdheter som fornlämningar eller kulturhistoriska platser. De som deltar får kort information om psykisk ohälsa och vad man enkelt kan göra eller vända sig för vidare hjälp.

## Effekt: Ökat engagemang och fler deltagare

Sedan starten för åtta år sedan har det varit cirka 70 deltagare per gång, men det har ökat till över 120 deltagare per gång. Maxantalet är 200 personer för att guidningen ska kunna ske på ett bra sätt. Ett tiotal guider medverkar varje år. Intresset för cykling längs grusvägar i kommunen har ökat, och förfrågningar på kartor till turistbyrån har ökat märkbart.

Arrangörerna har inte mätt den uppmärksamhet kring psykisk hälsa som arrangemanget skapat, men ett ökat engagemang märks i återkopplingen till kommunen.

## Finansiering: Många bäckar små

Projektet finansieras av Mönsterås kommun samt lokala och nationella sponsorer och ideellt arbete. Kommunens bidrag är 10 000 kr. Deltagaravgifterna går oavkortat till Suicide Zero för arbetet med psykisk hälsa.

## Mer information:

[www.facebook.com/centurycx](https://www.facebook.com/centurycx)



*Cykelturen CenturyCX i strålande höstväder. Fotograf: Oscar Ekstam.*

# Äventyrgruppen – friluftaktiviteter för unga nya i Sverige, Stockholm

## För ett mer jämlikt friluftsliv

Äventyrgruppen är föreningen Miljöverkstans verksamhet för ungdomar, med fokus på unga som är nya i Sverige. I verksamheten arrangeras aktiviteter utomhus året om på de ungas fritid och man träffar också språkintruktionsklasser från gymnasieskolor. Tillsammans upptäcker man naturen både i Stockholmsområdet och genom resor runt om i Sverige. Många av deltagarna är vana vid att vara ute i naturen i sina hemländer men behöver guidning och stöd för att veta var och hur det går att besöka naturen i Sverige. Man provar på friluftsliv som att åka skidor, cykla, paddla och tälta. Att till exempel åka skidor eller skridskor är helt nytt för de flesta man möter, och det finns ett stort intresse av att få lära sig. För de som inte kan simma eller cykla har man cykel- och simskola. Deltagarna får låna den utrustning som behövs, alltifrån yllesockor till skidor.

## Genomförande: Fokus på att ha roligt tillsammans

Äventyrsgruppens aktiviteter har ett stort fokus på det sociala, att ha roligt tillsammans ute. Deltagarna lagar nästan alltid mat tillsammans och inte sällan blir det dans, antingen på isen eller i skogen. Aktiviteterna hålls på lätt svenska och har ett stort fokus på det praktiska för att alla ska kunna vara med, oavsett språkkunskaper. Verksamheten riktar sig till barn och unga upp till 25 år. Många av aktiviteterna genomförs i Flatens naturreservat nära Skarpnäck som är föreningens bas.

## Effekt: Att vara med ger självförtroende

För många av deltagarna innebär aktiviteterna i Äventyrgruppen en första erfarenhet av den svenska naturen och en förståelse för vad det finns för möjligheter och vad allemansrätten innebär. Att vara med ger också ett självförtroende och en styrka att själva ge sig ut på äventyr, vilket många av deltagarna gör. Senast besteg två av deltagarna Kebnekaise!

Miljöverkstan träffar årligen fler än 1000 nyanlända unga i verksamheten Äventyrgruppen och på träffarna med språkintruktionsklasser.



Under de år föreningen drivit verksamhet riktad till nyanlända unga har man samlat på sig erfarenheter och lärdomar. Många andra organisationer och aktörer, både lokala och rikstäckande, hör av sig till Miljöverkstan och frågar hur de ska nå ut till personer som är nya i Sverige och få fler att engagera sig. Det räcker inte med att verksamheter säger sig vara öppna för alla, det krävs tid, anpassningar och resurser för att fler ska inkluderas. Miljöverkstan hjälper gärna till så att verksamheter och aktiviteter med fokus på natur och friluftsliv ska bli tillgängliga för fler.

## Finansiering

Verksamheten startade som ett projekt 2015 med medel från Allmänna arvsfonden. Nu är Äventyrsgruppen en del av föreningens ordinarie verksamhet med stöd från både Stockholm stad, Länsstyrelsen Stockholm och stiftelser.

## Mer information

[www.miljoverkstan.se](http://www.miljoverkstan.se)

[Äventyrsgruppen fick utmärkelsen årets naturvägledning 2021 \(slu.se\)](#)



*Äventyrsgruppen i Flatens naturreservat. Foto: Johan Pontén*

# Språka mellan tallarna i Örebro län

## Inspirerar nya svenskar att våga komma ut i naturen

Målet med Språka mellan tallarna är att skapa kultur- och naturmöten genom att arrangera aktiviteter i naturen för människor med olika kulturell bakgrund och modersmål. Projektet har riktat sig till alla som är intresserade av att vara i naturen och har erbjudit roliga och lärorika aktiviteter som vandringar i skogen, svamplockning samt språkträning.

Drivkraften har varit att inspirera fler människor att våga komma ut i naturen, upptäcka dess skönhet och förstå dess värde för den fysiska och mentala hälsan. Alla bör ha möjligheten att njuta av naturen och dess fördelar. Därför fokuserade man på att erbjuda meningsfulla aktiviteter och utbildningar för alla människor, oavsett deras bakgrund.

## Genomförande: Naturvägledare med flera språk

Genom att skapa spännande aktiviteter ville man bygga broar mellan olika kulturer och människor, främja förståelse och respekt för både naturen och varandra. För många deltagare har detta blivit en ögonöppnare då de fick uppleva naturen på ett helt nytt sätt. Ambitionen var att skapa en stark koppling mellan människor och naturen samt bidra till en känsla av trygghet i deltagarnas närområden.

En del av projektet var "Prova på att bli naturvägledare på flera språk", som genomfördes i samarbete med SLU Centrum för naturvägledning. Syftet var att inspirera nya personer att bli guider så att de i sin tur kunde inspirera andra. Genom att utbilda guider med olika språkkompetens strävade man efter att skapa en inkluderande miljö där människor från olika språkliga bakgrunder kände sig välkomna och engagerade. [https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/centrum-for-naturvagledning/publikationer/handledning-och-stod/nvl\\_nyasvenskar/](https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/centrum-for-naturvagledning/publikationer/handledning-och-stod/nvl_nyasvenskar/)

## Effekt: Många fortsätter på egen hand

Under projektets gång deltog fler än 400 personer med olika modersmål och kulturell bakgrund, vilket skapade en lärande atmosfär där kunskaps- och kulturutbyte blev en naturlig del av upplevelsen. Genom att erbjuda naturvägledning och praktiska exempel på aktiviteter och beteenden i naturen,



utrustades deltagarna med verktyg och kunskap för att kunna fortsätta att njuta av friluftsliv på egen hand.

## Finansiering

Projektet ”Språka mellan tallarna 2” drevs av Naturskyddsföreningen i Örebro län, Studieförbundet och Karlskoga kommun 2019–2020 med finansiering från Länsstyrelsen i Örebro län. Sedan 2023 är projektet avslutat och Språka mellan tallarna har blivit en ideell verksamhet i Karlskoga knuten till Naturskyddsföreningen, för att främja integration, förståelse och kärlek till naturen.

## Mer information

<https://orebrolan.naturskyddsforeningen.se/spraka-mellan-tallarna/>

[www.norden.org/sv/publication/naturvagledning-i-norden-0](http://www.norden.org/sv/publication/naturvagledning-i-norden-0) (sid 252-259)

[Utbildningspaket för flerspråkiga naturvägledare med fokus på nya svenskar](#)

Ansvarig för ”Språka mellan tallarna” är Hala Buraq.



*Tipspromenad om bland annat allemansrätten på Rävåsekullen i Karlskoga. Foto: Hala Buraq.*

# Leder



# Vandringsleder i Sveriges sydligaste vildmark, Olofström

## Åtgärder som ökar tillgängligheten

I det tätortsnära naturreservatet Halen har kommunen genomfört åtgärder för att öka tillgängligheten och göra det möjligt för fler att uppleva Sveriges sydligaste vildmark. Genom satsningarna har det blivit enklare för barnfamiljer och rörelsehindrade att använda och hitta till området.

## Genomförande: Insatser för olika målgrupper

Här är några exempel på satsningar:

- I reservatet har man byggt en 60 meter lång hängbro över Frickasundet. Tack vare denna så binds naturreservatets båda områden ihop.
- Tre ridleder har anlagts och p-platser för bil och hästtransport i anslutning till lederna. Längs ridlederna finns också möjlighet till rasthage för hästar vid en av rastplatserna i området.
- En tillgänglighetsanpassad led på en kilometer, med tillgänglighetsanpassad toalett och parkering.
- Flera hundträningsområden har märkts upp i reservatet. Dessa områden är inte inhängande men är avsedda för att få träna med lösa hundar så länge de inte jagar vilda djur inom områdena. Områdena kan bokas via kommunens e-tjänst.
- Nya kartor har tagits fram för lederna och faciliteterna i området, och informationsskyltar som berättar om kulturhistorien, bland annat om Länsman Frick som gav upphov till namnet Frickabron.

## Effekt: Tillgänglighet lockar besökare

Projektet att göra friluftssatsningar i Sveriges sydligaste vildmark har fått stor genomslagskraft och många av besökarna i området kommer utifrån, både internationella besökare och från andra kommuner. Hundträningsområdena är populära och många som kommer för att använda dem väljer ofta att övernatta i kommunen och bidrar på så sätt positivt till det lokala näringslivet. På den tillgänglighetsanpassade leden hålls välbesökta aktiviteter för kommunens seniorer.

## Finansiering

De olika projekten i reservatet har innehållit olika delar som finansierats på flera sätt. De flesta insatser har finansierats genom LONA-bidrag och medel från Länsstyrelsens naturvårdsförvaltning. Kommunens investeringsmedel har använts till bland annat Frickabron. Arbetet med att utveckla området påbörjades 2017 och pågår fortfarande, Under 2023–2024 planeras en tillgänglighetsanpassad fiskebrygga.

## Mer information

Olofströms kommuns hemsida: <https://olofstrom.se>



*Frickabron binder ihop naturreservatet. Foto: Olofströms kommun*



# Naturguidningar i Kalmar län

## Omfattande upplevelseprogram i brett samarbete

Det omfattande programmet med guidade turer i länets natur skapades för att flera ska uppleva och upptäcka och vandra i naturen i Kalmar län. Målgruppen är en bred allmänhet och programmet skapades i bred samverkan mellan olika aktörer.

## Genomförande: Kreativa programpunkter lockade många

Man gav ut utflyktsprogrammet Naturupplevelser i Kalmar läns skyddade natur 2021 och 2022. 2021 hade programmet koppling till Friluftslivets år. Under Coronapandemin var det obligatorisk föranmälan till alla aktiviteter. 2022 fortsatte det populära programmet i samverkan mellan många aktörer.

Exempel på aktiviteter var:

- Balansera med naturen – en skissvandring med hela kroppen.
- Silvergrindar och järnmalm – vandring med guide längs Orrefors vandringsled.
- Cykeltur genom öländska byar.
- Människans plats i skyddad natur, spännande runda med skogvaktaren i Borga hage.
- Skäftekärr järnåldersby. Guidad vandring i järnåldersbyn i Böda.
- Långtur på mountainbike längs Stenkusten på Norra Öland.
- Skogsbad i Skälby – guidning i fördjupad närvaro med alla sina sinnen i naturen.
- Beteshagar, gårdesgårdar och hamlade träd minner om generationers odlarmöda.
- Tranorna landar – vandring och tidsresa 10 000 år tillbaka i tiden.
- Upptäck Stensö – ett blivande naturreservat
- Stenen som ger Öland dess karaktär!
- Gräshoppsafari på Stora Alvaret

Vandringarna och arrangemangen skedde i samverkan mellan Länsstyrelsen Kalmar län, Emådalens naturskyddsförening, Friluftsförbundet Kalmar-Öland, STF Öland, Kalmar kommun, Floraväktarna, Fågelklubben i Hultsfred, Nybro kommun, Västerviks museum, Station Linné, länets naturum samt lokala naturguider över hela länet

## Effekt

Många deltagare från en stor bredd av målgrupper deltog i aktiviteterna 2021 och 2022. Därigenom fick många människor vetskap om och troligen en ökad känsla för och omsorg om länets natur och kulturarv. Programmet skapades i samarbete mellan olika aktörer, och därigenom stärktes samverkan mellan organisationerna och nya personer hittade till dem.

## Finansiering

Naturskötselenheten på Länsstyrelsen i Kalmar finansierade arbetet med ca 125 000 kr per år. 2023 saknades medel för att fortsätta arbetet. Satsningen var uppskattad och många aktörer önskar en fortsättning.

## Mer information

<https://www.naturumtrollskogen.se>



*Skissvandring med konstnärer på Öland. Foto: Stina Nilsson.*

# Vandring för hälsa och livskvalitet för människor med synnedläggelse, Västerbotten

## Ledsagare och motivation behövs

Synskadades riksförbund i Västerbotten har under tre år drivit ett vandringsprojekt, som började under pandemin. Syftet har varit att ge personer som lever med en synnedläggelse möjlighet att vistas i naturen i kombination med fysisk aktivitet. För att skapa förutsättningar för detta krävs ledsagare och motivation att anta nya utmaningar; att stärka individerna till att göra sådant man kanske inte trodde var möjligt.

## Genomförande: Utmanande vandringar i upplevelserika områden

Varierade vandringar har genomförts med olika teman. Under 2022 ordnades fyra vandringstillfällen, där man förutom fysiska utmaningar också tog med inslag av lärande kopplat till natur och kulturhistoria.

- Dagsvandring längs Svartjärns vandringsled, i Lövånger. Vandring bland klapperstensfält och ett högt utsiktstorn format som en älg. Temat för vandringen var arkeologi.
- En 2-dagars vandringsaktivitet med guidning längs Isälvsleden som startade vid Valfrid Paulssonreservatet vid byn Hjuken.
- En vandringshelg i Hemavan då gruppen delades upp så alla fick en lagom prestationsnivå.
- En dagsvandring längs Flottarstigen i Robertsfors som har ett industrihistoriskt intressant bruksområde. Temat var Flottning och Älvräddarnas vänner, berättade om historien bakom Flottarstigen och den flottning som ägt rum längs älven.

## Effekt: Ett projekt som ger mersmak

Projektet har lett till prestationer och utmaningar utöver det vanliga för målgruppen. Det har gett ett stort individuellt värde för deltagarna. Antalet deltagare på aktiviteterna har varit 15–30 personer. Det finns en efterfrågan på fler vandringar och antalet deltagare har ökat under projektet. Eftersom vandringarna varit ganska krävande, har en förutsättning varit att deltagarna själva förberett sig genom träning, med eller utan ledsagare. SRF Västerbotten menar att det mesta är

möjligt om man skapar rätt förutsättningar. Förutom deltagare och ledsagare har även ledarhundar gjort fina prestationer.

## Finansiering

Under pandemin genomfördes fyra dagsvandringar i samverkan med Radiohjälpen, men 2022–2023 blev det sedan ett LONA-projekt. Den totala budgetramen för projektet, dvs fyra tillfällen under 2022 och ett tillfälle under 2023, är ca 200 000 kr, varav LONA står för 75 000 kr och Synskadades stiftelse står för 125 000 kr, inklusive deltagaravgifter. En stor del av kostnaderna är arvoden till ledsagarna.

## Mer information

<https://www.srf.nu/distrikt-och-branschforeningar/distrikt/srf-vasterbotten/>



*Vandring med SRF i Hemavan. Foto: Karolin Von Krusenstierna.*