

4 oktober 2018
Kl. 09.00–16.00

City Konferenscenter,
Klostergatan 23, Örebro

Anmälan senast
den 27 september
på Länsstyrelsens
webbplats

Ingen avgift



Länsstyrelsen
Örebro län

Välkommen till seminariet Friluftsliv för god folkhälsa i Örebro län 4 okt 2018

Friluftsliv har mycket stor betydelse för hur vi mår. Att vistas i naturen är viktigt för att vi ska må bra. På årets seminarium lyfter vi därför fram friluftslivsmålet *Friluftsliv för god folkhälsa*, Seminariet är en fortsättning på våra tidigare seminarier om friluftsliv och naturturism 2016 och 2017.

Syftet med dagen är belysa hur viktigt det är att skapa förutsättningar så att vi alla kan vistas i natur- och kulturlandskapet. Förmiddagen bjuder på föreläsningar om omtyckta landskap, varför vi mår bra av att vistas i naturen samt ett inspirationsföredrag om smakrik och nyttig mat för friluftslivet. Eftermiddagen tar upp om möjligheten till samplanering i skogen samt fyra workshops – du kan välja två av dem.

Välkommen
att ställa ut
eget
material!

Vi vänder oss till

Entreprenörer och organisationer inom friluftsliv och naturturism likaväl som representanter för skogs- och jordbrukssektorn. Vi vänder oss också till samhällsplanerare, folkhälsosamordnare, lärare och andra tjänstepersoner inom kommuner och Region Örebro län som arbetar med eller har koppling till friluftsliv och naturturism. Intresserad allmänhet är alltid välkommen.

Anmälan

Anmäl dig senast den 27 september på [Länsstyrelsens webbplats](#). Seminariet är kostnadsfritt, vi bjuder på lunch, fika och snacks i friluftslivets tecken.

Program för dagen

Detaljerat program finns på nästa sida.

Kontaktperson

Ulf Sandström
Länsstyrelsen i Örebro län
ulf.sandstrom@lansstyrelsen.se
Telefon 010-224 87 84, 072-558 90 47

Skicka gärna in frågor i förväg till
föredragshållarna. Maila dem till
ulf.sandstrom@lansstyrelsen.se

I samarbete med Region Örebro län



Region Örebro län

Länsstyrelsen i Örebro län
Stortorget 22, 701 86 Örebro
010-224 80 00
orebro@lansstyrelsen.se
www.lansstyrelsen.se/orebro

Program – Friluftsliv för god folkhälsa i Örebro län 4 okt 2018

- 09.00 Registrering, kaffe/te med smörgås
- 09.30 Välkomna! Länsstyrelsens uppdrag Friluftsliv
Maria Larsson, Landshövding i Örebro län
Ulf Sandström, samordnare friluftsliv, Länsstyrelsen i Örebro län
- 09.50 Landskap som är omtyckta för friluftsliv
Per Angelstam, professor i landskapsekologi, SLU
- 10.15 Hur påverkar naturen vår hälsa, stress och välbefinnande
Eva Sahlin, medicine doktor, Institutet för stressmedicin Göteborg
- 11.00 Paus
- 11.10 Smart mat för ett hälsosamt friluftsliv
Kristina Andersson, näringsfysiolog och författare, expert på kost och hälsa
- 12.00 Lunch
Lunchen serveras här på City Konferenscenter en trappa upp. Välj ur buffé.
- 13.00 Hur kan olika intressen i skogen samplaneras
Ann Dolling, fil dr, Inst. f. skog & hälsa SLU Umeå, Sofia Blomquist, Skogsstyrelsen
- 13.25 Workshops – du väljer två av de fyra
- 1. Hur kan olika intressen i skogen samplaneras?**
 - 2. Varför är naturen en sådan bra affärsidé?**
 - 3. Friluftsliv & folkhälsa börjar i skolan**
 - 4. Friluftsliv i samhällsplaneringen**
- 14.00 Byte till ditt andra val av workshop
- 14.40 Kaffe/te med naturgodis
Mingel med representanter från företag, kommuner m.fl.
- 15.15 Återsamling med diskussioner utifrån workshoparna
Ulf Sandström, workshopledarna
- 15.55 Avslutning
Ulf Sandström

I samarbete med Region Örebro län



Region Örebro län

Seminarier är en del i

Länsstyrelsens Agenda 2030-arbete