



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Minimering av miljöpåverkan Idéer för hälsa och välbefinnande

Inkluderar digitala verktyg!



www.ecohealthforyouth.com



This resource is licensed
under CC BY 4.0

This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use may be made of the information contained therein. In compliance of the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights therein 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778



Co-funded by
the European Union

Innehåll



FRÅGESTÄLLNING 1 05.12.2024

Idéer för hälsa och välbefinnande!

- 1** Utforma naturvägar för medveten vandring
- 2** Utveckla program för naturterapi och friskvård utomhus
- 3** Leverera pedagogiska wellness-resor
- 4** Organisera hälsoträffar online och på plats
- 5** Införliva trädplantering med dina naturterapisessioner
- 6** Digitala verktyg

www.ecohealthforyouth.eu



Hälsa och Idéer för välbefinnande



Idé 1

Utforma naturvägar för medveten vandring

Utforma promenadstigar, skattjakter i naturen eller hälsofokuserade turer med kontrollpunkter som markerar naturliga landmärken. Deltagarna kan ägna sig åt självguidade meditationer, lära sig mer om den lokala floran och faunan eller genomföra hälsofrämjande aktiviteter som förbättrar både den fysiska och mentala hälsan.

Idé 2

Utveckla program för naturterapi och friskvård utomhus

Utveckla naturbaserade hälsoaktiviteter som ger psykiska och fysiska hälsofördelar samtidigt som de främjar en djup koppling till den naturliga miljön.

Idé 3

Leverera pedagogiska wellness-resor

Uppmuntra deltagarna att observera och identifiera lokala växt- och djurarter under hälsopromenaderna, vilket skapar en känsla av lugn och samhörighet med naturen. Med dessa verktyg kan användarna dela med sig av och lära sig mer om biologisk mångfald, vilket skapar möjligheter till mindfulness när de engagerar sig i miljön.

Idé 4

Organisera hälsoträffar online och på plats

Organisera naturterapi och hälsoträffar för att bygga upp en stödjande gemenskap kring hälsa och naturvård. Med Meetup kan du hantera svar på inbjudningar, organisera uppföljningsevenemang och skapa kontakter mellan deltagare med gemensamma hälsomål.

Idé 5

Införliva trädplantering med dina naturterapisessioner

Införliva trädplantering som en del av naturterapisessioner, där deltagarna bidrar till återplantering av skog. Trädsponsring skapar en känsla av syfte och miljöansvar samtidigt som det ökar välbefinnandet genom att ge tillbaka.

Låt oss nu tillämpa några digitala verktyg på våra idéer i nästa avsnitt.





Idéer för hälsa och välbefinnande

Verktyg gör det enklare!

	Actionbound är en app för att spela digitalt interaktiva skattjakter för att leda eleven på en väg av upptäckter. Kallas multimediebaserade jakter för "Bounds". Ett utmärkt verktyg för ekoentreprenörer att skapa interaktiva och engagerande hälsoupplevelser för sina ekoturisminitiativ. Med hjälp av Actionbound kan företagare utforma digitala skattjakter eller guidade rundturer som innehåller kontrollpunkter, frågesporter och utbildningsinnehåll. https://en.actionbound.com/
	Meetup är en social medieplattform för att organisera personliga och virtuella aktiviteter, sammankomster och evenemang för människor och grupper med liknande intressen, hobbies och yrken. Det kan hjälpa ekoentreprenörer att få kontakt med likasinnade, miljömedvetna målgrupper i deras samhälle eller med gäster. Genom att använda Meetup kan entreprenörer organisera online- eller personliga evenemang och främja fokus på hållbarhet, bevarande och ekoturism, och bygga en gemenskap kring delat miljövärde. www.meetup.com/
	iNaturalist är ett socialt nätverk på nätet där människor delar information om biologisk mångfald för att hjälpa varandra att lära sig mer om naturen. Det är en värdefull app för ekoentreprenörer som vill engagera sin publik i naturvård och lokal biologisk mångfald. Under ekoturismaktiviteter eller naturvandringar kan deltagarna använda iNaturalist för att identifiera lokala växt- och djurarter, vilket gör det till ett interaktivt sätt att få kontakt med miljön. https://www.inaturalist.org/
	EcoTree är en onlineplattform där människor som bryr sig om träd samlas för att stödja deras hållbarhet i hela Europa. Det är en värdefull plattform för ekoentreprenörer som vill integrera digitalt bevarande och klimatåtgärder i sina initiativ. Det gör det möjligt för entreprenörer att finansiera trädplanteringsprojekt över hela Europa, vilket ger möjlighet till samhällsengagemang genom sponsring av bevarande kampanjer. https://ecotree.green/en/
Kombinera verktyg	Ordna en hälsopromenad med Actionbound med kontrollpunkter för meditation och miljöinriktade utbildningsstopp. Använd iNaturalist för växtidentifiering för att göra det interaktivt, och samarbeta med EcoTree för att låta deltagarna plantera ett träd i slutet av sessionen, som en symbol för deras engagemang för välbefinnande och bevarande.

www.ecohealthforyouth.co



Bra jobbat!

Bra jobbat med att utforska dessa idéer! Nu är det dags att dyka in, undersöka verktygen och börja omsätta dem i praktiken. Ta nästa steg mot att förvandla din vision till verklighet genom att få de här verktygen att fungera för dig.

Se alla våra miljöverktyg [här](#)

Glöm inte att kontakta oss på...



This resource is licensed
under CC BY 4.0

This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use may be made of the information contained therein. In compliance of the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights therein 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778



Co-funded by
the European Union