



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Minimering av påverkan på samhället och den lokala ekonomin

Sport och Äventyr

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

Sport och Äventyr Idéer

- 1 Miljövänliga sportevenemang
- 2 Idrottskliniker för ungdomar
- 3 Vård för miljövänliga träningsklasser utomhus med låg effekt
- 4 Hållbara löpar- eller vandringsklubbar
- 5 Fitnessutmaningar online med fokus på naturen
- 6 Kropp-själ Naturklasser (t.ex. Tai Chi i parken)

www.ecohealthforyouth.com



Sport & Idéer för äventyr



Idé 1

Miljövänliga sportevenemang

Organisera miljövänliga sportevenemang eller dagar som strandstädning, välgörenhetscykelturer eller naturvandringar med en twist – deltagarna tar med sig sina vattenflaskor och hjälper till att städa upp miljön medan de tränar. Detta främjar inte bara en hälsosam livsstil, utan uppmuntrar också till miljömedvetenhet och samhällsengagemang.

Idé 2

Idrottskliniker för ungdomar

Skapa idrottskliniker eller ligor för ungdomar i ditt samhälle, med fokus på sporter som fotboll, basket eller skateboard. Dessa kliniker kan vara gratis eller billiga, vilket gör att alla kan lära sig nya färdigheter. Detta ökar ditt rykte, får dig i kontakt med din publik, visar att du stöder viktig social inkludering, får barnen att sluta skärma och skapar potential för lokala tränare eller företag att dra nytta av.

Idé 3

Värd för miljövänliga träningsklasser utomhus med låg effekt

Uppmuntra till fysisk aktivitet i ditt samhälle på ett miljömedvetet sätt som främjar hälsa och välbefinnande samtidigt som den lokala naturmiljön bevaras. Bjud till exempel in ditt samhälle till träningspass utomhus som passar hela samhället, som eko-yoga eller vandring med låg effekt. Använd verktyg som Meetup och Eventbrite. Marknadsför ditt evenemang med Instagram. Designa evenemangsmaterial, skapa träningsresurser eller miljövänliga träningsguider och redigera videor med Canva som du kan ladda upp på YouTube.

Idé 4

Hållbara löpar- eller vandringsklubbar

Skapa lokala löpar- eller vandringsklubbar med hjälp av Strava för att spåra framstegen. Engagera medlemmar i en Facebook-grupp, hantera evenemang med Trello och designa miljövänliga utmaningsmärken med Canva.

Sport och Äventyr

Verktyg gör det enklare!



Idé 5

Fitnessutmaningar online med fokus på naturen

Starta träningsutmaningar på Instagram för att uppmuntra till aktiviteter som vandring, promenader eller cykling. Spåra framsteg i Trello och använd Canva för dagliga uppmaningar. Samla in feedback med SurveyMonkey för att förbättra framtida utmaningar.

Idé 6

Kropp-själ Naturklasser (t.ex. Tai Chi i parken)

Var värd för kurser för kropp och själ i naturen, t.ex. meditation, födosök eller skogsbad. Använd Eventbrite och Meetup för att organisera registreringar och kommunikation. Samordna med deltagarna på WhatsApp och skapa lärdomar från klassen (t.ex. stretchingguider) i Canva som du kan dela ut efteråt.

Strava

Strava är en populär träningsapp som låter användare logga och spåra fysiska aktiviteter som löpning, cykling och vandring. Ett utmärkt verktyg för att främja, organisera och övervaka miljövänliga sportevenemang som strandstädningslopp, välgörehetscykelturer eller naturvandringar. GRASSROOTS-entreprenörer kan utnyttja Strava för att främja gemenskapsomfattande evenemang och öka synlighet och medvetenhet om gemenskapsinitiativ för ekohälsa. Genom att använda Strava kan entreprenörer och evenemangsarrangörer förbättra samhällets välbefinnande, stödja lokala företag och stärka den lokala ekonomin samtidigt som de främjar miljövänliga, hälsomedvetna aktiviteter. www.strava.com

Canva

Canva är utmärkt för att skapa reklammaterial för community workshops, evenemang, turer eller utställningar. Du kan redigera videor, göra broschyrer, flygblad eller grafik på sociala medier som främjar ditt eko-hälsoföretag och lyfter fram dess fördelar, funktioner och positiva effekter. <https://www.canva.com/>

www.ecohealthforyouth.com



Bra gjort!

Bra jobbat med att utforska dessa idéer! Nu är det dags att dyka in, undersöka verktygen och börja använda dem. Ta nästa steg mot att omvandla din vision till verklighet genom att få dessa verktyg att fungera för dig.

» Se våra verktyg för samhällsekonomi och lokal ekonomi 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