



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Minimering av påverkan på samhället och den lokala ekonomin

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

Idéer om hälsa och välbefinnande

- 1 Samhällsprogram och workshops
- 2 Samhällsaktiviteter och motion
- 3 Workshops om mindfulness och naturkontakt
- 4 Skapande av resurser för psykisk hälsa
- 5 Hälsoinitiativ för gemenskapens trädgårdar
- 6 Guidade naturterapipromenader
- 7 Bad i skogen (Shinrin-Yoku)
- 8 Digitala verktyg för ett miljövänligt och hälsosamt liv

www.ecohealthforyouth.com



Hälsa & Idéer för välbefinnande



Idé 1

Samhällsprogram och workshops

Utveckla program, workshops och evenemang som främjar samhällets hälsa och välbefinnande samtidigt som du stöder lokala företag och hållbara metoder. Överväg miljövänliga träningsklasser, naturbaserade hälsosessioner eller näringsworkshops. Du kan till exempel vara värd för månatliga hälsoevenemang via Eventbrite, samla in deltagarnas feedback med SurveyMonkey och engagera communitymedlemmar via en Facebook-grupp för att dela uppdateringar och resurser. Skapa och distribuera hälsoguides med Canva.

Idé 2

Samhällsaktiviteter och motion

Uppmuntra personligt välbefinnande och mental hälsa genom miljömedvetna, samhällscentrerade hälsoinitiativ. Organisera yogapass utomhus via Eventbrite och Mötesplats, marknadsför på Instagram och skapa avslappningsguides med Canva för deltagare. Designa klassguides eller yogasekvenser i Canva för att dela ut till deltagarna.

Idé 3

Workshops om mindfulness och naturkontakt

Var värd för virtuella eller personliga mindfulness-sessioner med hjälp av Zoom och samordna med deltagarna på WhatsApp. Skapa guider för naturkopplingar på Canva och samla in feedback med SurveyMonkey.

Idé 4

Skapande av resurser för psykisk hälsa

Utveckla program och videor som främjar hälsa och välbefinnande i samhället samtidigt som du stöder lokala företag och hållbara metoder. Använd Canva för att skapa resurser för psykisk hälsa med fokus på naturbaserat välbefinnande. Dela videor på YouTube, engagera communityn via Facebook-grupper och använd Patreon för support.



Hälsa & Idéer för välbefinnande



Idé 5

Hälsoinitiativ för gemenskapens trädgårdar

Organisera trädgårdsbyggarevenemang via Meetup och WhatsApp för uppdateringar. Använd Instagram för att dokumentera framsteg och Canva för att skapa trädgårdsguider för deltagarna. Lista trädgårdsprojektet på Google My Business för att locka lokala deltagare och hantera kommunikationen på WhatsApp. Använd Canva för att skapa infografik om hälsofördelarna med trädgårdsarbete och dela trädgårdsuppdateringar på Instagram.

Idé 7

Digitala resurser för ett miljövänligt och hälsosamt liv

Du skapar onlineresurser och utmaningar för att utbilda människor om hållbara, miljövänliga metoder som stöder hälsa och miljö. Du kan till exempel skapa en serie med ekohälsotips där du skapar veckovisa ekohälsotips i Canva och delar dem på Instagram eller i lokala Facebook-grupper. Kör enkäter via SurveyMonkey för att samla in feedback och förstå communityns behov, så att du kan skräddarsy innehållet därefter.

Idé 6

Guidade naturterapipromenader

Engagera människor i hälsoaktiviteter utomhus som främjar fysiskt och psykiskt välbefinnande samtidigt som de uppmuntrar till miljöförvaltning. Använd Eventbrite för registrering och Seek by iNaturalist för att låta deltagarna identifiera växter och förbättra naturupplevelsen. Skapa utbildningsmaterial i Canva med tips om fördelarna med naturterapi och marknadsför dem med inlägg och berättelser på Instagram.

Idé 8

Bad i skogen (Shinrin-Yoku)

Organisera skogsbadssessioner via Mötesplats och marknadsför dem genom lokala grupper. Använd Zoom för att erbjuda virtuella introduktionssessioner och WhatsApp för att samordna gruppkommunikation. Canva kan hjälpa till att skapa infografik om hälsofördelarna med skogsbad som kan distribueras.

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

Hälsa och välmående

Verktyg gör det enklare!



The Inner Development Goals (IDG)	The Inner Development Goals (IDG) Toolkit utrustar GRASSROOTS ungdomar med de inre färdigheter som behövs för att driva hållbar utveckling. Den tillhandahåller verktyg och aktiviteter för att bygga upp självkännet, motståndskraft, samarbete och målstyrt ledarskap. Genom att anpassa personlig tillväxt till FN:s mål för hållbar utveckling (SDG), såsom SDG 3: Good Health and Wellbeing, visar verktygslådan hur inre transformation främjar hälsosammare samhällen och bredare samhällslig påverkan. Det ger unga entreprenörer möjlighet att balansera personlig tillväxt med meningsfulla bidrag till globala utmaningar. https://idg.tools/
TeamUp	TeamUp är en plattform för schemaläggning av evenemang som förenklar hanteringen av affärs- eller samhällsevenemang. Den är idealisk för GRASSROOTS-idéer och stödjer ungdomsidrottskliniker, ekosportevenemang och samhällsaktiviteter som naturvandringar. Med schemaläggning, registreringar och kommunikationsverktyg säkerställer TeamUp smidig koordinering. Anpassade funktioner som närvarospårning och teamledning gör den perfekt för miljövänliga evenemang som engagerar ungdomar, främjar hållbarhet och stödjer lokala företag. https://www.teamup.com/
Airbnb	Airbnb gör det möjligt för entreprenörer att erbjuda unika miljövänliga boenden och aktiviteter till en global publik. GRASSROOTS-entreprenörer kan skapa eller samarbeta på wellness-retreater, naturvandringar och kulturturer som lyfter fram lokala hållbarhets- och bevarandeinsatser. Genom att tillhandahålla skraddarsydda upplevelser genererar de inkomster, främjar ekoturism och stödjer lokala företag. Plattformens globala exponering, enkla bokning och kundrecensioner hjälper till att locka besökare, stimulera lokala ekonomier och öka medvetenheten om samhällsdrivna, hållbara initiativ. www.airbnb.ie
YouTube	YouTube ger GRASSROOTS-entreprenörer möjlighet att dela innehåll som främjar ekohälsa, hållbarhet och lokal kultur. Genom att skapa videoserier, handledningar och innehåll bakom kulisserna kan de engagera publiken och lyfta fram miljövänliga företag. Med global räckvidd och intäktsgenerering hjälper YouTube till att generera intäkter och bygga upp communityn genom interaktiva funktioner som kommentarer och delningar. Entreprenörer kan driva trafik till lokala företag, inspirera till miljömedvetna vanor och förstärka sitt hållbarhetsarbete. https://www.youtube.com/

Hälsa och välmående

Verktyg gör det enklare!



Patreon

Patreon är en prenumerationsplattform som gör det möjligt för GRASSROOTS-entreprenörer att generera en stadig inkomst genom exklusivt innehåll som virtuella turer, workshops eller bevarandeuppdateringar. Flexibla nivåer hjälper till att bygga lojala samhällen samtidigt som de stödjer långsiktiga ekoturismprojekt. Genom att engagera kunder kan entreprenörer främja lokal kultur, stödja företag och driva samhällstillväxt, vilket säkerställer konsekvent finansiering för hållbara initiativ. <https://www.patreon.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