

اكتشف الطبيعة بغيرنبي!

Upptäck naturen i Gränby!



معلومات عن الحق العام

يمكن للجميع التواجد في الطبيعة في السويد، حتى لو كان جزء من الغابة مملوك لشخص ما! هذا ما يطلق عليه حق الوصول العام. يمكنك الاستفادة من الحق العام عند تجولك بالغابة، التسلق أو الجلوس على صخرة مثلاً في الغابة والاستمتاع برفائيق العصافير. لكن الحق العام يعني أيضاً أنه يجب عليك توخي الحذر وعدم إزعاج أو إلحاق الضرر بالطبيعة، بما فيها من نباتات وحيوانات. من بين الأشياء التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

. يجب عدم إزعاج وإلحاق الضرر أو أخذ حيوانات برية إلى المنزل.
 . هنالك قواعد خاصة فيما يتعلق بالحميات الطبيعية يجب اعتمادها حين قطف الزهور والنباتات. يمكن للشخص قراءة القواعد المطبقة والالتزام بها من خلال لوحة المعلومات الخاصة بكل محمية طبيعية على حدا.
 . لا تترك القمامة في الطبيعة! خذها معك حتى تتخلص منها، ألقها في سلة المهملات. لا تترك القمامة خارج الحاوية اذا كانت الاخيرة مملئة. وجود القمامة في الطبيعة ليس جميلاً وكذلك يمكن أن تؤدي الحيوانات ومضرة للبشر.
 حماية الطبيعة والحفاظة على لقاء الغابات مسؤوليتنا جميعاً!



Naturkartan

لمزيد المعلومات ننصحك بزيارة الموقع:

www.naturkartan.se/sv/uppsalalan

أو القيام بتنزيل تطبيق ناتيركارتان Naturkartan مجاناً - ستجد هناك المزيد من المعلومات والخارط للعديد من المناطق الطبيعية بمقاطعة أوبسالا!

على موقع:

UPPLANDS
STIFTELSEN
NATURVÅRD & FRILUFTSLIV

Upplandsstiftelsen

http://www.upplandsstiftelsen.se/naturisverige ، يمكنك

رؤية أفلام قصيرة عن الطبيعة بلغات مختلفة والحصول على العديد من النصائح حول الطبيعة الجميلة بمدينة أوبسالا!

تخلد السويد هذه السنة و تحتفل بعام الحياة في الهواء الطلق 2021 - الهواء مجاني

الهدف من Friluftslivets år 2021 هو تعزيز الحياة في الهواء الطلق -

ليتمكن العديد من الناس الخروج والاستمتاع بالطبيعة! على موقع:

Upplandsstiftelsen ، هناك ، من بين أشياء أخرى ، نصائح حول الزهرة والتجول في الطبيعة لجميع أفراد الأسرة بلغات مختلفة! اقرأ المزيد على:

http://www.upplandsstiftelsen.se/friluftslivetsar2021



Region Uppsala



تون اوزن و روبو Tunåsen & Röbo

تون اوزن Tunåsen هي عبارة عن تلة بمنطقة جاملا Gamla Uppsala، وهي تعد أعلى نقطة في المدينة، والتي تقع على مسافة قريبة سيراً على الأقدام من Gränby كما يمكن الوصول لها عبر الدراجة الهوائية. عندما تصعد إلى قمة توناوزن ، ستتمتع بمناظر جميلة من أوبسالا. نظراً لأن الأرض على التلة جافة فتنمو هناك العديد من الزهور والنباتات الخاصة التي لا يمكنك إيجادها بالمدينة أو خلال نزهتك بالغابة. حاول ان لا تفوتك رؤية ازدهار العسل backsipporna في أبريل ومايو! إنه أيضاً مكان رائع لمشاهدة العديد من أنواع الفراش والحشرات. يمكنك معرفة المزيد عن الحياة النباتية والحيوانية في هذه التلة وكيفية تكونها من خلال اللوحات الإرشادية هناك. كما توجد هناك الكثير من المسارات والممرات الجميلة حول تلك التلة، تعتبر مثالية لممارسة رياضة المشي و الرياضة بمختلف أنواعها. كما يمكنك إيجاد أماكن هادئة هناك للاستمتاع بلحظات تأمل في هدوء و سكون. قريباً من هناك توجد منطقة روبو اوزن Röboåsen حيث توجد صالة للألعاب الرياضية في الهواء الطلق وملعب لرمي القرص البلاستيكي وكذلك منطقة خاصة بالكلاب. يمكنك كذلك اصطحاب أطفالك لحديقة الألعاب روبو باركن حيث توجد عديد الألعاب للأطفال خاصة تلك التي تساعد على تعلم الحركة و إتقان الاتزان.



نريد من خلال هذا الكتيب إلهامك لاكتشاف الأماكن الطبيعية القريبة منك! سنقدم لك من خلال هذا المنشور نصائح حول عدة أنشطة يمكنك القيام بها، وكذلك أماكن رائعة لتزورها سواء بمفردك أو رفقة العائلة. مرحباً بك!



📍 مزرعة غرينبي Gränby 4H

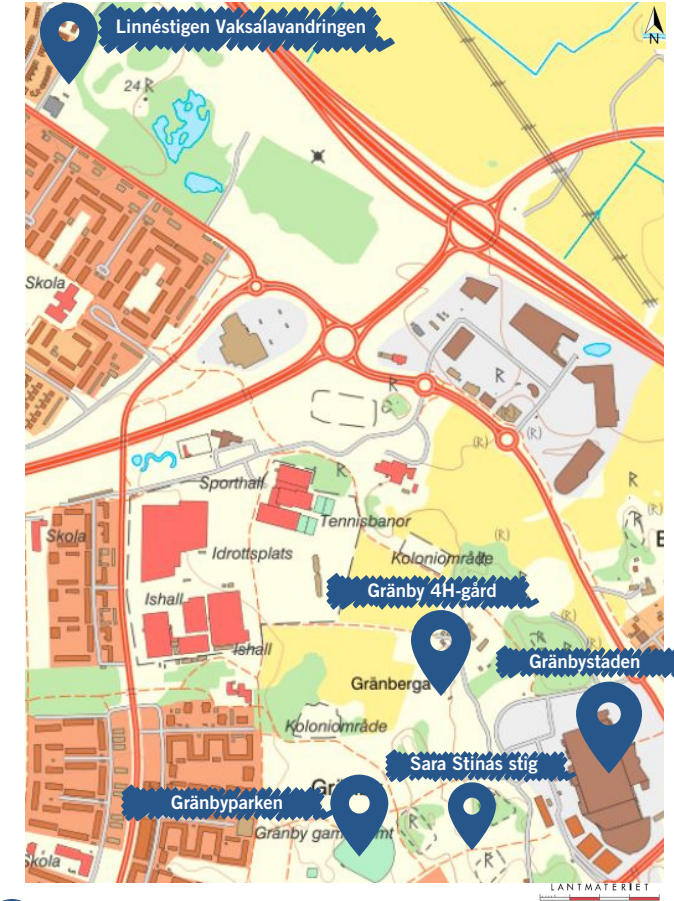
يمكنك هنا ان تعيش التجربة والتعرف على حيوانات المزرعة السويدية، حيث تجد هنا الأغنام والخنازير والخيول والدجاج والأرانب. المزرعة مفتوحة كل يوم للعموم والزيرة مجانية. هناك العديد من الأنشطة المختلفة للأطفال كركوب الخيل والمخيمات الصيفية. كما يمكن للأطفال الأكبر سناً والبالغين تجربة يوجا الماعز - ممارسة اليوجا في حقل من الماعز احدى الرياضات بالسويد. يمكن للشخص أحياناً شراء البيض والعسل من المزرعة. أحضر الفحم والشواية فهناك أيضاً أماكن شواء عديدة متوفرة في المنطقة. يمكنك أيضاً التنزه والاستمتاع بالطبيعة والتاريخ الثقافي، حيث توجد العديد من المعالم الأثرية في المزرعة. ملحوظة! لكي لا تمرض الحيوانات، من المهم جداً ألا نقدم لها الطعام، حتى العشب لا يمكنك الحصول على جميع المعلومات حول منتزه غرينبي Gränby H4 من خلال زيارة الموقع الإلكتروني:

www.4h.se/granby



📍 منتزه غرينبي ومسار سارة ستيناس Sara Stinas Stig

مرحباً بكم في Gränbyparken! في أقل من 10 دقائق سيراً على الأقدام من غرينبي ستادن Gränbystaden، ستجد العديد من المساحات الخضراء في حديقة الألعاب الجميلة هناك، خذ معك كرة للعب وتحدي الأصدقاء والعائلة في مباراة كرة قدم، كذلك يمكنك تجربة لعب الكرة الطائرة في ملعب الكرة الطائرة الشاطئية هناك! يوجد أيضاً عديد الأماكن هناك للعب الأطفال! إذا كنت تبحث عن أنشطة أكثر هدوءاً، فيمكنك القيام برياضة المشي على طول أحد المسارات حول المنتزه. يمكنك كذلك زيارة هذا المكان الجميل هناك Gränby Linnéminne والمشي لمسافات طويلة في مسار ستينا Sara Stina. سارة ستينا هي ابنة كارل فون لينني K.V.Linné على طول هذا المسار توجد لوحات إرشادية تخبرنا عن كيف كان يعمل الأطفال والنساء في الزراعة في أوائل القرن التاسع عشر. يعد مسار Sara Stina كذلك مريحاً جداً للمشحي رفقة الأطفال.



📍 ليننستيجن فاكسالافاندرين Linnéstigen Vaksalavandringen

ما يزيد عن كيلومترين أو أقل من مزرعة غرينبي ستجد منطقة فاكسالافاندرين. انه احد المسارات Linnéstigar الثمانية الموجودة بمدينة اوبسالا. هناك حيث يمكنك المشي بين المراعي والغابات. لا تتردد في احضار مشروب، شاي او قهوة والاستمتاع بلحظات هدوء وصمت في الغابة! هناك علامات تشير للمسار الذي ينتهي عند تورن بي Tärnaby يبلغ طول المسار حوالي ٩ كيلومترات، لاكنك يمكنك التنزه في جزء فقط منه ثم العودة لنقطة الانطلاق. لعديد المعلومات يرجى زيارة الموقع:

www.linnestigarna.se