

Tillgängliga naturutflykter 2025- delrapport år 1 av 3

Under 2025 har Upplandsstiftelsen växlat upp sitt arbete med att möjliggöra för fler personer med funktionsnedsättning att hitta ut och må bra i naturen. Vi har startat upp projektet Tillgängliga naturutflykter i Uppsala län.



Bakgrund

- Personer med hindrande funktionsnedsättning vistas ute i skog och mark i lägre grad än befolkningen i stort.
- Brist på information och känsla av otrygghet är två av faktorerna som bidrar till att personer med funktionsnedsättning är utomhus i lägre grad än de skulle vilja.
Källor: Svenskt friluftsliv och Naturvårdsverket

Syfte

Bidra till god folkhälsa hos personer med funktionsnedsättning.

Mål

- Att skapa vanor som bidrar till att fler personer med funktionsnedsättning får möjlighet att vara regelbundet i naturen.
- Att det finns inspirerande information om tillgänglig natur som är känd och tillgänglig för målgruppen.

Resultat 2025

Under året har vi bjudit in våra målgrupper till samtal om vilka behov och önskemål som finns. Vi har tittat på goda exempel i andra län, för att inspireras till nya grepp på informationen om tillgänglig natur hos oss. Samtidigt har vi fortsatt testa tillgängligheten

ute i naturen, vi har varit med och arrangerat tankesmedja, bjudit in till lunchsamtal och producerat filmer. Det har varit ett händelserikt år, kort och gott!

Testpatrullen lägger grunden för information om tillgänglig natur

Testpatrullen är en grupp personer med olika funktionsnedsättningar som utvärderar tillgängligheten ute i naturområden. Under året har vi utökat den Uppsalabaserade patrullen, med en mindre grupp i Enköping. Under året har testpatrullerna utvärderat tillgänglighet i 15 av länets tillgängliga naturområden. Detta ligger till grund för vårt arbete med information om tillgängliga naturområden.

Struktur för information om tillgänglig natur:

I samråd med målgrupper med funktionsnedsättning har vi nu tagit beslut om en grundstruktur för informationen. Den ser ut så här:

- Foldern [Tillgängliga naturområden i Uppsala län](#) ger en överblick, här finns alla områden samlade. Från den länkas man vidare till...
- ... en samlingssida med länets tillgängliga naturområden på [Upplandsstiftelsens webbplats](#), där finns en bild och kortfattade info, samt vidare länk till...
- ... [Naturkartan/uppsalalan](#), där fördjupad information kommer byggas på under år 2026.

Tankesmedja om tillgänglig natur lockade 100 personer

Årets regionala tankesmedja för friluftslivet genomfördes på tema "Tillgänglig natur för alla". Dagen lockade deltagare från både kommuner, länsstyrelse, företag och friluftsförbund, men även funktionsrättsföreningar. Blandningen av människor med olika erfarenheter bidrog till en dag för ökad förståelse och inspiration framåt kring tillgänglig natur. Tankesmedjan arrangerades av Länsstyrelsen i samverkan med Uppsala kommun, Funktionsrätt Uppsala län och oss på Upplandsstiftelsen.

Filmer ger perspektiv på tillgänglig natur

I fyra nya filmer porträtteras personer som lever med funktionsnedsättning, men som trots det väljer att utöva friluftsliv utifrån sina egna villkor.

Läs mer: [Se filmerna här!](#)

Lunchsamtal lyfter tillgänglighet i natur

I en serie lunchsamtal lyfter vi tillgänglighet i natur utifrån olika inbjudna personers infallsvinklar, i samtal där möjligheten att uppleva natur och friluftsliv ligger i fokus.

Läs mer: [Länk till Lunchsamtalen här!](#)

Strokeföreningen, Synskadades riksförbund och Riksförbundet för social och mental hälsa har fått stöd att flytta ut

Hur gör man? Vart ska man gå? Var hittar man information om utflyktsmål i naturen? Det är frågor som vi stöttar funktionsrättsföreningar som vill göra utflykter i naturen med! Målsättningen är att föreningar självständigt ska känna sig trygga att gå ut i naturen. Totalt har sju olika funktionsrättsorganisationer runtom i länet varit delaktiga i projektet.

”Jag sätter mig på en sten i skogen för återhämtning och det är så jädra skönt!”

Utvärdering av mående innan och efter aktiviteter

På en femgradig skala har totalt 46 personer fått uppskatta sitt mående, före och efter utflykter. Resultaten visar att det mentala måendet i snitt har varit 3,9 före utflykten och 4,4 efteråt, medan det fysiska måendet har gått från 3,3 innan utflykt till 3,7 efter utflykten.



Press

- P4 Uppland
<https://www.sverigesradio.se/artikel/rullstolsburna-katarina-ar-testpatrull-for-tillgangligare-skog>
- P4 Uppland (Lyssna från 12:45)
<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/2666239>
- STF Turist
<https://www.turist.se/testpatrullen-granskar-hur-tillganglig-ar-naturen/>

- Länsstyrelsen Uppsala län
<https://www.lansstyrelsen.se/uppsala/om-oss/nyheter-och-press/nyheter---uppsala/2025-02-13-lattare-for-fler-att-komma-ut-i-naturen.html>

Fakta

Projektperiod: 2025-2027

Finansiering: Allmänna arvsfonden 4,7 miljoner

Mer info: [Länk till projektsida](#)

Kontakt: Sara.Beckman@upplandsstiftelsen.se , tel. 070 586 03 21