



Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands 2017

Lagt er upp með að gengið verði alls fjórum sinnum í hverju sveitarfélagi kl. 18:00 á miðvikudögum í september og til að skerpa á tilgangi verkefnisins viljum við leggja upp með eftirfarandi þemu:

Náttúra – við erum svo lánsöm að það er tiltölulega stutt í náttúruna alls staðar á Íslandi og í þessu þema væri t.d. hægt að beina athygli að grænum svæðum í byggðarlaginu og möguleikum þeirra, landslagi, gróðri, dýralífi o.s.frv. Einnig væri vel til fundið að leggja áherslu á góða umgengni um náttúruna okkar svo bæði við og aðrir getum notið hennar í nútíð og framtíð.

Velliðan – fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á hvað hreyfing, útvist og samvera hafa mikil og jákvæð áhrif á líðan okkar. Hér er tilvalið að kynna göngur í náttúrunni sem frábæran og ódýran valkost þegar kemur að reglulegri hreyfingu og ekki er verra að vera í góðum félagsskap fjölskyldu, vina og/eða ferðafélaga. Þetta má einnig tengja við virkan ferðamáta (t.d. göngu og hjól) og margþættan ávinning fyrir einstaklinginn, náttúruna og samfélagið allt. Jafnframt væri snjallt að vekja sérstaka athygli á gönguleiðum ásamt göngu- og/eða hjólastígum í nágrenninu.

Saga – það er alltaf gaman að ganga á söguslóðum og vita meira um sitt næsta nágrenni. Allir staðir búa yfir sögu sem skapar þeirra sérstöðu og gerir þá að þeim stöðum sem þeir eru í dag. Með því að fræða um söguna og sögulega staði eflum við „bæjarhjarta“ íbúa og gerum þá stolta af heimabæ sínum og/eða sveitarfélagi.

Vinátta – skiptir miklu máli í mannlegum samskiptum og góður félagsskapur er gulli betri. Hér væri t.d. hægt að virkja fólk til að bjóða vinum sínum með í göngu, jafnvel fólki sem hreyfir sig sjaldan og kynna göngur fyrir þeim. Einnig væri hægt að virkja fólk til að eignast nýja vini og bjóða e-m með sér sem það þekkir ekki, virkja fólkið í kringum sig undir formerkjum samfélagslegrar ábyrgðar – verða nokkurs konar „gönguvinir“. Gaman gæti verið að efna til samstarfs við skólana í sveitarfélaginu, bæði með því að fá börnin til að ganga, fá þau jafnvel til að bjóða foreldrum sínum með og einnig gæti verið áhugavert að fá unglinga til að bjóða eldra fólki (t.d. á dvalarheimilinu) sem nokkurs konar „gönguvinir“.

Það eru óendanlega margir möguleikar í kringum hvert og eitt þema hér að ofan og vonandi geta þessir punktar orðið uppspretta frábærra hugmynda að göngum í sveitarfélaginu þínu.

Með kærri göngu- og lýðheilsukveðju,

Ólöf Kristín Sívertsen, verkefnisstjóri
Ferðafélag Íslands
olof@fi.is
gsm 695-0206