



LÄNSSTYRELSEN
ÖSTERGÖTLAND

A photograph of a person and a child building a snowman in a snowy field. The person is wearing a brown jacket and an orange beanie, and the child is wearing a blue jacket and a dark blue beanie. They are both wearing winter gear. The snowman is made of three snowballs, has a carrot nose, a smiling mouth, and is wearing a striped scarf. The background shows a snowy landscape under a blue sky with some clouds.

Friluftsbingo

vinter 2021

Spela friluftsbingo!

I år är det friluftslivets år och meningen är att vi ska upptäcka vilken fantastisk plats naturen är att vistas i. Just nu pågår en pandemi och det är svårt att träffas många tillsammans. Därför kommer här ett bingospel som du kan spela, själv eller tillsammans med dina närmaste. Försök fylla alla brickans aktiviteter under vintern. Sätt ett kryss i rutan när du klarat av den. **Lycka till!**

Dela din upplevelse i sociala medier!

Fotografera gärna när du lyckas med någon av rutorna och dela bilden i sociala medier. Märk ditt inlägg med kampanjens namn: #luftenarfri, #friluftsbingo och tagga gärna in @lansstyrelsenostergotland



Tallemys. Så här kan det gå till när ruta två klaras av: "Mys med en tall!".

#luftenarfri
#friluftsbingo
@lansstyrelsenostergotland

Kontakta oss:

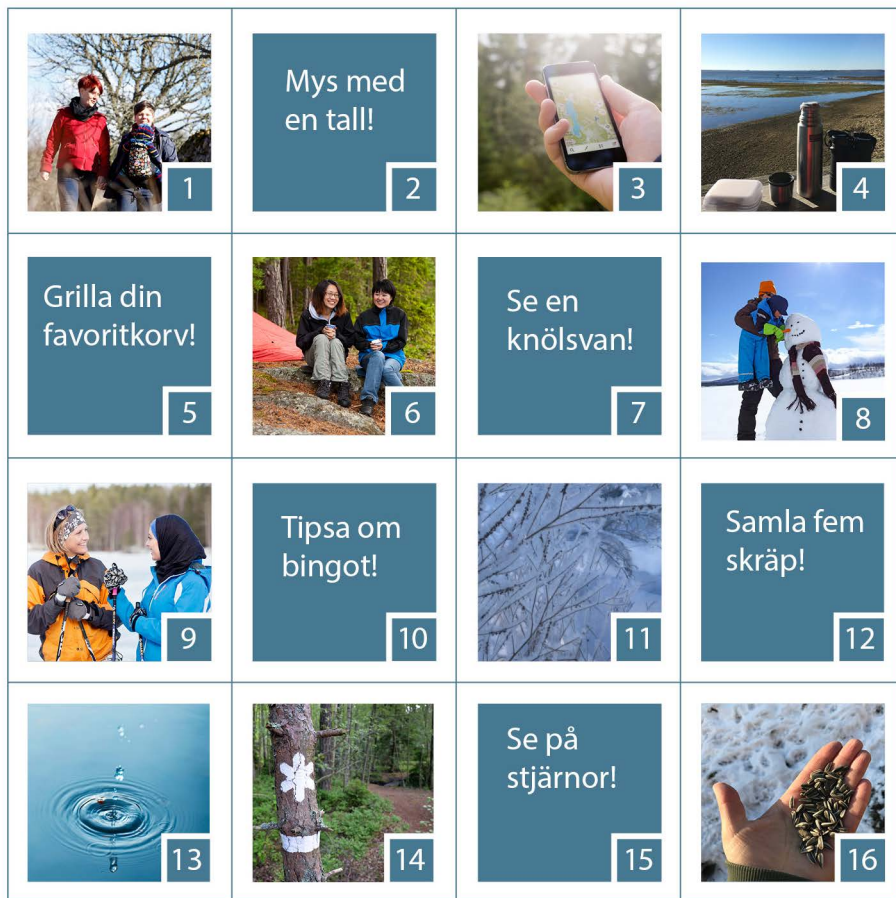
Länsstyrelsen i Östergötlands län

Besöksadress: Östgötagatan 3, Linköping.

Postadress: 581 86 Linköping.

Telefon: 010-223 50 00. E-post: ostergotland@lansstyrelsen.se

Webbplats: www.lansstyrelsen.se/ostergotland



- Gå en promenad i naturen där du bor!
- Mys med en tall!
- Ta ett foto av ett djur i naturen!
- Fika i naturen!
- Grilla din favoritkorv!
- Lär dig något om allemansrätten!
- Se vårt landskapsdjur, en knölsvan!
- Bygg en snögubbe!
- Ta med en kompis ut i naturen, håll avstånd!
- Tipsa någon om friluftsbingot!
- Leta efter mönster i naturen!
- Samla minst fem skräp i naturen!
- Känn på vattnet i en sjö, å eller i havet!
- Besök ett naturreservat du inte varit i!
- Se på stjärnhimlen!
- Bjud vinterfåglarna på fågelmat!

Läs mer eller se en kort film om allemansrätten här: www.naturvardsverket.se/allemansratten
 Naturreservat i Östergötland. Se www.lansstyrelsen.se/ostergotland/besoksma

Vad är friluftsliv?

Friluftsliv är vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling.

Friluftslivets år 2021

I år är det friluftslivets år och året har fått projektnamnet "Luften är fri". "Luften är fri" leds av Svenskt friluftsliv med stöd av Naturvårdsverket och syftar till att få fler människor att prova friluftsliv och långsiktigt fortsätta samt öka medvetenheten om friluftslivets värden och allemansrätten.

Friluftslivets värden

Friluftslivet är bra för människors hälsa. Forskning visar att vi mår bättre om vi regelbundet vistas utomhus i och nära naturen. Utevistelse motverkar också psykisk ohälsa. Det ger också positiva ekonomiska effekter för samhället i form av minskade vårdkostnader. En annan stor fördel är att det inte behöver kosta särskilt mycket. Den svenska allemansrätten gör naturen tillgänglig för alla, samtidigt som den ställer krav på vad vi får göra i naturen.

Läs mer om kampanjen luften är fri på luftnarfri.nu

