

Naturen – vägen till vår hälsa



Låt Naturstigen inspirera till kunskap, återhämtning, livsglädje och gemenskap!

Vi firar Norrtälje kommun med vårt sommarprogram 2021

MAJ

29/5	INVIGNINGSDAG AV NATURSTIGEN OCH SOMMARPROGRAM
14:00 – 16.30	Invigning av Naturstigen Prova-på-aktiviteter, musik och sång, gratis fika mm.
14.00 -15.30	Mälby by förr och nu – vandring på Naturstigen Vilka fåglar fanns kring gården för 100 år sedan? Hur ser faunan ut idag? Vilka faktorer har haft störst förändrande effekt? Guide: Ornitolog Ronny Carlsson
17.00 – 18:30	Konsert i Vaddö kyrka med bla Anders Linder, Marie Bergman, Toomas Tuulse och Carl-Axel och Monica Dominique
30/5 10:00-12:00	Lek och lär i naturen! Familjedag med lekar i Äventyrsskogen, spana efter vårblommor, naturbingo. Vi gör fågelholkar och insektshotell.

JUNI

- 5/6 10:00 – 12:00** **Naturstigen:** Skogens användning i det gamla bondesamhället.
- 6/6 10:00 – 12:00** **Lek och lär i naturen.** Kompisyoga och lek i Äventyrsskogen.
Vi bygger fågelholkar och insektshotell.
- 12/6 10.00 – 12.00** **Naturstigen:** Ängen är åkerns moder.
Ängs- och hagmarkernas förutsättningar för en rik flora och fauna.
- 13/6 10:00 – 14:00** **Djur-yoga-saga och bus i Äventyrsskogen!**
Vi bygger fågelholkar och insektshotell.
- 19/6 10:00 – 12:00** **Naturstigen:** Våtmarkens betydelse
från blöt slåtteräng till biologiskt värdefullt alkärr.
- 26/6 10:00 – 12:00** **Pilgrimsvandring på Naturstigen**
- 27/6 10:00 – 16:00** **Pilgrimsyogaretreat:** Retreaten baserar sig på pilgrimsvandringens ”nycklar”
som ett livsstilskoncept; Frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet,
långsamhet, andlighet och delande. Miniföreläsningar om återhämtningens
betydelse varvat med enkla yogaprogram, andningsövningar och avslappning
som också finns på Youtube.

JULI

- 3/7 10:00 – 12:00** **Naturstigen:** Biologisk mångfald – ett jordbrukslandskap i stark förvandling
- 4/7 10:00 -12:00** **Finn din inre ledstjärna!** Kreativ workshop. Vi gör en skapande
meditationsövning för att synliggöra våra viktigaste livsvärden.
- 10/7 10:00 – 12:00** **Pilgrimsvandring på Naturstigen**
- 11/7 10:00 -12:00** **Naturstigen:** Torpplatsens betydelse nu och förr
- 17/7 10:00 – 12:00** **Naturstigen:** Skogen i det gamla bondesamhället
- 18/7 10:00 – 12:00** **Pilgrimsvandring på Naturstigen**
- 24/7 10:00 – 12:00** **Familjedag** – naturlekar, quiz och vi spanar på om några fåglar och insekter
flyttat in i våra holkar och insektshotell
- 31/7 10:00 – 16:00** **Naturstigen:** Gamla lövträd – åldriga jättar som myllrar av liv

AUGUSTI

- 14/8 10:00 – 14:00** **Järnålderslandskapet** - att läsa av ett fossilt kulturlandskap.
Hur såg dessa marker ut för 1000 år sedan? Hur användes marken?
Vilka djur fanns och hur levde man?
- 15/8 10:00 – 12:00** **Pilgrimsvandring på Naturstigen**
- 21/8 10:00 – 16:00** **Pilgrimsyogaretreat:** Retreaten baserar sig på pilgrimsvandringens ”nycklar” som ett livsstilskoncept; Frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande. Miniföreläsningar om återhämtningens betydelse varvat med enkla yogaprogram, andningsövningar och avslappning som också finns på Youtube.
- 22/8 10:00 – 12:00** **Familjedag** – äventyrsjympa, quiz och lekar i skog och mark. Vi inventerar insektshotell.

Naturstigen är ca 1 ½ km lång med 10 informationstavlor som beskriver landskapets unika karaktär. Programmen är guidade men Naturstigen är öppen för allmänheten dygnet 24 timmar.

Obs! Förhandsanmälan till samtliga programaktiviteter minst en dag innan till eva@pilgrimsyoga.se



Eva Seilitz

Projekt- och aktivitetsledare för Naturstigen, Livsuniversitetet - Väddö

Eva har tidigare arbetat som verksamhetsutvecklare och folkhälsosamordnare för Norrtälje kommun. Hon har också initierat en rad miljö- och etikprojekt inom skolans värld, och är utbildad yogalärare och diplomerad Pilgrimsledare. Hennes akademiska bakgrund är etik, tros- och livsåskådningsfrågor.