Las o funkcjach społecznych
miejscem przyjaznym osobom starszym i niesamodzielnym,
miejscem relaksacji w oparciu o uważny kontakt z naturą
i edukacji ekologicznej oraz przyrodniczej.

Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia Consensus
Katarzyna Jasiewicz

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Oczekiwania mieszkańców miast wobec lasów o funkcjach społecznych:

-uwzględnianie **potrzeb obywateli na równie z kwestiami** ekonomicznymi i ekologicznymi https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829207000111?via%3Dihub

-zapewnianie średniego poziomu **dostępności** dla ogółu społeczeństwa i wysokiego dla **osób starszych, niesamodzielnych i dzieci** (Barbosa i in.2007, s.188),

-w ofercie **rekreacyjnej** uwzględnianie potrzeb osób o różnym statusie społeczno-ekonomicznym i potrzeb związanych z szybkim starzeniem się populacji miast (Neuvonen, Sievanen, Tonnes i Koskela (2007) oraz uznawanie rekreacji na świeżym powietrzu jako jednego z czynników wpływających na zdrowie publiczne (rząd Szwecji, 2013 r.)

-**podnoszenie jakości życia i atrakcyjności lokalnego środowiska życia, uwzględnianie oczekiwań mieszkańców, interesariuszy i zarządzających** (por. Europejska Agencja Środowiska, 2010)

-wyznaczenie szlaków spacerowych i edukacyjnych https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829207000111?via%3Dihub

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Oczekiwania mieszkańców miast wobec funkcji społecznych lasów:

Mieszkańcy poglądach ekologicznych kładą nacisk na walory ekologiczne, rekreacyjne i regeneracyjne, ale sprzeciwiają się wykorzystywaniu lasów do celów produkcyjnych, oczekują ograniczenia zrębów zupełnych, które zmieniają fizyczną strukturę lasu (Ribe, 1989; Tyrvainen i wsp., 2005).

Mieszkańcy o poglądach antropocentrycznych kładą nacisk na walory rekreacyjne i uznają interwencje człowieka i działania zarządcze w celu ułatwienia dostępu do lasów i bezpieczeństwa.

Osoby korzystające ze spacerów i wycieczek oczekują zdrowego, atrakcyjnego i dostępnego lasu, w którym czują się bezpiecznie i który posiada niezbędną infrastrukturę (np. obecność ścieżek)

Osoby zbierające jagody i grzyby wolą naturalny krajobraz leśny. (Eriksson, Nordlund, Olsson i Westin 2012),

Gdzie w lesie lubimy wypoczywać

Wg badań Woźniacka, Janeczko 2009:

57% strefa brzegowa lasu
26% miejsca zagospodarowane rekreacyjnie,
12% w głębi lasu
6% miejsca pozbawione infrastruktury rekreacyjnej.

Wg Zając 2008 i in LKP Lasy Warszawskie

32% otwarta przestrzeń, jaką są drogi i ścieżki leśne
25% wypoczynek w głębi lasu,
24% na polanach śródleśnych.
17% otwarte miejsca w lesie polana, droga, ściana lasu,

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Oczekiwania mieszkańców miast wobec funkcji społecznych lasów (w kolejności malejącej pod względem podawanego znaczenia):

- kosze na śmieci, tablice informacyjne, drogowskazy eliminujące w znacznym stopniu poczucie zagrożenia dotyczące zagubienia się w lesie (wg reprezentatywnej grupy Polaków w 2013 r),

- ścieżki spacerowe i ścieżki rowerowe (Skłodowski, Gołos 2016, Kikulski 2009),

- ścieżki edukacyjne łączące w sobie funkcję rekreacyjną i poznawczą - zapewniające kontakt z przyrodą, aktywny wypoczynek i poznawanie walorów przyrodniczo-kulturowych środowiska. Ich głównymi odbiorcami są dzieci oraz młodzież (Janeczko 2010) oraz osoby starsze,

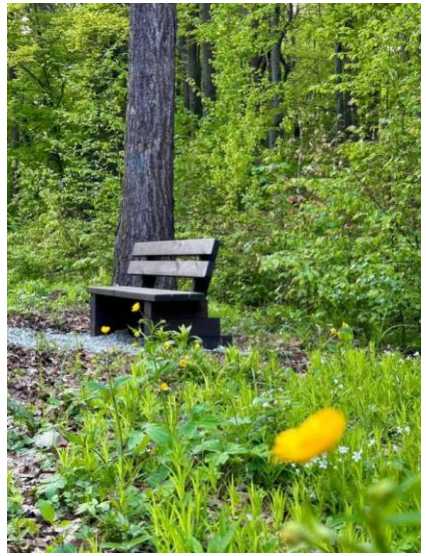
- dostępność, miekjsca do siedzenia i sanitariaty (Kikulski 2009),

- wygląd lasu, krajobraz leśny,

- parkingi,

- plaże i kąpieliska,

- urządzenia do ćwiczeń oraz place zabaw dla dzieci (Skłodowski, Gołos 2016).



Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Jak mieszkaniec miast wyobraża sobie krajobraz leśny przypisany funkcjom społecznym?

Krajobraz leśny wpływa na emocje odczuwanie podczas wizyty w lesie gdyż **ludzie doświadczają lasu głównie poprzez kontemplację widoków** (Miller, 1995; Ode & Fry, 2002)

Człowiek zwykle opisuje atrakcyjny krajobraz leśny jako "naturalną" i "dziką" przestrzeń, ale w rzeczywistości woli odwiedzić dobrze zarządzany las z dobrą dostępnością wewnętrzną (Tyrvainen, Silvennoinen, Kolehmainen, 2003).

Dynamiczny charakter lasów - z sezonowymi różnicami w kolorze, strukturze i kształcie drzew - zapewnia walory estetyczne i inspiruje postrzeganie całego krajobrazu przez ludzi (Rydberg, 2014).

Koncepcja psychologii środowiskowej podkreśla związek między krajobrazami naturalnymi a dobrostanem psychicznym (patrz na przykład Williams, 1999; Korpela i in., 2001; Hartig i in., 2003; Milligan i in., 2005; Conradson, 2005), a także na literaturze dotyczącej roli i kulturowych percepcji drzew w krajobrazie (na przykład Schama, 1995; Spirn, 1998; Jones i Cloke, 2002; Cloke i Jones, 2003).

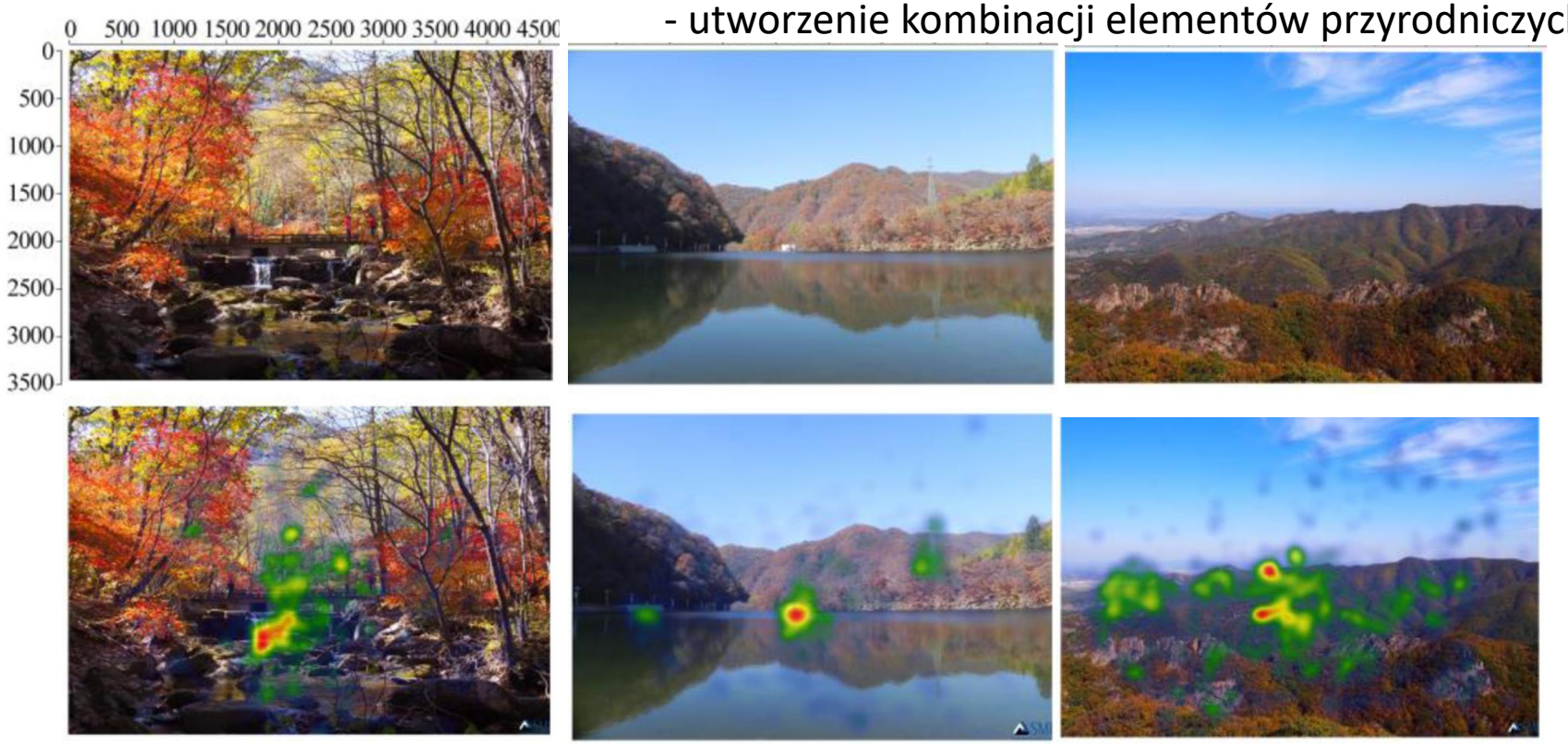
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829207000111?via%3Dihub

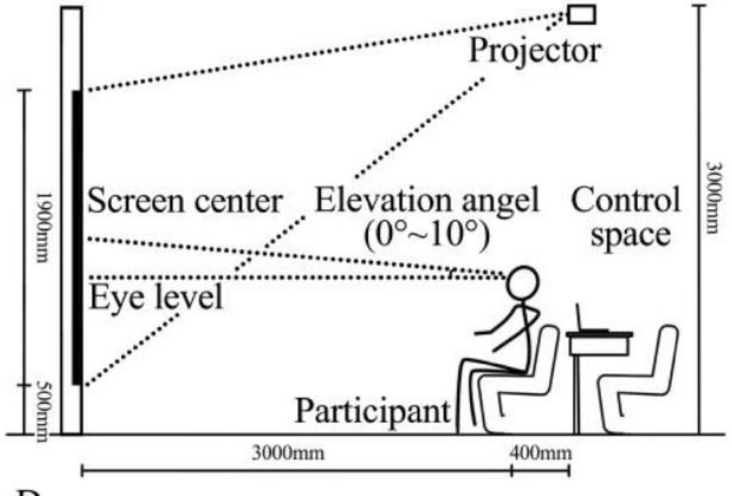
Ludzie doświadczają lasów przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne, struktura naturalnej scenerii może być najważniejszym wyznacznikiem przyjemnej wizyty w lesie (Miller, 1995; Ode & Fry, 2002).

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Atrakcyjność krajobrazu leśnego zależy od:

- sposób obserwacji krajobrazu
- rozmieszczenia w krajobrazie elementów ikonicznych
- utworzenie kombinacji elementów przyrodniczych.

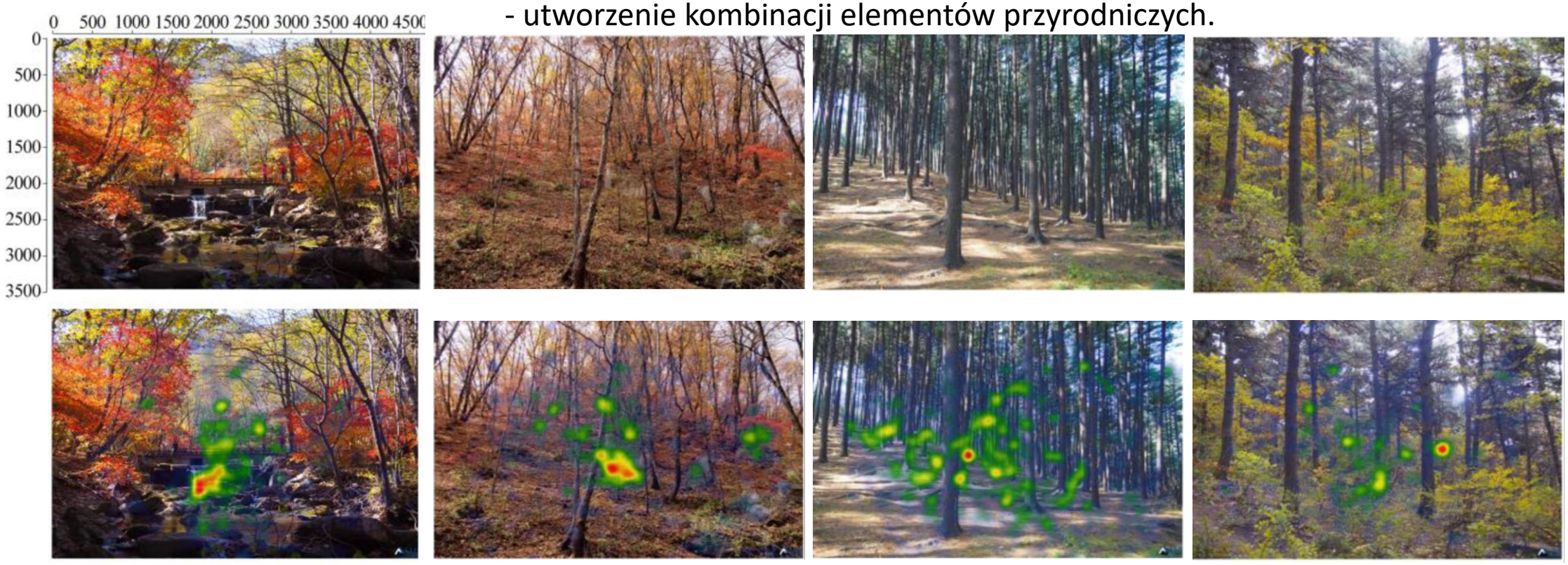




Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Atrakcyjność krajobrazu leśnego zależy od:

- sposób obserwacji krajobrazu
- rozmieszczenia w krajobrazie elementów ikonicznych
- utworzenie kombinacji elementów przyrodniczych.

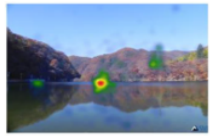
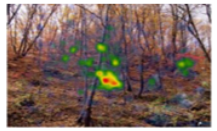
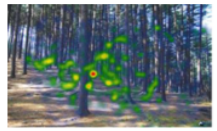
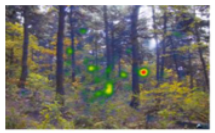


Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

	Widok krajobrazu leśnego	Wysoki stopień skupiania wzroku	Mniejszy stopień skupiania wzroku	Wnioski obserwacja	Wnioski cechy poznawcze
	Leśny strumień	woda, budynki	kamienie i rośliny	Mało szczegółów, szersze spojrzenie na większe przestrzenie	spokój jeziora, najwyższa ocena
	Jezioro	woda, budynki	góry, odbicia w wodzie i rośliny		płynąca woda i zmiany koloru
	Pejzaż	horyzont, szczyty wzniesień	sklepienie		głębia, duża widoczność otwartość i warstwowość
	Las liściasty	naturalne skały	rośliny	Wiele szczegółów, wyszukiwanie unikalnych lub interesujących detali	różnorodność gatunków roślin
	Las iglasty	korzenie drzew	rośliny		głębia, wielowarstwowość, przejrzystość, uporządkowanie
	Las mieszany	rośliny	kolory		różnorodność gatunków roślin, bogactwo kolorów, jasne kolory

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

Jak mieszkaniec miast wyobraża sobie krajobraz leśny przypisany funkcjom społecznym?

POZYTYWNE CECHY KRAJOBRAZU

różnorodność biologiczna, **sezonowa zmienność wyglądu drzew,** zestawienie różnych gatunków drzew, ze starymi i wysokimi drzewami, które nie są ani zbyt rzadko, ani zbyt gęsto porośnięte roślinnością nie utrudniając przy tym dostępności (Rydberg, 2014; Ribe 1989; Silvennoinen, Alho, Kolehmainen, Pukkala, 2001; Haider&Hunt 2002; Ryan 2005; Gundersen&Frivold 2008; Edwards 2010).

drzewostany o objętości od 80 do 200 m3 na ha (Kellomaki, 1978).

zróżnicowanie krajobrazu, które skupia uwagę widza, podczas gdy monotonny las szybko traci na atrakcyjności" (Rydberg s.85 2014)

obecność otwartych pól i zbiorników wodnych, takich jak strumienie i jeziora (Frick, 2007).

NEGATYWNE CECHY KRAJOBRAZU

dużej ilości stojącego lub powalonego martwego drewna i następstw intensywnej gospodarki leśnej (Daniel,Boster 1976; Daniel, Schroeder 1979; Ribe 1990; Ryan 2005; Schneider 2019),

drzewostany jednogatunkowe, niedojrzałe drzewostany leśne, zbyt duże lub zbyt małe pokrycie koronami drzew, duże zagęszczenie małych drzew, bardzo gęsta roślinność podszytu oraz odsłonięta, goła gleba (Daniel i Boster 1976; Edwards i in. 2012; Filyushkina i in. 2017;Gundersen i Frivold 2008;Ribe 1989Ribe , 1990)

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

CECHY KRAJOBRAZU PRZEZ JEDNYCH UWAŻANE ZA DOBRE U INNYCH MOGĄ POWODOWAĆ ODCZUWAĆ LĘKU

Cechy krajobrazów leśnych negatywnie wpływające na nastrój są rzadziej dokumentowane niż ich korzyści terapeutyczne.

Odwiedzający w XXI wieku wybierają często krajobraz leśny dający możliwość doświadczenia "prawdziwej" przyrody. To ten sam krajobraz, który w przeszłości zniechęcał ludzi do odwiedzania lasów (Wiersum, 1999; Łowca, 2003; Konijnendijk, 2008; Sandell & Fredman, 2010)

Drzewa, rośliny leśne, zwierzęta i ptaki mają uspokajający i pozytywny wpływ na człowieka, ale gdy jest on zestresowany, mogą wywoływać niepokój i niepewność.

Chociaż lasy, drzewa, rośliny leśne, zwierzęta i ptaki — stanowią dla człowieka uspokajające i terapeutyczne środowisko i uznaje się, że mają na niego pozytywny wpływ – badania wskazują, że u osób zestresowanych krajobraz leśny może wywoływać odczuwanie niepokoju i niepewności.
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829207000111?via%3Dihub

Ludzie doświadczają lasu przede wszystkim poprzez obserwacje wizualne.

CECHY KRAJOBRAZU PRZEZ JEDNYCH UWAŻANE ZA DOBRE U INNYCH MOGĄ POWODOWAĆ ODCZUWANIE LĘKU

Wielowiekowe kulturowe uwarunkowania powodują, że współczesny człowiek czuje się w „prawdziwej” puszczy obco, łatwo traci poczucie kierunku, gubi się, odczuwa niepokój, a nawet strach.

Las złożony z wielu elementów, o chaotycznym (dla laika) układzie, zaskakuje niezrozumiałą zmiennością, odbieraną wręcz jako chaos. Jest typowym krajobrazem zamkniętym, na wysokości człowieka słabo oświetlonym i często wilgotnym.

Nie bez znaczenia są też ograniczenie dostępności: brak w głębi lasu dróg dostępnych dla samochodów, często obowiązek poruszania się po wytyczonych szlakach, nieobecność w zasięgu wzroku innych turystów,

rzadka baza noclegowo-gastronomiczna wewnątrz parków narodowych,

zakazy zrywania roślin i grzybów i inne ograniczenia,

wreszcie atawistyczny lęk przed drapieżnikami (zwłaszcza parki narodowe chętnie reklamują się, że na ich terenie żyją wilki, niedźwiedzie, rysie). [Partyka 2002].

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

Jak martwe drewno w lesie wpływa na poziom stresu?

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Wygląd rezerwatu

Drzewostany mają zróżnicowaną strukturę wiekową i wielkościową drzew, z licznymi drzewami pomnikowymi, 50% drzewostanu stanowią 170-letnie graby, oprócz nich występują świerki i dęby

Wygląd lasu z prowadzoną gospodarką leśną

Las zdominowany przez świerk w wieku około 160 lat, z domieszką dębu i sosny w wieku ponad 200 lat. Drzewostan wielowarstwowy, 15% powierzchni uszkodzone przez grzyby. Część martwego drewna pozostawiono w celu zwiększenia bioróżnorodności lasu.

Wygląd lasu, w którym występuje kornik

Drzewostan z wieloma martwymi, głównie stojącymi drzewami. Jest to wynik szkód wyrządzonych w lesie w ostatnich latach przez kornika drukarza. Zainfekowane drzewa nie zostały usunięte. Drzewostan ma wielowarstwową strukturę, typową dla starych lasów.

Stan psychiczny 40 uczestników mierzono w pomieszczeniu pre-test i post-test. Eksperyment przeprowadzono w ciągu 2 dni. Respondenci zostali losowo podzieleni na grupy. Każda grupa odwiedziła trzy stanowiska w ciągu 1 dnia. Każdy uczestnik oglądał krajobraz leśny przez około 15 minut, siedząc lub stojąc w odległości kilku metrów od pozostałych, aby mieć szansę na relaks. Uczestnikom nie wolno było korzystać z telefonów, rozmawiać, pić energetyków i palić papierosów.

https://www.mdpi.com/1999-4907/12/7/871#B47-forests-12-00871

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Jak martwe drewno w lesie wpływa na poziom stresu?

Wygląd rezerwatu

Wygląd lasu z prowadzoną gospodarką leśną

Wygląd lasu, w którym występuje kornik

Stopień napięcia:	+	+ +	+++
Poziom zmęczenia	+++	+	++
Poziom pozytywnych odczuć	+++	++	+

Przed eksperymentem poziom pozytywnych odczuć był niższy a stopień napięcia i poziom zmęczenia były wyższe. Kontakt z lasem, pomimo martwego drewna, jest bardziej regenerujący niż brak kontaktu. Całkowita zmiana nastroju była najwyższa w rezerwacie leśnym. Większa różnorodność środowiskowa sprzyja poprawie nastroju i ma większe właściwości regeneracyjne.

https://www.mdpi.com/1999-4907/12/7/871#B47-forests-12-00871

Wycieczki „Zdrowiej z naturą”
i oznakowanie szlaków 60+ i opisanie punktów edukacyjnych

Współpraca:

Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia Consensus

Nadleśnictwo Krzeszowice

Cechy szlaku 60+ uważnego kontaktu z naturą autorka opracowania Katarzyna Jasiewicz

Łatwy do pokonania szlak
- Ukształtowanie terenu
- Rodzaj podłoża
- Przebieg szlaku

Dostępność: dojazd i infrastruktura.

Ograniczenie czynników utrudniających uważność, medytację zmysłów, relacje społeczne i działania proekologiczne.

Przebieg przez zróżnicowany krajobraz
- Poczucie/sens miejsca
- 3-4 rodzaje krajobrazu
- Spójność, rzetelność

Doświadczania wieloma zmysłami
- piękne widoki
- zbiorniki wodne, rzeki
- otwarte przestrzenie (łąki)
- miejsca do siedzenia

Wyznaczenie szlaków dostępnych dla osób starszych i niesamodzielnych wśród istniejących już ścieżek pozwala na uniknięcie trudnych do przewidzenia braków dostępności

W przyszłości planowanie uwzględniające spełnienie zasad dostępności

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Przygotowanie do organizacji wycieczek

Ustalenie z Nadleśnictwem Krzeszowice przebiegu szlaków 08/2023
Podpisanie porozumienia o współpracy 01/2024
Opracowanie mapek i materiałów multimedialnych
Instalacja tablic informacyjnych z QR Code
Rozpoczęcie organizowania wycieczek 04/2024
Ustawienie ustawienia dodatkowych ławek

Zdrowiej z naturą

Relaksuj się poprzez uważny kontakt z naturą
Okazuj wdzięczność chroń bioróżnorodność

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Podpisanie porozumienia o współpracy z Nadleśnictwem Krzeszowice

POROZUMIENIE O WSPÓŁPRACY

Zawarte w dniu ..02.01.2024r. w ...Zabierzowie....., pomiędzy:

Skarbem Państwa Państwowym Gospodarstwem Leśnym Lasy Krzeszowice z siedzibą w Zabierzowie ul. Leśna 13 32-080 Zab REGON 350545620, reprezentowanym przez Edwarda Suskiego – N

a

Stowarzyszeniem na rzecz promocji zdrowia "Consensus" Szczepański 3, 31-011 Kraków NIP: 6771687245 REGON: 35105 stowarzyszeń w Krajowym Rejestrze Sądowym pod nr KRS 00(przez Katarzynę Martę Jasiewicz – Prezesa Zarządu,

zwanymi w dalszej części niniejszego porozumienia łącznie „Stronan

2. Współpraca, o której mowa w ust. 1, będzie w szczególności ukierunkowana na:
   1) wymianę informacji i doświadczeń w zakresie innowacyjnych rozwiązań z zakresu edukacji przyrodniczej, gdzie podstawą do ich stosowania będą m.in. wyniki badań naukowych w obszarze psychologii, opieki senioralnej;
   2) wsparcie szkoleń dla pracowników nadleśnictwa w aspekcie podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych oraz zainteresowań przyrodniczych z zakresu bioróżnorodności;
   3) działania promocyjne oraz informacyjne z zakresu podjętych wspólnych projektów;
   4) wizerunkowe działania wpływające na poprawę odbioru społecznego pracy przyrodników;
   5) upowszechnienie wiedzy o wpływie środowiska naturalnego na stan zdrowia człowieka, w tym z wykorzystaniem projektów Stowarzyszenia Consensus: Zdrowiej z naturą, Relaksacja oparta na uważnym kontakcie z naturą;
   6) oznakowanie pierwszych szlaków Szlak60+ Zdrowiej z naturą w ramach realizowanych przez Stowarzyszenie zadań:

      - w Dolinie Mnikowskiej oznakowanie Szlaku Domków i Ogródków dla Owadów Zapylaczy realizowanego przez Stowarzyszenie dzięki dofinansowaniu ze środków Powiatu Krakowskiego,

      - w Dolinie Grzybowskiej Szlaku Drzew i Ich Tajemnic realizowanego przez Stowarzyszenie dzięki dofinansowaniu ze środków Powiatu Krakowskiego.

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Wycieczki „Zdrowiej z naturą” w okresie kwiecień – czerwiec 2024

Zdrowiej z naturą

8 całodniowych wycieczek Zdrowiej z naturą
Udział 400 osób 60+ i około 50 uczniów klas 7. i 8.
Uważny i edukacyjny spacer Doliną Mnikowską lub Doliną Grzybowską
Udział Leśnika i przedstawicieli Stowarzyszenia
Warsztaty o zdrowiu i ekologii w dawnej szkółce leśnej w Brodła
Ognisko, kiełbaska i surówki
Badanie ankietowe

Relaksuj się poprzez uważny kontakt z naturą
Okazuj wdzięczność chroń bioróżnorodność

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Ulotka Dolina Mnikowska – cel uważnego spaceru podczas wycieczki Zdrowiej z naturą awers

Szlak 60+
Zdrowiej z naturą

Opis

Nazwa: Dolina Mnikowska
Miejscowość: Mników, woj. małopolskie
Lokalizacja geograficzna: ...dolina łącząca miejscowości Mników oraz Sanka
Długość: trasa spacerowa od parkingu do figurki Matka Boża Skalna – Ok. 0,6 km. Możliwość wędrowania w kierunku miejscowości Mników do przystanku MPK- ok. 1,5 km.

60+

Na www.seniorpedia.pl ćwiczenia relaksacji w oparciu o techniki uważności.

Prowadzimy nabór na bezpłatny kurs nauki relaksacji.

Zapraszamy na wycieczki „Zdrowiej z naturą'

Informacje i zapisy:
mail:biuro@seniorpedia.pl tel.: 601 457 888

1. Parking
2. Wnęka skalna
3. Potok Sanka
4. Porzeczka alpejska
5. Nagie skały
6. Bez koralowy
7. Kserotermy
8. Kapliczka w skale z figurką Matki Boskiej Skalnej

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie
Nadleśnictwo Krzeszowice

Szlak 60+
Zdrowiej z naturą

Spotkajmy się na szlaku „Zdrowiej z naturą"

Rezerwat przyrody
Dolina Mnikowska

Zdrowiej z naturą

Uważne spacery Szlakami 60+ połączone z edukacja o ochronie przyrody i bioróznorodności
https://seniorpedia.pl/kursy/id/480
– opis szlaku w Dolinie Grzybowskiej
https://seniorpedia.pl/kursy/id/456
- opis szlaku w Dolinie Mnikowskiej

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Ulotka Dolina Mnikowska – cel uważnego spaceru podczas wycieczki Zdrowiej z naturą rewers

Zdrowiej z naturą

Uważne spacery Szlakami 60+ połączone z edukacja o ochronie przyrody i bioróznorodności
https://seniorpedia.pl/kursy/id/480
– opis szlaku w Dolinie Grzybowskiej
https://seniorpedia.pl/kursy/id/456
- opis szlaku w Dolinie Mnikowskiej

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Edukacja prowadzona przez Leśników o ochronie bioróżnorodności, pracy leśników i gospodarce leśnej

Drzewa i ich tajemnice
Owady zapylacze, naturalne bazy żerowe i siedliska
Gospodarka leśna
Społeczne funkcje lasów

Zdrowiej z naturą

Relaksuj się poprzez uważny kontakt z naturą
Okazuj wdzięczność chroń bioróżnorodność

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

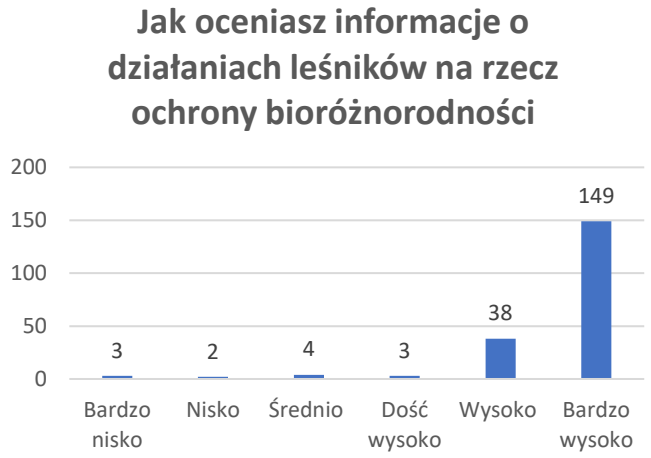
seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

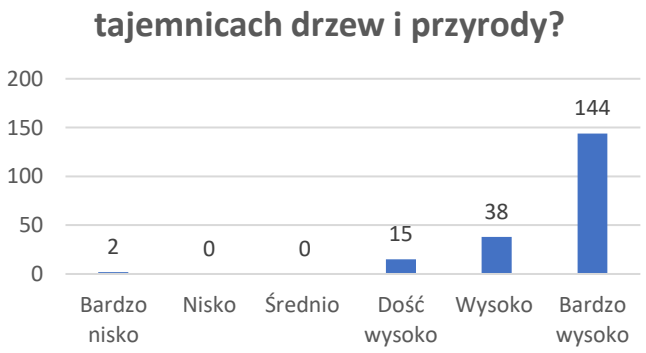
Edukacja prowadzona przez Leśników o ochronie bioróżnorodności, pracy leśników i gospodarce leśnej

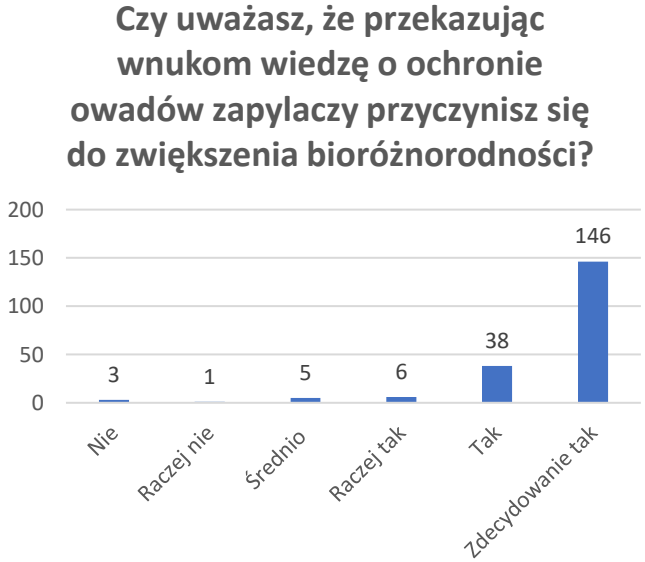
Zdrowiej z naturą

Duże zainteresowanie tematyką pracy leśników i gospodarki leśnej
Aktywne zadawanie pytań dotyczących lokalnej fauny i flory
Chęć przekazywania wiedzy młodszym, szczególnie wnukom
Dociekliwe pytania o gospodarkę leśną
Przykłady działań leśników na rzecz ochrony przyrody

Wynik badania ankietowego na grupie 199 osób 60+ w wieku 60-86 lat przeprowadzonego na zakończenie wycieczek







Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Relaksacja poprzez uważny kontakt z przyrodą i edukacja zdrowotna prowadzona przez Stowarzyszenie nrpz Consensus

Uważny oddech
Uważny ruch
Skanowanie ciała
Wirtualny spacer po lesie
Aktywna relaksacja
Medytacja góry
Medytacja drzewa
Ćwiczenia w domu

Nagrania udostępnione na www.seniorpedia.pl

Zdrowiej z naturą

Relaksuj się poprzez uważny kontakt z naturą
Okazuj wdzięczność chroń bioróżnorodność

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

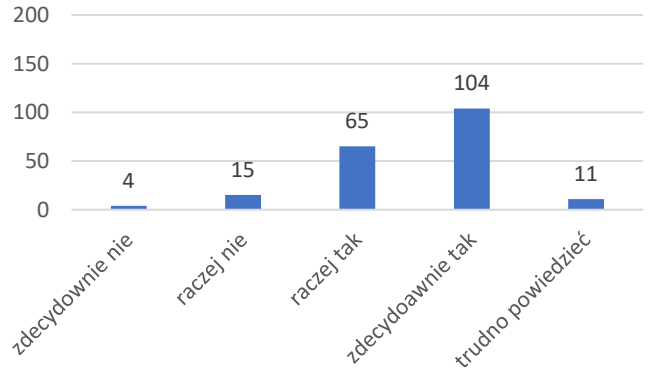
Relaksacja poprzez uważny kontakt z przyrodą i edukacja zdrowotna prowadzona przez Stowarzyszenie nrpz Consensus

Zdrowiej z naturą

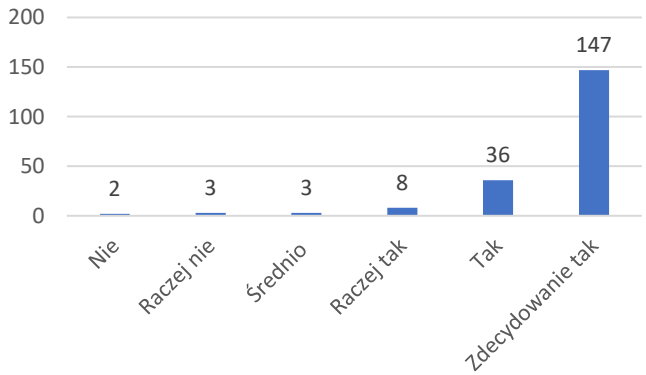
Duże zainteresowanie ćwiczeniami
Chęć nauczenia się relaksacji i świadomość potrzeby
Chętne obejmowanie drzew
Cieszenie się możliwością kontaktu z naturą
Zapoznanie się z frg. 1,5 h filmu ze spaceru po lesie (z muzyką relaksacyjną i dźwiękami natury)

Wynik badania ankietowego na grupie 199 osób 60+ w wieku 60-86 lat przeprowadzonego na zakończenie wycieczek

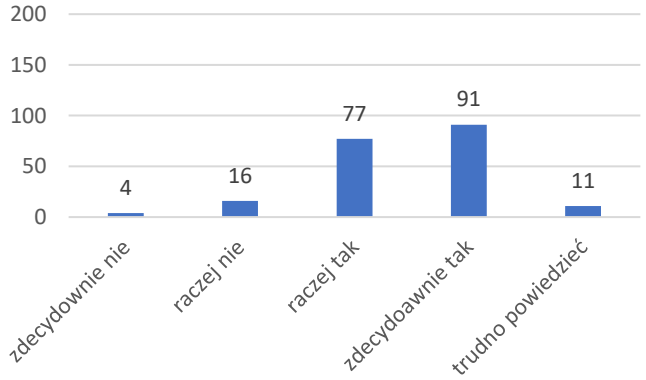
Czy wirtualny spacer po lesie z muzyką relaksacyjną oglądany podczas choroby lub złej pogody relaksuje i przybliża do natury?



Czy zajęcia przekonały Cię do relaksacji w otoczeniu przyrody i pomogły w korzystaniu z niej?



Czy ćwiczenia w seniorpedia.pl jak uważny oddech, medytacja drzewa i medytacja góry ułatwią uczenie się uważności?



Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Wdrażanie modelu pomyślnego starzenia prowadzone przez dr Katarzyna Jasiewicz

Tai Chi i Nordic Walking
Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą
Zrównoważona dieta w oparciu o analizę składników żywieniowych
Integracja i aktywność społeczna
Pomoc opiekunom rodzinnym i nieformalnym osób starszych

Zdrowiej z naturą

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

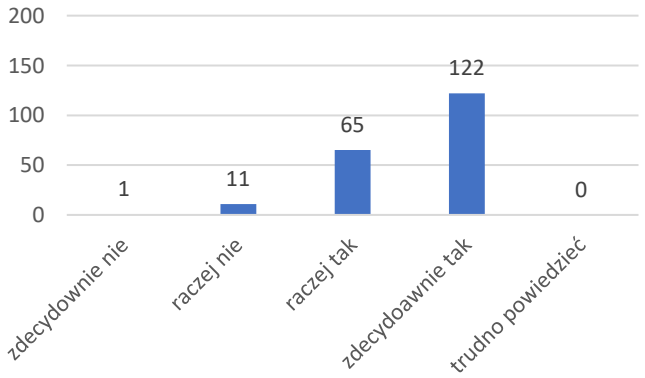
Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

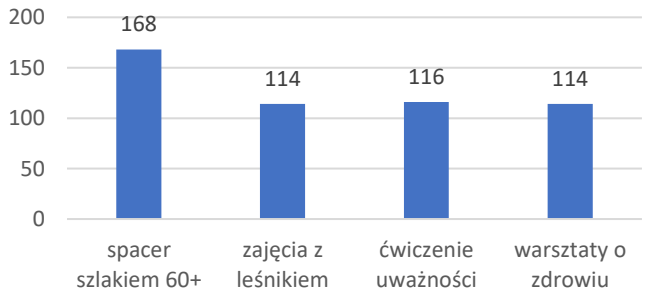
Wdrażanie modelu pomyślnego starzenia prowadzone przez dr Katarzyna Jasiewicz

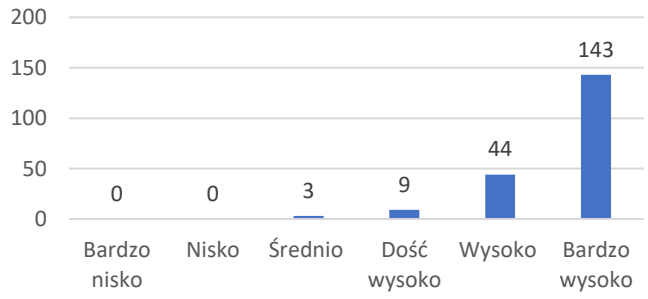
Tai Chi i Nordic Walking
Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą
Zrównoważona dieta w oparciu o analizę składników żywieniowych
Integracja i aktywność społeczna
Pomoc opiekunom rodzinnym i nieformalnym osób starszych

Zdrowiej z naturą

Wynik badania ankietowego na grupie 199 osób 60+ w wieku 60-86 lat przeprowadzonego na zakończenie wycieczek







Dawna szkółka leśna w Brodła miejscem na całodniową terapię leśną, edukację ekologiczną oraz zajęcia z zakresu ekopsychologii.

Współpraca:

Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia Consensus

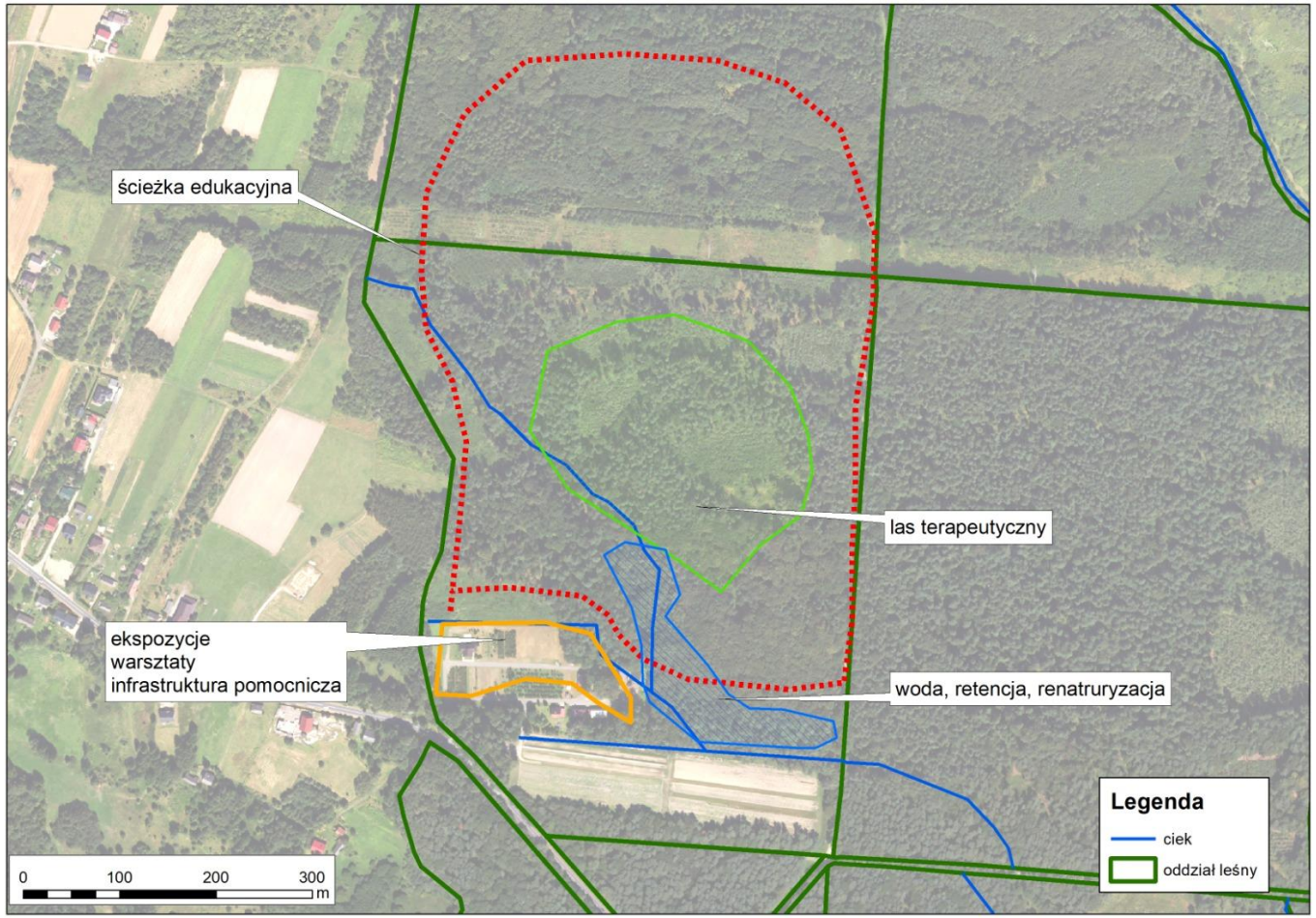
Nadleśnictwo Krzeszowice

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Dawna szkółka leśna w Brodła miejscem na całodniowe terapie leśne, edukację ekologiczną oraz zajęcia z ekopsychologii dla osób starszych, dzieci i młodzieży



Brodła:

Już dziś
Ogrodzony bezpieczny teren
Możliwość zaparkowania autokaru
Zaplecze sanitarne
Wiata edukacyjna
Piękny krajobraz leśny sprzyjający ćwiczeniom uważnego kontaktu z naturą i edukacji przyrodniczej i ekologicznej

W przyszłości?
Szlak uważnego kontaktu z naturą
Ścieżka edukacyjna ekologiczna
Leśny ogród terapeutyczny z rozwiniętą ekopsychologią dla osób starszych, dzieci i młodzieży
Naturalna retencja z kontemplowaniem krajobrazu

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

Dawna szkółka leśna w Brodła miejscem na całodniowe terapie leśne, edukację ekologiczną oraz zajęcia z ekopsychologii dla osób starszych, dzieci i młodzieży

Consensus
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA

Ogólnopolska Narada o Lasach w aglomeracji Kraków 28.10.2024

seniorpedia.pl
Razem Chętnie Wzajemnie

Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą

Świadome przebywanie w otoczeniu przyrody połączone z kontemplowaniem jej wszystkimi zmysłami jest idealną możliwością nauki bycia w chwili obecnej.

Ćwiczenia uważności wykorzystujące kontakt z naturą, obieranie jej wszystkimi zmysłami wzmocnione wizualizacją i intencją są wyjątkowo skuteczne.

Dzięki neuroplastyczności mózgu pozytywne zmiany w układzie nerwowym następują już po 10 minutach ćwiczeń pod warunkiem, że są wykonywane codziennie.

Przebywanie w otoczeniu przyrody ma potwierdzony wieloma badaniami korzystny wpływ na stan zdrowia

Autorka dr Katarzyna Jasiewicz.

Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą

Redukcja stresu i relaks to główne powody przebywania w środowisku naturalnym (badania m.in. w USA i w Danii (np. Knopf, 1987; Stigsdotter i in., 2010);

a) krajobraz naturalny poprawia stan emocjonalny dzięki zmniejszaniu odczuwania złych emocji (smutek i strach) i zwiększaniu odczuwania pozytywnych (spokój i witalność);

b) potencjał odnowy emocjonalnej może być różny w różnych typach środowiska naturalnego;

c) wpływ krajobrazu naturalnego na stan emocjonalny należy oceniać uwzględniając subiektywne odczuwanie pozytywnych emocji:

kobiety odczuwają częściej niż mężczyźni

osoby w okresie w okresie wczesnej i późnej dorosłości odczuwają częściej niż w średnim wieku,

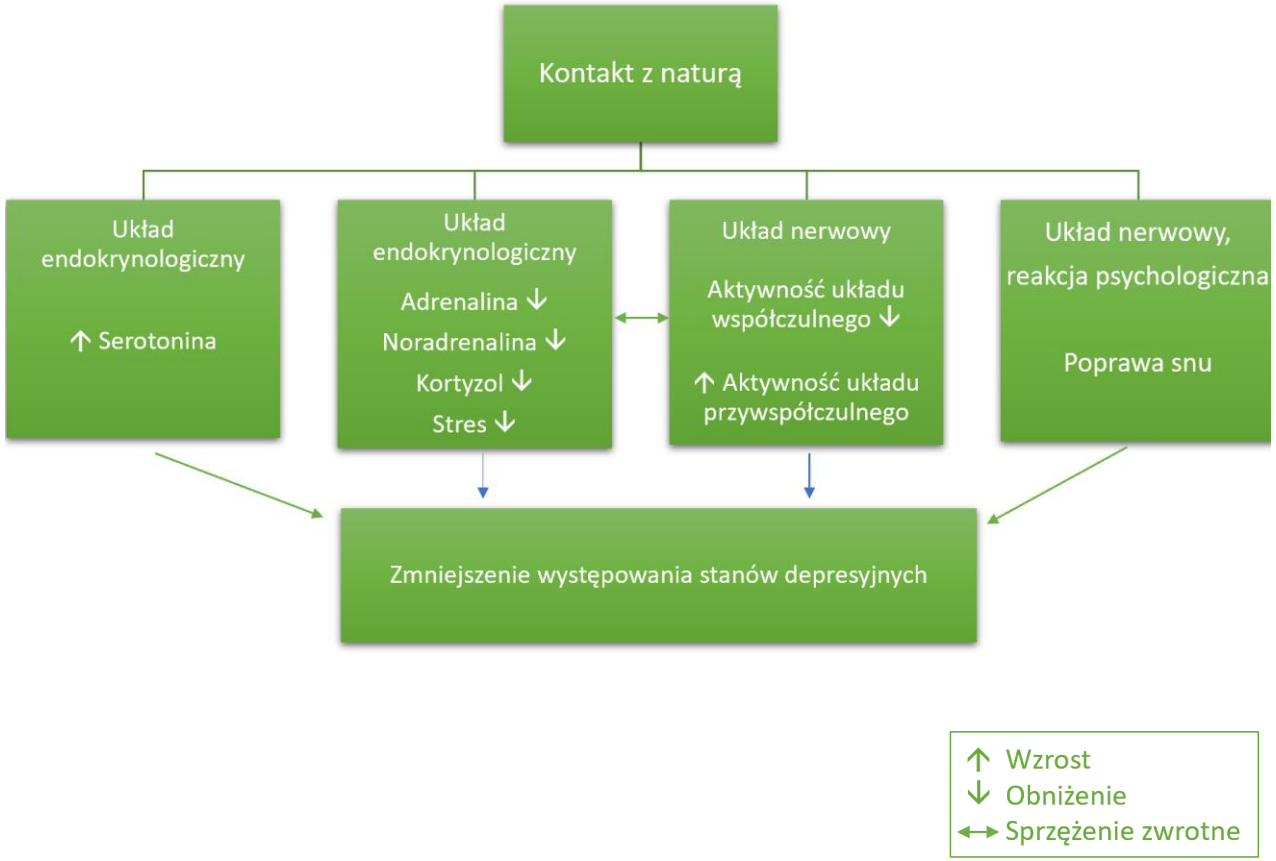
osoby o najwyższych dochodach częściej nie osoby o najniższym statusie społeczno-ekonomicznym

d) osoby o najniższym statusie społeczno-ekonomicznym z uwagi na brak własnego środka lokomocji mogą częściej wybierać parki miejskie ((Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999; Dolan i in., 2008, Maas, Verheij i in., 2009; Mitchell i Popham, 2008; Wheeler, White, Stahl-Timmins i Depledge, 2012).

(Badanie w Wielkiej Brytanii na grupie ponad 4tys osób oraz przegląd literatury)
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494413000224?via%3Dihub

e) przy obniżonym nastroju krajobraz naturalny może powodować występowanie negatywnych emocji w tym niepokoju i lęku

Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą



Świadome przebywanie w otoczeniu przyrody połączone z kontemplowaniem jej wszystkimi zmysłami jest idealną możliwością nauki bycia w chwili obecnej.

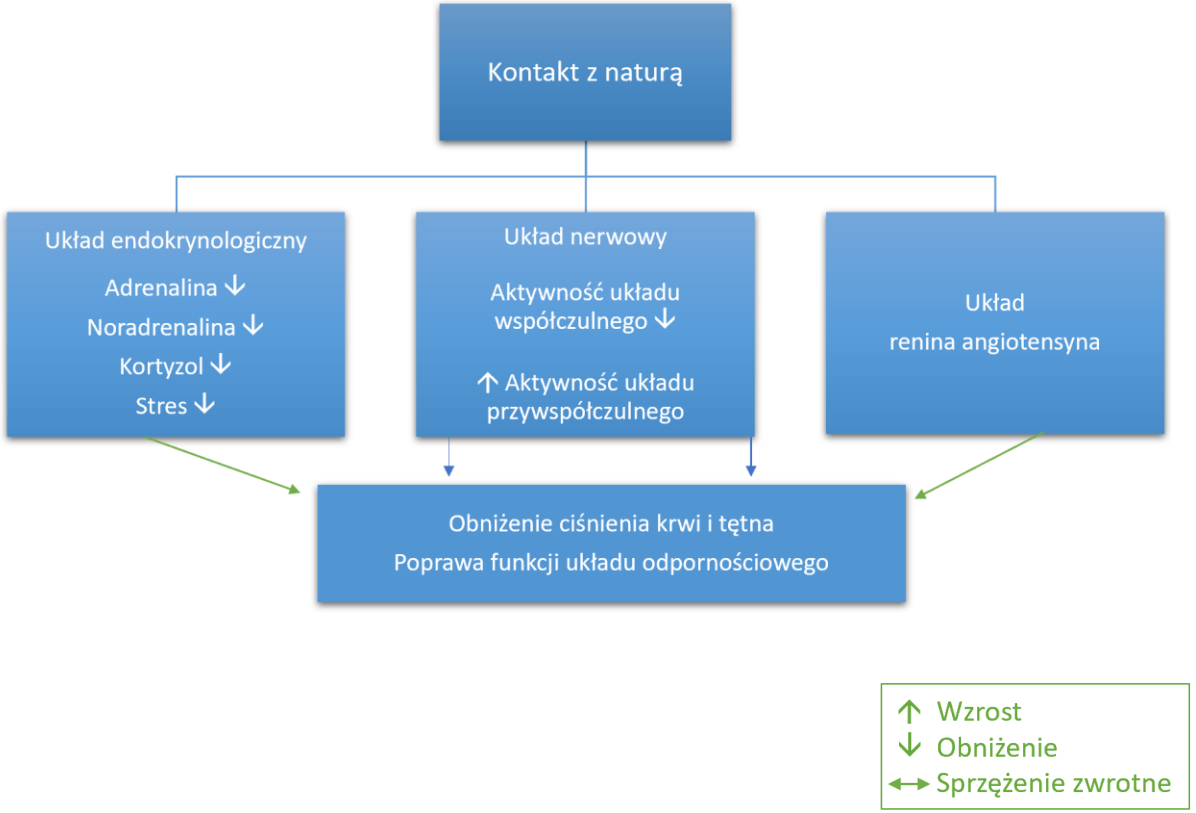
Ćwiczenia uważności wykorzystujące kontakt z naturą, obieranie jej wszystkimi zmysłami wzmocnione wizualizacją i intencją są wyjątkowo skuteczne.

Dzięki neuroplastyczności mózgu pozytywne zmiany w układzie nerwowym następują już po 10 minutach ćwiczeń pod warunkiem, że są wykonywane codziennie.

Przebywanie w otoczeniu przyrody ma potwierdzony wieloma badaniami korzystny wpływ na stan zdrowia

Autorka dr Katarzyna Jasiewicz.

Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą



Świadome przebywanie w otoczeniu przyrody połączone z kontemplowaniem jej wszystkimi zmysłami jest idealną możliwością nauki bycia w chwili obecnej.

Ćwiczenia uważności wykorzystujące kontakt z naturą, obieranie jej wszystkimi zmysłami wzmocnione wizualizacją i intencją są wyjątkowo skuteczne.

Dzięki neuroplastyczności mózgu pozytywne zmiany w układzie nerwowym następują już po 10 minutach ćwiczeń pod warunkiem, że są wykonywane codziennie.

Przebywanie w otoczeniu przyrody ma potwierdzony wieloma badaniami korzystny wpływ na stan zdrowia

Autorka dr Katarzyna Jasiewicz.

Relaksacja w oparciu o uważny kontakt z naturą

Świadome przebywanie w otoczeniu przyrody połączone z kontemplowaniem jej wszystkimi zmysłami jest idealną możliwością nauki bycia w chwili obecnej.

Ćwiczenia uważności wykorzystujące kontakt z naturą, obieranie jej wszystkimi zmysłami wzmocnione wizualizacją i intencją są wyjątkowo skuteczne.

Dzięki neuroplastyczności mózgu pozytywne zmiany w układzie nerwowym następują już po 10 minutach ćwiczeń pod warunkiem, że są wykonywane codziennie.

Przebywanie w otoczeniu przyrody ma potwierdzony wieloma badaniami korzystny wpływ na stan zdrowia

Autorka dr Katarzyna Jasiewicz.

Dziękuję Państwu za uwagę i za uważność

Katarzyna Jasiewicz

Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia Consensus
Plac Szczepański 3 31-011 Kraków
www. seniorpedia.pl
k.jasiewicz@consensus.org.pl
601 457 888