



# Náttúran og vellíðan á efri árum

23. Október 2024

**Velkomin !**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## 09:30 – 10:00 „Hvað er Grátt fyrir grænt?“

Inga Dóra Hrólfsdóttir og Julie Kermarec, Umhverfisstofnun

## 10:00 – 10:30 „Af hverju náttúra?“

Katrín Karlsdóttir, Umhverfisstofnun

## 10:30 – 10:35 Kynning á þátttakendum í pallborði

## 10:35 – 10:50 Kaffihlé

## 10:50 – 11:50 Pallborð og umræður

- Dýrleif Guðjónsdóttir, Félag eldri borgara
- Halldór Reynisson, Aldin
- Margrét Auðunsdóttir, Landvernd
- René Biasone, Umhverfisstofnun
- Steinunn Arnars Ólafsdóttir, Háskóli Íslands

## 11:50 – 12:00 Samantekt

Katrín Karlsdóttir, Umhverfisstofnun

## 12:00 – 12:05 Lokaorð

Julie Kermarec, Umhverfisstofnun

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## “Hvað er Grátt fyrir Grænt?”

Inga Dóra Hrólfsdóttir, Umhverfisstofnun  
Julie Kermarec, Umhverfisstofnun

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Hvað er „Grátt fyrir Grænt?“ | Hvað er "Grey4Green"?

- Grey4Green er alþjóðlegt ERASMUS verkefni sem snýst um að hvetja eldri borgara að taka þátt í sjálfbærni verkefnum í náttúruvernd.
- Umhverfisstofnun hefur tekið þátt í þessu verkefni með 5 öðrum aðilum frá 4 löndum (Danmörk, Frakkland, Kýpur og Portúgal).



# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Helstu markmið verkefnisins eru:

- Auka umhverfisvitund og færni meðal eldri borgara og umönnunaraðila þeirra;
- Þjálfa fagfólk og samstarfsaðila sem vinna með öldruðum til að leiða slíkar áætlanir;
- Hjálpa eldri borgurum að verða afkastamiklir borgarar og breytinga smiðir ;
- Búa til hágæða úrræði til að kynna svipaðar áætlanir um allt ESB;
- Stuðla að félagslegri þátttöku, virkni aldraðra og græna stefnu.

# Náttúran og vellíðan á efri árum

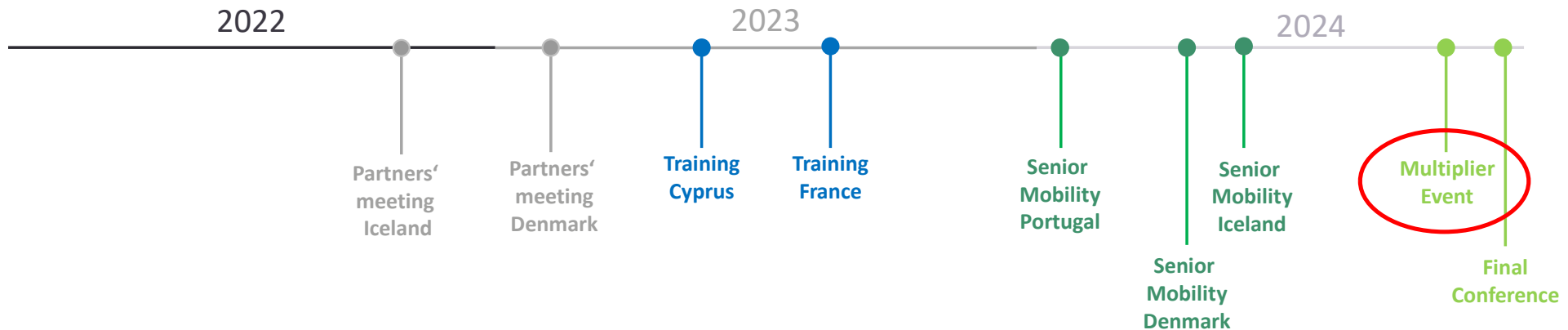


## Fyrir hverja?

- Eldri borgara sem langar að vera úti í náttúrunni og/eða taka þátt í verkefni í náttúruvernd;
- Aðila sem vinna með eldri borgurum sem langar að finna eitthvað skemmtilegt fyrir eldra fólk;
- Aðila sem eru með verkefni í náttúruvernd og þurfa hjálp til að ná í verkefni.

# Náttúran og vellíðan á efri árum

## Skref verkefnisins



Búa til efni, skjöl, verkfæri fyrir þjálfunarnámskeið og viðburði

Búa til tengslanet á Íslandi

# Náttúran og vellíðan á efri árum



1. **Skýrsla um bestu starfsvenjur** með dæmi af verkefnum fyrir eldri borgara í þátttöku löndum.
2. **Netvettvangur og gagnasafn**
3. **Handbók fyrir eldri borgara í náttúrunni** og sem vilja bjóða sig fram í náttúruverndarverkefnum
4. **Eldri sjálfbóðaliðar náttúrunnar – Framkvæmdarhandbók og Framkvæmdapakki** með skref-fyrir-skref leiðbeiningum + tilbúinn til notkunar pakki af skjölum.
5. **Þjálfunarnámskeið: Virkni aldraðra og náttúruvernd.**
6. **Hljóð- og myndrænn fræðandi pakki**
7. **Stefnumótunarskjal: Greining á möguleikum virkni aldraðra fyrir náttúruvernd**
8. **Samantekt / Yfirlitsskýrsla**



# Náttúran og vellíðan á efri árum



**3 Viðburði fyrir eldri borgara** til að fræðast um náttúruvernd, umhverfisvernd, borgaralega þátttöku, ríkisborgararétt, virkni aldraðra og sjálfbærni í fjölbjóðlegu samhengi...

**5 Málþing um virkni aldraðra og náttúruvernd** um framlag aldraðra til náttúruverndar og nauðsyn virkni aldraðra þar sem verkefnið og heildarúrræði þess, ávinningur, árangur og tækifæri eru kynnt og rædd.

**1 Alþjóðleg lokaráðstefna** þar sem verða einnig kynntar niðurstöður og ályktanir um verkefnið.

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Markmið okkar á Íslandi

- Kynna verkefnið Grey4Green;
- Hvetja alla að taka þátt sem skipuleggjendur eða sjálfboðaliðar;
- Tækifæri fyrir hagsmunaaðila að hittast og kynnst (s.s. þeir sem eru með verkefni og þá sem langar að taka þátt)
- Hugsa um framtíðina og það sem við getum gert saman.

# Náttúran og vellíðan á efri árum



# Náttúran og vellíðan á efri árum



## “Af hverju náttúra?”

Katrín Karlsdóttir, Umhverfisstofnun

Katrín Karlsdóttir

# Af hverju náttúra?

Áhrif umhverfis og náttúru á heilsu og líðan

23. október 2024



# Umhverfissálfræði - Environmental psychology

- Þverfagleg fræði
- Samspil manns og náttúru
- Hönnun
- Upplifun
- Endurheimt





## Tvær nálganir

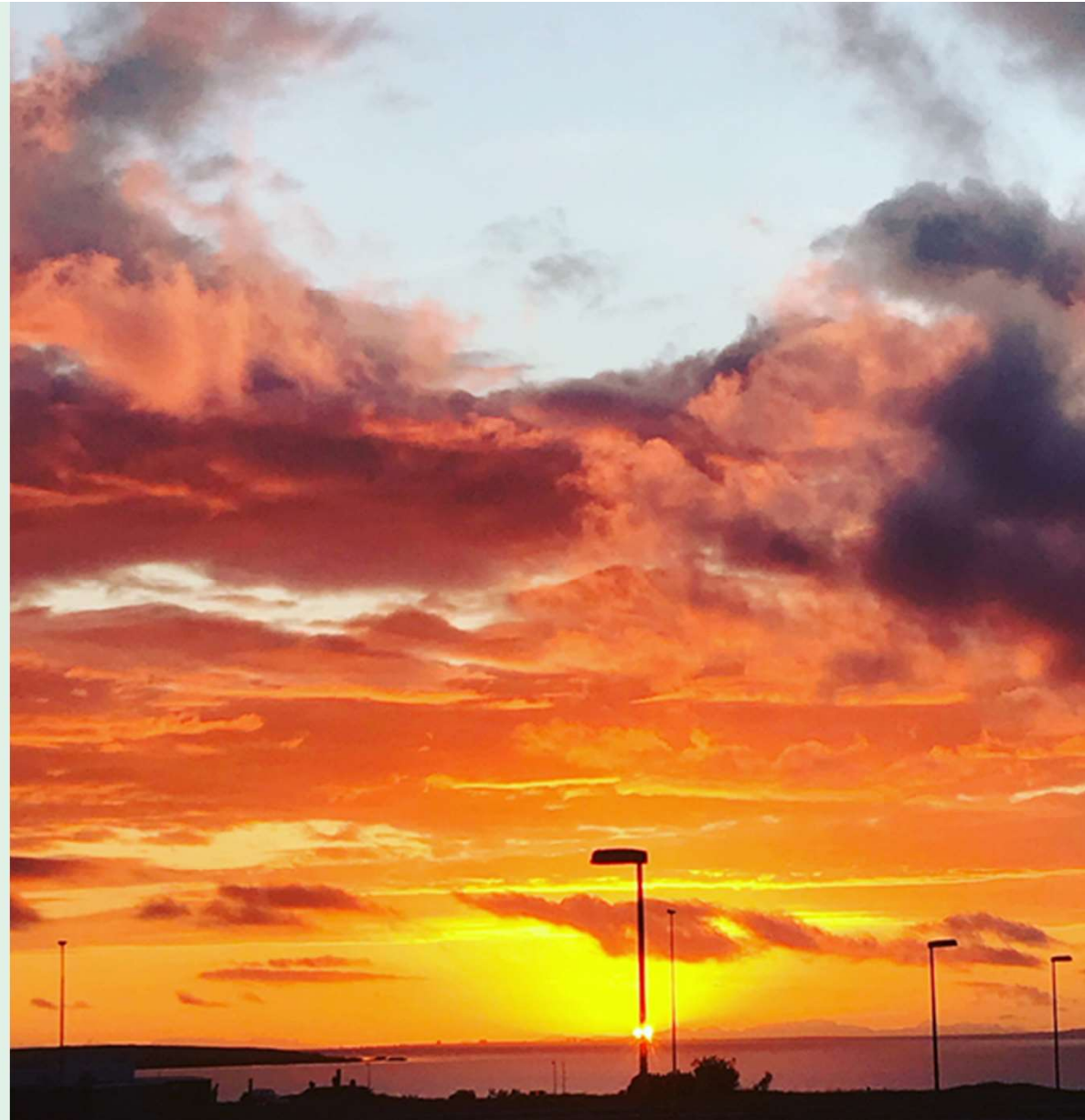
- Endurhæfing
- Fyrirbyggja og viðhalda góðri heilsu





# Endurhæfing

- Kulnun
- Sjúkralega
- Uppbygging og endurheimt





# Fyrirbyggja og viðhalda góðri heilsu

- Orsakavaldar streitu
- Áhrif á framheila
- Holl bjargráð
- Stress er stundum gott!



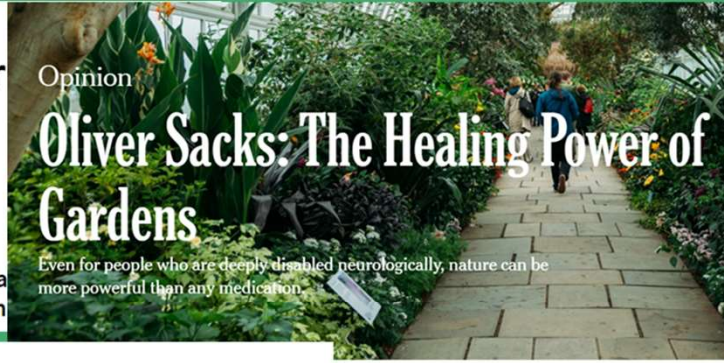
PSYKISK HÄLSA

## Lukten av natur minskar stadsmänniskans stress

2:20 min [Min sida](#) [Dela](#)

Publicerat onsdag 7 augusti 2019 kl 06.05

Naturmiljöer som parker och skogar kan vara hälsobefrämjande för stadsmänniskor. Och lukten verkar vara central för att uppnå



Opinion

## Oliver Sacks: The Healing Power of Gardens

Even for people who are deeply disabled neurologically, nature can be more powerful than any medication.

anical Garden. Charlie Rubin for The New York Times



Green Infrastructure for Health, Wellbeing, and Climate Resilience

by London Climate Change Partnership

[Follow](#)

## DAGENS NYHETER.

E-DN ARKIVET KORSORD KUNDSERVICE SNILLE KUNDERBJUDANDEN

Nyheter Ekonomi Kultur Sthlm Gbg Sport Ledare DN Debatt Insändare [Mer](#)

Hälsa

## Därför mår du så bra av att vara ute i trädgården

D 2020-06-14



# Let's Reclaim Places to Play in Cities for Children!

## REAL PLAY CITY

## Human brain hard-wired for rural tranquillity

Study of brain activity shows it struggling to process complex urban landscapes

Ian Johnston | @montaukian | Tuesday 10 December 2013 19:48

HEM · AKTUELLT · ÖKAD PSYKISK HÄLSA MED NATURNÄRA BARNDOM

## Ökad psykisk hälsa med naturnära barndom

16 APRIL 2019 PUBLICERAD AV PETER ÖRN

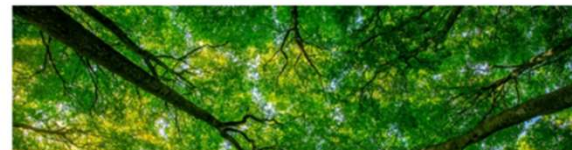
Tillgång till grönområden som barn gynnar den psykiska hälsan som vuxen. Det visar en dansk studie som innefattar över 900 000 deltagare. Med fler grönområden i stadsmiljön kan den stigande kurvan för psykisk ohälsa brytas, tror forskarna.

TIME

U.S. POLITICS WORLD TECH ENTERTAINMENT

LIFE+HEALTH  
← BACK TO HOME

### 'Forest Bathing' Is Great for Your Health. Here's How to Do It



## scientific reports

[Explore our content](#) [Journal information](#)

nature > scientific reports > articles > article

Article | [Open Access](#) | Published: 13 June 2019

## Spending at least 120 minutes a week in nature associated with good health and wellbeing

Mathew P. White [✉](#), Ian Alcock, James Grellier, Benedict W. Wheeler, Terry Hartig, Sara L. Warber, Angie Bone, Michael H. Depledge & Lora E. Fleming

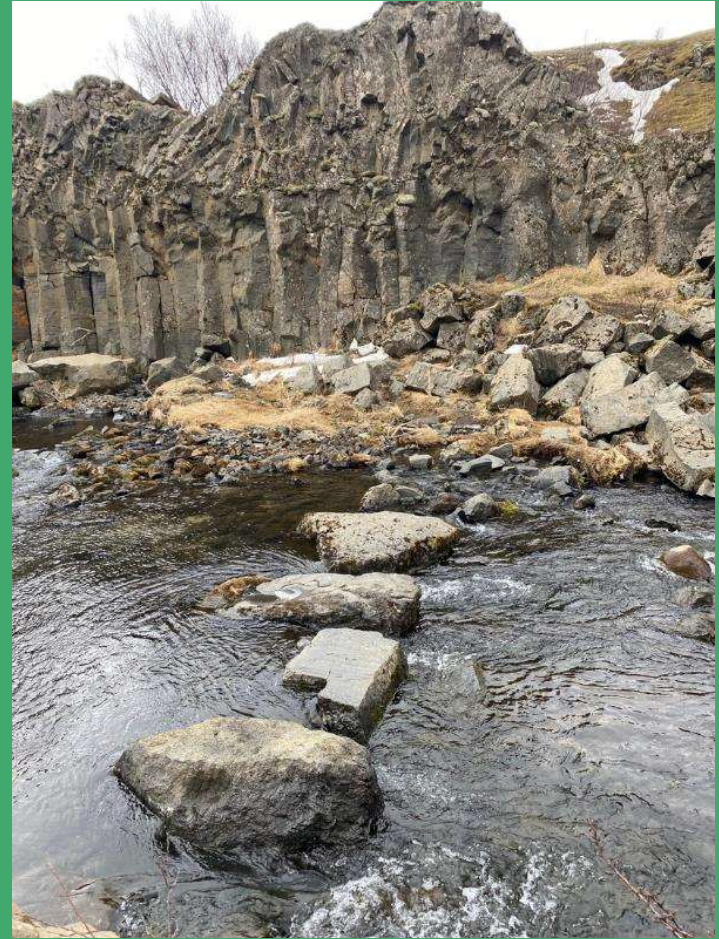
Scientific Reports 9, Article number: 7730 (2019) | [Cite this article](#)

115k Accesses | 68 Citations | 3708 Altmetric | [Metrics](#)

# Rannsóknir

- Dvelja á grænum svæðum
- Búa í nálægð við græn svæði
- Útsýni og ásýnd yfir græn svæði
- Lykt, litir, form, munstur, hljóð





## Grænt er gott - en af hverju?

- Örvun skynfæra
- Félagsfærni og samskipti
- Einbeiting
- Hreyfing
- Unnið úr upplýsingum og tilfinningum







# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Kynning á þáttakendum í pallborði

Dýrleif Guðjónsdóttir, Félag eldri borgara  
Halldór Reynisson, Aldin  
Margrét Auðunsdóttir, Landvernd  
René Biasone, Umhverfisstofnun  
Steinunn Arnars Ólafsdóttir, Háskóli Íslands

# Náttúran og vellíðan á efri árum



**Kaffihlé**  
10:35 – 10:50

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Pallborð og Umræður

Dýrleif Guðjónsdóttir, Félag eldri borgara

Halldór Reynisson, Aldin

Margrét Auðunsdóttir, Landvernd

René Biasone, Umhverfisstofnun

Steinunn Arnars Ólafsdóttir, Háskóli Íslands

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Samantekt

Katrín Karlsdóttir, Umhverfisstofnun

# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Lokaorð

Julie Kermarec, Umhverfisstofnun

# Náttúran og vellíðan á efri árum



# Náttúran og vellíðan á efri árum



## Takk fyrir komuna !

Nánar upplýsingar: <https://grey4green.eu/is/>  
Julie Kermarec: [julie.kermarec@umhverfisstofnun.is](mailto:julie.kermarec@umhverfisstofnun.is)