



Nyhetsbrev 1, 2018

Projekt Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet

Människor blir friskare och gladare av att vistas i naturen och det ger ökad livskvalitet. Projekt Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet drivs av Funktionsrätt Sörmland.

Gör en utflykt på egen hand eller tillsammans med din förening!

Vi vill tipsa om ett antal platser runt om i Sörmland som är väl värda ett besök!

Fältstationen Rördrommen, Eskilstuna

Här finns många olika saker att göra:

- Fiskeplattform som Funktionsrätt Sörmland byggde hösten 2017.
- Fältstationen Rördrommen har utställningar om traktens insekts- och fågelliv.
- Fågeltorn där nedersta plattformen är tillgängliganpassad.
- Badplatsen Barvalappen (ej tillgängligt anpassad).



Besökare har fritt tillträde till hela området alla tider. Fältstationen Rördrommen som drivs av Naturskyddsföreningen i samarbete med Ornitologiska föreningen och Sveriges

Biodlareförening. De har öppet hus kl 9-15 alla röda dagar i almanackan från mars till och med oktober. Toalett finns vid parkeringen till badplatsen.

Vilsta, Eskilstuna

Vilsta friluftsområde ligger ett par kilometer från centrala Eskilstuna. Här finns promenadstråk runt Eskilstunaån, grillplatser, en tillgängliganpassad fiskebrygga, minigolf och annat smått och gott. Handikapptolett finns i samma byggnad som restaurangen.

Årby naturreservat, Eskilstuna

Vandringsled som är ca 2 km. Fina grillplatser. Besök Naturstugan där det finns information och utställningar om naturen. Den bemannas av biologer från Eskilstuna kommun tisdagar och torsdagar kl 9-15. Där finns också handikapptolett.

Tornstugan, Katrineholm

En cirka 900 meter lång stig leder genom vacker natur ut till ett fågeltorn vid sjön Näsnaren. Stigen är hårdgjord. Intill tornet finns plattform som rörelsehindrade enkelt kan nå för att se ut över sjön. Grillplats och handikapptolett finns.



Foto: Lena Hammarbäck

Djulö, Katrineholm

Friluftsområde med bland annat promenadstråk och badplats med ramp. Här finns också en 4H-gård med djur samt ett hembygdsmuseum. Handikapptolett finns vid campingen.

Stendörrens Naturreservat, Nyköping

En plats man åker till för att uppleva skärgårdsmiljö utan båt. För den som sitter i rullstol finns Naturrum och vissa kortare stråk där det går att ta sig fram. Besöker du platsen med din förening kan ni genom Länsstyrelsen boka in så att en av deras värdar visar Naturrum och berättar om naturen för er. Handikapparkering och toalett finns vid Naturrum. Hyr ni buss kan den köra hela vägen fram dit.

Svanviken & Ryssbergen, Nyköping



Två besöksmål som ligger nära varandra. Vid Svanviken finns en nyrenoverad ramp som leder ut genom vassen. En mängd olika fåglar och växter att titta på. Vid Ryssbergen finns grillplatser och gräsytor i trivsamt miljö. Friluftsförbundet har sin verksamhet här. Handikapptoiletter finns vid Svanviken och Ryssbergen.

Bruksslingan, Hälleforsnäs

En plats man åker till för att uppleva den rofyllda miljön kring bruksdammens våtmark. Här finns en 3,5 km lång rundslinga som leder över och runt dammen. Via en träramp leder slingan till en ö där det finns rastplats med grill, handikapptoalett och vindsydd. Slingan passerar också Hälleforsnäs bruk som är en viktig historisk plats och som nu bland annat inhyser två muséer. Slingan är en del av Sörmlandsleden.



Promenera på Hälsans stig nära dig

Hälsans Stig är en promenadvänlig slinga utan given start- eller slutpunkt. Konceptet innebär att slingan är tydligt skyltad, har upplysta gångvägar, upplevs som trygg och säker och har ett underlag som är lätt att promenera på.

I Sörmland finns Hälsans stig i Katrineholm, Nyköping, Strängnäs, Mariefred, Torshälla, Oxelösund, Malmköping, Vingåker och Sparreholm. Snart kommer också en att finnas i Eskilstuna.



Varje kilometer är utmärkt med en kilometerskylt som gör att du kan räkna ut hur långt du har gått. Däremellan sitter det skyltar som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i vilken riktning du promenerar.

Karta i PDF-format finns på respektive kommuns webbsida. Kartan finns också som app. På kartorna finns det utprickat sevärigheter, utflyktsmål och faciliteter.

Hälsans Stig är en folkhälsosatsning som HjärtLung i samarbete med landets kommuner står bakom med målet att få fler att promenera mer.

Anmäl dig till nyhetsbrevet Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet, så missar du inga av våra kommande aktiviteter! Kontakta projektledaren:

Sofia Palmer, Funktionsrätt Sörmland
Tel: 016-13 87 85, E-post: resurs@hsod.se



VI FINNS PÅ FACEBOOK



Gå in på **Funktionsrätt Sörmland** och klicka på "Gilla" så missar du inte några av våra nyheter!

Gilla! Kommentera! Dela!

Bjud in dina vänner till våra evenemang. Då får vi större spridning och fler personer får chansen att hitta till vår verksamhet och våra föreningar.