



## ”UT PÅ TUR” – turene fortsetter ☺

Kanskje dette er noe for deg. Unn deg et ”friminutt” fra hverdagen og bli med ut i naturen. Tilbudet gjelder for alle i Overhalla enten du

- Har god tid på tirsdager
- Er sykmeldt
- Mangler turkamerat
- Ønsker mer fysisk aktivitet
- Er moden for nye turmål
- Ønsker å bli bedre kjent i kommunen
- Ønsker sosialt felleskap



Du som har glede/nytte av og trives med å bruke naturen som arena for rehabilitering og rekreasjon – tirsdag 31. august fortsetter Friluftsgruppas tirsdagsturer igjen.

Opplegget på disse turene er enkelt og uformelt, og passer for alle som vil oppleve et sosialt felleskap, og vil bedre fysikken og psyken gjennom aktivitet i frisk luft. Innholdet varierer fra tur til tur, og felles for alle turene er:

- Vi møtes kl 11.00 utenfor Flerbrukshuset i Overhalla for felles avreise. Vi er tilbake igjen ca. kl 15.00.
- Vi tilpasser aktivitetene etter deltakernes ønsker og forutsetninger.
- Alle tar med matpakke og klær for å være ute i. Hvis noen mangler egne turutstyr har vi mulighet til å låne ut.
- Vi setter av god tid til å kose oss med maten og kaffe fra svartkjel'n.
- Det er ingen påmelding i forkant av hver tur. Det er bare å møte opp den tirsdagen du har lyst til å være med, og det følger ingen forpliktelser med.

Vi har lagt ulike aktiviteter og tema til turene. Det kan være gåturer, sykkelture, natursti, padling, sopp/bærplukking, fotografering, sparktur og skøyting, matlaging på bål, botanisk og historisk vandring, fising fra land og på is, hesteridning, spikking, dressinsykling, skiturer i skog- og fjellterreng og mye mer.

Friluftsliv og fysisk aktivitet er positivt og viktig for helsa!

Har du spørsmål eller ønsker å signalisere at dette er noe du ønsker å slå deg med på – ta kontakt med:

## Overhalla kommune

Eva Zielinski  
95 88 19 10



Ellen Formo Solstad  
41 53 65 50



**Overhalla kommune**  
– positiv, frisk og framsynt



## Overhalla "UT PÅ TUR"

Dato	Tidspunkt	Turmål/aktiviteter
<b>31. august</b>	11 - 15	Bærtur Skistad
<b>7. september</b>	11 - 15	Brokvatnet/Rognvatnet
<b>14. september</b>	11 - 15	Gammelskolevei Grandaunet med Torild
<b>21. september</b>	11 - 15	Bærtur Vesterå
<b>28. september</b>	11 - 15	Galgøfta med Berit
<b>5. oktober</b>	11 - 15	Marmorgrotta
<b>12. oktober</b>	11 - 15	Gimledalen
<b>19. oktober</b>	11 - 15	Stutjønndammen
<b>26. oktober</b>	11 - 15	Tur sammen med Grong turlag
<b>2. november</b>	11 - 15	Gammel turveg Øyesvoll/Skage
<b>9. november</b>	11 - 15	Lilleøenvatnet
<b>16. november</b>	11 - 15	Bowling Steinkjer
<b>23. november</b>	11 - 15	Øyevatnet med Berit
<b>30. november</b>	11 - 15	Barlia
<b>7. desember</b>	11 - 15	Brurunde Lysstøperiet Namsos
<b>14. desember</b>	11 - 15	Juleavslutning Svarlia

Overhalla kommune

