

**Overhalla kommune**  
- *Positiv, frisk og framsynt*



## UT PÅ TUR – turene fortsetter også i 2012.

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 sykemeldt
- ✓ Mangler turkamerat
- ✓ Ønsker mer fysisk aktivitet
- ✓ Er moden for nye turmål
- ✓ Ønsker å bli bedre kjent i kommunen
- ✓ Ønsker sosialt fellesskap



Du som har glede/nytte av og trives med å bruke naturen som arena for rehabilitering og rekreasjon – Friluftsgruppa fortsetter med sine Tirsdagsturer.

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

- ✓ Vi møtes kl 11.00 på parkeringsplassen på Flerbrukshuset i Overhalla for felles avreise. Vi er tilbake ca kl 15.00
- ✓ Vi tilpasser aktiviteten etter deltagerens ønsker og forutsetninger
- ✓ Alle tar med matpakke og klær for å være ute. Hvis noen mangler egnet turutstyr har vi muligheter til å låne ut utstyr.
- ✓ 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 dagen du har lyst til å være med på tur. Det følger ingen forpliktelser med

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

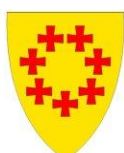
### **Friluftsliv og fysisk aktivitet er positivt og viktig for helsa.**

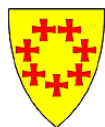
Har du spørsmål eller ønsker å signalisere at dette er noe du ønsker å slå deg med på – ta kontakt med:

**Eva Zielinski**  
Mob: 958 81 910

**Kari Rotvik**  
Mob: 415 09 002

**Astrid B Selnes**  
Mob: 480 89 388





**Overhalla kommune**  
- *Positiv, frisk og framsynt*



## UT PÅ TUR – turene fortsetter også i 2012

### Turprogram for våren 2012

Januar	17	Gimledalen
	24	Leddmyra
	31	Skagerunden med middag på Frivillighetssentralen
Februar	7	Barlia
	14	Steinbruddet ved Hannabekken
	21	Skogmorunden
	28	Oasen
Mars	6	Ristadrunden
	13	Øyslettarunden
	20	Fossrunden
	27	Fysiotrimmen
April	10	Svarlia
	17	Tømmersjøen
	24	Einarsvatnet
Mai	8	Ålvatnet
	15	Stortuva
	22	Fallet/Kalvetrøa
	29	Øyengvatnet
Juni	5	Hekn/Strandskogøyra
	12	Konovatnet – Avslutning.

