

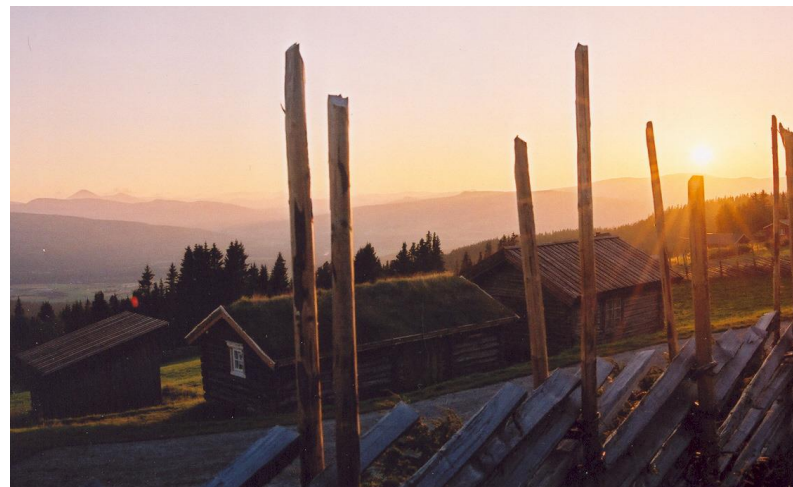
*Til ettertanke:*

*... men fremfor alt, tap ikke lysten til å gå.  
Hver dag går jeg til mitt daglige velbefinnende  
og fra enhver sykdom.*

*Jeg har gått meg til mine beste tanker,  
og kjenner ingen tanke så tung  
at man ikke kan gå den av seg...*



# **Friluftsgruppe**



***i regi av  
Psykisk Helsetjeneste,  
Tynset kommune***



**Formål:** sosialt samvær med fokus på sosial trening, eksponering og fysisk aktivitet/naturopplevelser

Fysisk aktivitet har garantert en gunstig effekt på vår psykiske helse. Det trengs ingen søknad eller henvisning for å bli med.

**Hvem kan delta:** Alle som har et ønske om å bedre og endre sin egen livssituasjon. Deltakelse skjer etter vedtak, og har individuelle mål.

Det er et lavterskeltilbud og du betaler ingenting for å

delta. Du trenger ikke å være i god fysisk form, men du må kunne fote deg sjøl. Gruppelederne inviterer deg til forsamtale først, for å kartlegge om dette kan være et aktuelt tilbud for deg.

#### **Innhold kan være:**

- Turer i skog og mark (med bålcaffe hvis mulig)
- Undervisning / foredrag
- Fysisk aktivitet ute og inne
- Eksponeringstrening
- Legge til rette for mestringsopplevelser

**Oppmøte:** Oppstart Kulturkafeen i rådhuset, hver torsdag kl.12-15 (dersom ikke annet bestemmes)

**Utstyr:** Sekk med mat og drikke/kopp, gode sko, sitterundelag og klær etter vær. Dette er en forutsetning for gode turopplevelser.

#### **Alle har vi en moralsk taushetsplikt.**

For at dette skal være en trygg arena, må vi alle bidra med vårt. Det som eventuelt kommer fram i gruppa blir der. I dette ligger det en trygghet for oss alle.

Dersom dette er noe for deg, kan du ta kontakt med Heidi eller tjenesten. Informasjon om morgendagens tur legges ut på lukket f.b gruppe. Dersom fravær fra gruppelederne skulle oppstå, kan det bli gjort endringer i programmet. Beskjed vil da bli gitt

*Vennlig hilsen turlederne – med ønske om mange fine turer!*

*Psykisk helsetjeneste v/  
Heidi Øien, sjukepleier  
Tlf. 47 79 18 50*

*Svein Harald Telneset*

