



Friluftgruppe og onsdagskvelder Juni-juli-august

Når: onsdag kveld (partallsuker) kl. 17.30 - 20.30
fredag formiddag (oddetallsuker) kl. 09.30 -
13.00

Oppmøte: Huset, sokkelen i Skulsvingen 15

Det er lite som er bedre for vår psykiske helse enn frisk luft,
bevegelse, knitrende bål og gode samtaler.

Turene er lagt opp til at alle skal ha mulighet til å være med 😊

Husk klær etter vær og som du kan bevege deg i. Det er mulighet for å låne klær og sko på Huset. Sitteunderlag og litt ekstra varme klær anbefales til vi skal sitte i ro. Vi stiller med kaffe/te og noe å bite i, hvis annet ikke er gitt beskjed om. Forbehold om vær/føre på turene.

Dato	Dag	Hvor?
7.juni	Fredag	Fugletitting, Slettkjønna naturreservat. Enkel tur. Håper på å få se mye ulike fuglearter. Ta gjerne med en kikkert
12.juni	Onsdag	Sommerfest! Vi arrangerer sammen med Mental Helse. Pris kr. 100. Påmelding innen 7.6 til Peggy eller Line.
21.juni	Fredag	Moskussafari, vårstigen. Vi parkerer langs E6 og går oppover vårstigen til et utsiktspkt. Litt stigning, men ikke så langt.
26.juni	Onsdag	Tur til Ormberget, Gjevillvassdalen. Enkel tur med litt stigning. Fin gapahuk og utsikt over dalen.
5.juli	Fredag	Skrustølen, Åmotsdalen. En litt lengre tur i lett terreng.
10.juli	Onsdag	Åpent Huset. Vi finner på aktiviteter i og i nærheten av Huset.
19.juli	Fredag	Ingen tur
24.juli	Onsdag	Hele uke 30 er Huset steng. Vi har ikke nok folk på jobb pga sommerferie.
2.august	Fredag	Ingen tur
7.august	Onsdag	Vi kjører til Hjerkin og går til Snøhetta Viewpoint. En tur med stigning, men ikke særlig lang. Ta med kikkert, kanskje vi ser en moskus.
16.august	Fredag	Dindalen. Vi kjører til innerste Bommen og går innover. Er Uvssætra fortsatt åpen tar vi kanskje et besøk dit. En litt lengre tur med noe stigning.
21.august	Onsdag	Nauset til Peggy. Vi satser på solnedgang og flott vær.

30.august	Fredag	Vinstradalen. Kjører innover og ser hvile muligheter som åpner seg. En tur for den som vil ta det rolig og mulighet for å gå litt også.
-----------	--------	---

Mulighet for at programmet kan endres, men dette er plan A. Om du vil ha en sms påminnelse i forkant så gi oss gjerne beskjed.

Priser: 42 kr. for mat på onsdagskvelder,
om ikke annet er spesifisert.
42 kr. for skyssen på turer, inkludert noe å bite i.

Vi gleder oss til å se deg!

TA GJERNE KONTAKT DERSOM DU LURER PÅ NOE 😊

LINE: 918 96 026 PEGGY: 918 96 025 TONE: 902 965 27