

Kontaktuppgifter

Personuppgifter om dig

Namn:

Adress:

Postnummer:

Ort:

Telefon:

Epost:

Födelseår:

Anhörig eller referensperson

Namn:

Telefon:

Epost:

Ev. personal telefon:

HEMSIDA
Häng med oss ut
I Tjust



Häng med oss ut i Tjust

Friluftsliv för psykisk,
fysisk och social hälsa
i Västerviks kommun

Friluftsgruppen vänder sig till de personerna som är över 18 år som finns inom socialpsykiatrins verksamhetsområde, eller upplever att ni skulle ha nytta av en sådan här aktivitet och vill dra nytta av naturens hälsofördelar.

Naturen har en mängd hälsofördelar - Naturen minskar stress, depression och ångest och gör att vi rör på oss mer, sover bättre och mår bättre.

Värdegrund kring hur vi jobbar:

Att vi tillsammans med dig skapar en gemenskap ute i naturen. I den ska det finnas utrymme för nyfikenhet, olikhet och tillit. Att du som vill med alltid ska kunna komma hur du än mår och har roligt tillsammans.

Vad gör vi:

Vi testar på en mängd med friluftaktiviteter. Det kan vara att vi tänder en lägereld tillsammans, utforskar skogen, plockar svamp eller bär utifrån vad årstiden erbjuder.

Vi erbjuder en lättare lunch som vi tillreder i naturen. Alla deltar på sina villkor och vi anpassar för individerna i gruppen.

Vi kommer att vistas ute samtliga träffar. Så kläder efter väder är att rekommendera.

När:

När vi fått in din intresseanmälan hör vi av oss till dig och meddelar startdatum och upplägg för våra träffar.

Startdatum för gruppen utgår från när vi har en lagom stor grupp för uppstart.

Kostnad:

Aktiviteten är kostnadsfri. Ledarna ordnar redskap, lättlunch och allt som behövs för att det ska kännas tryggt och bekvämt i den miljön vi vistas i.

Skanna QR-koden för att se en introduktionsfilm



Inför friluftsgruppen

Berätta lite om dig själv

Låter det intressant att vara med på detta? Berätta gärna lite om varför du vill vara med

.....
.....

Finns det något du vill testa inom friluftsliv eller är det någon särskild plats du tänker på?

.....
.....

Har du haft intresse för något inom friluftsliv innan, i så fall vad?

.....
.....

Har du någon specialkunskap inom friluftsliv, i så fall vad?

.....
.....

Är det något du saknar inför en uteaktivitet? Exempelvis jacka, skor, regnställ och så vidare

.....
.....

Sjukdomsinformation vi behöver veta

.....
.....

Allergi och specialkost

.....
.....

Anmälan: Ifylld intresseanmälan skickas/lämnas till:

Häng med oss ut i Tjust

Knutpunkten

Edholmsgatan 15 B

593 61 Västervik

ATT: Christian Svensson,

Vid frågor: christian.svensson@vastervik.se, SMS 0703-339 084

På nästa sida kan du fylla i kontaktuppgifter för dig och eventuella andra kontakter