

Det siger andre om ..

Eva: “det var så hyggeligt,
jeg nød at være ude!”



Ragnhild: “fællesskabet
betyder meget for mig - jeg
er glad for, at vi var ude!”



Karen: “det var så godt at
komme ud og lave noget sam-
men med andre”.



Tilmelding

og spørgsmål rettes til:

Aktivitetsmedarbejder

Annette Hansen på

Tlf.: 2421 2345 eller på

E-mail: athan@naestved.dk

OBS: I forbindelse med
kurset er transport og
entre for egen regning!

Hilsen og på gensyn fra

Ingrid

(frivillige på Munkebo)

Annette

(aktivitetsmedarbejder på
Munkebo)



Fællesskab

og

aktivitet i naturen

Kom og vær med



Januar 2023

Den 24.1.23 starter vi et hold på Munkebo, Farimagsvej 52, som vi kalder for:

« *Fællesskabsaktiviteter i naturen* »

Vi vil mødes 1 gang ugentlig i 2 timer og programmet vil være planlagt med aktiviteter, som handler om bevægelse, natur og udeliv. Din livserfaring vil være dit bidrag og den vil være med til at forme aktiviteterne. Eks på aktivitet:

- ♦ Vi mødes ved indgangen med tøj på der passer til vejret og her vil vi tage imod dig.
- ♦ Sammen går vi en tur på 15-30 min.
- ♦ Efterfølgende vil vi samles om et tema/emne
- ♦ Afsluttende trivselsøvelse.

Du skal kunne lide at være ude og skal være klædt på til at være ude. Dog har vi mulighed for at trække os ind i vores havestue, hvis vejrguderne ikke er med os. Vi vil som udgangspunkt være ude i naturen, i Munkebos have eller på andre lokale udearealer i byen.

Du skal kunne gå en kortere distance på 15-30 min. også med rollator.

Start:

24 januar - 13-15

Velkommen og gennemgang af plan for indhold (udleveres på dagen)

31.1.23 - 13-15

Trivsel-Fællesskab og sundhed i naturen

7.2.23 - 13-15 gå tur fra Munkebo

14.2.23 - 13-15

21.2.23 - 13-15

28.2.23 - 13-15

7.3.23 - 13-15

14.3.23 - 13-15

28.3.23 - 13-15

Datoer efter påsken:

Vi planlægger programmet sammen :

11.4.23 - 13-15

18.4.23 - 13-15 Afslutning

