

**Frågor och anmälan till Ellinor
Gustavsson, aktivitetslots**

Ellinor Gustavsson

mobil 0724-533671

mail :

ellinor.gustavsson@vindeln.se

**HMOU- “Häng med oss ut” är en del i
Vindelns kommuns förebyggande
arbete och en del i arbetet för jämlik
hälsa.**



**Vindelns
Kommun**

**Häng med oss ut
-för seniorer i
Vindelns kommun
våren 2026**





Holmen, här kommer vi att hålla till varje gång när vi träffas. Det finns handikappanpassat utedass vid parkeringen.

FRILUFTSLIV FÖR HÄLSA

Vindelns kommun erbjuder under barmarkssäsongen 2026 möjlighet att delta i en gruppaktivitet med fokus på natur, friluftsliv och återhämtning tillsammans med andra.

“Häng med oss ut” är ett koncept framtaget av Friluftsrämjandet där friluftsliv används som metod för ökad psykisk och fysisk hälsa.

-Häng med oss ut! Friluftsliv för hälsa tillsammans i grupp. Välkommen att vara med våren 2026

Ring, smsa eller maila Ellinor Gustavsson, aktivitetsslots/ Aktivitet för hälsa 0724-533671.

Anmälan senast 10 maj till
Ellinor Gustavsson

FRILUFTSLIV FÖR FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

-för seniorer i Vindelns kommun

Det här är en grupp för dig som vill komma ut i naturen tillsammans med andra.

Anmäla senast 10 maj.

Upplägg

Gruppen kommer att bestå av max 8 personer plus ledare.

4-5 tillfällen, 2,5 timmar/ gång

Plats

Holmen, Västomån vid Vindelälven

Tid

Fredagar kl 9.00-12.00 med start 22 maj

Varje grupptillfälle har samma struktur

1. Incheckning - hur är det idag?
2. Någon lätt aktivitet kopplat till natur, friluftsliv och återhämtning.
3. Fika tillsammans vid eld
4. Utcheckning- hur har det varit idag?

Tillgänglighet

Det går bra att gå med rullator. Det finns en handikapptoilet vid parkeringen.

Transport

Du blir hämtad vid hemadress inom Vindelns tätort eller Almagården om du kommer resande till Vindelns.

Kostnad

395 kr för medlemskap i Friluftsrämjandet. Vindelns kommun bjuder på fika.