

# Häng med oss ut i naturen!

Naturen har positiva effekter på vår psykiska och fysiska hälsa. Vill du vara en del av en mindre grupp som träffas och vandrar 2-3km i skogen i lugn takt och dricker kokkaffe runt en öppen eld?

Då är du varmt välkommen att anmäla dig till aktiviteten som vi kallar "naturvistelse"! Vi träffas en gång i veckan under fem veckor i Hjortmarka naturreservat i Alingsås. Ingen särskild utrusning krävs då vi lånar ut en ryggsäck med sittunderlag, filt, mugg och regnponcho till alla deltagare. Vi bjuder även på kaffe och te varje träff. **Ring oss så berättar vi mer!**

**Anmälan/frågor:** 072-192 99 34 eller [narhalsan.se/halsoenheten](http://narhalsan.se/halsoenheten)

**Första träffen:** Tisdag 5/11 10.30-11.30. **Kostnad:** 50kr/träff

