



Ny på
vandring?
Häng med
ut på tur!

Intro till vandring – senior

Lockas du av naturen, men känner dig osäker på var och hur du kan ta dig ut och önskar mer grundläggande kunskap om friluftsliv? Vi på Svenska Turistföreningen vill inspirera dig som är 65+ att känna dig tryggare ute i naturen och samtidigt få uppleva gemenskap med andra. Därför bjuder vi in till en **kostnadsfri introduktion till vandring och friluftsliv**.

Till turen behöver du inte ha kängor eller karta med dig, bara en smula nyfikenhet och egen fika. Tillsammans med en kunnig turledare rör du dig i tätortsnära natur, cirka **3 kilometer under 3 timmar inklusive en fikapaus**, och får känna hur fint det är att vistas ute. På kuppen får du enkel och behändig kunskap om friluftsliv och vandring. Målet är att du ska få en härlig upplevelse och känna dig inspirerad. Kanske lockar turen dig till egna små äventyr.

Datum och tid: 23 september 13.00-16.00

Plats: Torups bokskog, Malmö

Anmälan sker till: ola.lindskog@me.com

Mer info: <http://svenskaturistforeningen.se/nyborjarturer>

Under turen får du lära dig:

- Hur du kan **planera en vandringstur**
- **Allemansrätten** i praktiken – vad betyder den?
- **Utrustning** – behövs massa pinaler?
- Enkla tips för en **trygg och säker** vandring

STF är en ideell medlemsförening som arbetar för att alla ska ha tillgång till Sveriges natur och kulturmiljöer, både idag och i framtiden.

Intro till vandring – senior är en del av ett nystartat projekt där STF vill inspirera dig som är 65+ att ta de första stegen ut i naturen genom lättare vandringar.



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN