

Pressemelding prosjekt Stikk UT! SAMMEN

## SAMMEN om de gode turopplevelsene

**Friluftsrådet ønsker å få flere seniorer ut på tur gjennom prosjektet Stikk UT! SAMMEN. Nå er vi i gang! Det siste året har koronapandemien gjort noe med oss, vi har blitt oppfordra til å reise mindre, aktiviteter har blitt stengt ned og vi har hatt begrensinger i sosial kontakt. Mange flere har kanskje følt på isolasjon og ensomhet. Å få flere seniorer ut på tur, få frisk luft og ta en kafferast sammen er hovedmålet i Stikk UT! SAMMEN. Vi oppfordrer folk til å opprette sine egne turgrupper og gå minst 10 turer sammen i 2021.**

### Turgruppe med to eller flere

Alle seniorer kan i utgangspunktet starte sin egen turgruppe og invitere med seg naboer, gamle kolleger eller andre en ikke ser så ofte. Personer i alle aldre kan invitere med seg seniorer på tur, f.eks. studenter. Verktøyene for Stikk UT! SAMMEN kan også tas i bruk av Frisklivsentraler og frivilligsentraler samt valgfaget «Innsats for andre» i ungdomsskolen. Friluftsrådet har tatt kontakt med ulike personer i målgruppen og fått god innsikt i hvordan de ønsker å gjøre det og hva de trenger for å komme i gang. Det skal være enkelt å bli med, inviter med deg seniorer på tur og påmelding gjøres ved å sende enkel kontaktinformasjon til friluftsrådet og få vår brosjyre med turlogg. Alle kan bli med i den åpne facebook-gruppen Stikk UT! SAMMEN, der utveksles informasjon, man kan søke etter turvenner og dele bilder og inspirasjon. På sikt jobber vi også med en større digital løsning.

### Flere grupper er allerede i gang

Friluftsrådet har inngått ett samarbeid med *Friskliv og mestring* og frivilligkoordinator i Kristiansund kommune og *Friskliv og mestring i Rauma kommune*. I Kristiansund har de fast tur på tirsdager fra Dunkarsundet og i Rauma har de en gruppe som går fast på torsdager. Etter første fellesturen fra Dunkarsundet har flere små turgrupper blitt etablert i Kristiansund med 3-4 deltagere som nå går fast sammen. En av gruppene er «Firkløveret», en turgruppe med 4 damer som allerede er i gang. Marianne Lystrup, Grethe Lillevik, Astrid Hansen og Tove Saltkjelvik har gått 5 turer sammen og har fått utdelt hver sin termos med Stikk UT! SAMMEN-logo som belønning. Totalt har de gått 12 turer og de går både på turer i nærområdet og Stikk UT!-turer. «Snart 70» er en annen turgruppe med 4 turvenner som går på Stikk UT!-turer og de er også i full gang med turer sammen. I Molde er det også flere grupper som er i startfasen. Friluftsrådet har som mål å etablere grupper i alle sine medlemskommuner i Nordmøre og Romsdal og Heim i Trøndelag.

### Hvor går turen?

Turgruppene kan selv velge når og hvor de vil gå. Det kan være nærturer der de bor, gå til Stikk UT!-turmål eller til samme sted hver gang. Noen vil helst ha en fast dag, tid og oppmøtested. For noen kan kaffepausen være like viktig som selve turen. Brosjyren til Stikk

UT! SAMMEN inneholder en turlogg, der gruppen skriver ned turene sine og kan notere kontaktinformasjon for sine turvenner.

### **Ett supplement til andre turtilbud**

Det er mange som har turtilbud til seniorer og vi vil at Stikk UT! SAMMEN skal være ett supplement til allerede eksisterende tilbud og ikke en konkurrent. Lag og foreninger kan ta verktøyene i bruk for å skape nye tilbud når andre tilbud er stengt og de kan også brukes til å blåse nytt liv i turgrupper som sliter med rekruttering eller som har vært nede en periode. Prosjektet er i regi av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal med midler fra Statsforvalteren i Møre og Romsdal.

Kontaktperson:  
Prosjektleder Liv Synnøve Hoel  
[Liv@stikkut.no](mailto:Liv@stikkut.no)  
Tlf:93685408