

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Katrineholm

februari - maj 2020



Rörelseträning

Välkommen på sittjympa för att stärka din kropp. Enkla rörelse- och stretchövningar.

Passet avslutas med avslappning. Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa.

Efteråt bjuder vi på kaffe/té.

Ingen deltagaravgift eller föranmälan.

Instruktör: Rosie Plato

Plats: Linnégårdens gymnasium

Tisdagar kl 13-15

Datum: 11/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4.

För info: Marja 070-5981504,
Veronica 070-204 85 83.

Vecka 19-24 kommer aktiviteten att anordnas utomhus vid Strandvik.

Studiecirkel:

Fåglar i vår närhet

Har du funderat på vad det är för fåglar du ser och hör?

Du får kunskap om hur olika arter låter, ser ut och betar sig.

Fem träffar. Vi lär oss 1-2 av våra vanligaste fåglar vid varje tillfälle inomhus. Senare går vi ut och för att lyssna.

Start måndag 16 mars kl 14-16.

Plats: Linnégården.

Ledare: Pelle Moqvist.

Vi bjuder på kaffe/té och smörgås.

Anmälan till Marja Hellström,
marja_h@telia.com, 070-5981504

Veronica Soldan, 070-204 85 83,

veronica.soldan@neuro.se,

Friluftsdag vid Strandvik

Söndag 24 maj kl 13-16.

Tipspromenad och spel.

Ytterligare information om programmet kommer senare.

Vi bjuder på kaffe samt korb och bröd.

Arrangörer och finansiärer