

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Nyköping

Februari-april 2020



Tematräffar:

Lär dig känna igen fåglar

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. Vi bjuder på fika. Ledare Björn Erixon.

Plats: Handikappalliansen,
Repslagargatan 43.

Torsdag 13 februari kl. 13-15.

Bildvisning fågelliv i fjällen.

Torsdag 12 mars kl. 13-15.

Bildvisning fågelbilder från resor i Sverige och utomlands.

I maj-juni kommer vi även att anordna en exkursion.

Anmälan till

Ann-Christine Johansson,
070-8633410,
annkie26@gmail.com

Rörelseträning / sittyyoga

Sittjympa med enkla rörelse- och stretchövningar. Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa. Passet avslutas med avslappning. Efteråt bjuder vi på kaffe/té. Ingen deltagaravgift.

Torsdagar Kl. 13.00

Datum: 20/2, 27/2, 5/3, 19/3, 26/3,
2/4, 16/4, 23/4, 30/4

OBS! ingen yoga 13/2, 12/3, 9/4.

Plats: Handikappalliansen.

Instruktör: Ann-Christine Johansson
Vecka 19-24 anordnas yogan utanför Annas Restaurang.

Spana efter bäver

Vi gör en utflykt till en plats där vi har god chans att se bävrar och delar med oss av våra kunskaper om djuren.

Ta med fikakorg.

Måndag 27 april kl. 07.00.

Samåkning från Alliansen kl. 06.30.

Plats: Hället

Anmälan till Eva Kåhl, 0732295845,
eva.kaahl@outlook.com

Arrangörer och finansiärer:

HANDIKAPPALLIANSEN
i Nyköping

Funktionsrätt
Sörmland

Sörmlands Sparbank

