

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Eskilstuna

Maj - juni 2019



Rörelseträning utomhus

Rörelseövningar som stärker din kropp. Andningsövningar och avslappning som stillar ditt sinne. Passar alla oavsett om du sitter eller står. Vid regn är vi inomhus. Efteråt bjuder vi på kaffe/té.

Plats: Dansbanan i Vilsta.

Tid: Måndagarna 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6.

Fredagarna 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6.

kl. 10.00.

Arrangeras även vecka 34-39.

Promenad på Hälsans stig.

Tipspromenad utmed sträckan Smörparken till Rothoffsparken. Avslutas med korv och fika.

Plats: Start vid Smörparken.

Tid: Torsdag 9 maj kl. 14-16

OBS! Obligatorisk anmälan till aktiviteterna!

Anmäl dig på hsod.se eller
resurs@hsod.se 016-13 87 85

Lär dig känna igen fåglar

Leif Ekblom berättar om de fåglar vi ser. Ta med egen fikakorg samt kikare ifall du har.

Plats: Fältstationen Rördrommen

Tid: Torsdag 16 maj kl. 9-11.

Familjedag

Ströva runt och upplev området. Fiskeinstruktör finns på plats. Ta gärna med eget fiskespö, några finns att låna. Grillen finns. Ta med det du vill grilla.

Tid: Söndag 2 juni kl 10.30-14

Guidning i Rothoffsparken

Guidad visning av parken där det finns en stor mängd olika sorters växter bl.a. sommarblommor, perenner, kryddor, bär, frukter, prydnadsbuskar och träd. Ta med egen fikakorg.

Tid: Måndag 3 juni kl. 14-16

Arrangörer och finansiärer:



Sparbanksstiftelsen
Rekarne

