

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Nyköping

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. Efteråt bjuder vi på fika. Vid regn håller vi till inomhus.

Plats: Hargs bollklubb

Tid: Tisdagarna 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6.

Kl 13.00

Arrangeras även vecka 34-39.

Anmälan på hsod.se eller Ann-Christine Johansson, 070-863 34 10, annkie26@gmail.com

Lär dig känna igen fåglar

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

Plats: Svanviken plattform, nära Ryssbergen.

Tid: Onsdag 15/5 kl 10-12

Anmälan till Ann-Christine Johansson, 070-863 34 10.

Lär dig känna igen fåglar

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

Plats: Strandstuvikens fågeltorn

Tid: Onsdag 12/6 kl 18-20.

Anmälan till Ann-Christine Johansson, 070-863 34 10.

Arrangörer och finansiärer:

HANDIKAPPALLIANSEN

i Nyköping

Funktionsrätt
Sörmland

Sörmlands Sparbank

