

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Strängnäs

februari-maj 2020



Rörelseträning

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. Efteråt bjuder vi på kaffe/té. Ingen deltagaravgift. Ingen föranmälan.

Torsdagar kl. 13.00

Datum: 27/2, 5/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4.

OBS! ingen jympa den 12/3.

Plats: ABF, Strängnäs.

Instruktör: Ann-Margret "Amo" Olofsdotter.

Vecka 19-24 anordnas aktiviteten utanför Slagstagglass i Västerviken.

För information:

E-post: resurs@hsod.se

Tel: 016-13 87 85

Webbsida: hsod.se

Facebook – "Funktionsrätt Sörmland"

Lär dig känna igen fåglar

Har du funderat på vad det är för fåglar du ser och hör? Välkommen på två utflykter med ornitologen Leif Ekblom. Medtag fikakorg.

• Fältstationen Röddrommen

Söndag 5 april ca kl. 10.30-12.

• Valnaren 3 maj ca kl. 10.30-12.

Möjlighet till samåkning från Strängnäs. Parkeringen vid Västerviken/Multeum **kl. 10.00**

Vill du samåka måste du anmäla dig **senast en vecka innan** till Leif Ekblom, tel. 0706042973.

E-post leif.ekblom.lanna@gmail.com

Konstvandring på Hälsans stig

Promenad där vi tittar på offentlig konst. Kunniga ledare berättar om konstverken. Start utanför Multeum. Promenad ca 45 minuter, lugnt tempo. Därefter bjuder vi på fika på ABF.

Torsdag 23 april kl. 10.00 leds promenaden av Eva Strömberg.

Torsdag 7 maj kl. 10.00 leds promenaden av Leif Schytz.

Arrangörer och finansiärer:

