

GRATIS VANDRINGAR I NÄROMRÅDET ANORDNADE AV VÅRA GRANNFÖRENINGAR

SPF Engelbrekt

Höstens vandringar kommer att företas i vårt närområde. Tag gärna med matsäck liksom stavar och vid behov broddar. Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29, Siv 08-21 95 75 eller Ulla 070-664 39 29.

Vi träffas utanför Östra Stations vänt hall kl.10.30

Onsdagar

2 september, 30 september, 28 oktober och 25 november

Vi träffas vid tunnelbaneuppgången vid Tessinparken, mitt emot Fältöversten kl.10.30

Onsdagar

16 september, 14 oktober och 11 november

SPF Hedvig-Eleonora

Torsdag 24 september

Vandring genom Lill-Janskogen till Stora Skuggan med avslutning vid Skafferiet eller Stora Skuggans Vårdshus för frivilligt kaffe eller mat.

Samling vid Musikhögskolan, huvudingången på Valhallavägen, kl. 10.00.

Kontaktperson Eva Oberger, 070-660 41 49.

Onsdag 30 september kl. 13.30

Promenad ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 14 oktober kl. 13.30

Promenad ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 28 oktober kl. 13.30

Promenad ledd av Katarina Krook, 070-208 83 45.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 4 november kl. 13.30

Promenad ledd av Gerd Henriksson, 070-533 16 46.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 11 november kl. 13.30

Promenad ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 18 november kl. 13.30

Promenad ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 25 november kl.13.30

Promenad ledd av Katarina Krook, 070-208 83 45

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 2 december kl. 13.30

Promenad ledd av Gerd Henriksson, 070-533 16 46. Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

Onsdag 9 december kl. 13.30

Promenad ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49.

Samling sker vid Flygarmonumentet. Ta med kaffe för en trevlig paus i naturen! Ingen föranmälan behövs.

SPF Gärdet Djurgården

Fria och öppna vandringar är sådana där du kan vara med utan föregående anmälan, och de är kostnadsfria.

Stavgångsvandring runt Djurgården med Hälsofrämjandet - Elba Pineda Gustafsson, personlig tränare och FaR-ledare

- Var: Sandhamnsgatan 6, entré 4-6
- När: Tisdagar kl. 11.00
- Vistelse i naturen har hälsobringande effekter.
- Aktivitet i grupp ger även en starkare gemenskap och därmed möjligheten att bryta ensamhet och isolering.
- Stavgångsträning är speciellt anpassad för den som behöver få igång sin rörelseförmåga och balans samt förebygga fallolyckor.
- Stavgång är 30 % effektivare än en vanlig promenad.
- Varmt välkomna att delta utan kostnad alla tisdagar.
- Kommer du för första gången samling kl. 11.00 Sandhamnsgatan 6, entré 4-6, Form & Hälsa där Elba möter.
- I Coronatider hålls avstånd men vi går tillsammans och umgås. För mer information kontakta Elba Pineda Gustafsson, tfn 070-7346201, elba@formochhalsa.se, www.halsoframjandet.se.

Promenader på Djurgården med eller utan stavar

- När: torsdagar kl. 10
- Var: Kampementsbadet på Sandhamnsgatan.
- Vi går olika sträckor på Djurgården.
- Vi är ute ca 1,5 timme och fikar ibland vid Hundudden eller i Engelska kyrkan.
- Alla är välkomna.
- Ansvarig: Kerstin Ehnborn 070-2750220

PROMENADER runt Djurgårdskanalen

- Var: På Strandvägen vid Djurgårdsbron
- När: Torsdagar kl. 10.00
- Vi är ett litet gäng pensionärer som går på promenad med eller utan stavar och i alla väder. Vi träffas på Strandvägen vid Djurgårdsbron och går på hitsidan kanalen och över Djurgårdsbrunnnsbron alt. den nya Folke Bernadottes bro närmare stan. Avslutar med kaffe på caféet Skånska gruvan.
- Har du lust att gå med är det bara att komma! Kom i tid för vi startar precis kl.10.00. OBS! Ingen avgift!
- Vill du veta mer ring Eva Näslund 073-716 24 31.