

MOTION OCH HÄLSA

Boule

Måndagar och torsdagar kl 10 i Bruksparken. Start i april. Återkommer med mer information på medlemsträffar och på hemsidan. Ta med klot om Du har. Det finns klot att låna, men inte till alla.

För information ring Margareta Palmér, 070-344 24 37.

Medley Station Low

Effektiv cirkelträning i "mjuka" maskiner, styrketräning som samtidigt ökar energiförbrukningen i kroppen. Du behöver inte göra några inställningar innan du sätter igång. Ju snabbare du utför rörelserna, desto mer ökar motståndet och tvärtom.

Tisdagsgruppen	kl 09:00	Start 14 januari
Onsdagsgruppen	kl 09:00	Start 15 januari
Torsdagsgruppen	kl 09:00	Start 16 januari

Plats: Arena Grosvad

Pris: 750 kr, 15 ggr

För information och anmälan, ring Junis Björkman, tfn 0708-11 67 48. Anmälan är bindande. Inbetalningskort erhålls vid första sammankomsten.

Vattengympa

Tisdagsgruppen	kl 13:00	Start 14 januari
Onsdagsgruppen	kl 12:00	Start 15 januari
Fredagsgrupp nr 1	kl 10:15	Start 10 januari
Fredagsgrupp nr 2	kl 13:15	Start 10 januari

Plats: Arena Grosvad

Pris: 750 kr, 15 ggr

För information och anmälan ring:

- Kerstin Lundqvist, tfn 070-637 00 42 (tisdagsgruppen)
- Birgit Johansson, tfn 0705-202 790 (onsdagsgruppen)
- Monica Ovelius, tfn 070-208 95 68 (fredagsgrupp nr 1)
- Elisabeth Wallner, tfn 127 63, 073-848 88 10 eller Anita Sundkvist, tfn 070-694 40 50 (fredagsgrupp nr 2)

Anmälan är bindande. Inbetalningskort erhålls vid första sammankomsten.

Skulle du vilja prova på Medley Station Low eller Vattengympa, ring respektive kontaktperson! Vid platsbrist på viss dag försöker vi ordna alternativ.

Fågelvandring vid Ölstadsjön den 12 maj

Dag: tisdag 12 maj kl 10:00-13:00

Plats: Samling vid Golfbanans parkering. Ta med fika och kikare.

Kontaktperson: Bo Tufvesson, tfn 0706 - 723 178

Vandringar i Östergötland

Under april–oktober vandrar vi en gång i månaden på någon närliggande vandringsled eller ett av Östergötlands naturreservat. För samtliga vandringar gäller följande om inte annat anges:

Samling på Viberga parkering. Ta med ryggsäck med eget fika. Om du behöver skjuts till samlingsplatsen, ring Kerstin Forsman.

Vi samåker i egna bilar. Information och anmälan till Kerstin Forsman, tfn 076-800 53 50 senast 2 dagar innan.

Mäselnleden, 5 km, tisdag 28 april

Mäselnleden går runt sjön Mäseln och vid Mäselnbadet finns parkering och toalett. Huvuddelen är lättvandrad, men med några branta partier. Naturen är omväxlande med vassvikar och klippstränder vid sjön. Du passerar också raviner med urskogsliknande miljö och ett öppet landskap med betesmarker och ekdominerade lövskogar.

Samling vid Mäselnbadet kl 09:00.

Glansgruvans vandringsled, 3,5 km, torsdag 28 maj

Denna vandringsled genom urkalkområde bjuder på en spännande natur- och kulturhistoria, liksom fantastisk mångfald av växter.

Samling kl 09:00 för avfärd senast 09:15 från Vibergas parkering.

Regna – Älgsjöns vandringsled, 11 km, torsdag 25 juni

Vandringsleden mellan Regna kyrka och Älgsjön är ca 11 km och en del av Östgötaleden. Leden är lättvandrad och följer nästan uteslutande grus- och skogsbilvägar. Samling kl 09:00 för avfärd senast 09:15 från Vibergas parkering.

Glotterskogen, 6 km, torsdag 30 juli

Vandring genom gamla naturskogar och kanske bad i Glottersjön. Leden bjuder på en blandning av granskogar, hållmarker, tallrismossar och fuktiga svackor. Ta ev med badkläder. Samling kl 09:00 för avfärd senast 09:15 från Vibergas parkering.

Strussjöskogens och Stora Hjälmmossens naturreservat, vardera 3 km, torsdag 27 augusti

Naturreservatet ligger mellan Finspång och Ljungsbro. Här upplever du en tyst vildmark med urskogskänsla. På de magra hållmarkerna reser sig flerhundraåriga tallar (vissa med brandljud) och i de fuktiga, mer näringsrika dalgångarna står gammal mossrik granskog. Här finns även flera mossar. Vid Strussjön finns möjlighet att bada från en sandstrand eller från klippor. Samling kl 09:00 för avfärd senast 09:15 från Vibergas parkering.

Lorebergs naturreservat, 4 km, torsdag 24 september

Ett av våra senaste naturreservat i Finspång. Här finns rester av en fornborg och en kilometerlång vy över skogslandskapet (leden går över Loreberg). En rastplats med grillmöjligheter finns iordninggjord vid sjön Bleken.

Vi samlas vid vägbom enligt vägbeskrivning: Sväng in på Lorebergsvägen i Lotorp och vidare in på Bygatan. Följ vägen till Bygatans slut där det finns en bom. Samling kl 09:00 vid vägbommen.

Nybyggets naturstig, 4 km, torsdag 14 oktober

Lättgången stig genom gammalt odlingslandskap med ängar och lövlundar samt barrskogar. Längs stigen finns informativa skyltar på speciellt intressanta platser. Samling kl 09:00 för avfärd senast 09:15 från Vibergas parkering.