

Nya utomhusaktiviteter och långpromenader januari 2021

Under senaste tiden är vi många som kommit underfund med att det går att göra mycket annat än promenader utomhus – t.o.m. fira julafton. Därför vill vi i SPF erbjuda två nya utomhusaktiviteter som vi hoppas lockar några att komma ut och röra på sig. P.g.a. rådande coronarestriktioner måste vi tyvärr begränsa antalet deltagare i aktiviteterna till **max 16 personer** (2 grupper x 8 deltagare) vilket innebär man måste anmäla sig dagen innan och få klartecken om plats.

NYTT! Jympa soft/stav i Barockparken fredagar kl 11:00. Start fredag 15 januari

Vi samlas vid Stora Väsby nya tennishallen och promenerar ca 1 km, gärna med stavar, till Barockparken. Där gör vi ett enklare jympapass ca 30 min då vi tänjer och sträcker våra muskler och hittar balans. Inga övningar på marken och vi använder stavarna som stöd vid balansträningen. Den som vill kan ansluta **direkt i Barockparken kl 11:15.**

Gratis bilparkering finns vid tennishallen i Stora Väsby.

Glöm inte ta med en vattenflaska!

Kontaktperson och ledare är Eila Gustafsson, seniorledare på Friskis&Svettis, eila.gustafsson@spfvasby.se eller mobil 070 232 96 96.

Anmälan till Eila senast dagen före. Avvakta klartecken om plats.

NYTT! Discgolf i Sandaskogen måndagar kl 13:00. Start måndag den 18 januari

Discgolf är en sport som spelas med en disc. Målet är att spela en bana från början till slut med så få kast som möjligt. Banan består av 9 hål och man har klarat ett hål när man har kastat discen i en discgolfkorg. Banan i Sandaskogen är drygt 600 meter och utnyttjar de höjdskillnader som finns i området. Det är en trevlig skogsbana som bitvis har stenar, rötter och bergssluttningar att ta sig fram över.

SPF håller med discar. Vi spelar 4 stycken i en boll. Det krävs inga förkunskaper. Efter rundan, som kanske tar 40-50 minuter, fikar vi tillsammans, diskuterar resultatet och får beklaga oss över de träd stått i vägen för vårt spel.

Samling vid informationstavlan för discgolf ovanför parkeringen intill Sandaspåret kl 13:00. Här finns gratis bilparkering.

Anmälan senast dagen före spel till Birgitta Högelin birgitta.hogelin@spfvasby.se eller mobil 073 035 83 44. Avvakta klartecken om plats. Ingen avgift.



Långpromenader onsdagar kl 10:00. Start onsdag den 13 januari.

Under januari kommer vi att promenera nedan beskrivna sträckor. Beroende på vädret måste vi kanske ändra lite på planerad rutt, men angiven samlingsplats gäller alltid.

OBS Anmälan görs senast dagen före till resp ledare för att få klartecken om plats.

Tag med matsäck och dryck och gärna stavar.

13 januari Vallstanäs/Ströms gård

Samling på övre parkeringen Löwenströmska sjukhuset kl 10:00.

Vid optimala förhållanden går vi via Vallstanäs slott, Åholmen och långa bryggan fram till Ströms gård. Hemåt blir det samma väg eller cykelvägen utefter gamla E4an från Vallstanäs rondellen till parkeringen. Totalt ca 8 km. Medhavd fika intas vid Ströms gård eller Fågeltornet vid Fysingen. Vid dåligt väder vänder vi tidigare.

Kontaktperson och anmälan till Åke Leverin mobil 070-545 83 05 eller ake.leverin@spfvasby.se

20 januari Hagängen/Löwenströmska

Samling vid Hammarby kyrka.

Rundvandring från Hammarby kyrka via Hagängen fram till Löwenströmska sjukhuset och tillbaka till kyrkan. Totalt ca 6 km.

Kontaktperson och anmälan till Jan-Erik eller Vivi-Ann Fransson 073-736 71 31 eller viviann.fransson42@gmail.com

27 januari Smedby/Älvsunda

Samling vid Väsby station västra sidan. Här kan du parkera bilen för 20 kr

Rundvandring från Väsby station via Smedby till Älvsunda och tillbaka till stationen. Totalt ca 6 km

Kontaktperson och anmälan till Jan-Erik eller Vivi-Ann Fransson 073-736 71 31 eller viviann.fransson42@gmail.com



HÅLL AVSTÅND!!!!

Information om veckopromenaderna lokalt skickades ut förra veckan och finns på hemsidan.

Har du förslag eller frågor om våra promenader är du välkommen att kontakta Britt Söderlund 070-602 03 36 eller britt.soderlund@spfvasby.se