

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

Linedance på Seniorcenter

Adress Lyktgränd nr 2 eller 4.

Fortsättn-grupp, fredag kl. 9.15–10.45.

Nya deltagare som har dansat flera terminer är välkomna.

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com

Vill du pröva på linedance?

Nybörjargrupp fredag kl. 10.50–11.30.

Lätt fortsättn-grupp fredag kl. 11.40–12.20.

Ledare är Eva Jansson, e.arndell@gmail.com

Vandringar 7–10 km

Vandringsgruppen går på måndagar och startar oftast kl. 9.45. Tidpunkt och

samlingsplats kan variera. Information om nästkommande vandring mejlas till vandringsgruppen senast dagen före vandringen. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

För aktuell information ska nytilkomna vandrare alltid kontakta

Anette Forsberg 070-755 65 41 eller

Anders Wallin 070-413 52 76.

Mejla

vandring.tibbleseniorerna@gmail.com

Se vidare www.tibbleseniorerna.se

Det är inte tillåtet att ta med djur på vandringen.

Boule – ett trevligt spel utomhus

Boule är ett spel som blivit alltmer populärt, inte minst bland seniorer.

Spelet är inte alltför fysiskt ansträngande, och man får vara ute i friska luften.

Dessutom är det socialt spel där man lätt kan träffa nya vänner.

Spelet börjar med att man kastar ut en liten kula, kallad *lillen*, på en bana som är 6–10 meter lång. Därefter kastar deltagarna sina stora klot mot *lillen* och försöker komma så nära som möjligt. Det finns flera regler som man lär sig under spelets gång.

Tibbleseniorerna har en liten grupp som spelar boule en gång i veckan. Vi ses kl. 10.00 i Täby Park, och banan ligger bakom restaurang *Una Storia* som är inrymd i den gamla åskådarläktaren.

Det finns plats för fler spelare i vår grupp. Kontakta Sonja Khechini tel. 076-411 82 65



Kloten och Lillen