

Vandringar 7 – 10 km

Samling måndagar kl. 09.45 i Täby C, utgången mot Roslagsbanan och bussterminalen, vid statyn *Lille prins*.

Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Plats och tidpunkt kan variera. Nyttillkomna vandrare bör kontakta Kerstin Ferenius, 070-681 2392 eller Anne-Marie Hugo, 0739-462 144 för aktuell information.

Korta vandringar 4 – 5 km i Näsby Park

I samarbete med SPF Jarlabanke ordnas promenader i Näsby Park fredagar jämna veckor med start kl 10:00. Mötesplats perrongen vid Roslagsbanans station, Näsby Parks centrum. Begränsat antal deltagare, föransmälan krävs. Kontakta Birgitta Collin 070-695 3383, birgittacollin2014@gmail.com

Linedance ger dansglädje!

Tibbleseniörerna har sedan många år en grupp som dansar linedance tillsammans på fredagar. Deltagare har slutat och nya har kommit till, och nu finns ca tio dansare i gruppen. Nya dansare som har dansat ett par terminer är varmt välkomna!

Linedance är en dansform där man dansar själv men i en gemenskap. Man lär sig hela tiden nya danser med nya koreografier och stegkombinationer. Danserna koreograferas till all slags musik - popmusik, country, vals m.m.

Det är vedertaget att dans generellt är bra för hälsan genom att man tränar ba-

lans och koordination, och att stampa med foten är bra för benstommen. Eftersom danserna varierar hela tiden ger linedance även bra träning av minnet och koncentrationen.

På Seniorcenter finns en öppen grupp för linedance på fredagar från kl. 11. Där dansar man till lätta nybörjardanser, och den som är nyfiken på linedance är välkommen att komma och pröva på!

Den öppna gruppen har ledare från Tibbleseniörerna och just nu är det Eva Jansson som leder gruppen.



Att dansa tillsammans i grupp ger en härlig gemenskap! Sylvia Magnani, Lars Öberg, Beth Hallås, Kerstin Müllern och Kia Lindell i Seniorcenters lokal till Gucci, en dans som är koreograferad till låten La Dolce Vita.