



Walkingtur i naturen

Hämta kraft i naturen i tryggt sällskap

Följ med på en Walkingtur i Stockholms gröna kilar!

Turerna innehåller mjuka energirörelser, lätt funktionell träning, balansövningar som stimulerar hjärnan och gång i ett tempo där det är möjligt att samtala.

Vi vill att Du skall upptäcka de gröna kilarna och komma till nya platser i ett trevligt sammanhang samt lära dig nya saker om din hälsa och naturen på ett kravlöst sätt.

Walkingturerna är öppna för alla och pågår ca 90 min. Samtliga turer är kostnadsfria men anmäl dig till turledare via sms.

Välkommen!

Walkingturer är en del av projektet Folkhälsa i naturen som drivs av Samverkan Gröna kilar, en kommunal samverkan mellan kommunerna i Rösjö- Angarn-, och Bogesundskilarna samt Stockholms läns landsting, och föreningen Future Health Sweden, FHS.

Söndagar kl. 14.30- 16.00

- 25 augusti Vallentuna Naturreservat Björkby-Kyrkviken, samling vid kvarnen. Buss 524. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Kristina 070-461 7432
- 1 september Sollentuna Rösjön runt med bad, samling Rösjöbadets parkering. Buss 607, 622. Obs 2 tim. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Eva 070-755 5436
- 8 september Upplands Väsby Hasselskogen & Barockparken. Samling Suseboparken buss-hållplats Kyrkvägen. Buss 524, 533, 536, 545, 561, 568. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Annika 070-228 1738

- 15 september Upplands Väsby Fysingen. Fysingedagen! Samling Hammarby kyrkas parkering. Buss 568. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Annika 070-228 1738

- 22 september Sigtuna- Rosersberg, Rosersbergs slott. Samling parkeringen Rosersbergs slott. Till Rosersbergs pendeltågstation och buss 576,585. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Ann-Britt 073- 082 1799

- 29 september Upplands Väsby, Norrviken. Samling Bollstanäs skola. Buss 536, 545. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Carina 070- 590 84 33

- 6 oktober Sollentuna, Skogsstigen. Samling Rösjöbadets parkering. Buss 607,622. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Ann-Britt 073- 082 1799

- 13 oktober Vallentuna, Veda Naturstig. Samling på parkeringen vid ridskolan. Buss-hållplats Veda stuteri/ Solberga. Buss 661 mot Kårsta från Vallentunacentrum. Gå vägen till ridskolan. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Kristina 070-461 7432

- 20 oktober Upplands Väsby, Brunnbyvik. Samling Hammarby kyrkas parkering. Buss 568. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Ann-Britt 073- 082 1799

- 27 oktober Upplands Väsby, Hasselskogen och Barockparken. Samling Suseboparken vid statyerna. buss-hållplats Kyrkvägen. Buss 524, 533, 536, 545, 561, 568. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Carina 070- 590 84 33

FRÅGOR?

Kontakta Eva Bergström- Pettersson, ordförande i FHS, 070 755 54 36 eller läs mer på www.facebook.com/futurehealthsweden/

