



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

- 31 mars Upplands Väsby, Fysingen. Samling Hammarby kyrkas parkering. Buss 568. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Eva 070-755 5436
- 7 april Sollentuna, Edsviken Rösjöskogen med Landsnora källa. Samling Rösjöbadets parkering. Buss 607,622. Kostnadsfritt, men anmälan behövs till din ledare på sms, Nina 070-896 6672
- 14 april Upplands Väsby, Fresta skogen. Samling Fresta kyrka. Buss 545. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Carina 070- 590 84 33

- 28 april Upplands Väsby, Edsjön. Samling vid Eds kyrkas parkering, Buss 532. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Annika 070-228 1738
- 5 maj Vallentuna Veda Naturstig. Samling på parkeringen vid ridskolan. Busshållplats Veda stuteri/ Solberga Buss 661 mot Kårsta från Vallentuna centrum. Gå vägen till ridskolan. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Kristina 070-461 7432
- 12 maj Upplands Väsby, Runsa. Samling vid parkeringen Runsa. Buss 532. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Carina 070- 590 84 33
- 19 maj Upplands Väsby, Kairo. Gröna kilarnas dag! Samling Kairobadets parkering. Buss 532. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Ann-Britt 073- 082 1799
- 26 maj Vallentuna Naturreservat Björkby-Kyrkviken, Vallentuna. Samling vid kvarnen. Buss 524. Kostnadsfritt men anmälan behövs till din ledare på sms, Kristina 070-461 7432
- 2 juni Sollentuna, Edsviken Rösjöskogen med Landsnora källa. Samling Rösjöbadets parkering. Buss 607,622. 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/

