

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Strängnäs

Maj 2019



Rörelseträning utomhus

Rörelseövningar som stärker din kropp. Andningsövningar och avslappning som stillar ditt sinne. Passar alla oavsett om du sitter eller står. Efteråt bjuder vi på fika.

Plats: Drottning Kristinas

Trädgårdar

Tid: Tisdagarna 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6. Kl 10.00 och kl 11.15.

Arrangeras även vecka 34-39.

OBS!

Obligatorisk anmälan!

Anmäl dig till aktiviteterna på hsod.se eller resurs@hsod.se
016-13 87 85

Promenader med guidad visning av sevärdheter.

Vi tar en paus under promenaden och bjuder på fika.

Plats: Start utanför Multeum.

9 maj, Leif Schytz guidar.

22 maj Eva Strömberg guidar.

Tid: kl. 10.00 till ca kl. 11.30.

Tematräff:

Lär dig känna igen fåglar

Leif Ekblom berättar om de fåglar vi ser. Ta med egen fikakorg samt kikare ifall du har.

Plats: Fältstationen Rördrommen

Tid: Torsdag 16 maj kl. 9-11.

Arrangörer och finansiärer:



Sparbankstiftelsen
Rekarne



STRÄNGNÄS KOMMUN

