



Vandra med oss i vår!

Nu är det äntligen dags att presentera vårens vandringar inom och utanför Solnas gränser. Promenader är ett enkelt och roligt sätt att motionera i gemenskap med andra. Vid de arrangerade vandringarna går gruppen tillsammans i ett lugnt till måttligt tempo i trevligt samspråk med varandra.

Promenaderna är kostnadsfria och du tar med din egen matsäck som äts på någon fin plats längs vägen. Läs noga igenom vad som gäller för respektive vandring.

Vandringarna som leds av frivilliga eldsjälar är en av seniorträffarnas friskvårdsaktiviteter för att främja hälsa och social samvaro.

Är du intresserad av att leda en vandring, hjälpa till eller har du kanske förslag på nya promenadstråk? Kontakta Frida Wagman eller tala med någon av ledarna i gruppen.

Förebyggande verksamheten erbjuder ett flertal friskvårdsaktiviteter som du kan delta i. Allt är kostnadsfritt, du behöver ingen förkunskap och alla är välkomna.

Mer information finns i aktivitetsprogrammet som du kan hämta på stadens seniorträffar och även hitta på stadens hemsida under fliken friskvård för seniorer. Här kan du också anmäla dig till förebyggande verksamhetens nyhetsbrev som skickas ut en gång i månaden.

Häng med!

Vandringsprogram våren 2024

Igelbäckens naturreservat

Onsdag 17 april, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 6 km

Ledare: Irene och Carina

Vi åker tunnelbana till Hallonbergen. Vandrigen börjar vid Ursviks idrottsplats. Promenaden går på ängs- och betesmark, blandskog och grusvägar. Några backar.

Brunnsviken

Onsdag 24 april, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 4–5 km

Ledare: Rigmor och Kjerstin

Vi åker buss 176 eller 177 till Järva krog. Därifrån promenerar vi runt Brunnsviken i riktning mot Tivoli. Sträckan innehåller några backar.

Långholmen runt

Onsdag 8 maj, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: ca 4 km

Ledare: Sonja och Eva

Vi vandrar på naturstigar runt Långholmen. Det är bitvis kuperat men vi har inte bråttom.

Stocksund

Onsdag 15 maj, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 5 km

Ledare: Sonja och Irene

Vandringen går från Danderyds sjukhus till Stocksunds torg. Det är en relativt lätt vandring på stigar nära vattnet som avslutas vid Stocksunds torg där vi tar bussen tillbaka till Danderyds sjukhus.

Nockeby

Onsdag 22 maj, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 3,5 km

Ledare: Eva och Agneta

Vandringen startar vid Ålstens gård och går sedan via Grönviksvägen till Sankta Birgitta kyrkan i Nockeby.

Lilla Essingen

Onsdag 29 maj, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 3 km, lättgånget

Ledare: Cecilia och Barbro

Vi tar tunnelbanan till Fridhemsplan och därefter buss till Mariebergsbron, där vandrigen runt Lilla Essingen börjar.

Rosendals trädgårdskafé

Onsdag 5 juni, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: ca 3 km

Ledare: alla ledare

Vi åker tunnelbana till Kungsträdgården varifrån vi går längs med Strandvägen mot Rosendals trädgård där vi förhoppningsvis kan äta lunch ute i fruktträdgården. Lunch/fika köps till självkostnadspris i trädgårdskaféet.

Kontakt:

Frida Wagman, verksamhetschef
och hälsopedagog

Förebyggande verksamheten

Telefon: 08-746 31 25

E-post: frida.wagman@solna.se

