

Naturglädje 65+

Stavgång i Hanaböle träsk

Torsdag 11.12 kl. 13 – 14.30



Varmt välkommen med på Naturglädje 65+ stavgångspromenad vid Hanaböle träsk, i östra Vanda. Vi tar en skön promenad, njuter av naturen och varandras sällskap. Efter promenaden gör vi ett kort pass med käppgymnastik rörelser för att mjuka upp kroppen. Passet lämpar sig för alla. Avslutningsvis umgås vi över en kopp kaffe i Café Kuusijärvi.

Tid: Torsdag 11.12 kl.13-14.30

Träffpunkt: Byggnaden vid parkeringsplatsen

Adress: Hanaböle träskvägen 3, 01260 Vanda
(Kuusijärventie 3, 01260 Vantaa)

-Om du har egna stavar kan du använda dem, annars får du låna stavar av oss.

-Vi går oberoende av väder

-Vi rekommenderar halkskydd eller dubbskor, det kan vara halt på promenadrutterna.

Kostnadsfritt. Ingen anmälan.

Kontakta oss med låg tröskel vid frågor.

Kontakt

Sofia Höglund
sofia.hoglund@folkhalsan.fi
044 788 6021