

# Välkommen att vandra med oss!

Nu är det äntligen dags att presentera höstens 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. Känns angiven längd på vandringen för lång så går det ofta bra att förkorta den, då är det bra att du kollar upp dessa möjligheter innan.

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 eldsjälur är en av den förebyggande verksamhetens 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 Bergström eller tala med någon av ledarna i gruppen.

Det finns många friskvårdsaktiviteter på stadens seniorträffar som du kan delta i. Allt är kostnadsfritt, du behöver ingen förkunskap och alla är välkomna. Mer information finns i programmet Aktiviteter för seniorer i Solna, som finns att hämta på seniorträffarna och i Solna stads kontaktcenter i stadshuset.

## Häng med!

### Kontakt:

Frida Bergström, Hälso pedagog,

Förebyggande verksamheten

Telefon: 08-746 31 25

E-post: [frida.bergstrom@solna.se](mailto:frida.bergstrom@solna.se)

Vänd för att se programmet på baksidan!



## Bra att tänka på inför vandringen

- **Vattenflaska** och/eller termos.
- **Matsäck**, då vi alltid stannar och fikar.
- **Bekväma promenadskor** som ger stabilitet.
- **Kläder efter väder.** Lagerprincipen: Närmast kroppen kläder som andas, exempelvis underställ. Mellanlager för värme. Ytterst: vindtätt material. Vid halt underlag är det bra med broddar och/eller stavar.
- Det passar bra att ta med **stavar** på vandringarna. Stavarna ger allsidig träning för hela kroppen och hjälper dig i uppförsbacken.
- **Vid dåligt väder** kan vandringen ändras till exempelvis besök på museum och vid extrema förhållanden (storm och spöregn) ställs vandringen in. *Men det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder!*
- **Vid soligt väder:** solhatt eller keps, solglasögon om du önskar samt solskydd
- **Vi håller ihop under vandringen.** Vandringsledarna håller gruppen samlad. Om du måste avvika från promenaden tidigare, säg till.
- Under vandringarna ser vi oftast fantastisk natur. Det är därför bra att ta med en liten **kamera** i fickan.
- Observera **tid och plats** för samlingarna inför vandringarna. Tiden anger när gruppen **avgår**, så tänk på att komma i god tid, då det ofta är tåg eller bussar som ska hinnas med. Till sista vandringen för terminen krävs **anmälan**, då lunch behöver förbokas. Lunchen är frivillig och till självkostnadspris.
- **Kilometerangivelsen** i programmet är ungefärlig. De flesta vandringar kan du förkorta, men det kan vara bra att kolla upp innan.
- **Glatt humör** susen gör!



SOLNA STAD

# Vandringar hösten 2019:

<p><b>1. Kyrksjölöten</b> <b>Onsdag 18 september</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: 3,5 km</i> <i>Ledare: Barbro Larsson och Cecilia Hamilton</i></p> <p>Vi tar blå buss till Brommaplan, fortsätter därefter med buss till Kyrksjölöten och promenerar runt sjön.</p>	<p><b>2. Långholmen</b> <b>Onsdag 25 september</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: 3-4 km</i> <i>Ledare: Birgitta Wetterdahl och Monika Sigfridsson</i></p> <p>Vi tar tunnelbanan till Fridhemsplan och därefter buss till Högalidsgatan för promenad på Långholmen, den 1 380 m långa och 405 m breda ön mellan Kungsholmen och Södermalm.</p>	<p><b>3. Tivoli</b> <b>Onsdag 2 oktober</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: 4,5 km</i> <i>Ledare: Ida Dahlgren och Margareta Öhrlund</i></p> <p>Vi går på nyröjda Pipers kulle och Tivoliudden. Buss till Bergshamra och 4 km i vacker natur längs Brunnsviken.</p>
<p><b>4. Djurgården</b> <b>Onsdag 9 oktober</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: ca 3 km (eller så långt du vill)</i> <i>Ledare: Britt-Marie Alm och Rigmor Engström</i></p> <p>Vandringen börjar vid Djurgårdsbrunn. Därifrån går vi mot Tsunamimonumentet, där vi stannar och rastar.</p> <p>Sedan fortsätter vi runt Blockhusudden och vandrar så långt vi orkar eller tar buss 69 mot stan igen.</p>	<p><b>5. Vaxholm</b> <b>Onsdag 16 oktober</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: 4 km</i> <i>Ledare: Cecilia Hamilton och Barbro Larsson</i></p> <p>Vi åker blå buss till Danderyds sjukhus och fortsätter därefter med buss till Vaxholm, där vi promenerar längs med vattnet och igenom Vaxholm.</p>	<p><b>6. Alvik till Ålstens gård</b> <b>Onsdag 23 oktober</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: 6 km</i> <i>Ledare: Britt-Marie Alm och Rigmor Engström</i></p> <p>Vi åker med tvärbanan till Alvik. Därifrån promenerar vi längs med Mälaren förbi Äppelviken och Solviksbadet för att avsluta vid Ålstens gård.</p>
<p><b>7. Lilla Essingen</b> <b>Onsdag 30 oktober</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: 3 km, lättgången</i> <i>Ledare: Eva Blåha och Monika Sigfridsson</i></p> <p>Vi tar tunnelbanan till Fridhemsplan och därefter bussen till Mariebergsbron, där vandringen runt Lilla Essingen börjar.</p>	<p><b>8. Stäket till Kallhäll</b> <b>Onsdag 6 november</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl. 10.00</i> <i>Längd: 2,5 km</i> <i>Ledare: Birgitta Borg och Cecilia Hamilton</i></p> <p>Vi tar tvärbanan till Sundbyberg, pendeltåg till Kallhäll och buss till Stäket. Promenaden går därifrån utmed vattnet en bit på Upplandsleden. Lättgången, asfalterat.</p>	<p><b>9. Magelungen</b> <b>Onsdag 13 november</b> <i>Busstorget vid Solna centrum kl 10.00</i> <i>Längd: ca 4 km</i> <i>Ledare: Britt-Marie Alm och Rigmor Engström</i></p> <p>Vi tar pendeltåget till Farsta strand, går ner till sjön Magelungen och vandrar längs med vattnet till Farsta gård, där vi äter en gemensam lunch. Föranmälan till lunchen görs till Britt-Marie eller Rigmor senast på vandringen onsdagen den 6 november.</p>

