



Höstens vandringar

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 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 volontärer 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 Erika Hagström 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 broschyren **Senioraktiviteter** som du kan hämta på stadens träffpunkter och på solna.se/senioraktiviteter. Här kan du också anmäla dig till förebyggande verksamhetens nyhetsbrev som skickas ut en gång i månaden.

Häng med!

Kontakt:

Malin Fridman, volontärsamordnare
Förebyggande verksamheten
072-583 27 06, malin.fridman@solna.se

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 uppförsbackar.
- **Vid dåligt väder** kan vandringen ändras till exempelvis besök på museum och vid extrema förhållanden (storm och spöregn) ställs vandringen in. *Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder!*
- **Vid soligt väder:** solhatt eller keps, solglasögon om du önskar samt solskydd och extra vatten.
- **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.
- **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

Vandringsprogram hösten 2026

Kolonierna i Bromma

Onsdag 9 september, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 4,5 km

Ledare: Rigmor och Angelica

Vi tar blå buss till Norrbyvägen. Därefter vandrar vi i koloniområdet. Först till Iris, sedan vidare till Glia, därefter Riksby.

Älvsjöskogen

Onsdag 16 september, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 4 km

Ledare: Rigmor och Cecilia

Lätt nivå ingen kuperad terräng. Tvärbanan till pendeltåget. Pendeltåg till Älvsjö. Promenad genom Älvsjöskogens naturreservat. Buss och pendeltåg, tvärbana hem till Solna

Årstaviken och Reimersholme

Onsdag 23 september, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: Cirka 6,5 km

Ledare: Eva och Maud

Vi åker till Skanstull. Promenerar längst Årstaviken och Reimersholme. Åker sedan buss till Fridhemsplan.

Finnboda Svindersvik

Onsdag 30 september, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: Cirka 6 km

Ledare: Cecilia och Maud

Vi åker tunnelbana till Kungsträdgården och SL-båt till Saltsjökvärn. Promenad utmed vattnet till Finnboda. 280 meters promenad på trottoar genom Finnbergstunnel. Sedan går vi utmed Svindersvik (lite kuperat) till Sickla där vi tar tvärbanan hem.

Rundvandring i Vaxholm

Onsdag 7 oktober, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: Cirka 3,5–4 km

Ledare: Carina och Eva

Buss till Vaxholm. När vi kommer fram går vi rundvandring i staden. Till lunch kan man välja mellan att gå på restaurang eller medtagen matsäck. Tillbaka resan kan man välja bussar eller SL-båt.

Sollentuna Edsviken

Onsdag 14 oktober, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: Ca 4,5 km

Ledare: Karin och Fernando

Lätt nivå, ingen kuperad terräng. Tvärbanan till Solna station där vi tar pendeltåget mot Märsta och kliver av i Sollentuna. Från stationen promenerar vi från busstorget till Strandvägen som löper längs med Edsvikens vatten. Tillbaka samma väg med pendel och tvärbana till Solna.

Jakobsberg Säby gård

Onsdag 21 oktober, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 4,5 km

Ledare: Karin och Fernando

Vi tar tvärbanan till Sundbyberg station och byter till pendeltåg mot Kungsängen/Bålsta och kliver av i Jakobsberg. En promenadrunda som går förbi Säby gård och vacker ekhage. Tillbaka samma väg med pendel från Jakobsberg och tvärbana från Sundbyberg till Solna.

Avslutning: Backstugan

Onsdag 28 oktober, 10.00

Busstorget vid Solna centrum

Längd: 4,5 km

Ledare: Cecilia och Maud

Promenad från Solna centrum via sjöarna upp till Backstugan för lunch.

Föranmälan till lunchen görs senast den 21 oktober till Malin via mejl eller telefon:
malin.fridman@solna.se
072-583 27 06

För att fortsätta med våra härliga vandringar framöver söker vi alltid nya volontärer till vår vandringsgrupp.

Är du intresserad av att hålla i en eller flera vandringar till hösten? Kontakta Malin på mejl eller telefon:

malin.fridman@solna.se
072-583 27 06

