

Måndagspromenaderna



Vi börjar igen måndag 7 september kl 09.00 från Arken!

Denna aktivitet pågår varje måndag hela hösten, och fordrar ingen anmälan. Man går dit när det passar en själv. Vi samlas i Arken och Kerstin Johansson föreslår en runda som tar ungefär en timme. Några går raskt, några går i lugnt tempo. Man kan korta av rundan om man tycker att den planerade promenaden är för lång. Även den som är beroende av rollator kan delta och välja en kortare runda.

Vi brukar avsluta promenaden med att fika tillsammans i Arken och få en trevlig pratstund.

Höstens sista promenad blir måndag 15 december då vi får glögg och pepparkakor i Apladalen, och delar ut flitpriser.

