

Alla medlemmar är välkomna att delta i föreningens aktiviteter

## Caféträffar i Blå parken

Start kl 14.00 vid grillarna i Blå parken. Caféträffarna äger rum utomhus. Vid dåligt väder (regn, storm, snö eller drivas) ställer vi in. Avgift 30 kr per deltagare / gång.

**Förhandsanmälan senast söndag innan aktiviteten till Tommy 070-612 59 66.**

Nr 1. Tisdag 17 augusti

Nr 4. Tisdag 28 september

Nr 2. Tisdag 31 augusti

Nr 5. Tisdag 12 oktober

Nr 3. Tisdag 14 september

Nr 6. Tisdag 26 oktober

## Promenader i Upplands Väsby

Start kl 14.00 vid grillarna i Blå parken. Ingen avgift. Guidade promenader i lugn takt. Promenaderna avslutas med enkel fika vid startplatsen. Vid dåligt väder ställer vi in.

**Förhandsanmälan senast söndag innan aktiviteten till Tommy 070-612 59 66.**

Nr 1. Tisdag 24 augusti ..... Lilla Fyrklövern, 1 400 meter, ca 45 minuter.

Nr 2. Tisdag 7 september ..... Stora Fyrklövern, 2 400 meter, ca 60 minuter.

Nr 3. Tisdag 21 september ..... Norra berget, 2 800 meter, ca 65 minuter.

Nr 4. Tisdag 5 oktober ..... Smedby, 2 800 meter, ca 65 minuter.

Nr 5. Tisdag 19 oktober ..... Optimus, 2 800 meter, ca 65 minuter.

Nr 6. Tisdag 2 november ..... Väsbyån, 3 400 meter, ca 75 minuter.

.....  
Vi följer gällande regler från Folkhälsomyndigheten, Regionen och Regeringen.

Alla deltagare ingår i riskgruppen 70+, de flesta med underliggande riskfaktorer i form av hjärt-, kärl- och lungsjukdomar. För att minska risken för spridning av Covid 19-virus vill vi att alla deltagare ska vara dubbelvaccinerade med karenstid två veckor.

Kom bara om du är helt frisk och inte har träffat "riskpersoner" nyligen.

**Om du är sjuk eller känner dig krasslig = STANNA HEMMA!**

Välkomna önskar den nya föreningsstyrelsen

Tommy Eriksson      Ordförande      070-612 59 66,      [toer2019@gmail.com](mailto:toer2019@gmail.com)

Jane Frith              Kassör              070-208 14 26

Eva Eriksson              Ledamot              070-212 72 09

Helen Linder              Ledamot              070-896 34 24

Gun Möller              Ledamot              070-213 84 00