



Slottsparkens Vänner

Juli Månadsbrev

Slottsparkens Vänner

Månads brev JULI – AUGUSTI

Om träning, aktiviteter och utflykt till Grinda

🦋 Nu äntligen, kära ni, har vi tagit oss förbi Midsommar, den stora brytningstiden för folken i norr. Sommarsolståndet är passerat. Nu behöver vi inte jäkta så mycket för att ”hinna”. Skolavslutningar, ölsprutande studentflak och d:o mottagningar, årsmöten, trafikstockningar ut från stan och olika tider att passa. Syrenerna har blommat ur, ersatts av gullregnet som snart också ger sig av. Solfilmen på måndagskvällarna är borta, den som gör något stort av att vi nu är som de flesta andra länder i världen där det faktiskt blir mörkt på kvällarna. Den vissnande majstången står kvar där den stod till mångas glädje i fredags, kanske står den kvar till nästa år. Nu är det sommar på riktigt och vi kan breda ut oss ordentligt, varhelst vi råkar hamna just detta år, utan hets. Bada när vi vill, gå och lägga oss när vi vill, gå upp när vi vill. Förhoppningsvis träffa dem vi vill. Familj, vänner, sommargrannar, utlandsvänner på Sverigebesök.

Det blir lugnare här i slottsparken under juli och augusti, men liv och rörelse blir det alldeles säkert för slottet har öppett en hel del under sommarsäsongen. Om du inte får slottets nyhetsbrev så klicka här så får du all information, de uppdaterar löpande om allt som är på gång.

welcome@nasbyslott.se

🦋 Träning och aktiviteter i juli

Som du ser i vårt aktivitetsschema i juli så kommer Maline att köra cirkelträning på varje onsdag kl 10 under hela juli. Och varje måndag och

fredag under hela juli har vi lagt in "egen träning" kl 10. Självklart kan ni träna på andra tider i gymmet i juli också, men det kan vara trevligt att veta att andra också är där. Även spa:t är öppet, däremot inte poolen under de dagar som slottet har stängt. Ylva och Katarina tar ledigt under juli, men återkommer senare i augusti.

Har du testat boule ännu? vi har lagt in Boule på schemat i juli och augusti varje tisdag kl 16. Eva Klingspor kommer vara på plats på boulebanan bakom äldreboendet varje tisdag om inget annat meddelas.

Däremot skippar vi biokvällar under juli, det är för ljust i Galleriet och "maskinisterna" är på semester. Vi återkommer i slutet av augusti.

Träning och aktiviteter i augusti

Som du ser ligger även augustischemat som bilaga i mailet. De första två veckorna i augusti ser träningsprogrammet ut som i juli. Från måndagen den 18 augusti återgår vi till mer regelbunden träning, och Katarina och Ylva är tillbaka med yoga och cirkelträning igen.

Utflykt till Grinda 22 augusti

Katarina har bokat lunch för oss på Grinda Vårdshus den 22 augusti kl 13:30. Hoppas alla har möjlighet att delta, Grinda är fantastiskt. Vi återkommer i början av augusti med mer information. Redan nu kan du gå in på Waxholmbolagets hemsida och kika på avgångstider för att ta sig till Grinda. <https://waxholmsbolaget.se>

Tills vi ses igen önskar styrelsen alla en underbar sommar!

Annika för styrelsen