



Hoppas er sommar har varit skön och avkopplande. Nu är hösten här och vi drar igång med en nysatsning. Det är vetenskapligt bevisat att vi mår bättre om vi rör på oss. Att vandra i naturen är ett bra sätt att kombinera motion, gemenskap och naturupplevelse med en gnutta äventyr. Därför erbjuder vi två olika vandringar.

Två söndagar i september ger vi oss ut i naturen och vandrar i vårt närområde. Den 17 september beger vi oss till Nackareservatet och den 24 september utforskar vi Tyresta naturreservat. Vandringarna leds av Thomas Larsson från Balans Stockholm samt Eric Thornblad. Eric är en erfaren och uppskattad friluftsguide som bland annat har jobbat med Friluftsrådet och Svenska Turistföreningen. Information om mötesplatser, vägbeskrivningar och vad du behöver ta med dig, hittar du på vår på hemsida www.balansstockholm.se. Vill du följa med så anmäler du dig på: info@balansstockholm.se

Aktiviteter och kaféer

Nya anhängargrupper har kommit igång, både för dig som är med för första gången och dig som tidigare deltagit i våra grupper som genomförs enligt Balansmodellen. En ny skrivarcirkel är också planerad, den startar i oktober.

Onsdag den 13 september träffas vi på höstens första Balanskafé, som vanligt ses vi på S:t Göransgatan 92 för att fika och umgås med varandra.

Välkomna hälsar

Styrelsen i Föreningen Balans Stockholm

Vandringar 17 och 24 september

Anmäl dig till vandringsgruppen för Balansmedlemmar

Tid och plats:

Söndag 17 september kl 10:00-15:00

Vandring i Nackareservatet med utgång från Kärrtorp

Söndag 24 september kl 10:00-15:00

Vandring i Tyresta naturreservat med utgång från Tyresta by

Anmälan: info@balansstockholm.se ange namn, adress, telefonnummer och mailadress (om du har) där vi kan nå dig. Mer info på hemsidan www.balansstockholm.se



Kalendarium hösten 2017

Balanskafé onsdag 13 september kl 18-20

Fika och gemenskap. Start av höstens verksamhet.

Vandring i Nackareservatet söndag 17 september kl 10-15

Vandring med utgång från Kärrtorp.

Vandring i Tyresta naturreservat söndag 24 september kl 10-15

Vandring med utgång från Tyresta by.

Balanskafé måndag 9 oktober kl 18-20

Fika och gemenskap.

Balanskafé måndag 13 november kl 18-20

Fika och gemenskap.

Julavslutning - Balanskafé onsdag 13 december kl 18-20

Fika och gemenskap.

Balanskaféer hålls i träfflokalen på S:t Göransgatan 92, om inget annat anges.

Mer information på balansstockholm.se

Ny kanslist på Balans Stockholm

Pia Polstam heter vår nya kanslist och hon är en efterlängtd person. Hon började arbeta på kansliet den 15 augusti och håller på för fullt att lära sig vår verksamhet. Pia finns på plats tisdagar och torsdagar.

Vi hälsar Pia varmt välkommen till oss!

Kort presentation

Mitt namn är Pia Polstam. Jag är 63 år gammal och har tidigare arbetat på Posten som administratör i 27 år. I huvudsak har jag sysslat med kvalitet, miljö och säkerhetsfrågor. Jag känner mig väldigt privilegerad att få möjligheten att arbeta tillsammans med er.

Bemanning av kansliet

Kansliet är bemannat av vår kanslist Pia Polstam som finns på plats tisdagar och torsdagar kl 10:00-15.00.

Vill du besöka oss är det bäst att du hör av dig innan och stämmer av med Pia att hon är på plats. Maila info@balansstockholm.se eller ring 08-618 13 33.

Glöm inte att uppdatera din adress och e-postadress när du flyttar

Kom ihåg att meddela ny adress när du flyttar och glöm inte att även meddela din e-postadress. Hör av dig på info@balansstockholm.se

Föreningen Balans Stockholm

Webbplats: www.balansstockholm.se
E-post: info@balansstockholm.se
Telefon: 08-618 13 33

Adress: Vårdvägen 3
112 19 Stockholm

Org.nr: 802468-6936
Plusgiro: 667259-6
Swish: 1230368118

OBS! Medlemsavgiften 200 kr/år betalas till Riksförbundet Balans

Plusgiro: 4392084-2

Ange namn, adress, telefon och e-postadress på betalningen

Medlemsavgiften är mycket viktig för att vi ska kunna göra så mycket som möjligt. Varje medlem räknas!

Facebook: [@balansstockholm](https://www.facebook.com/balansstockholm)
Twitter: [@balanssverige](https://twitter.com/balanssverige)