



En kurs för dig som vill lära om Stockholmsområdets geografi, flora, fauna och historia på plats. Vi gör vandringar och lär oss om allt mellan bäverhyddor och slott, jättegrytor och fornborgar. För det mesta är vi utanför innerstaden, i kulturmiljöer och naturreservat i Stockholms förorter och krans-kommuner.

## SNOK - Seniorernas Natur Och Kultur

Vi vandrar upp till en mil per dag, äter matsäck i en skön backe och har tid att stanna och upptäcka tillsammans. Vi hinner bli ett sammansvetsat gäng på ungefär 18 personer som lär känna varandra väl.

Vi träffas för det mesta vid en hållplats någonstans i Stockholmstrakten. Vi vandrar året runt, men vintertid brukar vi passa på att göra lite fler studiebesök inomhus eller gå på någon intressant utställning som kompletterar vandringarna. Vintertid brukar vi även äta vår matsäck i en raststuga eller liknande med tillgång till toalett.

Du behöver inte ha några förkunskaper, däremot behöver du ha en bra grundkondition och vara rörlig eftersom vi är ute hela dagarna. Bra skor och stövlar är en förutsättning liksom rejäla regnkläder. Därutöver behövs en tursäck för matsäck och termos, sittunderlag och ibland varma och ibland tunna kläder. Alla som av olika orsaker är daglediga är välkomna - du behöver alltså inte vara senior.

Kursens hörnpelare är:

- Kulturupplevelser
- naturupplevelser.
- friskvård.
- gemenskap i gruppen.
- delaktighet i planeringen.

Exempel på några turer är:

*Göta landsväg* – vi vandrar efter den urgamla landsvägen in till Stockholm.

*Från Nyfors till Tyresö slott* – strömstare, bäverhyddor och slottspark.

*Hagalund* – med guidning i Olle Olssons hus.

**Tid: det finns två kurser – tisdagssnok och torsdagssnok. Anmäl dig alltså till tisdag eller torsdag.**  
Ca 30 träffar.

**Tisdagsgruppen:** 2019: 27 augusti - 10 december, 14 januari - 26 maj. Kl. 9-14, avvikelser kan förekomma.

**Torsdagsgruppen:** 2020: 29 augusti - 12 december, 16 januari - 28 maj. Kl. 9-14, avvikelser kan förekomma.

**Kostnad:** 750 kr/termin. Betalas till: Bg 5115-8491 eller Swish: 1234583365 senast vid kursstart. Märk med "SNOK" och ditt namn.

**Kursansvarig:** Elisabet Schück, folkhögskollärare och utomhuspedagog.

**Anmälan:** löpande till: [katolsktforum@sanktaeugenia.se](mailto:katolsktforum@sanktaeugenia.se) eller per tel: 08-50578023