

Hvem er vi?

Sæson 2020-2021

Stavgængerne i det Grønne Område – SGO

Foreningen kaldes SGO i dagligdagen. Den blev oprettet i 2004. SGO er en forening, der giver nye muligheder til alle. Vi tager hånd om den enkeltes behov f.eks. ved nye hofter, knæ, kronisk syge m.m. og sætter tempo og distance herefter. Foreningens formål er at give gode oplevelser i naturen, kombineret med kulturelle oplevelser og socialt samvær. SGO prøver at lave fælles kørsel til stavgang og arrangementer.

Stavgang forbedrer både din styrke og kondition.

Stavgang øger din energi og kalorieforbrænding.

Stavgang kan afhjælpe ved fysiske og psykiske skavanker.

Stavgang kan gøres i netop dit tempo.

Her ser du bestyrelsen i SGO

| | | |
|-----------------|----------------------|------------------|
| Anette Garsdal | Formand | tlf. 20 63 86 49 |
| Marianne Samuel | Næstformand | tlf. 26 82 08 66 |
| Birgit Poulsen | Bestyrelsesmedlem | tlf. 45 87 84 81 |
| Inger Juul | Bestyrelsesmedlem | tlf. 27 16 59 58 |
| Bent Khanna | Kasserer | tlf. 22 44 17 71 |
| Birthe Khanna | Sekretær | tlf. 27 63 00 56 |
| Suppleant | Ulf Schønsted-Madsen | |

mail: sgo-garsdal@hotmail.com

hjemmeside: www.stavganger.dk

Medlemskab: 150 kr. årligt (1.sep. -1.juli)

Stavgængerne i det Grønne Område

Adresse: Malmlosevej 99, 2830 Virum

Danske Bank Konto nr. 0455-47 37 19 06 09

Stavgængerne i det Grønne Område

Stavgængerne i det Grønne Område

SGO

åndedræt

Gymnastik

Stavgang

samvær

Natur

FORENINGEN DER SÆTTER GANG I DIG.

Vi går i flere grupper i forskellige tempi, så alle kan deltage. Vi laver let og effektiv stavgympastik, når vi har gået halvvejs.

SGO-generalforsamling afholdes i 1. kvartal på *Trænings-og Rehabiliteringscentrets cafe*. Dato og tid m.m. meddeles senere.

Tirsdage d.26. januar + 23. februar 2021.

Socialt samvær :Stavgangsforeningen byder på 2 stk. smørrebrød efter stavgang tirsdage Onsdagsholdet møder samme dag og tid.

Pris for deltagelse i udflugterne er pr. gang 50 kr. for medl. øvrige 80 kr. som kan betales på dagen eller sættes ind på vores konto.

Mulighed for fælles kørsel fra Træningscentret, der betales 20 kr. for retur til chaufføren.

En dag sidst i april byder vi foråret velkommen.

Det vil ske med stavgang i Malmmosen og langs Furesøen.

Efter motionen spiser vi en sandwich med et glas vin.

Dato meddeles senere. Mødested: *Aftales ved tilmeldingen.*

Kom med på en guide nattergaletur en aften i maj.

Vi tager op til det skønne område Vaserne i Birkerød, hvor der er et rigt fugleliv. Aftenen starter med kage/the og kage, herefter føre vores ornitolog os rundt i området.

Dato meddeles senere. Mødested: *Aftales ved tilmeldingen.*

Rosenhaven i Valby parken.

En dag i juni når roserne blomstre tager vi til denne smukke have. Her er mange flere spændende områder bla. Temahaverne.

Senere spiser vi sandwich med et glas vin.

Dato meddeles senere. Mødested: *Aftales ved tilmeldingen.*

.....
STAVE KAN LÅNES I FORENINGEN
Folderens indhold er med forbehold pga. Corona

Kurser i stavgang - begyndere eller øvede. Ved firmaet Rationel Konditions Træning. Anette Garsdal **20 63 86 49** eller på hjemmesiden: RKT garsdal.dk

Tirsdage kl. 10.00 - 11.15.

Mødested: *Gå ind i Slotsparken fra Trænings-og Rehabiliteringscentrets P-plads Lyngby Hovedgade 1. Gå 100 m fremad til den højre græsplæne.*

Ruten: Vi går gennem slotsparken til Fuglevad og hjem igen.

Onsdage kl. 14.15 – ca. 15.15.

Mødested: *Fuglevad Station.*

Ruten: Vi går langs Mølleåen til Brede og hjem igen.

Tilmelding nødvendig, Ring og hør på **20 63 86 49**.

Vi går kun denne tur ved min.10 tilmeldte.

Arrangementer i året.

16-års FØDSELSDAGS FEST.

Tirsdag 11. august 2020 kl. 10.00 - 12.00. For dig der bare vil høre om os, samt nye og gamle medlemmer. Det er et åbent arrangement på plænen overfor *Trænings-og Rehabiliteringscentrets Lyngby Hovedgade 1.*(tidligere Møllebo).

Vi står med pavillon og SGO byder på en lille forfriskning, og lidt mundgodt. Medlemskab kan tegnes på dagen. Der vil på dagen blive undervist Gratis i stavgangs teknik samt stavgympastik.

Julefest torsdag d. 10. december 2020 kl. 16.30 - 19.00.

Igen i år skal vi hygge os sammen i den smukt pyntede cafe på Træningscentret cafe Møllehullet. Vi vil synge (måske danse) og hygge til levende musik (klaver og guitar). Eftermiddagen slutter af med en platte og et glas vin

Mødested: **Cafe Møllehullet, Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Lyngby**

Kun for medlemmer og pårørende. Pris:50 kr. for medl. – øvrige 80 kr.