

Aktiviteter och platser i Strängnäs med omnejd

Idéer som kommit upp vid möten inom projekt Tillgänglig natur
– ökad livskvalitet

Sammanställning gjord 2021-08-23

Musik och sång

Förslag artister:

- Rogge roll duo. Har egen ljudförstärkning och erbjuder varierad repertoar, samt bakgrundsberättelser, quizz (frågesport) mm.
- Tolles trio (dragspel)
- Ukulele-ladies
- Bröderna Jonsson. Har egen ljudförstärkning
- Dra en Banjo

Körer: Pax Mariae, Pax röster, kör FUB, Gula Rosorna, Eternellerna, Roggekören, Lövsångarna, kyrkokörerna - barn och vuxna. Tongriparna i Mariefred.

Musikuppträdande kombinerat med allsång (tillfråga de som uppträder om de har förslag på låtar.

Luciatåg, glögg och tävling leta tomtar med ficklampa.

Andra aktiviteter

- Halloween i Kalkbro. Med ljusinstallationer mm.
- Åkers hembygdsförening – kunniga om Åkers bergslag. Vi har anlitat dem förut.
- Fiske vid sjökanten i Strängnäs. Med en kunnig ledare.
- Hälsans stig. I Eskilstuna har det anordnats promenader i samverkan med Frivilligcentralen. Deras volontärer bemannar.

- Bangolf på Visholmen. Eventuellt turnering mellan föreningarna.
- 5-kamp på Visholmen. Finns det förening/företag som kan anlitas för att planera och hålla i arrangemanget?
- Samtal kring bordet. Varit uppskattat. Bokklubb eller antik-kurs är andra liknande förslag.
- Stadsvandring, konstvandring.
- Bowling
- Samtal kring lägereld. Finns det någon tillgänglig plats där man kan sitta runt eldstaden?
- Kalkbro historia
- Växterna i Kalkbro. Besök i juli när orkidéerna blommar. Förslag ledare: botaniker Hasse Rydberg (har anlitats tidigare)
- Tematräffar: laga mat ute. Förslag ledare: Ledare från Scouterna eller Friluftsförbundet.
- Föredrag tema hälsa, välmående.
- Svampkurs, svamputställning. Förslag ledare: Strängnäs Svampklubb.
- Fåglar – studiecirkel, utflykter. Förslag ledare: Leif Ekblom (har anlitats förut). Han är också kunnig i historia.
- Rörelseträning, sittjympa utomhus.
- Promenader, kombinerad med kort guidning vid någon sevärdhet, byggnad eller konstverk. Stopp vid t ex Bo Setterlinds park, Ångbåtsbryggan och Visholmen (där finns boulebana, bangolf, tennis, utegym, grillplats).
- Besök utegym med instruktör. Kan anordnas i Strängnäs, Mariefred och Åker.
- Stadsorientering. Orienteringsklubben SMOL har tidigare år gjort paket med foton.
- Tema historia – studiecirkel/utflykter.
- Dans. T ex dansbanan i Engelska parken i Åker.

Platser:

- Kalkbro naturreservat
- Drottning Kristinas trädgårdar Finninge
- Ulvhälls hållar konstpromenad. toalett inte klar.
- Visholmen – boulevards, utegym, minigolfbana, badramp.
- Fältstationen rördrommen (i Eskilstuna kommun, nära badplatsen Barvalappen). Tillgängligt anpassad fiskeplattform och fågeltorn. Handikapp-bajamaja finns periodvis vid badplatsen.
- Ugglands park, scen och parkbänkar.
- Fornlämningar i Åkers Berslag. Förslag ledare: Åkers hembygdsförening.
- Björndammen – masugn, fik, musikuppträdanden.
- Skottvångs gruva – gruvhål, museum, grillplats. Sörmlandsleden passerar där - finns grillplats och bänkar, men själva leden är inte tillgängligt anpassad. Museum Skottvång. Går att sitta ute och inne. Gruvans förening anordnar Gruvans dag i slutet av sommaren. I juli tänds de kolmilan, som är intressant att se.
- Hjorthagen Mariefred guidning - till fots eller i minibuss. Förslag ledare: Förvaltaren av området. Kommentar: Toalett vid parkeringen. Finns någon närmare?
- Studiebesök muséet och arkivet/masugnen i Åkers Styckebruk. Förslag ledare: Åkers hembygdsförening.
- Studiebesök Mälsåkers slott, Selaön. Fin park, ingång från baksidan. Handikapptoalett finns.

Tips hur gå tillväga för att inte bli alltför betungande att anordna aktivitet:

- Vid anlitan av musikgrupper som behöver förstärkning av ljud – se till att de själva har tillgång till batteridriven utrustning, så att inte vi behöver ordna det.
- Köpa "paket" eller färdigt koncept från idrottsförening eller företag som anordnar event. T ex femkamp. Innebär att man som arrangör slipper ta hand om planering, inköp, skaffa funktionärer osv.