

# Välkommen till OMBERGs festdagar den 24 april! Tema: Hälsa

- Invigning kl 10 med Tal till Blåsippan av Lars Frölich, Stocklycke (nr 10) -

## TIDER ATT PASSA:

### 5. Alvastra klosterruin

kl 13.00 Beträktelse av Per-Inge Planefors "Mellan spiritualitet och förstelning"

kl 13.30 Guiding av klosterruinen. Gratis

kl 12 - 17 Kaffe och våfflor serveras.

Söndag: kl 14 Guidning av klosterruinen. Gratis

kl 12-17 Kaffe och våfflor serveras.

### 7a. Hälsa på Omberg i blåsippetid

Naturguidning med Lars Frölich. Insup vårens blommor och fåglar tillsammans med Lars. Vad betyder naturen för vårt välbefinnande?

Arrangör: NatuRus Naturguidningar. Guide: Lars Frölich.

kl 11 - 12.30 Kostnad: 50 kr/person.

Samling vid Stocklycke vandrarhem.

### 10. Njutning för örat - fågelmorgon med naturum Omberg.

Guidad vandring i bokskogen bland fåglars glada drillande. Tillgänglig för synskadade.

Guide: Ellen Hultman

OBS! kl 07 på morgonen Naturum, Stocklycke

### 10. Invigning av ny naturstig: Spettans stig

Längs en knappt kilometerlång slinga finns roliga uppdrag för stora och små där du får möta det som lever i gamla och döda träd

Guide: Ellen Hultman När: kl 13

Samling vid naturum Omberg

### 15. Bergets mässa

Gudstjänst Vem: Per-Inge Planefors

kl 15 Var: Hjässatorget och Hjässan

### 18. Gående meditation

Upplev närvaron i varje steg.

Rune Olsson, zenlärare

kl 13-14. Kostnad: 20 kr

AlvastraZengården, ovanför infoplatsen Tidernas landskap

### 18. Zenmeditation

En timmas introduktion till zenmeditation.

Rune Olsson, zenlärare

kl 15-16. Kostnad: 40 kr

AlvastraZengården, ovanför infoplatsen Tidernas landskap

### 24. Den hälsosamma trädgården hos Ellen Key

Vandring och guidning

Strands trädgårdsutskott

kl 13 och kl 15 Ellen Keys Strand



Nästa festdag är den 4 september 2010

## Välkomna!

## AKTIVITETER HELA DAGEN:

### 6. Nässelfeber

Vi firar nässlans dag med nässelsoppa, nässelschampo, nässelcocktail, nässelgarn, nässeltyg...

Även försäljning av keramik, historiska växter, växtfärgning, örtvandring mm.

Urnatur & vänner När: kl 10.00 - 17.00

Urnatur, Sjögetorp vid Visjön

### 7b. Försäljning av KRAV-ägg, plantor och primörer i Gårdsbutiken.

Tåkerns trädgård, ekologisk köksträdgård och lantrasdjur.

NatuRus Tåkerns trädgård Malin Granlund Feldt

kl 11-18 Herrestad, Vadstena

### 9. Galleribesök bra för hälsan!

Tavlor som får dig att må bra.

Mattias o Lisa på Galleri Omberg

kl 10-16 Kostnad: Gratis

Galleri Omberg (utmed väg 50 nära uppfarten till Naturum)

### 17. Kultur för hälsan

Utställning och happening.

Kulturarbetare från bygden

kl 12-16 Var: Ellen Keyinstitutet

### 20. Lunchservering och café

Vegetarisk mat och hälsosamt fikabröd. STF Stocklycke

Lunch kl 11.30-14, fika 9-17.

### 21. Konstutställning "Kolla på kol" samt teckningskurs

Se utställningen, teckna om du får lust.

Teckna i kol med högra hjärnhalvan kl 10 -12

Teckna utomhus mellan Hästholmen och Strand kl 14-16.

Fri entré (En kurs 100:-, båda 150:-)

Lars Westlund och Majsa Andersson

kl 10 -18 Galleri Grönhuset, Hamngatan 25 Hästholmen

### 22. Stort Stickcafé

Upprop! Stickcaféer/handarbetsvänner - välkomna till en dag fylld av garn och möjligheter. Start vid invigningen i Stocklycke 10.00 med fortsättning i Krigsberga. Fika och lunch. Butiken öppen.

kl 11.00 -16.00 Drop in

Vadstena Ull&Garn, Krigsberga Tel.0143-23355 [www.ullochgarn.se](http://www.ullochgarn.se)

### 25. Ull för hälsa

Tovade produkter som kan ge insikt i fördelen med ull.

Information och demonstration av tovning med fårull.

AnnKatrinn och Kerstin

kl 10-16 Kostnad: Gratis

Hantverkshuset Drottning Omma, Stocklycke. Fd. Naturskolan

### 26. Välkomna till Njords turridding!

Dagliga turriddingar - SPA bad - Ridläger. Vi vill att Du ska få uppleva något alldeles speciellt här hos oss!

Petronella Johansson 070-381 85 29

Dagligen [www.njordsturridding.se](http://www.njordsturridding.se)

Blogg och aktiviteter hela året på: [www.upplevomberg.se](http://www.upplevomberg.se)