

SPF Seniorernas Folkhälsovecka

Kultur-, Friskvårds- och prova på aktiviteter
Kulturvandringar, exkursioner och föreläsningar

MÅNDAG 20 MAJ



Stora Scenen, Boulognerskogen
13:30 Invigning stora scenen
Information om veckan och om stegutmaningen. Information om "Hitta ut" med Gävle OK. Bangolfen och Café Solgläntan har öppet.
14:00 Musik och Allsång
Måndagsgänget från Björke.

TISDAG 21 MAJ



Furusalen, Silvanum
10:00 Föreläsning 'Ängeln från Brynäs'
Lena Maria Liss och Ellenor Kallberg berättar om gårdagens och dagens diakoniverksamhet.
13:30 Föreläsning 'Mat i vår närhet'
För glädje, energi och överlevnad, med Gertrud Edström.

ONSDAG 22 MAJ



11:00 Tipspromenad
Stora scenen, Boulognerskogen
11:00 Boule
Klot finns att låna.
SPF Seniorerna bjuder på fikabröd. Ta med egen dryck.
Stora scenen, Boulognerskogen
13:00 Cykelexkursion
Mot Valbo kyrka. Hugo Minell berättar om varför man valde att bo här för 7000 år sedan.
Ta med egen fika.
Samling vid Silvanum

TORSDAG 23 MAJ



10:00 Tipspromenad Vid Sjöängssältorna
med information om 'Gäddsjön'.
Ta med egen matsäck.
Samling vid Måsbergets IP
12:30 Orgelkonsert
Orgelkonsert
Stockholmsromantiker
Heliga Trefaldighets kyrka
13:00 Visning av Orgel
Efter konserten får vi titta närmare på orgeln.

FREDAG 24 MAJ



Badet Boulognerskogen
11:00 Utegym
Med instruktörerna Ulla Renvall och Kerstin Björk.
11:00 Träffpunkt för Seniorer
Gräddar glöhhoppor med tillbehör och kaffe, 25kr.
12:00 Prova på Linedance
Dansa med Maria Rask.
13:00 Prova på Dans för dig
Dansa med Camilla Lucchesi.
Dansen är anpassad så du kan delta efter egen förmåga.

HELA VECKAN



10:00 Digitala föreläsningar
Varje dag bjuder på en ny föreläsning som du kan se hemma vid din dator.
Länk och Schema hittar du på spfseniorerna.se

Stegutmaning
Du som deltar genom att promenera kan vinna fina priser.

Ett samarbete mellan SPF Seniorernas lokalföreningar Gavle, Ankaret, Hille och Rudan, samt Studieförbundet Vuxenskolan och Kultur för äldre Gävle kommun

Veckan är öppen för alla seniorer och du kan delta på de flesta aktiviteter utifrån dina förutsättningar, rörelseförmåga och kunskap.