

Måndag 20 maj	Tisdag 21 maj	Onsdag 22 maj	Torsdag 23 maj	Fredag 24 maj
<b>Nationell stegtävling hela veckan</b>				
<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Med livet i behåll – om åldrandets frihet och förlust</b> Anna Kåvner, specialist i klinisk psykologi</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Reumatism</b> Maria Nylander, specialistsjuksköterska Reumatikerförbundet</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Munnen – en del av kroppen</b> Björn Klinge, specialisttandläkare</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Träna med Sofia</b> Sofia Åhman, idrottslärare</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Sömn och återhämtning</b> Torbjörn Åkerstedt, professor emeritus</p>
<p><b>Kl 14.00-15.00 Prova-på Dans</b> Dansgruppen lär ut danser Samling: SPF-lokalen Ledare: Bo Pettersson</p> <p><b>Kl 14.00-16.00 Prova-på Boule</b> Kom och prova på boule med Boulegruppen Samling: Bouleplan vid gästhallen Ledare: Beryl Johnsson</p> <p><b>Kl 17.00-17.45 Lättgympa</b> Kom och prova att träna Styrka, Balans och Rörlighet Ombyte behövs ej men ta på lediga kläder och mjuka skor Samling: SPF-lokalen Ledare: Gunilla Lundgren</p>	<p><b>Kl 14.00 Livscafé</b> Karin informerar om "Livscafé" som Spf planerar att bjuda in till i höst. Tema är "Passion för livet", samtal om olika hälsoteman som kan påverka vår livskvalitet. Samling: SPF-lokalen Ledare: Karin Zetterlund</p>	<p><b>Kl 10.00-11.30 Prova-på bangolf</b> Samling: Jagersö bangolf Ledare: Ulf Nilsson, Roland Eriksson</p> <p><b>Kl 10.00 – 12.00 Matlagning</b> Vi lagar lunch och äter tillsammans Samling: SPF-lokalen Ledare: Karin Aggefors, Karin Zetterlund</p> <p><b>OBS! Föranmälan till Karin Aggefors tel: 076-823 6924 Max 15 deltagare. Pris: 100 kr</b></p> <p><b>Kl 14.00 Fallträning</b> Vi besöker Judoklubben och tittar på fallträning. Möjlighet att prova för de som önskar. Samling: Badhusets entré Ledare: Karin Zetterlund</p>	<p><b>Kl 9.00 Vandring Brandholmen 5 km</b> Samling: Hamnbron. Samåkning i egna bilar Ledare: Vandringsgruppen</p> <p><b>Kl 10.00-11.00 Lätt promenad med tipsfrågor</b> Samling: SPF-lokalen Ledare: Arne Stockman</p> <p><b>Kl 14.00-15.00 Skogsbad-avslappning i naturen</b> Samling: Parkeringen Västra Femöre Ledare: Ros-Mari Koch Ta med liggunderlag ett värmande lager eller filt. Bekväma kläder. Inställt vid regn.</p>	<p><b>Kl 15.00-15.45 Cykeltur ca 3 km med tipsfrågor</b> Samling: utanför badhuset Ledare: Ros-Mari Koch</p>