

20-24 maj 2024

Medverkande föreningar:

SPF Tinnerbäcken, SPF Plogen, SPF Gripen och SPF Filbyter

Fm	Måndag 20 maj	Tisdag 21 maj	Onsdag 22 maj	Torsdag 23 maj	Fredag 24 maj
Start:	Promenad på Kärna mosse	Hälsodag på Landeryd!	Boule, tips promenad, gåfotboll och korvgrillning	Balans promenad	Gympa
-kl	<i>med fokus på fåglar och blommor</i> kl	<i>"Prova på" olika golfslag, puttningstävling med priser, bangolf på äventyrsbana.</i>		kl 10-11.30	kl 10-11
08.30			kl 10-12		
-kl	8.30-ca 10.30			Var: Tinnerö eklandskap	Var: Equmenia kyrkans idrottshall, Drottninggatan 22, Lkpg
10.00			Var: Tennisplanen, Bankekind	Samling: Smestad Ridcenter	
-kl	Samling: Norra entrén	Info om golf klubben	Fika: korvgrillning till självkostnads pris, kontant (helst) eller swish. Medtag eget kaffe	Fika: medtag eget	Fika: Martas café(i kyrkan)
11.00	Fika: medtag eget Ledare: Lennart Hellström	kl 10-14		Ledare: Eva Aronsson	Ledare: Eva Aronsson
	Arr: SPF Filbyter	Var: Landeryds golfbana		Arr: SPF Filbyter	
	—	Samling: P platsen			Arr: SPF Filbyter
	Promenad	Lunch/fika: Landeryds Golfrestaurang			
	kl 10-11	Ledare: Mats Nyqvist			
	Var: Kråksångssåret Lingham	Arr: Landeryds golfklubb & SPF Filbyter			
	Fika: medtag eget Ledare: Jan-Åke Andersson		Arr: SPF Plogen		
	Arr: SPF Plogen		— Minigolf		
	—		kl 11-12		
	Promenad		Var: Vidingsjö motions centrum		
	kl 11-12		Samling: P-platsen		
	Var: Vidingsjö motions centrum		Lunch/fika: Vidingsjö		

	Samling: P-platsen Fika: medtag eget Ledare: Eva Larsson Arr: SPF Tinnerbäcken		café Ledare: Marie-Louise Ahlenbäck, Ewa Forthmeier Arr: SPF Gripen		
kl 12-13	L	U	N	C	H

Em	Måndag 20 maj	Tisdag 21 maj	Onsdag 22 maj	Torsdag 23 maj	Fredag 24 maj
Start: -kl 13.00 -kl 14.00	Hittaut <i>Vi letar checkpoints med hjälp av karta</i> kl 13-ca 14.30 Var: Trädgårds föreningen & området i och runt US Samling: nedanför Café Belvederen, Lasarettsgatan Fika: Tropikhuset Ledare: Lotta Torstensson Arr: SPF Filbyter	Cykeltur i Tinnerö kl 13-ca 14.30 Var: Tinnerö eklandskap Samling: Karleplan p-platsen Fika: ta med eget Ledare: Kenneth Johansson Arr: SPF Filbyter	Boule kl 13-15 Var: Vidingsjö motionscenter Samling: P-platsen Fika: Kaffepaus mellan spelen Ta med eget eller köp i Vidingsjö café Ledare: Kerstin Björklund Arr: SPF Tinnerbäcken	Konst vandring kl 14-ca 15.30 Var: Linköpings innerstad Samling: Trädgårdstorget Ledare: Kerstin Fornander Arr: SPF Gripen	Kom och dansa... <i>Dans till olika musikstilar</i> Dansinstruktör finns på plats kl 14-16 Var: hos Anette & Björn Karlsson i Gåselöt, Lingham Fika: ta med eget Arr: SPF Plogen

Ytterligare information:

-Ingen anmälan, bara kom...

-Alla är välkomna, både SPF-medlemmar som icke-medlemmar

-Aktivitetserna är kostnadsfria förutom minigolf (Vidingsjö) och bangolf vid äventyrsbanan (Landeryd)

Frågor om programmet:

SPF Filbyter Eva Aronsson Mobil 072-536 77 99
SPF Gripen Marie-Louise Ahlenbäck Mobil 070-456 06 94
SPF Plogen Jan-Åke Andersson Mobil 070-835 30 06
SPF Tinnerbäcken Tage Andersson Mobil 070-366 03 20

VÄLKOMNA!

Eva Aronsson
Folkhälsoombud
SPF Seniorerna Östgötadistriktet

Förbundets program 20-24 maj 2024

Digitala föreläsningar

Förbundet kommer att webbsända en digital föreläsning varje dag kl 10:00. Sändningen sker på SPF Seniorernas hemsida (se länk nedan), varken föransmälan, registrering eller inloggning behövs.

Alla föreläsningar spelas in och kommer att läggas upp så att de går att se i efterhand:
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>

Föreläsningar från 2023 finns fortfarande kvar på webben och går utmärkt att titta på även i år, se vidare: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/>

Stegutmaningen

Förbundet utmanar alla medlemmar att vara med i den nationella stegutmaningen. Bland de som deltar kommer ett antal priser att lottas ut.

Läs vidare:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/stegutmaningen-2024/>