

Från: Mats Strömgren mats.stromgren@gmail.com

Ämne: Hälsoveckan 2024 till hemsidan

Datum: 21 april 2024 15:58

Till: Eva Elgström Norström eva@evanorstrom.se, Christel Övergaard christelovergaard@hotmail.com

MS

Hej!

Jag har lämnat programblad till Lina och Josefina på kommunen, som **kommer att läggas ut** på biblioteket under kommande vecka. Jag kommer också skicka material som kommer att läggas upp på kommunens hemsida. Här kommer mina skärmdumpar på programbladet i png-format för hög upplösning. Jag skickar också pdf-filen som gick till tryckeriet i bästa upplösning ifall ni kan lägga upp sådana filer på hemsidan.

SPF SENIORERNA HÄLSOVECKA

Höganäs 13 - 17 maj 2024



HÖGANÄS
KOMMUN

För fjärde året i rad drar SPF Seniorerna Höganäs igång Hälsoveckan tillsammans med Höganäs kommun. Vi bjuder in **alla pensionärer** till många olika aktiviteter.

För aktuell information, se hemsidan www.spfseniorerna.se/hoganas eller på vår Facebook-sida: **SPF Seniorerna Höganäs**

Läs programbladet och välj bland de aktiviteter som passar dig bäst.

Anmäl dig i god tid till de aktiviteter som måste förbokas!



Vad händer under veckan i Båtsällskapets klubblokal (Båthuset)

Öppet måndag - torsdag 10:00 - 16:00 (lunchstängt 12:30 -14:00)
och fredag kl 10:00 -12:30

- Kaffeservering (10 kr per tillfälle).

- Information om SPF Seniorernas roll i samhället och vad förbundet, distriktet och vår lokala förening i Höganäs gör.
- Information om kommunens verksamhet för seniorer.
- Vad gör kommunen för seniorernas hälsa.

Programbladet finns att hämta på Höganäs Bibliotek

Program för veckan

Måndag den 13 maj

kl 10:00 - 12:00 **Invigning.** Inga-Maj Hult, ordf SPF Seniorerna Höganäs, inviger veckan i Båtsällskapetets klubblokal i Höganäs hamn (Båthuset).

Josefina Persson, äldreinformatör/anhörigsamordnare samt Linda Franzon, hälsoutvecklare, båda från Höganäs kommun, finns på plats och svarar gärna på frågor. Några av medarrangörerna kan också vara närvarande.
Kaffe och information.

kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start vid Båthuset.

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 14:00 - 15:30 **Stavgång** med Mats Strömgren. Start från Båthuset med eller utan stavar. Kläder efter väder. Ingen anmälan.

kl 14:00 - 14:45 **Nordic Wellness** seniorträning med kondition, styrka och balans. Gym på Sporthallsvägen 4C, Höganäs. Anmälan till hoganas@nordicwellness.se

Tisdag den 14 maj

kl 10:00 **Cykling med kontrolljakt** med Lars-Göran Håkansson. Ta gärna med IS Kullens karta **Kullahjul 2024**, penna och fika. Kartan kan köpas i bokhandeln, cykelaffärer m.fl. Därefter går cykelturerna **onsdagar** hela sommaren och ger oss möjlighet att se delar av kommunen, som vi inte annars kommer till. Samling på Kyrkplatsen vid Himmelsfärdskyrkan i Höganäs strax före kl 10:00. Ingen anmälan.

kl 10:00 - 11:30 **"Nycklar till hälsa" Kom och inspireras!** En föreläsning om olika nycklar till hälsa, om glädje och träning. Med fantastiska Camilla Åkesson (personlig tränare, massör och Certifierad Fasciaspecialist) och Josefin "Smulan" Liljegren (personlig tränare, instruktör och ägare till GoFitness i Laröd). Efteråt bjuder vi på en hälsosam smoothie.

På Tivolihuset, Östra Parkgatan 2, Höganäs. Ingen anmälan

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 13:00 - 14:30 **Matinspiration med lunch** på Vikentomater, Rågången 41, Viken. Mats Olofsson berättar om företaget och köket ordnar en god lunch med sina produkter. Samåk om möjligt och meddela om ni kan ta med andra. Specialpris för lunch 149:-

Bindande anmälan till monica.stromgren@gmail.com senast 9/5 kl 12.

kl 14:00 - 15:30 **Prova-på-golf** Mölle Golfklubb, Italienska vägen 215, Mölle. Anmälan till: marcus@mollegk.se gärna veckan innan. Begränsat antal platser.

kl 16:30 - 17:30 **Fågelskådning 1** Introducerande bildvisning av de fåglar man kan få uppleva under torsdagens fågelskådning. Ornitolog Lars-Göte Nilsson från Naturum presenterar i Tivolihuset.

Anmälan till info@birdwave.se Ange vilka fågelpunkter ni vill delta i.

(Tisdag alt torsdag eller båda.)

Onsdag den 15 maj

kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start från Båthuset.

...forts Onsdag

kl 10:00 **Boule**, Mataki Boule på Alströmersvallen, Väsby Idrottsplats, S:t Andreas väg. Ta 112:an och sväng in mot Väsby i rondellen. Ta till höger strax efter vid pilen Boule. Ansvarig: Anders Holmqvist. Ingen anmälan.

kl 10:00 - 12:00 **Padel** på Höganäs Padel, Litteraturvägen 4A.
Anmälan till: inga-maj.hult@telia.com senast måndag 13/5.

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 14:00 - 15:30 **Boktips och fika** på Höganäs Bibliotek med Anna Wingårdh som inspirerar med nya lästips.
Anmälan till: [Inga-Maj Hult 070-328 40 71](tel:070-3284071).

kl 18:00 **PUB-kväll** på Höganäs Hamnkrog. Vi samlas för en trevlig kväll tillsammans och väljer något att äta och dricka från pubmenyn.
Anmälan till: monica.stromgren@gmail.com senast måndag 13/5.

Torsdag den 16 maj

kl 10:00 - 12:00 **Prova-på-bridge** på Centralgatan 43, gaveln mot macken, högst upp. Hiss finns. Max 24 deltagare.
Anmälan till monica.stromgren@gmail.com senast måndag 13/5.

kl 10:30 -11:30 **Prova-på-yoga** med Monica Borge på Friskis & Svettis, Litteraturvägen 8, Höganäs.
Anmälan till: verksamhetschef@hgs.friskissvettis.se

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 13:00 **Pilgrimsvandring** med Kulla pastorats diakonissor Miranda Herrlin Iakobi och Annika Erlandsson Olshov. Samling vid Båthuset. Ingen anmälan.

kl 14:30 **Musikunderhållning** med bandet DV Rock Musik från Daglig verksamhet. En upplevelse! Naturligtvis dricker vi kaffe till musiken. Plats i Båthuset. Ingen anmälan.

kl 17:00 - 19:00 **Fågelskådning 2** Prova-på. Samling på parkeringen Björkeröd, Kullaberg. Adr: Björkeröds Byaväg 3, Mölle. Medtag gärna kikare. Ornitolog Lars-Göte Nilsson från Naturum leder. Ange vilka fågelpunkter ni vill delta i. (Tisdag alt torsdag eller båda.) Anmälan till: info@birdwave.se

Fredag den 17 maj

kl 08:30 - 10:30 **Senior SPA** på Sportcentret. Kom och bada i varma bassängen, jacuzzi, bastu, motionssim i lugn miljö. Smoothie o vatten serveras. Pris 38:- Begränsat antal deltagare.
Anmälan till: linda.franzon@hoganas.se senast 16/5 kl 15:00

kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start från Båthuset.

kl 10:00 - 12:00 **Äventyrgolf** vid Kvickbadet, Birgitta Thuresson. Pris 30:- Ingen anmälan.

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 14:00 **Festlig avslutning i Siöcronanarken/Tivolinarken** med Marcus Nyrén



Tipspromenader



Tornfalk
Foto: Bengt Holm

Fågelskådning 1 & 2



Funktionell träning i ur och skur



Nycklar till Hälsa
med Camilla & "Smulan"



Staveång från Berthas kiosk



Projektgrupp Hälsoveckan
Mats. Monica. Josefina. Inga-Mai. Linda

PS. Jag tar med program till styrelsemötet imorgon, måndag 22/4. DS

Med vänlig hälsning
Mats

Mats Strömgren
Lerbergets Byaväg 2
SE-263 52 LERBERGET
Mobile: +46 723 165070