

SPF Seniorernas  
**FOLKHÄLSOVECKA**

**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
<b>Start:</b>	<b>Promenad på Kärna mosse</b>	<b>Hälsodag på Landeryd!</b>	<b>Boule, tips-promenad, gåfotboll och korvgrillning</b>	<b>Balans-promenad</b>	<b>Gympa</b>
-kl 08.30	<i>med fokus på fåglar och blommor</i>	<i>"Prova på" olika golfslag, puttningstävling med priser, bangolf på äventyrsbana. Info om golfklubben</i>			
-kl 10.00	kl 8.30-ca 10.30		kl 10-12	kl 10-11.30	kl 10-11
-kl 11.00	<b>Samling:</b> Norra entrén <b>Fika:</b> medtag eget <b>Ledare:</b> Lennart Hellström  <b>Arr:</b> SPF Filbyter	kl 10-14  <b>Var:</b> Landeryds golfbana <b>Samling:</b> P-platsen <b>Lunch/fika:</b> Landeryds Golfrestaurang <b>Ledare:</b> Mats Nyqvist  <b>Arr:</b> Landeryds golfklubb & SPF Filbyter	<b>Var:</b> Tennisplanen, Bankekind <b>Fika:</b> korvgrillning till självkostnadspris, kontant (helst) eller swish. Medtag eget kaffe <b>Ledare:</b> Jan-Åke Andersson, Lasse Bergman, Britt-Marie Andersson  <b>Arr:</b> SPF Plogen	<b>Var:</b> Tinnerö eklandskap <b>Samling:</b> Smestad Ridcenter <b>Fika:</b> medtag eget <b>Ledare:</b> Eva Aronsson  <b>Arr:</b> SPF Filbyter	<b>Var:</b> Equemeniakyrkans idrottshall, Drottninggatan 22, Lkpg <b>Fika:</b> Martas café(i kyrkan) <b>Ledare:</b> Eva Aronsson  <b>Arr:</b> SPF Filbyter
	<b>Promenad</b>  kl 10-11  <b>Var:</b> Kråksångsspåret Lingham <b>Fika:</b> medtag eget <b>Ledare:</b> Jan-Åke Andersson  <b>Arr:</b> SPF Plogen		<b>Minigolf</b>  kl 11-12  <b>Var:</b> Vidingsjö motionscentrum <b>Samling:</b> P-platsen <b>Lunch/fika:</b> Vidingsjö café <b>Ledare:</b> Marie-Louice Ahlenbäck, Ewa Forthmeier  <b>Arr:</b> 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
<b>Start:</b>	<b>Hittaut</b>	<b>Cykeltur i Tinnerö</b>	<b>Boule</b>	<b>Konstvandring</b>	<b>Kom och dansa...</b>
-kl 13.00 -kl 14.00	<i>Vi letar checkpoints med hjälp av karta</i>  kl 13-ca 14.30  <b>Var:</b> Trädgårdsföreningen & området i och runt US <b>Samling:</b> nedanför Café Belvederen, Lasarettsgatan <b>Fika:</b> Tropikhuset <b>Ledare:</b> Lotta Torstensson  <b>Arr:</b> SPF Filbyter	kl 13-ca 14.30  <b>Var:</b> Tinnerö eklandskap <b>Samling:</b> Karleplan p-platsen <b>Fika:</b> ta med eget <b>Ledare:</b> Kenneth Johansson  <b>Arr:</b> SPF Filbyter	kl 13-15  <b>Var:</b> Vidingsjö motionscenter <b>Samling:</b> P-platsen <b>Fika:</b> Kaffepaus mellan spelen Ta med eget eller köp i Vidingsjö café <b>Ledare:</b> Kerstin Björklund  <b>Arr:</b> SPF Tinnerbäcken	kl 14-ca 15.30  <b>Var:</b> Linköpings innerstad <b>Samling:</b> Trädgårdstorget <b>Ledare:</b> Kerstin Fornander  <b>Arr:</b> SPF Gripen	<i>Dans till olika musikstilar</i> <i>Dansinstruktör finns på plats</i>  kl 14-16  <b>Var:</b> hos Anette & Björn Karlsson i Gåselöt, Lingham <b>Fika:</b> ta med eget  <b>Arr:</b> 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/>