

FOLKHÄLSOVECKAN 8 - 12 MAJ [SPF - Seniorerna SPF Seniorerna Mörrum](#)

Anmälan kan göras från och med 2023-03-10. Anmälan obligatorisk förutom till GPS-promenad. Vissa arrangemang har max-antal deltagare. Vid behov kan vissa aktiviteter anordnas mer än en gång, kontakta respektive anmälnings-mottagare.

DATUM	AKTIVITET	PLATS	KLOCKAN	ANMÄLAN SENAST 7 DAGAR FÖRE, FRISKA, COVID-VACCINERADE PERSONER
8/5 – 12/5	GPS-tipspromenad i Mörrum med mobiltelefon (modern med GPS)	Start från Folkets Park, Mörrum. Vi går Xrundan, ladda ner appen i förväg, se Xrundan digital tipspromenad och tipsrunda	00.00 – 24.00	Ingen föransmälan. 9/5 och 10/5 + finns instruktör på plats vid Folkets Park i Mörrum följande tider: (Inga-Britt 9/5 kl 13-14, Solbritt 10/5 kl 10-11)  Digital hälsosatsning i Mörrum - Karlshamns kommun Xrundan digital tipspromenad och tipsrunda
8/5 måndag	Promenad med eller utan stavar i Mörrum.	Stålagården, Mörrum	10.00 Ta med fika för eftersits.	Anmälan till Gun Svensson, tel 0454-322796, 070-5422796. 39gun.svensson@telia.com

DATUM	AKTIVITET	PLATS	KLOCKAN	ANMÄLAN SENAST 7 DAGAR FÖRE, FRISKA, COVID-VACCINERADE PERSONER
8/5 måndag	Bokprat Ta med fikakorg	Gräsmattan vid Församlingshem- met, Mörrum	14.00	Anmälan till Kristina Wallin, tel 070-816 57 68 eller ukwallin@gmail.com Max 10 personer
9/5 tisdag	Må Väl-gympa	Ådalskyrkan, Mörrum	10.00	Anmälan till Bess Widenberg, tel. 0 454-51511 Max 15 personer
10/5 Onsdag	Cykeltur till Mörrums norra fjärding. Roy och Anita berättar.	Stålagården, Mörrum	13.00	Anmälan till Roy och Karlie Johansson, tel. 0708-120827 royjohansson940@hotmail.com eller 0733-420 561 Karlie.johansson@gmail.com Ta med fikakorg.
11/5 torsdag	Hjärta och smärta 	Ådalskyrkan, Mörrum	14.00 Entré: 70 kr/person, kaffe ingår	Kardiolog och överläkare Thomas Pettersson och Dönabergamusikern Ingmar Nilsson föreläser och underhåller om nya rön i hjärtforskningen och musik om smärta, möjlighet att ställa frågor. Alla välkomna!

12/5 fredag	SPF femkamp. Delta, kanske bli Mörrumsmästare eller heja på deltagarna	Stålagården, ute. Vi dåligt väder går vi in i logen.	10.00	Lättsamma grenar som alla kan delta i, ta med skratthumöret! Anmälan till Kristina Wallin, tel 0708-165768 eller ukwallin@gmail.com Ta med fikakorg.
Hela veckan	Digitala program		10.00	Förbundet sänder digitala föreläsningar/övningar, se SPF - Seniorerna Folkhälsoveckan (spfseniorerna.se) Föreläsningarna spelas in, kan ses senare.
8/5 – 12/5	Nationell stegutmaning	<u>Se</u> Nationell stegutmaning SPF Seniorerna (foreningssupport.se)		Anmälningsblankett publiceras 8/5-23. Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Förbundet kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.
Hela veckan	Medlemsvärvning Vi lottar ut Trisslottor till värvare/ny medlem	Förbundet ger en Sverigelott för varje ny medlem som värvas, föreningen ger en Trisslott	Värva en medlem - få en Sverigelott (nymedlem.se)	SPF Seniorerna Mörrum ser gärna nya medlemmar som anmäler sig, se SPF - Seniorerna Bli medlem (spfseniorerna.se) eller ordförande Inga George på E-post inga.g.george@gmail.com eller ring 070-54 55 240.
Hela veckan	Deltagarlotteri	SPF - Seniorerna Folkhälsosponsorer (spfseniorerna.se)		Varje aktivitet under veckan ger en lott. Vinster från våra sponsorer lottas ut efter Folkhälsoveckan.