

# VÄLKOMMEN TILL MEDLEMSTRÄFF MED TEMA HÄLSA

**Dag:** Tisdag 19 maj, kl 13.30  
**Plats:** Övermo Bystuga, Bystugevägen 42, Leksand



**Program: Vardagsnära hälsoinspiration med Iréne Sturve:  
”Hälsa, glädje och livskvalitet”. Inget inträde!**

Vi lever längre och vill då också leva ett bra liv när vi blir äldre. Att kunna hålla igång och vara vitala och pigga långt upp i åren är något vi alla önskar oss. Då är det bra att ha koll på helheten för att ta kloka hälsobeslut – **ja frågan är vad kan vi göra och påverka själva?**

Iréne Sturve är en av våra tidigare uppskattade föreläsare. Iréne har 40 års erfarenhet av arbete med hälsoarbete bl.a. hälsosamt åldrande på både praktisk och övergripande nivå. Seniorledare inom gymnastik, avslappning, yoga på stol och matta.

**Förtäring: Varm korv med bröd och tillbehör. Kaffe/te med något gott till!**

**Möjlighet till guidad tur i byn! Frågesport och har vi tur så blir det stolsgympa!!**

**Anmälan: Senast söndag 17/5 via SMS/tel. till 070-665 69 10. Meddela om du behöver skjuts! Ta gärna med en vän!**

**Du som är intresserad av vår verksamhet – kom du också!!**

SPF Seniorernas folkhälsovecka 2026 genomförs under tiden 18-22 maj. Gratis online-föreläsningar varje dag kl. 10.00 och en extra föreläsning kl. 13.00 torsdag 21 maj. Länkar läggs ut på förbundets hemsida dagen innan seminariet.