

Var aktiv

Välkommen som medlem i SPF Seniorerna Boo, en förening i Sveriges pensionärs förbund SPF.

Vi erbjuder en aktiv och trevlig vardagstillvaro, genom vårt digra programutbud: föredrag, musikevent, vandringar, resor, teater, fikastunder, mm. Som medlem får du också tidningen Senioren, samt fler bra erbjudanden.

Önskar du ta del av vårt program skicka ett meddelande till vår mailadress: spf.seniorerna.boo@gmail.com. På vår hemsida finns också information.

Hemsidan; www.spf.se välj /distrikt/ Stockholm/ Boo

Vår e-postadress: spf.seniorerna.boo@gmail.com

Medlemskapet kostar 290,-/år

Under hälsoveckan anordnar också SPF förbundet intressanta föreläsningar som kommer att finnas på www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka. Det behövs inget lösenord utan de ligger öppna så alla kan ta del av dem.

SPF
SENIORERNA Boo

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSOVECKA



Inspiration till aktivitet och rörelse
till ett hälsosamt liv och åldrande

PRÖVA PÅ
AKTIVITETER
16-20 MAJ 2022

program

Boule
[Thomas Sinclair]

Cykling
[Lena Forsberg]

Dans
[Lillian och Lefte]

Information om SPF
[SPF,s Syrelse]

Hörselinfo HRF
[Monika Larsson]

Kulturvandring
[Eva Edoff]

Vandring
[Irene Norgren, Staffan Smedberg]

Nynäshamn resa
[Gunilla Wahlberg Åberg]

Promenad
[Kicki Inser]

Pubträff
[Siw Embrén]

Tillsammans mindre ensam
[Maria Sahlström]

Qigong
[Britt Petersson]

Utegympa
[Lena Bergenheim]

| Aktivitet V.20 MAJ | Mån- dag 16/5 | Tisdag 17/5 | Ons- dag 18/5 | Tors- dag 19/5 | Fredag 20/5 |
|--|---------------------|-----------------|---------------------|----------------------|-----------------|
| Boule [Orminge parken] | 09:45- 12:00 | 09:45- 12:00 | 09:45- 12:00 | 09:45- 12:00 | |
| Cykling [Hembygdsgården - start] | | | | 13.00- | |
| Dans [Orminge parken / Folkets Hus vid regn] | 12:00- 13.00 | | 12:00- 13.00 | | |
| Information om SPF [Orminge parken / Folkets Hus vid regn] | | 12.30 | 13.30 | | |
| Hörselinfo HRF [Orminge parken / Folkets Hus vid regn] | | 12.30 | 13.30 | | |
| Kulturvandring [Eriksviks b-hållplats, buss 422 fr Orminge] | | | | 10.00 | |
| Vandring 5-6 km [Orminge C utgång Apoteket] | | | 09:30 | | |
| Nynäshamn resa [Orminge C med beställd buss] | | heldag | | | |
| Ormingekarneval | | | | | start |
| Promenad [Orminge C utgång Apoteket] | | | | | 11:00 |
| Pubträff [Tony's Bar] | | | | 17.45 | |
| Tillsammans mindre ensam [Folkets Hus] | | | | | 11.00 |
| Qigong [Ormingeparken] | 12:00- 12.45 | | | | |
| Utegympa [Framför Folkets Hus Edöväg 2] | | | 12:00- 12.45 | | 12:00- 12.45 |