

Välkommen på en dag i folkhälsans tecken onsdag 10 maj på Annies gård

Start: 10.00 på Annies gård.

Efter lagom uppvärmning med vår gymnastikledare Olga Hansson



blir det promenad/stavgång i terrängen runt Annies Gård.

Klockan 11.00 är grillen tänd och vi bjuder på grillad korv med bröd.

Samtidigt kommer några av våra boulespelare och visar hur det går till när man spelar boule. Hoppas du vill prova! Vi har klot, du kan låna. Men har du egna klot, ta gärna med dom.



Klockan 12.00 i Svinstian, visar vi, under förutsättning att tekniken är med oss, ett föredrag från förra årets folkhälsovecka, ” **Kosten som håller dig ung** ” med Charlotta Erlansson-Albertsson, professor vid Lunds universitet. Hennes forskningsintresse är matens betydelse för hälsan och samverkan mellan tarm och hjärna. Ett bra föredrag! (60 min)

Vill eller kan du inte gå med på promenaden finns en liten tipspromenad runt området.

Det bjuds på kaffe och kaka under dagen, ta gärna med egen mugg!

Välkomna!

SPF-Seniorerna Kvarnen

Styrelsen