

## Trivseftermiddag i Hälsans tecken Onsdag 20 maj



**Plats: Klubblokalen vid Gurkbänken**

Så här ser programmet ut:

Kl.14.00 **Stefan Gustavsson** från Katrinebergs Friskvårdssatsning ”Aktivt liv” kommer till oss och berättar under rubriken

### Lev livet som äldre med bästa livskvalité!

15.00 Fika

15.30 Vi delar in oss i grupper och kör en mång-kamp.

Du behöver inte byta om, det blir lugna men roliga grenar .

16.30 Grillen tänds

16.45 Korvgrillning. Tag med egen dricka och mugg till grillningen.

Resten fixar vi.

### Enklare för oss som planerar och handlar in

Som det står i Vårprogrammet är det bara att komma, ingen anmälan behövs. MEN... vet du redan nu att du tänker delta, så skicka gärna ett sms till **0702521173** eller till **0705820349** så hjälper du oss att beräkna hur mycket fikabröd vi ska baka och hur mycket korv som kommer att gå åt. Till de telefonnumren meddelas även ev. matallergi.

### Hälsa på nätet

Under vecka 21, 18 - 22 maj, bjuder SPF Seniorerna centralt dagligen in till webbföreläsningar. Där kommer det att tas upp frågor om olika hälsoaspekter. Alla sändningar startar kl.10, plus en extra föreläsning på torsdagen kl.13.

Alla föreläsningar nås via den här länken:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/webbinarier-2026/livesandning/>

**Varmt Välkomna önskar SPF Seniorerna Vessigebro!**

