

Evenemang

Seniorskola

Inom friskvårdsprojektet

Våren 2018



SPf Seniorerna Gullvivan Brösarp med bidrag från Tomelilla Kommun.

Seniorskolan är ett program som består av 6-delar att prova på. Man kan prova på ett eller flera, till samma kostnad.

För aktiviteterna betalar man 500kr/pers.

OBS Förtäring ingår inte, tillkommer till självkostnadspris.

Vi åker tillsammans i bilar, samling se program.

Välkomna att delta i dessa aktiviteter.

Program

22/2 torsdag kl 14,00. **Lokal:** Bifs samlingslokal

Sofia Ingelström från Bodygallerian i Tomelilla föreläser om ett hälsosamt liv. Ger oss recept och förslag om bra mat samt tips för rörelser för stela leder. Fika pris 40kr.

28/3 onsdag kl 11,00-12,00. **Bad** i Furuboda.

Ett enkelt vattengympa pass med ledare, sedan fritt bad.

Här finns det också möjlighet att äta lunch, till självkostnadspris.

Gemensam transport, **samling 10,15 vid Backakrogen.**

4/4 onsdag 14,00-15,00 **Bowling** i Åhus. **Samling 12,15 vid Backakrogen.**

Vi börjar med lunch till självkostnadspris 85kr/pers (ingår ej). Klockan 14,00 spelar vi bowling 4 personer/ bana.

25/4 onsdag kl 11,00-12,00 **Styrketräning.** **Lokal:** källare Bygdegården

Jörgen Olsson visar oss hur redskapen fungerar samt ger råd.

Efteråt finns möjlighet att ta en soppa eller fika på café Smulan (ingår ej).

2/5 onsdag **OBS tiden 09,30. Guidad Vandring** **Samling vid Backakrogen.**

Vi åker gemensamt till Hällevik (kivik), där vandrar vi i det natursköna landskapet för att kolla vårblommor.

Medtag egen fikakorg och sittunderlag.

24/5 torsdag 14,00 **Äppelsafari** **Samling vid Källagården kl 14,00.**

Här åker vi runt med traktor och vagnar, Helena Rimfors berättar om odlingen, etc.

Medtag egen fikakorg och sittunderlag.

För alla aktiviteter krävs anmälan, även mat. Glöm inte om ni önskar specialkost.

Avgiften skall vara insatt senast 15/2-18:

Bankgiro: 5624-9196, Betalningsmottagare: SPF Seniorerna Gullvivan Brösarp

Märkes med: Seniorskola och ert Namn.

Anmälan om deltagande måste ske senast 4 dag före varje aktivitet, inkl. eventuell förtäring.

Till: Siv Svensson Mobil: 076 896 92 58

Gunbritt Johansson Mobil: 070 624 83 54

Avanmälan senast 2 dagar före varje aktivitet.