



Kultur- och hälsovandringar med tema

I gruppen finns SPF:s fyra Gävlebaserade föreningar företrädda, dvs
Ankaret, Gavle, Hille och Rudan

Under våren har vi planerat följande hälsovandringar med tema och också preliminärt program till det årliga evenemanget SPF Hälsovecka i maj.

Detaljerad information kommer via mail ca två veckor före respektive datum. Vissa vandringar kan nås med buss men till någon behöver man åka bil. Samåkning rekommenderas.

14 april kl. 11.00 – Temavandring: Högskolan och gamla regementet

Lars Söderberg, tidigare informationschef vid Högskolan i Gävle, guidar deltagarna genom det gamla regementsområdet och högskolans miljöer. Aktiviteten avslutas med gemensam lunch på restaurang Markan.
"Ansvarig SPF Gavle"

28 april kl. 10.00 – Temavandring: Polisens patrullhundar, Strömsbro

Torbjörn Persson från polisen informerar om och demonstrerar hur patrullhundar tränas och används i verksamheten.
"Ansvarig: SPF Rudan"

7 maj kl. 11.00 – Temavandring: Natur och boende på Eskön

En naturvandring med guide i skärgårdsmiljö, med fokus på naturupplevelse upplevelse och lokalkännedom på Eskön.
"Ansvarig: SPF Ankaret"

18-22 maj SPF:s Folkhälsovecka

Preliminärt program i Gävle

18 maj kl. 14.00 – Invigning i Boulognerskogen

Rörelseträning och allsång från scenen med Måndagsgänget

19 maj kl. 10.15 – Temavandring: Gråberget

Vandring i naturreservatet med utsikt över havet och inloppet.

21 maj kl. 10.00 – Temavandring: Grodsjön (fågelliv)

Vandring med fågelguide Anders Enqvist runt sjön i Sätra.

22 maj kl. 10.00 – Cykelexkursion från Boulognern till Strömsbro

Cykeltur med guidning av Hugo Minell med tema från urtid till nutid, inklusive berättelser om stenåldersgravar och byggnader längs vägen.

Övriga planerade aktiviteter i juni

Temavandring: Fjärilar i Grinduga

Utflykt anpassad efter väderförhållanden

Vandring: Södra kolonin

En uppskattad aktivitet som genomförs igen efter förra årets positiva respons.

Mer information i folkhälsogruppen ingår:

Ankaret Magdalena Lindqvist

Gavle Ingrid Siksjö, Annica Högman och Ingrid H Eriksson

Hille Britt Edvinsson

Rudan Karin Fagerlund

Hör gärna av er till oss med tips och förslag till framtida aktiviteter.