

SPF Seniorernas  
**FOLKHÄLSOVECKA**

Under **SPF Seniorernas folkhälsovecka 8 – 12 maj** erbjuds digitala föreläsningar varje dag 10.00-12.00 och en Stegutmaning. Se Förbundets hemsida för program och inloggning till föreläsningarna och beskrivning av stegutmaningen!

**Lokalt i Nolaskogs har vi följande program – alla är välkomna, ingen anmälan eller kostnad.**

- Måndag 8 maj kl 13.00**     **Månadsmöte** – Vårlunch (anmälan och 80:-)
- Tisdag 9 maj kl 11.00**     **Showdans** på basketplanen i parken utanför Friskis. **Obs för alla!** Kom i rullstol eller med rollator – spelar ingen roll! Efteråt fikar vi tillsammans – så ta med eget fika.
- Onsdag 10 maj kl 10.00**     **Biblioteket** – Studiebesök. Efteråt går vi och äter lunch eller fikar någonstans tillsammans.
- Torsdag 11 maj kl 13.00**     **”Råvaror på riktigt”** - Studiebesök på Diléns Gourmandis. Max 30 deltagare, därför anmälan via SMS till Gun-Marie 070-5755549 eller Lena 070-6767216
- Fredag 12 maj kl 11.00**     **Balansträning** på basketplanen i parken utanför Friskis. **Obs för alla!** Kom i rullstol eller med rollator – spelar ingen roll! Efteråt fikar vi tillsammans – så ta med eget fika.