

20-24 maj 2024

Medverkande föreningar:

SPF Tinnerbäcken, SPF Plogen, SPF Gripen och SPF Filbyter

Tid	Måndag 20 maj	Tisdag 21 maj	Onsdag 22 maj	Torsdag 23 maj	Fredag 24 maj
Start mellan kl 8.30 & kl 10	<p>Promenad Kärna mosse med fokus på fåglar och blommor</p> <p>Samling: Norra entrén</p> <p>Kl 8.30- ca 10.30</p> <p>Fika: medtag eget</p> <p>Ledare: Lennart Hellström</p> <p>Arr: SPF Filbyter</p> <p>Promenad</p> <p>Var: Kråksångsspåret Lingham</p> <p>Kl 10-11</p> <p>Fika: medtag eget</p> <p>Ledare: Jan-Åke Andersson</p> <p>Arr: SPF Plogen</p>	<p>Hälsodag på Landeryd! "Prova på" olika golfslag, puttnings-tävling med priser eller bangolf på äventyrsbana. Info om golfklubben</p> <p>Var: Landeryds golfbana</p> <p>Samling: P-platsen</p> <p>Kl 10-14</p> <p>Lunch/fika: Landeryds Golfrestaurang</p> <p>Ledare: Mats Nyqvist</p> <p>Arr: Landeryds golfklubb & SPF Filbyter</p>	<p>Boule, tips-promenad, gåfotboll och korvgrillning</p> <p>Var: Tennisplanen, Bankekind</p> <p>Kl 10-12</p> <p>Fika: korvgrillning till självkostnadspris, kontant (helst) eller swish. Medtag eget kaffe</p> <p>Ledare: Jan-Åke Andersson, Lasse Bergman, Britt-Marie Andersson</p> <p>Arr: SPF Plogen</p>	<p>Balanspromenad</p> <p>Var: Tinnerö eklandskap</p> <p>Samling: Smestad Ridcenter</p> <p>Kl 10-11.30</p> <p>Fika: medtag eget</p> <p>Ledare: Eva Aronsson</p> <p>Arr: SPF Filbyter</p>	<p>Gympa</p> <p>Var: Equmeniakyrkans idrottshall, Drottninggatan 22, Lkpg</p> <p>Kl 10-11</p> <p>Fika: Martas café(i kyrkan)</p> <p>Ledare: Eva Aronsson</p> <p>Arr: SPF Filbyter</p>

Start kl 11	<p>Promenad</p> <p>Var: Vidingsjö motionscentrum</p> <p>Samling: P-platsen</p> <p>KI 11-12</p> <p>Fika: medtag eget</p> <p>Ledare: Eva Larsson</p> <p>Arr: SPF Tinnerbäcken</p>		<p>Minigolf</p> <p>Var: Vidingsjö motionscentrum</p> <p>Samling: P-platsen</p> <p>KI 11-12</p> <p>Lunch/fika: Vidingsjö café</p> <p>Ledare: Marie-Louice Ahlenbäck, Ewa Forthmeier</p> <p>Arr: SPF Gripen</p>		
	L	U	N	C	H
Start kl 13	<p>Hittaut</p> <p>Vi letar checkpoints med hjälp av karta</p> <p>Var: Trädgårdsförening -en & området i och runt US</p> <p>Samling: nedanför Café Belvederen, Lasarettsgatan</p> <p>KI 13-ca 14.30</p> <p>Fika: Tropikhuset</p> <p>Ledare: Lotta Torstensson</p> <p>Arr: SPF Filbyter</p>	<p>Cykeltur</p> <p>Var: Tinnerö eklandskap</p> <p>Samling: Karleplan p-platsen</p> <p>KI 13-ca 14.30</p> <p>Fika: ta med eget</p> <p>Ledare: Kenneth Johansson</p> <p>Arr: SPF Filbyter</p>	<p>Boule</p> <p>Var: Vidingsjö motionscenter</p> <p>Samling: P-platsen</p> <p>KI 13-15</p> <p>Fika: Kaffepaus mellan spelen Ta med eget eller köp i Vidingsjö café</p> <p>Ledare: Kerstin Björklund</p> <p>Arr: SPF Tinnerbäcken</p>	<p>Konstvandring</p> <p>Var: Linköpings innerstad</p> <p>Samling: Trädgårdstorget</p> <p>KI 14-ca 15.30</p> <p>Ledare: Kerstin Fornander</p> <p>Arr: SPF Gripen</p>	<p>Dans</p> <p>Dans till olika musikstilar Dansinstruktör leder några av danserna</p> <p>Var: hos Anette & Björn Karlsson i Gåselöt, Lingham</p> <p>KI 14-16</p> <p>Fika: ta med eget</p> <p>Arr: SPF Plogen</p>

Ytterligare information:

Ingen anmälan, bara kom...

Alla är välkomna, både SPF-medlemmar som icke-medlemmar

Aktiviteterna är **kostnadsfria förutom minigolf (Vidingsjö) och bangolf vid äventyrsbanan (Landeryd)**

Frågor om programmet:

SPF Filbyter Eva Aronsson Mobil 072-536 77 99

SPF Gripen Marie-Louise Ahlenbäck Mobil 070-456 06 94

SPF Plogen Jan-Åke Andersson Mobil 070-835 30 06

SPF Tinnerbäcken Tage Andersson Mobil 070-366 03 20

Förbundets program 20-24 maj 2024

Digitala föreläsningar

Förbundet kommer att webbsända en digital föreläsning varje dag kl 10:00. Sändningen sker på SPF Seniorernas hemsida (se länk nedan), varken föransmälan, registrering eller inloggning behövs.

Alla föreläsningar spelas in och kommer att läggas upp så att de går att se i efterhand:
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>

Föreläsningar från 2023 finns fortfarande kvar på webben och går utmärkt att titta på även i år, se vidare: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/>

Stegutmaningen

Förbundet utmanar alla medlemmar att vara med i den nationella stegutmaningen. Bland de som deltar kommer ett antal priser att lottas ut.

Läs vidare: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/stegutmaningen-2024/>

VÄLKOMNA!

Eva Aronsson

Folkhälsoombud SPF

Seniorerna Östgötadistriktet