

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Under **SPF Seniorernas folkhälsovecka 12 maj – 16 maj** erbjuds digitala föreläsningar varje dag 10.00-12.00 och en nationell rörelseutmaning. Se Förbundets hemsida för program, inloggning till föreläsningarna och beskrivning av rörelseutmaningen med länk till anmälningsblankett och aktivitetskort!
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka/>

Lokalt SPF Seniorerna Nolaskogs

Vi har delat upp alla veckans dagar i 3 fristående aktiviteter:

- 1) Varje **förmiddag** mellan kl 10.00 – c:a kl 12.00 har vi digitala föreläsningar på Vuxenskolan, Centralesplanaden 18, Örnsköldsvik. Alla webinarier är valda/tagna ur SPF Seniorernas arkiv och varar i en dryg timme. Det finns alltså tid för diskussion, tyckande och ev. kaffe. Vuxenskolan bjuder på kaffe.
- 2) Därefter går de som vill och äter **lunch** tillsammans på Hälsobaren, där vi får 10% rabatt på lunchen och reserverade bord. De medlemmar som enbart vill ha gemensam lunch är naturligtvis också välkomna.
- 3) På **eftermiddagarna** har vi någon form av rörelse/fysisk aktivitet med början kl 13.30 alla dagar utom onsdag då vi börjar kl 14.00

OBS! Det är ingen anmälan eller kostnad till någon av aktiviteterna varken för- eller eftermiddag. Du betalar enbart för lunchen direkt på Hälsobaren.

Kom som du är och deltag i de aktiviteter du vill! Du kan komma och gå som du vill hela veckan.

Välkommen!

Vid ihållande regn ställs alla utomhusaktiviteter in.

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

- Måndag 12 maj**
- Vuxenskolan kl. 10.00. Web: Med livet i behåll - Om åldrandets frihet och förlust.** Belyser åldrandet från olika synvinklar.
Anna Kåver
- Arkentrappan kl.13.30. Offentlig konst.** Kort rundvandring med Lena Konradsson-Öberg.
- Tisdag 13 maj**
- Vuxenskolan kl. 10.00. Web: Vad ska man göra för att må bra?** Små förändringar i livsstilen ger stora förbättringar av hälsa och livskvalitet.
Aase Wisten
- Basketplanen i parken utanför Friskis, Sjögatan kl. 13.30. Showdans** med Gunsan. **Obs! Är till för alla** så kom som du är i rullstol eller med rollator – spelar ingen roll! Efteråt fikar vi tillsammans – så ta med eget fika.
- Onsdag 14 maj**
- Vuxenskolan kl. 10.00. Web: Vart är vi på väg?** Om AI och utvecklingen framöver.
Fredrik Heinz
- Lilla rummet på Friskis, Sjögatan kl. 14.00. Yoga** med Ulla Gustafson. De som vill fikar tillsammans innan vi går hem. Kaffe finns att köpa på Friskis ev. bröd får man ta med sig själv.
- Torsdag 15 maj**
- Vuxenskolan kl. 10.00. Web: Smärta - ett nödvändigt ont.** Hur påverkar smärta livskvaliteten? Finns hjälp vid artros, ryggsmärta och muskelsmärta?
Björn Braage
- Parkeringen utanför Arenan kl 13.30 – c.a 15.30. Tipsrunda.** Vad vet du om Örnsköldsvik? Vi tar en liten tipsrunda i hamnområdet och kollar vad vi vet. Anki H. tar emot och hjälper till med rättning.
- Fredag 16 maj**
- Vuxenskolan kl. 10.00. Web: Du kan påverka hur du mår.** Genom att ändra dina tankar kan du må bättre och skapa kraft, energi och glädje.
Kay Pollak
- Grillplatsen mellan Arenan och Friskis kl. 13.30. Husfasader.** Känner du igen husen? Efter promenaden är grillen färdig, så tag med eget fika och/eller något att grilla. Kaj och Kurt är grillmästare.

Vid ihållande regn ställs alla utomhusaktiviteter in.