

Program för SPF Skärgården Holmsund Obbola 12 - 16 maj 2025

Upptäck nya miljöer runt knuten! Prova på bland annat Discgolf, Utegym och promenadstråk du kanske inte tidigare gått!

Måndag 12 maj kl 10.00

Kom och testa Discgolf!

Medlemmar ur styrelsen för AC Discgolf visar banorna, instruerar oss och låter oss prova på. Samling vid utegymmet vid Bräntevägen. Kom i bekväma skor för skog och mark och utrustning lånas på plats. Ta gärna med eget fika!

Värdar: Ingrid Nyberg Boström och Agneta Bergmark

Tisdag 13 maj kl 10.00

"I mina kvarter"

Promenad i Holmsund med Jan Johansson och Sten Ahlberg som ciceroner. Vi träffas på Himmelska fridens torg. Fikapaus, SPF Skärgården bjuder på kaffe och bulle vid Patholmsviken.

Värdar: Birgitta Nordholm och Rigmor Ahlberg

Onsdag 14 maj kl 09.00

Boule över generationer med årskurs 5 från Obbolaskolan.

Vi spelar på SCA Arena. Separat schema kommer. SPF Skärgården bjuder på saft/kaffe och bulle.

Värdar: Sam-Olov Sandström, Thomas Zackrisson och Birgitta Nordholm

Torsdag 15 maj kl 10.00

Utegymmet vid elljusspåret i Holmsund!

Dennis Lindholm Gym-och PT-ansvarig på Storsjöhallen visar. Vi samlas kl 10 vid Storsjöhallens café och promenerar tillsammans dit.

Värdar: Ingrid Nyberg Boström och Sten Dahlbäck

Hur långt kan vi gå?

Under denna SPF Folkhälsovecka utmanas vi samtliga medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Varje steg räknas och bra att veta är att i normal takt går man ca 1km på 15 min så nu räknar vi för fullt under Folkhälsoveckan eller hur! Kort att fylla i delas ut av värdar vid veckans aktiviteter.

Mer information www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka

SPFs interaktiva spännande föreläsningar hittar du på

www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Varmt välkommen!

Styrelsen SPF Skärgården Holmsund Obbola