

Ett samarrangemang mellan SPF Seniorernas lokalföreningar Gavle, Ankaret, Hille, Rudan och Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg.



SPF Seniorerna Gästrikland bjuder in till årets Folkhälsovecka i Gävle. Vi bjuder på kultur- och hälsoaktiviteter för seniorer.

Alla är varmt välkomna!

Digitala föreläsningar

En vecka med kostnadsfria onlineföreläsningar varje dag klockan 10.00 och en extra föreläsning klockan 13.00 torsdagen den 21 maj samt rörelseutmaningen Seniorsklassikern. Mer information och länk till föreläsningarna hittar du på:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/>

QR-kod

Skanna QR-koden med din mobiltelefon för att se föreläsningarna och läsa mer om rörelseutmaningen.



Kontaktinfo:

Kontaktpersoner Folkhälsoveckan:

Ingrid Siksjö
SPF Gavle
Telefon: 070-655 14 32

Magdalena Lindquist
SPF Ankaret
Telefon: 070-661 74 63

Britt Edvinsson
SPF Hille
Telefon: 070-327 71 42

Karin Fagerlund
SPF Rudan
Telefon: 070-645 19 40

Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg

Hemsida: www.sv.se/gavleborg

Växel: 020-120 28 08 (mån-fre kl.09-12)



SPF Seniorernas Folkhälsovecka 18-22 maj 2026



Måndag 18 maj

Start kl.14.00

Invigning i Boulognerskogen

Rörelseträning och allsång med Måndagsgänget från Björke under ledning av Olle Lindblom.

Plats: Scenen vid Boulognercaféet

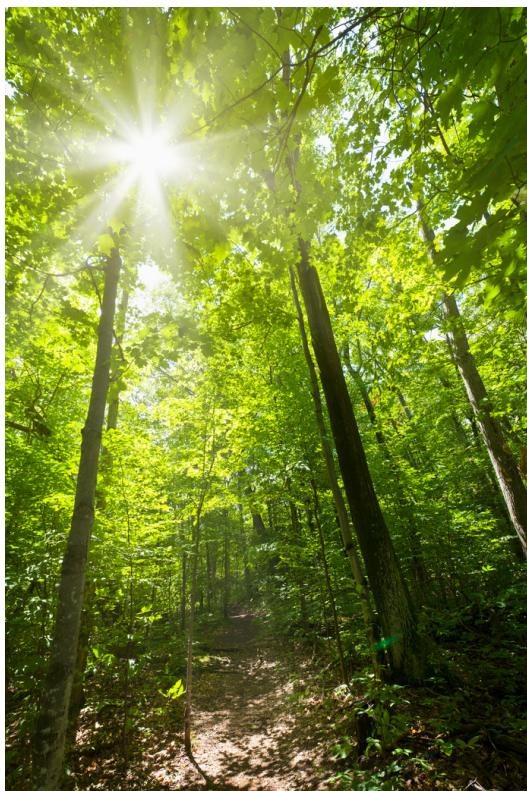


Tisdag 19 maj

Start kl.10.15

Vandring till utsiktplatsen på Gråberget norr om Bönan

Samling: Tag buss 95 mot Utvalnäs hållplats Grubban eller egen bil och följ vägen upp till en parkering – några minuters promenad
Där möts vi av Carl-Magnus Gagge som guidar oss upp på berget och berättar om skyddet Gävle under kalla kriget.
Ta med eget fika!



Torsdag 21 maj

Start kl.10.00

Fågelvandring runt Grodsjön i Sätra

Samling: Tag buss nr 3 eller egen bil och så samlas vi vid parkeringen bakom Monitor ERP Arena.

Där möts vi av Anders Enqvist som guidar oss om fågellivet runt sjön och sen stannar vi vid en av de fina rastplatserna och intar eget fika.

Fredag 22 maj

Start kl.10.00

Cykelexkursion Strömsbro -från urtid till nutid

Samling: Boulognerskogens café
Hugo Minell tar oss med på en cykeltur på ca 1 mil där vi tittar på stenar, gravar och byggnader med stopp för eget fika och sedan fri hemfärd.

