

Måndag 8 maj	Tisdag 9 maj	Onsdag 10 maj	Torsdag 11 maj	Fredag 12 maj
<b>Nationell stegtävling hela veckan</b>				
<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Sitt inte stilla då ökar risken att trilla</b> Marina Arkkukangas Samling: Stora mötet Koordinaten</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Äldre och diabetes typ 2</b> Kerstin Brismar Samling: Stora mötet Koordinaten</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Läkemedel och äldre</b> Thony Björk Samling: SPF-lokalen</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Rörelsens betydelse för hälsan</b> Mai-Lis Hellenius Samling: SPF-lokalen</p>	<p>Kl 10.00 Digital föreläsning <b>Vad har betydelse för hälsan?</b> Aase Wisten Samling: Stora mötet Koordinaten</p>
<p><b>Kl 14.00-16.00 Prova-på Dans</b> Dansgruppen lär ut danser Samling: SPF-lokalen Ledare: Bo Pettersson</p> <p><b>Kl 14.00-16.00 Prova-på Boule</b> Kom och prova på boule med Boulegruppen Samling: Bouleplan vid gästhamnen Ledare: Beryl Johnsson</p>	<p><b>Kl 9.30-10.15 Lekar med skolbarnen på Ramdalsskolan</b> Ledare: Karin Aggefors Samling: Ramdalsskolans skolgård</p> <p><b>Kl 14.00-15.00 Cykeltur med tipsfrågor</b> Samling: Frösängs gårde vid restaurang Long Ledare: Ros-Mari Koch</p> <p><b>Kl 14.00-15.00 Lätt promenad ca 2 km med tipsfrågor</b> Samling: SPF-lokalen Ledare: Arne Stockman</p>	<p><b>Kl 10.00-11.30 Prova-på bangolf</b> Samling: Jagersö bangolf Ledare: Ulf Nilsson, Roland Eriksson</p> <p><b>Kl 14.00-14.45 Lättgympa</b> <b>Kl 15.00-15.45 Lättgympa</b> Kom och prova att träna Styrka, Balans och Rörlighet Ombyte behövs ej men ta på lediga kläder och mjuka skor Samling: SPF-lokalen Ledare: Gunilla Lundgren</p>	<p><b>Kl 9.00 Vandring Lindbacke 6 km</b> Samling: Hamnbron. Samåkning i egna bilar* Ledare: Vandringsgruppen</p> <p><b>Kl 14.00-15.00 Elcykeltur</b> Vid vackert väder medtag eget fika Samling: Frösängs gårde vid restaurang Long Ledare: Birgitta Gustafsson</p>	<p><b>Kl 9.00 Utflykt</b> Häfla hammarsmedja och bruksområde samt besök i Reijmyre Glasbruk med glasblåsning och shop. Samling: Hamnbron för samåkning i egna bilar* Ledare: Kristina Linde Jensen</p>
			*) Medpassagerare betalar 10 kr/person och mil	