

**DU ÄR VÄLKOMMEN TILL VÅRA HÄLSOAKTIVITETER  
VARE SIG DU ÄR MEDLEM I SPF SENIORERNA  
RUNSTENEN I VÄSTERHANINGE ELLER INTE.  
ALLA ÄR VÄLKOMNA!**

**När:** Tisdagen den 19 maj 2026

**Var:** SPF Villan, Stationsvägen 30, Västerhaninge  
(före detta Folkhögskoleområdet)

## **Program**

**Klockan 10.00-10.45**

Sittgymnastik med Malin Roca Ahlgren, Form i Västerhaninge  
Antal platser: 16



**Klockan 12.00-13.00**

Föreläsning av författaren  
**Birger Öhman** som skrivit boken  
"Bli yngre med tiden- för er som vill  
få ett längre, friskare liv".  
Antal platser: 24

Du kan delta på en av aktiviteterna eller båda.  
Enklare förtäring kommer att serveras före, mellan och efter passen.  
Bägge aktiviteterna är gratis.

Anmälan senast den 12 maj 2026 till Eva Östberg -  
ostberg\_eva55@hotmail.com eller sms/mobil 0709 50 07 76

**Välkommen till lite hälsoinspiration!**