

Folkhälsovecka, 16 – 20 maj, i Älmhults kommun.

SPF Seniorerna arrangerar en riksomfattande "Folkhälsovecka" under tiden 16 – 20 maj.

SPF-föreningarna i Älmhult, Virestad och Härlunda bjuder därför in alla pensionärer i Älmhults kommun till olika aktiviteter under den här veckan.

För alla seniorer är det alltid viktigt att tänka på sin hälsa och att få träffas för gemensamma aktiviteter, samtidigt som det ger motion.

Aktivitetsveckan börjar på **måndagen** den 16 maj i Älmhult med "Promenad, med eller utan stavar", vid elljusspåret i Haganäs, mellan kl. 9.00 – 11.00. Start vid tennisbanorna

På **tisdagen** blir det en liknande promenad i Klöxhults elljusspår, mellan kl. 9.00 - 11.00.

Start vid OK Älmes klubbstuga. Samtidigt kan man lära sig om fåglarna i området. Tre "fågelkännare", Sven O A Svensson, Kenneth Junerup och Leif Pettersson, guidar med kikare och fågelläten.

På **tisdagen** bjuder även SPF-föreningen i Virestad in till "Aktivitetsdag" vid Kvarnavallen, med start kl. 14.00. Här kan man gå tipspromenad, spela boule och kubb, stepgolf och poängspel Stegen. Yogaledare Evelyn Petersson berättar och visar sitt program "Rätt och lätt om andningsteknik". Till Kvarnavallen finns även möjlighet att ta med något att grilla.

SPF i Härlunda arrangerar på onsdagen kl. 14.00 aktiviteter i Aktivitetshuset i Häradsbäck. Här kan man spela boule, shuffleboard, dart m.m. På Café Linnea serveras gott hembakat och kl. 16.30 tänds grillen. Alla som vill tar med eget att grilla.

På **onsdagen och fredagen** har alla möjlighet att prova på att spela boule på de fina banorna vid Älmekulla i Älmhult. Klot finns att låna och man kan komma mellan kl. 13.00 – 17.00.



På **torsdagen** ordnar SPF Seniorerna i Älmhult en "Aktivitetsdag" vid Ormakullagården vid Klöxhult. Det blir bl.a tipspromenad och fågelexkursion. Föreningen bjuder på bullar och något att dricka.

Alla seniorer i kommunen är alltså välkomna att under denna "folkhälsovecka" träffas och ha en trevlig stund tillsammans, vid olika aktiviteter.