

# SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Vecka 20 dvs 16-20 maj är det åter dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka.

Vårt preliminära program:

**16 maj kl 14.00 tipsrunda i Lidhult, start och mål vid elljuspåret.** Eventuellt kommer någon från Lingonbygden och berättar om det tänkta aktivitetsområdet. Efter rundan är grillen tänd så att var och en kan grilla sin medhavda mat

**17 maj kl 14.00 tipsrunda i Vrå,** start vid Vrågården. Efter rundan är grillen tänd så att var och en kan grilla sin medhavda mat

**20 maj kl 10.00 på Häls Hörnan.** Lina Rehn visar gymmet och dess maskiner samt kommer med träningstips för oss seniorer. Ta med bekväma kläder om du vill testa att träna.

**Hela veckan är det nationell stegtävling.** Den som vill delta registrerar sin totala sträcka under veckan 16-20 maj på [spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://spfseniorerna.se/folkhalsovecka). Alla som deltar har möjlighet att vinna fina priser. Alla har lika stor chans, oavsett sträcka. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter via mail, telefon eller vanlig post. Du kan även kontakta Yvonne så hjälper hon dig. Du rapporterar ditt resultat endast en gång, senast 29 maj.

Mer information kommer på vår hemsida, sociala medier samt annons i tidningen.

Digitala föreläsningar under hela veckan på SPF Seniorernas hemsida.