

# FOLKHÄLSOVECKA 2023 8-12 Maj

SPF Ljungby

Medtag egen fika till alla aktiviteter

- Mån 8/5: Kl 11.00 trivselgolf, sällskapsrunda. Samling vid korthålsbanan, för att lösa greenfee(100 kr) och eventuellt hyra klubbor.  
Spel på korthålsbanan.
- Tis 9/5: Kl 09.30 stavgång, samling vid Ågubben.  
Kl 14.00 cykeltur i samarbete med Hjärt-Lung, samling vid Ekumeniakyrkan.  
Kl 14.00-16.30 Canasta Vuxenskolan.
- Ons 10/5: Kl 10.00-11.30 Gåfotboll Lagavallen, medtag stadiga gåskor (EJ fotbollsskor) och vattenflaska.  
Kl 14.00 Linedance utomhus i Hembygdsparken.
- Tors 11/5: Kl 09.00 Kort promenad, samling vid utebadet.  
Kl 09.00 Långpromenad, samling vid biblioteket.  
Kl 09.30-11.30 Boule i Berghem
- Fre 12/5: Kl 09.30-12.00 Bridge Vuxenskolan.  
Kl 10.00 Gympa utomhus i Hembygdsparken, medtag gymnastik/yoga matta och vattenflaska.
- Varje dag under veckan är det digitala föreläsningar ([spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://spfseniorerna.se/folkhalsovecka)) från förbundet kl 10.00
- Glöm inte att delta i den nationella stegutmaningen, chans att vinna fina priser.