

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Alla pensionärer hälsas välkomna att delta i aktiviteter under
Folkhälsoveckan den 8-12 maj 2023.

Måndag 8 maj.

Vi vill samla alla pensionärer i vårt samhälle till en vecka i hälsans tecken. Välkomna till Generationsparken kl. 9:30. Där berättar vi mer om veckans aktiviteter. Vi kommer att lämna ut aktivitetskort till veckans promenader.

Vi kommer att ha en inbördes tävling i Skatelövs SPF förening. Vi går en runda på ca 3 km. För er som behöver rullator går vi en kortare runda. Medtag egen fika.

Tisdag 9 maj.

Vi går utmed järnvägsbanken. **Ornitolog Per-Sture Ljungdahl** följer med oss och berättar om fåglar i vår närhet. **Tag gärna med en kikare.** Vi träffas i Generationsparken 9:30. Vi bjuder på frukt. Vill ni ha kaffe får ni gärna ta med det.

Onsdag 10 maj.

Möt upp i Föreningslokalens park kl 9:15 och gå en tipsrunda på plats.

Kl. 10:00 bjuder Achima Care från Vislanda in till en hälsoinformation. **"Hur behåller man styrkan när man blir äldre" Hur gör man?**

Föreningen bjuder på en enkel fika. Anmälan senast 8 maj. Helst sms 0705623321.

Torsdag 11 maj.

Samling Åvallen kl. 9:30 Prova på boule, (klot finns att låna), plus en promenad. Medtag egen fika.

Fredag.12 maj.

Plats för en egen promenad. Skriv upp hur många stjärnor ni får varje dag. 30 min promenad ger 1 stjärna, 60 min ger 2 stjärnor o.s.v.

Meddela Majlis el. Ingrid hur många stjärnor ni har fått ihop under veckan, senast 14/5.