

SPF Seniorerna Virestad.

Välkommen till SPF Seniorernas Folkhälsovecka 8-12 maj 2023.

Under veckan 8-12 maj pågår SPF Seniorernas riksomfattande Folkhälsovecka med bl stegtävling och intressanta föreläsningar. På SPF:s hemsida www.spfseniorerna.se kan du hitta och läsa allt om detta.

Lokalt hos oss i **SPF Seniorerna Virestad** har vi satsat på tre olika aktiviteter som vi hälsar dig välkommen till.

8 maj kl 14.00

Trivselträff på Kvarnavallen med möjlighet till "prova på" för boule, spela sifferkubb och/eller steggolf och kanske något annat kul spel. Dessutom en lagom lång och knepig tipspromenad. Ta med egen fikakorg som vi avnjuter tillsammans.

9 maj kl 17.00

Samarrangemang med Hembygdsföreningen. Vi samlas i Hembygdsparken Kajelund. Siv o Ingvar Johansson berättar om parkens olika attraktioner och tar oss därefter med på en spännande "byavandring" i kyrkbyn. Inne i parken blir det också hjärngympa i form av kul tipsrunda. Naturligtvis fikar vi från egen medhavd kaffekorg.

11 maj kl 14.00

Trädgårdsentusiasten Inger Arvidsson bjuder in oss till sin altan/trädgård på Per Hörbergs väg 1 i Virestad. Där ger hon oss goda tips och odlingsråd under den hälsoyttiga rubriken "Lite grönt på tallriken". Även hos Inger o Anders fikar vi med hjälp av egen kaffekorg.

Hoppas du kan delta i alla eller någon av dessa aktiviteter. **Det behövs ingen anmälan – det är bara att komma.** Dessutom får du mer än gärna ta med vänner eller bekanta även om dom inte är medlemmar idag.

Föreläsningarna på hemsidan går varje dag 8-12 maj kl 10.00. Du kan redan nu gå in på www.spfseniorerna.se och kolla vilka ämnen som tas upp. Där hittar du också hur du anmäler dig till stegtävlingen.

Välkommen till en vecka med såväl nyttigheter som kamratlig samvaro.

SPF Seniorerna Virestad.