

# Sammanfattning av WS via ZOOM 2021-03-08

Deltagare: Lena, Mats, Berit, Annmari och Marie-Louise

Nästa möte: 19 mars kl. 15:00; ZOOM-ansv: Mats

SPF Hälsovecka  
17-21 maj

Stärka det  
fysiska

Stärka det  
mentala

Stärka det  
sociala

Motion

1. Boule
2. Linedance
3. Stavgång
4. Promenad (Kort sträcka i lugnt tempo)
5. Balans o rörlighet  
Yoga (Lina)  
Rehab (Maria/Lotta)

Kost

- Föreläsning/  
inspelning
1. Kostråd för vår målgrupp (dietist)

*PR:*

*Annons i NT*

*Annons i Kolmårdsnyttts majnr (10/5) (manusstopp 15 /4)*

*Informationsbord vid Coop i anslutning till att Kolmårdsnyttts utgivn*

Under-  
hållning

1. Tipspromenad/quizz
2. Allsång/musik (Göran Bjarnegård)
3. Föreställning/humor (Carina Perenkranz)
4. Fem-kamp med fika

Utkast  
Genom-  
förändet  
baseras på  
FHM

# Att göra inför Hälsoveckan

- Berit
  - Kontaktar dietist, Rehab o Yoga-Lina
- Lena
  - Kontaktar Bjarnegård, campingen f hyra av dansbanan, Scoutgården
- Annmarie
  - Kontaktar Jonny på Coop för tillstånd att ha bord utanför affären
  - Kollar upp vilken veckodag som har flest 65+-köpare
- Mats
  - Kollar om Inge Nilsson kan tänka sig leda kort promenad i lugnt tempo
  - Peppar IT-supportgruppen att bidra med vilken nytta vi kan ha av mobilen mtp hälsan(GPS-funktioner, videosamtal, etc)
- Marie-Louise
  - Kontaktar Carina Perenkranz
- Prisjakt
  - Vi lyssnar med Olle Rosén och Eva Svensson
- Alla
  - Ta fram schema inkl aktivitetsansvariga