

SPF Seniorernas FOLKHÄLSÖVECKA

Pågår V19: måndag 8 maj t o m fredag 12 maj där våra 5 föreningar tillsammans erbjuder hälsofrämjande program till alla våra c a 3 000 medl.

Datum	Ansvarig SPF-förening	Kontaktperson	Program	Övrigt
Må 8 maj	Kafjärden	barbro@jadersekkonsult.se 070-5835309	Promenad till Sofiebergsåsens naturreservat 10.00-12.00 (drop in) – samling vid parkeringen vid Kjula kyrka på vägen mot Jäders kyrka mot Björsund, knappt 2 km där vi förhoppningsvis kan se Bacsipporna stå i blom. Här kan man avnjuta medhavd fika innan man promenerar tillbaka till bilen. Promenaden sker antingen på skogsstigar eller på grusväg. För den som inte orkar gå finns möjlighet att åka bil fram till kullen där Bacsipporna finns.	
Tis. 9 maj	Torshälla	ordf.spftorshälla@gmail.com 070-5668796	Kl. 10.00 samling vid "Kofältet" - stadsvandring med frågor om Torshälla, vid återkomsten grillad korv med dricka. Anmälan senast måndag 8 maj kl.12.00 till Lennart Törnblom: ordf.spftorshälla@gmail.com	
Ons 10 maj	Husby-Näshulta	husby-nashulta@spfseniorerna.se 072-5026052 (Ulla-Britt)	Kl. 10.00 Skogstorps Gym mitt emot Konsum, Seniorpass med Jörgen Kl. 11.00 Skogstorps Gym, Qigong med Agneta. Föreningen bjuder på förfriskningar. Kl. 12.00: Dragning av vinnare på vårens motionsaktiviteter för föreningen SPF Seniorerna Husby-Näshulta. Jörgen finns på Gymmet fram till 13.00 och kan visa er hur man använder utrustningen.	
Tors 11 maj	Eskilstuna	hakan.jormelius@spfeskilstuna.se 070-6829680	Kl. 10.00: Friluftsgruppen promenerar på bilfria vägar i Mälarmälarbaden. Intag av medhavd matsäck efter fem kilometer. För mer info: kontakta Roger Stark, 070-5146308 Kl. 11.00: Prova på "Seniorklubben" på Friskis & Svettis i Eskilstuna, tala om att du kommer från SPF.	
Fre. 12 maj	V: a Rekarne	yvonne.stangvik@hotmail.com 073-874 61 26	Webinarium: Klicka här för att se webinariet i efterhand	

Samtliga aktiviteter under Folkhälsoveckan är kostnadsfria!