

20–24 maj 2024

Medverkande föreningar:

SPF Tinnerbäcken, SPF Plogen, SPF Gripen och SPF Filbyter

Fm	Måndag 20 maj	Tisdag 21 maj	Onsdag 22 maj	Torsdag 23 maj	Fredag 24 maj
Start:	Promenad på Kärna mosse	Hälsodag på Landeryd!	Boule, tips-promenad, gåfotboll och korvgrillning	Balans-promenad	Gympa
-kl 08.30	<i>med fokus på fåglar och blommor</i>	<i>"Prova på" olika golfslag, puttningstävling med priser, bangolf på äventyrsbana. Info om golfklubben</i>			
-kl 10.00	kl 8.30-ca 10.30		kl 10-12	kl 10-11.30	kl 10-11
-kl 11.00	Samling: Norra entrén Fika: medtag eget Ledare: Lennart Hellström Arr: SPF Filbyter	kl 10-14 Var: Landeryds golfbana Samling: P-platsen Lunch/fika: Landeryds Golfrestaurang Ledare: Mats Nyqvist Arr: Landeryds golfklubb & SPF Filbyter	Var: Tennisplanen, Bankekind Fika: korvgrillning till självkostnadspris, kontant (helst) eller swish. Medtag eget kaffe Ledare: Jan-Åke Andersson, Lasse Bergman, Britt-Marie Andersson Arr: SPF Plogen	Var: Tinnerö ek-landskap Samling: Smestad Ridcenter Fika: medtag eget Ledare: Eva Aronsson Arr: SPF Filbyter	Var: Equmenia-kyrkans idrottshall, Drottninggatan 22, Lkpg Fika: Martas café(i kyrkan) Ledare: Eva Aronsson Arr: SPF Filbyter
	Promenad kl 10-11 Var: Kråksångsspåret Lingham Fika: medtag eget Ledare: Jan-Åke Andersson Arr: SPF Plogen		Minigolf kl 11-12 Var: Vidingsjö motionscentrum Samling: P-platsen Lunch/fika: Vidingsjö café Ledare: Marie-Louise Ahlenbäck, Ewa Forthmeier Arr: SPF Gripen		
	Promenad kl 11-12 Var: Vidingsjö motionscentrum Samling: P-platsen Fika: medtag eget Ledare: Eva Larsson Arr: SPF Tinnerbäcken				

kl 12-13	L	U	N	C	H
Em	Måndag 20 maj	Tisdag 21 maj	Onsdag 22 maj	Torsdag 23 maj	Fredag 24 maj
Start:	Hittaut	Cykeltur i Tinnerö	Boule	Konstvandring	Kom och dansa...
-kl 13.00	<i>Vi letar checkpoints med hjälp av karta</i>				<i>Dans till olika musikstilar</i>
-kl 14.00		kl 13-ca 14.30	kl 13-15	kl 14-ca 15.30	<i>Dansinstruktör finns på plats</i>
	kl 13-ca 14.30	Var: Tinnerö ek-landskap	Var: Vidingsjö motionscenter	Var: Linköpings innerstad	kl 14-16
	Var: Trädgårdsföreningen & området i och runt US	Samling: Karleplan p-platsen	Samling: P-platsen	Samling: Trädgårdstorget	Var: hos Anette & Björn Karlsson i Gåselöt, Lingham
	Samling: nedanför Café Belvederen, Lasarettsgatan	Fika: ta med eget	Fika: Kaffepaus mellan spelen	Ledare: Kerstin Fornander	Fika: ta med eget
	Fika: Tropikhuset	Ledare: Kenneth Johansson	Ta med eget eller köp i Vidingsjö café	Arr: SPF Gripen	Arr: SPF Plogen
	Ledare: Lotta Torstensson		Ledare: Kerstin Björklund		
	Arr: SPF Filbyter	Arr: SPF Filbyter	Arr: SPF Tinnerbäcken		

Ytterligare information:

-Ingen anmälan, bara kom...

-Alla är välkomna, både SPF-medlemmar som icke-medlemmar

-Aktivitetserna är kostnadsfria förutom minigolf (Vidingsjö) och bangolf vid äventyrsbanan (Landeryd)

Frågor om programmet:

SPF Filbyter Eva Aronsson Mobil 072-536 77 99

SPF Gripen Marie-Louise Ahlenbäck Mobil 070-456 06 94

SPF Plogen Jan-Åke Andersson Mobil 070-835 30 06

SPF Tinnerbäcken Tage Andersson Mobil 070-366 03 20

VÄLKOMNA!

Eva Aronsson

Folkhälsoombud

SPF Seniorerna Östgötadistriktet

Förbundets program 20–24 maj 2024

Digitala föreläsningar

Förbundet kommer att webbsända en digital föreläsning varje dag kl 10:00. Sändningen sker på SPF Seniorernas hemsida (se länk nedan), varken föränmälan, registrering eller inloggning behövs.

Alla föreläsningar spelas in och kommer att läggas upp så att de går att se i efterhand: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>

Föreläsningar från 2023 finns fortfarande kvar på webben och går utmärkt att titta på även i år, se vidare: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2023/>

Stegutmaningen

Förbundet utmanar alla medlemmar att vara med i den nationella stegutmaningen. Bland de som deltar kommer ett antal priser att lottas ut.

Läs vidare: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/stegutmaningen-2024/>