



SPF SENIORERNAS FOLKHÄLSOVECKA

VECKA 20, 12-16 MAJ 2025



Dag	Tid	Plats	Aktivitet	Ledare	Särskild info
Måndag 12 maj 	10.00-12.00	Clevegården	Information om mat och fysisk aktivitet	Hälsokonsulent Pontus Folkesson	Fika ingår. Möjlighet att ställa frågor.
			Sittgympa för alla	Eva Lind	Max 12 deltagare, ledig klädsel, inneskor
	14.00-16.00	Mörmo Gård	Frisbeegolf	Lars-Erik Olsson	Ta med eget fika!
Tisdag 13 maj 	10.00-12.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Golvcurling, alla kan spela	Lars-Erik Olsson	Fika ingår
	13.30-15.00	Samling vid Hammarö Arena Vi cyklar till Kilenegården.	Cykeltur 10 km	Gun Hakefelt	Ta med eget fika!
Onsdag 14 maj	10.00-12.00	Lunserudsv. 3	Ban-(mini-)golf	Jan Fredriksson	
	14.00-16.00	Björkebo	Prova på boule*	Erik Gustafsson	
Torsdag 15 maj 	10.00-12.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Golvcurling, alla kan spela	Lars-Erik Olsson	Fika ingår
	14.00-16.00	Hammars Udde	Vitsippspromenad	Kjell Bergström	Korvgrillning Ta med eget fika!
Fredag 16 maj	10.00-12.00	Kilenegården	Tipspromenad	Anders Carlsson	Ta med eget fika!
			Femkamp för alla	Hans Andersson, Wolf Pieske	
	14.00-16.00	Clevegården	Dans Inställt!	Hans Andersson	Fika ingår

*Vi är välkomna att prova på boule även vid andra ordinarie tider (se hemsidan).

SPF Seniorerna genomför en stegutmaning för alla distrikt i Sverige. Deltagarna uppmanas att fylla i antalet steg och aktivitet som genomförts under veckan. 15 min. aktivitet = 1300 steg. Många priser utlovas!

Utmaningen: ett varv jorden runt!

Hos oss i SPF Hammarö blir det priser efter curling, bangolf, tipspromenad, femkamp och frisbeegolf.

Allt deltagande är kostnadsfritt! Anmälan till sittgympa och vitsippspromenad till Wolf Pieske,

wolfamigo@yahoo.se, 076-7699022. Alla övriga aktiviteter drop in utan anmälan.

VÄLKOMNA!