



# SPF SENIORERNAS FOLKHÄLSOVECKA

## VECKA 21, 18-22 MAJ 2026



Dag	Tid	Plats	Aktivitet	Ledare	Särskild info
<b>Måndag</b> <b>18 maj</b> 	10.00-11.00	Mörmo idrottsplats	Prova på gåfotboll	Sven Sandin	
	10.00-12.00	Clevegården	Information om mat och fysisk aktivitet	Hälsokonsulent Pontus Folkesson	Fika ingår. Möjlighet att ställa frågor.
			Sittgympa för alla	Marianne Mizgalski	Max 12 deltagare, ledig klädsel, inneskor
	14.00-16.00	Mörmo Gård	Frisbeegolf*	Wolf Pieske	Ta med eget fika!
Clevegården		Prova på bridge	Marianne Mizgalski	Fika ingår.	
<b>Tisdag</b> <b>19 maj</b> 	10.00-12.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Prova på pingis	Lars-Erik Olsson	Fika ingår
	14.00-16.00	Björkebo	Prova på boule**	Erik Gustafsson	Ta med eget fika!
<b>Onsdag</b> <b>20 maj</b> 	10.00-12.00	Lunserudsv. 3	Ban-(mini-)golf	Jan Fredriksson	
	14.00-16.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Mattcurling	Sven Sandin	Inneskor! Fika ingår.
<b>Torsdag</b> <b>21 maj</b> 	10.00-12.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Prova på pingis	Lars-Erik Olsson	Fika ingår
	14.00-16.00	Hammars Udde	Vitsipps- och tipspromenad	Kjell Bergström Anders Carlsson	Korvgrillning Ta med eget fika!
<b>Fredag</b> <b>16 maj</b> 	10.00-12.00	Samling vid Clevegården. Vi cyklar till Kilenegården.	Cykeltur och femkamp för alla***	Gun Hakefelt Hans Andersson, Wolf Pieske	Korvgrillning Ta med eget fika!

\* Man kan låna frisbee.

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

\*\*\*Deltagare som inte cyklar kan förstås ta bilen till Kilenegården. Femkampen börjar 10.30.

Allt deltagande är kostnadsfritt! Anmälan till sittgympa och vitsippspromenad till Wolf Pieske, [wolfamigo@yahoo.se](mailto:wolfamigo@yahoo.se), 076-7699022. Alla övriga aktiviteter drop in utan anmälan.

## VÄLKOMNA!