



SPF SENIORERNAS FOLKHÄLSOVECKA

VECKA 21, 20-24 MAJ 2024



Dag	Tid	Plats	Aktivitet	Ledare	Särskild info
Måndag 20 maj 	10.00-12.00	Clevegården	Information om mat och fysisk aktivitet	Hälsokonsulent Pontus Folkesson	Fika ingår. Möjlighet att ställa frågor.
	14.00-16.00		Sittgympa för alla	Anita Pieske	Max 12 deltagare, ledig klädsel, inneskor
			Prova på bridge	Marianne Mizgalski	Fika ingår
Tisdag 21 maj 	10.00-12.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Golvcurling, alla kan spela Volleyboll med badboll	Lars-Erik Olsson	Fika ingår
	13.30-15.00	Samling kiosken vid Skoghallsådran Vi cyklar runt Djupsundsviken.	Cykeltur 9 km	Gun Hakefelt	Ta med eget fika!
Onsdag 22 maj	10.00-12.00	Lunserudsv. 3	Ban-(mini-)golf	Jan Fredriksson	
	14.00-16.00	Björkebo	Prova på boule*	Erik Gustafsson	
Torsdag 23 maj	10.00-12.00	Bruksgatan 22, bortre annexet gamla realskolan	Golvcurling, alla kan spela Volleyboll med badboll	Lars-Erik Olsson	Fika ingår
	14.00-16.00	Hammars Udde	Vitsippspromenad	Kjell Bergström	Korvgrillning Ta med eget fika!
Fredag 24 maj	10.00-12.00	Kilenegården	Tipspromenad	Anders Carlsson	Ta med eget fika!
	14.00-16.00		Femkamp för alla	Hans Andersson, Wolf Pieske	
14.00-16.00		Clevegården	Dans	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 och femkamp.

Allt deltagande är kostnadsfritt! Anmälan till Wolf Pieske, wolfamigo@yahoo.se, 076-7699022.

VÄLKOMNA!