Hamneda SPF:s program för folkhälsoveckan 2024

Måndag 20 maj: Vi tittar på en digital föreläsning i församlingshemmet kl 14.00. Den heter: Vår stillasittande livstil- vad betyder den för vår hälsa?

Efter föreläsningen leder Ethel Qigong och sedan fikar vi.

Tisdag 21 maj: Egen promenad eller aktivitet

Onsdag 22 maj: Vi äter lunch på Brunnsgården kl 12.00. Samling vid Hufs 11.30 för samåkning.

 Efteråt promenad på Hälsans stig

Torsdag 23 maj: Egen promenad eller aktivitet

Fredag 24 maj: Vi samlas vid Hufs kl 13.30 för samåkning till Kent och Ingrid. Där har vi valfria aktiviteter som tipsrunda, boccia, kubb mm



Lättare förtäring blir det sedan

Samtidigt deltar vi i SPF:s stegutmaning under hela veckan