

För femte året i rad drar SPF Seniorerna Höganäs i gång Hälsoveckan tillsammans med Höganäs kommun. Vi bjuder in **alla pensionärer** i kommunen till många olika aktiviteter.

För aktuell information, se hemsidan www.spfseniorerna.se/hoganas eller på vår Facebook-sida: SPF Seniorerna Höganäs och på Höganäs kommuns hemsida Läs programbladet och välj bland de aktiviteter som passar dig bäst. Anmäl dig i god tid till de aktiviteter som måste förbokas!



Vad händer under veckan i Båtsällskapets klubblokal (Båthuset)

Öppet måndag - torsdag 10:00 - 16:00 och fredag kl. 10:00 -12:30 (lunchstängt 12:30 -14:00)

- Kaffeservering (10 kr per tillfälle).
- Information om SPF Seniorernas roll i samhället och vad förbundet, distriktet och vår lokala förening i Höganäs gör.
- Information om kommunens verksamhet för seniorer.
- Vad gör kommunen för seniorernas hälsa?

Programbladet finns att hämta på Kulturhuset i Höganäs

Program för veckan

Måndag den 12 maj

Kl. 10:00 - 12:00 **Invigning**. Elsa-Kerstin Norberg, ordf. SPF Seniorerna Höganäs, inviger veckan i Båtsällskapetets klubblokal i Höganäs hamn (Båthuset).

Ann-Sofie Dervik, koordinator/omsorg & funktionsstöd samt Linda Franzon, hälsoutvecklare, båda från Höganäs kommun, finns på plats och svarar gärna på frågor. Några av medarrangörerna kan också vara närvarande. Kaffe och information.

Kl. 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start vid Båthuset.

Kl. 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

Kl. 14:00 - 15:30 **Stavgång** med Mats Strömgren. Start från Båthuset med eller utan stavar. Kläder efter väder. Ingen anmälan.

Kl. 14:00 - 14:45 **Seniorträning** med kondition, styrka och balans. Nordic Wellness gym på Sporthallsvägen 4C, Höganäs.
Anmälan till johanna.hammelfelt@nordicwellness.se

Kl. 15:00 - 16:00 **Seniorkarate** Träna balans, koordination, styrka och smidighet. Vi tränar i mjuka kläder och barfota på Höganäs Sportcenter.
Anmälan till Henrik på info@grkk.se

Tisdag den 13 maj

Kl. 10:00 invigs sommarens **Cykling med kontrolljakt** med Lars-Göran Håkansson. Ta gärna med IS Kullens karta **Kullahjul 2025**, penna och fika. (Kartan kan i Höganäs köpas hos bl.a. Bokhandeln, Cykel & Fritid, ICA Kvantum, Bengtssons optik, Friskis & Svettis).

Därefter går cykelturerna onsdagar hela sommaren och ger oss möjlighet att se delar av kommunen, som vi inte annars kommer till.

Samling på Kyrkplatsen vid Himmelsfärds kyrkan i Höganäs strax före Kl. 10:00. Ingen anmälan.

Kl. 10:00 - 11:30 **Föreläsning om kost**. Fredrik Kjellberg. Vill du bli inspirerad till att känna dig piggare, gladare och med mer energi? Då är du varmt välkommen på kostföreläsning med Fredrik Kjellberg. Fredrik driver Fasciakliniken i Höganäs, med fokus på holistisk hälsa, träning och näring. Med sin gedigna erfarenhet inom området pratar han om kost och näring på ett enkelt och inspirerande sätt utan pekpinnar. Efter föreläsningen är målet att du känner dig uppmuntrad och motiverad att göra små men effektiva förändringar i din vardag. Som avslutning bjuder vi på en hälsosam smoothie. Plats: Tivolihuset, Östra Parkgatan 2, Höganäs. Ingen anmälan.

Kl. 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

Kl. 14:00 - 15:30 **Pingis** Rickard Gartér från Svedberga GIF leder pingis för äldre på Höganäs sportcenter. Prova på världens roligaste racketsport som tränar upp reaktionsförmågan och koordinationen samt lockar till mycket skratt och glädje. Kläder: Bekväma kläder gärna träningsbyxor och t-shirt, men det går bra med andra kläder givetvis. Ta med inomhus-skor och vattenflaska. Anmälan till rickart1@hotmail.com eller 0701-46 74 54 senast 12/5 Kl.12.

Kl. 14:00 - 15:30 **Må bra i naturen** Promenad, rörelse, avslappning och fika i Lerbergsskogen med Linda Franzon. Vi träffas vid P-plats Cake & Bake, Höganäsvägen 10 vid ingången till Lerbergsskogen. Kläder efter väder och gärna ett liggunderlag. Annars meddela Linda så tar hon med. Te och lätt tilltugg ingår. Anmälan till linda.franzon@hoganäs.se

Onsdag den 14 maj

Kl.10:00 - 12.00 **Tipspromenad** med start från Båthuset.

Kl.10:00 - 11:30 **Boule**, Mataki Boule på Alströmersvallen, Väsby Idrottsplats, S:t Andreas väg. Ta till höger strax efter rondellen vid pilen Boule. Vid regn inomhus samlas vi på Lokegatan 5D i Höganäs. Ansvarig: Anders Holmqvist. Ingen anmälan.

Kl. 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

Kl. 13:30 - 14:30 **Yoga med Camilla** Åkesson på Smältaregatan 3.
Anmälan till: camilla@millayagi.se

Kl. 14:00 - 15:00 **Lättare folkdans o gilledanser med Kullagillet** Motion, motorik, balans och social samvaro till levande musik. På dansen behövs träningskläder/ kläder som är lätta att röra sig i inomhusskor. Plats Kullagymnasiet, spegelsalen. Anmälan till: gunnarcato@telia.com eller 0704-18 03 41.

Kl. 18:00 **Ölprovning på Höganäs Bryggeri**. Bryggerivisning och Ölprovning med 4 st. öl. Kunnig personal guidar er genom bryggeriet och kryddar det hela med bryggeriets historia. Ölen smaksätts med kärlek, passion och hårt arbete. Höganäs bryggeri gör hantverksmässigt öl av hög kvalitet. Det tar sig bland annat uttryck i att de använder de bästa råvaror marknaden erbjuder och att bryggprocessen uppfyller högt ställda hygienkrav. Pris 285 kr/person. Min. antal är 10 personer. Anmälan till: peter@hoganäs-bryggeri.se senast den 13/5 V18.

Torsdag den 15 maj

Kl. 10:00 - 12:00 **Prova-på-bridge** på Centralgatan 43, gaveln mot macken, högst upp. Hiss finns. Kullabygdens Bridgeklubb. Max 24 deltagare. Anmälan till monica.stromgren@gmail.com senast måndag 12/5.

Kl. 10:30 -11:30 **Friskis & Svettis** seniorträning, styrka, balans och smidighet med Monica Borge. Anmälan till verksamhetschef@hgs.friskissvettis.se

Kl. 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

Kl. 13:00 **Pilgrimsvandring** med Kulla pastorats diakoner Miranda Herrlin Iakobi och Annika Erlandsson Olshov. Vandringen har en tydlig början och ett tydligt slut. Det påminner mig om mitt eget liv, en vandring från födelsen till döden. Att vandra som pilgrim är att bejaka Guds skapelse. Pilgrimer vandrar i solidaritet med träden, blommorna, fåglarna, alla Guds varelser, stjärnorna och hela universum. Samling vid Båthuset. Ingen anmälan.

Kl. 14:30 Musikunderhållning med bandet DV Rock Musik från Daglig verksamhet. En upplevelse! Naturligtvis dricker vi kaffe till musiken. Plats i Båthuset. Ingen anmälan.

Kl. 15:30 Höganäs Roddförening. Öppet hus Håkan Östergren informerar och berättar om föreningens verksamhet. Roddföreningen har fått bidrag från sitt förbund för att starta träningar för seniorer. Man tränar individuellt med inledande instruktion. De har ett flertal redskap, cykel och löpband. De kommer på Invigningen och svarar på frågor.

Fredag den 16 maj

Kl. 10:00 - 12:00 Tipspromenad med start från Båthuset.

Kl. 10.00 - 12.00 Äventyrsgolf vid Kvickbadet, Birgitta Thuresson. Pris 30:- Ingen anmälan.

Kl. 12:30 - 14:00 Tid för lunch

Kl. 14:00 Festlig avslutning i Sjöcronaparken/Tivoliparken med glädjefylld Cirkeldans under ledning av Elsa Kerstin Norberg. Dragning av vinnare på tipspromenaderna. Var och en tar med egen fikakorg och något att sitta på. Cirkeldans består av enkla danssteg som lärs ut av en dansledare och upprepas om och om igen. Deltagarna dansar i cirkel eller spiralform, oftast hand i hand. På så sätt skapas en ritual som rymmer meditation i rörelse. När alla dansare delar och deltar i samma rörelser skapas en, oftast, ordlös gemenskap som är symbolmättad och livgivande. Det finns danser för livets olika skiftningar, årstidernas växlingar, sorg och glädje, död och pånyttfödelse, fruktbarhet, fest och högtid.