

SPF SENIORERNA HÄLSOVECKA

Höganäs 4 - 8 maj 2026



HÖGANÄS
KOMMUN

För sjätte året i rad drar SPF Seniorerna Höganäs igång Hälsoveckan tillsammans med Höganäs kommun. Vi bjuder in **alla pensionärer** 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 evenmangskalender**. 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 (lunchstängt 12:30 - 14:00)
och fredag kl 10:00 -12:30

- 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 samt på servicecentret i Stationshuset

Program för veckan

Måndag den 4 maj

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

Ann-Sofie Derwik, 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 och svara på frågor.

Kaffe och information.

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

kl 10.30 - 11:20 **Styrka & Kondis UTE** hos **Sans & Balans**, Apelvägen 1A, Viken. Fokus på styrka, rörlighet och balans Max 12 platser.

Anmälan: info@sansochbalans.se Tel:042-236979

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 **Boktipset** Kulturhuset, Arnbergslokalen. Max 12 personer. Ingen anmälan.

Tisdag den 5 maj

kl 10:00 - 11:30 **Goda år framåt** - Matens betydelse för vår hälsa. Föreläsning av Clara Onell, nutritionist och forskare, som delar med sig av inspirerande och lättillgängliga råd. Hur kan maten hjälpa oss att må bra hela livet?

I Båthuset. Begränsat antal platser. Ingen anmälan

kl 10:15 - 11:00 **Seniorpass STC** Senior där man tränar både kondition, styrka och balans anpassat efter deltagarna. Plats: STC, Storgatan 42, Höganäs.

Anmälan till hoganas@stc.se

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, B-hallen. Prova på världens roligaste racketsport som tränar upp reaktionsförmågan och koordinationen samt lockar till mycket skratt och glädje. Kläder: Bekväma kläder gärna träningskläder, men det går bra med andra kläder givetvis. Ta med inomhus-skor och vattenflaska.

Anmälan till rickgart1@hotmail.com eller 070-146 74 54 senast 4/5 kl 12.

kl 14:00 - 15:00 **Seniorträning** med kondition, styrka och balans. **Nordic Wellness** gym på Sporthallsvägen 4C, Höganäs

Anmälan till: hoganas@nordicwellness.se

kl 14.00 - 16:00 **Ätbara alger och annat spännande i havet** Vi samlas bakom Kvickkiosken vid grillplatsen och går ner till stranden för att se vad vi hittar för strandfynd.

Promenad i egen takt i ca 10-15 minuter innan vi samlas för att gå igenom strandfynden. Efteråt vankas det smak av havet med grillat bröd som innehåller sockertång, en stor tare som växer djupt nere i havet.

Anmälan till: johanna.ugander@hoganas.se

Onsdag den 6 maj

kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start från Båthuset.

kl 10:00 - 11:30 **Boule, Mataki Boule** på Alströmerwallen, Väsby Idrottsplats, S:t Andreas väg. Ta till höger strax efter rondellen vid pilen Boule. Vid regn inomhus på Lokegatan 5D i Höganäs. Ansvarig: Eva-Lisa Osberg Nilsson. Ingen anmälan.

kl 10:00 - 11:00 **Allsång med Marie Brandt Wilhelmsson** Ta chansen till att sjunga under ledning av en fantastisk körledare. Plats: Lerbergets kyrka

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

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

kl 15:00 - 16:00 **Medborgardialog, vandring med Höganäs stadsarkitekt.** Gunilla Sandebert leder oss på en promenad om planer i staden. Samling vid fontänen utanför stadshuset kl 14:45. Anmälan till: Linda.franzon@hoganas.se

kl 18:00 **Ölprovning på Bryggeriet (lokala företagare).**

Bryggerivisning med 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. Pris 285 kr/person. Min. antal är 10 pers. Anmälan till: event@hoganasbryggeri.se senast den 4/5 kl 18

Torsdag den 7 maj

kl 10:00 - 12:00 **Prova-på-bridge** med Eva B Berglund på Centralgatan 43, gaveln mot macken, högst upp. Hiss finns. **Kullabygdens Bridgeklubb.** Max 24 deltagare. Anmälan till monica.stromgren@gmail.com senast måndag 4/5.

kl 10:30 -11:30 **Dans soft** är ett danspass med mycket känsla i skönt tempo. Det krävs ingen tidigare dans- eller träningsvana för att hänga med. **Friskis & Svettis** Litteraturvägen 8, Höganäs
Anmälan till verksamhetschef@hgs.friskissvettis.se

kl 10:30 - 11:30 **Kom igång i gymmet** hos **Sans & Balans.** Vår seniortränare finns på plats i gymmet för individuella råd och tips. 8 platser, Apelvägen 1A, Viken.
Anmälan: info@sansochbalans.se Tel:042-236979

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 13:00 **Pilgrimsvandring** med diakoner från Svenska kyrkan. 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 13:00 - 15:00 **Makerspace** är en verkstad med maskiner där man kan skapa saker i textil, trä, metall, keramik, elektronik, CAD/3D-skrivare samt vinyltryck. Visning av utrustning och möjligheter samt möjlighet att själv tillverka ett örhänge eller något i keramik till en kostnad av 100:-. Smältaregatan 7, Höganäs. Max 10 personer. Anmälan till christel.Overgaard@hotmail.com

... forts *Torsdag 7 maj*

kl 14:00 - 16:00 **Cyklning med kontrolljakt** med Elsa-Kerstin Norberg. Start vid Båthuset. Ta gärna med IS Kullens karta **Kullahjul 2026**, penna och fika.

(Kartan kan köpas hos Bokhandeln, Cykel & Fritid, ICA, Tempo, Bengtssons optik samt Friskis & Sveltis).

Därefter fortsätter cykelturerna måndagar kl 10:00 från Kyrkplatsen hela sommaren och ger oss möjlighet att se delar av kommunen, som vi inte annars kommer till. Ingen anmälan.

kl 16:00

Höganäs Roddförening öppet hus på Höganäs hamn

Håkan Östergren informerar och berättar om föreningens verksamhet. De har ett flertal redskap som man kan använda efter instruktion.

Fredag den 8 maj

kl 10.00 -12.00 **Tipspromenad** med start vid Båthuset.

kl 10.00 - 11.00 **Vattengympa** med Pernilla Ahlström, **Bra Flyt** i Sportcentret,

Friluftsvägen 10, Lerberget. Anmälan till eknorberg@gmail.com begr. antal

kl 10.00 - 12.00 **Äventyrsgolf** vid Kwickbadet, Birgitta Thuresson. Ingen anmälan.

kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**

kl 14:00 **Festlig avslutning i Sjöcronaparken/Tivoliparken** med DV Rock Music från Daglig verksamhet.

Dragning av vinnare på tipspromenaderna.

Var och en tar med egen fikakorg och något att sitta på. Vid dåligt väder i Tivolihuset.



Pingis var jättekul även för oss nybörjare



Boule lockade flest deltagare