

SPF Seniorernas Program för Folkhälsoveckan 2022 (centralt)

(Reservation för eventuella ändringar) Länk till de digitala föreläsningarna:
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka/>

Föreläsningarna finns även tillgängliga i länken, om man vill se dem vid ett senare tillfälle

FÖRELÄSNINGAR

Måndag 16 maj kl.10:00

Relationernas betydelse i våra liv och för vår hälsa

Anna Bennich

Marie-Louise Söderberg

Tisdag 17 maj kl.10:00

Hela livet

En läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar

Anders Rosengren

Onsdag 18 maj kl.10:00

Folkhälsa ur ett äldreperspektiv, vad är det?

Vad görs och vad kan göras mer av för att uppnå en god äldre hälsa?

Bernt Lundgren

Torsdag 19 maj kl.10:00

Kosten som håller dig ung

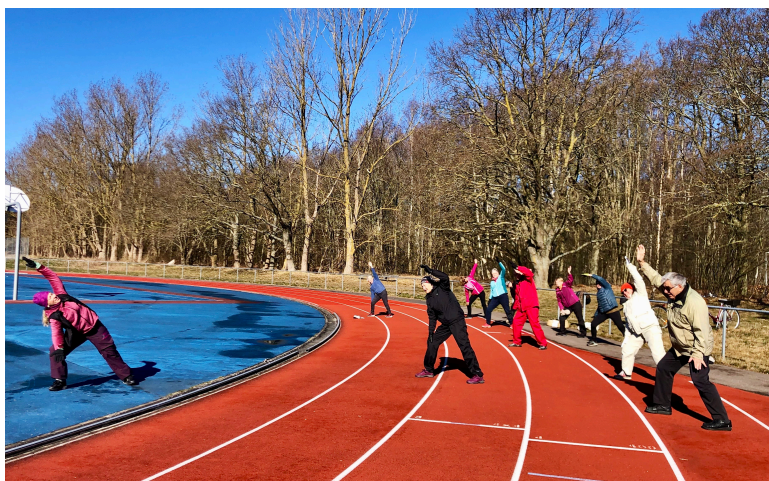
Charlotte Erlanson-Albertsson

Fredag 20 maj kl.10:00

Ej klart vid tiden för tryckning av programbladet.



Stavgång med Mats Strömgren



Glädjeträning med Camilla Åkesson



För andra året i rad drar SPF Seniorerna Höganäs igång Hälsoveckan tillsammans med Höganäs kommun. Efter en regnig och blåsig vinter kan vi nu träffas igen utan restriktioner från Folkhälsomyndigheten. Många av aktiviteterna äger rum utomhus och kan genomföras även om läget skulle försämrats.

Vi bjuder in **alla seniorer** till många olika aktiviteter under dagarna måndag 16 maj t.o.m. fredag 20 maj.

För senaste information, se hemsidan www.spfseniorerna.se/hoganas eller på vår Facebook-grupp: **SPF Seniorerna Höganäs**

Läs programbladet och välj bland de aktiviteter som passar dig bäst. Anmäl dig helst före hälsoveckan 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
- Vad gör "Trivselgruppen Tillsammans" - ett projekt inom SPF Seniorerna Höganäs

Program för veckan

Måndag den 16 maj

- kl 10:00 - 12:00 **Invigning.** Drop-in start med Inga-Maj Hult, ordf SPF Seniorerna Höganäs i Båtsällskapetets klubblokal i Höganäs hamn (Båthuset) med kaffe och information.
Josefina Persson, äldreinformatör/anhörigsamordnare, Höganäs kommun finns på plats och svarar gärna på frågor.
Linda Franzon, projektledare inom hälsa på kommunen finns på plats för att informera om Senior Sport School.
- kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start vid Båthuset.
- kl 10:00 - 12:00 **Padel** hos Höganäs Padel, Litteraturvägen 4A med 6 banor, max 24 deltagare.
Anmälan till Linda Franzon på mejl: linda.franzon@hoganas.se
- kl 12:30 - 14:00 **Lunchpaus**
- kl 14:00 - 15:30 **Stavgång** med Mats Strömgren. Start från Båthuset med eller utan stavar.
Ingen anmälan. Kläder efter väder.
- kl 14:00 **Skogsbad**, Shinrin yoko i Lerbergsskogen med Dorothea från Kullabygdens yoga & mindfulness. Samling på parkeringen vid Finax-bageriet.
Anmälan till dorothe.engstrom@gmail.com

Tisdag den 17 maj

- kl 10:00 **Cykling med kontrolljakt** med Lars-Göran Håkansson. Ta gärna med IS Kullens karta **Kullahjul 2022**, penna och fika. Kartan kan köpas på bokhandeln, cykelaffärer m.fl. Samling på parkeringsplatsen vid Himmelsfärdskyrkan i Höganäs. Cykelturerna pågår tisdagar hela sommaren och ger oss möjlighet att se delar av kommunen, som vi inte annars kommer till.
- kl 10:00 - 12:00 **Prova på Bridge**, Centralgatan 43 med ingång från gaveln mot macken. Max 24 deltagare. Arrangör: Kullabygdens Bridgeklubb.
Anmälan till eva.berglund@telia.com
- kl 10:00 - 11:00 **Senioryoga** Götgatan 7A. Arrangör: Yoga by Alma. Anmälan till: yogabyalma@outlook.com
- kl 10:15 - 11:15 **Crossfit Senior** Träning på Höganäs CrossFit, Smältaregatan 3, Höganäs
Anmälan på <https://www.crossfithoganas.se/schema/>
- kl 11:30 - 12:30 **Senioryoga** Götgatan 7A. Arrangör: Yoga by Alma. Anmälan till: yogabyalma@outlook.com
- kl 13:00 - 14:30 **Matinspiration med lunch** på Vikentomater, Rågången 41, Viken.
Mats Olofsson berättar om företaget och köket ordnar en lunch på sina produkter. Samåk om möjligt och meddela om ni kan ta med andra.
Specialpris för lunchen 99 kr.
Bindande anmälan till monica.stromgren@gmail.com senast torsd 12/5 kl 12.
- kl 14:00 - 15:30 **Stark inifrån och ut**, föreläsning + träning. Friskis & Svettis sal 1 under ledning av Monica Buitehuis.
Max 40 deltagare. Anmälan till linda.franzon@hoganas.se

Onsdag den 18 maj

- kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start från Båthuset
- kl 10:00 **Boule**, Mataki Boule på Väsby Idrottsplats S:t Andreas väg. Ta 112:an och sväng in mot Väsby i rondellen. Ta till höger strax efter vid pilen Boule.
Ansvarig: Anders Holmqvist
- kl 10:00 - 11:30 **Bokpresentation på Höganäs Bibliotek** i Hörsalen i källaren.
Anmälan till Inga-Maj Hult 0703-28 40 71
- kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**
- kl 14:00 - 15:00 **Bokpresentation på Höganäs Bibliotek** i Hörsalen i källaren.
Anmälan till Inga-Maj Hult 0703-28 40 71
- kl 14:00 - 15:00 **Glädjeträning** (sköna och nyttiga rörelser för hela kroppen) med Camilla Åkesson utanför entrén på Höganäs Sportcenter, Fritidsvägen 10, Lerberget.
- kl 18:00 **PUB-kväll** på Höganäs Hamnkrog. Max 40 deltagare.
Anmälan till monica.stromgren@gmail.com senast måndag 16/5.

Torsdag den 19 maj

- Flera starttider under dagen **Hälsovandring på Ärtan och Bönan** Pass med 4 aktiviteter: enkel styrketräning, rörlighets-träning och skön avslappning som avslutas med lättare tilltugg över elden. Pris 75 kr som betalas på biblioteket efter anmälan via länk: <https://minasidor.hoganas.se/halsovandring>
Följande starttider för passen: 10:30, **11:00**, 11:30, 16:30, 17:30 och 18:00, där alla aktiviteterna i passet tar totalt ca 90 minuter. Ta träningskläder och träningsskor samt tröja när man ligger i avslappning. Gärna vattenflaska.
Passet **11:00** är lättare träning och inte nere på marken.
Vid frågor mejla linda.franzon@hoganas.se
- kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**
- kl 14:30 - 15:30 **Musik till kaffet** i Båthuset.

Fredag den 20 maj

- kl 10:00 - 12:00 **Tipspromenad** med start vid Båthuset
- kl 10:00 - 12:00 **Äventyrsgolf** vid Kvickbadet, Birgitta Thuresson. Ingen anmälan behövs.
- kl 10:00 - 11:00 **Seniorsimning** på Sportcentret. Arr: Höganäs simsällskap. Max 20 deltagare.
Anmälan till: erikgustavsson.hss@gmail.com
- kl 12:30 - 14:00 **Tid för lunch**
- kl 14:00 **Festlig avslutning med Marcus Nyrén** som underhåller med sång och musik i glatt tempo i Tivolihuset.