

**Vi vill åter påminna om Folkhälsoveckan den 18-22/5 då det läggs fokus på hur vi kan investera i hälsa för ett starkt samhälle med människor som mår bra.**

**Styrelsen har planerat följande aktiviteter:**

**Måndag den 18/5 med start kl 10.00** blir det tipsrunda runt Tjura sjö med efterföljande korvgrillning( kl 11.30), ingen föranmälan krävs.

**Onsdag den 20/5** planeras för tre intressanta föredrag i vår lokal på Tvärgatan 2.

**Klockan 10-11** kommer optiker från **Specsavers** och informerar om vikten av att regelbundet undersöka sina ögon för en bättre ögonhälsa!

**Klockan 11-12** är det dags för öronen! **AudionomCentrum** berättar om sin verksamhet som de kan erbjuda för att underlätta din vardag med de hjälpmedel som finns till buds. Det finns många kända samband mellan hörselnedsättning och försämrad hälsa!

**Klockan 13-14.30** kommer **Friskis och Svettis** och berättar om sitt utbud av aktiviteter som kan förbättra både din fysiska och psykiska hälsa. De kommer kanske till och med att visa några enkla övningar som du kan göra i din vardag!

Lokalen på Tvärgatan rymmer endast en begränsat antal så du behöver anmäla dig till:

Görel Larsson: larssongorel@hotmail.com

eller

Britt-Marie Håkansson:

brn.t.hakansson@telia.com eller

Irène König: irenekonig50@gmail.com

**Anmälan senast den 10/5 !!!**

Du kan anmäla dig till varje aktivitet var för sig!

Övriga friskvårdsaktiviteter denna vecka:

- Promenader varje torsdag med samling vid Kungshällan kl. 09.00.
- Tipsrunda i Orupsskogen varje söndag.

Vi ser emot att träffas!

Styrelsen