



INBJUDAN!

Program 19 – 21 maj 2026

Välkommen med din anmälan att delta i SPF Seniorerna Höstsols aktiviteter under Folkhälsoveckan

Tisdag 19 maj

Onsdag 20 maj

Torsdag 21 maj

Anmäl hela dagar, eller fm, em.) och aktiviteter du vill delta i, likaså om du väljer gemensam lunch tisdag och/ eller torsdag på Midlanda restaurang (Restaurang Midlanda behöver veta några dagar innan hur många vi blir som kommer, du betalar efter vikt på den mat du tar.

Onsdag bjuder föreningen på lunch samt em. fika tisdag, onsdag, torsdag.

Anmälan till: Carina Rhodin Nilsson SMS eller Tfn:070-640 37 86
senast den 15 maj

Varmt välkomna!

SPF Seniorerna Höstsols Program 19 - 21 maj

Plats: BSK Bergeforsens IP

Tisdag 19 maj

Kl. 10.00 – 11.30 Promenad/Stavgång med tipsslinga. BSK Bergeforsen. Passar både vana och ovana "promenerare".

Kom och ta en härlig promenad med oss. Du som tänkt men ännu inte börjat promenera regelbundet passa på, ta tillfället i akt att få grunderna i hur du ska använda gå-stavarna på rätt sätt. Men du väljer naturligtvis själv om du vill använda stavar eller inte. Under tiden vi promenerar har vi en rolig tipsslinga för våra små grå att ta hand om.

Promenadledare: Ann-Kristin Bladh

Kl.12. 00 – 13 00 Gemensam lunch för er som önskar på restaurang Midlanda

Kl.13.00 – 14.30

Prova på Casting med fiskespö, Storöringens fiskeklubb, instruktör: Jan Sjöholm

Prova på: Discogolf, instruktör: Anders Hjort

Info om Gåfotboll/finns intresse?

Kl.14.30 fika/Avslut

Onsdag 20 maj

Kl.10.00 – 11. 30

Boule: Instruktör/ledare Bernt-Ove Bergsten.

12.00 – 13.00 Lunch: SPF Seniorerna Höstsol bjuder på lunch vid BSK Bergeforsen.

13.00 – 14.30 Läkarföreläsning. På mångas önskan återkommer Mona Lycksell som kommer föreläsa/prata om hjärtats sjukdomar. Det kommer finnas tid för frågor

Torsdag 21 maj

Kl. 10.00 – 11. 30

Corne hole: Instruktörer: Kenneth Dahlgren, Pelle Österholm, Ingvar Nilsson

*Höstsol har 4 bräddor att spela på.

12.00 – 13.00 Gemensam lunch för er som önskar nere på restaurang Midlanda.

Kl. 13.00 – 14.30 Hjärt & Lungräddning. BSK Bergeforsen. Katja Lundberg Instruktör i hjärt & lungräddning återkommer till oss och går igenom hur vi ska göra vid ett hjärtstopp. Kunskap och återkommande träning är viktig.

Vi avslutar med fika.

Tips! Du som inte har möjlighet att ta dig till Bergeforsens idrottsanläggning kan kl.10 00 varje dag under Folkhälsoveckan ta del av intressanta Webinarier/föreläsningar på förbundets hemsida.

SPF Seniorerna Höstsol

I samarbete  **Studieförbundet
Vuxenskolan**