

FOLKHÄLSOVECKA

Folkhälsoveckan 18 – 22 maj 2026

fyllt av inspiration, rörelse och gemenskap.
Fem SPF-föreningar i Örebrodistriktet – City, Kamraterna, Glanshammar, Axberg – Ervalla och Kilsbergsbygden – går samman för att skapa en vecka där hälsa och välmående står i centrum.

Vi vill inspirera till rörelse, aktivitet och gemenskap och samtidigt sprida kunskap om hur vi tillsammans kan bidra till ett hälsosamt och hållbart åldrande. Under veckan kan du prova olika motionsformer, upptäcka nya intressen och möta människor från andra föreningar. Programmet innehåller både lugna och aktiva inslag och lyfter vikten av fysisk, mental och social hälsa. Oavsett om du vill testa något nytt eller fortsätta med det du redan gillar hoppas vi att du hittar något som passar dig.

Varmt välkommen till en inspirerande och meningsfull vecka!



1 av 8

Måndag den 18 maj kl 13.00

Bowling på STRIKE & co

Följ med på en härlig dag på STRIKE & co, Nastagatan 11, där vi låter kloten rulla och humöret stiga!

Vi börjar med att låna bowling skor och hitta klot som passar, innan Andreas ger oss en kort och inspirerande introduktion med tips som gör spelet både enklare och roligare.

Sedan spelar vi 3 serier i lugn och trevlig takt. Det blir gott om skratt, små triumfer och kanske någon strike som får hela gänget att jubla. Efteråt njuter vi av kaffe och smörgås och fortsätter gemenskapen vid borden.

Pris: 135 kr/ pers. inkl. spel, klot, låneskor och förtäring.

Du behöver vara på plats kl. 13.00. Betalning på plats.

Antalet deltagare är begränsat.

Parkering finns vid hallen och buss **linje 4** stannar vid hpl. Nasta.

Anmälan med namn på deltagare senast 13 maj.

Har du frågor, kontakta Anki Hessel-Wennersten

070 813 32 25 wennerstenanki@gmail.com

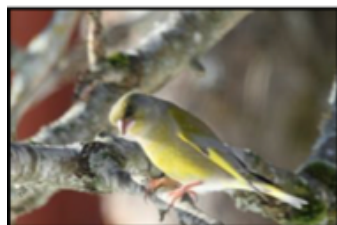


2

Tisdag den 19 maj kl 9.00

Vårfågelvandring – Följ med på en stämningsfull vandring i det natursköna Oset.

Under vandringen tillsammans med Ronnie Lindqvist från ornitologiska föreningen får vi tillsammans upptäcka områdets rika fågelliv. Han är en mycket kunnig och anlitad guide med erfarenhet från både vanliga och mer svårhörda sångfåglar.



Vi promenerar i lugn takt genom landskapet och gör flera stopp längs vägen för att lyssna, iaktta och lära oss mer om fåglarnas beteenden, sång och kännetecken. Förhoppningen är att vi ska få höra allt från välbekanta vårsångare till mer sällsynta arter som bara visar sig under en kort period varje år.

När vi närmar oss Rosenbergsstugan tar vi en välförtjänt paus för medhavd förmiddagsfika, omgivna av vårens dofter och fågelsång. Det blir ett fint tillfälle att dela intryck, ställa frågor och njuta av naturen tillsammans.

Klockan 09.00 utgår vi från parkeringen vid Naturens Hus.

Tag med kikare, kamera, kaffe/te och mackor.

Anmälan: Lars Göran Bergman senast den 15 maj.
073 360 14 35 bolars74@gmail.com.



Onsdagen den 20 maj kl 10

Tipspromenad och korvgrillning.

I år blir vår promenad i Karlslundsspåret.

Tipsfrågorna löser vi under promenaden. Frågorna finns även i pärmar. Om du inte vill eller kan gå promenaden finns tipsfrågorna att lösa i pärmar vid grillplatsen.

Efter promenaden smakar det gott med grillad korv och dricka som föreningarna bjuder på. Kaffe får du ta med i egen termos.

Du tar dig enklast till Karlslund med buss nr 520 till Garphyttan och 590 till Ånnaboda Hpl. Karlslund. Bra bilparkering finns och samåk gärna.

Anmälan: Så att vi vet hur mycket korv det går åt.
Birgitta Uske, senast den 18 maj.
birgitta.uske@gmail.com
070 208 14 62



Torsdag den 21 maj kl 14–16

Boule och Boccia

Vi i SPF Axberg Ervalla välkomnar er till Lillån för en trevlig och social eftermiddag med boule och boccia.

Det blir en lättsam aktivitet där alla kan vara med – oavsett om du är nybörjare eller van spelare.

Vad händer under dagen?

Vi provar på både boule och boccia, med enkla genomgångar för den som vill fräscha upp reglerna.



Det finns möjlighet att spela i lag eller individuellt, helt efter vad som känns roligt. Vi tar pauser tillsammans och njuter av medhavd fika. Dagen är tänkt att vara social, avslappnad och fylld av skratt, snarare än tävlingsinriktad.

Ta gärna med egen kaffekorg, så ordnar vi med sittplatser.

Så tar du dig hit.

Buss linje 7: Till hpl. Stenbovägen – bussen stannar vid torget

Buss linje 5: Till hpl Kåvivägen och gå en kort bit till torget
Parkering finns.

Frågor kontakta Ingrid Jansson på 070-783 12 56.

Fredagen den 22 maj kl 10 och kl 14

Seniorgympa på stol,

Stolgympa är speciellt utformad för seniorer. Vi gör sköna och mjuka rörelser sittande på stol eller med stöd av stolen. Det är både stärkande och lugnande och passar alla. Under en timme får vi prova på behagliga rörelser och avslappning tillsammans med Karin Ek Christiansen



Plats: Brunnängens Föreningsgård, Hålsogränd 60.
Det finns parkering utanför föreningsgården.

Vägbeskrivning: Om du kommer från stan tar du tredje avfarten i rondellen mot Brunnsvägen. Därefter tar du andra avfarten till vänster. Föreningsgården ligger sedan rakt fram. Kommer du från Gustavsvik, först till höger efter du kört under järnvägen?

Vi startar med grupp 1 kl. 10.00 och grupp 2 kl. 14.00, så kom gärna i god tid. Det krävs inga speciella kläder, men det är skönt om du kan röra dig fritt. Ta gärna med en flaska vatten.

Pris 100:- pers.

Anmälan: Anki Hessel-Wennersten. Ange den grupp du vill delta i. 070 813 32 25 wennerstenanki@gmail.com

Betalning: senast fredag 9 maj.

swish 123 383 62 36 bankgiro 5707-6234.

Kontakta gärna Anki om du har några frågor.



STEGUTMANINGEN –
Hur långt kan vi gå?



Stegutmaning, hur lång kan du gå.

Skriv upp dina promenader under veckan och ange sträckan för varje tillfälle.

Skriv även namn, telefonnummer och föreningstillhörighet.

Alla deltagare har chans att vinna priser, oavsett hur långt man gått.

Tips för att räkna ut sträckan:

Många mobiltelefoner har inbyggda appar som visar steg och distans.

- Du kan ladda ner en app från Google Play eller App Store.
- Använd en karta, t.ex. Eniro.se, för att mäta avstånd.
- Man går ungefär 1300–1600 steg per kilometer.
- En promenad på ca 15 minuter motsvarar ungefär 1 km.
- 15 minuters annan träning motsvarar också 1 km.

Skicka in ditt resultat senast 1 juni till:

Hans Emanuelsson 070-598 46 46

hans.c.emmanuelsson@gmail.com

SPF Seniorernas folkhälsoveckan
i samarbete med vuxenskolan.

Värvningskampanj!

Fem starka skäl att gå med i SPF

Bjud gärna med någon som inte är med i SPF.
Hjälp oss att värva nya medlemmar.

1. Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner.
2. Delta i aktiviteter, kurser och resor.
3. Stöd SPF:s arbete för seniorernas villkor.
4. Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner.
5. 9 nr av medlemstidningen Senioren (värde 699 kr/år)



Om du värvar en ny medlem får du en sverigelott.