

FOLKHÄLSOVECKA

SPF Kamraternas program för vecka 19 den 8 till 12 maj 2023.

Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Den 8-12 maj kommer förbundet att bjuda på intressanta digitala föreläsningar. Det kan handla om allt från träningstips till kostråd, läkemedel och samlevnad, hjärnan och psykisk hälsa, musikquiz och frågesport. Föreläsningarna kommer att sändas digitalt och även finnas tillgängliga i efterhand.

Måndagen den 8 maj, tema Promenad

Välkommen på tipspromenad kl 13.30.
Vi träffas i Brunnsparken
vid Svalan.

Adolfsbergs vårdcentral
kommer och talar om psykisk
och fysisk ohälsa hos seniorer.

Som vanligt bjuder vi på
kaffe och tilltugg.



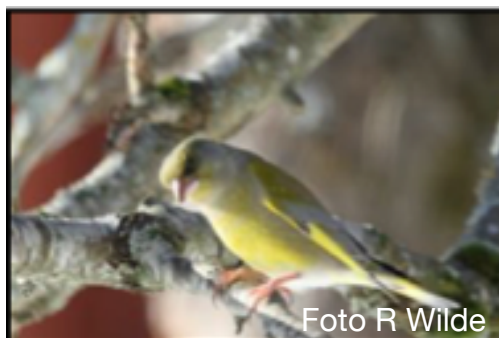
Tisdagen den 9 maj, tema Gåfotboll

Ta på träningsskorna och kom till Adolfsberg IK:s hemmaarena Lugnet. Gratis parkering. Vi provar den allt populärare seniorsporten Gåfotboll. Liten plan, 5 mot 5, damer och herrar blandat. Enkla regler, inga förkunskaper krävs, men garanterat många skratt. Tag gärna med eget fika och avsluta eftermiddagen i trevlig gemenskap på den lilla verandan vid Lugnet. Tid meddelas senare.



Onsdagen den 10 maj, tema Fågelskådning

Vår numera traditionella vår fågelvandring i Oset med ciceron Björn Lorin. Vi hoppas som vanligt få se och höra både kända och mindre kända sångfåglar under vandringen. Det blir många stopp innan vi kommer till Rosenbergsstugan för förmiddagsfika. Vi utgår från Naturens hus parkering och vandringen börjar kl 09.00. Ta med kikare, kamera, kaffe/te och mackor.



Torsdag den 11 maj, tema Bangolf

Vi spelar bangolf på Mosås bangolfsbana med start kl 13.30. Efter spelet fikar vi med medhavt kaffe.

Alla startar samtidigt. Pris 50 kr.

Anmälan : Hans Emanuelsson tel. 070 598 46 46
eller hans.c.emanuelsson@gmail.com

Torsdagen den 11 maj, tema Golf

Tid och plats för Folkhälsoveckans Långgolfarrangemang är ännu inte klara, utan kommer att meddelas senare. Det blir som vanligt en 4-mannalags-tävling, spelform



Foto L G Bergman

Scramble. Se till att du är med på Björns kontaktlista med namn och golf-id. Finns du med där men inte vill ha någon inbjudan så meddela detta så tas du omgående bort från listan. Det kommer som tidigare vara ett begränsat antal bollar varför ni måste anmäla er snabbt. I år har vi nya långgolfansvariga, Björn Nilsson och Torbjörn Johansson. Björn tar hand om anmälningarna på tel. 070 661 15 17 eller bjorn.n.nilsson@telia.com Vid anmälan ange golf-id och handicap.

Fredagen den 12 maj, tema Boule



Vi fräschar upp boulekänslan inför säsongen. Nya och gamla spelare är välkomna. Vi åker gemensamt till Örebro Boulehall och får lite träningshjälp. Vid varmt väder kan vi stanna vid Sörbyängens boulebanor. Träff vid Ica Parken kl.10.00 Boule-träning och kaffe med tilltugg 50 kronor. Går att swisha eller betala kontant på plats.



Foto SPF



Blomstermarken

Välkommen till oss!
Agneta & Susanne Almstedt
Öppettider Vardagar 10-18
Lördag 10-15
söndagar 11-15

Nordanåsvägen 5 tel. 019-22 50 73 info@blomstermarken.se