

FOLKHÄLSOVECKA

SPF Örebro City och SPF Kamraterna
samarbetar under folkhälsoveckan 2024
den 20 maj till och med den 24 maj.

Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Nu försöker vi med två föreningar i samverkan för att öka antalet deltagare och ge tillfälle att skapa nya kontakter över föreningsgränserna.

Välkommen att delta! Hoppas att du hittar några aktiviteter som passar dig!



1 av 8

Måndagen den 20 maj

Vårfågelvandring i Oset

Fågelskådardag med guidning av Ronnie Lindqvist, ordförande i ornitologiska föreningen. Vi hoppas få höra både kända och mindre kända sångfåglar. Det blir många stopp innan vi kommer till Rosenbergsstugan för förmiddagsfika.



Klockan 09.00 utgår vi från parkeringen vid Naturens Hus. Tag med kikare, kamera, kaffe/te och mackor.

Anmälan: Lars Göran Bergman senast den 17 maj.
073 360 14 35
bolars74@gmail.com.



2 av 8

Tisdagen den 21 maj.

Tipspromenad i Ånnaboda,

Bussutflykt till Ånnabodasjön med tipspromenad och korvgrillning.

Vi går runt sjön och försöker att svara på ett antal tipsfrågor

Samtidigt får vi tillfälle att träffa SPF medlemmar från City och Kamraterna, ett tillfälle att knyta nya bekanskap.

Efter promenaden kommer det att smaka med grillad korv och något att dricka som föreningarna bjuder på. Den som är sugen på kaffe tar med eget.

Kostnad 100 kr. för bussresan tur och retur

Anmälan: Birgitta Uske
070 208 14 62 senast den 8 maj.
birgitta.uske@gmail.com
Ange var du vill åka från eller om du åker egen bil samt vilken förening du tillhör.

Avgångstider: Resecentrum hpl A kl 10.00
Teaterplan Brunnsparken: kl 10.00

Betalning: senast 14 maj till bg 890-4617.



Onsdagen den 22 maj

Mattcurling på Södermalmshemmet,



Mattcurling spelas inomhus på en nålfiltsmatta och påminner om curling. Det går ut på att få sina "stenar" närmast mitten av målområdet som finns på andra sidan planen, 14 meter bort. Teknik, taktik och precision är avgörande i spelet. Till skillnad från curling sopas inte stenarna fram på banan.



På Södermalmshemmet är utrymmet begränsat så föransmälan är obligatorisk. Vi har två tider. kl 13.00 till 14.00
kl 14.00 till 15.00
med 20 platser vid varje tillfälle.

Anmälan: Till Gun Einarsson senast den 15 maj.
tel.076 024 67 25
einarsson.hakan@outlook.com
Vid anmälan meddela vilket tillfälle som passar dig

Torsdagen den 23 maj

Gåfotboll på Lugnets IP

Gåfotboll, är precis som det låter. Det är en form av fotboll där du endast är tillåten att gå. Inga tacklingar är heller tillåtna vilket gör att skaderisken är minimal. Gåfotboll handlar mest om gemenskap och glädje samt att man kan spela fotboll hela livet! Vi får en introduktion av Lena Wiklander och provar på att spela. Ta gärna med fika att avnjuta efter avslutat spel.



Anmälan: Till Lena Wiklander senast 17 maj
070 672 32 92
lenawiklander4@gmail.com

Under sommaren spelar SPF Kamraterna varannan onsdag jämna veckor tom vecka 34 med start onsdagen den 12 juni kl.13.30, om vädret tillåter.



Vi bjuder in SPF City att delta för att få fler deltagare. Välkomna!

Fredagen den 24 maj

Linedance utomhus i Brunnsparken

Linedance, en nyttig och social motionsform, umgänge med andra seniorer på ett trevligt sätt samtidigt som musklerna i rygg och ben får jobba och hjärnan är ”påkopplad” för att du ska hänga med i turerna.



Det finns de som säger att linedance höjer lyckokänslan. Om du tycker att det låter spännande är du välkommen att prova på linedance utomhus.

Vi träffas kl 10.00 under Svalan tak i Brunnsparken.
Dansinstruktör från Studieförbundet Vuxenskolan.
Efter danslektionen bjuder vi på kaffe och bulle.

Anmälan: Till Lars Göran Bergman senast 22 maj
073 360 14 35
bolars74@gmail.com.



STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?



Så här gör du för att delta.

1. Skriv upp dina promenader under veckan. Ange hur långt du har gått vi varje tillfälle.
2. Skriv under med namn, telefon och föreningstillhörighet. Alla som deltar har möjlighet att vinna priser. Alla har lika stor chans att vinna, oavsett sträcka.

Några tips för att räkna ut din sträcka:

- Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en app som visar hur långt du har gått från Google Play eller Appstore.
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.
- Normalt går man någonstans mellan 1300-1600 steg på 1 km, beroende på hur långa steg man tar.
- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar ofta 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.

15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.

Skicka in ditt resultat till: Hans Emanuelsson

sms 070 598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com

Värvningskampanj.



Bjud med en person som inte är med i SPF på någon av våra olika aktiviteter under Folkhälsoveckan. Hjälpt oss att värva nya medlemmar till SPF City eller Kamraterna.

Fem starka skäl att gå med i SPF City eller Kamraterna.

1. Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner.
2. Delta i aktiviteter, kurser och resor.
3. Stöd SPF:s arbete för seniornas villkor.
4. Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmånen.
5. Få 9 nummer av medlemstidningen Seniorens (värde 441 kr/år, idag är medlemsavgiften 280kr /år)



Om du värvar en medlem får du en Sverigelott som belöning.