
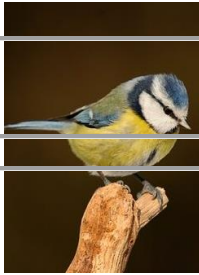


Hälsoveckan för alla seniorer i Knivsta kommun, 20/5 – 26/5 maj 2024

Välkommen att testa på fysiska pass, motionssimma kostnadsfritt även lyssna till digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek eller fysiska föreläsningar på Lyckträffen eller Knivsta Kommunhus. Arrangeras av SPF, PRO, Mötesplats Lyckträffen, Svenska kyrkan, Gredelbykyrkan och Knivsta Bibliotek.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Spinning bas kl. 9.45 – 10.30 Plats: Hälsohuset 5 platser – anmäl dig	Boule kl. 10.00 -12.30 Plats: Blå Wingen	Yinyoga kl. 9 – 10 Plats: Hälsohuset 3 platser – anmäl dig	PRO promenadgrupp kl. 10–11 Plats: Sägverkstorget	Promenad från S:ta Birgitta- kyrkan kl. 11 Samling: 10.55	Krisberedskap. För din säkerhet. Plats: Kommunhuset, Tillassalen Kl. 13 – 16	Vattengympa kl. 9.15 - 10 Plats: Hälsohuset 5 platser – anmäl dig
PRO promenadgrupp kl. 10 - 11 Plats: Sägverkstorget	Grabbgympa kl.10.30-11.30 Plats: Faktorns gata 4	Volontärernas promenadgrupp samlas kl. 9.20 på Lyckträffen Vi börjar med fika och hämtar sedan några boende från Estrid och Vilhelms gård som gör oss sällskap ut, vi återvänder 11.30.	Gröna sköna promenad öppet för alla seniorer med Ann Catrin Thor. kl. 10 - 12 Vi går 1,5 – 2 km där även rullstol och rollatorer tar sig fram.	Lunchandakt med musik Birgittakyrkan kl. 12.00 Ingen anmälan, Kostnad 40 kr Samarbete	Föredragshållare: Alf Ahlstedt och Antonia Hammarström "Vad gör du om mobilen är död, internet inte fungerar, ljuset inte tänds när du slår på strömbrytaren eller inget vatten i kran?" Alla föranmälda hjuvs	Främjarstugan Långhundra på Skogsbingo. Kl. 10 - 12 Hitta hit: www.friluftsfram jandet.se/langhu ndra
Anhörigrupp kl. 10 - 12 Plats: Lyckträffen	Utflykt till Näsets gröna kl. 13.30 – 16.00 Russfärd från Sägverkstorget Guide ingår Anmälan dig till: Lyckträffen, ann.martini@knivsta.se eller 018 – 34 70 59	Boule kl. 10.00–12.30 Plats: Bakom CIK	Vi träffas vid fontänen på Sägverkstorget.	mellan Svenska Kyrkan och Gredelby kyrka		
Fågelskådning kl. 10 – 12 Plats: Vi möts i Gredelbyhagar vid Fågeltornet. Ledare: Lars Mattsson Han berättar om fågelskådning		Bulltorrace kl. 10.30–11.30 Plats: Sägverkstorget 10B	Cirkelpass med styrka och balans. kl. 10.30–11.30 Plats: Faktorns gata 4	Konstvandring på CIK Kl. 13.00 – 14.00	på kaffe och smörgås. Anmälan: alf.ahlstedt@telia.com	Knivsta Disc Golf Park Kl. 14 Oscar uppvisnings- kastar Kontakt. Berit Axelsson Tel. 070–687 24 24
Boule kl. 10.00–12.30 Plats: Bakom CIK		Föreläsnings eftermiddag i Kommunhuset Tillassalen Lyckträffen bjuder på fika. kl. 13.00-15.30 Kl. 13.00 – 13.45: Naturen som arena för hälsa och utflyktstips. Föredragshållare: Upplandsstiftelsen Kl. 14.00 – 14.45: Bilder och tankar om natur, pilgrimsvandring och hälsa med diakon Catharina Stenlund och Tim Huhtala, Svenska Kyrkan, Knivsta pastorat Kl. 15.00 – 16.00: Hjärnstark med dans		Gåfotboll Plats: Engvallen Kl. 15 Samarbete: PRO + SPF	Guide: Jon Hulander Samling vid receptionen på CIK Ingen anmälan krävs	
Knivsta Bibliotek Utställning hela veckan; Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige. Vernissage- 20/5 kl.13.00 möt Yvonne Lillvreten som skapat tillsammans med boende från Estrids äldrebroende.	till Lions Och Näsets Gröna 		Handarbets café Kl. 13 - 15 Plats: Lyckträffen			
Information av Tobias Ahlgren från RAW – motion om träning Kl.13 – 14 Plats: Lyckträffen	Föredrag om Eda koloni kl. 13.30 – 14.30 Plats: Lyckträffen Föredragshållare: Tore Sjöqvist		Prova Shared Reading/ delad läsning på Knivsta bibliotek Kl. 14.30 Utan anmälan	Musikcafé med Trio Sus Kulturprogram med SV Kl. 13.30 –14.15 Plats:		
Träff med Funktionsrätt både av Kommunal och Region Kl. 14.00 – 15.30 Plats: Lyckträffen Ingela Stern och Sten Arnekrans	Vattengympa kl. 19.30 – 20.15 Plats: Hälsohuset 5 platser – anmäl dig	Sigtuna Dansskola föreläser om dansens positiva effekter för kroppen och hjärnan samt integrerar med besökare på plats Ledare: Helena Gunnarsson	Vattengympa kl. 19.30 – 20.15 Plats: Hälsohuset 5 platser – anmäl dig	Lyckträffen Uffe Höglund, Sat Nam och Sune Löfström underhåller oss		
Djupmeditation i S:ta Birgitta kyrkan. Öppet från kl.18 och start kl.19:00						

Hälsoveckan för alla seniorer i Knivsta kommun, 20/5 – 26/5 maj 2024

Välkommen att testa på fysiska pass, motionssimma kostnadsfritt även lyssna till digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek eller fysiska föreläsningar på Lyckträffen eller Knivsta Kommunhus. Arrangeras av SPF, PRO, Mötesplats Lyckträffen, Svenska kyrkan, Gredelbykyrkan och Knivsta Bibliotek.

Erbjudanden:

RAW MOTION ger er möjlighet att träna gratis i gymmet hela veckan kl. 8 – 16. Maila till tobias@rawmotion.se för att få en passerkod.

HÄLSOHUSET: Ring och boka in dig från 1/5: 018 – 34 77 30 eller via mail: halsohuset@knivsta.se Se ordinarie schema.

Vi har en aktivitetslista som finns att hämta på Mötesplats Lyckträffen, PRO och SPF:s lokal samt i Knivsta Kommunhus. Efter veckan lämnas den in till Lyckträffen på Sågverkstorget 10B och under vecka 22 dras lyckliga vinnarna ut.

Lycka till och ha en riktigt hälsosam och rolig vecka 😊

Aktivitet:	Kontaktperson:	Telefonnummer eller/och mail:
PRO:s promenadgrupp	Lena Flood	070-631 25 63 lenaflood46@outlook.com
Boule	Agneta Johansson	070-611 03 08 agneta.knivsta@gmail.com
Djupmeditation	Barbro Malmström	barbro.malmstrom@yahoo.com
Bibelmeditation	Karin Andersson	018-34 68 46
Gåfotboll	Anne-Marie Morhed Sören Hill	072-741 07 88 anne-marie.mohed@knivsta.se 070-529 12 64
Volontärerna Onsdagspromenadgruppen	Ann Martini Topalian	018-34 70 59 ann.martini@knivsta.se
Grabbträning	Per Axelsson	018-34 70 59
Cirkelpass med styrka och balans	Ann Martini Topalian	018-34 70 59 ann.martini@knivsta.se
Eda Koloni	Tore Sjökvist	070-815 38 59
RAW MOTION	Tobias Ahlgren	070-817 85 60 tobias@rawmotion.se
Hälsohuset	halsohuset@knivsta.se	018-34 77 30
Friluftsförbundet Långhundra	Hans Nilsson	073 – 824 42 43 hans.nilsson@friluftsförbundet.se

Under Hälsoveckan anordnar SPF Seniorerna web-föreläsningar om hälsa och livsstil (se separat program). Du kan se och lyssna till dessa kl 10.00 varje dag på Knivsta Bibliotek.