

# Folkhälsoveckan 2024

20 maj – 24 maj



## **Måndag 20 maj**

### **Promenadtrim**

**Kl 10.00-12.00**

Karta och svarslipp hämtas utanför Tranås Direkt. Svarslipp lämnas in på fredag, senast kl 12.00 till Tranås Direkt.

Man blir kontaktad vid ev vinst vid utlottning. Vinst hämtas hos Tranås Direkt.

Ansvariga:  
Kerstin Lundberg  
Kristina Skenhall

### **Prova på maskiner och redskap**

**Kl 14.00-16.00**

Plats: Crane Padel, Gymlokal, Landågatan 15 Tranås.

Ansvarig:  
Sören Eidelbrekt

## **Tisdag 21 maj**

### **Promenadtrim**

**Kl 10.00-12.00**

Karta och svarslipp hämtas utanför Tranås Direkt. Svarslipp lämnas in på fredag, senast kl 12.00 till Tranås Direkt.

Man blir kontaktad vid ev vinst vid utlottning. Vinst hämtas hos Tranås Direkt.

Ansvariga:  
Kerstin Lundberg  
Solveig Axelsson

### **Stavgång**

**Kl 14.00**

Plats: Seniorcentralen, Bergets entré

Arrangeras i samarbete med Seniorcentralen. Stavar finns att låna. Medtag eget fika.

Ansvariga:  
Titti Görling, Seniorcentralen  
Kristina Skenhall

## Onsdag 22 maj

### **Demonstration av hjärt-& lungräddning och hjärtstartare**

OBS! Ingen övning

**Kl 11.00**

Plats: Gapskrattet, bakom Stadshuset

Ansvariga:  
Ingeborg Dahlin  
Solveig Axelsson

### **Demonstration av hjärt-& lungräddning och hjärtstartare**

OBS! Ingen övning

**Kl 12.00**

Plats: Gapskrattet, bakom Stadshuset

Ansvariga:  
Ingeborg Dahlin  
Solveig Axelsson

### **Visning av Seniorcentralens träningslokal med redskap på Berget**

**Kl 14.00**

Ansvariga:  
Sofia Sjögren, sjukgymnast,  
Bra Liv Tranås Vårdcentral  
Titti Görling, Seniorcentralen  
Kerstin Lundberg

## Torsdag 23 maj

### **Prova på Mattcurling**

**Kl 10.00-12.00**

Plats: Bredstorpshallen

Medtag eget fika.

Ansvariga:  
Ulla Pihl

### **Digital föreläsning "Läkemedel och äldre" av Thony Björk**

**Kl 10.00**

Plats: SV, Storgatan 50, Tranås. Ingång från gården.

Ansvariga:  
Marie Hammarin, SV  
Kerstin Lundberg

### **Promenad med balansövningar i Östanåparken**

**Kl 14.00**

Start: Gillestugan i Ekmarkspark

Medtag eget fika.

Ansvariga:  
Kristina Skenhall  
Gunnel Fäldt

## SPF Seniorerna

genomför 20-24 maj 2024 en folkhälsovecka i hela landet.

I Tranås har de båda föreningarna SPF Kontakt och Tranåsseniorerna gjort ett gemensamt program.

Deltagande i aktiviteterna är kostnadsfritt.

På SPF Seniorernas nationella hemsida hittar du mer information om folkhälsoveckan:  
**[spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://spfseniorerna.se/folkhalsovecka)**

Där finns information om **digitala föreläsningar** som sänds **live varje dag kl 10.00 under veckan**. Där finns också detaljerad information om **"stegutmaningen"** – hur långt kan vi gå denna vecka?

På våra lokala hemsidor:  
**[spfseniorerna.se/tranasseniorerna](https://spfseniorerna.se/tranasseniorerna)**  
och **[spfseniorerna.se/kontakt](https://spfseniorerna.se/kontakt)** finns vårt lokala program.

