

Välkommen till SPF Seniorernas Folkhälsovecka 20–24 maj 2024

Vi vill inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Program

Dag	Tid	Plats	Aktivitet	Kontaktperson
Hela veckan!		På egen hand	Stegutmaningen, hur långt kan vi gå?	Mer info + formulär
Måndag 20 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning <i>"Med livet i behåll"</i> med Anna Kåver, specialist i klinisk psykologi	SPF centralt
Måndag 20 maj	Start kl 10	Samåkning från Tunadal kl 09:30	<i>"Kulturvandring"</i> i Norsa hagar med Rolf Råberg som guide. Medtag eget fika och om du har en kikare! Kanske barnbarnen också vill följa med?	Föranmälan till LiseLotte Dovholt senast fre 17/5 070–2822290
Tisdag 21 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning <i>"Reumatism"</i> med Maria Nylander ansvarig för Reumatikerförbundets frågelinje	SPF centralt
Tisdag 21 maj	Start kl 10	Judo-lokalen Tunadalsg. 26	Prova på konceptet FallFitness. Mjuk klädsel, Max 15 deltagare, först till kvarn...	Föranmälan till Anne Andersson 076–1187575 (sms)
Onsdag 22 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning <i>"Munnen – en del av kroppen"</i> med Björn Klinge, expert på tandlossningssjukdomar	SPF centralt
Torsdag 23 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digitalt träningspass <i>"Träna med Sofia"</i> med Sofia Åhman	SPF centralt
Fredag 24 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning <i>"Om sömn och återhämtning"</i> med Torbjörn Åkerstedt sömnexpert	SPF centralt
Mer info om alla digitala föreläsningar samt uppkopplingslänk hittar du på SPF:s hemsida				

Alla, både medlemmar och icke medlemmar, är välkomna att vara med på alla aktiviteter!
Välkommen önskar Folkhälso- & Friskvårdsgruppen SPF Köping!



SPF Seniorernas Folkhälsovecka