

# FOLKHÄLSOVECKA 2026 18 -24 Maj

## SPF seniorerna i Ljungby har följande program

Medtag egen fika till cykeltur och vandringar

- Mån 18/5 Kl 14.00 Cykeltur Ca en mil Samling vid Ekumeniakyrkan.
- Tis 19/5 Kl 10.00 Boule i Berghem. Alla nybörjare är särskilt välkomna!
- Ons 20/5 Kl.10.00 Stavgång. Även för dem som har svårt att gå. Vi går sakta en kort runda på plant underlag. Samling vid Ågubben.
- Tor 21/5 kl.07.00 Gökotta. Samling vid vindskyddet i Bräkentorp.  
Kl 08.30 Långpromenad, samling vid vindskyddet i Bräkentorp, säg till någon i vandrargänget om du vill ha skjuts.
- Fre 22/5 Kl 09.30 Bridge i vuxenskolan  
Kl 15.00 Eftermiddagskaffe i Hembygdsparken. (Var och en betalar för sig)

Mån - fre kl 08.00-14.00 simning i simhallen – valfri sträcka

Gratis onlineföreläsningar varje dag kl 10.00 och en extra föreläsning kl 13.00 torsdagen den 21 maj.

Länkar till föreläsningarna kommer att läggas ut dagen innan seminariet börjar på förbundets hemsida.

Årets rörelseutmaning : Seniorsklassikern, en rolig utmaning som du kan göra på en vecka eller under ett helt år.

Föreläsningar: Må Naturens positiva effekter. Erik Hansson

Tis Mental first kit. Britta Alin Åkerman

Ons Osteoporos. Susanne Bolin Gärtner

Tor Kvinnor och hälsa. Alexandra Charles

Tor kl 13 Sex hela livet. Malena Ivarsson

Fre Årets rörelseutmaning – seniorsklassikern. En rolig och lättillgänglig rörelseutmaning för dig som vill röra på dig på dina egna villkor.

I en traditionell Svensk klassiker ingår 9 mil skidor (Vasaloppet, 31 mil cykling (Vätternrundan) 3 mil löpning (Lidingöloppet) och 3 km simning (Vansbrosimningen)

Seniorklassikern är en enklare variant, det är ingen tävling – du gör allt i din egen takt.

Du väljer själv grenar och hur långa sträckor du gör varje gång.

Utmaningen är din egen. Kanske når du en halv klassiker? Välj en gren eller flera.

Skriv upp det du gör under folkhälsoveckan 18 – 24 maj. Lägg ihop sträckorna och skicka in resultatet till SPF Seniorerna, så deltar du i utlottningen av flera fina vinster.

Vill du sen fortsätta utmaningen och komma ännu närmare En Svensk Klassiker, så fortsätt med dina aktiviteter och skicka in ditt resultat senast den 18 maj 2027.