

SPF Folkhälsovecka 2026-05-18 - -21

Dag	Aktivitet	Ledare	Plats	Utrustning	Startar kl
Mån fm 18/5	Ordinarie Boule	Nils-Göran	Vegby 	Klot	Anmälan 1) före kl 0930
Mån em 18/5	Balans, Smidighet o Styrka	Gunnel B.	Lekparken		Kl 1400 1)
Tis fm 19/5	Promenad Kort/Lång runda	Britt-Marie Irma	Lilla Torg		Kl 0900
Tis em 19/5	Discgolf	Hans S.	Elljusspåret		Kl 1400 1)
Ons fm 20/5	Bordtennis	Nisse	Ör		Kl 0930 1)
Ons em 20/5	Gåfotboll	Karl-Erik	Moheda IF		Kl 1400 1)
Ons em 20/5	Yoga	Anna-Britta	Moheda Bio	Liggunderlag Filt, kudde	Kl 1400
Tors em 21/5	Ordinarie månadsmöte		Församlings- hemmet		Kl 1400

1) Eget fika!



SPF Förbundet sänder 5 webinarier under veckan kl 10.00:

Mån – ”Rörelse och fysisk aktivitet - små insatser, stora effekter” - Michael
Tonkonogi

Tis – ”Naturens läkande kraft”- Erik Hansson

Ons – ”Mental Health first aid – Första hjälpen till psykisk hälsa” - Britta Alin
Åkerman

Tors – ”Osteoporos - stärkt kunskap för starkare liv” - Susanne Bolin Gärtner

Fre – ”Kvinnor och hälsa” – Alexandra Charles