

Folkhälsoveckan 17-21 maj 2021 SPF Seniorerna

Webbföreläsningar

Förbundet har under veckan dagligen föreläsningar på webben, med olika innehåll. De kommer också vara tillgängliga under andra tider, lite olika tider beroende på vem som håller i föreläsningen. Se mer på <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka/>

SPF Seniorerna i Mörrums aktiviteter under hälsoveckan

Digitala tipsrundor – GPS-quiz – hela veckan



Med hjälp av en **mobiletelefon/smartphone** kan du själv, eller med några vänner, delta i digitala tipsrundor. Istället för lappar längs en runda så kan du, via en GPS och en karta i mobilen, söka upp uppgifterna en efter en och besvara dem genom mobilen. Du kan genomföra tipsrundan när du vill, upprepa den också. Ingen tidsbegränsning. Ingen anmälan.

Vill du ha lite hjälp med att använda en smartphone allmänt, kan du kolla in utbildningsmaterial här: <https://inteensam.org/utbildningsmaterial/> Undrar du om något, så ring mig Solbritt Schyberg tel 0708-850432 eller mejla solbrittschyberg@yahoo.se

Vi har tre olika rundor i Mörrum. Bege dig till **startpunkten** för resp tipsrunda, så får du en karta över frågornas placering i mobilen. Namnen på GPS-rundorna och deras startpunkter:

- I. **'SPF Mörrum Årundan från Åkroken 6 frågor maj21'** med *startpunkt* vid bron över ån vid *Åkrokens* lägerplats. Ca 3 km, enbart promenad vid stigar eller mindre vägar (inga rullatorer).
- II. **'SPF Mörrum Elleholmsrundan 12 frågor maj21'** med *startpunkt* vid *Mörrumskioskens* parkering invid kyrkogården. Ca 13 km, till fots, på cykel eller per bil (med bisittare) på mestadels mindre vägar.
- III. **'SPF Mörrum Travrundan 6 frågor maj21'** med *startpunkt* vid *Stålagården* vid ladans sida mot Mästarevägen. Ca 4 km, mestadels grusvägar.

Allmänna anvisningar för GPS-quiz:

1. Se till att mobilen har **GPS (platstjänst)** och **mobildata** på.
2. Surfa in på den mobilanpassade hemsidan <https://play.gpsquiz.com> med webbläsaren i din telefon.
3. Om du är vid rätt startpunkt, tillräckligt nära dess GPS-position, får mobilen upp tipsrundans namn (någon av de tre ovan). Välj då **'Spela denna tipsrunda'** på mobilen. Om du inte är tillräckligt nära startpunkten får du **'Det finns ingen tipspromenad i närheten'** som svar i mobilen. Om GPS inte är påslagen, får du inte heller något napp!
4. Programmet vill också att du anger ett **namn på ditt lag** (hitta på något...), liksom en **e-postadress**. När veckan är slut och tipsrundan avslutats, får du via e-post dina svar på tipsrundans frågor. Priser lottas ut till den(m) som haft flest rätt eller som per sms **meddelat mig** (Solbritt 0708850432), hur många rätt du/ni hade. Tipsrundorna kommer att finnas kvar hela sommaren (tas bort siste augusti 2021), men utan lottpriser efter den 22 maj 2021.
5. Gå (eller kanske cykla) tipsrundan med hjälp av **kartan i mobilen**. Slå på **högtalaren** i nedre högra hörnet av mobilen, så får du ett pling när du är **tillräckligt nära frågans** GPS-position. Den **lilla gula fyrkanten** visar var du är på kartan.
6. Markera på mobilen det svar du tror är rätt och markera sedan **'skicka svar'**. Ta dig sedan till en annan fråga via kartan och gör på samma sätt. Frågorna är numrerade men behöver inte besvaras i ordningsföljd.
7. Om skärmen släcks och gula fyrkanten inte rör sig, är på fel plats eller borta, så uppdatera sidan (tryck på runda pilen upptill), så hittar den gula fyrkanten telefonen igen. Efter uppdateringen måste du slå på högtalaren igen.
8. När sista frågan är besvarad, tryck på **'Avsluta tipsrundan'**. Man kan också klicka på **'Avbryt'** om man vill det. Man kan ta tipsrundan flera gånger, till fots eller på cykel. Om rundan kan nås via bilvägar, kan man ju också köra bil – helst med en kartläsare. Kolla kartan i förväg, så du vet när nästa fråga förväntas. Ibland kan man nalkas frågan så snabbt att GPS:n inte hinner med...

Line dance – Jerusalema!

Vill du prova på line dance – särskilt Jerusalema, som nyligen har spridits över världen?

Line dance är en social dans utan partner. Som namnet säger, dansar vi på rad, på linje, till olika sorters musik, med många upprepningar och stegkombinationer. Vi har haft line dance i föreningen under flera år under Åsa Hanséns ledning. Under pandemin har vi ställt in den. Men, vi kan ju dansa utomhus! Om det regnar, ställer vi förstås in. Vi vill ha corona-säkert avstånd, så vi ska vara högst 8 stycken totalt. Så **anmäl dig** på förhand, senast tisdagen den 18 maj kl 18 till Solbritt Schyberg tel 0708-850432 eller via mejl solbrittschyberg@yahoo.se. Vi dansar onsdagen den 19 maj kl 10 vid parkeringen bakom Wellness Studio (f d Motiva), Sölvesborgsvägen 12, vid Hembygdsvägen. Parkera bilar kan man göra vid framsidan, mot Sölvesborgsvägen.

Vill du kolla dansens steg, kan du titta på youtube. Det finns lite olika varianter, men det enklaste är Ljungby kommuns, ”Instruktion till dansen Jerusalema Ljungby kommun” dvs https://www.youtube.com/watch?v=Z6Vx_0a8m4Y (ca 16 minuter lång). En annan film på youtube är Nyhetsmorgon på TV4 ”Skrattfest när Maria och Martin lär sig virala dansen Jerusalema - Nyhetsmorgon (TV4)” <https://www.youtube.com/watch?v=flsevgZ1PKo> (ca 7 minuter lång). Det finns också en Jerusalema på SPF:s hemsida om aktiviteter (<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/>), med lite mer steg.

Boule

Prova på boulespelet på banorna vid gräsplanen, Parken, mellan Gustavstorpsvägen och Sölvesborgsvägen, norr om Oljeshejkerna Johnssons bensinmack!! Ta med dig fika måndagen den 17 maj kl 14.30. Har du egna järnklot, så ta med dem! Blir det regn, så ställer vi in! Vi vill ha corona-säkert avstånd, så vi ska vara högst 8 stycken totalt. Så **anmäl dig** på förhand, senast söndagen den 16 maj kl 16 till Solbritt Schyberg tel 0708-850432 eller via mejl solbrittschyberg@yahoo.se.



Bokprat

Vill du diskutera bokläsning? Vill du ha boktips? Har du själv några tips på läsvärda böcker? Då kan vi träffas utomhus tisdagen den 18 maj kl 14 på gräsmattan utanför Församlingshemmet. Ta gärna med dig eget fika. Blir det regn, så ställer vi in. Vi delar med oss av våra läserfarenheter av feelgood-romaner, deckare, kärleksromaner, biografier, facklitteratur, lyrik, m m, m m – lättläst (LL), ljudböcker, eller annat! Vi ska ha corona-säkert avstånd, så vi bör vara högst 8 stycken totalt. Så **anmäl dig** på förhand, senast måndagen den 17 maj kl 17 till Anita Winfridsson tel 0706-973615 eller via mejl a.winfridsson1@gmail.com eller till Solbritt Schyberg tel 0708-850432 eller via mejl solbrittschyberg@yahoo.se

