


FOLKHÄLSOVECKAN 20 - 24 MAJ [SPF - Seniorerna SPF Seniorerna Mörrum](#)

Anmälan kan göras från och med 2024-04-20. Anmälan obligatorisk förutom till GPS-promenad och Hjärta & Smärta. Vissa arrangemang har max-antal deltagare. Vid behov kan vissa aktiviteter anordnas mer än en gång, kontakta respektive anmälnings-mottagare.

DATUM	AKTIVITET	PLATS	KLOCKAN	ANMÄLAN SENAST 7 DAGAR FÖRE
20/5 – 24/5	GPS-tipspromenad i Mörrum med mobiltelefon (modern med GPS)	Start från Folkets Park, Mörrum. Vi går Xrundan, ladda ner appen i förväg, se Xrundan digital tipspromenad och tipsrunda	00.00 – 24.00	Ingen föransmälan. Vill du vara med på deltagarlotteriet skickar du en bild på avslutad promenad från mobilen till 070-54 55 240 med namn och telefonnummer. Ange GPS-promenad.  Digital hälsosatsning i Mörrum - Karlshamns kommun Xrundan digital tipspromenad och tipsrunda
20/5 måndag	Promenad med eller utan stavar i Mörrum.	Stålagården, Mörrum	10.00 Ta med fika för eftersits.	Anmälan till Solbritt Schyberg, tel./SMS 070-885-04-32 eller solbrittschyberg@yahoo.se
20/5 måndag	Bokprat Ta med fikakorg	Gräsmattan vid Församlingshemmet, Mörrum	14.00	Anmälan till Kristina Wallin, tel./SMS 070-816 57 68 eller ukwallin@gmail.com Max 10 personer

DATUM	AKTIVITET	PLATS	KLOCKAN	ANMÄLAN SENAST 7 DAGAR FÖRE
21/5 tisdag	Må Väl-gympa	Ådalskyrkan, Mörrum	10.00	Anmälan till Bess Widenberg, tel. 072-222 20 09 Vid intresse dubblas Må Väl-gympan Max 15 personer
22/5 onsdag	Cykeltur till Lönnemåla, Barbro Olofsson	Stålagården	13.00	Barbro Olofsson berättar om sin verksamhet, friskvård och yoga . Anmälan till Roy och Karlie Johansson, tel./SMS 0708-120827 royjohansson940@hotmail.com eller tel./SMS 0733-420 561 Karlie.johansson@gmail.com Ta med fikakorg. Kan du inte cykla kan du köra bil, samling vid Stålagården för samåkning.
23/5 torsdag	Hjärta och smärta, del II 	Ådalskyrkan, Mörrum	14.00 Entré: 70 kr/person, kaffe ingår	Kardiolog och överläkare Thomas Pettersson och Dönaberga- musikern Ingemar Nilsson föreläser och underhåller om nya rön i hjärtforskningen, hjärtrubbningar, filmer mm. och musik om smärta, möjlighet att ställa frågor. Alla välkomna!
24/5 fredag	SPF femkamp. Delta, kanske bli Mörrumsmästare eller heja på deltagarna	Stationsvägen 25D, Mörrum. Vid regn i Ståla- gårdens loge.	10.00	Lättsamma grenar som alla kan delta i, ta med skratthumöret! Anmälan till Kristina Wallin, tel./SMS 0708-165768 eller ukwallin@gmail.com Ta med fikakorg.

DATUM	AKTIVITET	PLATS	KLOCKAN	ANMÄLAN SENAST 7 DAGAR FÖRE
Hela veckan	Digitala program		Se program	Förbundet sänder digitala föreläsningar/övningar, SPF - Seniorerna Folkhälsoveckan 2024 (spfseniorerna.se) Föreläsningarna spelas in, kan ses senare.
20/5 – 24/5	Nationell stegutmaning	Se SPF - Seniorerna Stegutmaningen 2024 (spfseniorerna.se)		Se SPF - Seniorerna Stegutmaningen 2024 (spfseniorerna.se) och ladda ner blanketten på sidan. Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Förbundet kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.
Hela veckan	Medlemsvärvning Vi lottar ut Trisslotter till värvare/ny medlem	Förbundet ger en Sverigelott till värvaren för varje ny medlem som värvas, föreningen ger en Trisslott	Värva en medlem - få en Sverigelott (nymedlem.se)	SPF Seniorerna Mörrum ser gärna nya medlemmar som anmäler sig, se SPF - Seniorerna Bli medlem (spfseniorerna.se) eller ordförande Inga George på E-post inga.g.george@gmail.com eller ring/SMS 070-54 55 240.
Hela veckan	Deltagarlotteri	SPF - Seniorerna Folkhälsosponsorer (spfseniorerna.se)		Varje aktivitet i detta program i Mörrum med omgivning under veckan ger en lott. Vinster från våra sponsorer lottas ut efter Folkhälsoveckan.

Stöd våra sponsorer, de stöder vår förening!

 <p>Best Western, Karlshamn</p>	<p>Hotell Karlshamn Spa & Relax (bestwesternkarlshamn.se)</p>		<p>Heltäckande inom bank och försäkringar - Länsförsäkringar (lansforsakringar.se)</p>
	<p>Välkommen till Centrumbiografen - Centrumbiografen</p>		<p>Studieförbundet Vuxenskolan Blekinge - SV</p>
	<p>Karlshamn Energi - Teckna elavtal med oss</p>		