

Folkhälsodag SPF Öjaby 2026 den 20 maj

Samling vid bandybanan klockan 10:00, avslutning ca 12:30.

Program:

Under hela förmiddagen finns det möjlighet att gå Tipspromenaden och att tävla i Trekampen: kast med bollar, pilar och hästskor.

Vinster utlovas i samtliga grenar!

10.00 Uppvärmning med Emma Johansson, Movation

10.30 Prova på Gåfotboll med Allan Mattsson

11.00 Prova på Boule med Roy Bengtsson

11.30 Korvgrillning och kaffe

12.00 cirka, Avslutning och prisutdelning

Under SPF:s Folkhälsovecka, 18-22 maj, finns det onlineföreläsningar på SPF:s hemsida varje dag klockan 10:00, på torsdagen även vid 13:00.

Måndag: Rörelse och fysisk aktivitet - små insatser, stora effekter, Michael Tonkonogi

Tisdag: Naturens positiva effekter, Erik Hanson

Onsdag: Första hjälpen till psykisk hälsa, Britta Alin Åkerman.

Torsdag: Osteoporos - stärkt kunskap för ett starkare liv, Susanne Bolin Gärtner

Torsdag kl 13:00: Kvinnor och hälsa, Ulrika Palmcrantz och Alexandra Charles

Fredag: Sex hela livet, Kristina Adolfsson och Malena Ivarsson