

## SPF Seniorerna Folkhälsovecka

Förbundet och distriktets föreningar inbjuder till folkhälsovecka v.20

**Ronnebyföreningen** hälsar dig välkommen till aktiviteter 17, 18 och 19 och 20 maj

Tisdag 17 maj kl.11- 12 TRÄDVANDRING i Brunnsparken

Vi samlas utanför Naturrum mot stora gräsplanen och blir guide av personal från Naturrum som berättar om alla de spännande träd som finns i parken.

Promenaden är ca 2 km. Alla välkomna!

Onsdag 18 maj kl. 14-15 QUIGONG i Brunnsparken

Ulla Andersson från Östra Blekinge SPF informerar lite om Quigong och vi provar på under hennes ledning. Klä dig bekvämt och efter väderlek. Vi håller till bakom Naturrum på gräsmattan. Övningarna sker stående så du behöver inget att sitta eller ligga på.

Skulle det regna kan vi hålla till i Brunnshallarna. Ni är alla välkomna att prova på!

Mellan 14-15 samma eftermiddag har du också möjlighet att spela BOULE med Kerstin la Fleur Jeppsson som ledare. Alla välkomna antingen du är van spelare eller nybörjare!

Också ni håller till på gräsplanen bakom Naturrum.

Torsdag 19 maj kl.14 RUNDVANDRING i BRUNNSPARKEN

Information och rundvandring i Brunnsparken med Gunnel Magnusson som guide.

Samling i Brunnshallarna. Kaffe och kanelbulle. Kostnad 50 kr.

Välkomna!

Fredag 20 maj KALLVATTENKUREN

Kallvattenkuren i Brunnsparken med intressant information och utställning av Gripshunden och utgrävningarna från Västra Vång är öppen för allmänheten 10 - 17. (Kontrollera för säkerhets skull öppettider på deras hemsida)