

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSÖVECKA

2024

Det är **INGEN** tävling i år om vem som går mest steg. Däremot finns det överraskningar. Vi ska umgås den här veckan och alla andra också. Fråga din granne var mötesplatserna ligger om du inte vet var de finns.

Måndag 20 maj

Samling i Generationsparken kl. 9:30.

Vi går tillsammans med SGF "Måndagsgången" som nyligen har startat upp en aktivitetsrunda som varvas med puls och styrkeövningar utmed järnvägen. Givetvis hoppar man över övningarna om man har svårt med rörelserna. Några enkla rörelser klarar alla.

Medtag fika.

Tisdag 21 maj

Samling vid Åvallen kl. 9:30.

Lär dig spela Boule tillsammans med de som brukar spela. **Medtag fika.**

Onsdag 22 maj

Samling vid Föreningslokalen kl. 9:30.

Från Achima Care i Vislanda kommer det personal som lär oss hur vi ska tänka och göra för att få en så bra sömn som möjligt. Avslutas med en frukt som föreningen bjuder på.

Är ni morgonpigga och har sovit bra kan ni komma lite tidigare och gå en runda i parken före föreläsningen eller efter. Ni väljer vilken tid som passar er. Vad det blir i parken får bli en överraskning.

Torsdag den 23 maj.

Samling i Generationsparken kl 14:00.

Cykelrunda till Vrankunge eller Torne beroende på vem som har öppet för en fika, det beror på hur många vi blir. Den som vill köra bil är lika välkommen.

Anmäl till Majlis el Ingrid om du kommer med och vill ha fika.

Gå in på följande sida för att se och höra på föreläsningarna från SPF. De kan ses när det passar er i tid från den 20/5 och en tid framöver. De brukar vara intressanta.

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>

Vi ses! Majlis och Ingrid