

FOLKHÄLSOVECKA

Måndag 8 maj – fredag 12 maj Viktig information om alla aktiviteter

För tre veckor sedan fick du information och veckoschema för Folkhälsoveckan; finns även på hemsidan www.spf.se/vasby. Här kommer nu detaljinformation om alla aktiviteterna under veckan.

- Du kan komma och prova på det som lockar dig, du behöver inte anmäla dig i förväg
- Du får gärna ta med vänner som inte är medlemmar i SPF (kanske de vill bli!)

I år använder vi inte några aktivitetskort utan du som deltagit i en eller flera aktiviteter under veckan kan anmäla det vi avslutningen på fredagen och du får då delta i en utlottning av trevliga vinster. För tipspromenaderna uppmärksammar vi som vanligt de med bäst resultat vid de tre tipsrundorna.

Varje dag 8 - 12 maj

Digital föreläsning från SPF-förbundet

SPF-förbundet håller dagligen digitala föreläsningar. I veckoschemat kan du se rubriken på de olika digitala föreläsningarna. SPF anordnar även en nationell stegtävling.

Du kan läsa mer om det på www.spfseniorerna.se.

Måndag 8 maj

10.00-12.00 Tipspromenad Runby , stavgångspromenad.

I samband med den vanliga stavgången arrangerar vi en tipspromenad med 15 frågor. Du kan starta kl 10 tillsammans med stavgångsgänget eller när du vill mellan kl 10-12. Det finns ledare vid start/mål som tar emot svaren. Promenaden är ca 2 km.

Samling: vid motionsslingorna vid Runbyskolorns parkering. Om parkeringen är full finns det plats på andra sidan Lövvästvägen vid församlinghemmet en Parkster betalparkering

Kontaktpersoner: Lars Östman lars.ostman@spfvasby.se, 073-576 71 46 och Åke Leverin ake.leverin@spfvasby.se, 070-545 83 05

10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik

Du kan delta i den vanliga veckopromenaden på ca 5 km.

Samling: Vid närbutikerna

Kontaktperson: Bengt Gustavsson bengt.gustavsson@spfvasby.se, 073-680 68 25

10.00-12.00 Promenad Sjukyrkoberget

Du kan delta i den vanliga veckopromenaden på Sjukyrkoberget ca 5 km. Ta med fika, då fikapaus ingår!

Samling: Gångbron vid Råbäcken

Kontaktperson: Chatarina Persson chatarina.persson@spfvasby.se, 08-590 843 44

13.00-15.00 Discgolf i Sandaskogen

Discgolf-banan består av 9 hål och är lite drygt 600 meter. SPF håller med discar och vi spelar max 4 stycken i en boll. Det krävs inga förkunskaper och en spelomgång tar ca 40-50 minuter.

Ta gärna med fika till avslutningen vid Sandakärret.

Samling: Vid informationstavlan vid parkeringen vid Breddenvägen.

Kontaktperson: Ketty Åhman Mattila ketty.ahman.mattila@spfvasby.se, 070-769 52 61

Tisdag 9 maj

10.00-14.00 Cykel långtur till Steninge

Vi cyklar till Steningeladan på cykelvägar ca 40 km t.o.r. Blandat asfaltväg ca 33 km, resten grus.

Vi cyklar i lagom tempo, lungt och sansat. Elcykel är tillåtet men hjälm rekommenderas alltid vid cykling.

Ta med fika som vi belönar oss med i Steninge.

Samling: Vid Gamla Apoteket kl 10:00

Kontaktperson: Åke Leverin ake.leverin@spfvasby.se, 070-545 83 05

10.00-12.00 Boule Bollstanäs

Om du är nybörjare och aldrig spelat boule har du nu chansen att prova på. Vi har några klot att låna ut men har du egna klot så ta med dom.

Samling: Vid Grimstagården, Gamla vägen 23

Kontaktperson: Bengt Svensson benkt.svensson@spfvasby.se, 070-769 80 72

11.00-13.00 Tipspromenad, Brunnbyvik

Tipspromenad med 15 frågor med eget tema. Du kan komma när du vill, ledare finns vid start och mål. Ca 2 km lång.

Start: Tipspromenaden börjar vid motionsslingan uppför backen bakom (öster om) Vikskolan. Det är ont om parkeringsplatser vid skolan men 5-10 min bort på Tunavägen och korsningen Brunnbyvägen/Torstunagränd finns parkering.

Kontaktpersoner: Lars Östman lars.ostman@spfvasby.se, 073-546 71 46 eller Gunnevi Norgren gunnevi.norgren@spfvasby.se, 073-659 86 20

14.00-15.00 Balansgympa Seniorernas Hus

Våga prova, ingen förkunskap krävs och heller ingen speciell utrustning förutom bekväma kläder och skor. Här får du testa kondition, koordination, smidighet, balans och lite hjärngympa. Vi håller till utomhus.

Samling: Seniorernas Hus entrén

Kontaktperson: Eila Gustafsson eila.gustafsson@spfvasby.se, 070-232 96 96 och pia.nordstrom@spfvasby.se, 070 526 11 11

Onsdag 10 maj

10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik

Se information under Promenader i måndagens program

10.00-13.00 Långpromenad Harva

En härlig promenad från Harva till Dalkarskärret, tillbaka via Törndal, totalt ca 8 km. Vi rastar på halva vägen så ta med fika/matsäck. Ta gärna med stavar.

Samling: Parkeringen vid Skarvängskroken (korsningen Harvavägen/Runsavägen)

Kontaktperson: Jan-Erik Fransson janerik.fransson46@gmail.com 073-734 17 33

13.00-15.00 Bowling, Sigmahallen

Kostnad 30kr/serie som betalas på plats.

Samling: bowlinghallen i Sigma centrum.

Kontaktperson: Hans Forsén hans.forsen@spfvasby.se, 070-576 18 97

14.00-16.00 Öppet Hus Seniorernas Hus / Senior-parcour

För dom som vill ta det lite lugnare har vi Öppet Hus i Seniorernas Hus och bjuder på eftermiddagsfika med tilltugg och en stunds gemenskap.

För den som vill ha en utmaning kan nu prova på nyheten seniorparcour i området runt Seniorernas Hus.

Det är ingen vanlig promenad utan vi utmanar oss med att balansera på, krypa under eller klättra över hinder på vägen. Allt efter var och ens förmåga (googla "parcour Tidaholm för info)

Samling: Seniorernas Hus entrén

Kontaktpersoner: Eila Gustafsson eila.gustafsson@spfvasby.se, 070-232 96 96 och Pia Nordström pia.nordstrom@spfvasby.se, 070-526 11 11

14.00-15.00 Gåfotboll prova-på, Bollstanäs (obs ändrad tid)

Gåfotboll dvs fotboll där du som utövare går i stället för springer har växt och blivit populärt. I BSK finns ett gäng som tränar regelbundet. Du är välkommen att komma och prova men var inställd på att det är jobbigare än du tror.

Samling: BSK fotbollsplan, Bollstanäs

Kontaktperson: Jan-Olof Sandberg j.sandberg@gmail.com eller 070-373 38 74

Torsdag 11 maj

10.00-12.00 Boule, Carlslund

Om du är nybörjare och aldrig spelat boule har du nu chansen att prova på. Vi har några klot att låna ut men har du egna klot så ta med dom.

Samling: Lindhemsvägen 43

Kontaktperson: Bengt Gustavsson bengt.gustavsson@spfvasby.se, 073-680 68 25

10.00-14.00 Cykeltur runt Edssjön

Vi cyklar genom Väsby och därefter runt Edssjön, totalt 16 km.

Någonstans efter vägen blir det fikastopp, ta med matsäck.

Färden går i lugnt tempo. Vi är åter efter ca två timmar.

Hjälpm rekommenderas alltid vid cykling.

Start kl 10:00 vid Gamla Apoteket. Du kan även ansluta vid Eds kyrka ca 15 min senare

Kontaktperson: Elna Andreasson elna.andreasson@spfvasby.se 08-59032274 alt 073-629 52 27

11.00-13.00 Tipspromenad, Sandaspåret

Tipspromenad med 15 frågor med eget tema. Du kan komma när du vill, ledare finns vid start och mål. Ca 2 km lång.

Start: Vid parkeringen till Sandaspåret vid Breddenvägen.

Kontaktperson: Lars Östman lars.ostman@spfvasby.se, 073-546 71 46

13.00-15.00 Boule vid Seniorernas Hus

Det finns två fina boulebanor vid Seniorernas Hus. Om du är nybörjare och aldrig spelat boule har du nu chansen att prova på. Har du egna klot så ta med dom men vi har några klot att låna ut.

Samling: Entrén vid Seniorernas Hus

Kontaktperson: Marianne Bergfors marianne.bergfors@spfvasby.se , 073-579 65 06 eller Hans Forsén hans.forsen@spfvasby.se, 070-576 18 97

Fredag 12 maj

10.00-11.00 Promenad Bollstanäs

Du kan delta i den vanliga veckopromenaden på ca 5 km.

Samling: Grimstagården, Gamla Vägen 23.

Kontaktperson: Bengt Svensson bengt.svensson@spfvasby.se, 070-769 80 72

10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik

Se information under Promenader i måndagens program

13.00-15.00 Avslutning vid Seniorernas Hus

På fredagen avslutar vi veckan vid Seniorernas Hus, Stora Vilunda.

Vi samlas vid entrén och vid ankomst kan du som deltagit i en eller flera aktiviteter under veckan anmäla dig så får du delta i utlottningen av några fina priser.

Vi minglar, testar boulebanorna och andra prova-på aktiviteter.

ÖVERRASKNING! För dig som gillar fart och fläkt på hjul....Kom och kolla!

kl 13:00 Välkommen

kl 13:15 Dans för alla med Andrew. Våga prova, blandat olika danser till häftig musik med vår dansguru Andrew. Ingen förkunskap krävs och heller ingen speciell utrustning förutom bekväma kläder och skor.

Kl 13:45 Linedance uppvisning. Våra duktiga medlemmar som varje vecka tränar linedance visar vad de kan

kl 14:15 Resultat i tipspromenaderna, prisutdelning, lottdragning

Därefter blir det fika med tilltugg och samvaro för alla.



VÄLKOMMEN ÖNSKAR FRISKVÅRDSGÄNGET

Om du har frågor kontakta i första hand resp ledare eller hör av dig till Britt Söderlund
britt.soderlund@spfvasby.se eller 070-602 03 36