

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|---|---|---|--|---|
| * Digital föreläsning från SPF-förbundet: Om åldrandets frihet och förluster | * Digital föreläsning från SPF-förbundet: Reumatism – en sjukdom med många ansikten | * Digital föreläsning från SPF-förbundet: Munnen – en del av kroppen | * Digital föreläsning från SPF-förbundet: Träna med Sofia | * Digital föreläsning från SPF-förbundet: Om sömn och äldre |
| * Pågår hela veckan, valfri tid | | | | |
| Detaljerad information kommer senare att finnas på hemsidan spf.se/vasby | | | | |
| Ansvarig: Friskvårdskommittén, 070 602 03 36 | | | | |
| <p>10.00-11.00 Promenad (Stavgång) Runby</p> <p>10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik</p> <p>14.00-16.00 Kick-off i Messingen!!</p> <p>Minimässa SPF presenterar aktiviteterna under veckan</p> <p>14.00 Jacke Sjödin Underhållning om motion och hälsa i Scenrummet</p> | <p>10.00-14.00 Cykel, långtur Steninge</p> <p>13.00-15.00 Discgolf Sandaspåret</p> <p>13.00-15.00 Tipspromenad Seniorernas Hus</p> <p>14.00-16.00 Boule Öppet hus med fika Seniorernas Hus</p> | <p>10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik</p> <p>10.00-13.00 Långpromenad Säbysjön runt</p> <p>10.15-11.15 Gympa soft (stol) Friskis och svettis</p> <p>10.30.11.30 Promenad (samtalstempo) Suseboparken</p> <p>14.00-15.00 Gå-fotboll BSK, Bollstanäs</p> | <p>10.00-12.00 Boule Carlslund</p> <p>10.00-13.00 Cykeltur Väsby/Edssjön</p> <p>13.00-14.00 senior-parkour Seniorernas Hus</p> | <p>10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik</p> <p>10.00-11.00 Promenad Bollstanäs</p> <p>13.00-15.00 Avslutning Seniorernas Hus</p> <p>Boulespel Discgolf Dans för alla med Andrew m.m.</p> <p>Lotteri Fika med tilltugg</p> |