



Program för SPF Seniorernas Folkhälsoveckan 16-20 maj 2022

I maj är det dags igen för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Programpunkter för SPF Stenungsundsbygden



Programpunkter för SPF Stenungsundsbygden:

Flera av våra aktiviteter sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan!

Tipspromenad på Mariagården med omnejd

Tid torsdagen den 19/5 kl 10.00-14.00. Ingen anmälan!

Mariagårdens Cafe' är öppet! Där kan ni köpa fika både före och efter Tipspromenaden och njuta av i Mariagårdens trädgård!

Ni kan också ta med egen fika!



Guidning på Stenungsön

Onsdagen den 18 maj kl 9.30 och 13.00 dvs 2 visningsturer

Max 30 personer/tur

Välkommen till en promenad på idylliska Stenungsön. Lyssna till guidens berättelse om historien, badorten, badgäster och konsten. Blicka ut över sundet där man färdades över till ön och dagens moderna samhälle, Stenungsund. En lättgången promenad bland de vackra husen på dryga timmen. Samling och start kl 9.30 och 13.00 vid parkeringen Villa Vanahem.

Ledare: Bohusläns guider

Anmälan till Gunborg Nordberg: mobil 0702-737379 :

gunborg.nordberg@telia.com

Fåglar vid Mariagården



Måndagen den 16 maj kl 07.00-09.00

Följ med **Thomas Liebig** till Mariagården – en oas mitt i Stenungsund, med ett rikt växt- och djurliv. Här har över 80 fågelarter noterats under årens lopp och så här års har de flesta tropikflyttare anlänt till sina häckningsplatser.

Vi hoppas kunna höra arter som grönsångare, rödstjärt och svarthätta och kanske drar årets första härmsångare en strof inifrån lövskogen.

Andra arter som trivs här är stenknäck, forsärla, steglits och mindre hackspett.

Vi går ett varv runt området och så ser vi vad som bjuds. Ta med fika!

Anmälan senast den 14 maj till Lillemor Arvidsson 0709-987826 alt

arvidsson.lillemor@gmail.com

Kustpromenad runt Söskärs badplats i Ödsmål

Tisdagen den 17 maj kl 11.00 från Söskärs parkering.
Välkomna på en promenad där vi går från fastigheten Näs över fastigheten Starrkärr tillbaka till badplatsen där vi sitter och fikar på bryggorna, så ta med kaffe och tilltugg.
Det går inte att gå med rullator.

Anmälan till Bosse Bertilsson senast den 12 maj på telefon el SMS 0767 702906, eller mail: bosse.obergen@gmail.com

Prova på boule

Onsdagen den 18 maj kan ni prova på att spela boule!

Samling vid banorna för Stenunge Boule Sällskap start kl 10.00 och senare ("dropp in")

Avslutas kl 14.00

(Banorna ligger bakom SIF-gården vid Shellmacken)

Ta med fika!

Behöver ni lån av klot? kontakta Irene Nilsson mobil 0702-298676

Prova på aktiviteten "Lär känna din hembygd" med Amanda

Måndag 16 maj

Mats i Tveten visar oss sin spännande trädsamling.

Samåkning från Spekeröds bygdegård kl 10.00

Avgift: 50 kr. Ta gärna med fika!

Anmälan till Amanda, gärna via e-post: amanda.hjortsberg@telia.com

tel: 0303-776445 eller 0767959619

Föreläsning på Tjörn anordnad av SPF Tjörnveteranerna

**17 maj kl.18.00 Tyftsalen, Billströmska Folkhögskolan
Bertil Marklund**

Professor i allmänmedicin och folkhälsa, har en lång forskarerfarenhet och ger tips om hur vi förlänger livet. Du bestämmer själv farten på ditt åldrande. Generna verkar avgöra så lite som tio procent på hur länge du lever. Resten beror på dina egna val.

Se särskild information med pdf-fil på vår hemsida!

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2022

16-20 maj är det dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka igen. Målsättningen är att inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Vi är glada över att kunna presentera ett riktigt intressant föreläsningsprogram med flera inspirerande föreläsare till vårens folkhälsovecka. Föreläsningarna kommer att sändas digitalt

Länkar till samtliga föreläsningar kommer att läggas upp på: <https://www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka>

Program med reservation för eventuella ändringar.	Tid	Föreläsning
Dag		
Måndag 16 maj	10:00	Relationernas betydelse i våra liv och för vår hälsa Anna Bennich Marie-Louise Söderberg
Tisdag 17 maj	10:00	Hela livet En läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar Anders Rosengren
Onsdag 18 maj	10:00	Folkhälsa ur ett äldreperspektiv, vad är det? Vad görs och vad kan göras mer av för att uppnå en god äldrehälsa? Bernt Lundgren
Torsdag 19 maj	10:00	Kosten som håller dig ung Charlotte Erlanson-Albertsson
Fredag 20 maj	10:00	Veckofinal! Vi avslutar veckan med inspirerande intervjuer och inte minst – frågesport med vår generalsekreterare Peter Sikström.

