



Stenungsundsbygden

Program för SPF Seniorernas Folkhälsovecka 17-21 maj 2021

I maj är det för första gången dags 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



SPF Seniorernas

FOLKHÄLSOVECKA



Programpunkter för SPF Stenungsundsbygden:

Tipspromenad på Mariagården med omnejd

Tid måndag den 17/5 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!



Mediyoga

Prova på Hoogens Mediyoga på Mariagården **tisdagen 18 maj kl. 11-12.30**

Mediyoga är en reglerad och kvalitetssäkrad yogaform för svensk hälso- och sjukvård och kan utföras av alla sittande på stol eller på en mjuk träningsmatta. Passet varar ca 1 ½ tim. Det börjar med 10 min guidning in i Mediyogans olika verktyg för att frigöra och utveckla kropp och själ, allt utifrån gruppens specifika behov. Har du ingen yogamatta så får du låna! Välkommen!

Ledare: Monika van den Hoogen,
sjukgymn. & medicinsk kompetens

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 17/5 mobilnr 0739-22 77 97



Guidning på Stenungsön

Onsdagen den 19 maj kl. 11.00-12.00

Välkommen med 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. 11.00 vid parkeringen Villa Vanahem.

Ledare: Bohusläns guider

Anmälan till Gunborg Nordberg senast 17/5 mobil nr 0702 737379

Naturvandringar

Prova på onsdagen den 19 maj kl 9.30!

Vi gör promenader i naturen på olika platser, ofta naturreservat eller naturvårdsområden, där valet beror på vädret. Vi kan även besöka natursköna områden i våra grannkommuner.

Under våren blir det sex onsdagsförmiddagar i följd: 5 maj t o m. 9 juni.

Start: Onsdag 5 maj.

Plats: Vi samlas på Sundahallens (Stenungsunds Arena) parkering kl. 09.30.

Ledare: Lennart Frennemo

Ingen avgift, medtag kaffe

Vidare information och anmälan till Lennart **senast 18/5**
tel. 0705-766155 eller e-post l.frennemo@gmail.com

Fåglar i Mariagården

Onsdagen den 19 maj kl 08.00

Följ med 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 18 maj till Torbjörn Arvidsson (65tobbe@hotmail.se)

Kustpromenad söderut från Kolhättan.

Torsdagen den 20 maj kl 11.00 från Kolhättan.

Där finns bra parkering.

Välkomna på en promenad från Kolhättan utefter vattnet, runt "Mandas holme" och tillbaka till Kolhättan, tar ca 1 timme.

Ta på bra skor eller stövlar (det går inte att gå med rullator).

Vi fikar på holmen så ta med kaffe och tilltugg.

Vi får tyvärr inte vara mer än 8 personer p.g.a. coronan, så ni måste anmäla er.

Anmäl er till Bosse Bertilsson senast den 17 maj på tel. 0767 702906.

Stavgång

Torsdagen den 20 maj kl 10 har vi möjlighet att prova på stavgång.

Vi träffas utanför Friskis och Svettis lokaler i Munkeröd.

Vi får en ordentlig genomgång hur man använder stavarna på rätt sätt.

Därefter gör vi en gemensam promenad med korta pauser då vi får möjlighet att med hjälp av stavarna lära oss att göra enkla övningar i balans och smidighet.

Vi behöver er **anmälan senast den 18 maj** till al.ahlmark@telia.com eller 0705318595



Boule

Vill du prova på Boule, kontakta Irene Nilsson , telefon 0702 298676

Irene meddelar tid och plats när ni kontaktar henne!



Prova på att delta i ett digitalt videomöte!

Tid: Fredagen den 21/5 kl 10.00

Digitala videomöten blir allt vanligare och har kommit för att stanna även när den pågående pandemin är över!

De ersätter inte det fysiska mötet, men kan vara ett komplement!

Människor som är helt omöjliga att träffa, tex intressanta författare, som bor långt borta och har svårigheter att resa, kan man träffa och lyssna på digitalt. Dessutom kan åhörarantalet vara mycket stort Ett miljövänligt och förhållandevis billigt arrangemang kan lätt sättas upp mha av digitalt videomöte eller digitalt sk webinar (digitalt seminarium)



Att delta i ett sådant möte/webinar kräver inga stora IT-kunskaper!

Man behöver en dator, eller en surfplatta, eller en smartmobil

Man behöver också kunna vara uppkopplad på internet. Antingen genom någon slags bredband (fiber eller ADSL) eller mobilt bredband som användes för mobiltelefoner (4 G)

Har du intresse av att prova på detta så måste du sända din mailadress till Vuxenskolan: **ann-marie.myllykangas@sv.se**

Med texten: "Är intresserad att prova på att delta i ett digitalt videomöte"

Jag planerar att sända några förhandstips med mail hur man går tillväga!

Vi kommer att använda den digitala videoplattformen Zoom

Ni kommer att få en länk via mail, som man klickar/touchar på beroende på vad om man använder dator, surfplatta eller smartmobil

Man kopplas då upp till det digitala mötet!

Har ni frågor så kontakta mig jan.emanuelsson@telia.com alt mobil 0705 726009

Jan Emanuelsson

IT-ansvarig och webbredaktör i SPF Stenungsundsbygden

Preliminärt föreläsningsprogram för folkhälsoveckan 17-21 maj

Vi är glada över att kunna presentera ett riktigt intressant föreläsningsprogram med sju inspirerande föreläsare till vårens folkhälsovecka.

Föreläsningarna kommer att sändas digitalt och även finnas tillgängliga i efterhand för att nå så många som möjligt.

Dessa föreläsare är klara;

- **Idriz Zogai**, förbundskapten för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning.
- **Malena Ivarsson**, socionom och klinisk sexolog som har arbetat med sex och relationer i 40 år och har en frågespalt i Senioren.
- **Sofia Åhman**, idrottsläraren som klivit in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagympa.
- **Maj-Lis Hellenius**, läkare och forskare med fokus på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar
- **Irene Samuelsson** från Gymnastikförbundet som har arbetat med träning, gruppträning, gympa och seniorträning i många år.
- **Bertil Marklund**, professor i allmänmedicin och folkhälsa på Göteborgs universitet.
- **Gösta Bucht**, professor emeritus i geriatrik och sakkunnig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.

Preliminärt program

Måndag 17/5

10:00: Maj-Lis Hellenius

14:00: Irene Samuelsson

Tisdag 18/5

10:00 Gösta Bucht

14:00 Musikquiz

Onsdag 19/5

9:00 Bertil Marklund (observera tiden)

14:00 Mediyoga med Karin Bajlo

Torsdag 20/5

10:00 Malena Ivarsson

14:00 Idriz Zogai

Fredag 21/5

10:00 Sofia Åhman, föreläsning

14:00 Sofia Åhman - träningspass

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



SPF samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan arbetar för att ge dig ett så rikt utbud av cirklar, föreläsningar och kulturarrangemang som möjligt.

På vår hemsida kan du söka efter cirklar i närområdet som intresserar just dig. Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har idéer, frågor eller synpunkter.

Du träffar någon av oss på kontoret säkrast:

Måndag 09:00 – 15:00

Torsdag (jämn v.) 09:00 – 15:00

Du kan även ringa/maila oss!

SV Väst Stenungsund/Tjörn

C W Borgs väg 4

Växel 010-33 00 900

E-post: vast@sv.se

Hemsida: www.sv.se/vast



Kontakt:

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

E-post: ann-marie.myllykangas@sv.se