

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 17–21 maj

Alla seniorer i kommunen är välkomna att delta i en eller flera arrangemang. Vi kommer bland annat att ha kulturhistoriska promenader runt Tjörn, prova på boule, seniorgympa och golf. Alla aktiviteter sker utomhus och med smittsäkra rutiner. Det kommer också att erbjudas digitala föreläsningar med fokus på ett hälsosamt liv och åldrande som träningstips, kostråd, hjärngympa och psykisk hälsa. Föreläsningsprogrammet presenteras på förbundets hemsida www.spfseniorerna.se/folkhalsa

De som deltar i flest utomhusaktiviteter har chans att vinna fina priser.

Dag	Tid	Aktivitet	Plats/Parkering
17/5	10.00	Kulturhistorisk promenad Villekärr	Edvardssons handelsträdgård
17/5	13.00-15.00	Prova på boule	Boulebanan vid Kroksdalshallen
18/5	10.00	Kulturhistorisk promenad Tuveslätt	Fotbollsplan
18/5	14.00	Seniorgympa med Gymmix medtag handduk	Kroksdalshallen
19/5	10.00	Kulturhistorisk promenad Kihl	AD-bilar, Hjärteby
19/5	15.00-17.00	Prova på golf	Tjörns Golfklubb
20/5	10.00	Kulturhistorisk promenad Hakenäset	Bökeviken, Rörvik
20/5	13.00-15.00	Prova på boule	Boulebanan vid Kroksdalshallen
21/5	10.00	Kulturhistorisk promenad Toröd	Klövedals kyrka
21/5	13.30-14.30	Instruktörslett träningspass	Kållekärrs utegym

Kontaktuppgifter:

Kulturhistoriska promenader, Henry Hermansson, tel. 070-635 31 55

Boule, Florence Karlsson, tel. 076-813 02 53

Gymmix, Birgitta Kjellman, tel. 070-512 59 86

Golf, Lisbeth Landström, tel. 070-567 44 87

Utegym, Jenny Sandberg, tel. 010-473 46 70

Arrangemanget genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och nätverket Alla Tillsammans Tjörn.