

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSOVECKA

Folkhälsoveckans aktiviteter 17-22 maj 2026

Alla seniorer är välkomna inte bara medlemmar!

När	Vad	Var
Söndag 17 maj	Gökotta för alla vid Ölkestorps kvarn, Sjötofta. Medtag kaffekorg och något att sitta på.	Samling kl 07.30 vid Närhälsans parkering och Ambjörnarp station kl 7.45 för samåkning. Ölkestorp kl 08.00
Måndag 18 maj	Vandring i Månstad ca 5 km. Medtag fika. Föreningen bjuder på korv.	Samåkning från Willys parkering i Tranemo kl 09.30. Lekparken Månstad kl 10.00.
Tisdag 19 maj		
Onsdag 20 maj	Aktivitetsdag på Hagatorpet. Gåfotboll, "lättare aktiviteter" likt förra året Zoomföreläsning inne på Hagatorpet Vi avslutar med korvgrillning. Föreningen bjuder.	Hagatorpet kl. 14:30
Torsdag 21 maj	Internt Planeringsmöte	
<p>Länk till Förbundets hemsida för de digitala föreläsningarna: https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/</p>		
Måndag	Rörelse och fysisk aktivitet	Zoom föreläsningar
Tisdag	Naturens läkande kraft	Kl. 10.00
Onsdag	Första hjälpen till psykisk hälsa	Allt spelas in.
Torsdag	Hur kan du själv stärka skelettet	
Fredag	Sex hela livet	

Seniorklassikern - en nationell rörelseutmaning, en vecka eller i ett år.

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/rorelseutmaningen/>

Cykel, löpning, promenader, Simning.