

SPF friskvårdsvecka 2025-05-12 - - 15

Dag	Aktivitet	Ledare	Plats	Utrustning	Startar kl
Mån fm 12/5	Ordinarie Boule	Nils-Göran	Vegby 	Klot o Fika 1)	Anmälan före kl 0930
Mån fm	Promenad Kort/Lång runda	Britt-Marie Irma	Lilla Torg		Kl 0900
Mån fm	Mjukgympa	Birgitta E Ewa 	Kulturhuset Hembygdsgården	Ev Liggunderlag	Kl 1000 1)
Tis fm 13/5	Balans, Smidighet o Styrka	Gunnel B.	Lekparken 		Kl 1000
Tis em	Discgolf	Hans S.	Elljusspåret		Kl 1400 1)
Ons em 14/5	Gåfotboll	Karl-Erik	Moheda IF 		Kl 1400 1)
Tors fm 15/5	Yoga	Anna-Britta	Kulturhuset Hembygdsgården	Liggunderlag Filt, kudde	Kl 1000
Tors em	Studiebesök/ promenad	Mikael L.	Musteryd Ägg	2)	Kl 1400
Tors em	Avslutning	Jan	Sommarladan Hembygdsgården	Egen fika 1)	Kl 1530

1) Eget fika!



2) Anmälan till studiebesök i Musteryd till Jan SMS eller tel 076 036 30 00. Maximerat antal deltagare. Avresa från Lilla Torg 13:45. Vi åker direkt från Musteryd till Hembygdsparken.

SPF Förbundet genomför en **Rörelseutmaning** under aktivitetsveckan. Räkna ut hur många minuter du har rört dig under veckan och skicka in till förbundet! Tiden du rört dig anges på aktivitetskortet vid torsdag em träffen i Hembygdsgården. Kjell Bengtsson hjälper till med detta! **SPF Moheda lottar ut ett litet pris** vid varje aktivitetstillfälle samt för Rörelseutmaningen.

SPF Förbundet sänder **5 webinarier** under veckan **kl 10.00**:

Må - Yoga med Göran Boll, **Tis** – ”Vad är viktigt för hjärthälsan?” med Aase Wisten, **Ons** –” Sarkopeni – en dold folksjukdom” med Tommy Cederholm, **tors** – ” Smärta – ett nödvändigt ont” med Björn Bragee, **fre** – ”Du kan påverka hur du mår” med Kay Pollak.