

SPF Seniorernas Folkhälsovecka

Kultur-, Friskvårds- och prova på aktiviteter
Kulturvandringar, exkursioner och föreläsningar



MÅNDAG 8 MAJ

10.00 Invigning
Stora scenen
11.30 Kyrkogårdsvandring
Start vid Agnes von
Krusenstjernas allé,
ingången till kyrkogården



TISDAG 9 MAJ

9:00 Fågelexkursion
Start vid stora scenen.
**10:00 Rörelseglädje och
balanskoll**
Dansbanan stora scenen.
**14:00-17:00 Schack i det
gröna**
Stora scenen



ONSDAG 10 MAJ

10:00 Dansglädje
Dansbanan vid stora scenen
11:00-13:00 Boule
Vid stora scenen.
11:00-13:00 Tipspromenad
Stora scenen
14:00 Stadsvandring Årummet
Länsmuseet Gävleborg



TORSDAG 11 MAJ

10:00-10:30 Gympa i detfria
Dansbanan vid stora scenen
11:00-11:45 Stadsvandring
Den nya konsten mot havet
Vid statyn på Norra Skeppsbron,
nedanför bageri Kavlar & Klart
13:00 Cykelexkursion.
Samling vid stora scenen



FREDAG 12 MAJ

**11:00 Vandring och
tipsrunda runt vår
fågelsjö i Bomhus**
Samling vid grillplatsen
**13:30 Balett för
seniorer.**
Dansbanan stora scenen



**DIGITALA
FÖRELÄSNINGAR**
Under Folkhälsoveckan
bjuder vi på digitala
föreläsningar varje dag
klockan 10.00-11.00.
[https://
www.spfseniorna.se/
aktiviteter/
folkhalsovecka-2023/](https://www.spfseniorna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/)

**Veckan är öppen för alla seniorer och du kan delta på de flesta aktiviteter utifrån dina
förutsättningar, rörelseförmåga och kunskap.**

Invigningen och många av aktiviteterna genomförs i Boulognerskogen, Gävle.