

Folkhälsoveckan 2023



SPF Seniorerna Gästrikland bjuder in till årets Folkhälsovecka i Gävle med kultur och aktiviteter för seniorer. Alla är varmt välkomna!

Måndag 8 maj

10:00 Invigning av Folkhälsoveckan.

Stora scenen Boulognerskogen.

Linedance med Maria Rask.

De som vill bjuds in att prova på! Stora scenen.

11:15 Kyrkogårdsvandring Favorit i repris med Arne Övrelid och Per Mattsson.

Vi träffas vid Agnes von Krusenstjernas allé, ingången till kyrkogården.

Tisdag 9 maj

9:00 Fågelexkursion med Christer Grönwald. Vandringen startar vid stora scenen.

10:00 Rörelseglädje och balansköll. Dansbanan stora scenen. Ulla Renvall & Kerstin Björk

14:00-17:00 Schack i det gröna. Vid stora scenen för erfarna och mindre erfarna. Nybörjare får handledning. Henning Thejls & Hugo Minell

Onsdag 10 maj

10:00 "Dans för dig" Sköna rörelser till musik.

Agnes Krih från Kulturskolan.

Dansbanan vid stora scenen.

11:00-13:00 Kom och spela boule med oss! För dig som vill prova på finns klot att låna. Vid stora scenen.

Tipspromenad längs Hälsans stig ca 2 km. Början och slut stora scenen.

Hille bjuder på fikabröd, tag med egen dryck.

14:00 ÅRUMMET en promenad längs Gavlelåns historiska och kulturella miljö. Hans Lindholm Öjmyr.

OBS! Samling Läns museet Gävleborg.

Torsdag 11 maj


10:00-10:30 Gympa i det fria med musik, balans och styrketräning.

Dansbanan vid stora scenen. Kerstin Björk

11:00-11:45 Stadsvandring. "Den nya konsten mot havet"

Konstintendent Jan Stene.

OBS! Samling vid statyn på Norra Skeppsbron, nedanför Bageri Kavlat & Klart.

13:00 Cykelexkursion . Havsbotten, urskog, bronsåldersröse, runsten... Vad är det? Färden går till Rudsjön och Järvsta, ca 2mil. Medtag matsäck. Ciceron Hugo Minell.

Samling stora scenen.

Fredag 12 maj

11:00 Vandring och tipsrunda runt vår fågelsjö i Bomhus, Rudsjön, ca 2 km.

Medtag egen matsäck/fika, vi har tänt grillar för dem som vill grilla.

Bilburna; Kastvallens Idrottsanläggning, Korsnäsvägen 30.

Bussåkare; Linje 12. Avgång Rådhuset 10:20, avstigning hållplats

"Kastet" ca 10:45. Gå i bussens färdriktning, ta av mot Kastvallen.

Gå genom Kastvallens grindar mot grillplatsen där vi samlas.

13:30 Balett för seniorer. Dansbanan vid stora scenen.

Ulrika Nilsson från Kulturskolan.

Måndag - fredag kl 10:00. SPF bjuder på intressanta **digitala föreläsningar** med aktuella och intressanta ämnen för seniorer.

Se SPF appen/webbsidan för mer information och innehåll.
Kan ses med länk hemifrån eller på Studieförbundet Vuxenskolan,
Drottninggatan 6. Ring på klockan vid porten.

Stegutmaningen - Hur långt kan vi gå?

Stegutmaningen utmanar alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Priser lottas ut.

Aktivitetskort/formulär finns från 8 maj på SPF appen/webbsidan.

Utskrivna aktivitetskort kommer också att finnas vid invigningen, Boulognerskogen vid stora scenen.

Se också den information som finns på förbundets hemsida. Klicka gärna på länken nedan för mer information både om veckan och Stegutmaningen:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/>

(fungerar inte länken, kopiera och klistra in i din webbläsare)