

Program för SPF Skärgården Holmsund Obbola 20-24 maj 2024

Upptäck nya miljöer runt knuten! Prova på Gåparkour, stolyoga och promenadstråk du kanske inte tidigare gått!

Måndag 20 maj kl 10.00

Gåparkour med Anne Lidén. Vi träffas i Programrummet i Biblioteket på Storsjöskolan där Anne berättar vad Gåparkour handlar om. Därefter blir det prova-på så ha sköna skor!
Värdar: Ingrid Nyberg Boström och Agneta Bergmark

Tisdag 21 maj kl 10.00

"I mina kvarter" Promenad i Holmsund med Jan Johansson och Sten Ahlberg som ciceroner. Vi träffas på Himmelska fridens torg. Fikapaus, SPF Skärgården bjuder på kaffe och bulle vid Djupviks hamn.
Värdar: Birgitta Nordholm och Rigmor Ahlberg

Onsdag 22 maj kl 08:45 **OBS ny tid**

Boule över generationer med årskurs 6 från Obbolaskolan. Vi spelar på SCA Arena. Separat schema kommer. SPF Skärgården bjuder på saft/kaffe och bulle.
Värdar: Thomas Zackrisson, Ulf Tiger och Birgitta Nordholm

Torsdag 23 maj kl 13.30 **OBS ny tid**

Prova på Stolyoga med Anne Lidén i Programrummet i Biblioteket på Storsjöskolan.
Värdar: Ingrid Nyberg Boström och Sten Dahlbäck

Hur långt kan vi gå?

Under denna SPF Folkhälsovecka utmanas vi samtliga medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Varje steg räknas och bra att veta är att i normal takt går man ca 1km på 15 min så nu räknar vi för fullt under Folkhälsoveckan eller hur! Mer information

www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka

SPFs interaktiva föreläsningar hittar du på

www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Varmt välkomna!

Styrelsen SPF Seniorerna Skärgården Holmsund Obbola