

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSOVECKA

SPF Hjortens aktiviteter						Digitala föreläsningar Afzeliisalén	
	Aktivitet	Var?	Ledare	Kontakt			
Måndag 8 maj 10.00 – 12.00	Prova på Gåfotboll Hittaut	Savannen	Roland Würgler	Harriet Andersson 0761 270 270	Du kan prova att spela gåfotboll. Boll och plan finns. Ingen kostnad.	Måndag 8 maj 10:00	Sitt inte stilla då ökar risken att trilla
Tisdag 9 maj 10.00 - 12.00	Prova på Sittgympa Hittaut	SPF Savannen	Inger Hedin	Harriet Andersson 0761 270 270	Du kan prova Sittgympa. Vi använder stolarna i Savannen salen. Ingen kostnad.	Tisdag 9 maj 10:00	Seniorer och diabetes typ 2
Onsdag 10 maj 10.00 – 12.00	Prova på Boule Hittaut	Nolhaga Park		Siv Engman	Du kan prova att spela boule. Klot finns att låna. Ingen kostnad.	Onsdag 10 maj 10:00	Läkemedel och äldre
Torsdag 11 maj 10.00 – 12.00	Tipspromenad Hittaut	SPF Savannen	Siv Engman	Siv Engman	Kluriga frågor att lösa under en jortare promenad. Inge kostnad.	Torsdag 11 maj 10:00	Vår stillasittande livsstil – vad betyder den för vår hälsa?
Fredag 12 maj 10.00 – 12.00	Promenad Hittaut	SPF Savannen	Hans Ringqvist	Hans Ringqvist	Idag kan du ta med stavarna och gå en runda.	Fredag 12 maj 10:00	Vad ska man göra för att må bra?

Hittaut Du letar efter några platser som finns utsatta på kartan. Karta delas ut. Leta, hitta, notera och var med i tävlingen. Vinnare dras bland deltagarna. Ingen kostnad.

Digitala föreläsningar Samtliga föreläsningar sänds på angiven tid på spfseniorerna.se/folkhalsovecka.