******

***VÅREN ÄR HÄR OCH NU VÄNTAR VI BARA PÅ SOL OCH VÄRME. VÅR FOLKHÄLSOVECKA SOM ÄR DEN 20-24 MAJ VÄLKOMNAR ER TILL NEDANSTÅENDE AKTIVITETER.***

***Måndag 20/5*** Vi träffas kl. 10.00 vid Fridhems Ladugård där Martin Oomen tar oss med på en kort vandring och berättar om fåglar och mindre kryp som finns runt Fridhem. Spännande. ***Tisdag 21/5*** Tisdagspromenad från Hembygdsgården kl. 10.00. Vi delar upp oss i två grupper, 1 grupp går en längre sträcka och 1 grupp går en kortare sträcka. Vid 11-tiden återsamlas båda grupperna vid Hembygdsgården för gemensamt medhaft kaffe.   
***Onsdag 22/5*** Idag blir det boule på boulebanan vid Badstranden. **Kom och testa och få goda råd av våra proffsiga spelare**. Vi brukar spela mellan 14-16 och denna dag bjuder vi på gott fika.

***Torsdag 23/5*** Gör vi ett samarrangemang med Örserums IK. Vi åker till Visingsö och vandrar från hamnen på öns östra sida till Näs på Visingsö södra udde. Ta med matsäck till fika och lunch. Vi reser från Gränna kl. 09.30 och är hemma framåt eftermiddagen. Biljetter köps på nätet eller på Hamnkontoret före resan.  
***Fredag 24/5*** Fredagsträff som vanligt vid Boulebanan. Idag kommer Karin Herland att visa oss seniorparkour, ett sätt att med enkla övningar bättra på balans och smidighet för oss äldre. Efter det bjuder vi på grillad korv på badstranden.

***Förbundet bjuder på ….***  
Under hela veckan kan du lyssna på olika föredrag från vårt Förbund, ett varje dag. Gå bara in på hemsidan spfseniorerna.se, klicka på folkhälsoveckan så ser du 5 olika områden. Länk att klicka på för att lyssna på föreläsarna kommer att finnas vid de olika föredragen en stund innan kl. 10.00 resp. dag.  
Måndag, Åldrandets frihet och förlust  
Tisdag, Reumatism – en sjukdom med många ansikten  
Onsdag, Munnen – en del av kroppen  
Torsdag, Träna med Sofia  
Fredag, Om sömn och återhämtning

**MYCKET VÄLKOMMEN**

**SPF SENIORERNA ÖRSERUM**