

Digital föreläsning från SPF-förbundet

SPF-förbundet håller dagligen **digitala föreläsningar**. I veckoschemat kan du se rubriken på de olika digitala föreläsningarna.

SPF anordnar även en **nationell stegtävling!**

Du kan läsa mer om det på www.spfseniorerna.se.

Måndag 20 maj

10.00-11.00 Promenad Runby , stavgångspromenad.

Promenaden är ca 5 km.

Samling: vid motionsslingorna vid Runbyskolans parkering. Om parkeringen är full finns det plats på andra sidan Lövstavägen vid församlinghemmet en Parkster betalparkering

Kontaktpersoner: p-o.knuts@spfvasby.se, 070-817 21 45 och ake.leverin@spfvasby.se, 070-545 83 05

10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik

Du kan delta i den vanliga veckopromenaden på ca 5 km.

Samling: Vid närbutiken

Kontaktperson: benkt.gustavsson@spfvasby.se, 073-680 68 25

14.00-16.00 Kick-off i Messingen!!

SPF presenterar veckans aktiviteter med en **Minimässa**

14.00 Jacke Sjödin underhåller om motion och hälsa i Scenrummet

Tisdag 21 maj

10.00-14.00 Cykel, långtur till Steninge

Vi kör en runda på 40-50 km med fikapaus i Steninge, alternativt Circle K i Märsta. Vi delar upp oss i två grupper; elcyklar för sig och vanliga cyklar för sig. Vi kör mestadels på bilfria vägar och hjälm är ett krav.

Samling: Vid Gamla Apoteket

Kontaktperson: ake.levering@spfvasby.se. Se, 070-545 83 05

13.00-15.00 Discgolf

Discgolf-banan består av 9 hål och är lite drygt 600 meter. SPF håller med discar och vi spelar max 4 stycken i en boll. Det krävs inga förkunskaper och en spelomgång tar ca 40-50 minuter.

Ta gärna med fika till avslutningen vid Sandakärret.

Samling: Vid informationstavlan vid parkeringen vid Breddenvägen.

Kontaktperson: ketty.ahman.mattila@spfvasby.se, 070-769 52 61

13.00-15.00 Tipspromenad

Tipspromenad med 15 frågor med eget tema. Du kan komma när du vill, ledare finns vid start och mål. Ca 2 km lång.

Samling: Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20

Kontaktperson: lars.ostman@spfvasby.se, 073-546 71 46

14.00-16.00 Boule och Öppet Hus med fika

Om du är nybörjare och aldrig spelat boule har du nu chansen att prova på. Vi har några klot att låna ut men har du egna klot så ta med dom.

Samling: Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20

Kontaktperson: hans.forsen@spfvasby.se, 070-576 18 97

Onsdag 22 maj

10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik Se information under Promenader i måndagens program
10.00-13.00 Långpromenad Säbysjön runt, ca 8 km Samling: Säby Gård Café Parkering Kontakt: Eva Johansson, johansson.e-b@hotmail.com , 073-653 51 48
10.15-11.15 Gympa soft (stol) Samling: Friskis&Svettis, Campushallen, Johannelundsvägen 1 Kontaktperson: eila.gustafsson@spvasby.se , 070-232 96 96
10.30-11.30 Promenad i samtalstempo Samling: i Suseboparken vid statyerna Kontaktpersoner: maja.appel@spvasby.se eller 073-217 67 37 annika.torslind@spvasby.se eller 076-325 29 59
14.00-15.00 Gåfotboll Gåfotboll dvs fotboll där du som utövare går i stället för springer har växt och blivit populärt. I BSK finns ett gäng som tränar regelbundet. Du är välkommen att komma och prova men var inställd på att det är jobbigare än du tror. Samling: BSK fotbollsplan, Bollstanäs Kontaktperson: Jan-Olof Sandberg j.sandberg@gmail.com eller 070-373 38 74

Torsdag 23 maj

10.00-12.00 Boule, Carlslund Om du är nybörjare och aldrig spelat boule har du nu chansen att prova på. Vi har några klot att låna ut men har du egna klot så ta med dom. Samling: Lindhemsvägen 43 Kontaktperson: chatarina.persson@spvasby.se , 08-590 843 44 eller marianne.fundin@spvasby.se , 073-890 88 04
10.00-13.00 Cykeltur runt Edssjön Vi cyklar genom Väsby och därefter runt Edssjön, totalt 16 km. Någonstans efter vägen blir det fikastopp, ta med matsäck. Färden går i lugnt tempo. Vi är åter efter ca två timmar. Hjälpm rekommenderas alltid vid cykling. Start kl 10:00 vid Gamla Apoteket. Du kan även ansluta vid Eds kyrka ca 15 min senare Kontaktperson: elna.andreasson@spvasby.se 08-590 322 74 alt 073-629 52 27
14.00-15.00 Seniorparkour Du som vill ha en utmaning kan nu prova på <u>seniorparkour</u> i området runt Seniorernas Hus. Det är ingen vanlig promenad utan vi utmanar oss med att balansera på, krypa under eller klättra över hinder på vägen. Allt efter var och ens förmåga och med bra skor! Samling: Seniorernas Hus, entrén Kontaktpersoner: eila.gustafsson@spvasby.se , 070-232 96 96 och pia.nordstrom@spvasby.se , 070-526 11 11

Fredag 24 maj

10.00-11.00 Promenad Brunnbyvik Se information under Promenader i måndagens program
10.00-11.00 Promenad Bollstanäs Du kan delta i den vanliga veckopromenaden på ca 5 km. Samling: Grimstagården, Gamla Vägen 23. Kontaktperson: bengt.svensson@spvasby.se , 070-769 80 72
13.00-15.00 Avslutning, Seniorernas Hus Boulespel, discgolf, Dans för alla med Andrew, Öppet Hus med fika och lotteri med fina vinster!