

SPF Seniorernas folkhälsovecka 20–24 maj 2024

Förbundet ordnar följande

- ❖ Förbundet ordnar föreläsningar på förbundets hemsida varje dag kl. 10.00. En länk till föreläsningen läggs upp på hemsidan en stund innan föreläsningen startar. Det är ett nytt ämne varje dag. Läs mer på deras hemsida under Aktiviteter/folkhälsoveckan 2024
- ❖ Stegutmaningen – Hur långt kan vi gå? Pågår hela veckan 20–26 maj. Om du när veckan är slut fyller i ett formulär och skickar in till förbundet deltar du i utlottningen av priser. Under veckan kan du fylla i ett aktivitetskort för att hålla koll på dina aktiviteter så blir det lätt att summera när veckan är slut. Se mer på förbundets hemsida om hur du gör.

SPF Seniorerna Brunnsviken ordnar följande

- ❖ Tisdag 21/5 kl. 13.00: Gemensam promenad till Slottsträdgården Ulriksdal (Handelsträdgården). Samling kl. 13.00 vid biblioteket i Bergshamra. Ingen föransmälan. När vi kommer dit kan de som vill ta en fika. Var och en stannar så länge den vill.
- ❖ Onsdag 22/5 kl. 11.00: Boule – prova på och spela boule. Plats: Boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q.
Anmäl dig till Nina Engström på telefon 070-609 15 87 så att hon vet hur många som kommer och om det är någon som har egna klot.
- ❖ Fredag 24/5 kl. 13.00: Vi får följa med seniorerna i SPF Solrosen som ordnar en tipspromenad med kluriga frågor i Hagaparken och med fika efteråt i Fjärilshusets trädgård. Samling vid Fjärilshuset i Hagaparken kl. 13.00.
Anmäl ditt deltagande till Gudrun Wirmark astawi@hotmail.com eller 070-874 39 01 så att hon kan meddela Solrosen.