

Veckobrev vecka 16 (19 - 25 april 2021)



NU KÖR VI IGÅNG

Vi har testat. Boulebanorna i Malmtorp är åter spelbara så nu tycker vi det är dags att starta inomhusspelet. Vi hoppas på bra väder förstås, som vi brukar ha. Kan nämnas att vi förra året (april-dec) inte behövde ställa in en enda speldag pga vädret.

Välkomna till vår spelplats som du hittar vid Aspvägens slut i Grödinge, **måndag den 19 april klockan 10**. Fortsättningsvis träffas vi varje måndag kl 10-12. Nybörjare är alltid välkomna och vi hjälper dig gärna att komma igång och lär ut grunderna.

Alltså – **Nu Kör Vi!** Glöm inte att ta med tre klot.

Kontaktperson: Ingemar Lindström 070-150 41 94

VANDRING VID LIDA – HÄNG MED OCH DRA EN LOTT

Lotteripromenad torsdagen den 22 april med samling kl. 10.00 på parkeringen vid Brosjön.

Den här gången tar vi bilen och åker ner på väg 225 i riktning mot Nynäshamn. Vid Smällan/golfklubben viker vi in och tar vägen förbi Nolinga ända fram till parkeringen vid Lida.

Där börjar en medelsvår promenad på stigar där det på något ställe fortfarande kan vara fuktigt. Även ett lite brantare parti ingår längs sträckan. Kläder och skor efter väderlek. Matsäck till rasten samt lättåtkomlig dryck att ha under promenaden rekommenderas.

Varmt välkomna både gamla och nyttkomna vandrare. Vandra och vinn!

Mari-Ann, Birgitta och Leif

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2021

I maj är det för första gången dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka som kommer att genomföras vecka 20, det vill säga 17 -21 maj

Under veckan kommer förbundet att bjuda på ett flertal föreläsningar som kan handla om allt från träningstips till kostråd, läkemedel och samlevnad men också musikquiz och frågesport. För att nå ut till så många som möjligt kommer föreläsningarna att sändas digitalt och även finnas tillgängliga i efterhand. Så snart programmet börjar ta form kommer det att läggas ut på intranätet och förbundets hemsida.

Dessutom kommer SPF Botkyrka och Grödinge att anordna fysiska aktiviteter, bland annat Utomhusgympa vid Brosjön, Femkamp samt vandringar och promenader vid Möllebadet, Slagsta, Brantbrink och Brosjön.

Här i veckoblad kommer vi att fylla på med information om vad som händer på folkhälsoveckan – fram till vecka 20.

Räkna med att det blir en intensiv vecka fylld av aktiviteter.