

## Veckobrev vecka 19 (10-16 maj 2021)

### Onsdagsvandring ”Vårsta runt”

Förra veckans vandring regnade bort men nu gör vi ett nytt försök med en lättare vandring/promenad – och väderutsikterna ser lovande ut. Vi samlas på parkeringen vid Brosjön onsdagen den 12 maj kl.10 (Observera tiden).

Vi kommer att promenera upp till och sedan över väg 226 (och där kan de som vill ansluta till oss) för att sedan via hundklubben och Hydet gå mot golfbanan. Väl där går vi längs den lilla körvägen tillbaka mot vattentornet och sedan ner till Vårstaparken där vi äter vår medhavda matsäck och pratar vidare i det sköna vårvädret.

Det här blir en promenad på cirka fyra km och det kan vara bra att ha lite vatten lättillgängligt under promenaden.

Vi önskar er en trevlig pratstund och en skön promenad, men glöm inte våra regler om avstånd, antal etc. Det går bra att växla i grupperna för att få nya pratkompisar.

Om du har frågor angående vandringen, ring Leif 070-671 10 24.

*Varmt välkomna önskar Mari-Ann, Birgitta och Leif*



### Boule igen på måndag

Ny vecka, nya kast. Och vädret verkar bli fint så nu hoppas vi på fler spelare

Välkomna till vår spelplats vid Aspvägens slut i Grödinge, **måndag den 10 maj klockan 10**. Nybörjare är alltid välkomna och vi hjälper dig gärna att komma igång och lär ut grunderna.

**Häng Med!** Glöm inte att ta med tre klot.

*Kontaktperson: Ingemar Lindström 070-150 41 94*

**Program för Folkhälsoveckan 2021 i SPF Botkyrka och SPF Grödinge.**

**SPF Botkyrka och SPF Grödinge deltar gemensamt med följande program för er som vill ut och röra på er under Folkhälsoveckan 17-21 maj. *Hjärtligt välkomna!***

**Preliminärt schema:**

**Måndag kl 10.00 Boule med möjlighet att prova, och lotteri, vid Aspvägen, Grödinge.**  
17/5 Ledare: Ingemar Lindström och Lars Hålen.

**Tisdag Vandring och promenad med \*avslutande fika vid Möllebadet.**  
18/5 Ledare: Jarl Johansson och Leif Åsberg + funktionärer.  
Vandringen ca 4 km, promenaden ca 2,5 km.  
Både vandring och promenad startar kl 10.00. Samling vid Möllebadets parkeringsplats.

**Onsdag Vandring och promenad på Mälarstigen, \*avslutande fika vid Slagstabadet**  
19/5 Ledare: Jarl Johansson och Saga Andersson + funktionärer  
Vandringen ca 6 km, promenaden ca 2,5 km.  
Vandringen startar kl 13.00, promenaden kl 13.30. Samling vid Slagsta badets parkeringsplats.

**Torsdag Vandring och promenad med \*avslutande fika vid Brosjön.**  
20/5 Ledare: Leif Åsberg, Birgitta Herbst och Mari-Ann Ståhl.  
Vandringen startar kl 10.00, promenaden kl 10.30. Samling vid parkeringsplats Brosjön.

**Fredag Vandring och promenad med \*avslutande fika vid Brantbrink.**  
21/5 Ledare: Saga Andersson och Elisabeth Bäckman + funktionärer.  
Vandringen ca 6 km, promenaden ca 2,5 km  
Både vandring och promenad startar kl 13.00. Samling vid parkeringsplatsen vid Brantbrinks idrottsplats.

\*Vid avslutande fika och trevligt umgänge har vi lotteri med fina priser. Med tanke på smittsäkerheten tar var och en med sitt eget fika.

Deltagarna delas in i grupper om max 8 personer och uppmanas hålla smittsäkert avstånd. Munskydd och handsprit tillhandahålls.

## Under Folkhälsoveckan kan man ta del av föreläsningar varje vardag enligt nedanstående schema

**Preliminärt program** med reservation för eventuella ändringar.

| Dag          | tid   | föreläsare                   | tema                              |
|--------------|-------|------------------------------|-----------------------------------|
| Måndag 17/5  | 10:00 | Maj-Lis Hellenius            | Folkhälsa och livsstil            |
|              | 10:45 | Lennart Nilsson              | Tips för att må bättre i vardagen |
|              | 14:00 | Irene Samuelsson             | Träning i vardagen                |
| Tisdag 18/5  | 10:00 | Gösta Bucht                  | Psykisk hälsa                     |
|              | 14:00 | Nils Ingmar Thorell          | Musikquiz                         |
| Onsdag 19/5  | 09:00 | Bertil Marklund (OBS! tiden) | Kost och livsstil                 |
|              | 14:00 | Mediyoga med Karin Bajlo     | Mediyoga                          |
| Torsdag 20/5 | 10:00 | Malena Ivarsson              | Relationer och samliv             |
|              | 14:00 | Idriz Zogai                  | Hjärnan och minnesträning         |
| Fredag 21/5  | 10:00 | Sofia Åhman                  | Hjärnstark och livskvalitet       |
|              | 14:00 | med Sofia Åhman              | Gympass för seniorer              |

**Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på [spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://spfseniorerna.se/folkhalsovecka).**

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarier att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i det slutliga programmet.