

Veckobrev vecka 21 (24-30 maj 2021)



Boule på måndag

Folkhälsoveckan är över men boules blir det som vanligt vid Aspvägens slut i Grödinge, **måndag den 24 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



Vandring på torsdag

På torsdag den 27 maj blir det en medellång lotteripromenad runt Brosjön och Mellansjön. Samling vid parkeringen vid Brosjön kl. 10.00, och den här gången intar vi matsäcken med utsikt över Mellansjön. Bilden visar några av deltagarna i torsdagens "folkhälsovandring"

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

Varmt välkomna önskar Mari-Ann, Birgitta och Leif

Ni som vill lyssna på folkhälsoveckans seminarier, gå in på SPF Seniorernas hemsida (adressen ses högst upp med grå bakgrund)

spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-grodinge/



The screenshot shows the website for SPF Seniorerna Grödinge. At the top, there is a navigation menu with 'Start', 'Om föreningen', 'Bli medlem', 'Förmåner', 'Aktiviteter', and 'Veckobrevet'. Below the menu, there are several sections: 'Välkommen till Grödinge', 'Några av våra aktiviteter', 'Vår Facebook-sida', and 'Håll avstånd i Coronatider'. A prominent orange button labeled 'Folkhälsovecka' is visible. To the right, there is a large image of two elderly people, a woman and a man, smiling. Below the image, the text 'FOLKHÄLSOVECKA' is displayed in large blue letters, followed by 'SPF - Seniorerna Folkhälsoveckan 17-21 maj'. A blue arrow points to the 'FOLKHÄLSOVECKA' text.

Håll musen mot och klicka på den blå raden med en pil till vänster (inunder den blå rubriken FOLKHÄLSOVECKA) så kommer nedanstående alternativ fram. Klicka och lyssna

- [Klicka här för att se och vara med på Sofias direktsända gympapass](#)
(Livesändningen är ännu inte bearbetad, men gympapasset kan ses i efterhand redan nu om du för pekare till 34 minuter in i sändningen).
- [Klicka här för att se inspirationsföreläsningen med Sofia Åhman i efterhand](#)
- [Klicka här för att se föreläsningen med Idriz Zogai i efterhand](#)
- [Klicka här för att se livesändningen med Malena Ivarsson i efterhand](#)
- [Klicka här för att vara med och se passet med Mediyoga i efterhand](#)
- [Klicka här för att se föreläsningen med Bertil Marklund i efterhand](#)
- [Klicka här för att vara med på Melodikrysset](#)
- [Klicka här för att se föreläsningen med Gösta Bucht i efterhand](#)
- [Klicka här för att se Irene Samuelssons tips på träning i vardagen](#)
- [Klicka här för att se föreläsningarna med Maj-Lis Hellenius och Lennart Nilsson i efterhand](#)