

INBJUDER TILL



FOLKHÄLSOVECKAN DEN 21 – 24 MAJ 2024



FÖRBUNDET

web-sänder en digital föreläsning varje dag kl 10.00.

Sändningen sker på SPF Seniorernas hemsida.

Varken föransmälan, registrering eller inloggning krävs.

På hemsidan finns även det fullständiga programmet:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>

LOKALT PROGRAM

Tisdag 21/5

Prova på Boule

Kl 10.00-12.00 samlas vi vid aktivitetsparken, på Septembervägen, Brogetorp och får prova på spelet. Medtag fika!

Onsdag 22/5

Tipspromenad

Kl 10.00 samlas vi vid elljusspåretns parkering för en tipspromenad. Vi går lilla Stenhammarrundan.

Torsdag 23/5

Sensing Yoga

Kl 10.00 i vår lokal på Götgatan 10.

Sensing Yoga är en mycket naturlig, mjuk och kravlös rörelseform på kroppens egna villkor.

Rörelserna är naturliga så som gungande, vaggande, pandikulerande och spiralande och går alldeles utmärkt att utföras sittande på stol.

De allra flesta som provar på Sensing Yoga för första gången blir väldigt positiva till den.

Själva ordet Sensing betyder att känna av och det är precis det man gör under övningarna.

Det är en Yoga för alla. Inga förkunskaper behövs.

OBS! Anmälan senast 20/5 till Monica tel 072-210 88 82

Freitag 24/5

Sömn och återhämtning

Vi samlas kl 9.45 för att gemensamt se web-sändningen kl 10-11.