

Måndag 8 maj

**Stadstrim: 10.00 Start vid Tranås Direkt Storgatan**

Stadstrim innebär att vi efter karta och bilder letar upp bilderna och anger var på kartan de finns. Möjlighet finns att gå själv eller få hjälp.

Aktiviteten finns hela veckan men måndag mellan 10.00-11.30 finns guide att tillgå. **Kontaktpersoner:** Kerstin Lundberg, Christina Gustafsson

Stadstrimmet lämnas in senast fredag **12** maj på Tranås Direkt. Vinnare lottas bland de som lämnat in. Minst 10 kontroller ska vara hittade.

**Prova på gym 14.00- 16.00.** Detta finns möjlighet till på Crane Padel Gym. Landågatan 15 (Hubbarpsområdet.) Instruktorer finnas på plats.

**Kontaktpersoner:** Sören Eidelbrekt, Nils Johannesson

Tisdag 9 maj

**Stadstrim** - guider finns att tillgå mellan 10.00 -12.00

**Prova på Mattcurling 10.00-12.00, Bredstorpsshallen-  
Ingång**

Kontaktperson: Mona Frank  
medtag eget fika

**Promenad med balansövningar 14.00-16.00.**

**Startplats: Gillestugan**

Kontaktperson: Kristina Skenhall, Eva Johannesson  
Medtag eget fika

Onsdag 10 maj

**Tranåsvandrarna onsdagsgruppen- 09.00 – 13.00**

Prova på- vandrigen är ca 10 kilometer i terräng på stigar och vägar.

Samling vid Parkhallens parkering för samåkning.

Medtag eget fika.

**Kontaktperson:** Sven-Inge Carlsson

**Tipspromend på en del av Hälsans Stig 10.00-12.00**

Start: Bergets Huvudentré

**Kontaktpersoner:** Ingeborg Dahlin, Solveig Axelsson

**Prova på gym 14.00- 16.00** detta finns möjlighet på Crane Padel Gym. Landågatan 15 (Hubbarpsområdet.) Instruktorer finnas på plats.

Torsdag 11 maj

**Tranåsvandrarna- torsdagsgruppen 10.00-12.00**

Prova på- vandrigen är ca 5 km i terräng på stigar och vägar. Samling vid Örsbäcken. Medtag eget fika

**Kontaktperson:** Birgitta Vennström

**Prova på Mattcurling 10.00-12.00, Bredstorpsshallen**

Medtag eget fika

**Kontaktperson:** Ulla Pihl och Göran Lax

**Promenad med balansövningar 14.00-16.00**

Start: Gillestugan. Medtag eget fika.

**Kontaktperson:** Kristina Skenhall, Eva Johannesson

Fredag 12 maj

Lämna in Stadstrimmet på Tranås Direkt senast kl. 12.00

## SPF seniorerna genomför 8–12 maj 2023 en folkhälsovecka i hela landet.

I Tranås har de båda föreningarna SPF Kontakt och Tranåsseniorerna gjort ett gemensamt program.

Under vecka erbjuds olika former av aktiviteter. Du har möjlighet att testa på gym, mattcurling, balansövningar samt att delta i olika promenader både korta och lite längre.

Deltagande i alla aktiviteter är kostnadsfri.

Till de som deltar i tipspromenad på delar av Hälsans stig samt Stadstrim kommer vinster att lottas ut.

På SPF seniorernas hemsida hittar du mer information om folkhälsoveckan.  
**[spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://spfseniorerna.se/folkhalsovecka)**.

På hemsidan hittar du information om webbföreläsningar som ordnas denna vecka samt en stegutmaning.