**”Information om folkhälsoveckor”**

*Styrelsen i SPF Roxen Stångå samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.*

*Bland annat i* ***”folkhälsoveckor” 4 veckor i augusti.***  *Då vi skall verka för att må bra samt motverka ensamhet bland oss något äldre. Allt är frivilligt och man deltar då man själv vill och kan.*

*Vi i SPF Roxen Stångå tänker skapa några aktivitetsgrupper där alla som vill aktivera sig lite mera är välkomna att delta. Vi skapar en trevlig gemenskap tillsammans. ALLA är välkomna! Vi har tänkt skapa följande grupper.*

**GRUPPEN FÅGELSKÅDARE, måndagar.**

Jörgen Karlsson tar med er som uppskattar att titta på våra vänner fåglarna. **Välkommen följande datum: 8/8, 15/8, 29/8.** Vi träffas vid Svartåmynningens naturreservat. Skyltning finns utmed Bergsvägen. Tag gärna med lite fika! Samling kl.10:00.

Obligatorisk anmälan till Jörgen Karlsson 070–1917981

**GRUPPEN BANGOLF (MINIGOLF), måndagar.**

****Gillar du spela minigolf? Jan Gustavsson planerar att samla och inspirera en grupp för att spela på banan vid sporthallen i centrala Linköping. En aktivitet som bara är trevlig och skapar gemenskap. Avgift för spelet 70kr. erlägger du själv. En timmes speltid uppskattar Jan att runda tar. Efter det finns möjlighet till att köpa en kopp kaffe eller ta med eget och diskutera resultatet. **Välkommen följande datum: 1/8, 8/8, 15/8, 29/8.**

Samling Kl. 14:00 vid nämnda minigolfbana när du kan och vill. Fråga Jan om du är osäker. Obligatorisk anmälan till Jan Gustavsson 070–3234940.

**GRUPPEN FOTOINTRESSERADE, tisdagar.**

**Tycker du det är roligt att fotografera?** Välkommen till ”*Roxen Stångå – fotograferna!”* Vilken kamera du har spelar absolut ingen roll. Mobilkameran är alldeles utmärkt. Bosse Nyman, har utsetts att försöka inspirera er som är fotointresserade. Inga förkunskaper är nödvändiga. Bosse är även verksam i Linköpings Fotoklubb.

Vill du prova på och kanske få lite tips så är du välkommen när du har tid och lust.**Välkommen följande datum: 2/8, 9/8, 16/8, 23/8 30/8.** Alla träffar är väderberoende. Vi samlas vid Hospitalstorget klockan 14:00. Obligatorisk anmälan till Bo Nyman 0733–909504.

GRUPPEN BOULESPEL, onsdagar.

**Boulespel utomhus** vid Rydskogens motionscentrum. **Välkommen följande datum: 3/8, 10/8, 17/8 24/8** V*id Rydskogens motionscentrum är det gratis parkering under den tid vi spelar.*

**Vi samlas kl.10** och spelar en timme. Sedan tar vi paus för fika som du själv har med. Efter fika spelar vi en omgång till fram till omkring kl.12

Spelet är lätt att lära och kräver ingen fysisk styrka. Bara ett glatt humör. *Bouleklot finns att låna.*

Obligatorisk anmälan till Folke Hellander på 070–9658042

**GRUPPEN PROMENAD, torsdagar.**

Välkommen till en grupp ”hurtiga” som planerar att promenera 2,5km i Rydskogen. Vi tar med eget fika som vi efter promenaden njuter av tillsammans vid motionscentret.

**Välkommen följande datum: 4/8, 11/8, 18/8, 25/8.**

Samling vid P-platsen vid Rydskogens motionscentrum **klockan 10:00.** Det är gratis parkering som gäller här. Obligatorisk anmälan till Anne Maaniidi 070–8487856 eller Marianne Nyman 070–3093681.

***VÄLKOMMEN!!***

*Vill du vara med i någon / några av grupperna så är du välkommen att anmäla ditt intresse gärna två dagar innan. Skicka ett sms eller ring till nämnda gruppansvarig så får du svar på eventuella frågor.*

***VÄDRET*** *kan ha viss påverkan i alla dessa grupper. Bedömning görs från fall till fall. T.ex. vi spelar Boule även då det är risk för en liten regnskur.*

***Hälsningar från styrelsen***

***SPF Seniorerna Roxen Stångå***