

## ***Till föreningarna i SPF Seniorerna Kalmar län***

Nu hoppas jag att våren snart är på G (just nu snöar det i Vimmerby) och vi har en del aktiviteter att se fram emot.

Vi börjar med Folkhälsoveckan vecka 21, 20-26 maj. Likt föregående år sänds en digital föreläsning varje dag kl 10.00. Nu är föreläsningarna klara, måndag 20 maj Anna Kåver pratar utifrån sin bok "Med livet i behåll - Om åldrandets frihet och förlust". Tisdag 21 maj Maria Nylander föreläser om reumatism – en sjukdom med många ansikten. Onsdag 22 maj berättar Björn Klinge om "Munnen en del av kroppen". Torsdag 23 maj får du träna med Sofia Åhman och fredag 24 maj föreläser Torbjörn Åkerstedt om "Sömn och återhämtning". Du deltar via SPF:s hemsida.

Glöm inte stegutmaningen och att skicka in till SPF, där vi kan vinna fina priser. Föreningar som planerar aktiviteter får gärna skicka information till [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se) så kan tidningen sprida goda exempel.

SPF DM i Boule spelas 21 maj 2024 på Ölands Boulehall och arrangör är SPF Seniorerna Blåelden, Borgholm.

SPF DM i Golf blir det i slutet av augusti med SPF Syd-Öland på Links Grönhögens golfbana som arrangörer. Datum och inbjudan kommer under våren.

SPF DM i Bridge spelas under september månad med SPF Seniorerna, Västervik som arrangör. Datum och inbjudan kommer.

SPF FM: Bordtennis anordnas 4-5/5 i Göteborg, Golf anordnas 20-21/8 i Hestra/Isaberg, Boule anordnas 31/8–1/9 i Skövde, Bowling 8-10/10 i Markaryd.

Hälsningar Else-Britt Kindman

Friskvårds-, Tävlings- och Kulturanvarig i SPF Seniorerna Kalmar län

