

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

Nu har vi kommit in i april månad och kan njuta av vårblommor och fågelkvitter. Även i år har vi en del aktiviteter att se fram emot.

I år är Folkhälsoveckan vecka 21, den 18-24 maj 2026 - det är den 6:e upplagan.

Likt föregående år sänds en digital föreläsning varje dag kl 10.00.

Måndag den 18 maj: Rörelse och fysisk aktivitet, tisdag den 19 maj:

Naturens positiva effekter, onsdag den 20 maj: Mental first aid, torsdag den

21 maj: Osteoporos-stärkt kunskap för ett starkare liv. OBS ytterligare en

föreläsning kl 13.00 Kvinnor och hälsa, fredag den 22 maj: Sex hela livet. Du

hittar mer information om föreläsningarna på Förbundets hemsida under

Folkhälsoveckan 16-24 maj.

Under Hälsoveckan utmanas vi i en ny utmaning ”Seniorklassikern”. Se hur många kilometer du kommer på en vecka. Alternativa aktiviteter är:

- Löpning/promenader
- Cykel ute eller motionscykel
- Simning ute eller i badhus eller vattengympa.

På förbundets hemsida finns en omvandlingstabell där du kan räkna om aktiviteterna i kilometer och hur du skickar in resultatet till förbundet. Fina

priser lottas ut. Undrar du något, kontakta Åsa Wirenfelt via mail

[asa.wirenfelt@spfseniorerna.se](mailto:asa.wirenfelt@spfseniorerna.se).

SPF DM i Boule spelas traditionellt på Ölands Boulehall tisdagen den 12 maj 2026 och arrangör är SPF Seniorerna Blåelden, Borgholm.

SPF DM i Golf spelas tisdagen den 11 augusti 2026 på Kalmar Golfklubbs nya bana. Arrangör är SPF Seniorerna Kalmar.

Under september månad kommer Distriktet anordna en variant på ”Hjärnkoll”, återkommer när jag vet mer om var, när och hur.

Saknar fortfarande någon förening som vill anordna DM i Bridge. Hör av er om någon förening kan tänkas anordna detta under hösten.

SPF Förbundsmästerskap under 2026 spelas och anordnas av:  
Orientering den 17-18 juni i Leksand, Boule den 29-30 augusti i Uddevalla,  
Golf den 2-3 september i Uppsala, Hjärnkoll den 8 oktober i Stockholm.

Hälsningar

Else-Britt Kindman

Friskvårds- och tävlingsansvarig i SPF Seniorerna Kalmar län

