

**Vill du få
... vidgade vyer? ... nya vänner?
... bättre kondition?
... mer kunskaper om
ett friskt åldrande?**

"Genom Grannskapsinitiativet vill Postkodstiftelsen bidra till ökad trivsel, välbefinnande och hälsa i närområdet. Vi är därför väldigt glada över att stötta SPF Seniorerna i Kalmar som vill nå seniorer i kommunen som önskar verktyg för mer meningsfullhet, hälsa och gemenskap i vardagen!" säger Marie Dahllöf, generalsekreterare för Svenska Postkodstiftelsen.

Då är vårt projekt

"Se mig! Nyckeln i låset heter meningsfullhet!"

**något för dig, du som är pensionär,
bosatt i Kalmar närområde och det är kostnadsfritt!**

Projektet är öppet för alla, oavsett om du är medlem i någon pensionärsförening eller inte! Vi träffas i samlingssalen, Stensberg, under tio gånger med början i oktober, där vi under några timmar med ca två veckors mellanrum har olika aktiviteter för:

- ... fysisk och mental träning
- ... social och meningsfull gemenskap
- ... goda matvanor
- ... olika teman inom ett friskt åldrande.

De positiva effekterna vi tillsammans med dig vill uppnå är:

- förbättrad fysisk och mental hälsa
- reducering av eventuell stress
- mindre ensamhet och ökad livsglädje
- bättre självkänsla och självförtroende
- mer positiv attityd till tillvaron

Visst blir du en i vårt gäng?

Maila in din anmälan till kalmar.forening.spf@telia.com senast den 25/9 eller ring Ann Lindén 070-731 32 04. Välkommen!

SPF Seniorerna Kalmar driver projektet delvis gemensamt med Studieförbundet Vuxenskolan och är finansierat av Postkodslotteriets Grannskapsinitiativet.