

Till föreningarna i SPF Seniorerna Kalmar län!

Nu hoppas jag att våren är på g, blåsippan uti backarna stå... och de första tranorna har anlänt. Vi har en del aktiviteter att se fram emot.

Vi börjar med Folkhälsoveckan vecka 20 12-18 maj 2025 som i år är den femte upplagan.

Likt föregående år sänds en digital föreläsning varje dag kl 10.00. Du hittar dem på Förbundets hemsida under Folkhälsoveckan 12-16 maj.

Måndag den 12 maj Göran Boll berättar om yogans positiva effekter och lär oss några enkla övningar. Tisdag den 13 maj Tommy Cederholm lära oss mer om sarkopeni, en vanlig men ganska okänd åkomma. Onsdag den 14 maj föreläser Aase Wisten om hjärthälsa. Torsdag den 15 maj kan vi lyssna till Björn Bragé som föreläser om smärta och vilken lindring som finns att få. Fredag den 16 maj avslutar vi med Kay Pollak som ger tips om hur vi genom att tänka annorlunda kan förändra hur vi mår.

Glöm inte rörelseutmaningen under Folkhälsoveckan där varje minuts rörelse räknas, och att skicka in resultatet till SPF, där vi kan vinna fina priser.

För att kunna rapportera in hur många minuter du rört dej under veckan får du gå in på SPF:s hemsida, utbildning och aktiviteter/folkhälsoveckan - 2025. En länk till formuläret där du rapporterar in resultatet publiceras den 12 maj och är öppen t o m 23 maj. Finns även ett aktivitetskort att ladda hem för att hålla koll på dina minuter, men kortet ska **inte** skickas till Förbundet.

Föreningar som planerar aktiviteter får gärna skicka information till info@spfseniorerna.se så kan tidningen sprida goda exempel.

SPF DM i Boule spelas traditionellt på Ölands Boulehall onsdagen den 21 maj 2025 och arrangör är SPF Seniorerna Blåelden, Borgholm.

SPF DM i Golf spelas onsdagen den 20 augusti 2025 på Oskarshamns GK med SPF Seniorerna i Oskarshamn som arrangör.

Saknar fortfarande någon förening som vill anordna DM i Bridge och Hjärnkoll.

SPF Förbundsmästerskap under 2025 spelas och anordnas av:

Bordtennis den 6-7 mars SPF Seniorerna Falköping

Golf den 16-17 augusti SPF Seniorerna Uppsala län, Örbyhus, Älvkarleby

Boule den 30-31 augusti SPF Seniorerna Falkenberg

Orientering den 3-4 september SPF Seniorerna Avesta

Bowling den 8-10 oktober SPF Seniorerna Ängelholm

Hjärnkoll den 9 oktober Stockholm

Bridge den 8-9 november SPF Seniorerna Nyköping

Hälsningar

Else-Britt Kindman

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

