

## **Nu går vi in i april och ni vet ju det gamla talesättet:**

### **”April med sitt brokiga sinn släpper barnen än ut och än in”**

(vet inte om jag stavat rätt – inte ens Chat GPT kunde svara)

### **Jag ser i alla fall fram emot längre och ljusare dagar.**

#### **Vad hände i mars?**

- Studiebesöket på Sörmlands Radio var mycket uppskattat och Kerstin Svensson guidade besökarna genom både lokalen och med många berättelser om hur livet som journalist kan vara.
- Föreläsningen med Mai-Lis Hellenius ”livsstilsprofessor” blev fulltecknad och där det genomgående temat var att kost och vardagsrörelse är grunden för ett bra liv. Varje rörelse räknas!
- Det var ett gäng ”unga schlagerseniorer” som reste till Västerås och ”En jäkla massa schlager” med Magnus Carlsson och Linda Bengtzing – en hel kväll med glitter och glamour och många kända hits.
- Mikaela Jonasson, överläkare på Mälarsjukhuset, berättade om Operation Smile, en volontärintsats för barn och vuxna runt om i världen. Det blev både tårar och skratt. SPF Seniorerna skänkte hela deltagaravgiften 5 380 kr till organisationen.
- Fall Fitness- kursen avslutades och utvärderingen är väldigt positiv. Vi återkommer i höst med ny kurs så håll utkik.

#### **Vad händer i april?**

- ”Telefonträffarna” är i full gång liksom alla ”löpande” program såsom bangolf, boule, bridge, canasta, AW, hästträffar, Frilufsarna.
- Nu har de tre SPF-föreningarna som vill gå samman med Eskilstuna haft också sitt andra årsmöte så därmed är det klart med samgåendet. I april kommer alla fyra föreningars styrelser att träffas för att gå igenom vad sammanslagningen betyder rent praktiskt.
- Fika på Moca Deli fortsätter och från 15 april kommer träffarna att ske varannan vecka (jämna veckor).
- 13 april kan du komma till Friskis & Sveltis där fysioterapeuterna Cilla Ehn och Kersti Angenent guidar dig genom kroppens förändringar med åren och vad du kan göra för att behålla din fysiska förmåga. Det kostar inget och du anmäler dig i app, hemsida eller expedition.

- Vi har två fulltecknade tjejkvällar på Woman där det bjuds på bubbel med tilltugg, personlig styling och inspiration.
- 20 april kommer Patrik Jonsson, sportchef på Eskilstuna Golfklubb, och berättar om ledarskap och hur han coachat svenska damlandslaget i 15 år. Missa inte det!
- Det blir också en resa till Järnverksmuséet och fängelsemuseum i Gävle.
- Du kan också hänga på kvällsträffen på Papas Tapas som är den 22 april.
- Vi vill ju att ännu fler ska använda SPF-appen för att veta vad som händer och även den vägen kunna anmäla sig till olika aktiviteter. Om du behöver hjälp med att ladda ner appen eller hur du ska använda dig av den är du alltid välkommen till expeditionen som är öppen månd-torsd kl 10-12.
- Du vet väl att du alltid kan ta med en kompis som inte är medlem (än) på en aktivitet för att se vad vi håller på med.
- Vi finns på Facebook och Instagram så gå gärna in och titta, gilla, dela och kommentera.

**Och så vill jag önska dig en riktigt GLAD PÅSK!**

**Eva Örnå**

**Ordförande**

SPF Seniorerna Eskilstuna