

De aktiviteter som vi i skrivande stund planerar för SPF Seniorerna Lindesberg är:

Måndag 17/5 11:00 SPF Seniorerna bjuder på Kaffe & bulle på Församlingshemmets uteplats

Tisdag 18/5 10:00 Sedvanlig SPF promenad

Onsdag 19/5 10:00 Boule vid Lindessjöns utegym

Torsdag 20/5 10:00 Äventyrsgolf, SPF Seniorerna bjuder på korv med bröd

Fredag 21/5 10:00 Rollatoranpassad tipspromenad samling vid Gröna bron

Fredag 21/5 Naturspaning, se separat inbjudan på Facebook

Förbundet kommer även att erbjuda två aktiviteter dagligen från måndag till fredag.

Fyra föreläsare som redan är klara är; **Bertil Marklund**, professor i allmänmedicin och folkhälsa på Göteborgs universitet, **Gösta Bucht**, professor emeritus i geriatrik och expert i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna, **Idriz Zogai**, förbundskapten för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning samt **Malena Ivarsson**, socionom och klinisk sexolog som har arbetat med sex och relationer i 40 år och har en frågespalt i vår tidning Senioren.

Förbundets program är ännu ej fastställt i sin helhet så håll koll på <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka/> och/eller Facebook för uppdateringar.

I förbundets program planeras en digital föreläsning på förmiddagen och en mer fysisk eller utmanande aktivitet på eftermiddagen, till exempel ett yogapass eller en musikquiz. Föreläsningarna kommer hållas digitalt och spelas in för att kunna ses vid senare tillfälle.

Boule

Onsdagen den 28/4 har Boulespelandet startat igen. Vi samlas bakom Arenan kl 10.00. Ta med fika och handskar. Välkomna!

SPF Promenaden

Jag vill också passa på att ge en uppdatering av hur stort deltagandet varit i våra tisdagspromenader. I år har vi hittills genomfört 12 promenader med totalt 201 deltagare, vilket är mycket bra med tanke på att vädret inte alltid varit det bästa. Vi kommer att fortsätta promenera fram till den 22 juni, så ta chansen att komma ut och lufta Dig och träffa vänner.

Ha en fortsatt bra vår och jag ser fram emot att träffa Er alla.

Göran Bostedt, vice ordförande

070-555 72 72

Seniorgolf +55

Äger rum varje söndag från den 3:e maj till 11 augusti kl 09.00 - 12.00 vid Äventyrsgolfen Fingerboäng.

Följande gäller:

- 30 :-/person
- Endast SPF-medlemmar medtag medlemskort.
- Reducerat pris mot uppvisande av medlemskort
- Spara bästa resultatet
- Lämna in bästa resultatet vid upptaktsmötet i augusti den 11/8 som är sista speldag.
- Fina priser!!!



Vad händer i höst?

I bästa fall startar vi höstens aktiviteter med månadsmöten den 18/8 när alla är vaccinerade!

Håll koll på NA om såväl månadsmöten som Promenader, Boule och Naturspan.

NATURSPANARNA

Från starten 16 dec 2020 har vi gjort 8 olika Naturspaningar. Bäverdamm/hyddor i Munkhyttebäcken, Bromsjöbodarna med information om byn.

Vi har tittat efter vårtecken i Tempelbacken, i Kyrkberget tittade vi på Talltickor m.m. och vad händer med trädgårdsavfall som slängs utanför tomt?

Natur och Kulturspan i Uttersberg vid Galleri Astley. Strömstaren i forsen, räknade djur i skulpturparken och guidade visningar i grupper inomhus.

Besök i skyddade områden öster om Uskavi. Där vi tittade på signalarter som finns i skyddsvärd skog samt öppen yta där Olvon bevaras för Asknätfjärilen.

Ett "span" var till Riddarhyttan och Mosippan. Galleri Astley gick inte att undvika på väg hem, Karl-Axel Perssons verk bl.a. fanns att se där. Årets första Humla var också där!

En spännande tur till Järleån där balansen sattes på prov i halkiga backar upp/ner samt med plankbiter förstärkt bro som låg under vatten. Gullpudra, Backskärvrö, Vitsippor och Tibast fanns att njuta av.

Vid "pennan & kameran"
Anita Lindgren



SPF-Nytt

Nr 3 / Maj 2021

SPF Seniorerna Lindesberg är förening nr 180-312 i Sveriges Pensionärsförbund SPF och bildad 1976.

Föreningen har omkring 570 medlemmar.

Ordförande och ansvarig utgivare är Arne Andersson.

E-post: arneleander@telia.com

Hemsida: www.spf.se/lindesberg

Vice ordföranden har ordet

Hej alla SPF:are!

Mitt namn är Göran Bostedt och jag vill först av allt tacka för förtroendet att bli invald i styrelsen och axla rollen som vice ordförande för SPF Seniorerna Lindesberg.



Jag vill även rikta ett stort tack till alla de tappra 30-tal SPF:are som trotsade vinterns, förhoppningsvis enbart temporära, återkomst och deltog i årets första SPF månadsmöte/tipspromenad Annandag påsk vid Tempelbacken.

Vaccinationerna mot Covid-19 sker, enligt vad jag förstår, enligt plan så förhoppningsvis kan vi så småningom genomföra möten och aktiviteter i gammal god stil. Tills dess vill jag berätta om SPF Seniorernas initiativ **Folkhälsoveckan som går av stapeln vecka 20, 17–21 maj.**

Följande fem teman kommer att vara i fokus under veckan:

- Mat och kostråd
- Psykisk hälsa
- Relationer
- Rörelse
- Hjärnan