

### SPF SENIORERNA RONNEBY FOLKHÄLSOVECKA 20 MAJ -24 MAJ

- Måndag den 20 maj kl. 09.30. Promenad i Johannishus samhälle, samling vid Ålycke. Kaffe. Ledare Carina Lagerlund, seniorsamordnare Ronneby kommun.
- Måndag den 20 maj kl. 09.30. Promenad i Ronneby brunnsspark, samling vid Bäckahästen. Medtag dryck enligt eget önskemål. Ledare Eva Holmberg och Kerstin la Fleur Jeppsson.

### Spela boule i boulehallen intill Soft Center Arena i Kallinge.

- Måndag den 20 maj och onsdag den 22 maj kl.13.30 - 15.45 samt fredag den 24 maj kl.13.30 - 15.00.

### Rosa Huset

- Tisdag den 21 maj kl. 10.00 - 12.30. Välkommen att spela Canasta! Kaffe.
- Tisdag den 21 maj kl. 13.00 - 15.15. Välkommen till stickcafé! Kaffe.

### Ronneby Sporthall

- Onsdag den 22 maj kl. 14.30 - 15.30. Seniorbad.

### Ronneby Padel, Västra industrigatan 6.

- Onsdag den 22 maj kl. 14.30 - 15.30. Prova på att spela Pickleball, en kombination av tennis, badminton och bordtennis med två eller fyra spelare. Antal deltagare 4 upp till 10 st. Klädsel: Gympaskor och lättare klädsel, så man kan röra sig. Ingen avgift.
- Torsdag den 23 maj kl. 11.00 - 12.00. Promenad i Ronneby brunnsspark, samling vid entrén på Vidablick. Medtag dryck enligt eget önskemål. Ledare Mia Andersson, seniorsamordnare Ronneby Kommun

### Förutom ovanstående program anordnar förbundet föreläsningar på webben varje dag kl. 10.00.

- Måndag 20 maj: Med livet i behåll - Om åldrandets frihet och förlust.
- Tisdag 21 maj: Reumatism - en sjukdom med många ansikten.
- Onsdag: 22 maj: Munnen - en del av kroppen.
- Torsdag 23 maj: Träna med Sofia!
- Fredag 24 maj: Om sömn och återhämtning.