

**Tisdag 21 maj:**

**Kl 10.00. Gåfotboll.**

Gåfotboll är precis vad det låter som – fotboll i gåfart. **Vi träffas på Älvevi**, Älvängen IKs klubbhus. [Ingen anmälan](#). SPF bjuder på fika.

**Ansvarig: Robert Lindell:** 076 8643230 alt.

[robert.lindell@gmail.com](mailto:robert.lindell@gmail.com)

och **Bengt Boge:** 0703 655253 alt. [ale@spfseniorerna.se](mailto:ale@spfseniorerna.se)

**Kl. 10.00 Seniorparkour.**

Parkour är en rörelseform som handlar om att ta sig fram på ett snabbt, smidigt och effektivt sätt. Poängen är att ta sig förbi ett antal hinder på bästa sätt genom att enbart använda kroppen. **Vi träffas i Nödinge på lekplatsen som ligger vid Rödklövergatan (mellan Finngården och Fritidsbanken)**

**Anmälan senast den 19 maj** . Ingen kostnad.

**Ansvarig: Monica Rudén:** 0721 733418 alt. [m.ruden@hotmail.se](mailto:m.ruden@hotmail.se)

**Kl 14.00. Webbseminarium om "Ett gott åldrande".**

Professor emeritus Gösta Bucht knuten till Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet föreläser hur isoleringen under pandemin påverkade oss. Trögheten att komma i gång med aktiviteter och umgänge mm.

**Vi träffas i SPF:s lokal på Nol Företagscentrum, Industrivägen 1A i Nol.** SPF bjuder på fika.

**Anmälan senast 19 maj** [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale)

Ingen kostnad.

**Ansvarig: Bengt Boge:** 0703 655253 alt. [ale@spfseniorerna.se](mailto:ale@spfseniorerna.se)