

SPF slår ett slag för det friska

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att äldre kan fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiva





Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

Bra matvanor

Social gemenskap

Meningsfull sysselsättning



**SPF Baltzars har
följande aktiviteter**



A group of people, mostly older adults, are walking along a dirt path in a wooded area. The path is lined with trees and greenery. In the foreground, there is a yellow wooden fence with a circular design, and a large tree trunk is visible on the right. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day for a walk.

Promenader

Boule



Bowling



Bridge



Annan meningsfull sysselesättning

Baltzarkören

Teckningskurs

Datakurs



Vår senaste aktivitet Spontankaffe

**Vi önskar förslag till
andra aktiviteter**



SPF-mästerskap i nio grenar

Alla mästerskap inom SPF:s ram är risktäckande. Man kan fortsätta med sin favoritsport i ett socialt sammanhang med inslag av både kultur och fest på olika platser runt om i Sverige. I flera distrikt anordnas även distriktsmästerskap

2011 arrangerade Baltzar riksmästerskap i Boule

2012 arrangerar Baltzar distriktsmästerskap i Bridge



Hos SPF kan du var med och tävla
oavsett ambitionsnivå

