**Medlemsbrev nr6 10 maj 2021**

**Hej på ER!**

Sköna maj välkommen till vår bygd igen-----. Det verkar vara segt i starten!

**Vad pågår nu.**

Vi fortsätter med tisdagspromenaderna 10:00 från kofältet. ”Aldrig Ensam i Torshälla”

Boulen äger rum på Torsharg tisdagar em. 14:00. Välkomna medtag egna klot. Frågor på det kontakta Arne / Tina Lood.

**Vad händer i närtid.**

Planering pågår för årsmötet 31 maj 14:00 på Holmberget samt medlemsmötet 14 juni. Vi återkommer V20 med mera detaljer om detta samt handlingar för årsmötet.

Vecka 20. 17—21 maj pågår SPF Seniorernas FOLKHÄLLSOVECKA.

Då det pga. pandemin inte går att planera några fysiska aktiviteter så beslutade vi på styrelsemötet den 3 maj att rekommendera er att deltaga på de digitala föreläsningar som SPF Seniorerna centralt anordnar. Det finns flera medryckande föreläsare med fängslande ämnen.

**SPF Seniorernas Folkhälsovecka**

Program med reservation för eventuella ändringar. Dag tid föreläsare tema **Måndag 17/5**

10:00 Maj-Lis Hellenius Folkhälsa och livsstil

10:45 Lennart Nilsson Folkhälsa och livsstil Tips för att må bättre i vardagen

14:00 Irene Samuelsson Träning i vardagen

**Tisdag 18/5**

10:00 Gösta Bucht Psykisk hälsa

14:00 Nils Ingmar Thorell Musikquiz

**Onsdag 19/5**

09:00 Bertil Marklund (obs tiden) Kost och livsstil

14:00 Mediyoga med Karin Bajlo Mediyoga

**Torsdag 20/5**

10:00 Malena Ivarsson Relationer och samliv

14:00 Idriz Zogai Hjärnan och minnesträning

**Fredag 21/5**

10:00 Sofia Åhman Hjärnstark och livskvalitet

14:00 med Sofia Åhman Gympass för seniorer

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på [www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://r.utskick.spfseniorerna.se/tr/cl/bDubAn0j-SlV9EMsvOZ2_NeXJL1PHkXd1QnN5L_39pzbFKwboeD3DMH4AdpHent0Wdls-OCVqo2o5mfKqi5PM-dyxGnQYWrbInMkdGUhJt-Pfg9XbMWc2YcdS58WHnTxc5_j-6aKpqZxFOiv9AB4Rb9bGI8X586ZrBsVGAEPXJudqyCQ6XjXSH2SFjKg_fxQvraHMGxlhPIsleuRae7gxs505CoIPlltJx86kUMF) De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webbinarierna att finnas tillgängliga olika länge.

Beträffande den gemensamma fysiska delen för oss själva så återkommer vi med, både utomhus och inomhus aktiviteter när FMH ändrar på rekommendationerna.

**Hälsa för eget bruk**

Vi har tidigare pratat om förbundets nationella stegutmaning *Hur långt kan vi gå?* som vi arrangerar i samband med SPF Seniorernas Folkhälsovecka.
Den som vill delta registrerar sin totala sträcka för hela vecka 20, dvs 17–23 maj, på [www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://r.utskick.spfseniorerna.se/tr/cl/bDubAn0j-SlV9EMsvOZ2_NeXJL1PHkXd1QnN5L_39pzbFKwboeD3DMH4AdpHent0Wdls-OCVqo2o5mfKqi5PM-dyxGnQYWrbInMkdGUhJt-Pfg9XbMWc2YcdS58WHnTxc5_j-6aKpqZxFOiv9AB4Rb9bGI8X586ZrBsVGAEPXJudqyCQ6XjXSH2SFjKg_fxQvraHMGxlhPIsleuRae7gxs505CoIPlltJx86kUMF)
Alla som deltar har möjlighet att vinna fina priser. Alla har lika stor chans, oavsett sträcka. Det går inte att välja vinst eller byta vinsten mot pengar, presentkort eller liknande.

Priser:
Böcker från våra föreläsare och exklusiva ryggsäckar från If.
Tips för att räkna ut sin sträcka:

* 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.
* 15 minuter cykling motsvarar 1 km.
* 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.
* Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
* Ladda hem en app från Google Play eller Appstore
* Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.
* Formuläret för att rapportera kommer läggas upp på [www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://r.utskick.spfseniorerna.se/tr/cl/bDubAn0j-SlV9EMsvOZ2_NeXJL1PHkXd1QnN5L_39pzbFKwboeD3DMH4AdpHent0Wdls-OCVqo2o5mfKqi5PM-dyxGnQYWrbInMkdGUhJt-Pfg9XbMWc2YcdS58WHnTxc5_j-6aKpqZxFOiv9AB4Rb9bGI8X586ZrBsVGAEPXJudqyCQ6XjXSH2SFjKg_fxQvraHMGxlhPIsleuRae7gxs505CoIPlltJx86kUMF) 17/5 och vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter till förbundet via mail, telefon eller vanlig post.
Mail: info@spfseniorerna.se
Telefon: 08-692 3250
Post: SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm märk brevet/vykortet med stegutmaningen

**För Golfare**

SPF Seniorerna Flensbyggden i samarbete med Flens Golfklubb inbjuder till golfspel tisdag den 18 maj mellan 13:00-15:30. Det blir sällskapsspel med reducerad green fee för seniorer. Kostnad 350:-/person inklusive dagens lunch och en lott. Man anmäler sig via mail till info@flensgk.se senast den 15 maj. Ange namn golfid samt SPF-förening. Det går bra att anmäla upp till 4 personer. Ange om ni vill gå i samma boll.

**Vad sker framåt i tiden.**

Styrelsemöten fortsätter med möten. Första måndagen i månaden. Vi hoppas nästa styrelsemöte den 7 juni kunna ske i lokalen Brogatan 13.

Medlemsmöten och resor för hösten är under planering av arrangemang/rese-gruppen. Vi har planerat att komma ut med ett program om aktiviteter och resor för hösten/våren 2021/22 innan midsommar. Distributionen kommer att ske på mejl och hemsida.

Allt för denna gång! Frågor ring mig? Ring mig 0705668796

Var rädda om varandra så ses vi. Nu kämpar vi på ända in i kaklet!

Er ordförande

Lennart Törnblom