

## Veckobrev 45 2023-12-18

### Några dagar kvar till julafton....

*Vi är nu 14 medlemmar som träffas några timmar, med start kl. 12.00, på julafton i 41:an för en gemensam julmiddag som föreningen bjuder på. Är du ensam på julafton och missat anmäla dig? Ring eller maila mig 070 735 71 90*

*[bennylilsson1943@gmail.com](mailto:bennylilsson1943@gmail.com)*



***Vi har fått tillökning i föreningen,  
både vad gäller nya medlemmar som är på väg in och nya  
aktiviteter:***



#### ***Fotocirkel.***

*Vi har precis startat en fotocirkel för att lära oss hur vi kan ta fina bilder med både mobiltelefon och med systemkamera. Fortsättning följer...*

#### ***Engelsk konversation***

*Vill du träna upp din engelska? Vi startar en konversationskurs i Engelska i januari. Se tidigare utskick för mer info och intresseanmälan.*

#### ***Yoga, yinyoga***

*Yinyoga är att vila i mjuk stretch och få återhämtning för kropp/sinne samtidigt. Den passar alla. Du möter upp din kropp där du är i din rörlighet utan prestation och du behöver inga som helst förkunskaper.*

***Är det här intressant*** så meddela mig så ordnar jag en informationsträff med en instruktör. En Yoga-kurs medför en avgift per tillfälle och beror på hur många som deltar.

***fortsättning på nästa sida.....***

### *Rapport från årets Luciafirande i 41:an.*

*41:an fylldes till bredden när föreningens medlemmar kom för att fira Lucia.*

*Vår eminenta sånggrupp, under ledning av Monica Nyqvist, framförde några traditionella julsånger med bravur, så bra så vi vill höra mer framöver.*

### *Månadsmöte den 9 januari kl. 13.00 i S:t Eskils Kyrka med temat:*

#### **Bort med Ålderismen!**

Strax innan Barbro Westerholm (tidigare SPF Seniorernas ordförande) gick bort, intervjuade hon och Ingrid Kinne Lindgren olika experter, forskare och politiker om åldersdiskriminering och ålderism.

Arbetet resulterade i boken ”Bort med Ålderismen.”



Boken gavs ut av SPF Seniorerna i år och Ingrid Kinne Lindgren besöker nu föreningar för att tala om ålderism och om boken. På månadsmötet den 9 januari kommer hon till oss och berättar mer.

**Välkomna!**

*Benny Nilsson*

*Ordförande*

*SPF Seniorerna Handen*

[bennynilsson1943@gmail.com](mailto:bennynilsson1943@gmail.com) 070 735 71 90

