



Senaste nytt

Nu har du chansen att vara med i en bokcirkel utifrån Barbro Westerholms bok om ålderismen. Kanske vill du gå på bio på Aftonstjärnan. Mycket på gång just i vår, bl a medlemsdag Folkhälsan och musiklunch på Brewhouse.

Ett stort tack till alla som hjälpte till på Seniorfestivalen som i år var bättre än någonsin.

Inbjudan till studiecirkel



Barbro Westerholm förespråkar termen "årsrika", som en mer inspirerande beteckning än "gamla".

I den andan vill distriktet gärna studera hennes bok "Bort med ålderismen" tillsammans med flera SPF-medlemmar.

Vill du vara med i en studiecirkel på 5 ggr?

Bo G Eriksson, SPF Linnéstaden, har anmält sig som studiecirkelledare.

Boken finns att köpa på kansliet för 315:-

Anmäl ditt intresse till goteborgsdistriktet@spfseniorerna.se hör kansliet av sig när det startar .

Vill du bara ha boken har kansliet öppet tisdag och torsdag 10.00-13.00

Fika och film på Aftonstjärnan 24 april



Efter fiket ser vi filmen Den sista resan. Den handlar om Filip Hammars skröpliga far Lars som får göra en resa till sitt kära Frankrike och återse älskade platser.

Tanken är att bryta Lars passivitet och viljelöshet. Äventyret kan börja!

Separat inbjudan har skickats ut med e-post.

Annat som är på gång i år

Tur med Bohuslän i augusti. Återkommer med datum Konsert i Betlehems kyrkan den 19 november

Bio på Aftonstjärnan, sista onsdagen varje månad

Smartphoneutbildning

Facebook- och SPF-utbildning

Separata inbjudningar kommer och anmälan sker via biljettkiosken



SPF
SENIORERNA

Göteborgsdistriktet

goteborgsdistriktet@spfseniorerna.se

Folkhälsokommittén bjuder in till ett medlemsmöte fredagen den 12 april 2024.

Program

10:00 -11:00



Walk feeling, rörelseanalys, rörelsecoachning, att gå utan smärta och hitta frihet i rörelsen

Rörelsecoach
Alexander Da Cruz

11:00 -11:30

Kaffe med smörgås

11:30 -12:30

Brandsäkerhet i hemmet
Räddningstjänsten
Peter Södergren



12:30

Paus

12:45 -13:45

Munhälsans betydelse för vårt välbefinnande
Tandhygienist
Sanna Lingonblad



Anmälan ska ske via biljettkiosken senast den 5 april. person plus serviceavgift.

Kostnad 50 kronor per

Boka din biljett här www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Veteran VM i Fri idrott 11-26 augusti –Vill du vara volontär?



Funktionärsuppdragen för veteran-VM sträcker sig mellan 11-26 augusti och arbetsdagarna förväntas bli upp mot 12 tim.. Ersättning om **70 kr/h/person**, som betalas ut till din förening.

Arrangören förväntar sig ett deltagarantal på 8000 atleter från 35 år upp till kanske mäktiga 100 år, från 100 olika nationer. Det kommer bli en stor händelse för staden och en väldigt häftig tillställning.

Vill du göra en enskild anmälan görs det enklast i detta formulär [Till anmälan](#)

Temadag om sjukvård i hemmet



Den 6 mars genomförde distriktets äldrepolitiska kommitté (ÄPK) en temadag under rubriken "Sjukvård i hemmet". Dagen ägnades åt Avancerad sjukvård i hemmet (ASIH), Hemtjänstindex och Mobila närsjukvårdsteam.

Föreläsarnas presentationer ligger nu på distriktets hemsida. <http://www.spfseniorna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/aldrefragor/>

Vårlunch på Brewhouse den 23 maj 11.00 till 14.00



The Midnight Special är ett Göteborgsbaserat band som hyllar **CREEDENCE CLEARWATER REVIVAL**

Bandet lirar låtar som Who'll Stop the Rain, Green River, Lookin' Out My Backdoor, Travelin' Band och Up Around the Bend.

Bandet är så nära originalet som det går att komma samtidigt som de sätter sin egen prägel på låtarna som levereras med äkta spelglädje.

Beat Restaurant serverar en lunchmeny bestående av:

Fiskfärsbiff med dilldoftande vitvinsås
Citronmarinerad blomkål och rostad fänkål
Smörslungad potatis
Kaffe och kaka

Pris per person: 400:- + serviceavgift

Boka din biljett på www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Separat inbjudan har skickats ut med e-post.



Medlemskortet distribuerades inte med Seniorens i år

**HÄR ÄR DITT
MEDLEMSKORT TILL
SPF SENIORERNA 2024**

Vi är så glada att du vill vara med i SPF Seniorena.
Förutom vår gemenskap och ett stort utbud av aktiviteter fortsätter
vi naturligtvis att kämpa för att förbättra seniorers villkor i samhället!



Klipp ut ditt medlemskort och skriv din namnteckning på baksidan, så du har tillgång till medlemskortet när du behöver det.

Om du vill ha ett medlemskort ber vi dig kontakta distriktskansliet så skickar vi ett med posten