



Onsdag 20 mars, klockan 15.30

**Månadsträff - "Kost och rödvin för hälsan"**

Professor Fredrik Nyström på Linköpings Universitet, kåserar för oss om hur medelhavskost med rödvin gör att vi kan bibehålla god hälsa. Till vardags forskar han om riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar, fetma och diabetes. Vi träffas på Lagerbladet. Pris 80:-. *Obligatorisk anmälan till Harriet eller Ann-Britt senast den 15 mars.*

Jubileumskryssning på M/S Birka 6-7 augusti

I år blir SPF Seniorerna 80 år! Det firar Östgötadistriktet med en kryssning. Vi i Brasken är så klart varmt välkomna att följa med på denna resa med all den vanliga lyxen + att Towe Widerberg är inbjuden att underhålla oss. Vill du följa med? Carin har detaljerade inbjudningar med sig idag!

Skottlands höjdpunkter 22-27 augusti, - resa med SPF Seniorerna Filbyter

Vi i Brasken är varmt välkomna att följa med på denna resa med naturupplevelser, slott, whiskeyprovning, tattoo och mycket mer! Är du intresserad? Carin har detaljerade inbjudningar med sig idag!

Vad händer i Brasken?

I Brasklappen hittar du alltid senaste nytt. Eller varför inte titta in på hemsidan då och då; www.spfseniorerna.se/braskenlinkoping

Måndag 25 februari, kl. 16.00

**"Pubkväll" på Restaurang Hamlet**

Februari månads "Pubkväll", går av stapeln den 25 februari. Du är varmt välkommen med till en stunds gemenskap, något gott att äta & dricka, tillsammans med goda vänner. Ingen föranmälan behövs. Kontakta Inga-Maj Carlsson på 070-966 07 13 för detaljer.

**Våra egna resor våren 2019****"NYA HYSS MED HJALMAR OCH GÄNGET"**

16 mars: Vi har fått fyra återbud. Kan och vill du följa med? Carin har anmälningslistor med sig idag!

**"RESA TILL LERIN & NOBEL"**

16 maj: Följ med till Karlstad & Karlskoga och upplev konst & kultur när den är som bäst! Ulla har anmälningslistor med sig idag!

**"RIGAKRYSSNING MED JURMALA"**

2-5 juni: Följ med på kryssning till Lettlands charmiga huvudstad, Riga. Vi bor på SPA-hotellet i Jurmala, vid den 25 km långa sandstranden. Anmäl dig redan idag! Carin har informationsblad & anmälningslistor med sig idag!

**Obligatorisk anmälan till våra månadsträffar gör du till:****Harriet Nilsson 013-15 25 80 eller Ann-Britt Holmgren 0705-331 331**anmalan1@spfbrasken.seanmalan2@spfbrasken.se