



Välkomna!

Nr 7 · 2018

17 oktober

Onsdag 21 november, klockan 15.30



Månadsträff – "Musikunderhållning"

De kända Linköpingsprofilerna Åsa Tåhlin och Bruno Andersson sjunger och spelar för oss. Pris 100:- *Obligatorisk anmälan till Harriet eller Ann-Britt (se nedan) senast den 16 november.*

Vad händer i Brasken?

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



Ge mig kraft att förändra det jag kan,
tålmod att acceptera det jag inte kan förändra
och vishet nog att inse skillnaden.

Måndag 29 oktober, kl. 16.00



"Pubkväll" på Restaurang Hamlet

Vi har det alltid trevligt när vi träffas på våra "Pubkvällar" på Hamlet, på Storgatan 37. Kom med du också till en stunds varm gemenskap i goda vänners lag. Ingen föranmälan behövs. Kontakta Margareta Klingspetz på 0705-595 058 för detaljer.

Enkel och livsviktig träning för äldre



I "Nyhetsmorgon" i söndags pratade de om hur viktigt det är med träning för äldre, under temat "Så skjuter du upp åldrandet med träning". Ju äldre vi blir desto viktigare är det att sköta underhållet av kroppen. Träningsinstruktören Kevin tog med sig sin mormor Lill för att visa övningar anpassade till äldre personer. Titta på klippet du också;

tv4play.se/program/nyhetsmorgon/11794705



Obligatorisk anmälan till våra månadsträffar gör du till:

Harriet Nilsson 013-15 25 80

eller Ann-Britt Holmgren 0705-331 331

anmalan1@spfbrasken.se

anmalan2@spfbrasken.se