

PROGRAM 2018

- 9 okt **Månadsmöte—om säkerhet**
14.30 Pris 60:- inkl. fika, Ingen anmälan
Plats: Lindgården
- 12 okt **Pubkväll**
17.00 Pipes of Scotland, Brunnsgratan 13
Anmäl till Olle Burström, 070-220 54 77,
olleburstrom@gmail.com
- 15 okt **Promenad**
10.00 Samling vid Lindgården för samäkning
Ingen avgift, ta med fikakorg
Anmäl till Lilian Mattsson, 0702-70 17 16,
lilian-mattsson@hotmail.com
eller bara kom
- 16 okt **Studiebesök på Sätenäs Flygflottilj**
08.00 Samling vid Lindgården för samäkning
Ingen avgift, var och en betalar sin lunch
Anmäl till Olle Burström, 070-220 54 77,
olleburstrom@gmail.com
- 25 okt **Studiebesök hos FC-gruppen samt lunch**
13.00 Samling vid Restaurang Sajens,
Gjuterigatan 9, Jönköping
Pris: 120:- inkl. lunch, kontant betalning
och gärna med jämna pengar
anmälan senast 18 oktober till
Mari-Ann Josefsson, 075-180313,
mariann.josefsson@gmail.com
- 29 okt **Promenad**
10.00 Samling vid Lindgården för samäkning
Ingen avgift, ta med fikakorg
Anmäl till Olle Burström, 070-220 54 77,
olleburstrom@gmail.com
eller bara kom
- 12 nov **Promenad**
10.00 Samling vid Lindgården för samäkning
Ingen avgift, ta med fikakorg
Anmäl till Lilian Mattsson, 0702-701716,
lilian-mattsson@hotmail.com
eller bara kom
- 13 nov **Månadsmöte—Refräng & Co**
14.30 Pris 60:- inkl. fika, Ingen anmälan
Plats: Lindgården
- 7 dec **Nobelfest**
18.00 Idas skola
Pris: 500 kr, betalas in på
plusgirokonto 358 576-7 i samband med
anmälan
Anmäl till Olle Burström, 070-220 54 77,
olleburstrom@gmail.com
- 11 dec **Månadsmöte—Luciafirande**
14.30 Pris 60:- inkl. fika, Ingen anmälan
Plats: Lindgården



Ordföranden har ordet

Livets mening är att vara en del av ett sammanhang. Valen vart fjärde år är ett tydligt exempel på detta. Även om årets val mynnade ut i ett stort frågetecken, så har vi ändå ett av världens högsta valdeltagande. Det visar på att vi vill vara med och påverka vår omvärld och känner att vi har möjlighet till detta. Samhällen med lågt valdeltagande och liten tilltro till myndigheter har större

ohälsotal än andra.

Rubrikerna om bostadsbristen har duggat tätt den senaste tiden, och det handlar inte bara om att lösa boendesituationen för unga. Faktum är att behovet är mycket stort för en annan grupp: Sveriges äldre. Enligt SCB beräknas Sveriges folkmängd passera 11 miljoner år 2028. Allra mest, procentuellt sett, ökar gruppen över 80 år. Om 10 år kommer de att vara 255000 fler än idag - en ökning med hela (50 %). Gruppen som är 65 år och äldre kommer att vara 2,4 miljoner om 10 år. Ökad livslängd och förbättrad hälsa är naturligtvis glädjande, samtidigt som det ställer nya krav.

Riksbyggen har låtit 1000 svenskar svara på hur de vill bo i framtiden när de blir äldre.

Balkong eller uteplats var viktigt. Priset och läget var också viktigt. Lägenheten ska vara lättkött och bekymmersfri (83%). Det ska finnas faciliteter i området, tex. livsmedelsbutik, apotek, vårdcentral och restaurang (87%). Den ska vara anpassad för äldre: lätt att använda rullstol och rollator (78%), 78% tycker att det är viktigt med hiss, 61 % är villiga att betala för återkommande hjälp, tex. städning och inköp. Allt detta ställer som sagt stora krav på planerna.

Vi i SPF Öster har en hel del godbitar kvar: månadsmöte med Gert Kwick, säkerhetssamordnare i Jönköping, som berättar om hur vi undviker att bli offer för ekonomisk brottslighet, pubkväll, studiebesök på flygflottilj, studiebesök hos FC-gruppen, Nobelfesten och Lucia. Glöm inte heller våra promenader.

Till våren kommer vi att starta en cirkel i att lära sig grunderna med smartphone och en läs och res-cirkel.

*Göran Viklander
ordförande*

Om inget annat anges anmäl till Lilian Mattsson, 0702-701716, lilian-mattsson@hotmail.com

Reservation för ev. ändringar. Kolla gärna på hemsidan eller i samband med anmälan.

Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Betalning: kontant om inte annat anges och gärna jämna pengar.

Ersättning till bilförare vid samäkning är 5 kr/mil och person.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdatum, så glöm inte att avanmäla vid ev. förhinder

Avsändare:
SPF Seniorerna Jönköping Öster
c/o Lindgården
Ringvägen 1
554 54 Jönköping

www.spfseniorena.se/jonkopingoster
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>
Ordförande: Göran Viklander, 036-100275

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPING ÖSTER!

Pensionärsvaccination

Även i höst kommer Region Jönköping att erbjuda gratis influensavaccination till äldre och riskgrupper. Förutom influensavaccinationen som alla pensionärer ska ta varje år, eftersom influensan är ny varje år, så ska så småningom alla 70-åringar få ett särskilt vaccinpaket. Nu i höst erbjuds dock bara ett mindre antal personer detta paket för att säkerställa de praktiska rutinerna. Paketet innehåller ett nytt och bättre vaccin mot lunginflammation, kompletterande stelkramp, polio och kikhosta samt ett vaccin mot bältros. Eftersom vårt eget infektionsskydd minskar med åldern, behöver vi kompletterande vaccinationer.—så ta vara på erbjudandet och vaccinera dig!

Gratisbroddar på väg

I vinter kommer de omdebatterade gratisbroddarna till alla som är över 65 år i länet. Halkskyddet är svart och av gummi och det ska vara lätt att sätta på och att ta av. Företaget som levererar dem har lovat att de ska komma i tid, innan det blir vinter. Broddarna kommer att finnas att hämta ut när man ändå är på sin vårdcentral och tar sin vaccination mot influensan och innan dess går det alltså inte att hämta sina broddar.

Seniormålet

en sammankomst om bra mat för äldre och äldres magar..

Tisdagen den 18 september var två från styrelsen på information om "Bra mat för äldre". En kort sammanfattning från mötet följer nedan.

Vi behöver energi från kolhydrater, fett och protein för att orka våra dagliga aktiviteter. Proteinet fungerar också som byggmaterial i kroppen, Givetvis behöver vi också näringsämnen som vitaminer och mineraler för optimal hälsa. Sammanfattningsvis några matråd för bra hälsa på äldre dar:

- * Ät minst 500 gr frukt och grönsaker varje dag. Det motsvarar två frukter och två nävar grönsaker.
- * Ät fisk och/eller skaldjur 2-3 ggr i veckan.
- * Välj fullkornsprodukter när det gäller pasta, bröd, gryn och ris.
- * Välj flytande matfett i matlagningen och nyckelhålsmärkt smörgåsfett.
- * Välj magra osötade mejeriprodukter, som är berikade med D-vitamin t ex lättmjölk och lättfil.
- * Ät högst 500 gr rött kött och charkprodukter i veckan.
- * Minska på sockerrika produkter som godis, kaffebröd, glass och söta drycker.

Sedan sist ...

Hemliga resan

Hemliga resan detta år tog oss västerut och startade i Alingsås där vår guide A.M. Alströmer anslöt. Hennes farfars farfars far var Jonas Alströmer, han med potatisen ni vet. Vi fick åka längs den så kallade retrovägen och besöka en mängd intressanta platser som exempelvis Gräfsnäs slottsruin för att få höra lite om Gustav Vasas kärleksäventyr. Gammelmacken i Sollebrunn blev ett spännande möte med både personer och miljöer. Det fina vädret bidrog så klart till denna mycket lyckade resa och vi ser fram emot nya äventyr nästa år.



Promenader



Vi samlas vid Lindgården varannan måndag kl. 10.00 (se programbladet) och åker gemensamt till någon vandringsled/promenadslänga i naturen. Ingen föransmälning behövs, hittills har antalet bilar räckt till för den gemensamma transporten och vi betalar 5 kr/mil och person till bilföraren.

Kom med du också för en trivsam promenad och fika i trevligt sällskap!

I mitten av september gick vi i allt bättre höstväder på Dumme Mosse med sin speciella natur.

