

# Café Seniorerna SPF

**Caféet är öppet alla torsdagar från kl. 11.00  
rogrampunkterna hålls mellan kl. 13.00-14.30.**

**Torsdag 20 augusti**

*Nils Poppe - lyckaren och människa.*

Gunilla Poppe tillsammans med sonen Thomas berättar och visar bildspel och sonen spelar och sjunger gitarr ett par visor han skrivit om sin far.

**Torsdag 3 september**

*Klassiska hits och countryfavoriter från främst 50-60 och 70-talet*

Anna Jett spelar gitarr, sjunger och bjuder på en fin blandning av lugna ballader, svängiga nummer och musik som väcker minnen.

**Torsdag 17 september**

*Säkra seniorer – undvik bedrägerier i vardagen!*

Carl-Johan Möncke från Nordea kommer och berättar.

**Torsdag 1 oktober**

*Folkmusik från hela världen med Hastverk!*

**Torsdag 15 oktober**

*Må bra hela livet!*

Hälsoprofilen Zacharias Rosberg berättar om hur man som senior bör röra på sig och berättar om balansträning och hur man minskar smärtan från artros, Går från rollator till ingen rollator alls samt hur viktig kosten är.

**Torsdag 29 oktober, obs! 13.30-14.30**

*Trygghetsträff*

Räddningstjänst Syd kommer och informerar om brandsäkerhet i hemmet och visar hjärt- och lungräddning HLR)

**Torsdag 12 november**

*Double Trouble*

Musikunderhållning i sann Las Vegas-stil, med de största klassikerna från bland annat Frank Sinatra, Dean Martin och Sammy Davis Jr.

**Torsdag 26 november**

*Sjökaptenen som gick iland!*

Jan Horck håller föreläsning om sitt liv som sjökapten och Sjömansgården i Malmö som han har skrivit en bok om.

**Torsdag 10 december**

*Julavslutning med musik*

**Anmälan** till samtliga aktiviteter sker **tidigast 14 dagar innan och senast måndag i samma vecka** på tel: 040-30 59 11 eller e-post: [spf.sam.malmo@gmail.com](mailto:spf.sam.malmo@gmail.com). Caféet är öppet för alla seniorer i Malmö, du behöver inte vara medlem i SPF.

Besök oss på  
Baltzarsgatan 1