

Ordföranden har ordet

NU KÖR VI IGÅNG!

Ingen anmälan utan bara kom!
Vid regn ställs utomhusaktiviteterna in.

Bangolf utomhus

torsdagar 11.00
start 20 maj
Golfbanan i Liljeholmsparken
Lilian Mattsson, 070-270 17 16

Boule

tisdagar kl. 15.00
start 18 maj
samling vid Rosenlunds Vårdcentrum
Olle Burström, 070-220 54 77

Promenader

onsdagar kl. 11.00
start 19 maj
samling vid Kanotstadion

Utegympa i parken vid Lustigkullen

måndagar kl. 10.00
start 17 maj
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

Du som funderar på/har förslag på någon aktivitet hör av dig till Göran Viklander, tel 073-814 07 13.

**VÄLKOMMEN
ATT HÖRA AV DIG!**

Årsmötet

Om allt går som beräknat och alla fått även den andra vaccinations-sprutan är planen att vi genomför årsmötet den 14 september 2021. Lokalen blir Lindgården. Efter årsmötesförhandlingarna får vi njuta av lite efterlängtdad underhållning.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga senare.

Samtliga ledamöter i valberedningen har aviserat sin avgång, så fundera på om du kan och vill ställa upp som valberedare eller har någon annan på förslag. Hör av dig till Göran Viklander, 073-814 07 13.

Nu ljusnar det

En fördel med pandemin är att man har tid att läsa mycket. Den här gången har jag fått inspiration från bl.a. Bodil Jönsson i Seniorens nr. 2. Där filosoferar hon som vanligt kring ämnet tid. Hon skriver att just den här tiden är det som lättast att uppleva att tiden har en riktning - nämligen framåt. I år förstärks den känslan av det hägrande vaccinet. Med coronan fick vi en inblick i hur det kunde bli om ingen kunde eller ville förutspå något om framtiden. Livet tappade delar av sin ritning under ett helt år. Manträt löd "inte kan vi bestämma något nu - vi vet ju inte hur det blir med coronan". När framtidsplaner lyser med sin frånvaro, undermineras både nuet och tillvaron. För att citera Churchill - "planer är av liten betydelse, men planering är absolut nödvändig". Det är genom vår planering som vi visar oss själva och varandra att vi tror på en framtid. Om sedan planerna går i lås eller inte spelar mindre roll. Det är själva planeringen som är viktig. Det visar att du har en tro på framtiden. Så börja planera. Skriv upp allt som du ska göra, boka tvättstugan, skriv upp vad du ska handla, ring de där samtal du tänkt så länge. Då får du livet att kännas mer betydelsefullt. Låt inte coronan ta bort dina drömmar och din tro på framtiden.

Maj och September

Det finns två månader som sticker ut lite extra. September, då allt vissnar och dör, och maj som föder om allt på nytt igen. Livet är som en cirkel. En början och ett slut men ett slut som aldrig blir sorgligt, därför att vi vet att allt lever vidare igen.

Varje vår gläds vi åt vårblommorna – tussilago och vårlök, blåsippor och vit-sippor som ger ängarna och backarna färg och ljus efter den mörka vintern. Men det finns en liten vårblomma, som vi knappt ser om vi inte letar efter den, nämligen nagelörten. Trots att den är så vanlig har många människor aldrig sett den, inte ens hört talas om den. Så oansenlig är den. Men om man går riktigt nära och studerar den noga, kan man upptäcka hur vacker den är i sin ringhet. Stefan Edman har skrivit en bok om

den, där han berättar att han får livslust av den. Den påminner oss om att skapelsen ständigt pågår, att oordning blir till ordning. Vi dömer allt för ofta efter det yttre. Det som ser oansenligt och ringa ut, dömer vi ofta ut som onödigt och oväsentligt. Det gäller inte bara växter utan även människor. Vi missar ofta tillfällen att lära känna fantastiska människor därför att vi inte vill ta oss tid att se bakom det yttre. Men det är inte alltid att de som är vackra utanpå också är det inuti, eller att de som låter mycket och gärna också låter vackert. Det kan vara nyttigt att ibland bli påmind om att det inte alltid är de stöddigaste som vinner i längden. Det är väl bra att vara frimodig och ta för sig, men om man saknar ödmjukhet förlorar man mest själv.



Vad är ensamhet?

Under detta pandeminår har ensamheten antagligen ökat. I början uppmanades äldre att stanna hemma. Dessutom upphörde så gott som alla aktiviteter där man kunde träffa andra, och besöksförbud på äldreboenden infördes. Nu vet man emellertid att ensamhet är en känsla. Att man bor ensam eller har få eller inga vänner är inget problem om man själv inte mår dåligt av det. Man kan känna sig ensam trots att man har en partner och vänner. Man har t.ex. funnit att bland personer med olyckliga äktenskap kände 60% ensamhet mot 9% i lyckliga förhållanden.

Aktiviteter

Som framgår av information på annan plats sätter vi igång våra utomhusaktiviteter vecka 20. Då hoppas vi att ni ställer upp, om inte annat så för att umgås lite med andra.

Trevlig sommar!

Göran Viklander
Ordförande

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

www.spfseniorerna.se/jonkopingoster
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>
Ordförande: Göran Viklander

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPING ÖSTER!

FRISKVÅRDSKORTET



I samband med Folkhälsoveckan vill vi också slå ett slag för våra egna friskvårdskort.

Du får kortet gratis och fyller i dina aktiviteter. När kortet är fullt lämnar du in det till Anne-Marie Hellqvist 073-020 30 31 och får ett nytt. Alla inlämnade kort under perioden mars-februari deltar i en *utlottning* dels i SPF Jönköping Öster, där vi har två vinster på presentkort värt 500:-. Ju fler kort du lämnar in, desto fler lotter deltar du med, dels i Jönköpingsdistriktet där 10 föreningar vardera vinner 5000:-. Samma princip gäller där: ju fler kort, desto fler lotter. Så dra ditt strå till stacken och hämta några friskvårdskort hos Anne-Marie!!!

SPF Seniorernas folkhälsovecka

17-21 maj är det för första gången dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Den 17-21 maj kommer förbundet att bjuda på intressanta digitala föreläsningar. Det kan handla om allt från träningstips till kostråd, läkemedel och samlevnad, hjärnan och psykisk hälsa, musikquiz och frågesport. Föreläsningarna kommer även finnas tillgängliga i efterhand för att nå så många som möjligt. Dessa föreläsare är klara:

- **Bertil Marklund**, professor i allmänmedicin och folkhälsa på Göteborgs universitet.
- **Gösta Bucht**, professor emeritus i geriatrik och sakkunzig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.
- **Idriz Zogai**, förbundskapten för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning.
- **Malena Ivarsson**, socionom och klinisk sexolog som har arbetat med sex och relationer i 40 år och har en frågespalt i Senioren.
- **Sofia Åhman**, idrottsläraren som klivit in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagympa.
- **Maj-Lis Hellenius**, läkare och forskare med fokus på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar
- **Irene Samuelsson** från Gymnastikförbundet som har arbetat med Träning, Gruppträning, gympa och seniorträning i många år.

Programmet finns på
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka/>

Nationell stegutmaning

Under folkhälsoveckan 17-21 maj vill förbundet utmana alla medlemmar. Hur långt kan vi gå? Rapportera den totala sträckan du har promenerat under veckan i km, avrundat till hel km.

Har du ingen stegräknare eller app i mobilen eller möjlighet att veta hur långt du har gått kan du räkna med att en promenad 15 minuter i normal takt motsvarar 1 km, dvs 4 km på en timme.

Var och en som vill vara med rapporterar själv in sin sträcka via förbundets hemsida där det kommer finnas en länk till ett formulär när veckan startar. Formuläret

kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Det går också bra att ringa eller maila sin sträcka till förbundet eller skicka via post.

Mail: info@spfseniorerna.se

Telefon: 08-692 3250

Post: SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm (märk brevet/vykortet med Stegutmaning)

Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Vi kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.