

AKTIVITETER TÄNKBARA FÖR SPF SENIORERNA

Listan är i oförändrat skick hämtad från SPF Seniorerna Blekingedistriktets hemsida 23 mars 2022 och är insamlad av mina företrädare på posten som webbredaktör.

Med vänlig hälsning

Göran Lander

Möten

1940 och framåt – bilder och berättelser.

After Work – kvällsprogram Aktier och fonder

Aktuell skönlitteratur

Alla har ordet (diskussion om program, resor, cirklar m.m.)

Allsång

Antikrunda

Antikträff med saker från medlemmarna

Använda egna medlemmars Kunskaper

Att vara fågelskådare

Att vara seniorsingel.

Auktion Skänkta prylar

Badhus studiebesök

Bankärenden för annans räkning/ Bank

Bankärenden på Internet

Benskörhet

Besök av Röda Korset

Bibliotek-författarbesök

Bilorientering med frågor mot ett hemligt mål

Bingo

Blekingarnas hälsa

Blekinge för och nu

Blekingeprofiler jag minns

Blomsterbindning. Utlottning av blomsterarrangemang Blodsocker (jag styr mitt blodsocker)

BLT gästar oss

Bokbytardag

Boknyheter Böcker-vad finns det mer än böcker på biblioteket?

Bokprat Bostadstillägg för pensionärer
Bra att veta Brandutbildning
Brottsförebyggande arbete /polis
Byta/sälja/ge bort (inom SPF) Byta grejer med varandra, ex. böcker.
Byta styrelse och funktionärer för dagen
Byte böcker mellan medlemmar
Byta växter t.ex sticklingar, perenner och krukväxter
Bärplockning (Blåbär = antioxidanter)
Chokladprovning
DaDatakommunikation (Skype eller Facebook)
Datakunskap.
Demens. Vad är det?
Det kontantlösa samhället
Energi-hur klarar du ett elavbrott
Energirådgivare/ Talar om energi och ger oss råd om hur vi kan spara på elen.
Exotiska frukter (hur den används i mat och dekorationer)
Familjejuridik
Fiskekväll Fjällvandring
Flugbindning och wobblertillverkning
Floristdemonstration
Fotvårdskonsulent
Framtidens boende.
Friare samvaro på månadsmöten
Friluftsliv ex. fjäll, fiske, jakt.
Friluftseftermiddag
Frimärken i tid och rum
Friskvårdsdag
Frälsningsarmen (sång och musik)
Frågesport
Frågesport om händelser
Frågesport om SPF
Frågesportscafé
Fågelskådning
Födelsedagsfest.
Första hjälpen (hjärt- och lungräddning)
Föredrag om kroppsvård (t.ex. fotbad, hjärta, hörsel, gula fläcken)

m.m.)

Föredrag om medlems arbetsliv

Förelägga något möte till kvällstid

Föreläsningar

Företagsbesök

Fördes en hel nation bakom ljuset??/ 80 - talets ubåtskris

Gamla ting berättar, läsa , resa.

Gammaldags söndagsmiddag

Gratis blodtrycksmätning samt trevlig närvaro

Glögg provning

Glöggvandring

Gå på loppis – titta och prata om varandras fynd.

Gökotta

Handarbeten

Handelsföreningen

Hattparad

Hembygd (Lär känna din....)

Hembygdens dialekt

Hemlig gäst

Hemligt möte för herrar eller damer

Herrarnas afton med överraskningar

Historia

Hjärt- och lungräddning

Hur banken arbetar idag och hur det blir imorgon

Hur har vi det med hörseln/ Audionom)

Hur säkra är vi egentligen i våra hem och i trafiken numera/Kommun
säkerhetsenhet

Husmanskost

Hus- och lägenhetsförsäljning vid uppbrott (Tänkvärda saker)

Hälsokyssar och energibomber. Naturliga vägar till hälsa

Hälsokörkort – alla fem sinnen ex. hur påverkar färg, musik, smak
etc.

Hälsokost

I huvudet på en gammal sjuksköterska

I huvudet på en präst

Inbjudan till info-träffar

Info nya medlemmar

Info om sina banktjänster/ Någon bank

Info om hörselhjälpmedel

Info om skatter, rut och rot-avdrag / Skatteverket

Information av Distriktssordförande

Information om hemsidan och dess betydelse

Information trafikregler

Informationsträff om resor – från resebyrå

Ipad – visning

IT Cafe

Jazzkonsert

Julbord

Julbröd

Julfest

Julgransplundring

julkonsert

Julmarknad besök

Kan man lita på tidningen / ansvarig utgivare

Kamera och bild

Klassisk musik (Lyssna)

Knytkalas

Komplementär medicin.

Korsordsträffar

Korvgrillning (föreningslokalen)

Korvgrillning (i parken)

Kroppkakefest

Kultur, ex. hembygdsförening.

Kulturdag

Kunskapsdagar ex. konst genom tiderna, teknik etc.

Kvinnor som vågar

Kvinnor, tjejer, väninnor.

Kvällsträff över vin och räkmacka

Kyrkosöndag

Kåserier

Kåserier om sitt tidigare arbetsliv

Känslor och kroppspråk

Landshövdingen inf. om utvecklingen i Blekinge

Landshövdingen på besök

Landshövding 8en Landshövdingens vardag)
Lekar, tävling, sång och musik
Livskvalite och äldres mediciner
Line dance
Ljusstöpning
Loppis (Hör av dig omdu tänker arrangera detta . Alla är nyfikna)
Luciafirande
Luciafirande med glögg och pepparkaka
Luftgevärsskytte
Lunchbio
Lunch för årets jubilarer
Läkemedelsinformation
Lördagsträff (caféträff på förmiddagen)
Mannekänguppvisning
Läsplatta – Biblioteket informerar
Mat för äldre
Mattcurling.
Melodikryss
Mindfulness
Minnesträning
Miljöfrågor.
Min mobil.
Mina fem år i utlandet
Minnen från lokalradion
Mitt liv i olika perioder – medlem berättar ur sitt liv.
Mitt liv som pensionär.
Mobiltelefon
Modevisning av lokala förmågor
Motion o träningsinstitut talar om "Hälsa och välbefinnande"
Museibesök
Musik "Gamla godingar"
Musik allsång
Musik frågesport
Musikkryss
Mäklare besöker oss och berättar "Jag skall sälja min fastighet"
Möte med ost och vin
Mötesvärdar som hälsar välkommen

Mötesplats för samexistens
Nationaldagsfirande
Naturreservat – utflykt
Nobelfest
Nyheter från kommunen
Nya Böcker
Nya Grönsaker
Nya media – smartphone, ipad
Nya möjligheter inom IT-världen
Nyfiken på – olika teman.
Någon som sjunger "melodier vi minns"
När började oärligheten öka i samhället?
När minnet sviker
Närproducerat, lokalodlad mat/matvanor.
Olika motionsaktiviteter.
Om sitt liv som alkolist
Ortoped läkare om artros
Paketauktion
Paltlunch
Passion för livet
Pc spel tex Wee-spel
Polisminnen (Pensionerad polis berättar)
Posten idag och imorgonns

Prova på aktiviteter.
Prova på dagar användning av datorer/Biblioteket
Pubafton (Kvällstid)
Påskbasar
Rastfadderverksamhet
Researrangörer (Träffar med)
Resor/studiecirklar.
Revy
Cabare
Rut och rotavdrag
Räddningstjänsten
Räkfest
Räkdag
Röda korset (Berättar vad de gör)
Samarbete med PRO
Samtal om pensionärspolitiska frågor
Samlevnadsproblem när båda blivit pensionärer
Sillsexa och lite till

Seniorshopen
Sill – lunch 12-15
Sjung och minns
Skriv om ditt liv – livsresa.
Skydda ditt hem
Skönhet
Utbildning av skönhetsvård
Skördeauktion
Släktforskning (Hur det går till)
Släktforskning.
Smycketillverkning
Social gemenskap ex. mat/måltider tillsammans.
Sociala medier
SPF:s Sånggrupp
Stresshantering
Stickning
Studie dag i scanning
Sturdans
Suströmmingsfest
SV – Information om studiecirklar
Svampkunskap.
Svampplockning,
Så var det då - Hur är det nu?
Sång av SPF-Kören
Sång och visafton
Säkerhet i hemmet
Säkerhet i vardagen
Tandvård
Tandhygienist som talar om "Äldres tandhälsa"
Teaterkvällar av egna förmågor
Tipspromenad (inomhus eller utomhus)
Tjej idag. Hudvårdsartiklar
Tjejkväll
Trabadurer
Trafiktema
Trafikdag
Trivselkväll i föreningslokalen
Trädgårdsvandringar
Träslöjd
Hantverksbesök
Ung på 30-talet
Ung på 40-talet
Ung på 50-talet
Utbildning i bemötande.
Utflykter
Ut i naturen
Uti vår hage , på huk och på mage (Botaniska bilder)
Vad händer med vår hörsel när vi blir gamla
Vad kommer att hända i vår stad/samhälle?
Vad är på gång i kommunen/ Kommunalråd

Wallmans Salonger/resa
Vandringar med innehåll
Varför är det så spännande att bli äldre
Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?
Veterankedjan (Trygghetsringningar)
Veteranvetartävling
Whiskyprovning
Vi hälsar nya medlemmar välkomna
Vi lär mer om praktisk IT
Vi lär om hemlagad ost
WII- interaktiva spel.
Vin kännedom
Vinets historia-från forntid till nutid
Vinprovning
Väntjänst
Våffeldag
Våra nära smultronställen
Vårfåglar
Vårlig utflykt i skogen
Vårpromenad
Åldrandets sjukdomar
Ålagille
Äldres utsatthet i brott (brottsofferjouren)
Ärtsoppekväll
Öppet hus gå runt och mingla Vi visar vad SPF kan göra.
Öppet hus med mingel
Österländsk visdom, ex. yoga