



Kul att se att fler och fler ansluter sig SPF appen, som är ett bra kommunikationsmedel. Du missar ingen viktig information från din förening, distriktet eller förbundet. Vi har många arrangemang på gång, notera redan nu den 4 april då folkhälsokommittén anordnar en medlemsdag. Notera även den 13 maj då äldrepolitiska kommittén har sin årliga utvecklingsdag, där förbundet deltar och representeras av Martin Engman.

Exklusiv konsert med David Carbe Betlehems kyrkan måndag den 7 april kl.12.00



Pianisten och entertainern David Carbe bjuder in till en exklusiv konsert i Betlehems kyrkan tillsammans med sitt band.

Konserten kommer att sprudla av virtuos och svängig pianomusik, kryddad med högklassiga sångnummer framförda av den mångsidiga sångerskan Stina Klintbom. På repertoaren finns älskade klassiker från svenska legendarer som Charlie Norman, Ted Gärdestad och Björn & Benny, samt odödliga hits från internationella storheter som Elton John, Jerry Lee Lewis och Elvis Presley.

Välkommen på en konsert fylld av musik i högsta klass, spelglädje och humor – en konsert som värmer både hjärta och sinne. Varmt välkomna!

Biljettpris 275:- www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Seniorfestivalen 27 – 28 mars Svenska Mässan



Passa på och köp en reducerad biljett till seniorfestivalen. Kostar 80:- istället för 140:-
Biljetten kommer på SMS

Rabattlänk:

<https://www.nortic.se/ticket/show/251934?campaignCode=SPFsenior25>



Dagsresa till Karlstad 26 Mars.

Bussresa till Karlstad och Lars Lerins Sandgrund samt Alsters Herrgård, Gustav Frödings minnesgård.

Pris 895 kr.

I priset ingår bussresa, entré o guidning på Sandgrund, lunch inkl. måltidsdryck.

Entré och guidning på Alsters Herrgård.

Påstigning Linnéplatsen Lilla Soffbutiken kl. 07.15

Hemkomst Linnéplatsen kl. 20.30

Anmälan senast 9 mars till Maggan Lindroth

maggan.stocken@telia.com

eller mobil 070 6941881 är bindande.



Saknar du Seniorens?



De medlemmar som inte har betalat sin medlemsavgift för 2025 har fått skriftlig påminnelse och om betalning ännu inte inkommit så skickas Seniorens nummer 2 inte ut. För att inte missa Seniorens nummer 3, uppmanas du att betala så snart som möjligt om du vill vara kvar som medlem.

Samtliga medlemmar med obetalt medlemskap per den sista mars avslutas per automatik den 1 april. Frågor? Kontakta info@spfseniorerna.se

Folkhälsoveckan 12-16 maj, centrala arrangemang

 Yoga med Göran Boll Lär dig om yoga och forskningens stöd för dess effekter. Göran visar fyra enkla stolövningar och en andningsövning som stärker blodtrycket. Perfekt för välbefinnande och balans! 12 maj	 Vad är viktigt för hjärthälsan? Högt och lågt blodtryck, flimmer och hjärtinfarkt drabbar många seniorer. Aase Wisten delar nya vetenskapliga rön om hur du bäst förebygger och tar hand om ditt hjärta. 13 maj	 Sarkopeni – en dold folksjukdom Muskelmassan minskar med åldern, men vid sarkopeni blir muskelsvaghet ett hinder och risken för fall ökar. Tommy Cederholm ger tips på hur du kan förebygga och behandla sarkopeni. 14 maj
 Smärta – ett nödvändigt ont? Smärtläkaren Björn Bragee berättar om hur smärta påverkar livskvaliteten och vilka vägar det finns för hjälp vid artros, ryggsmärta och muskelsmärta. 16 maj	 Du kan påverka hur du mår Kay Pollak berättar om hur du kan träna dig att välja tankar som stärker dig. Genom att ändra dina tankar kan du må bättre och skapa kraft, energi och glädje. 16 maj	 Rörelseutmaningen Delta i förbundets nationella Rörelseutmaning under Folkhälsoveckan och vinn fina priser! All rörelse räknas och alla medlemmar kan vara med. Så här går det till

Programmet är nu klart till Folkhälsoveckan 2025

Folkhälsoveckan går av stapeln 12-16 maj. Ni kommer att kunna se de direktsända föreläsningarna varje dag kl.10.00. Föreläsare i år är Göran Boll, Aase Wisten, Tommy Cederholm, Björn Bragee och Kay Pollak. De ämnen som behandlas är: yoga, hjärthälsa, sarkopeni - en dold folksjukdom, smärta och Du kan påverka hur du mår. Läs mer och [ta del av programmet här](#)

Lokalt anordnar folkhälsokommitten en vandring i Botaniska trädgården på måndag 12 maj samt en Bouletävling på onsdag 14 maj där vinnare får representera Göteborgsdistriktet i ett förbundsmästerskap i Falkenberg 30 -31 augusti

Smartphoneutbildning påbyggnad 8 april och 5 maj



Utbildningen är mycket populär och platserna är begränsade. För dig som inte gått påbyggnad ht 2024 eller varit med våren 2025.

Anmälan via

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Manövrering av telefon ,Koppla till TV Skriva ut från telefon Felanalys/åtgärd Röststyrning Kalender Anteckningar Blädderblocksfunktion Mötesanteckningar Bank ID Wallet Google Maps Kivra Klarna, Pay pal Sociala appar

Temadag 13 maj –Teknik som underlättar vardagen



Äldrepolitiska kommittén (ÄPK) anordnar en temadag om kameraövervakning trygghetslarm, läkemedelsautomater och del annat. Notera redan nu tisdag den 13 maj i din kalender. Inbjudan och anmälan kommer i mitten av april

Det blir även en golftävling i juni



Vi fortsätter samarbetet med Lycke Golf och country club med ett distriktsmästerskap. Anmälningsavgift via biljettkiosken på 20:-

Andra veckan i juni

Greenfee betalas på plats och då ingår mat efter håll 9 som förra året

Plats 1 och 2 får möjlighet att delta i förbundsmästerskapet i golf – 16 – 17 augusti 2025 i Örbyhus Älvkarleby

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Ladda ner SPF appen för att få senaste informationen

Android



Iphone

