



Senaste nytt

För några veckor sen var det stämman och en ny ledamot valdes in i styrelsen. Leif Pettersson från Backa Kärra- I denna Aktuellt kan du få en kostnadsfri biljett till en temadag den 13 maj. Vi efterlyser också personer som ska ingå i en Ipadgrupp för att så småningom hjälpa till och utbilda er medlemmar.

Det finns platser kvar på en resa till Prag 3-9 september om du är intresserad att resa med?

Mötesplats Kallebäck söker deltagare till en forskningsstudie om ljus, aktivitet och sömn och i slutet tipsar Folke om lite tips om du har Telia som leverantör

Äldre politiska kommittén inbjuder till en temadag den 13 maj



Välkommen till en temadag i Gamlestadens Medborgarhus, Brahegatan 11 C Tid: kl 09.30 – 14.00

Antalet seniorer som behöver samhällets insatser ökar i snabb takt. Samtidigt krymper tillgången till personal inom vård och omsorg. Finns framtiden i tekniska/digitala hjälpmedel? Vår temadag visar några lösningar.

Program:

SPF Seniorens tankar om framtiden

Martin Engman, Samhällspolitisk chef, SPF Seniorena

Läkemedelsautomat i hemmet, en möjliggörare för ökad självständighet *Jannike Fast, Jenny Zander*

Trygghetslarm och välfärdsteknik *Niklas Gester, Erik Sahlbom, Oscar Sjö.*

Lysande råd och bländande information – lär om ljus och belysning i allmänhet och datorergonomi i synnerhet

Annika Mattus Tufvesson

Din biljett får du på nedanstående länk fritt.

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg



Vill du lära dig hur din iPad fungerar?



Här kommer en möjlighet att vi tillsammans i en lite mindre grupp 10-12 medlemmar kan lära oss lite mer om hur du kan forma din iPad efter dina egna behov.

Ewa Berntzon och Sonja Ericsson som håller i träffen har bäst kunskap om Apples iPads och söker nu andra medlemmar inom SPF som vill lära sig hantera sin iPad lite bättre. Med hjälp av ett tangentbord finns nästan lika många möjligheter med en iPad som med en dator.

Det kan bli fler iPad/iPhone kurser, både "Grundkurser" och "Lär dig lite mer" kurser till hösten om intresse finns.

OBS! Till denna träff söker vi er som redan kan lite. Kanske kan och vill någon av er vara med i höst och hjälpa till vid utbildningar. Det är när man lär ut till andra som man utvecklas och lär sig mer själv.

- När den 20 maj
- Var Taubehuset
- Tid 10:00-13:00

Vem är Ewa Berntzon? Pedagog som bl.a arbetat med att lära pedagoger att hantera digitala verktyg i skolan och nu som pensionär haft några kurser för 65+ om

Vad ska vi göra?

1. Hur kan du organisera din iPad
2. Nätets olika möjligheter verkar vara oändligt
3. Vilka appar vill vi tipsa varandra om

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg



Ladda ner SPF appen för att få senaste informationen



Android



Iphone



En resa i 6 dagar till den gyllene staden Prag i Tjeckien 7.795;-

SPF Seniorerna Linnéstaden erbjuder alla medlemmar tillsammans med Rolfs Buss & Flyg en resa till Prag den 3 september till den 9 september



Prag, Tjeckiens huvudstad, är känd för sin rika historia, arkitektoniska skönhet och livliga kulturscen. Staden, ofta kallad "De hundra spiornas stad", bjuder på en mix av gotisk, barock och renässansarkitektur, med ikoniska landmärken som Karlsbron, Gamla stadens torg, och den imponerande Pragborgen. Prag är också hem för charmiga små gränder, traditionella tjeckiska krogar och moderna caféer som speglar stadens unika blandning av historia och nutid.

I priset ingår buss t/r, färja t/r, 5 övernattningar med del i dubbelrum på hotell inklusive 5 frukostar och 2 middagar, samt stadsrundtur med lokalguide. Med på turen finns också vår reseledare som genom sin yrkesmässiga kunskap bidrar till guidning, service och trygghet.

Intresserad –E post till Kerstin Gidsäter för mer information 070 512 90 16 eller

kerstin.gidsater@hotmail.com

Folkhälsoveckan 12-16 maj, centrala/lokala arrangemang

 Yoga med Göran Boll Lär dig om yoga och dess effekter. Göran visar fyra enkla ställningar och en andningsövning som stärker blodcirkulationen. Perfekt för välbefinnande och balans! 12 maj	 Vad är viktigt för hjärthälsa? Hägl och lågt blodtryck, fetter och hjärtinfarkt drabbar många svenskar. Aase Wisten delar nya vetenskapliga rön om hur du bäst förebygger och tar hand om ditt hjärta. 12 maj	 Sarkopeni – en dold folksjukdom Muskelsvansen 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. 18 maj	 Du kan påverka hur du mår Kay Pollak berättar om hur du kan träna dig att väja tankar som stärker dig. Genom att ändra dina tankar kan du må bättre och skapa kraft, energi och glädje. 18 maj	 Rörelseutmaningen Delta i förbundets nationella Rörelseutmaning under Folkhälsoveckan och vinn fina priser! Allt roatter, rörelse och alla medlemmar kan vara med. 14 maj går det till

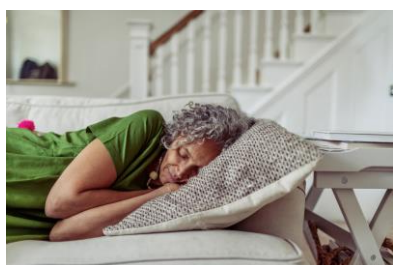
Programmet är nu klart till Folkhälsoveckan 2025. Folkhälsoveckan går av stapeln 12-16 maj. Ni kommer att kunna se de direktsända föreläsningarna varje dag kl.10.00. Föreläsare i år är Göran Boll, Aase Wisten, Tommy Cederholm, Björn Bragee och Kay Pollak. De ämnen som behandlas är: yoga, hjärthälsa, sarkopeni - en dold folksjukdom, smärta och Du kan påverka hur du mår. Läs mer och [ta del av programmet här](#)

Folkhälsokommittén bjuder in till en guidning med fika i Änggårdskolonin i Guldheden den 12 maj kl 10.00. Inbjudan kommer och biljetter kommer att finnas på

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg



Vill du delta i en internetbaserad kurs med fysiska sammankomster och uppföljning efter 3 och 10 månader, och samtidigt bidra till forskningen



Välkommen den 13 maj kl 11.00 till mötesplats kallebäck på mejerigatan1 i Göteborg. Vi fikar tillsammans och du får mer information om projektet så att du kan avgöra om du vill delta.

Anmälan till informationsmötet görs till mötesplatsen(031 365 76 80 eller 031-365 98 28 senast 8 maj.

Kursen ljus,aktivitet och sömn i min vardag vänder sig till dig som är över 70 år eller äldre, bor i ensamhushåll i lägenhet, har tillgång till dator ,surfplatta eller smartphone och använder internet i hemmet.

Kursen ges på svenska, är kostnadsfri och ingår i ett forskningsprojekt som undersöker effekten av beteendeförändringar som gäller ljus, fysiskt aktivitet utomhus och sömn.

Om du har frågor hör av dig till Kiran M Gerhardsson fil dr i miljöpsykologi Lunds Universitet
epost:

Kiran.maini_gerhardsson@med.lu.se

Tips från Folke för dig som använder Telia!!



Jag har sedan februari 2024 haft problem med att få min e-post att fungera i min dator (HP med operativsystem windows11) och min mobiltelefon (Samsung med Android operativsystem)
Det finns säkert personer i SPF föreningen som behärskar ämnet bättre än jag, men detta är vad jag klurat ut hittills. Min erfarenhet av Apple produkter Datorer så väl som smart iPhone är inte mycket att skryta med efter som jag inte använder dessa produkter.

Du kan hitta en del tips på hemsidan

lindasdatorskola.se

Framförallt tips om att använda Thunderbird i stället för Outlook new.

Jag har även anslutit mig till En community som finns på Microsoft:

[Outlook fungerar inte med mitt telia mail - Microsoft Community](#)

gå in där och läs så ser man at det finns flera som har svårt med att få Teliemail att fungera