



Senaste nytt

En liten blänkare vad som är på gång. Tyvärr så kräver förbundet att man har riktiga tävlingsklot, och det har SPF seniorerna Billdal, så de representera distriktet på förbundsmästerskapet i Falkenberg. Men folkhälsokommittén arrangerar ett besök på Änggårdskolonin på Norra Guldheden. Försäkra dig om en biljett i tid

Taxi Göteborg vill bjuda alla seniorer på rabatt på sin taxiresa(20%) per kilometer- läs mer i detta blad

Folkhälsoveckan 12-16 maj, centrala/lokala arrangemang



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 på

[SPF - Seniorerna SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2025](#)



Studiebesök med Fika på Änggårdskolonin

Folkhälsokommittén bjuder in till en guidning med fika i Änggårdskolonin i Guldheden den 12 maj kl 10.00
Föreläsning-fika och rundvandring.
Vi träffas i samlingslokalen Gult hus

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Har du sett senast SPF filmen och SPF broschyren

Broschyr

Film

<https://www.sebroschyr.se/spfseniorenagoteborg/WaIIView/>

<https://www.sebroschyr.se/video/77A853609>

Nationell rörelseutmaning under Folkhälsoveckan

Förbundet utmanar alla medlemmar att vara med i SPF Seniorernas rörelseutmaning! All rörelse och träning räknas – promenader, cykling, yoga, styrketräning eller annat du gillar.



Utmaningen pågår 12–18 maj 2025, alltså hela veckan. Bland alla som deltar lottar vi ut fina priser! Alla har lika stor chans att vinna, oavsett hur många minuters rörelse du fått ihop. För att göra det enklare för dig finns ett aktivitetskort att ladda hem längst ned på sidan. Använd det för att hålla koll på dina minuter, men kortet ska **inte** skickas in till förbundskansliet – det är bara för att underlätta för dig.

Så här gör du för att delta:

1. Räkna ut hur många minuter du har rört dig under perioden 12–18 maj.
2. Fyll i din totala tid i formuläret. Ange dina kontaktuppgifter.
3. Skicka in

Formuläret hittar du på nedanstående länk2 .

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025/rorelseutmaningen/>

Har du laddat ner SPF appen för att få senaste information???



Android



Iphone



Distriktet finns också på facebook-klicka på länken och få senaste nytt

<https://www.facebook.com/groups/1079020758827603>

Res tryggt och bekvämt med Taxi Göteborgs-seniortaxa



Senior-taxa Hos Taxi Göteborg står din trygghet alltid i fokus.

Vi vet hur viktigt det är att kunna resa på ett säkert, smidigt och bekvämt sätt – oavsett om du ska till affären, läkaren eller träffa vänner.

Därför har vi tagit fram **Senior-taxa**, ett exklusivt erbjudande för dig som är pensionär. Med oss kan du alltid känna dig trygg på vägen. Trygghet och kvalitet – dygnet runt, alla dagar

Med vår Senior-taxa får du 20 % rabatt på kilometerpriset – oavsett tid på dygnet. Våra trygga förare ser till att du kommer fram lugnt och säkert, när du än behöver resa.

Senior-taxa dygnet runt hos
Taxi Göteborg 031 - 650 000

Så här bokar du din trygga resa: Just nu gäller rabatten vid telefonbeställning. Ring oss på 031-650 000, uppge att du är pensionär, och vi ser till att du får din rabatt.

Senior-taxa dygnet runt hos Taxi
Göteborg 031 - 650 000

På Gång i höst



Vi för samtal med bandet om en musiklunch för 175 gäster den 25 september kl.12.00
Vill du inte äta så kommer det finnas barbiljetter från 12.45

27 oktober Wulfsson Betlehems kyrkan med ev smörrebröd efteråt

14 November Medlemsdag Folkhälsan

17 November Sven-Erik Dahlberg med Alice Bas 100 år Betlehems kyrkan

24 November Planera för framtiden föreläsning - Mitt kemikaliesmarta hem

4 December Julmiddag med Trender på Odd Fellow