

FOLKHÄLSOVECKA

SPF- föreningar i örebrodistriktet samarbetar, City, Kamraterna, Glanshammar, Axberg-Ervalla samt SPF-Distriktet.

Folkhälsoveckan den 12 maj till 16 maj, en vecka fylld av inspiration och gemenskap!

Under denna vecka vill vi inspirera till rörelse, aktivitet och gemenskap, samtidigt som vi sprider kunskap om vägen till ett hälsosamt och hållbart åldrande. Vi bjuder in till en rad olika aktiviteter där du får möjlighet att testa nya motionsformer, lyssna på intressanta föreläsningar om hörhjälpmedel, hörsel och minne.

Hälsa handlar inte bara om fysisk aktivitet, utan även om att må bra mentalt och socialt. Därför har vi satt samman ett program som ger dig chansen att röra på dig, lära dig mer om hälsa och samtidigt skapa nya kontakter över föreningsgränserna.

Oavsett om du är sugen på en lugn promenad eller vill delta i en rolig träningsform, så finns det något för dig!

Välkommen att delta! Vi hoppas att du hittar aktiviteter som passar dig och ser fram emot en inspirerande och givande vecka tillsammans.



Sida 1 av 8

Måndagen den 12 maj

Vårfågelvandring i Oset

Fågelskådardag med guidning av Ronnie Lindqvist, ordförande i ornitoloiskaföreningen.



Vi hoppas få höra både kända och mindre kända sångfåglar. Det blir många stopp innan vi kommer till Rosenbergsstugan för förmiddagsfika.

Klockan 09.00 utgår vi från parkeringen vid Naturens Hus. Tag med kikare, kamera, kaffe/te och mackor.

Anmälan: Lars Göran Bergman senast den 9 maj.

073 360 14 35

bolars74@gmail.com.



Sida 2 av 8

Tisdag den 13 maj kl 10-15 (kaffe från 9.30)
konferens om Hörsel

Under Folkhälsoveckan bjuder SPF Örebrodistriktet in till en konferens om Hörsel, minne och demens.

City Konferenscenter, Klostergatan 23, Örebro.

Konferensen vänder sig till dig som är medlem i SPF Seniorerna.

Under förmiddagen får vi lyssna till professor Jerker Rönnerberg, Linköpings universitet, som forskar inom området kognitiv hörselvetenskap.

Sagt om Jerker Rönnerberg: *"har öppnat dörrar till en helt ny och djupare förståelse av hjärnans och kognitionens* betydelse för hur vi hör, hur vi lyssnar och hur vi kommunicerar"*

Jerker Rönnerbergs forskning visar också på kopplingar kring nedsatt hörsel och utveckling av demens.

Under eftermiddagen lyssnar vi till audionom Magnus Hammar, Audiologiska kliniken, Örebro universitetssjukhus. Magnus leder oss in i hörselvården, dess vardag och framtid.

Vad ser vi väntar bakom hörnet när det gäller hörselvård och hörhjälpmedel?

Anmälan: till orebrodistriktet@spfseniorerna.se
Ange namn, e-postadress och vilken lokalförening du tillhör. Vi vill ha din anmälan senast 28 april, gärna tidigare. Antal platser är begränsat.

Lunch och förmiddagskaffe ingår. Konferensen är avgiftsfri. Reseersättning utgår. Samåkning rekommenderas.

Meddela om du har några speciella behov beträffande kost, hörhjälpmedel eller annat.*Kognition, hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information.

Onsdagen den 14 maj

Tipspromenad i Ånnaboda

Bussutflykt till Ånnabodasjön med tipspromenad och korvgrillning.

Vi går runt sjön och svarar på ett antal tipsfrågor på vägen. Vi får också tillfälle att träffa SPF-are från City, Kamraterna, Glanshammar och Axberg-Ervalla som alla deltar i friluftsdagen. Efter promenaden smakar det med grillad korv och något att dricka som föreningarna bjuder på. Den som vill dricka kaffe tar med egen termos.

Pris:100:- per person, för bussresan tur o retur

Anmälan: Birgitta Uske, senast den 6 maj.
birgitta.uske@gmail.com
070 208 14 62 ange var du vill stiga på bussen eller om du åker egen bil samt vilken förening du tillhör.

Avgång: Resecentrum hållplats X, Västra Bangatan kl 10.00
Teaterplan Brunnsparken kl. 10.00

Betalning: bankgiro 890-4617
Senast 8 maj märk betalningen med namn.
Om det betalar för fler skriv allas namn.



Torsdag den 15 maj Långgolf

Vi träffas på Mosjö Golfbana. Första boll kl. 8.30, spelform Texas scramble, 4: a utslag per spelare ska räknas, övriga valfritt vem.

Alla spelar vidare från den valda bollen. Damer spelar från Tee 49, Herrar från Tee 49 Pris: Greenfee inklusive lunch med vatten/lättdryck och kaffe + macka, 300 kr/person för medlem (HIO, HIO vardag el.

Masters). 450 kr/person ej medlem samt medlem med Eaglemedlemskap eller Gustavsvikskortet. Önskas Golfbil ska det anges vid anmälan, så bokar vi det. Betalas i receptionen.

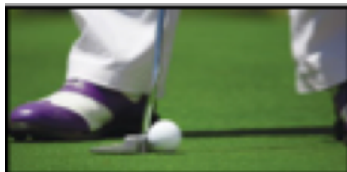
Först till kvarn gäller. Välkommen !

Anmälan: senast 5 maj

Torbjörn Joansson

073-031 03 18

torbjorn.joansson@outlook.com



Torsdagen den 15 maj kl.10.00

Bangolf vid Svampen

Vi träffas vid Svampens Bangolf och går en runda tillsammans. Innan spelet börjar får vi en enkel genomgång av vilka regler som gäller och vi spelar i grupper. Startar på olika banor då vi hoppas på stor uppslutning. Kiosken vid banan säljer kaffe, glass och lättare rätter. Parkering finns vid Svampen, Mejeriet, längs med Långbrogatan samt de mindre gatorna utefter Långbrogatan.



Avgift: 70:-/person som du betalar på plats.

Anmälan: senast tisdag 13 maj till Anki Hessel-Wennersten

070 813 32 25

wennerstenanki@gmail.com

Fredagen den 16 maj kl.10.00

Senioryoga på stol

Stolsyoga är speciellt utformat för seniorer och vi gör sköna, mjuka rörelser sittande på stol eller med stöd av stolen. Det är stärkande och lugnande och passar alla.

Under en timme får vi prova på sköna, mjuka rörelse samt avslappning tillsammans.

Lokalen är Brunnängens Föreningsgård, Hälsogränd 60 och det finns parkering utanför föreningsgården. Från Adolfsbergsvägen svänger du höger i rondellen mot Brunnsvägen och sedan ligger området Brunnängen på vänster sida.



Vi startar kl. 10.00 så kom gärna i tid. Krävs inga speciella kläder men skönt om man kan röra sig fritt. Ta gärna med en flaska vatten.

Karin Ek Christiansen från Måbrapraktiken på öster tar hand om oss under denna timme.

Pris 100:- per person

Anmälan: Anki Hessel-Wennersten

0708-133 225

wennerstenanki@gmail.com

Betalning: senast fredag 9 maj.

swish 123 383 6236

bankgiro 5707-6234.

Kontakta gärna Anki om du har några frågor.

STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?



1. Skriv upp dina promenader under veckan. Ange hur långt du har gått vi varje tillfälle.
2. Skriv under med namn, telefon och föreningstillhörighet. Alla som deltar har möjlighet att vinna priser. Alla har lika stor chans att vinna, oavsett sträcka.

Några tips för att räkna ut din sträcka:

- Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en app som visar hur långt du har gått från Google Play eller Appstore.
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.
- Normalt går man någonstans mellan 1300-1600 steg på 1 km, beroende på hur långa steg man tar.
- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar ofta 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare. 2 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.

Skicka in ditt resultat: senast den 20 maj till

Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emmanuelsson@gmail.com



Studieförbundet
Vuxenskolan

Värvningskampanj! Fem starka skäl att gå med i SPF



Bjud gärna med någon som inte med i SPF. Hjälp oss att värva nya medlemmar.

1. Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner.
2. Delta i aktiviteter, kurser och resor.
3. Stöd SPF:s arbete för seniornas villkor.
4. Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmånen.
5. 9 nummer av medlemstidningen Senioren (värde 441 kr/år)



Om du värvar en ny medlem får du en sverigelott