

Nr 2 april 2020 Årgång 11
SPF Seniorerna Björken Hindås



Björkbladet

Informationsblad för Björkens medlemmar



6 April

Mindfulness med Mariette Moureau

Mariette Moureau



Mindfulness är inte för alla men det är värt att undersöka om det kan vara det säger Mariett Moureau som är Mindfulnessinstruktör.

Mindfulness är effektivt mot sömnproblem och blodtryckssänkande. Det innebär att med regelbunden mindfulnesssträning skulle medicinering kunna minskas. Mediciner med oönskade bieffekter.

Med mindfulness stannar vi upp, lyssnar inåt och skapar ett välbehövligt utrymme för vårt inre känsloliv.

På månadsmötet den 6 april berättar Mariette om mindfulness, vad det är, samt att alla får själva uppleva meditation.

Bilder från Björkens tisdagsträffar på Hindås station



11 februari: Charleston - det glada 20-talet

De tre dansande damerna är Ann-Marie Kåbjörn, Miriam Nilsson och Ellinor Lindberg. [Se dem dansa i Senaste nytt på Björkens hemsida: SPF Seniorerna Björken Hindås. Tryck sedan på Youtube länken under bilden!](#)



25 februari: Swing it

Anders Kåbjörn och Miriam Nilsson dansar Swing

Ordförandeord

Till årsmötet den 3 februari kom ett drygt 40-tal medlemmar då Adele Veronica Halten spelade på sin klassiska konsertharpa och sjöng så mäktigt i Hindås vackra stationssal.

Björkens styrelse för 2020 är densamma som för 2019:

Anders Kåbjörn, ordförande

Marianne Werre, vice ordförande

Harald Ottertun, kassör

Tord Gustavsson, sekreterare

Solveig Ljungqvist, ledamot

Vårens serie tisdagsträffar med legendarer i musikvärlden under 1900-talet inleddes tisdagen den 11 februari. Då presenterade Anders Fors **Charleston** och det glada 20-talet i korta videofilmer. Övriga var Björkens tre damer som i 20-tals klänningar dansade Charleston för oss.

Tisdagen den 25 februari presenterade Anders Fors **Swing dans** i korta videofilmer, bl.a. Swing it magistern, Swe Danes och Glenn Miller. Övriga denna gång var Björkens egen ordförande som dansade Swing med dansant dam.

Anders Kåbjörn