

Nr 4 september 2019 Årgång 10
SPF Seniorerna Björken Hindås



Björkbladet

Informationsblad för Björkens medlemmar



2 september

Göteborgs konserthus och Göteborgs Symfoniker

Riksdagen utsåg 1997 Göteborgs Symfoniker till Sveriges Nationalorkester



Kenneth M. Linton

Kenneth är ambassadör för Göteborgs Symfoniker och berättar om orkestern, Sveriges första och Nordens största, visar bilder och avslutar med en kort **konsertfilm**.

Göteborgs Symfoniker består av 109 framstående musiker. Alla drivs av kärleken till musiken och viljan att leverera ojämförliga upplevelser. Det är den passionen och ambitionen som gör den till en av de främsta orkestrarna i världen.

Röst från SPF Seniorerna Skår Göteborg 2018:

”Jag har gått på Konserthuset i 40 år men aldrig tidigare hört en så bra presentation om Symfonikerna.”

Tisdagsträffen 10 september



Den livsviktiga måltiden

Undernäring är en dold epidemi. Trots att det är ett stort folkhälsoproblem talar nästan ingen om undernäring. Men den finns i hemmen, på äldreboenden och på sjukhus.

Lena Axelsson, legitimerad dietist vid Tre Stiftelser i Göteborg berättar om Måltidens betydelse för hälsa och välbefinnande.

Vi får bl.a. svar på följande frågor:

Vad består mat av? Och vad behöver kroppen?

Varför är rätt anpassad kost viktigt för äldre?

Varför drabbas så många av undernäring?

Matiga tips för äldre?

God mat för äldre vad betyder det?

Och mycket, mycket annat som ökar vårt välbefinnande.

Ordförandeord

Alla gillar kanske inte klassisk musik. Men den presentation av Göteborgs Symfoniker och den korta konsertfilm som vi får höra på månadsmötet den 2 september är något alldeles extra och kan ändra på det.

Först ut i höstens tisdagsserie om *Vad vi behöver veta för att klara våra liv som äldre* är programmet den 10 september om Den livsviktiga måltiden. Jag lyssnade till Lena Axelssons föredrag i ämnet i februari och fann det mycket intressant för alla oavsett ålder.

Efterfrågan på biljetter till höstens lunchteaterföreställningar på Göteborgs Stadsteater har successivt ökat och därför har vi bokat fler biljetter än vanligt. Men det gäller att vara ute i god tid för att inte bli utan om du vill följa med Björkens medlemmar.

Anders Kåbjörn