

Jag vet inte om du har sett Anders Hansens program ”Din flock” på Tv men i andra avsnittet tar han upp frågan om vad som händer med oss när vi blir ensamma. Forskningen har visat att ensamhet är lika farligt som rökning och fetma och ökar också risken för hjärtproblem och demens.

Därför är vårt arbete inom SPF så otroligt viktigt för allt vi gör kan påverka ofrivillig ensamhet. Så ta med någon som du tror eller vet är ensam på någon av alla våra aktiviteter. Så kan vi hjälpas åt att motverka ofrivillig ensamhet.

Vad händer framöver?

- Seniorernas IT-caféer har börjat och fortsätter 21 okt, 17 nov och 9 dec. Teman som tas upp är t ex appar, BankID, Swish, bilder och mycket mer. Ingen anmälan behövs och alla är välkomna.

- I oktober kommer styrelsen att gå en utbildning i AI – det gäller att vara uppdaterad!

Och om du vill veta mer om AI kan du höra Martin Appel berätta om det senaste. Det sker den 21 oktober på Kungsvallen, Kafjården.

- Om du vill veta hur det är att arbeta som diakonissa så kan du lyssna på Katrin Palmer den 19 oktober.

- Den 21 oktober blir det bouletävling i Sparreholm.

- Fall Fitness – lär dig falla rätt är igång och liksom tidigare fulltecknat. Vi hoppas på att kunna komma igen med fler tillfällen.

- Den 8 oktober startar bangolfen i Munktellarenan och den är öppen för alla och ingen anmälan behövs så häng på!

- Ny tjejkväll på Woman blir det 21 oktober då det bjuds på bubbel med tilltugg, inspiration inför hösten/vintern och du får 20% på en valfri vara.

- Kattis Ahlström kommer till Munktellmuseet 19 oktober (också fulltecknat) och pratar på temat ”Med livet i behåll”.

- Tomas Ledin och symfoniorkester kan du höra i Västerås den 23 oktober – en bejublade konsert med dirigenten Peter Nordahl.

- Om du drömmer om en lustgård kan du höra Börje Remstam berätta om att odla utan att sätta i spaden – undra hur det går till?

- Det blir en musikkväll med jazz och blues på Teaterkaféet på Eskilstuna Teater den 27 oktober.

- Lunch med SPF-vänner kommer att avnjutas på Eskilstuna Golfklubb 8 oktober och på restaurang P2 den 30 oktober.

Förutom allt detta pågår förstås promenaderna med Frilufsarna, boule, bridge och canasta, hästträffarna och Fika på Mocca Deli.

All information hittar du i appen och på hemsidan.

Jag hoppas och tror att du hittar något som passar och intresserar dig. Saknar du något så hör av dig till vår expedition eskilstuna@spfseniorerna.se eller ring 016-13 49 43.

Kom ihåg att du är vår bästa ambassadör för att få in nya medlemmar. Bli medlem nu under fjärde kvartalet så gäller den för hela nästa år och vi bjuder på årets sista månader. Bra va?!

Njut av höstfärgerna och ta hand om dig!

Eva Örnå

Ordförande

SPF Seniorerna Eskilstuna