

För att undvika köbildning vid entrén till våra medlemsmöten sätts avgiften med fördel in på

Bankgiro: 5445-2040 eller via **Swishnummer: 123 242 44 14.**

Anmälan ses som bindande efter sista anmälningsdatum!

Onsdag 14 maj kl. 18:00 Entréavgift: 150 kr Parken

Vårsupé, Pajbuffé inkl. alkoholfri dryck och musikunderhållning

Mufikanterna under ledning av Geza Polonyi

Anmälan senast 7 maj till: Christer Olsson mob/sms 070 398 90 24



Onsdag 21 maj kl. 14.00 Ingen avgift Kyrkans hus

Träff för våra medlemmar som är 85+

Barbro Lennartsson Tarsén underhåller.

Inbjudan till berörda har gått ut via brev

Anmälan till Britt-Inger Svensson via mob/sms 0700 533 13 18



Ordförande
Britt-Inger Svensson
070 533 13 18
linlud2@gmail.com

Vice ordf.
Börge Thörn
070 544 11 83
thornborge@gmail.com

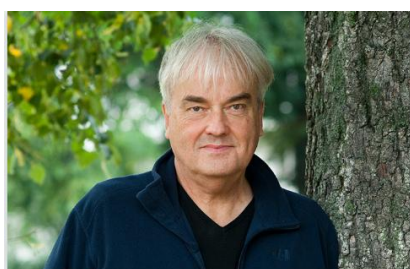
Hemsida och Medlemsregister
Christer Olsson
070 398 90 24
christer_ohlsson@outlook.com



Den 12-16 maj, är det dags för femte upplagan av SPF Seniorernas Folkhälsovecka. I vanlig ordning kan du varje dag klockan 10.00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida. I år får vi lyssna till Kay Pollak, Björn Bragée, Aase Wisten, Göran Boll och Tommy Cederholm.

Läs mer via länken:

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



Yoga med Göran Boll

Lär dig om yoga och forskningens stöd för dess effekter. Göran visar fyra enkla stolövningar och en andningsövning som sänker blodtrycket. Perfekt för välmående och balans!



Vad är viktigt för hjärthälsan?

Högt och lågt blodtryck, flimmer och hjärtinfarkt drabbar många seniorer. Aase Wisten delar nya vetenskapliga rön om hur du bäst förebygger och tar hand om ditt hjärta.



Sarkopeni – en dold folksjukdom

Muskelmassan minskar med åldern, men vid sarkopeni blir muskelsvaghet ett hinder och risken för fall ökar. Tommy Cederholm ger tips på hur du kan förebygga och behandla sarkopeni.



Smärta – ett nödvändigt ont?

Smärtläkaren Björn Bragée berättar om hur smärta påverkar livskvaliteten och vilka vägar det finns för hjälp vid artros, ryggsmärta och muskelsmärta.



Du kan påverka hur du mår

Kay Pollak berättar om hur du kan träna dig att välja tankar som stärker dig. Genom att ändra dina tankar kan du må bättre och skapa kraft, energi och glädje.



Rörelseutmaningen

Delta i förbundets nationella Rörelseutmaning under Folkhälsoveckan och vinn fina priser! All rörelse räknas och alla medlemmar kan vara med.

Ordförande
Britt-Inger Svensson
070 533 13 18
linlud2@gmail.com

Vice ordf.
Börge Thörn
070 544 11 83
thornborge@gmail.com

Hemsida och Medlemsregister
Christer Olsson
070 398 90 24
christer_ohlsson@outlook.com