



Onsdag 15 maj kl. 18.00 i Parken

Vårsupé : Musikunderhållning Ehrling "Elvis" Lundberg
Buffé med fransk potatissallad, pastrami och kycklingfilé
spenatbädd, bröd samt lättdryck.

Vin/starköl inhandlas i baren.

Entréavgift: 150 kr

Anmälan senast 9 maj till:

Stellan Hedlund mob/sms 073 372 11 34

Inbetalning till samtliga medlemsmöten sker i samband med anmälan till:

Bg 5445-2040 eller via SPF:s Swish 123 242 44 14.

Notera vilken aktivitet och vilka medlemmar det gäller på inbetalningen!



Välkommen att vara med på 2024 års Folkhälsovecka den 20-24 maj.

Digitala föreläsningar

Måndag 20 maj kl. 10.00: Om åldrandets frihet och förlust

I ett samtal med Ulrika Palmcrantz från Senioren, kommer Anna Kåver att belysa åldrandet från olika synvinklar.



Anna Kåver har arbetat med KBT i drygt fyra decennier och är författare till tolv böcker.

Anna Kåver är psykolog och författare och en flitigt anlita föreläsare. I det här samtalet tar hon oss med på existentiella och psykologiska strövtåg i åldrandet. Nu finns äntligen tiden att komma nära oss själva.

Tisdag 21 maj kl.10.00 den 21 maj. Reumatism – en sjukdom med många ansikten

Maria Nylander föreläser om reumatism och ge tips om vad du som är drabbad kan göra för att lindra besvären



Maria Nylander är specialistsjuksköterska och vårdlärare och har en lång egen erfarenhet av att leva med reumatiska sjukdomar. Hon utgår därför både från vård- och patientperspektivet i sin föreläsning. Maria har ett mångårigt engagemang inom Reumatikerförbundet och ansvarar för frågelinjen Reuma Direkt. Hon utbildar också studenter, sjukvårdspersonal och informatörer om undersökningsmetoder, artros- och smärtskola samt hur det är att leva med reumatiska sjukdomar.

Onsdag 22 maj kl 10.00: Munnen – en del av kroppen

Världens vanligaste icke överförbara sjukdomar finns i munnen. Särskilt under senare år har det blivit ett ökat intresse för att förstå samband mellan munnen och övriga kroppen.



Björn Klinge är särskilt intresserad av kopplingen mellan sjukdomar i munnen och allmän hälsa. Han är specialisttandläkare i parodontologi (tandlossningssjukdomar), professor emeritus Karolinska Institutet och Malmö universitet. Det tycks inte vara uppenbart för alla, men munnen är faktiskt en del av kroppen. Vi får numera behålla fler egna tänder i ålderdomen, men det ställer också krav på god munhygien. Det finns något väldigt positivt med egenvård och munhälsa, eftersom man själv kan bidra till att ha en frisk mun livet ut.

Torsdag 23 maj kl. 10.00 Träna med Sofia!

Välkommen att vara med på detta specialpass med Sofia Åhman. Alla kan vara med, ha gärna en stol i närheten om du behöver hjälp med balansen. Passet är ca 25 minuter och bjuder på övningar för styrka, smidighet och kondition.



Sofia Åhman är idrottsläraren som i och med Corona-pandemin klev in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagympa och blev folkkär. Med sitt glada humör och sina variationsrika träningsprogram i TV har hon lockat oss till både skratt och svett.

Länk till träningspasset kommer att läggas upp här en stund innan passet startar.

Fredag 24 maj kl. 10.00: Sömn och återhämtning

Många upplever att sömnen blivit sämre med åren. Men stämmer det? Hur påverkar sömnen oss seniorer? Och vad kan man göra för att sova bättre?



Torbjörn är professor emeritus vid Stressforskningsinstitutet, där han också ingår i en forskningsgrupp som fokuserar på stress, sömn och återhämtning och då särskilt på sömnens roll i trötthetsregleringen. Här ingår också preventiva insatser som t.ex. stresshantering, sömnrådgivning och vakenhetshöjande åtgärder.

Länk till föreläsningarna (läggs upp strax innan det börjar).

Ctrl-klicka på bilden nedan eller besök SPF seniorernas hemsida:

[SPF - Seniorerna SPF Seniorerna är en av Sveriges största seniororganisationer](#)



STEGUTMANINGEN –
Hur långt kan vi gå?



Vi utmanar alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning: Hur långt kan vi gå? Tidigare år har vi tillsammans med råge gått ett varv runt jorden. Pågår under hela veckan 20-26 maj 2024.

Så här gör du för att delta:

1. Räkna ut hur långt du har gått under perioden **20-26 maj**.
2. Fyll i din totala sträcka i hela kilometer i formuläret. Avrunda till närmsta hela kilometer. Se tips nedan för för att räkna ut din sträcka.
3. Fyll i dina kontaktuppgifter.
4. Skicka in!

Länk till formuläret: [AktivitetskortA6.indd \(spfseniorerna.se\)](#)

Onsdag 22 maj kl. 14.00

Plats: Kyrkans hus

Träff för våra medlemmar som är 85+
Barbro Lennartsson Tarsén underhåller.

Vi bjuder på kaffe med dopp.

Inbjudan är utskickad via brev.

Anmälan till: Britt-Inger Svensson

mob/sms 070 533 13 18



Varmt välkomna!