



Årsprogram för SPF Östjämtland



Bra att veta

Vi träffas alltid kl. 12.00 den första helgfria måndagen i månaden. Vi börjar med Föredrag, fortsätter med Frågor och Förtäring.

Vi alternerar mellan Bispgården, Kälarne och Hammarstrand.

För att underlätta planering av träffar och antalet luncher, görs anmälan till ordförande Astrid Nyhlén, på telefonnummer 0696-401 05 eller 070-293 93 97, en VECKA innan träffen. Vi reserverar oss för eventuella programändringar.

Kom ihåg att uppdatera ditt aktuella telefonnummer och mailadress för att kunna meddela eventuella programändringar.

Eventuella kostnader per evenemang, meddelas i samband med anmälan.

Vi provar att samåka i möjligaste mån. Tänk på att bidra till resekostnaden.

Ta gärna med en vän som kan bli en ny medlem hos oss. Du har då möjlighet att träffa nya och gamla vänner.

Program

Ett gott liv med demens

Anneli Svensson, ordförande i Demensförbundet i Östersund, informerar om en god demensomsorg. Vi träffas på hotell Hammarstrand där vi också äter lunch.

Datum: 2 Januari kl. 12.00

Plats: Hotell Hammarstrand

Trygghet och säkerhet i hemmet

Hans Löfgren, Länsförsäkringar, hjälper oss med råd om en förbättrad säkerhet i hemmet, vilket ökar tryggheten. Vi äter lunch på Älggårdsberget.

Datum: 6 februari, kl. 12.00

Plats: Älggårdsberget, Bispgården

Årsmöte 2023

Här har du chans att göra din röst hörd. Vi bjuder alla medlemmar på lunchbuffé!

Datum: 27 februari, kl. 12.00

Plats: Älggårdsberget, Bispgården

Råd om bästa tandhälsan

Alex Khalil, tandläkare, Bra Dent. Vi får råd och tips om hur vi ska behålla våra tänder. Vi avslutar med lunch.

Datum: 6 mars kl. 12.00

Plats: Hotell Hammarstrand

PT - vad är det?

För borde alla ha en Personlig Tränare? Sandra Engström, PT; hjälper oss med motivation och råd om hur vi kan bromsa åldrandet. Lunch serveras.

Datum: 3 april kl. 12.00

Plats: Hotell Östjämten, Kälarne





Program

Ett växande intresse!

Stefan Lidberg, Bispgårdens Trädgård, visar oss runt och ger ideer för uteplats, balkong och trädgård.

Vi äter lunch på hotell Indalsleden.

Datum: 8 maj kl. 12.00

**Plats: Bispgårdens Trädgård,
Bispgården**

Hur man förverkligar en dröm - annars förblir det bara en dröm

Elin Edvardsson, "Elins Tårtor och annat Sött", berättar om hur hon gjort. Vi möts på Fredriks gård och passar på och fika.

Datum: 5 juni kl. 12.00

Plats: Fredriks Gård, Näset Ragunda

HLR

Rebecca Allansson, sjuksköterska, lär oss Hjärt-Lung-Räddning och om den första hjälpen behandlingen som behövs.

Lunch serveras på Hotell Östjämten.

Datum: 3 juli kl. 12.00

Plats: Hotell Östjämten, Kälarne

Thailand - Bispgården, enkel resa

"Kulla" "allt i allo" berättar om hur hon hamnade i Bispgården.

Lunch serveras på Gerålund.

Datum: 7 augusti kl. 12.00

Plats: Gerålund, Bispgården

Program

Surströmming

Vi avnjuter den traditionella surströmmingen på Trätojordsbacken under musik.

Datum: 4 september kl. 12.00

**Plats: Trätojordsbacken,
Hammarstrand**

Minnen och episoder från mina resor

Pia Magnusson berättar om sina äventyr framför allt från Arabien.

Vi serveras lunch.

Datum: 2 oktober kl.12.00

Plats: Hotell Östjämten, Kälarne

En inblick i en fotografs vardag

William Falk, berättar om hur han lever ut sin dröm.

Vi äter lunch på Älggårdsberget.

Datum 6 november kl.12.00

Plats: Älggårdsberget, Bispgården

Reflektioner kring advent och jul

Solbritt Lidström, präst i Ragunda församling, ger oss lite tankar rörande decemberhelgerna.

Julklapp medtages!

Lunch serveras på hotell Hammarstrand.

Datum: 4 december kl. 12.00

**Plats: Hotell Hammarstrand,
Hammarstrand**





Så här fungerar studiecirkel hos SV

I en studiecirkel träffas man i små grupper för att lära sig något tillsammans. Det är det egna intresset och den fria viljan som är grunden för studiecirkeln.

En cirkel har minst 3 sammankomster, minst 9 studietimmar och 3 deltagare (med ledaren).

En studietimme är 45 minuter.

Studiecirkeln vänder sig till deltagare från 13 år.

Cirkelledaren är godkänd av SV och har genomgått vår introduktion.

Kortare kurser, föreläsningar och kulturaktiviteter har andra regler, vi berättar gärna mer utifrån dina idéer! Hör med din SV avdelning.

Mer information finns på www.sv.se



Cirklar att längta till

Är ni intresserade av någon cirkel eller har förslag på egna cirklar? Hör av er till oss på Vuxenskolan så hjälper vi er. Exempel på cirklar:

Bokcirkel

I en bokcirkel kan man träffas och läsa en bok tillsammans eller läsa på egen hand och sedan träffas och diskuterar böckerna.

Matlagning tillsammans

Lär er laga nya maträtter tillsammans. Kanske finns det ett recept du skulle vilja prova på?

Dator och telefon

Vill du veta mer om hur du kan använda mobiltelefon, platta eller dator?

Stickcafé

Gillar du att sticka? Vill du göra det tillsammans med andra så kan du delta i någon av våra stickcaféer.

Kontaktuppgifter SV Ragunda/Bräcke:

Studieförbundet Vuxenskolan
Kristina Engström
Hemvägen 5, Hammarstrand
0696-10807 eller kristina.engstrom@sv.se

Välkommen att kontakta oss!



SPF Östjämmtlands styrelse

Här ser du styrelsen som är vald 2022. Ev. ändringar sker efter årsmötet 2023.
Tveka inte att kontakta oss om du har frågor eller undrar om vår verksamhet

Ordförande

Astrid Nyhlén

Mobiltel: 070-293 93 97 Tel. 0696-401 05

E-post: johnafnylen@telia.com

Vice ordförande

Gunilla Smårs

Mobiltel: 070-314 52 01

E-post: gunilla.smars@gmail.com

Sekreterare

Per Ivar Johansson

Mobiltel: 076-146 77 13

E-post: per-ivar@pisco.se

Kassör

Göran Näslund

Mobiltel: 070-258 07 17

E-post: goran.kov.naslund@gmail.com

Ledamot

Carin Egnelius

Mobiltel :070-216 43 96

E-post: carin@egnelius.se

Ledamot

Pia Magnusson

Mobiltel: 070-683 10 73

E-post: lilian84070@gmail.com

Ledamot

Rolf Säll

Mobiltel: 070-614 40 55

E-post: inger_sall@telia.com