

SPF Seniorerna Östersund arrangemang på travet i Östersund

Välbesökt månadsträff 2025-03-24 med föredrag och underhållning

- Om ”minnet” av Nisse Simonson
- Lokala bandet Reminders spelade rock- och 60-talsmusik

Stort intresse för arrangemanget med ca 200 deltagare noterades vid föreningens månadsträff 24 mars i Publikhallen vid travet. Många deltagare kom i god tid för att avnjuta restaurang Spiltas utmärkta lunchbuffé innan arrangemanget som drog igång kl:13.

Månadsträffen för SPF Seniorerna Östersund startade på utsatt tid av ordföranden **Per Söderberg** men det stora antalet åhörare innebar att föreningens funktionärer och deltagare måste ”rodda” om stolar och bord. Med gemsama krafter gick det bra så att alla fick en sittplats.

Per presenterade anlitade aktörer till träffen och föreningens ledamöter i styrelsen, (finns presenterade på föreningens hemsida), som vid träffen hade uppdrag som funktionärer. Vidare redogjordes för innehållet i träffen inklusive sedvanliga praktiska detaljer. En kort resumé av genomförda och planerade aktiviteter presenterades också och att dessa uppdateras fortlöpande på SPF Seniorerna–Östersunds hemsida, annonser i lokalpress och brevledes till de som inte har dator eller mobiltelefon.

Föredraget om minnet

Därefter överlämnade Per ord och bild till Nisse Simonson som presenterade ämnet för dagen ***att inte glömma minnet*** och satte i gång en ***minnesvärd*** presentation om den makalösa apparaten ”minnet” som finns mellan öronen på oss människor.

Nisse Simonson inleder sitt föredrag/kåseri om minnet



Presentationen innefattade exempel på människor som kom ihåg allt och motsatsen de som glömde allt på nolltid samt ett antal häpnadsväckande avvikelser med personer som kunde allt men inte förstod varför (exempelvis Kim Peek som porträtteras i filmen ”Rain Man” med skådespelarna Dustin Hoffman och Tom Cruise i huvudrollerna)

Nisse berättade med stor inlevelse om minnet ur läkarens perspektiv med beskrivning av olika sjukdomar som kan störa, påverka och i värsta fall bryta ner minnet. I detta avsnitt ingick även intressanta och delvis ”skrämmande” teorier om hur emissioner kan påverka människan och

indirekt även minnet. Ett exempel är enligt vissa teorier de kemikalier/produkter som människor utsätts för i **ökande omfattning** som kroppen inte kan hantera eftersom de inte är vattenlösliga.

Avslutningsvis redogjorde Nisse för sin uppfattning att minnet är direkt avgörande som styrfunktion för människan. Ett tankvärt exempel kan enligt Nisse vara att överleva ett tag och träffa barnbarnen.

Förebyggande råd i vardagen gavs också för ”hjärn- och minnesträning”

- **Läs 1 bok/vecka**, gärna intressant och lättläst
- Lär dig → **Mind Mapp** och se till att kommande generationer ges den kunskapen

Stora applåder när Nisse avslutade föredraget genom uppmaningen att inte glömma ”minnet” och tillämpa givna råd att träna minnet.

Som avslutning på avsnittet om minnet tackade Per Söderberg Nisse med en gåva för ett utmärkt och mycket uppskattat föredrag.

Underhållning av det lokala bandet Reminders

Efter det mycket uppskattade föredraget om minnet välkomnade Per det lokala bandet Reminders som drog i gång - hålligång med ett antal svängiga rock-/och 60-talslåtar av bl.a;

Shadows, Spotnicks, Creedence Clearwater Revival, Kim Larsen, The Beatles och Fats Domino.

Bandmedlemmarna i Reminders:

- ✚ Göran Melin, gitarr-solo till höger på bilden. Övriga i bandet är:
- ✚ Micke Westin, bas och sång
- ✚ Andreas Klar, trummor
- ✚ Lasse Gunnervall, sång
- ✚ Kurt-Göran Lindgren, gitarr och sång



Efter sista tonerna av en Fats Domino-låt presenterade reseansvarig inom SPF Seniorerna Östersund Majbritt Ellebrink kortfattat **aktuella resor, se föreningens hemsida under Aktiviteter / flik-resor.**

Per Söderberg avslutade träffen, tackade närvarande och välkomnade alla åter till kommande aktiviteter (finns publicerade på föreningens hemsida, kommer även att annonseras / meddelas.

Text och bild; Kåre Evelander