



Caféträffarna i Storsjöhallen är alltid välbesökta.

BLI MEDLEM I SPF SKÄRGÅRDEN

**SPF Seniorerna är en
partipolitiskt och religiöst
obunden ideell organisation
med omkring en kvarts miljon
medlemmar i drygt 700
lokalföreningar inom 26 distrikt.**

Förbundet arbetar för att förbättra äldres sociala och ekonomiska villkor och bedriver ett aktivt påverkansarbete på lokal, regional och nationell nivå. Vår lokalförening – SPF Skärgården Holmsund-Obbola – har 237 medlemmar varav vi kunnat hälsa 34 nya medlemmar

välkomna under de senaste 12 månaderna.

"Senioren" är vår populära tidning, som kommer ut med nio nummer per år. Den ingår i medlemsavgiften.

Välkommen att bli medlem redan idag, om du inte redan är det förstås. Kontakta vår ordförande, Birgitta Nordholm på 070-347 21 27 eller via mail: birgittanordholm@icloud.com

Medlemskapet kostar 350 kr per år.

Föreläsningar och musikuppträdanden sker i samarbete med



PROGRAM VÅREN 2026

DET VÅRAS FÖR SPF SKÄRGÅRDEN



I solen på boule-banan på SCA Arena i Obbola. I matsalen bakom golfklubben på Trappan. Eller när Vasabåten strävar ut från Umeå hamn som kuliss medan vi tacklar hindren på minigolfbanan i Ljumviken. Och naturligtvis när vi rullar kloten tillsammans med boulegänget på det nylagda banorna i Sandviks industriområde. Då leker livet hos medlemmarna i SPF Skärgården Holmsund-Obbola. Den glädje och gemenskap som skapas är obetalbar. Dessutom finns det i varje medlem en historieberättare av rang, som du kommer att märka. Det är helt enkelt skoj att vara medlem i SPF Skärgården Holmsund-Obbola.

Föreläsningar och musikuppträdanden sker i samarbete med



VÅRENS PROGRAM ÄR HETARE ÄN NÅGONSIN

Vårterminens program är fullmatat och inspirerande. Månadsträffarna kryddas med intressanta gästföreläsare. Och för första gången genomför vi en föreläsningsserie i tre delar. Den handlar om ålderism, palliativ vård och medicinering. Boule, bangolf och promenader stärker som vanligt vår samvaro på resan mot ännu en sommar i skärgården.

15/1-7/5: Inomhusboule varje torsdag om inte annat anges.

20/1-12/5: Caféträffar varannan vecka kl 14-15.30.

26/1: Månadsträff kl 14 på Trappan med Arne Lindgren, som visar bilder och berättar om sin kanotsafari i Kanada.

2/2, 9/2, 16/2: Föreläsningsserie: På ålderns höst.
Kl 14-15.30 på Trappan.
2/2: Ingemar Sandström inleder om ålderism.
9/2: Vad innebär palliativ vård, och vilka möjligheter skapar den för patienter, anhöriga och samhälle?
Personal från Axlagården informerar.
16/2: Medicinering och kost med Yngve Gustafson.

23/2: Månadsträff kl 14 på Trappan. Årsmöte.
Musikunderhållning med Jukebox.



11/3, 18/3, 25/3: SCA Arena, Promenad och korvgrillning kl 10-12.

30/3: Månadsträff på Trappan med Johan Hellström. Den perfekta stormen, hoten mot Sverige och hur vi förbereder oss mot den svarta stormen.

15/4, 22/4, 29/4: SCA Arena Promenad/Boule kl 10-12.

27/4: Månadsträff med trädgårdsarkitekten Kerstin Fahlman Nord, som ger inspiration för trädgård och balkong.

6/5-ca 11/10: SCA Arena, utomhus-boule varje onsdag kl 10-12 så länge vädret tillåter.

18-22/5: Folkhälsoveckan, program kommer.

25/5: Månadsträff kl 14 på Trappan med Londonkorren och Bjurholmssonen Anders Lindqvist.

27/5: Endagstripp till Ulvön med båtresa, guidning och lunch.

4/6: Kommunalrådet Hans Lindberg berättar om Umeås, Holmsunds och Obbolas framtid kl 14 på Trappan.

11/6-20/8: Bangolf kl 10-12 i Ljumviken.