

Vadstena 2026-03-30

Bästa medlemmar i SPF Seniorerna,

SPF Seniorerna Östgötadistriktet har glädjen att bjuda in till en "Medlemsdag i Folkhälsans tecken".

När: Den 24 augusti 2026, från kl 09.30 på plats.

Var: Borgen i Norrköping

Hur: Ni kommer att bli upphämtade med buss på en plats i orten där ni bor, vid minst åtta personer (endast en plats per ort). Tid och plats meddelas vid utskick av faktura/resebevis från Vikingbuss, som är arrangör av resan.

Anmälan sker via formulär (bifogad länk blå text)

[Inbjudan medlemsdag i Folkhälsans tecken – Fyll i formulär](#)

Samtliga delar måste vara fyllda: namn, adress, medlemsnummer, tfn-nr, e-mailadress, ev. allergier och föreningsnamn (valbara i lista).

Sista anmälningsdag 24 maj 2026. Först till kvarn gäller då vi har begränsat antal platser.

Pris: 595:-/pers Priset innefattar bussresa, kaffe och fralla, föredrag och lunch.

Program:

Kaffe och fralla serveras vid ankomst.

Kl 10.00 Föredrag om:
Vad är viktigt för hälsan när man blir äldre? Vad händer i kroppen och vad kan jag själv tänka på för att må bra.

Ansvarig:
Aase Wisten. Geriatriker och sakkunnig på SPF förbundet

Nytta med rörelse
Bra mat för seniorer
Enkla råd som gör skillnad

Korpen
-"
-"

Kl 12.00 serveras lunch som består av Kycklingfilé med klyftpotatis och pepparsås. Eventuella allergier måste anmälas vid bokning.

Kl 13.15 På scen Henrik Widegren, läkare, föreläsare, artist och låtskrivare, uppmärksammad för sina humoristiska

Vadstena 2026-03-30

och allmänbildande föredrag. Detta kommer att handla om: Mat & Myt. Äta bör man, annars dör man. Men äta gör man och ändå dör man. Så hur gör man för att äta rätt? Mat & Myt är en musikalisk föreläsning, en underhållande pyttipanna av frågor och myter om vad vi har på tallriken: Gott eller nyttigt? Socker eller fett? Och vilka vitaminer behöver jag ta? Och tänk om jag har brist på zink? Är det därför jag känner mig trött ibland? På ett lagom besserwissermässigt sätt reder Henrik ut vad som är sant och falskt när det kommer till mat och hälsa. Och han har även med sig gitarren. Har vi tur är den stämd. Han syns även i programmet "Fråga Lund". I sin föreläsning blandar han humor med musik.



Kl 15.00—15.15 rullar bussarna tillbaka till de olika destinationerna.

Vid frågor om evenemanget: kontakta Britt-Marie Sahlén 0733-770470 alt mail britt-marie.sahlen@boremail.com

Med vänlig hälsning

SPF Seniorerna Östgötadistriktet

Annika Rannström

Ordförande