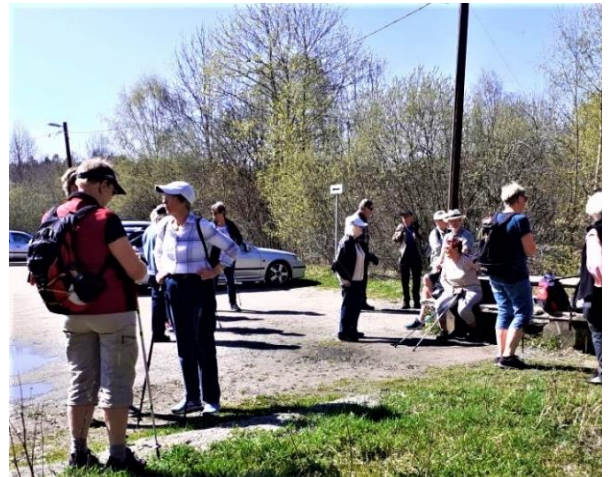


Bästa SPF-are!

Vecka 20 2021



Brosjön vecka 18



Samma plats vecka 19

Plötsligt blev det vår, ja nästan sommar. Denna vecka satsar SPF Seniorerna stort på hälsa i vid bemärkelse. Här i Botkyrka hakar vi på med fysiska aktiviteter varje dag, tillsammans med våra vänner i Grödinge. Du hittar hela programmet nedan. Förbundet bidrar med intressanta föreläsningar, se nedan, efter kontaktuppgifter.

Under folkhälsoveckan finns möjlighet att delta i Hur långt kan vi gå? Mer info nedan.

Vi vill också påminna om att vi tyvärr måste ställa in månadsmötet den 31 maj, eftersom covidrestriktionerna nu gäller fram till den 1 juni. Däremot hoppas vi att få se så många som möjligt på de olika aktiviteterna den 17-21 maj.

Aktuellt: Må 17/5 kl – Fr 21/5 Folkhälsoveckan! Se vårt lokala fysiska program, och förbundets digitala, här nedan.

Vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm

Elisabeth Bäckman, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

Kontaktuppgifter:

Elisabeth Bäckman: elisabethbackman@outlook.com 072-253 63 39 Krokvägen 8, 14638 Tullinge	Håkan Thunberg: hakanthunberg5@gmail.com 073-962 03 34
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com 073-979 17 88	Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com 070-870 66 54
Lennart Blixth blithlennart@gmail.com 070-322 00 17	Ingegerd Johansson ingegerd.johansson.99@gmail.com 070-446 48 06
Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55	Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com 070-749 05 12
Jens Vollmer jensantonvollmer@gmail.com 070-696 06 54	

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Program för Folkhälsoveckan 2021 i SPF Botkyrka och SPF Grödinge.

SPF Botkyrka och SPF Grödinge deltar gemensamt med följande program för er som vill ut och röra på er under Folkhälsoveckan 17-21 maj. **Hjärtligt välkomna!**

Preliminärt schema:

Måndag kl 10.00 Boule med möjlighet att prova, och lotteri, vid Aspvägen, Grödinge.

17/5 Ledare: Ingemar Lindström och Lars Hålén.

Tisdag Vandring och promenad med *avslutande fika vid Möllebadet.

18/5 Ledare: Jarl Johansson och Leif Åsberg + funktionärer.

Vandringen ca 4 km, promenaden ca 2,5 km.

Både vandring och promenad startar kl 10.00. Samling vid Möllebadets parkeringsplats.

Onsdag **Vandring och promenad på Mälarstigen, *avslutande fika vid Slagstabadet**
19/5
Ledare: Jarl Johansson och Saga Andersson + funktionärer
Vandringen ca 6 km, promenaden ca 2,5 km.
Vandringen startar kl 13.00, promenaden kl 13.30. Samling vid Slagstabadets
parkeringsplats.

Torsdag **Vandring och promenad med *avslutande fika vid Brosjön.**
20/5
Ledare: Leif Åsberg, Birgitta Herbst och Mari-Ann Ståhl.
Vandringen startar kl 10.00, promenaden kl 10.30. Samling vid parkeringsplats
Brosjön.

Fredag **Vandring och promenad med *avslutande fika vid Brantbrink.**
21/5
Ledare: Saga Andersson och Elisabeth Bäckman + funktionärer.
Vandringen ca 6 km, promenaden ca 2,5 km
Både vandring och promenad startar kl 13.00. Samling vid parkeringsplatsen
vid Brantbrinks idrottsplats.

Vid avslutande fika och trevligt umgänge har vi **lotteri med fina priser. Med tanke på
smittsäkerheten tar var och en med sitt eget fika.*

*Deltagarna delas in i grupper om max 8 personer och uppmanas hålla smittsäkert avstånd.
Munskydd och handsprit tillhandahålls.*

Nationell stegutmaning

Under folkhälsoveckan vill vi utmana alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Hur långt kan vi gå?
Rapportera den totala sträckan du har promenerat under veckan i km, avrundat till hel km. Här räknas hela veckan, 17-23 maj.

Har du ingen stegräknare eller app i mobilen eller möjlighet att veta hur långt du har gått kan du räkna med att en promenad 15 minuter i normal takt motsvarar 1 km, dvs 4 km på en timme. Om du motionerar på annat sätt kan du räkna att 15 minuters motion motsvarar 1 km.

Var och en som vill vara med rapporterar själv in sin sträcka via förbundets hemsida där det kommer finnas en länk till ett formulär när veckan startar. Formuläret kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Det går också bra att ringa eller maila sin sträcka till förbundet eller skicka via post.

Mail: info@spfseniorerna.se

Telefon: 08-692 3250

Post: SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm (märk brevet/vykortet med Stegutmaning)

Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Vi kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSOVECKA

spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Preliminärt program med reservation för eventuella ändringar.

Dag	tid	föreläsare	tema
Måndag 17/5	10:00	Maj-Lis Hellenius	Folkhälsa och livsstil
	10:45	Lennart Nilsson	Tips för att må bättre i vardagen
	14:00	Irene Samuelsson	Träning i vardagen
Tisdag 18/5	10:00	Gösta Bucht	Psykisk hälsa
	14:00	Nils Ingmar Thorell	Musikquiz
Onsdag 19/5	09:00	Bertil Marklund (obs tiden)	Kost och livsstil
	14:00	Mediyoga med Karin Bajlo	Mediyoga
Torsdag 20/5	10:00	Malena Ivarsson	Relationer och samliv
	14:00	Idriz Zogai	Hjärnan och minnesträning
Fredag 21/5	10:00	Sofia Åhman	Hjärnstark och livskvalitet
	14:00	med Sofia Åhman	Gympass för seniorer

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på spfseniorerna.se/folkhalsovecka.

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarier att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i det slutliga programmet.

Måndag 17 maj 10:00

Maj-Lis Hellenius är läkare, forskare och professor på Karolinska Institutet i att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar med fokus på fysisk aktivitet och mat. Hon har i flera decennier arbetat med frågorna som klinisk läkare och forskare. Hon föreläser flitigt och har skrivit många läroböcker och populärvetenskapliga böcker på temat.

”Senaste nytt om folkhälsan och vår livsstil med fokus på andra halvan av livet” en föreläsning med senaste nytt om forskning kring hälsa och livsstil, om vår stillasittande tillvaro och vardagsrörelsens betydelse samt om vad som är den bästa maten för hälsan. Vi får många praktiska råd om hur vi kan leva för att må så väl som möjligt. Den andra halvan av livet kan bli den bästa halvan.



Måndag 17 maj 10:45

Lennart Nilsson är beteendevetare med mångårig erfarenhet av hur våra tankar styr vårt handlande och vad man kan göra för att må bättre i vardagen. Lennart är också ansvarig för SPF Seniorernas Förbundsmästerskap.



Måndag 17 maj 14:00

Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet har arbetat med Träning, Gruppträning, gympa och seniorträning i många år. På sin fritid är Irene Gruppträningsledare, PT och Seniorträningsutbildare bredvid sitt administrativa liv. Irene tycker det ska bli spännande att få träffa er inom SPF Seniorerna och köra lite ute-träning och kanske lite inneträning också.

UTE-träning



Våren börjar närma sig med stormsteg och vad passar då inte bättre än att vi kan träna ute – tillsammans. Det finns en del att göra därute, med hjälp av lite parkbänkar, lekparker, och en del ute-gym. Sen kan man alltid gå i trappor på olika sätt. Jag hoppas att jag kan få dela med mig av lite tips på detta. Övningar kan alltid göras både tuffare och enklare. Gå, lunka, och löpa är också bra, alla på sina nivåer.

Tisdag 17 maj 10:00

Gösta Bucht är professor emeritus i geriatrik och sakkunnig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.

"Efter pensioneringen är jag professor emeritus i geriatrik vid Umeå Universitet. Min forskning och undervisning handlar framför allt om äldres psykiska och kognitiva sjukdomar. Jag är sakkunnig i vård och omsorgsfrågor hos SPF Seniorerna sedan drygt tio år. Som sådan bevakar jag äldres rättigheter och föreläser om ett gott åldrande, inte minst om värdet av ett aktivt liv och förbygga de stora hoten mot ett gott åldrande, demens, depression och konsekvenser av fall."



Gösta föreläser om psykisk hälsa och kognitiva sjukdomar.

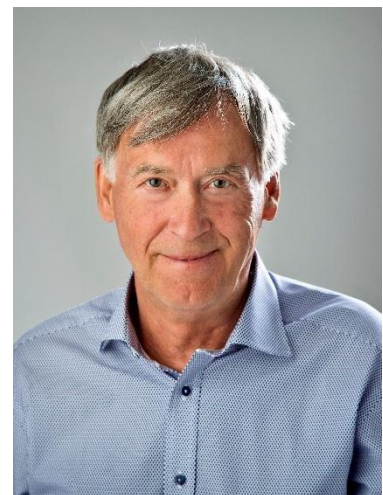
Onsdag 19 maj

09:00 obs tiden

Föreläsningen är tillgänglig tre månader, t.o.m. 21-08-19

Bertil Marklund är läkare och specialist i Allmänmedicin och har också under många år bedrivit forskning och varit professor i Allmänmedicin från 2007 – till 2019. Bertil Marklund är idag senior konsult, håller i forskningskurser, skriver böcker, föreläser mm.

Som distriktsläkare och forskare i allmänmedicin och folkhälsa så känns det bra att få berätta om forskning som handlar om det friska, hur man främjar och stärker sin hälsa och det spännande att vissa människor är så friska!! I vården ägnar vi nästan all tid åt att ta hand om och forska omkring det sjuka. Vi borde i stället ägna mer tid åt att främja hälsa så att man inte behöver söka vård!



Föreläsningen handlar om boken "10 tips, må bättre och lev 10 år längre". I boken kan du lära dig hur du själv stärker ditt immunförsvar så att du får ett friskare och längre liv. Råden som beskrivs är enkla att följa och det ökar chansen att du tar ett första steg mot bättre hälsa redan samma dag som du börjar läsa boken.

Onsdag 19 maj 14:00

Karin Bajlo, yogainstruktör

Karin bjuder på ett mjukt och dynamiskt stolsyogapass. Alla övningar utförs lugnt och inkännande. Karin har yogat i över 15 år och har utbildat sig till instruktör i I am-projektet hos Göran Boll, som grundade Medi Yogan. Karin arbetar till vardags som kommunikatör på SPF Seniorernas förbundskansli.



Torsdag 20 maj 10:00

Malena Ivarsson är socionom och klinisk sexolog och har arbetat med sex och relationer i 40 år. Malena medverkade i tv:s Sköna Söndag och Fräcka Fredag på 80 talet. Sedan dess svarar Malena på frågor i Aftonbladet Söndag och i Seniorens sedan 2015. I podden *Till sängs i kulturen* analyserar Malenarelationer tillsammans med Samanda Ekman.

Malena kommer i intervjun prata om de vanligaste frågorna hon får från förbundets medlemmar till Seniorens frågespalt.



Torsdag 20 maj 14:00

Idriz Zogai är förbundskaptenen för Minnesförbundet som brinner för tränat personer från 4 - 94 år och har fram appar inom just hjärnträning. Den senaste appen, Loci, används för att den åldrade hjärnan vid Umeå

Idriz kommer varva sin föreläsning om hjärnan med praktiska minnesövningar.



Svenska hjärnträning. Idriz har skrivit böcker samt tagit genom minnesträning, forskat kring minnet och Universitet.

vikten av att träna

Fredag 21 maj 10:00 Föreläsning

Föreläsningen är tillgänglig 1 vecka, t.o.m 21-05-30

14:00 Gympass

Gympasset är tillgängligt tre månader, t.o.m. 21-08-21

Sofia Åhman är idrottsläraren som klivit in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagymna. Med sitt glada humör och sina variationsrika träningsprogram i TV har hon lockat oss till både skratt och svett. Du har väl inte missat Hemmagymna med Sofia?



Nystart Senior

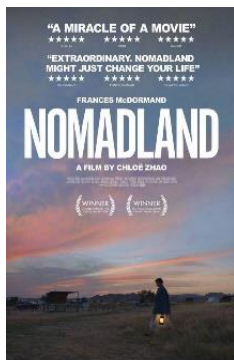
Det här är en inspirationsföreläsning/workshop för dig senior som vill ha lite träningstips och knep som passar dig. På ett lättsamt och inspirerande sätt pratar Sofia om hur en senior bör träna. Hur blir man hjärnstark? Hur gör man för att få bra livskvalitet på ålderns höst? Vad är Senior Power? Små övningar kan ge stora resultat. Vi tränar inte för att bli yngre, utan för att kunna bli äldre!

Efter den här föreläsningen kommer du att ha redskapen för att skapa dig en friskare, starkare och gladare liv!



Tumbascenen bio

Hej kära biopublik! Vi saknar er och det är säkert många av er som saknar att gå på bio i Tumba. Därför har vi nu tagit ett försiktigt steg att öppna upp Tumbascenen igen, med de restriktioner som gäller för offentliga evenemang. Vi tänker starta med några av de svenska filmer som vunnit olika priser som presenterades på Guldbaggegalan i måndags. **Vi har ett maxtak på 8 besökare per föreställning och säljer endast biljetter via förköp. Om det är någon av filmerna som blir slutsålda och fler av er vill se den filmen så kommer vi efter hand att lägga in extra föreställningar.** Håll koll på vår hemsida tumbascenen.se. Där finns också länkar till biljettköp för varje film.



Oscarsnominerade **NOMADLAND** visas på Tumbascenen Bio

[Måndag 17 maj klockan 14.00](#)

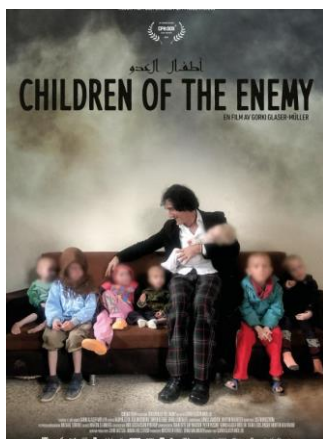
[Tisdag 18 maj klockan 19.00](#)

Från 7 år, längd 1:47. Biljettpris 120 kr. 20 kr rabatt för medlemmar i HSB, HGF och BOKA personalförening. För biljettköp, klicka på önskat datum ovan. Max 8 besökare per föreställning.

I filmen får vi följa Fern (Frances McDormand), en kvinna som, efter den ekonomiska kollapsen i den lilla staden på Nevadas landsbygd, packar sin bil och ger sig ut på vägarna för att upptäcka livet utanför det konventionella samhället, som en modern nomad. I filmen träffar vi verklighetens nomader, Linda May, Swankie och Bob Wells som blir Ferns mentorer och vänner under hennes utforskning av det vida landskapet i västra USA.

I rollerna:

Frances McDormand, David Strathairn, Linda May, Patricia Grier, Bob Wells, Gay DeForest



CHILDREN OF THE ENEMY visas på Tumbascenen Bio

[Söndag 16 maj klockan 19.00](#)

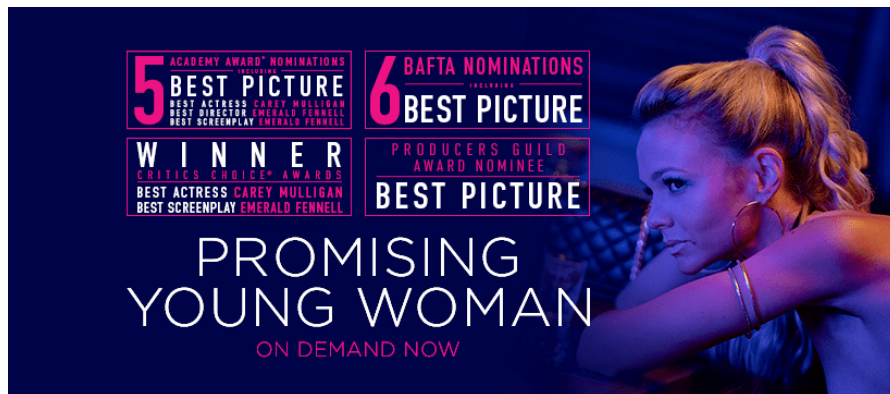
[Tisdag 18 maj klockan 14.00](#)

[Onsdag 19 maj klockan 19.00](#)

Från 11 år, längd 1:36. Biljettpris 120 kr. 20 kr rabatt för medlemmar i HSB, HGF och BOKA Personalförening. Max 8 besökare per föreställning tillsvidare. För biljetter, klicka på önskat datum ovan.

Glaser-Müllers dokumentär följer det i nyhetsmedier uppmärksammade händelseförloppet då Patricio Galvez bestämde sig för att åka till IS-fånglägret i Syrien och kämpa för att rädda sina sju barnbarn. Patricios dotter gifte sig i hemlighet med den ökände IS-terroristen Michael Skråmo och följde honom till kriget i Syrien 2014. Fem år senare dödas båda när kalifatet bryter samman. De efterlämnar sju små barn som placeras i mardrömslägret al-Hol, där förhållandena är livshotande. När den svenska regeringen inte agerar för att få hem barnen blir Patricio alltmer desperat. I sorgen

över att ha förlorat sin dotter ger han sig själv ett löfte – han måste rädda sina barnbarn innan det är för sent.



PROMISING YOUNG WOMAN visas på Tumbascenen Bio

Tisdag 25 maj klockan 14.00

Tisdag 25 maj klockan 19.00

Onsdag 26 maj klockan 19.00

Torsdag 27 maj klockan 14.00

Från 11 år, längd 1:54. Biljettpris 120 kr. 20 kr rabatt för medlemmar i HSB, HGF och BOKA personalförening.

Från den visionära regissören Emerald Fennell kommer nu en läcker ny tolkning av hämnd. Alla sa att Cassie var en lovande ung kvinna ... tills en mystisk händelse plötsligt ändrade riktningen för hennes framtid. Men ingenting i Cassies liv är vad det verkar vara: hon är grymt smart, obarmhärtigt listig och hon lever ett hemligt dubbel-liv om natten. Nu är ett oväntat möte på väg att ge Cassie en chans att hämnas det förflutna i denna uppskakande och oerhört spännande historia.

I rollerna:

Carey Mulligan, Bo Burnham, Laverne Cox, Clancy Brown, Jennifer Coolidge, Alison Brie, Christopher Mintz-Plasse, Molly Shannon

THE END
