

Veckobrev vecka 20 (17-23 maj 2021)

Folkhälsovecka!!

Denna vecka satsar SPF Seniorerna stort på hälsa i vid bemärkelse. Tillsammans med våra vänner i SPF Botkyrka hakar vi på med fysiska aktiviteter varje dag. Nedan ser du vad som händer respektive dag inklusive intressanta föreläsningar som förbundet anordnar

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



Måndag kl 10.00 Boule med möjlighet att prova, och lotteri, vid Aspvägen, Grödinge.
17/5 Ledare: Ingemar Lindström 070-150 41 94 och Lars Hålen.

Eftersom det är folkhälsovecka kommande vecka så blir det en lite speciell måndagsboule. Alla som kommer och spelar, "nybörjare och återfallsförbrytare" får en lott och är med i lottdragning.

Häng Med! Glöm inte att ta med tre klot.

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.

- 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 Slagsta badets 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.



Bild från vandringen i onsdags (13 maj). Foto Sven-Ove Jansson

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.

Föreläsningar under folkhälsoveckan

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

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, gympa och seniorträning i många år. På sin fritid är Irene gruppträningsledare, PT och seniorträningsutbildare bredvid sitt administrativa liv. Irene tycker att det ska bli spännande att få träffa er inom SPF Seniorerna och köra lite uteträning 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, lekparkar, 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 18 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.



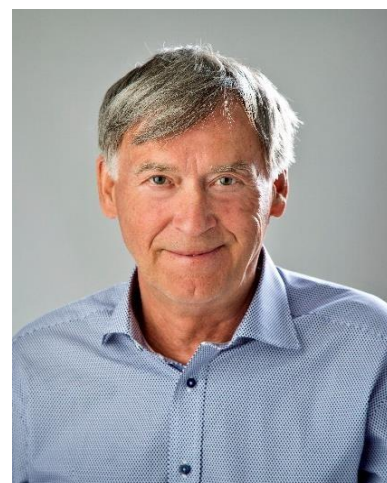
Onsdag 19 maj 09.00

OBS! Tiden

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.



Föreläsningen är tillgänglig tre månader, t.o.m. 19/8 2021

Onsdag 19 maj 14:00

Karin Bajlo, yogainstruktör

Karin bjuder på ett mjukt och dynamiskt stolsyogapass. Alla övningar utförs lugnt och inkännande. Karin har utövat yoga 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 Senioren sedan 2015.

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 Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning. Idriz har tränat personer från 4 - 94 år och har skrivit böcker samt tagit fram appar inom just hjärnträning genom minnesträning. Den senaste appen, Loci, används för att forska kring minnet och den åldrade hjärnan vid Umeå Universitet.

Idriz kommer varva sin föreläsning om vikten av att träna hjärnan med praktiska minnesövningar.



Fredag 21 maj 10:00

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 Åhman** 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!



Föreläsningen är tillgänglig 1 vecka, t.o.m. 30/5 2021

Fredag 21 maj 14:00

Gympass

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

Gympasset är tillgängligt tre månader, t.o.m. 21/8 2021

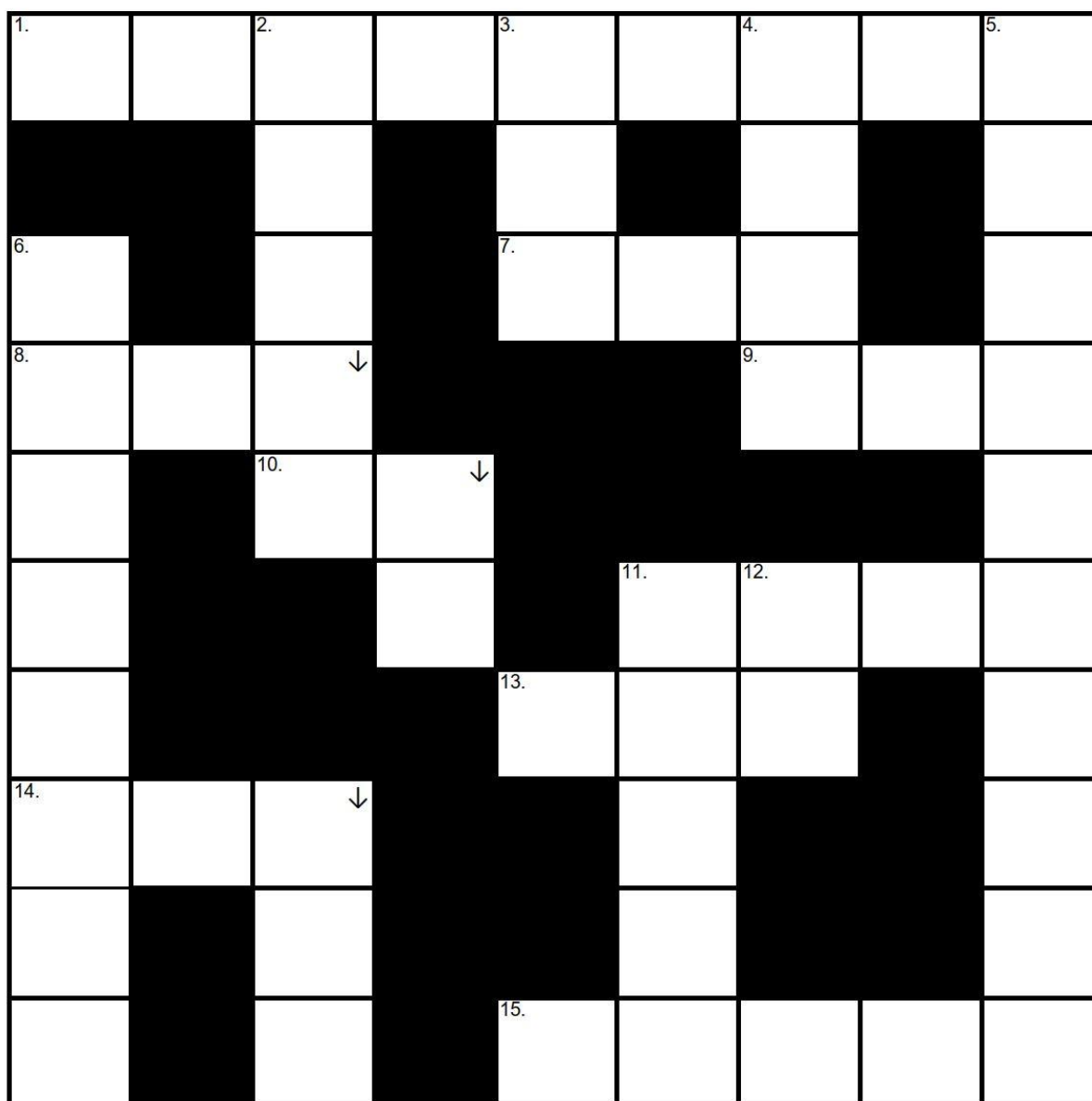


Tisdag den 18 maj 14:00

Spelplanen finns att ladda ner på

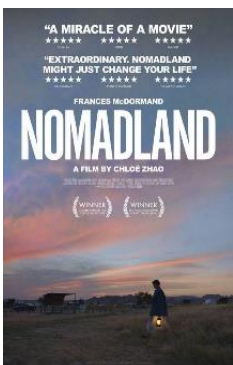
https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/dokument2021/melodikryss_folkhalsevecka.pdf

Melodikryss med Nils Ingmar Thorell



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