

En god kram

Jag har länge varit övertygad om att det är bra att kramas – att vi blir gladare och kommer närmare varandra. En varm kram gör gott för din hälsa. När vi kramas frigör kroppen ett må-bra-hormon. Men det gäller att ha de sociala känslspröten påkopplade så att man inte kramar någon mot deras vilja.

SPF Seniorernas årsmöte

SPF Seniorerna Huddinge hade årsmöte den 12 februari 2024. 111 medlemmar var närvarande.

Curt Larsson valdes till mötesordförande och Ewa Hjelm till mötessekreterare. Som justerare och rösträknare valdes Birgitta Berggren och Marianne Dahlin. Mötet genomfördes föredömligt snabbt. Verksamhetsberättelsen godkändes.

Revisorerna Margoth Karlsson och Bengt Orre, hade som vanligt lagt ner stort arbete vid genomgång av räkenskaperna. Efter redovisning av resultat- och balansräkning föreslogs ansvarsfrihet för styrelsen. Detta beviljades.

Medlemsavgiften för 2024 är 350:-. Budget för 2024 fastställdes.

Knut-Olov Axelsson valdes till ordförande för ett år. Ewa Hjelm, Eva Magnusson, Lillemor Söderholm omvaldes för en period av två år. Nyval av Karin Nordh för en period av två år.

Till revisor för en period av ett år omvaldes Margoth Karlsson och Bengt Orre. Till revisorssuppleant för en period av ett år, omval av Margareta Segerberg.

Nyval av Alexandra Birk, Irene Bergman och Ulf Eriksson, valberedningen, med Alexandra Birk som sammankallande.

Tillsammans med presidiet hyllades avgående ordföranden Sven-Arne Wennerberg och ledamot Marianne Nordqvist. Ulf Eriksson och valberedningen bestående av Ulla Sundkvist, Berit Westergren och Margareta Hedström tackades för

sitt arbete inom föreningen nu när de väljer att avgå. Vårdar och värdinnor tackades också för deras fina arbete.

Efter årsmötet överraskades mötesdeltagarna av ett nytt inslag. En pausfågel med pausgymnastik! Marianne Olsson såg till att vi rörde på armar och ben, sittandes. Det såg alldeles underbart ut med 222 armar i luften.

Sedan var det dags för kaffe och semla.

Därefter intogs scenen av Gunnar Almqvist underhöll med sin sång och gitarr. En countrytrubadur som sjöng till kompgitarr med och utan bakgrund. Vi riktar ett varmt tack till honom för en fin avslutning av årsmötet.

Rutkollen

Nyhet - Nyhet - Nyhet Nu blir det Gofika

Gofika kräver något extra, något som ger fikastunden guldkant.

Vi laddar därför upp med kaffe-böner i kaffemaskinen och fyller kakburkarna.

Kom och prova vår Gofika, till en kostnad av 30:-, **lördagen den 6 april kl. 14**, Patron Pehrs väg 8-10. Anmälan senast den 3 april till Eva Andersson, 070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.se

Kom med på en tur i historisk miljö

Onsdag 10 april, kl 14.00 besöker vi Almgrens sidenväveri.

Anmälan till Karin Nordh.

För mer i information se sid. 35 i Programhäftet.

Ny ordförande – vem är jag?



Knut-Olov Axelsson är namnet men är även känd som Ola. Uppvuxen i Segeltorp, har varit bosatt i Huddinge i stort sett hela livet. Medlem i SPF sedan 2009. Jag kom med för att det fanns många aktiviteter som var intressanta och har haft stor glädje av resor och träffar. Min bakgrund har jag i arbete med datasystem vilket gjort att jag fått ansvar för medlemsregistret och hemsidan i föreningen. Dessutom har jag hållit i datakurser under ett par terminer. Som ordförande ser jag fram mot att erbjuda medlemmarna gemenskap, upplevelser och givande aktiviteter men även att arbeta för att nå nya grupper på olika sätt och med olika erbjudanden.

Så sant så

-Brukar ni be bordsbön hemma hos er innan ni äter, frågade prästen lille Patrik i söndagsskolan.

-Det behöver vi inte. Min mamma är jätteduktig på att laga mat.

Vill du veta mer om varför 70 är det nya 50?

Välkommen till ett föredrag med Ingmar Skoog!

Äldreomsorgen i Huddinge kommun och pensionärsorganisationerna bjuder in dig som är senior i Huddinge till ett inspirerande föredrag med professor Ingmar Skoog.

Dagens 70-åringar har kroppar och hjärnor som 50-åringar hade för några generationer sedan. Ingmar Skoog berättar på ett inspirerande och humoristiskt sätt om sin forskning och ger handfasta tips till ett sunt åldrande. Du kommer att ha chansen att ställa dina frågor till Ingmar efter föredraget.

Dessutom ger äldreomsorgens förebyggande enhet och pensionärsorganisationerna information om vad som erbjuds för seniorer i Huddinge kommun.

Har du frågor?

Har du frågor inför föredraget går det bra att mejla till seniorevent@huddinge.se.

Datum: 22 april

Tid: Klockan 13:00-15:00, inläpp från 12:30.

Plats: Växthuset, Patron Pehrs väg 3

Du behöver inte anmäla dig och det är helt kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och frukt. Lokalen rymmer 250 personer, dörrarna stängs när det är fullt.

Varmt välkommen!



Huddinge

