



Till dig som är medlem i SPF Seniorerna Örgryte

Nu lägger vi vårens program i föreningen 2024 bakom oss för intåget i sommarhagen. Vi kan blicka tillbaka på **hela 52 aktiviteter** av olika slag under våren. Till detta ska dessutom läggas alla uppskattade besök på Göteborgsoperan. Så otroligt många minnen av fina stunder och god gemenskap dessa tillfällen bär med sig!

Sedan sist har bland annat följande ägt rum:

- På månadsmötet 29 maj höll radiojournalisten Christian Olsson ett oerhört underhållande och humoristiskt föredrag om sin intressanta karriär, så uppskattat.
- Bussresan till Tygriket den 23 maj var en fantastisk resa med stopp för intressanta besök och härlig mat var vi än landade. En resa genom försommarens landskap i strålande sommarsol.
- Studiebesöket på Stordalens Clarion Hotel Draken var spännande och givande och som avslutades med en utsökt lunch, välsmakande och riklig.
- Vårens samtals- och diskussionsgrupper, AW på Leonardo och promenader till Delsjön och Lyckans café etc. etc. har avslutats **men till hösten kör vi igång igen!!**

OBS! Vi lägger ut de flesta av våra aktiviteter med bild och text på hemsidan:

- Gå gärna in på hemsidan www.spfseniorerna.se/orgryte under fliken **Bilder/evenemang**, på första sidan i menyraden, för där kan du bläddra bland vårens aktiviteter och även föregående säsongers. Det ger en fin tillbakablick över alla roliga aktiviteter vi haft.

Sommarprogram 2024:

Även i sommar kommer vi att kunna träffas tillsammans i olika föreningsaktiviteter om du har lust och finns kvar i stan. Sommarprogrammet ligger på hemsidans första sida uppe i menyn. Händer det något mer, så lägger vi ut det under **Senaste Nytt** på hemsidans första sida. Vi ser fram emot att träffas även i sommar!

Program hösten 2024

Vi håller på att sammanställa **Program hösten 2024** (med många spännande aktiviteter). Ett Programblad kommer i vanlig ordning att skickas till din postlåda under andra hälften av augusti. Programbladet kommer även att komma via Medlemsbrev på mail och givetvis kommer det också att ligga på hemsidan och där dessutom ett kalendarium kommer att finnas.

Hälsa och välbefinnande

Hälsocirkeln är en studiecirkel för ett hälsosamt åldrande vänder sig till dig som vill reflektera kring frågor som rör hälsa och välbefinnande. I september planeras ännu en studiecirkel med utgångspunkt från ett gediget material som våra två kunniga och engagerade samtalsledare har medverkat i utformning av. Ett par mycket uppskattade cirklar har redan genomförts i vår förening. Deltagandet innebär ingen kostnad. Känner du intresse eller vill veta mer så kontakta Ingrid Löfstaf redheadmas@hotmail.com eller per tel. 070-761 11 41 alternativt Margareta Andersson alvsy@gmail.com eller per tel. 076-346 54 04.

Din E-postadress

Var vänlig och meddela Gun Nybratt gun.nybratt@gmail.com om du gör någon ändring av din E-postadress. E-post underlättar kontakter och information i föreningen.

Webbadress till föreningens hemsida är www.spfseniorerna.se/orgryte

1 juni - Hundra sommardar - dikt av Caj Lundgren (Kajenn):

*Var glad, min själ, åt vad du har:
nu har du hundra sommardar
och detta är den första.
När solens lopp sin ände tar
då har du nittionio kvar,
och någon blir den största.*

*Giv noga akt på var du står
i morgon är med ens igår,
det går så fort att vandra.
Lägg märke till att vad du får
är hundra sommardar per år
I morgon är den andra.*

Bilderna nedan är från "En dagsutflykt i Marks kommun - Sveriges textila centrum - Tygriket". En fullspäckad dag med många intressanta besök, god fika och som alltid goda samtal.

