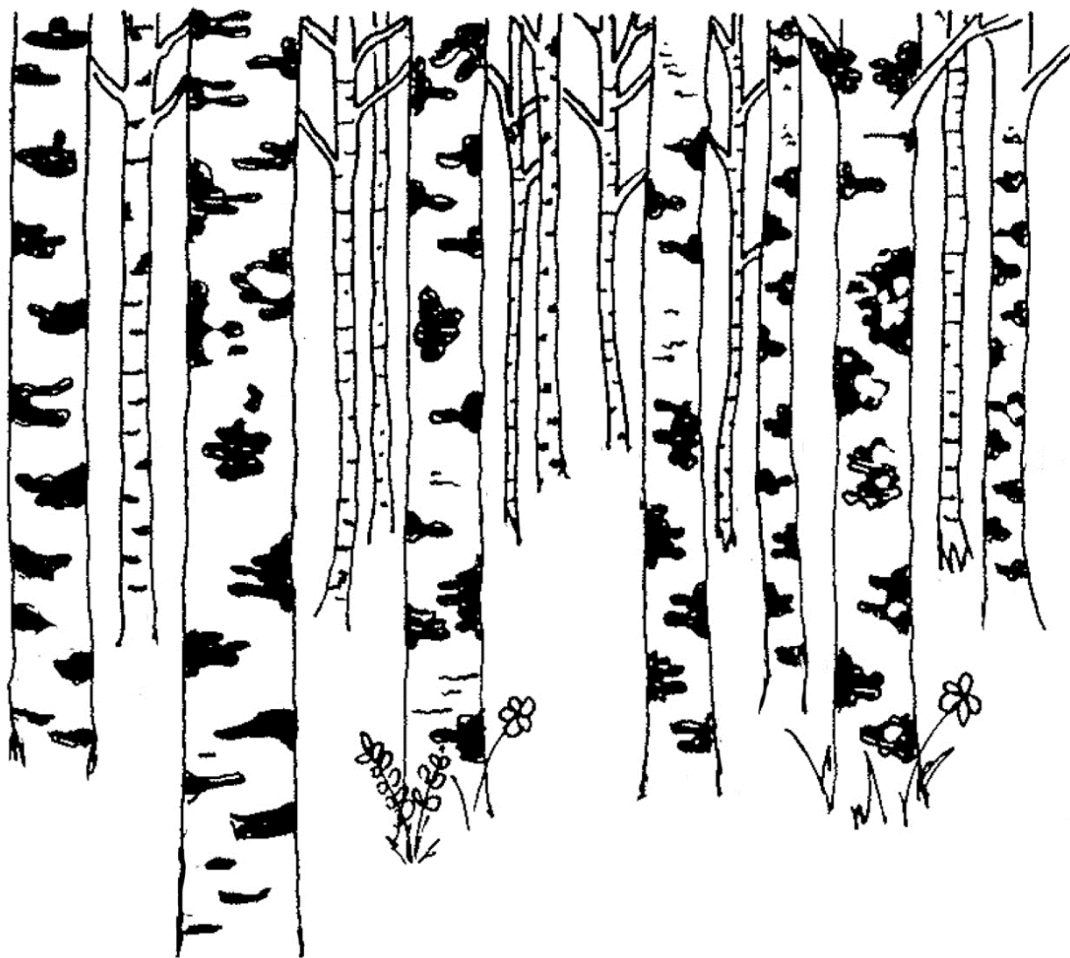




Björken i Umeå

Program hösten 2024



Månadsträffar hösten 2024

**OBS! Mer detaljerad information kommer på hemsida, facebookside, SPF Björken mail och sms.
Se ruta med viktig info gällande betalning och anmälan.**

Ons 21/8

kl. 13-15

Utflykt till Brännlands Wärdshus

Vi fikar tillsammans och lyssnar på Ingemar Sandström som kör Elvis låtar.

Buss avgår från Operaplan kl 12.30.

Kostnad 100 kr som betalas i förväg (se ruta).

Anmälan senast 14 augusti (se ruta)

samt ange om du kör bil eller åker buss.

Ons 18/9

kl.13-15

Professor Gösta Bucht, sakkunnig i förbundet

SPF, berättar om sitt arbete som sakkunnig läkare samt om "Det friska åldrandet".

Lokal: Cinco. Lunch 139:- som betalas i förväg

(se ruta) senast 6/9. Meddela lunchalt kött/veg vid anmälan som kan göras från 22/8-6/9 (se ruta).

Max 60 personer. Icke medlemmar i mån av plats.

Ons 16/10

kl. 9- ca 17

Heldagsutflykt till Sara kulturhus inkl

lunchteater och guidad tur

Vi äter lunch vid ankomst

Teater: Selma Lagerlöf, "Sånger ur skogen" Avfärd

buss kl 9.00 från operaplan, åter ca kl 17 Fika

innan hemfärd på Stigs.

Kostnad 400 kr inkluderar allt.

Anmälan 19/9-1/10 (Se ruta). Betalning (se ruta).

Max 53 personer. Icke medlemmar i mån av plats.

Ons 13/11
kl. 13-15

Hur kan yrsel botas?

Föreläsning av Solmaz Surano som är ST läkare i neurologi och postdoktoral forskare i Yrsselforskningsgruppen vid Umeå universitet. Lokal: Cinco. Lunch 139:- som betalas i förväg (se ruta) senast 4/11. Meddela lunchalt kött/veg vid anmälan som kan göras från 17/10-4/11 (se ruta). Max 60 personer. Icke medlemmar i mån av plats.

Ons 11/12
kl 14-16

Jullunch i Strömbäck

Buss avgår från operaplan kl 13.15.

Lunchen består av kallskuret samt varm buffé + efterrätter. Kostnad 300 kr, betalas i förväg (se ruta).

Anmälan från 14/11-4/12 (sista anmälningdag) (se ruta), ange om du kör bil eller åker buss.

OBS! Viktig information!

Betalning i förväg görs till SPF Björken genom swish 123 121 7850 eller Plusgirot 969162-7. Ange alltid namn för den/de som avgiften avser samt datum för månadsträffen. Tänk på att betalning via PG kan ta någon dag extra.

Anmälan görs alltid till antingen bjorkenumea@spfseniorerna.se eller tel/sms 076-0222944. Ange alltid namn för den/de anmälan avser. Anmälning och betalning bör alltid göras separat för sig!

Övriga aktiviteter



Se även hemsida www.spfseniorerna.se/bjorken samt Facebookgruppen (SPF Björken Umeå).

Gympa

Se föreningens facebook/hemsida

Vattengympa

Se föreningens facebook/hemsida

Boule

Se föreningens facebook/hemsida

Allmän träffpunkt – Vi träffas och äter eller fikar.

Varannan vecka (tis jämna veckor) med start 17/9, kl 12.30-15.00 på Västra paviljongen (Vasaplan mittemot Hotell Mimer). Handikappramp finns samt dörröppnare på svarta staketet.

Cirkel: Det åldrande minnet

Vi läser och diskuterar boken "Det åldrande minnet" av Lars Nyberg mfl. 5 träffar, varannan vecka. Start tis 8 okt, kl 13.00-14.30. Bok finns att låna. Anmälan: umea@sv.se, 090-125585 (begränsat antal platser).

SPF Björken i Umeå, Styrelse

Ordförande: Carl Gustav Wallrud tel 070-6975208

Vice ordf: Christer Lindgren tel 070-3756799

Kassör: Ulla-Stina Lund tel 073-8101943

Föreläsningar/musikuppträdanden under månadsträffar sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

