

2011-04-12

Dnr. 2006-1010-671

## Friskvårdsdag på Östermalm

Inspirerade av de aktiviteter som SPF S:t Görän-Kungsholmen respektive SPF Västerled genomfört i samarbete med andra pensionärsföreningar arrangerade vi på Östermalm en Friskvårdsdag den 17 april. 2007

På Östermalm i Stockholm finns sex SPF-föreningar - Djurgården, Engelbrekt, Gärdet, Hedvig Eleonora, Karlaplan och Östermalm Oscars. Vi genomförde projektet tillsammans med stadsdelens två PRO-föreningar och i samarbete med Östermalms stadsdelsnämnd. Stadsdelsnämndens ordförande Helena Bonnier invigde friskvårdsdagen och stannade också för att lyssna på föredrag och diskussioner och besöka de olika utställarna.

Att vår distriktsordförande Sven-Ingvar Larsson deltog stor del av dagen glädde oss mycket. Vi hade fem föredrag och däremellan sång och musik av Kerstin Lostig och Gunilla Tibbling. Förste talare var Lasse Johansson, psykolog och lärare på Lillsved, som talade om positivt tänkande.

Vår egen medlem Rune Hedman som varit universitetslektor i fysiologi på GIH, höll ett mycket uppskattat föredrag om vettiga vardagsvanor

Legitimerade sjukgymnasten Agneta Ubbe uppmanade åhörarna att utmana hjärnan och öppna sina sinnen.

Dietisten Birgitta Bergströmer fick många frågor från publiken när hon gav oss råd om hur vi äter för att hålla oss friskare.

Leg sjukgymnasten Alice Fransson avslutade dagen genom att lära ut hur vi behåller balansen och rörligheten i vardagen vilket publiken också fick pröva på.

Östermalms stadsdelsförvaltning hade informatören inom äldreomsorgen och en biståndshandläggare på plats. De fick många besök och var mycket nöjda med att ha nått ut till så många äldre i stadsdelen.

Bland utställarna återfanns bl a Östermalms sjukvårdsförening, SPF Väntjänst på Östermalm, Vuxenskolan, Östermalms bibliotek, Apoteket, Grace Tjejjym och Sakta Hjälpmedel.

Syftet med friskvårdsdagen var att visa på möjligheterna till ett aktivt och meningsfullt liv för dem som fyllt 65 år och att sprida kunskap om stadsdelens utbud för de äldre.

Omkring 500 personer kom så detta syfte uppnåddes verkligen.

Värdet av att Stadsdelsnämnd och stadsdelsförvaltning fick se vilken resurs SPF är och betydelsen av ett gott samarbete oss emellan kan inte heller nog uppskattas.

Lillemor Lindberg

ordförande i SPF Hedvig Eleonora



# Friskvårdsdag

för Östermalms seniorer

Tisdagen den 17 april 2007 kl. 10-16  
Oscars församlingssal, Fredrikshovsgatan 8

PROs Östermalmsföreningar

PRO Gärdet

ordf. Ingrid Stockman, tel. 664 29 10  
istock@glocalnet.net

PRO Östermalm

ordf. Ulla Bowallius, tel. 663 95 66  
086672583@telia.com

SPFs Östermalmsföreningar

SPF Djurgården

ordf. Carl Gustaf Larsson, tel. 663 30 86  
c.g.larsson@telia.com

SPF Engelbrekt

ordf. Anita Löwbeer, tel. 663 40 66  
anitalowbeer@hotmail.com

SPF Gärdet

ordf. Marianne Rietz, tel. 662 90 16  
marianne.rietz@tele2.se

SPF Hedvig Eleonora

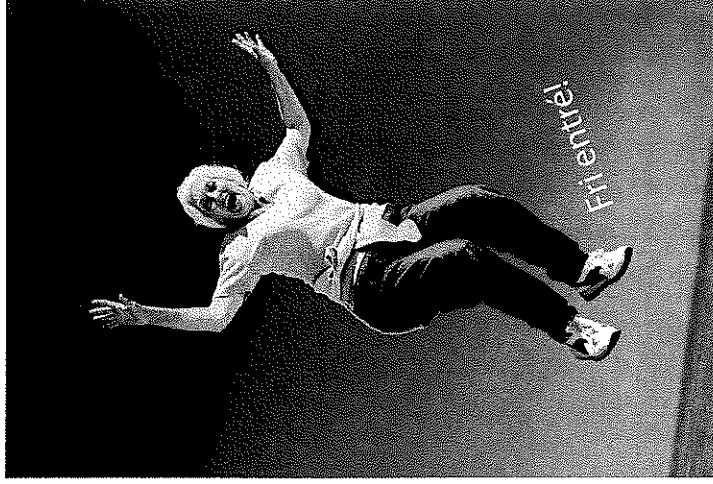
ordf. Lillemor Lindberg, tel. 660 94 18  
lillemor.lindberg@moderat.se

SPF Karlaplan

ordf. Henry Haskel, tel. 663 37 63  
haskels@tele2.se

SPF Östermalms Oscars

ordf. Gigi Sand, tel. 765 46 92  
sand.spf@home.se



Östermalms stadsstyrelseförvaltning  
Registrarmet/Konstliet

2011-04-12  
Dnr: 2006-1010-671

Arrangörer är PRO Gärdet, PRO Östermalm, SPF Djurgården, SPF Engelbrekt, SPF Gärdet,  
SPF Hedvig Eleonora, SPF Karlaplan, SPF Östermalm Oscars  
i samarbete med Östermalms stadsstyrelsenämnd.

Utställare som informerar om hälsa, motion, hjälpmedel, egen-vård, sjukvård m.m:

- ABF - Arbetarnas Bildningsförbund
- PRO - Pensionärernas Riksorganisation
- SPF - Sveriges Pensionärsförbund
- Apoteket
- Functional Foot Podiatry
- Grace Tjejgym
- Sakta Hjälpmedel AB
- SPF Väntjänsten
- Vuxenskolan
- Östermalms sjukvårdsförening
- Östermalms stadsdelsförvaltning

Alla är hjärtligt välkomna. Cafeterian är öppen hela dagen.

Du har även tid att besöka utställarna i pauserna mellan programpunkterna.

Föreläsare och underhållning:

- |           |  |
|-----------|--|
| Kl. 10.00 | Helena Bonnier(m), stadsdelsnämndens ordförande<br>inviger friskvårdsdagen.                        |
| Kl. 10.15 | Lasse Johansson, psykolog och lärare på Lillsved, pratar<br>om positivt tänkande.                  |
| Kl. 11.15 | Kerstin Lostig och Gunilla Tibbling bjuder på sång och<br>musik.                                   |
| Kl. 11.45 | Rune Hedman, universitetslektor i fysiologi på GIH,<br>berättar om vettiga vardagsvanor.           |
| Kl. 12.45 | Kerstin Lostig och Gunilla Tibbling bjuder på mer sång.  |
| Kl. 13.15 | Agneta Ubbe, leg. sjukgymnast, håller ett föredrag om att<br>utmåna hjärnan och öppna dina sinnen. |
| Kl. 14.15 | Birgitta Bergströmer, dietist, ger oss råd om hur vi äter<br>för att hålla oss friskare.           |
| Kl. 15.15 | Alice Fransson, leg. sjukgymnast, talar om hur vi behåller<br>balansen och rörligheten i vardagen. |

Föreläsningar, underhållningen och utställningen är kostnadsfri.

# Trygghet och Livskvalitet

Östermalms Senioridag

Onsdagen den 5 november 2008 kl. 11.00-17.30  
Oscars församlingssal, Fredrikshovsgatan 8

## PROs Östermalmsföreningar

### PRO Gärdet

ordf. Ingrid Stockman, tel. 664 29 10  
istock@globalnet.net

### PRO Östermalm

ordf. Ulla Bowallius, tel. 663 95 66  
086672583@telia.com

## SPFs Östermalmsföreningar

### SPF Djurgården

ordf. Carl Gustaf Larsson, tel. 663 30 86  
c.g.larsson@telia.com

### SPF Engelbrekt

ordf. Anita Löwbeer, tel. 663 40 66  
anitalowbeer@hotmail.com

### SPF Gärdet

ordf. Marianne Rietz, tel. 662 90 16  
marianne.rietz@tele2.se

### SPF Hedvig Eleonora

ordf. Lillemor Lindberg, tel. 660 94 18  
lillemor.lindberg@moderat.se

### SPF Karlaplan

ordf. Henry Haskel, tel. 663 37 63  
haskels@tele2.se

### SPF Östermalms Oscars

ordf. Gigi Sand, tel. 765 46 92  
sand.spf@gmail.com



Östermalms stadsdelsförvaltning  
Regi- och arkivkansliet  
2011-04-12  
Di. 2006-1010-671



Arrangörer är PRO Gärdet, PRO Östermalm, SPF Djurgården, SPF Engelbrekt, SPF Gärdet,  
SPF Hedvig Eleonora, SPF Karlaplan, SPF Östermalm Oscars  
i samarbete med Östermalms stadsdelsnämnd.

Utställare som informerar om hälsa, motion, hjälpmedel, äldreomsorg m.m:

- **PRO** - Pensionärernas Riksorganisation
- **SPF** - Sveriges Pensionärsförbund
- **ABF** - Arbetarnas Bildningsförbund
- **Brottsofferjouren**
- **Friskis&Svettis**
- **Genealogiska föreningen**
- **SPF Vän tjänst**
- **Stadsbiblioteket**
- **Studieförbundet Vuxenskolan**
- **Uriform**
- **Östermalms sjukvårdsförening**
- **Östermalms stadsdelsförvaltning**

Alla är hjärtligt välkomna. Cafeterian är öppen hela dagen.  
Du har även tid att besöka utställarna i pauserna mellan programpunkterna.

#### Föreläsare och underhållning:

- Kl 11.00 Stadsdelsnämndens ordförande **Helena Bonnier** inviger seniordagen.
- Kl 11.15 Riksdagsledamoten **Barbro Westerholm**: Trygghetsboenden, bra för boende och skattebetalare.
- Kl 12.00 Fd statsrådet **Bengt Göransson**: Myten om maktlösheten.
- Kl 12.45 Kontorschef **Käthe Rubensson** och jurkand. **C G Hamilton**, Arvid Waerners Begravningsbyrå: Arv och testamente.
- Kl 13.30 Seniorartistgruppen **Ljusglimtar**: Sång och musik – sjung med!
- Kl 14.00 Docent **Gunilla Nordenram**: God tandhälsa livet ut – möjlighet eller utopi?
- Kl 14.45 Kommissarie **Tommy Pettersson**: Hur skyddar man sig mot brott?
- Kl 15.30 Seniorartistgruppen **Ljusglimtar**: Sång och musik – sjung med!
- Kl 16.00 Dr: i dansterapi **Krister Nyström**: Kan man bli frisk av dans?
- Kl 16.45 Squaredansklubben **Seniorerna**: Dansuppvisning – pröva på!

Föreläsningar, underhållningen och utställningen är kostnadsfri.