

# Seniorträffar

## - våren 2025 -

### Varmt välkomna!

**TORSDAGAR KL. 13.00 I NICOLAISALEN, SJÄLAGÅRD SGATAN 13**

Vid varje tillfälle serveras soppa till en kostnad av 50 kr

**OBS! Av brandsäkerhetsskäl får max 50 personer vistas i Nicolaisalen.**

**Därefter måste vi tyvärr stänga dörrarna**

TORSDAG 23 JANUARI KL 13.00

**FRÅN KINAVALLEN I ULLÅNGER TILL BULBOACA I MOLDAVIEN**

Andréas Lindström berättar

TORSDAG 30 JANUARI KL 13.00

**MATEN OCH RÖRELSEN, SOM GER BÄTTRE LIVSKVALITET OCH FÖRLÄNGER LIVET**

Maj-Lis Hellénus, professor på Karolinska institutet, specialist på förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar med fokus på vår livsstil

TORSDAG 6 FEBRUARI KL 13.00

**HEM TILL STOCKHOLM IGEN –**

Åke Bonnier om sina år som biskop i Skara stift

TORSDAG 13 FEBRUARI KL 13.00

**KONSTBRODÖR I KYRKANS TJÄNST**

Urban Beckfjäll

TORSDAG 20 FEBRUARI KL 13.00

**OM LINA SANDELL BERG**

Kristina Ljunggren och Suzanna Kroon Hahr

TORSDAG 27 FEBRUARI KL 13.00

**VAD GÖR EN ORTOPTIST?**

Agneta Rydberg berättar om sina 50 år som ögontjänare

TORSDAG 6 MARS KL 13.00

**BOKTIPS FRÅN GAMLA STANS BOKHANDEL OCH HELENA LANDBERG**

TORSDAG 13 MARS KL 13.00

**VI FINNS NÄRA DIG**

Vardaga hemtjänst berättar och bjuder på något gott till kaffet

TORSDAG 20 MARS KL 13.00

**LA ALHAMBRA DE GRANADA – ETT VÄRLDSARV ATT IMPONERAS AV**

Sabina Koj berättar

v.g vänd

TORSDAG 27 MARS KL 13.00

**OM VÄRLDSARVET DROTTHINGHOLM OCH ATT ÄRVA EN PLATS**

Helena Chreisti från Kungl. Hovstaterna och tidigare världsarvssamordnare på Drottningsholms slottsområde

TORSDAG 3 APRIL KL 13.00

**SÅNG MED LENA RÖSTER UNDER LEDNING AV LENA BRODIN**

TORSDAG 10 APRIL KL 13.00

**PIANOMUSIK OCH MERA** Magnus Mårtensson

TORSDAG 17 APRIL KL 13.00

**SKÄRTORSDAG MED KRISTINA LJUNGGREN OCH MIKAEL HALLDIN**

TORSDAG 24 APRIL KL 13.00

**JENNIE J. OCH KALLE MED C. VÄLKOMNAR VÅREN**

TORSDAG 1 MAJ KL 13.00

**FÖRSTA MAJ – INGEN TRÄFF**

TORSDAG 8 MAJ KL 13.00

**FRÅN KRÖGARE TILL KLOCKARE** Mårten Dahlberg berättar

TORSDAG 15 MAJ KL 13.00

**SJÄLAVÅRD OCH BARMHÄRTIGHET**

Timo Gillblad tar oss med på en historisk resa

TORSDAG 22 MAJ KL 13.00

**VÅRUTFÄRD – RESMÅL MEDDELAS SENARE!**

**EFTERMIDDAGSKAFFE – SAMVARO KRING KAFFEBORDEN**

**PLATS:** Nicolaisalen, Själagårdsgatan 13

**DATUM:** Varannan tisdag (jämna veckor) 4 & 18 feb, 4 & 18 mars, 1, 15 & 29 april

**TID:** 14.00–15.30

**KOSTNAD:** Kaffe och våffla 20 kr

**SENIORYOGA PÅ SJÄLAGÅRD SGATAN – FÖR SAMVARO OCH GLÄDJE**

I yoga fördjupar du andningen och öppnar upp för hjärtats cirkulation. Forskning på seniorer visar att yoga ger såväl ökad koncentration och minnesförmåga, som balans och inre lugn.

Alla kan yoga med anpassade rörelser och med stöd av stol

**PLATS:** Nicolaisalen, Själagårdsgatan 13

**DATUM:** Onsdagar – 22 & 29 jan, 5, 12 & 19 feb (paus v. 9) 5, 12, 19 & 26 mars och 2 april

**TID:** 10.00 – 11.00 **KOSTNAD:** 30 kr per tillfälle (Swish - 123 054 33 48)

**LEDARE:** Anna Hertting, leg fysioterapeut & certifierad yogalärare och stressforskare (mobil: 0703-50 86 04)

