

Seniorernas Hus

Ystads kommuns mötesplats för seniorer

SNART ÄR VÅREN HÄR 😊



Program Göken

Mars 2024



Ystads kommun

Rörelse gör styrka

Med stigande ålder minskar musklerna, men med bra mat och träning kan många behålla sin styrka och funktion långt upp i åldern.

Forskning visar att regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador. Regelbunden balans- och styrketräning har stor betydelse för att minska risken att falla. Både balans- och styrketräning ger god effekt även bland äldre personer. Det är alltså aldrig för sent att börja träna.

Balansförmågan går att träna upp, men för att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår.

Daglig fysisk aktivitet

Komplettera gärna balans- och styrketräningen med daglig fysisk aktivitet för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfådd. Sikta på sammanlagt 150 minuter fysisk aktivitet per vecka, till exempel 30 minuters promenad 5 gånger per vecka. En del aktiviteter i vardagen som till exempel promenader, arbete i hemmet eller trädgården eller att gå och handla är bra exempel på fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet har många andra positiva effekter för hälsan. Risken för många kroniska sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och demenssjukdom minskar och sömnen kan förbättras.

Aktiviteter som stärker skelettet

Aktiviteter där du bär och förflyttar din egen vikt, stärker skelettet och minskar risken för benskörhet. Exempel på sådana aktiviteter är **promenader, att gå i trappor, gympa och dans**. Du kanske tycker det är roligare att träna i grupp? Vi erbjuder gymnastik för seniorer i vår verksamhet som passar alla personer.

Undvik att sitta still länge Om du sitter still under långa perioder är det bra om du gör det till en vana att resa dig upp regelbundet och göra några enkla rörelser, till exempel djupa knäböj för att använda benmusklerna.

* Källa: Socialstyrelse

ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER 2024

MÅNDAGAR:

Canasta, kl. 09.00-12.00 i A-sal (Gerd) 2/1 – 31/12

Biljard, Göken kl. 12.00 – 16.00 året runt

Gymnastik kl. 10.00–11.00 i gympasalen eller ute på gården (helgfria måndagar) from 15/1 - Gympa till musik, Rörelsegymnastik som kan utföras sittande eller stående efter sin egen förmåga. Med lite träning kan du bli mycket starkare och säkrare



Qigong, kl. 11.00 – 12.30 i A-B salen 8/1 – 20/6

Seniorqigong till CD-skiva och ledare Anita Lundberg. En träningsform som är lätt att lära sig och den kräver ingen utrusning. Den är fysiskt inte särskilt krävande och kan tillämpas av de flesta personer, och den har visats ha dämpande effekt på stressrelaterade symtom.

TISDAGAR:

Biljard, Hvita Briggen kl. 13:00 – 16:00 9 januari – 13 maj

Line-dance, kl. 9.30 -11:45 i Hörsalen 16/1 – 23/4

Enkla danser. Alla ska kunna delta. En redig motion med trevlig musik. Dansledare är Ove Thörnblad. Ingen föranmälan behövs.

Qigong, med Sylvi Salomonsson kl. 10:30 -11:30 i AB-salen 9/1 - 28/5 AB-sal

(ring och anmäl dig, tel. 0703151778)

Matlagning för herrar, Köket kl.11:30-14:30

med start den 13 februari.

Ledare Irene Hansson.

Max 6 deltagare

Anmälan till studieorganisatör Christina Andersson, sms och telefon 073-852 31 89



Tryggare vardag, kl. 10:30 – 12:00 i Föreläsningssalen 16/1 – 11/6
Välkommen till våra fysiska träningspass på Seniorernas Hus
Göken ☺

Fallolyckor är vanliga bland äldre personer och kan orsaka skador, försämrad livskvalitet och dödsfall. Syfte med träningen är att den ska ge ökad egenmakt, bättre livskvalitet samt nya kunskaper om och konkreta handlingsverktyg för en tryggare vardag.

För mer info kontakta Bertil Palm 0729265606

Mera LIV, kl. 12:30-13.30 i Föreläsningssalen 16/1 – 9/6

Lugnt Inre Välmående har vi roligt tillsammans med funktionell träning. Vi mixar ro- och stillhetsövningar, sköna upplevelser till musik, olika balansövningar och andra medvetna rörelser. Vi anpassar övningarna för både stående och sittande. Tillsammans landar vi här och nu – i medveten närvaro.

Var rädda om Er!// Uffe o Bertil

Öppen gympasal, kl. 13.00–15.00 (ej röda dagar) Välkommen ner i vår gymnastiksal. Du tränar helt på egen hand men är välkommen att använda de redskap som finns. Obs. att vi inte har gympamaskiner

Bokcirkel, Qigong och/eller lätta rörelser, kl. 13–15.00 i Hörsalen.
16/1 – 11/6

Vi träffas, läser en bok, pratar och/eller har kort pass qigong till CD-skiva med ledare

Canasta, AB-sal, kl. 13:30 – 16:30 (hela året)

Ett gäng glada pensionärer **träffas** under hela året, under ledning av Mona Persson, på Seniorernas Hus Göken för att spela **canasta**. Passa på att samtidigt **träffa** andra.

ONSDAGAR:

Biljard, Hvita Briggen, kl.09.00-12.00, 12 januari – 17 maj

Bingo, kl. 13–15.30 i AB-salen 10/1 – 19/6

Kom och spela Bingo med oss! Vi håller till i Seniorernas Hus Göken
Att spela bingo är bra för äldres hälsa, till exempel att förbättra koncentrationen, minnet, och detta bra bingospel kan uppmuntra interaktioner med andra Använd dessa bingobrickor för att uppmuntra vänner eller familjemedlemmar att gå med och delta i en rolig miljö Att spela spel kan bidra till att minska stress och spänning Pris: 22 kr/bricka

**Trädgårdsgrupp, kl. 14.00-15.30 i Föreläsningssal/trädgården,
Varannan vecka (ojämna veckor) under hela året 3/1- 18/12-2024**

Du är välkommen till Seniorernas Hus Göken för gemenskap och en trevlig möjlighet att träffas och trivas under enkla former i vår trädgård eller Föreläsningssalen vid dåligt vädret. Var och en tar med förtäring/dryck om inte gruppen gemensamt beställer något. Alla är välkomna.

Matlagning för herrar – ”Gubbröran grupp 2” kl. 17:00 – 20:00
31/1, 21/2, 13/3, 3/4, 24/4 och 15/5 Anmälan till cirkelledare Ronny Larsson, ronnylarsson.spf@gmail.com Max deltagare 4 personer/grupp Preliminär kostnad per gång 150 kr.

TORSDAGAR:

Biljard för nya spelare, kl. 10-12

Både du som spelat förut och du som är nybörjare är välkommen att prova på. Material finns att låna.

Biljard, Göken kl. 12.00 -16.00, året runt

Durspel, kl. 9-12 i Hörsalen (ojämna veckor) 18/1 – 23/5 Durspel för absoluta nybörjare. Spel utifrån Nils Fläckes bok/CD ”I UR och DUR”. Medtag eget durspel i tonarten G-C. Kontaktuppgifter till ansvarig för gruppen kan fås genom verksamhetssamordnaren.

Kurs i bridge, kl. 09:30 – 12:00 i AB-salen from 25/1 -4/4

Allt om grunderna för att kunna spela bridge. Mer info Ove Thörnblad
070 56 144 64

Stavgång/promenad kl. 9.00 -10.30 i Föreläsningssal/ute. 24/1 – 11/7

Vi samlas på Göken/trädgården och bildar mindre följen som går olika långa rundor beroende på ork och tempo (med eller utan stavar).

Återsamling kl. 10.30 för gemensam fika.

Qigong, kl. 11.00 – 12.30 i AB-sal. 11/1 – 11/7

Seniorqigong till CD-skiva och ledare Anita Lundberg. En träningsform som är lätt att lära sig och den kräver ingen utrusning. Den är fysiskt inte särskilt krävande och kan tillämpas av de flesta personer, och den har visats ha dämpande effekt på stressrelaterade symtom.

Öppen datorverkstad, kl. 10-12 i Datorsalen (helgfria torsdagar) from 4/1

Datorsalen står öppen för dig som vill låna en dator och skriva dokument, söka på Internet etc. Du bestämmer vad som står på programmet. Samordnaren finns tillgänglig för den som behöver hjälp. Du som aldrig suttit vid en dator, men är nyfiken är också välkommen, liksom du som behöver hjälp med din mobiltelefon eller läsplatta.



Sitt/stå gymna, kl. 13.15 -14.00 i Hörsalen. (helgfria torsdagar)
observera att det är ny tid från 1/3 Vill du minska riskerna att falla? Kom igång med träning. Med lite träning kan du bli mycket starkare och säkrare. Här tränar du stabilitet och styrka för hela kroppen. Rörelsegymnastik som kan utföras sittande eller stående efter sin egen förmåga.

Yoga, kl. 14:15 – 15:00 i Föreläsningssalen from. 11/1 – 28/3
Lätt nybörjare yoga, mjuk – långsam – avslappnad. Vi kommer att utveckla smidighet, balans, styrka, andningen i konspiration med rörelse. Ca: 45/gång

Matlagning för herrar – ”Gubbröran” kl. 17:00 – 20:00
18/1- 30/5 Anmälan till cirkelledare Ronny Larsson,
ronnylarsson.spf@gmail.com Max deltagare 4 personer/grupp
Preliminär kostnad per gång 150 kr.

Matlagningsgrupp ” Kanelnäckorna” kl. 17:00 – 20:00 följande datum: 18/1, 1/2, 15/2, 29/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4, 9/5 och 23/5 Max deltagare 4-5 personer. 5 Anmälan till cirkelledare Ronny Larsson, ronnylarsson.spf@gmail.com Preliminär kostnad per gång 150 kr.

Herrgrupp, Hörsalen kl. 10:00 – 12:00 jämna torsdagar from den 11/1 – 13/6

Stick café, kl. 13:30 – 15:30 jämna veckor from 11/1 – 13/6 i AB-salen. Max 10 personer då alla ska kunna vara med och delta i samtal.

FREDAGAR:

Öppen gympasal, kl. 9-11 (ej röda dagar)

Välkommen ner i vår gymnastiksal. Du tränar på egen hand men är välkommen att använda de redskap som finns.

Biljard, Hvita Briggen kl. 09.00-12.00 startar höstterminen den 12/1 – 17/5

Biljard, fritt spel, kl. 12.00 -17.00

Köer och annat material som behövs finns att låna

Canasta, 13:30 - 18:00 i Föreläsningssal (köket) 5/1 – 27/12 (året runt) Vi är en grupp som träffas på fredagar på Seniorernas Hus Göken. Välkomna att spela med oss ☺

Canasta, 13:00-17:00 Hörsalen, hela året

Håll minnet i god form! Kom och spela kort med oss! (hela året)

Majong, 13:00:16:00 A-B sal, 12/1 – 16/6 år 2024

Kom och spela mahjong med oss! Nybörjare och inbitna spelare är lika välkomna. Nybörjare och redan vana spelare kan öva på spelet eller slipa på tävlingsformen tillsammans.

LÖRDAGAR:

Trivsel stund, 16:00 – 18:00, AB-sal eller trädgården när vädret tillåter, 6/1 – 28/12

” Från ensamhet till samhörighet”, gruppen kan ha olika inriktningar och tema. Det kan handla om vad som helst utifrån gruppens intresse. Tag med egen förtäring och ett glatt humör.

Varje dag finns det dessutom möjlighet att läsa tidningen (Ystads Allehanda och Skånska Dagbladet), titta på TV i TV-rummet, spela spel eller kort, lägga pussel m.m. Utanför köket finns en bokhylla där vi har byggt upp ett litet husbibliotek. Där kan du som vill låna en bok, som du får lov att ta med dig härifrån och lämna tillbaka vid nästa besök

Uppstart förebyggande arbete kring hälsa

MÖT OSS PÅ ÖPPET HUS!

NI KOMMER ATT MÖTA FLERA AV OSS PÅ SENIORERNAS HUS GÖKEN. VI ETT TEAM SOM JOBBAR FÖREBYGGANDE OCH KOMMER ATT BJUDA IN ER ALLA SOM VILL VETA HUR VI JOBBAR, DEN 10 APRIL

PERSONALEN KOMMER ATT FINNAS PÅ PLATS FÖR ATT BERÄTTA OM VERKSAMHETEN.

HÅL DENNA DAG! HOPPAS VI SES!

Mer information om detta kommer i april program.

”Varför blir man yr när man blir äldre”?

Hur fungerar balanssystemet och vad händer med balansen när man åldras? Vad kan man göra för att inte vara yr och ostadig när man är äldre? Detta och mer kommer föreläsningen ”Varför blir man yr när man blir äldre?” att handla om.

Föreläsare: Eva Ekvall Hansson, professor i fysioterapi
Lunds universitet samt Öron- Näsa -Halskliniken
Skånes Universitetssjukhus i Lund.



Tisdag den 5 mars
Kl. 15:00

Plats: Föreläsningssalen/Seniorernas Hus Göken

Entré: 30 kr.

Anmälan till aktivitetssamordnare 0411-577897 eller skriv in dig på anmälningslista på Seniorernas Hus Göken, senast den 2 mars

Häng med Anna-Lena Eriksson till Bolivia

Anna-Lena leder in oss med lite historik, hur Bolivia såg ut för 30 år sedan för att sedan gå in på 90-talet.

Arbetet i Anderna på 90-talet. Arbetade i FN s projekt för att minska mödrar och barn dödligheten i Bolivia. Som vårdlärare och barnmorska utbildade hon "barfota" barnmorskor mellan 1991 - 1996.



Tisdag den 12 mars **Fika: 30 kr**

Kl. 14:00 – 15:30 **Anmälan senast den 11/3**

Plats: Seniorernas Hus Göken, Föreläsningssalen



Frukostklubben

med Gitte och

Munevera

onsdag den 13 mars

kl. 10:00 – 11:30

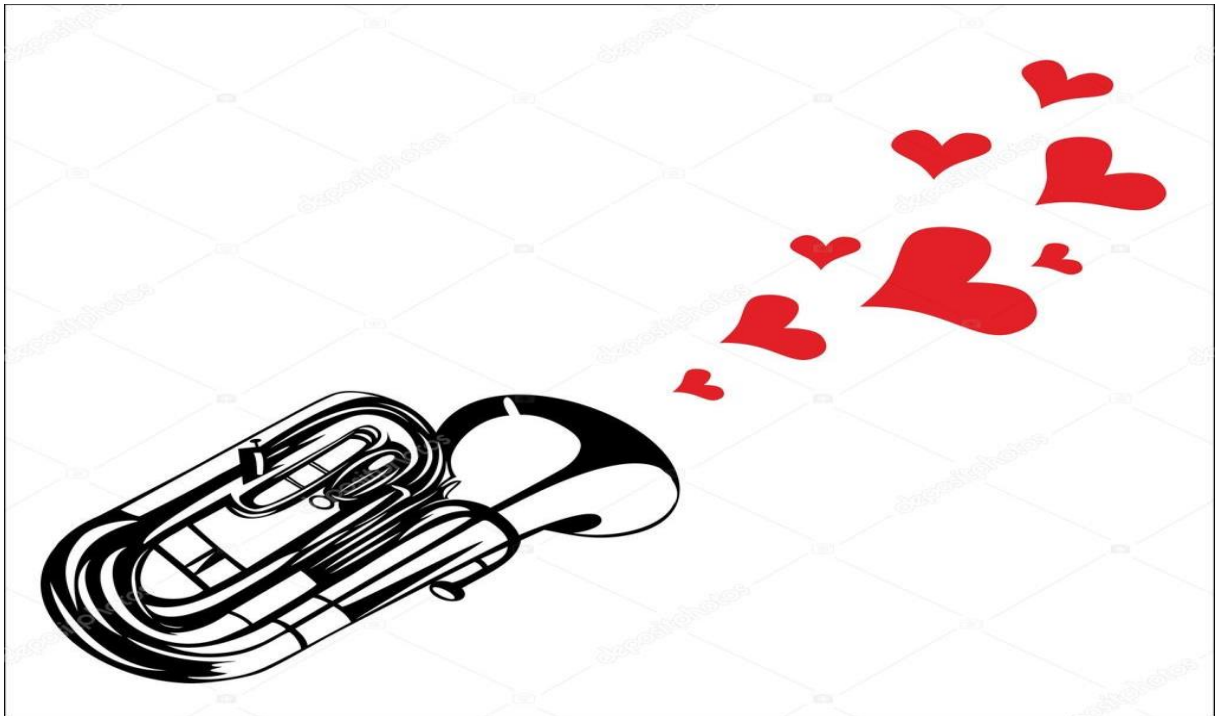
i Föreläsningssalen

Vi börjar med fika KL. 10:00

Fika: ½ bulle med ost och kaffe 30:-

Anmäl dig till aktivitetssamordnare

tel. 0411-577897 eller på anslagstavlan



Allsång med Gitte och Munevera

Fredag den 15 mars kl. 13:30 – 15:00

På Seniorernas Hus Göken, restaurangdelen
Kaffe och kaka serveras 30:-

Anmälan senast den 14/3 till aktivitetssamordnare
0411-577897 eller skriv in dig på listan som finns
på anslagstavlan

Ingeborg Albrecht genom bild och berättelse

”Per Helsas Gård - inte bara en ungdomsgård”



Vill du ha fika?
Anmäl dig till
0411-577897
eller skriv in dig
på lista som
finns på
anslagstavlan
senast 15/3
Fika: 30:-

Plats: Seniorernas Hus Göken, Föreläsningssalen

Datum/tid: Måndag 18/3 kl. 14:30 – 15:30

Välkommen till öppet möte om EU
torsdag den 28 mars kl. 18-19.30 på Seniorernas Hus
Göken i restaurangen



EU-parlamentariker Heléne Fritzon och parlamentskandidat Per-Ola Nilsson

från Ystad kommer till Seniorernas Hus.

De inleder kl. 18 med en presentation om aktuella frågor i
Europaparlamentet inför parlamentsvalet den 9 juni.

Välkommen att träffa dem för en pratstund och ställ gärna frågor.

Alla är välkomna!

Vi bjuder på lite påsk fika under mötet.

Vi startar en ny ” **Pröva på gitarrspel**” med Gitte på ett lustfyllt och lättsamt sätt utan prestationskrav! Gitte Pålsson kommer att hålla kursen under de tillfällena.

Man bör delta alla FYRA gångerna! Vi spela på måndagar kl. 14:00 – 15:00 i Föreläsningssalen

den 29 januari

den 12 februari

den 26 februari

den 11 mars

Vi kommer även att fortsätta fyra tillfällen men **Rock på skånska och engelska lide World Music från Balkan och Bolivia.**

Vi sjunger enkla rocklåtar från 60-talet och lite andra sånger från världen.

Från Kroatien, Bolivia ... Ja

Måndagar kl. 15:00 – 16:00

den 29 januari

den 12 februari

den 26 februari

den 11 mars

Välkomna till

SENIORERNAS HUS

gemensamma

VÅRFEST

Onsdag 24 APRIL

Kl. 14:00-16:00

Restaurangdelen, Seniorernas Hus Göken

Vi samlas för en go räkmacka därefter

Musikunderhållning av

TALLSKOGEN FRYSER som spelar härlig 60-tals musik

vi avslutar med kaffe och kaka

Pris: 160 kr

Anmälan och betalning

senast den 15/4

Munevera 0411-577897 eller

Ann-Sofie 0411-577876

Anmälan är bindande

VÄLKOMNA

Svar på februari hjärngympa

1. Vad är en klassisk ingrediens i pesto-sås?
 - a. Basilika
2. Vad är huvudingrediensen i guacamole?
 - c. Avokado
3. Vilket vin används traditionellt för att göra sangria?
 - a. Rött vin
4. Vad är huvudingrediensen i sushi-rätten sashimi?
 - a. Rå fisk
5. Vad kallas den process som används för att göra champagne?
 - b. Methode champeoise
6. Vilken krydda ger indisk curry dess gula färg?
 - b. Gurkmeja
7. Vilken typ av kaffe är gjord med lika delar espresso, varm mjölk och mjölkskum?
 - c. Cappuccino
8. Vilken typ av bröd används traditionellt till en BLT-sandwich?
 - a. Toastbröd
9. Vilken typ av ris används traditionellt i paella, en spansk rätt?
 - c. Bomba-ris
10. Vilket land är känt för sin traditionella rätt "Poutine"?
 - c. Kanada

Grattis till Anna – Britt Andersson februari vinare i hjärngympa

Mars hjärngympa/GÅTOR

1. Fyra hänger ner, fyra till att gå på, två visar vägen, två skrämmer hundarna och en slänger där bak?

Svaret:

2. Född i en knall, min ålder svepte förbi; när du blundat jag var borta, askan av mig du fann, mitt liv var ett ögonblick.

Svaret:

3. Ger korna mjölk?

Svaret:

4. Gissar du mig har du gissat fel: gissar du fel har du i alla fall gissat rätt.

Svaret:

5. Gå över de döda utan att ljuda. Gå över de döda och hör deras mummel sjuda.

Svaret:

6. Går från hus till hus men kommer aldrig in?

Svaret:

7. Har hatt och fot men saknar huvud och sko?

Svaret:

8. Heter det en rak kurva eller ett rak kurva?

Svaret:

9. Hur får hundar valpar?

Svaret:

10. Hur får man hunden i baksätet att sluta skälla?

Svaret:

11. Hur gick det med trapetsartisterna som blev förälskade på jobbet?

Svaret:

12. Hur hindrar man en mullvad från att gräva upp trädgården?

Svaret:

13. Hur hittar man säkrast grisarna?

Svaret:

Namn:.....

Skriv in de rätta svaren och lämna in din svarstalong senast 15/3 - 2024 i Seniorernas Hus brevlåda, för att vara med i tävlingen. Lycka till!

Det här är Seniorernas Hus

Seniorernas Hus är Ystads kommuns satsning på en mötesplats för äldre. Vi finns på Göken i Ystad och på Löderupsgården i Löderup. Med Seniorernas Hus vill vi främja hälsa, förebygga ohälsa och ge förutsättningar för ett aktivt åldrande. Vi vill bidra till att bryta social isolering, ge en meningsfull vardag och skapa delaktighet i samhället.

Till Seniorernas Hus är **alla** äldre välkomna, oavsett om man tillhör en förening eller inte. Här erbjuds aktiviteter i egen regi men också i samarbete med frivilliga, studieförbund och olika föreningar. Alla aktiviteter är öppna för alla, oavsett vem som står som medarrangör! Inget medlemskap krävs. Observera att vissa arrangemang kräver föranmälan.

Har du förslag på aktiviteter, som du skulle vilja se här på Seniorernas Hus Göken? Har du hört talas om någon rolig eller intressant föreläsare som vi kan bjuda hit? Är ni ett gäng seniorer som redan träffas, men som saknar lokal och samtidigt kan tänka er att bjuda in andra till er aktivitet? Då är ni välkomna att låna våra lokaler inom ramen för Seniorernas Hus. Även ni som har en studiecirkel kan under vissa förutsättningar få låna våra lokaler. Ta kontakt med verksamhetssamordnaren så berättar jag mer.

Välkommen in!

Lite information om var du kan hitta våra program:

Aktuellt program finns alltid att hämta på Seniorernas Hus Göken i Ystad och på Löderupsgården. Det finns även att hämta på Anhörigcenter , på biblioteken i Ystad , Seniorernas Hus Göken, Löderup , Glemmingebro , Köpingebro och badhuset-Ystads arena. Du kan också hitta aktuellt program på vår hemsida på ystad.se. Sök på "Seniorernas Hus" och klicka dig vidare till Göken respektive Löderup. Om du inte har dator eller har möjlighet att själv hämta programmet, kan du kontakta någon av oss verksamhetssamordnare , så skickar vi ett program till dig med posten. Seniorernas Hus har även Facebook , "Seniorernas Hus Göken" och "Seniorernas Hus Löderupsgården" heter vi, där kan du se bilder på alla våra trevliga aktiviteter och även lite av vad som händer på Seniorernas Hus.

Seniorernas Hus Göken Petrigatan 10 27140 Ystads kommun
0411-57 7897

Seniorernas Hus Löderupsgården Fabriksgatan 7 27176 Löderup
0411-577876

Välkomna in till Seniorernas Hus!

Kontakt och bokning

Verksamhetssamordnare,
Seniorernas Hus Göken

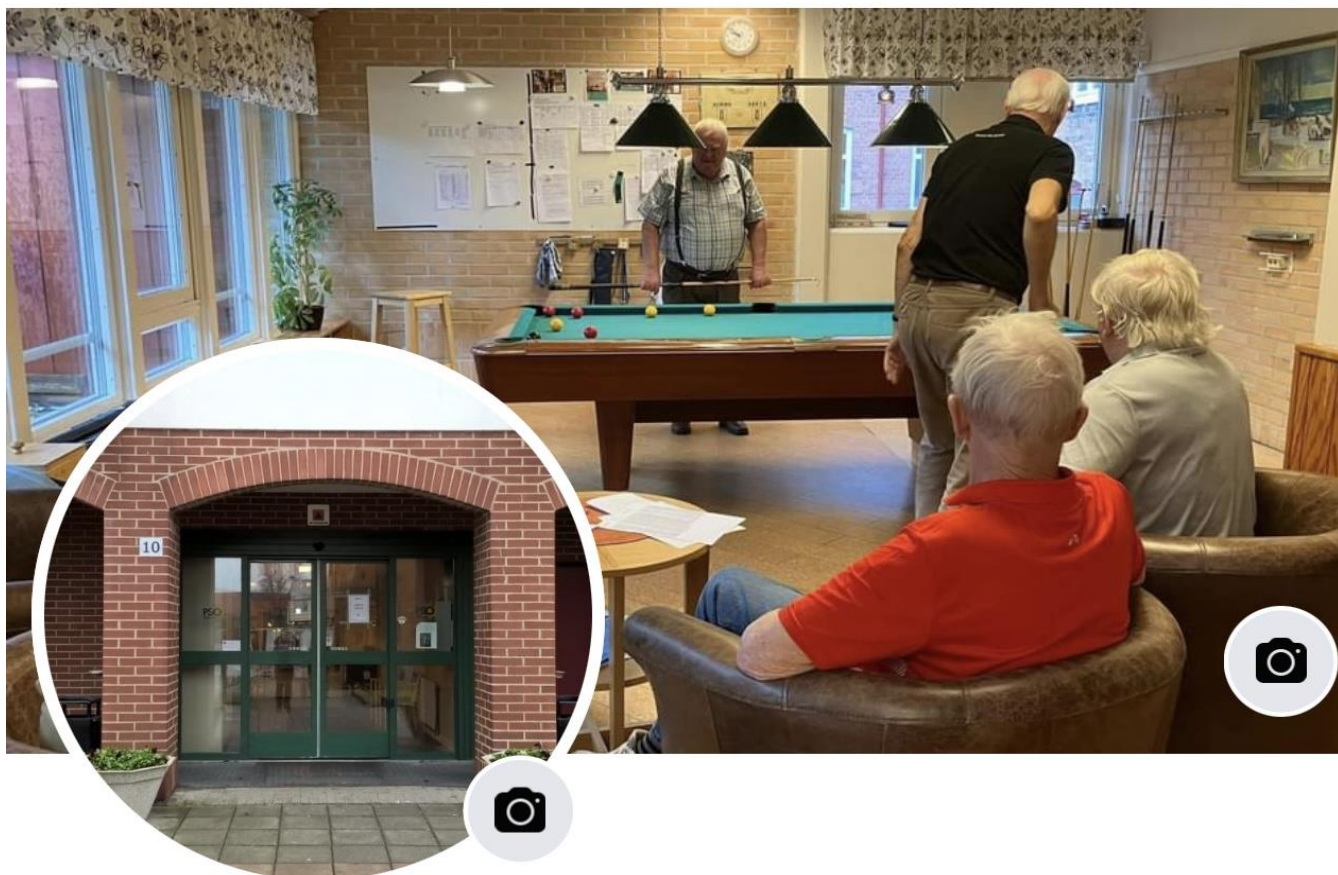
Munevera Elkaz
0411-577897

munevera.elkaz@ystad.se

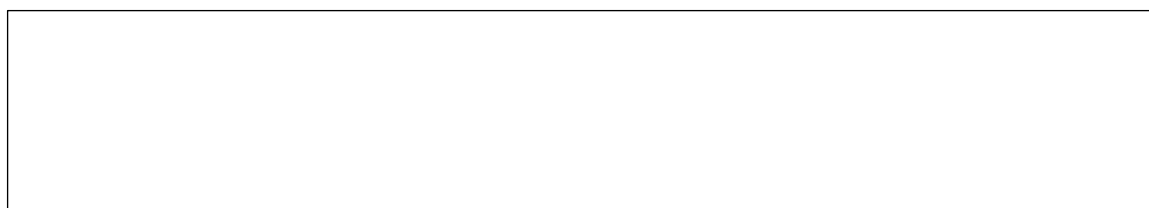
Vi finns på Facebook



Seniorernas Hus Göken



Seniorernas Hus Göken



Mötesplats för alla seniorer i Ystads Kommun.