

Bästa SPF:are

Vecka 9, 2018

Vecka 9 är en månad med många uppdrag för mor-och farföräldrar, det är vinterlov. Och vi har snö och kallt och lite sol då och då. Kan det bli bättre?

Vinterlovsaktiviteter skrivs det om i alla tidningar, alltifrån filmer, museibesök till sportaktiviteter. Vi ska tipsa om några aktiviteter utifrån vår SPF horisont.

Måndag den 26 februari, klockan 13.00 har vi månadsmöte med årsmöte och musik med trubaduren Tommy Danebo. Vi bjuder alla på kaffe med semla och en liten kaka. Och som vanligt har vi lotterier, bokförsäljning och tips om resor och aktiviteter. Välkomna!

Några filmtips:

- Euphoria. En varm film som väcker tankar och känslor. Den är både sorglig och livsbejakande med ett i flera stycken fantastiskt foto. Frågan om självbestämmande över när det är dags att lämna detta jordiska pågår ständigt. Ibland blossar debatten upp ordentligt (från 11 år).
 - Darkest Hour. En mäktig historia, men sann, om Winston Churchill och hur han drev frågan om hur Storbritannien skulle förhålla sig till Adolf Hitler och hans erövringar i Europa. En mästerlig skildring med idel kända politikernamn svepande förbi, sådana vi känner igen från vår barndom (från 11 år).
 - The Death of Stalin. En märklig, otäck, rolig och dråplig film om tiden kring Josef Stalins död. En svart satir, fullmatad i varje bildruta. Att filmen är förbjuden i Ryssland kan man förstå. Bra skådespelare (från 15 år). Går man med sitt barnbarn ska man nog tänka sig en stund för samtal efteråt. Kaffe och semla?!
-

- Coco. Enligt mitt (Kia) 6-åriga barnbarn är det en häftig film. Den är en animerad äventyrsfilm med färg och fart och förunderligheter. En familjefilm.

Onsdagsvandringen den 28 februari:

- "Vi åker med buss 716 mot Bremora, klockan 09.54, till hållplats Lövholmen. Vi går mot Dalvägen och besöker Saluhallen för kaffe." Hälsar Gun och Birgit.

Förra vandringen var det 5 medlemmar som vandrade till Segersjö på olika vägar i villaområdena.

Tisdag den 6 mars, klockan 13.00 – 16.00, är det dags för motionsdans i Folkets Hus i Segersjö. Dans till levande orkester. I pausen bjuds det på kaffe (ta med bröd). Entré 100 kronor. Alla medlemmar varmt välkomna. Tag buss 715 från Tumba Centrum till Segersjö.

Varje tisdag klockan 11.00 spelas det bowling i Heron City, Kungens Kurva. Man går bara dit, normalt finns det gott om plats och viss handledning kan erbjudas. Tag kontakt med Björn Zethreus 08-778 07 89.

Bowling är en bra aktivitet med barnbarn också.

Tisdagar klockan 10.00 spelas det Boule med SPF och TTP. Är du intresserad tag kontakt med Georges Tabet 08-778 23 59 eller Britt Arenander 08-778 44 61. Läs mer på sidorna 8 och 9 i vårt programblad.

Det är viktigt med friskvård det vet alla. Men ibland har man lite svårt att komma sig för. Då är det bra att gå med någonstans där man vet att det finns andra SPF:are eller seniorer. Man ska inte un-

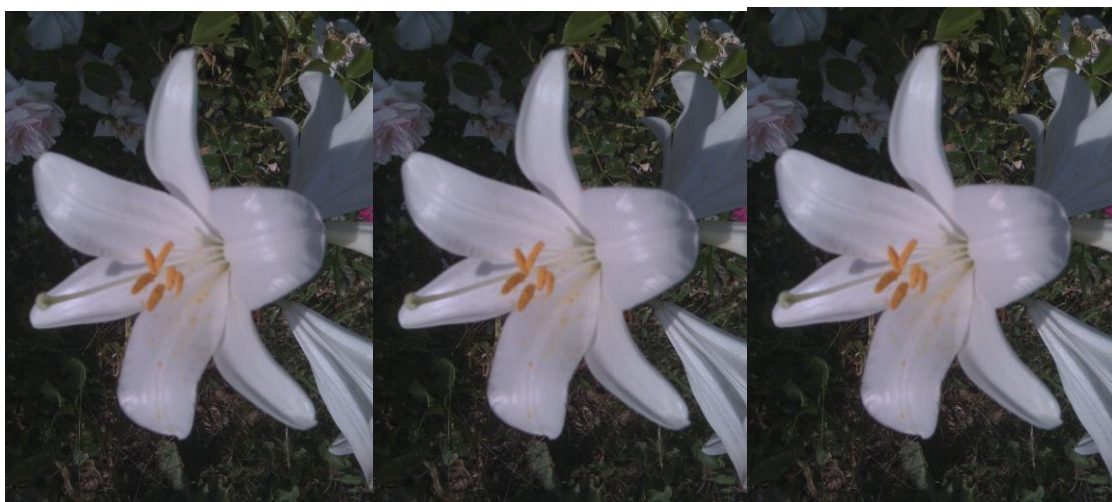
derskatta välbefinnandet av att ha haft en trevlig stund tillsammans med andra.

Efter årsmötet börjar så planering och utveckling av SPF Botkyrka för hösten och för nästa år. Har du önskemål om aktiviteter, har du tips och idéer, vill du vara med i någon grupp – hör av dig till någon i styrelsen. Vi tar tacksamt emot alla förslag.

Vårt Distrikt bjuder in till en inspirerande **trädgårdskryssning 17-19 maj**. Resan går till Türi och blomstermarknaden där. Man reser med Tallink till Estland.

För några år sedan anordnade SPF Botkyrka en sådan resa och vi som var med då kan nog alla rekommendera den. Türi var en "gammeldags" trädgårdsmässa med många lokala odlare och hantverkare. Vi såg underbart vackra korgar och vi åt goda lokala specialiteter från enkla kök i det fria. Det var god stämning trots att det regnade och var kallt. Jag har faktiskt kvar några liljor som jag köpte där, vita och väldoftande.

Se annonsen nedan.



Hälsningar från styrelsen gm: Kia, Ingegerd, Elisabeth, Håkan

PRISEX

1595:-

PER PERSON

INSPIRERANDE

TRÄDGÅRDSKRYSSNING

Medlemsresa för:

PRO **SENIORERNA**

17–19 MAJ | TÜRİ I ESTLAND

Följ med på en inspirerande trädgårdskryssning 2018. Tillsammans med SPF Stockholmsdistrikt och PRO Stockholms län bjuder Tallink in alla medlemmar till vårens succékryssning på blomstermarknaden i Türi. Blomstermarknaden är mycket populär i hela Estland med sitt enorma utbud av växter och blommor. En härlig upplevelse för dig som gillar att påta i trädgården.

Under resan till Tallinn kan du lyssna på föreläsningen: Prunkande växter- gammalt blir nytt! Gamla växter i nya sammanhang för rabatt och kruka.

HUR RESAN GÅR TILL

Vi kryssar från Stockholm till Tallinn med fartyget Victoria. Busstransfer till Türi tur och retur. Resan är för dig som tycker om att röra på dig, då det eventuellt kan bli en bit att gå.

TRÄDGÅRDSKRYSSNING 17–19 maj

PRISEX 1595:- per person

Ingår: del i B2-hytt, alla måltider inkl. dryck ombord, föreläsning om blommor, busstransfer i Estland och entrébiljett marknaden.

Avresa 17.5 2018.

Boka på 08–666 33 33

Victoria till Tallinn.

Ann-Catrin Thor föreläser ombord.

Ange
bokningskod
**TRÄDGÅRDS-
RESAN**

 **TALLINK**