



I mitten av september deltog ett antal av Botkyrkas SPF:are i en vandringsresa i österrikiska alperna tillsammans med medlemmar från ett par andra föreningar i distriktet. Mycket frisk luft, motion och nya vänner blev några av resultaten av den resan. Man behöver dock inte åka så långt för en trevlig vandring med likasinnade: Vår egen förening ordnar vandringar varje onsdag här i 08-området. I onsdags trotsade en liten skara blåsten, tyvärr kan jag (Håkan) inte få över bilden.

Alla våra friskvårdsaktiviteter, och de är många, finns beskrivna i programbladet för hösten 2018 och på vår hemsida.

Förra veckan var det Seniorvecka i Botkyrka, anordnad av kommunen. Programmet var välfyllt, så vi hoppas att många tog tillfället i akt att besöka något eller några "event".

Aktuellt:

- 2/10: **Studiebesök på Bactiguard** i Tullinge är **inställt**. Vi återkommer med nytt datum, troligen i november.
- 2/10: **Yogan** startar som planerat den 2 oktober kl 14 i Tullinge Yogacenter, Alfred Nobels allé 214. Du som bara vill prova på är också välkommen.
- 2 – 4/ är det **Seniormässa** i Älvsjömässan: Resor, resor, resor och en del annat som Boende & Tjänster, Vård & Omsorg, Hälsa & Skönhet samt Fritid & Kultur. Vem samlar flest broschyrer?
- 3/10: "Onsdagsvandringen utgår från Tumba 09.44 med pendeltåg till Årstaberg, byte mot Gullmarsplan. Promenad till Lumabryggan, båt till Södermalm och Vitabergsparken. Ingen matsäck. Margareta Thunberg leder vandringen. Marianne Backman"

- 5/10: **Lunchen för alla våra 85-åringar** äger rum fredag den 5 kl 12.00 på Hågelby Vårdshus. Du som platsar i det gänget men ännu inte anmält dig, hör av dig omgående till Ingegerd Johansson, tel 070-446 48 06.
- 10/10: **Träff för nya medlemmar** kl 16.00 i Seniorhuset. Hör gärna av dig i förväg så vi vet hur många mackor vi skall ordna. Det är inte för sent! Kontaktperson: Ingegerd Johansson, ingegerd.johansson.99@gmail.com, tel 070-446 48 06
- 11/10: Studiebesök på Sundby gård och Litografiska museet : Samling vid Seniorhuset kl 11.00 för samåkning. Anmälan senast måndag 8 oktober till Ulf Wagenborg, ulf.wagenborg@telia.com, tel 070-268 9415
- 12/10 är det biodags igen, **A United Kingdom** visas.

Längre fram:

- Tidpunkten för **studiebesöket på Sveriges Television** är nu fastställd: Den 4 /12 kl 16. Medtag ID-handling!
Anmäl dig till Ingegerd Johansson, ingegerd.johansson.99@gmail.com, och ange ditt personnummer i din intresseanmälan. Antalet platser är begränsat.

Vänliga hälsningar från oss i styrelsen genom

Elisabeth Bäckman, tf ordförande, och Håkan Thunberg, redaktör