

Veckobrev nr 9 (26 februari-4 mars) 2018



PÅ GRUND AV SJUKDOM ÄR FÖRESTÄLLNINGEN "KEJSAREN AV PORTUGALLIEN" FRAMFLYTAD TILL SÖNDAG DEN 4 MARS, KL. 18.00. DET FINNS EN HANDFULL BILJETTER KVAR. Hälsningar Merike 0739392150. Se "Att göra på egen hand"

Café med Hantverk- och datahjälp

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, den 28 februari kl. 10-12.

Vi träffas vidare onsdagar, 14/3, 28/3, 11/4 och 25/4.

Vi handarbetar med det vi vill, kanske kan vi hjälpa varandra och räta ut något som inte fungerar.

Datahörnan kommer också att vara öppen under den här tiden och du kan få hjälp med din dator, platta eller telefon av Stefan Sundlin, Sven-Ove Johansson och Tore Lindqvist.

Självklart kommer vi att fika, prata och umgås under tiden. Alla är välkomna.

Mer information på vår hemsida samt genom Birgitta Herbst 08 530 254 82 eller

E-post: birgherb@outlook.com

Bowling

Träningen den 8/3 är **flyttad till onsdagen 7/3 kl.10,00**. Anledning är Veterantävling som pågår hela dagen.

Vi fortsätter som vanligt den 1 mars kl.10.00 på Bowl4Joy (vanliga stället) och alla, såväl gamla som nya medlemmar är hjärtligt välkomna.

Har ni frågor så kontakta Leif Åsberg 070- 671 10 24.

Boule

Nu och tills det våras igen spelar vi inomhus. Vi har bokade banor i Björnkullahallen, Flemingsberg. Spel tisdagar med samling kl. 9. Banorna är bokade fram till kl. 12. Här måste vi betala lite hyra. Nya spelare är välkomna att komma och prova gratis.

Kontaktperson: Ingemar Lindström, tel. 070 150 41 94

E-post: ingemargareta@tele2.se

Föreningen har 5 omg. bouleklot dessa får lånas gratis.
Vill du låna klot, kontakta Berit Åsberg.

Aktiviteter från SPF Seniorerna Botkyrka

OBS!!!! Sista anmälningssdag 6 mars.

Vi har ju planerat för en **vårfest den 6 april kl 18.00 i Folkets Hus** i Segersjö tillsammans med Grödinge SPF. Tyvärr har inte så många hört av sig ännu och 6 mars är sista dagen för anmälan.

Känner ni för denna kväll med middag och dans så hör av er antingen till Saga Andersson 070 870 66 54,

anderssonsaga@outlook.com eller Ingegerd Johansson 070 446 48 06,
ingegerd.johansson99@gmail.com.

Gå gärna in på deras hemsida för att informera om aktuella händelser t.ex. under rubriken veckobrev

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-botkyrka/>

Att göra själv



PREMIÄR – Kejsarn av Portugallien

Premiär för en ny uppsättning av Selma Lageröfs älskade klassiker. Det går inte att undgå att beröras av den starka berättelsen om torparen Jan i Skrolycka och hans kärlek till dottern Klara Fina.

Skådespelare: Niklas Falk, Lovisa Onnermark, Lia Boysen m.fl.

Söndag den 4 mars kl. 18.00. Plats: Riksteaterhuset, teater 1, Hallunda.

Längd: 2 timmar och 40 minuter, inkl. 20 minuters paus.

Pris 200 kr genom **biljettombud Merike 0739392150.**

Hej!

Jag heter Mattias och jobbar på Solresor's Grupp & Konferensavdelning.

Tillsammans med Nick på Kroppskontrollen kan vi nu presentera flera nya unika resor i vårt sortiment - som tex vår senaste resa, en träningsresa för seniorer.

Instruktörerna är specialiserade på hur seniorer behöver träna äta och röra på sig.

Under resan kommer det vara mycket föreläsningar(kost,bäckenbotten,inkontinens, psykisk hälsa),

Vi kommer bla träna: balans, stavgång, bål, Yoga, promenera, ni kommer även få en utbildning i. Hjärt och lugn räddning.

Nick är en väl uppskattad föreläsare runt om i Sverige och kommer här näst synas på Seniormässan i Malmö som talare på stora scen.

Den 1a senior träningsresan kommer gå stapeln den 5/4/18 till Ön La Palma som vi är helt ensamma om direktflyg till med avresa från Arlanda-Landvetter och Köpenhamn. <https://www.solresor.se/samarbete/traningsresa-la-palma-senior/>

La Palma är en helt fantastisk ö , i princip helt oexploaterad och med storslagna naturupplevelser som är mycket svårslagna, här finns massor av utflykter som tex en utflykt till norra la palma där man kan gå i den 20 miljoner år gamla urskogen Los Tilos.

Vi skulle verkligen uppskatta om du som SPF representant skulle vilja sprida detta budskap till fler på din ort då vi är helt säkra på att resan kommer att hjälpa många med att komma igång och kommer garanterat att uppskattas av medlemmarna.

Vi har en introduktions rabatt till alla SPFmedlemmar som anmäler sig innan 10:e Mars på 1000:- per bokning om man anger rabattkod: SPF

Ange rabattkoden efter ditt namn i anmälningssblanketten under länken ovan. Har du några som helst frågor eller funderingar är det bara att höra av dig här på mail eller på telefonumret nedan.

Med vänlig hälsning/Kind regards

Mattias Hallén

Group & Conference/Group Coordinator

Sales/Travel Consultant

Address: Box 4045, SE-203 11, Malmö, Sweden

Visiting address: Hallenborgs gata 1A, 211 19 Malmö

Tel: 084543918 **Direct mobile:** +46722737208



Ni som missade konsten på sjön Uttran här kommer några bilder tagna 21 februari 2018.

Tyvärr var delar av konsten nedmonterad den 22 februari 2018.

"GALLERI UTTRAN"





Sportaktiviteter





Ta med isdubbarna



Vet i katten vilket konstverk jag skall sätta klorna i

Ni som vill ha med något till veckobrevet är välkomna med era alster dock senast på torsdagar veckan innan publicering.

Skickas till svenove.io@telia.com