

## **Veckobrev nr 11 (11 mars - 17 mars) 2019**



**Nu har ni förhoppningsvis fått Seniorenr 2.  
I denna upplaga finns era medlemskort, 2 stycken.  
I mittuppslaget mellan sidan 50-51.  
Är så inte fallet får ni läsa hela tidningen.  
Hittar ni ändå inget medlemskort får ni kontakta  
medlemssekreteraren Sven-Ove Johansson,  
070-5306915**

**Vi behöver minst en medarbetare till resegruppen.  
Ni som känner att detta är roligt att anordna utflykter och  
resor kontakta Margareta Ståhlberg eller Anki Lauberg**

Ni som vill ha med något till veckobrevet är välkomna med era alster dock senast på torsdagar veckan innan publicering.  
Skickas till [svenove.jo@telia.com](mailto:svenove.jo@telia.com)

## **Hantverk- och datahjälp**

**Välkomna till Malmtorpsvägen 25, onsdag den 13/3 kl. 10-12.**

Vi träffas vidare onsdagarna 27/3, 10/4, 24/4 och 8/5.

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](mailto:birgherb@outlook.com)**

## **Balan Benmuskel Kondition**

**Välkomna till Malmtorpsvägen 25, onsdag den 13/2 kl. 12:05**

Den 13/3, direkt efter Caféet, fortsätter vi med sittgympan och balansövningarna. Hoppas att ni tränar hemma varje dag (flera gånger) i korta pass.

Vi ses med stärkta muskler.

Vi träffas vidare onsdagarna 27/3, 10/4, 24/4 och 8/5.

**Kontaktpersoner: Mari-Ann Ståhl 070 575 2731 Birgitta Herbst 070 810 8311  
Leif Åsberg 070 671 1024**

## **Rese-och utflyktsprogrammet**

**OBS!!! Sista anmälningdagen är den 22 mars**

**Fredagen den 24 april**

**Besök på Sturehof slott kl. 14.00**

Vi ses vid Brosjön kl. 13.00 för att åka med egna bilar till Sturehof i Norsborg. Sturehof slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Här finns bl.a. landets största samling av Mariebergs kakelugnar.

Kakelugnarna är unika med de många färgerna och den klara glasyren.

2010 renoverades slottet då Kronprinsessan Viktoria och Prins Daniel hade sin bröllopslunch här dagen före bröllopet.

Vi får en guidad visning av slottet det hela avslutas med afternoontea.

**Priset för besöket är vid minst 15 personer 250 kr /person**

**Anmälan till Margareta Ståhlberg senast den 22 mars på tel. 076-103 7731 eller e-post: [margareta.stahlberg@telia.com](mailto:margareta.stahlberg@telia.com)**

**Betalas till föreningens plusgiro 64 39 71-5**

## **Studiecirklar**

Vill du delta i någon studiecirkel.

För att starta behöver vi vara tre till tolv personer och träffas minst tre gånger.

Vi kan tillsammans utforska eller lära oss något intressant.

Jag har ingen färdig cirkel utan behöver er hjälp, så att vi tillsammans kan hitta på något.

Här kommer några förslag från mig. Fyll gärna på med andra förslag som du vill att vi gemensamt kan gå vidare med.

- 1: Lära oss mer om diabetes
- 2: Kvinnlig rösträtt 100 år. Vi kan läsa om 1900-talets starka kvinnor
- 3: Selma Lagerlöf vi läser bok och avslutar med resa till Mårbacka
- 4: Kanske få någon sportklubb lära oss rätt fallteknik för att minska fallskador
- 5: Läsecirkel
- 6: Gamla Vårsta Grödinge vi tar reda på hur det var på 1850 – 1900 talet

Anmälan och nya förslag till:

**Anki Lauberg**

**Mob.tfn :070-660 83 77, E-post: [anki.lauberg@hagudden.se](mailto:anki.lauberg@hagudden.se)**

## YOGA

Välkommen på YOGA.



Vi håller till i en fin lokal i Tullinge under ledning av vår fantastiska Maria.

Allt sker allt i ett lugnt och skönt tempo som alla klarar av.

**Nu finns prova på pass för 100: - per gång.**

**Kontakta gärna Berit Åsberg 070-5304919 för mer information**

## **Boule**

Fr o m oktober tills det börjar våras igen så spelar vi boule inomhus i den trevliga Björnkullahallen i Flemingsberg.

Spel som tidigare **tisdagar med samling kl. 9**. Banorna är bokade fram till kl. 12. Här måste vi betala lite hyra (terminsavgift). Hur mycket beror på antalet spelare. Anmäl snarast intresse om du vill vara med så vi vet hur många banor som ska bokas.

Alla -även nybörjare - är mycket välkomna. Samåkning?

**Kontaktperson: Ingemar Lindström, tel. 070-150 41**

**E-post: [ingemargareta@tele2.se](mailto:ingemargareta@tele2.se)**

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

## **Bowling**

Vårens aktiviteter fortsätter torsdagen den 14/3 kl.10.00 på det vanliga stället Bowl4Joy Bäckgårdsvägen 47 Vårby. Gamla och nya bowlare hälsas hjärtligt välkomna.

Kontaktperson Leif Åsberg 070-671 10 24

## **Bridge**

### **Måndagsbridgen ♠ ♥ ♦ ♣**

Vi spelar bridge varje helgfri måndag under våren i SPF-lokalen Malmtorpsvägen 25. Vi startar 9.30 spelar i ca. 3 tim. (*inklusive kafferast och egna medtagna mackor*).

Vi spelar utan att ha någon press att vinna, det viktigaste är att vi har trevligt tillsammans.

**Vi välkomnar nya spelare.**

Är Du intresserad att börja spela eller vill veta mera kontakta **Leif Ohlsén** tfn.08 774 23 94 eller **Christer Brandt** tfn. 070 755 0277.

Men också gärna via E-post till [leifomikaela@hotmail.com](mailto:leifomikaela@hotmail.com)

## **Att göra på egen hand**

### **SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet**

Distriktet erbjuder flera utflykter och aktiviteter som du hittar på deras hemsida.

[www.spf.se/stockholmsdistriktet](http://www.spf.se/stockholmsdistriktet)

### **Erbjudande till dig som är SPF medlem i Stockholmsdistriktet**

#### **SPF bjuder in till förhandsvisning av filmen om Helan & Halvan!**

(begränsat antal platser, först till kvarn)

[https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/inbjudan\\_helanhelvan\\_spf\\_ver3.pdf](https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/inbjudan_helanhelvan_spf_ver3.pdf)

#### **Rännsten och musikalisk skönhet i Folkoperans och Kulturhuset Stadsteaterns samproduktion Tolvskillingsoperan som har premiär den 11 september.**

(obs! du måste välja vanlig pris/ej pensionärspris för att ta del av erbjudandet)

[https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/tolvskillingsoperan\\_spf.pdf](https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/tolvskillingsoperan_spf.pdf)

#### **Se humorgruppen Stallet tillsammans med Sissela Kyle på Rival.**

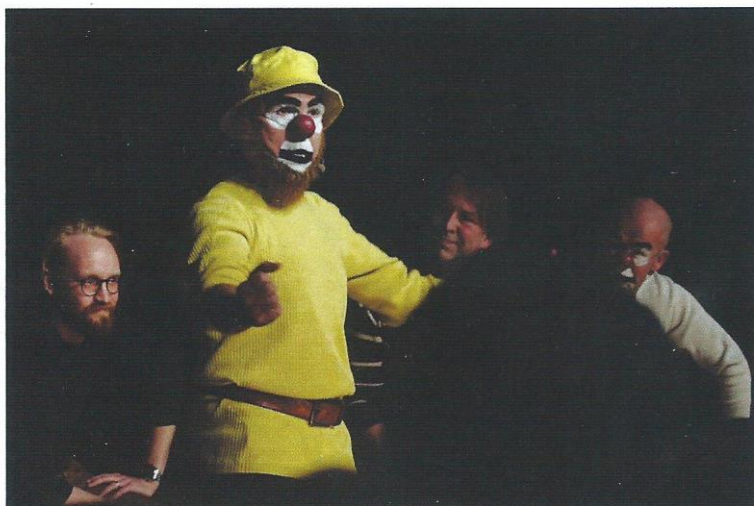
Nu erbjuder vi er 50% rabatt på föreställningen som spelas 18 mars. Kvällens gäst är Sissela Kyle.

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/stallet---erbjudande.pdf>

## Kallelse till årsmöte

Årsmötet äger rum onsdag 27 mars, kl 19 00 i  
Tumbascenens foajé.

I anslutning till mötet bjuds på kaffe med dopp samt  
örongodis framfört av Eddy Kristiansson.



Anmälan görs via e-post: [botkyrka@riksteatern.se](mailto:botkyrka@riksteatern.se) eller via  
telefon: 0700 921 545 senast 24 mars.

Handlingar finns upptryckta i möteslokalen eller kan hämtas  
via [botkyrka.riksteatern.se](http://botkyrka.riksteatern.se) med start en vecka före mötet.

## Hjärtligt välkomna!



Trafikavdelningen  
Färdtjänsten  
Färdtjänstavgift

PM  
2019-02-22  
Version

Ärende/Dok. id.

Infosäk. klass  
K1 (Öppen)

Handläggare  
Johanna Mathson  
08-686 39 37  
johanna.mathson@sll.se

## Hjälp oss att bidra till tryggare bussresor för seniorer

Färdtjänsten inom Trafikförvaltningen och bussföretaget Keolis AB har nyligen tagit fram informationsfilmen "Tryggare bussresa för dig som senior". Med det här brevet vill vi be er inom SPF-Seniorerna Stockholmsdistriktet hjälpa oss att sprida information om filmen till era medlemmar.

Filmen finns på [www.youtube.com/user/KanalSL](https://www.youtube.com/user/KanalSL) under rubriken **Alla reser olika**. Där finns även fem kortare avsnitt av filmen.

Den riktar sig främst till seniorer (65 år och äldre) och syftar till att sprida information om hur SL har tillgänglighetsanpassat busstrafiken för att fler ska kunna resa. Filmen ger även handfasta tips och råd om vad man själv kan göra för att underlätta resan.

Många äldre känner inte till hur busstrafiken har anpassats på senare år och behöver bli rustade för ett fortsatt resande, trots de funktionsnedsättningar som hör åldrandet till. Goda transportmöjligheter är en betydelsefull faktor för att äldre ska kunna leva ett aktivt liv, vilket forskningen visar har ett starkt samband med en förbättrad hälsa.

Trafikförvaltningen ser gärna att SPF-Seniorerna Stockholmsdistriktet sprider information om filmen till medlemmarna. Information om filmen och en länk till filmen skulle förslagvis kunna finnas på SPF-Seniorerna Stockholmsdistriktets webbplats, förmedlas genom andra informationskanaler som riktar sig till medlemmarna samt visas på föreningarnas månadsmöten.

Information om filmen kommer att gå ut till kommuner, pensionärsföreningar och ideella organisationer samt spridas genom bland annat SL Center, trafikutförare och artiklar i tidningen Metro.

Stort tack på förhand för er hjälp att sprida information om filmen till era medlemmar!

Med vänliga hälsningar

Johanna Mathson

**Stockholms läns landsting**  
Trafikförvaltningen  
105 73 Stockholm

Leveransadress:  
Lindhagensgatan 100  
Godsmottagningen  
112 51 Stockholm

Telefon: 08-686 16 00  
Fax: 08-686 16 06  
E-post: [registrator.tf@sll.se](mailto:registrator.tf@sll.se)

Säte: Stockholm  
Org.nr: 232100-0016  
[www.sll.se](http://www.sll.se)

Besök oss: Lindhagensgatan 100. Kommunikationer: Stadshagen/Thorildsplan



## **Aktiviteter från SPF Seniorerna Botkyrka**

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/>

## **Aktiviteter Botkyrka Riksteaterförening**

Gå in på deras hemsida för att se aktuella aktiviteter

[www.botkyrka.riksteatern.se](http://www.botkyrka.riksteatern.se)

***”Svante möter Beppe Wolgers”* spelas tisdagen den 19/3**

**kl. 19.00 på Tumbascenen.** En nostalgitripp med idel

”örhängen”. I denna föreställning låter Svante Thuresson

publiken komma riktigt nära textförfattaren, poeten och

människan Beppe Wolgers och han gör det med musik,

humor och massor av värme.

Biljettpris 200 kr genom Merike 0739392160.

PS: Det finns fortfarande några biljetter kvar till sopplunch

på Tumbascenen: *”Franska kort”* den 21/3. En kabaré med

franska sånger, som kretsar kring Edith Piaf och hennes

föregångare inom genren chanson réaliste.

Biljettpris 175 kr inkl. soppa. Tid: kl. 12.00.

**PS PS:** Till den utsålda föreställningen *”Säg Algots det räcker”*,

söndag den 24/3, kl.18.00, Segersjö Folkets Hus, har 2 st biljetter

återlämnats. En nostalgishow sprängfylld av slagdängor.

Pris: 150 kr genom Merike 0739392150.