

Veckobrev nr 15 (8 april - 14 april) 2019



Information

Från och med nästa veckobrev, kommer vi att skicka ut det via vårt medlemsregister Miriam. Om det fungerar som vi tror kommer vi att använda denna utskicksform i fortsättningen. Fördelen är att vi alltid har ett uppdaterat medlemsregister och att det kräver mindre personella resurser.

Vänmedlemmar får utskicket på sedvanligt sätt med annan avsändare.

Ändrar ni E-postadress skall ni kontakta medlemssekreteraren så hen kan korrigera informationen, detta sker inte med automatik om ni flyttar eller byter.

Utskicket kommer att avvika från det ni är vana att se.

Veckobrevet kommer inte från Stefan Sundlin utan från **Mailutskick SPF SYSTEM**

Ni får en Word-fil och en PDF-fil.

Vi vill gärna ha era synpunkter vänligen kontakta

Medlemssekreterare Sven-Ove Johansson 070-5306915 alt E-post

svenove.jo@telia.com

Rekrytera nya medlemmar.

För att föreningen skall kunna fortleva behöver vi ständigt rekrytera nya medlemmar. Vårt mål är minst 15 nya medlemmar per år, hittills har vi bara rekryterat 1 medlem.

Vi skickar ut brev till nya 65-åringar men även 67-åringar, tyvärr ger denna form ofta magert resultat

Men den personliga kontakten är det som visar sig vara den bästa metoden. Vi behöver därför er hjälp, ni är våra bästa ambassadörer kontakta dina grannar och vänner.

När ni har fått någon intresserad kontakta medlemssekreteraren så skickar hen ut Medlemshandlingar och informationsmaterial.

Medlemssekreterare:

Sven-Ove Johansson 070-5306915 E-post svenove.jo@telia.com

Hantverk- och datahjälp

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, onsdag den 10/4 kl. 10-12.

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

Vi handarbetar med det vi vill, kanske kan vi hjälpa varandra och rätta 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

Balans Benmuskel Kondition

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, onsdag den 10/4 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**

Studiecirklar

Tack för ert gensvar. Det ser nu ut som vi börjar studiecirkeln om Selma Lagerlöf i mitten av april. (Finns plats för fler deltagare)

Till hösten startar vi om Gamla Vårsta Grödinge 1850 – 1900 talet.

Återkommer med exakt kursstart i kommande veckobrev.

Varmt välkomna.

Anki Lauberg 070- 660 83 77

E-post: 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 94

E-post: ingemargareta@tele2.se

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

Bowling

Det blir bowling som vanligt kl. 10.00 på Skärtorsdagen den 18 april. Dessutom avslutar vi bowlingen den dagen med en liten Påsklunch, som Monica tillagar och bjuder på i cafeterian.

OBS! De som vill delta i lunchen anmäler sig till mig (070 671 10 24) senast den 14 april, så informerar jag Monica.

Till dess bowlar vi som vanligt.

Vårens aktiviteter fortsätter torsdagen den 11/4 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

Att göra på egen hand

VID DIN SIDA Stockholm

Vid din Sida är en organisation som hjälper våra äldre svenska hemlösa pensionärer samt fattigpensionärer. Vid Din Sida är ute på fältet två gånger i veckan, för att stödja de äldre hemlösa med mat, rena och hela kläder för årstiden, hygienartiklar och andra nödvändigheter för ett drägligare liv. Volontärerna finns där ute i natten för de hemlösa och har alltid tid för förtroliga samtal – och en välbehövd kram. Att sova på en nattbuss eller under en bro med endast en tidning över kroppen som skydd, är särskilt farligt för äldres hälsa. Många kommer till oss med sviktande hälsa. Det är vanligt med förrädisk lunginflammation, svullna ben, såriga kroppar och trasiga, värkande tänder. De flesta av de äldre vi möter ute i natten är inte missbrukare av vare sig alkohol eller droger utan har råkat ut för personliga tragedier som gjort dem helt ensamma, utan socialt nätverk.

Inga fler hemlösa fattiga pensionärer i Sverige!!

- [Namninsamling](#)
- [Underskrifter 25 096](#)

Nu får det vara nog!! Att vara äldre i Sverige eller att bli äldre i Sverige är hemskt, man kan hamna på gatan om ens livskamrat dör på några dagar!! Det finns pensionärer som jobbat hela sitt liv men pengarna räcker inte!! Dom bor utomhus! Sverige ett välfärdssamhälle! Tak över huvudgaranti finns inte, kommunerna måste ta sitt ansvar och det är regeringens jobb att se till att dom gör det!

Så nu tågar vi upp tillsammans till Rosenbad onsdag den 24 april kl. 14.00 med start från Humlegården och gör oss hörda!!!

Vi kommer att lämna över namnunderskrifter till regeringen och statminister Stefan Löfven för att få dem att agera och sluta blunda inför det faktum att vi har hemlösa pensionärer som bor på gatan i Sverige. Skriv under du med och gör skillnad - alla underskrifter behövs.

Vänliga hälsningar

Jeanette Höglund

Grundare och ansvarig av hjälporganisationen VID DIN SIDA som stöttar hemlösa pensionärer.

Läs mer här:

<https://www.viddinsida.nu/>

Du kan på hemsidan skriva på namnlistan elektroniskt.



Specialpris för dig som senior på kryssning till Visby 30/6, 2/7 och 4/7

Ta Cinderella till Visby för en oförglömlig start på sommaren! Kryssningsavgångarna är skraddarsydda för att kunna kombineras med politikerveckan i Almedalen, men även för dig som bara vill upptäcka Visby och Gotland för en dag. Avresa dag 1 kl 17.00, ankomst Visby dag 2 kl 09.30, hemresa kl 20.45, åter i Stockholm dag 3 kl 14.30.

I prisexemplet ingår:

- Kryssning med del i Inside Standard-hytt
- Kocklandslagets buffémiddag inkl vin, öl, läsk och kaffe på utresan
- Bufféfrukost på utresan
- Skaldjursbuffé inkl vin, öl, läsk och kaffe på hemresan
- Brunch på hemresan

Tips! Boka upplevelser i Visby (mot tillägg)

1. Visby Panorama, tur med panoramabuss. Tid ca 3 h.
2. Rosornas & ruinernas stad, busstur samt promenad i Visby. Tid ca 2,5 h.
3. Dagsutflykt till äventyrspark och vattenland i Kneippbyn. Tid ca 6 h.

Fri buss vid bokning av minst 35 personer från valfri plats inom Cinderellas upptagningsområde för seniorresor!

För bokning och information kontakta Björcks Resor och uppge kod "SENIORVISBY", tel: 08-550 192 15 alt. info@bjorcks.se

Begränsat antal platser. Reservation för ändringar. Glöm inte giltig id-handling. Åldersgräns.

Björcks Resor

VIKING LINE

Prisex
2315:-
per person
Ord. Pris 2415:-
/person



VÅLDET GÅR INTE I PENSION

Inbjudan till ett seminarium om våld mot äldre i nära relationer!

Vad vet vi egentligen om förekomsten av våld bland äldre personer?
Finns det forskning och kunskap?

Kom och lyssna på representanter från bland annat NCK (Nationellt Centrum för kvinnofrid), Äldrecentrum och Äldreförvaltningen i Stockholm och enhetschef inom hemtjänsten som ger oss kunskap och information om dessa svåra frågor!

Målgrupp: Alla medlemmar

Tid: 15 april klockan 13.00 - 16.00

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41, Sändersalen

Avgift: Seminariet är avgiftsfritt

Anmälan: Senast den 8/4 till distriktskansliet 08- 720 77 30/info@spfstockholm.se

Var vänlig meddela ev. återbud till kansliet. Utebliven närvaro utan besked medför en debitering på 100 kr.

Välkommen!

Monica Ulfhielm
Distriktsordförande

Lena Hedquist
Distriktsstyrelsen



Finland

Upplev Kalevala

PÅ ÅBO SVENSKA TEATER

Passa på att pigga upp hösten med en härlig teaterresa till Åbo!

I år fyller Finlands nationalepos Kalevala 170 år, vilket firas stort på Finlands äldsta teater - Åbo Svenska Teater - som även fyller 180 år.

Kalevala är vacker poesi och stundtals en grym saga där föreställningen tar med oss på en hislig resa genom Finlands mörka skogar. Med hjälp av dockteater, nyskriven musik och vild koreografi får vi uppleva denna fantastiska saga på ett sätt som ger runosången rättvisa men som samtidigt är modern.

Vi får även uppleva teatern bakom kulisserna och se några av dess skatter. Vi passar på att se lite mer av Åbo och får en guidad tur samt möjlighet att upptäcka stan på egen hand.

PRIS:	B-hytt enkel	2873:-
	B-hytt dubbel	2613:-
	A-hytt enkel	2993:-
	A-hytt dubbel	2673:-

Ingår: Resa tur och retur i vald hyttkategori, à la carte middag ombord, frukost i Åbo, guidad tur i Åbo, visning av teatern, biljett till Kalevala, buffémiddag ombord.

SILJA LINE 

För bokning kontakta: 08-22 08 30

Kalevala
i Åbo

PAKET
PRIS FR **2678:-**
per person

AVRESEDATUM

23 oktober – 25 oktober
13 november – 15 november

PROGRAM

DAG 1

19:30 Avresa med Galaxy mot Åbo
20:00 Å la carte middag ombord

DAG 2

07:30 Avstigning i Åbo och frukost på
Radisson Blu
Guidad tur i Åbo samt visning
av Svenska teatern i Åbo
13:00 Föreställningen Kalevala
16:00 Fritid i Åbo
18:30 Transfer till hamnen
20:15 Baltic Princess avgår
Buffémiddag ombord

DAG 3

06:10 Ankomst till Värtahamnen i
Stockholm

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

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

www.spf.se/stockholmsdistriktet

Erbjudande till dig som är SPF medlem i Stockholmsdistriktet

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

Här tre olika teatererbjudanden:

Linje Lusta - Dramatens Lilla scen

https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/linje-lusta-pa-dramaten_-erbjudande.pdf

Tiggarna - Teater Giljotin, Torsgatan 41

https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/tiggarna_erbjudande_spf.pdf

Människans hemlighet - Playhouse Teater, Drottninggatan 71 A

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/infoblad-manniskans-hemlighet-spf-med-kampanjkod.pdf>

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

Välkommen till Nationalparken!



Följ med in i de djupa skogarna, in i byalagsgubbarnas, skogsmaskinernas och de mjuka mossbäddarnas land. Här hörs berättelser om mormorstallar, dragspel och motorsågar; om kaffekorgar och landskapsdjur; om gröna vågen, innerstadsfolk som möter skog i svindyra funktionskläder och om de som bodde här förr. Och gammelskogen får agera metafor för mångfald: en hyllning till tusentals sätt att leva. VÄLKOMMEN TILL NATIONALPARKEN!
Spelplats Hallunda Folkets Hus, torsdagen den 18/4, kl. 19.00.

Biljettpris 150 kr. Biljettombud Merike 0739392150.

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