

Veckobrev nr 17 (22 april-28 april) 2019



**OBS!! Sturehof är fredag den 26 april klockan 14.00 OBS!!
och inget annat.**

Hantverk- och datahjälp

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, onsdag den 24/4 kl. 10-12.

Vi träffas vidare den 8/5, som är sista för säsongen.

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**

Balans Benmuskel Kondition

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, onsdag den 24/4 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 onsdag den 8/5 som är sista för säsongen

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

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.

Delta dessutom i förbundets rekryteringstävling



Rekryteringstävling

Du som värvar en ny medlem har nu chansen att få komma med på SPF Seniorernas 80-årsfirande den 2-3 september i Göteborg. Ju fler medlemmar du värvar, desto större chans har du att vinna!

Så här går tävlingen till:

Värva en ny medlem under perioden 1 april – 15 augusti och ge oss ditt bästa värvningstips. Anmäl dig på www.nymedlem.se eller genom att skicka ett brev till SPF Seniorerna, Rekryteringstävling, Box 225 74, 104 22 Stockholm.

Glöm inte att skriva ditt bästa värvningstips, namn på den du har värvat samt dina egna uppgifter.

Vinsten:

Tre personer vinner medverkan på SPF Seniorernas 80-firande inklusive seminarium och middag. En övernattnig på Clarion Hotel Post i centrala Göteborg. Resa tur och retur Göteborg.



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 070-530 4919 för mer information

Boule

Vårterminens inomhusspel har avslutats.

Måndagen den 29 april blir det premiär för årets utomhusspel. Kl 10 - 12 varje måndag spelar vi på banorna i Malmtorp, Grödinge.

Såväl nya som gamla spelare hälsas välkomna till ett par timmars trevlig gemenskap.

Kontaktperson: Ingemar Lindström tel 070-1504194

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

Bowling

Vårens aktiviteter fortsätter torsdagen den 25/4 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

FÖLJ MED TILL VÄXTMARKNADEN I ESTLAND



Välkommen på en kryssning med Riksförbundet Svensk Trädgård till den populära växtmarknaden i Türi, Estland. Under båtresan får du lyssna på intressanta föredrag av trädgårdsmästaren John Taylor, trädgårdsjournalisten Gunnel Carlsson och dessutom träffa Svensk trädgårds kunniga rådgivare. Ett måste för den trädgårdsintresserade!

Bokas via telefon 08-666 33 33

KRYSSNING 16-18 MAJ

Pris från 1 638:- /per person
(Gäller när 4 pers bor i B-hytt)

INGÅR: Hytt i vald hyttkategori samt båtresa tur/retur, frukost, gemensam buffémiddag inklusive dryck på utresan, välkomstdrink, föreläsningar ombord inklusive kaffebuffé med smörgås, busstransfer tur/retur till trädgårdsmarknaden i Türi, entrébiljett till marknaden.

KRYSSNING 16-19 MAJ MED ÖVERNATTNING PÅ TALLINK CITY HOTEL

Pris från 2 775:- /per person
(Gäller när 4 pers bor i B-hytt)

INGÅR: Hytt i vald hyttkategori samt båtresa tur/retur, frukost, gemensam buffémiddag inklusive dryck på utresan, välkomstdrink, föreläsningar ombord inklusive kaffebuffé med smörgås, busstransfer tur/retur till trädgårdsmarknaden i Türi, entrébiljett till marknaden, övernattning med frukost på Tallink City hotell, transfer från hotellet till båten på avresedagen.

Under båtresan får du lyssna på intressanta föredrag av trädgårdsmästaren John Taylor, trädgårdsjournalisten Gunnel Carlsson och dessutom träffa Svensk trädgårds kunniga rådgivare. Ett måste för den trädgårdsintresserade!

Bokas via telefon 08-666 33 33

KRYSSNING 16-18 MAJ

Pris från 1 638:- /per person
(Gäller när 4 pers bor i B-hytt)

INGÅR: Hytt i vald hyttkategori samt båtresa tur/retur, frukost, gemensam buffémiddag inklusive dryck på utresan, välkomstdrink, föreläsningar ombord inklusive kaffebuffé med smörgås, busstransfer tur/retur till trädgårdsmarknaden i Türi, entrébiljett till marknaden.

KRYSSNING 16-19 MAJ MED ÖVERNATTNING PÅ TALLINK CITY HOTEL

Pris från 2 775:- /per person
(Gäller när 4 pers bor i B-hytt)

INGÅR: Hytt i vald hyttkategori samt båtresa tur/retur, frukost, gemensam buffémiddag inklusive dryck på utresan, välkomstdrink, föreläsningar ombord inklusive kaffebuffé med smörgås, busstransfer tur/retur till trädgårdsmarknaden i Türi, entrébiljett till marknaden, övernattnig med frukost på Tallink City hotell, transfer från hotellet till båten på avresedagen.

ANNA KORSVIK

Key Account Manager

-

TALLINK SILJA AB

HAMNPIRSVÄGEN 10, BOX 27295, S-102 53 STOCKHOLM,
SWEDEN

-

PHONE: 08- 666 3477

WWW.TALLINKSILJA.SE

[TALLINK SILJA - myNewsdesk](#)



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

Människans hemlighet - Playhouse Teater, Drottninggatan 71 A

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

Bioträffen våren 2019

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Sista filmen för våren blir en fransk film, Trädgårdsfesten, om trassliga relationer i vacker miljö.

Samma låga pris – endast 50 kronor.

Välkomna hälsar Gunnel Lundström med Asta Lindgren och Bodil Nordström.

Fredag den 26 april 2019 kl. 14.00.

Trädgårdsfesten

En ljuvlig sommar dag i en trädgård utanför Paris anländer Castro, en avdankad Tv-stjärna, till sin producent Nathalies inflyttningsfest. Bland de andra gästerna finns Castros exfru Hélène och deras dotter Nina, som just utkommit med en roman inspirerad av föräldrarnas misslyckade äktenskap, samt Castros chaufför Kevin, servitrisen Samantha och Nathalies ryska vän Pavel. I närheten finns dessutom en granne som stör sig rejält på oväsendet från festen. 1 tim. 38 min.

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



En dråplig och tankeväckande svart komedi om hur vi hanterar, eller inte förmår hantera, att vi blir äldre.

I sällskapsrummet på ett vårdhem börjar den sista dagen i 97-åriga Sigrid Dunckers liv. Hon tänker dock inte lämna jordelivet obemärkt.

I sällskapsrummet pågår en infekterad maktkamp med mordiska impulser mellan brukarna. En av de gamla planerar ett rymningsförsök och barnbarnet till en tredje försöker förgäves hitta sin farfar som är spårlöst försvunnen. När Sigrids sista dag hunnit fram till kaffet utbryter ett upplopp och den skruvade komedin svingar sig raskt upp mot hysteriska höjder.

Spelplats Hallunda Folkets Hus, söndagen den 28/4, kl. 18.00.

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