

Veckobrev nr 36 (3 september - 9 september) 2018



Nu har vi skickat ut höstens program och vi hoppas att ni skall finna vårt program spännande och intressant.

Vi förväntar oss att ni kommer att vara flitiga besökare till all våra aktiviteter, ett sätt att visa uppskattning till alla våra funktionärer som lagt ner stor energi för att hitta trevliga och utmanande aktiviteter för hösten.

**Rättelse i förra veckobrevet blev ett datum felaktigt
Höstvandring 2 skall vara den 3 oktober.**

Observera alla anmälningstider markerade med rött

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

Yoga

Vi startar Yogacirkeln för hösten den 25 sept. kl:14.00 i Medicinsk Yoga

Ledare: Maria Nordén Norman.

Lokal: Tullinge Yoga Center, Alfred Nobels Alle 214, Tullinge.

Är du intresserad anmäl dig snarast eller senast 20 sept.

Kostnad är 750 kr för 8 ggr. Inbetalas till SPF:s Pg 643971-5

Välkomna

Kontaktperson: Birgitta Herbst 08-530 254 82 eller birgherb@outlook.co

Höstvandringar i kunglig miljö.

I år blir det två höstvandringar. En kortare och mindre ansträngande och en längre för de som vill ta ut stegen och gå en längre sträcka.

Höstvandring 1: den 11 september 2018.

På den här vandringen kommer vi att få en viss insikt i Bernadotterregenternas betydelse för Djurgården. Vi börjar vandringen vid Blå porten och avslutar studerandet av Bernadottarna vid Rosendals slott. Därifrån promenerar vi ner till spårvagnen vid Waldemars udde för gemensam återfärd till pendeln. Det blir en sträcka på sammanlagt 2,3 km. Det finns goda möjligheter att inta medtagen matsäck under promenaden, och som vanligt skor och kläder efter väderlek.

Vi samlas i Tumba för gemensam avfärd med pendeln och beroende på dagsformen på rulltrappor etc. stiger vi av vid City eller Odenplan för vidare färd till Blå porten. På grund av osäkerhet om färdplan i dagsläget krävs ANMÄLAN för deltagande i vandringen.

Anmälan till Leif Åsberg 070 – 671 10 24 senast 9 september

Rese- och utflyktsprogram hösten 2018

Tisdagen 25 september

Besök i Marabouparken och Evert Lundquists ateljé med Larssons resor

Vi ses vid Tumba station 8:15 och tar tåget 8:29 till Odenplan där vi kliver på bussen som går 9:30. Färden går först till Evert Lundquists ateljé i Drottningholms slottspark, ateljén står kvar som han lämnade den. Färden går vidare till Lovö Bistro där vi bjuds på lunch innan resan går vidare till Sundbyberg och Marabouparken Konsthall som ligger i Arthur Schmalensees fd kakaolaboratorium. Parken var tidigare rekreationsanläggning för de anställda vid fabriken. Numera äger Sundbybergs stad parken. Vi är tillbaka ca 15:30 vid Odenplan.

Anmälan till Margareta Ståhlberg på tel. 076-1037731 eller e-post:

margareta.stahlberg@telia.com senast 16 september.

Priset för resan är 990 kronor som betalas till föreningens

postgiro: 643971-5 senas 16 september

Boule

På måndagar med start kl. 10 spelar vi boule i Malmtorp. Banorna hittar man vid Aspvägens slut i Grödinge. Här spelar vi så länge vädret tillåter. Alla, även nybörjare, är välkomna.

Utomhusspelet är helt gratis, tag bara med 3 klot.

Planen vid Sylvanders väg i Uttran är spelbar och där spelar vi på söndagar med start kl. 9.

Till hösten/vintern har vi bokade banor i Björnkullahallen, Flemingsberg. Spel som tidigare tisdagar med samling kl. 9. Banorna är bokade fram till kl. 12. Här måste vi betala lite hyra. Anmäl snarast intresse om du vill vara med så vi vet hur många banor som ska bokas.

Kontaktperson: Ingemar Lindström, tel. 070 150 4194 E-post: ingemargareta@tele2.se

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

Bowling

Bowlingen fortsätter torsdagen den 6/8 kl. 10.00

På vanliga stället Bowl4Joy Bäckgårdsvägen 47 Vårby.

Vi fortsätter sedan att spela kl. 10.00 varje torsdag under hösten såvida inte annan tid meddelas i Veckobrevet eller på annat sätt.

För närvarande är vi 10 - 12 glada amatörer som träffas och har trevligt bland klot och käglor, och vi tycker att det skulle vara trevligt om fler kommer och provar på den här verksamheten.

Kontaktperson: Leif Åsberg 070 671 10 24

Bridge

Måndagsbridgen ♠ ♥ ♦ ♣

Måndagsbridgen fortsätter som vanligt under hösten fr.o.m. 10/9 i SPF-lokalen Malmtorpsvägen 25.

Vi startar 9.30 spelar i ca. 3 tim. (inklusive kafferast och egna medtagna mackor).

Vi välkomnar ny 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 Email till Leifomikaela@hotmail.com

Ledare Leif Ohlsén tel. 073 808 05 78, 08 774 23 94,

Varmt välkomna

Att göra på egen hand

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Skaldjurskryssning 17 september

SPF Senioren Stockholmsdistriktet inbjuder alla medlemmar till en kryssning på Birka Cruises.

Distriktet erbjuder flera utflykter och aktiviteter som du hittar på deras hemsida.
www.spf.se/stockholmsdistriktet.

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/>