

Veckobrev nr 41 (8 oktober- 14 oktober) 2018



Bild från höstvandring 2 Djurgården

"Prova på Medicinsk Yoga"

Vill du prova "Medicinsk Yoga" är du välkommen till Tullinge Yogacenter, Alfred Nobels Allé 213, Tullinge. Tisdagar 14.00-15.00. Kostnad 100:-/gång. Matta och övrigt material finns på plats i Tullinge.

Mer info ring Birgitta Herbst 08-53025482 eller birgherb@outlook.com.

Välkomna!

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

Hantverk- och datahjälp 10 oktober kl. 10-12

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, varannan onsdag jämna veckor

Vi träffas vidare onsdagar 24/10, 14/11 och 28/11 kl: 10-12. 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 data, platta och telefon (10 kr.) av Stefan Sundlin, Sven-Ove Johansson och Tore Lindqvist.

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

Kontaktperson: Birgitta Herbst 08 530 254 82 eller e-post:

birgherb@outlook.com

Rese och utflyktsprogram

Tisdagen 16 oktober

Moderna museet och Andy Warhols 1968

Vi ses på Tumba station senast kl 10.05 för att ta pendeln kl 10.20 in till Stockholm City och därifrån buss 65 ut till Moderna museet.

Andy Warhol hade sin första utställning i Europa och Stockholm som ägde rum på Moderna museet 1968. "Warhol 1968" är en utställning om den tidigare utställningen. Den förklarar också komplexiteten i Warhols konstnärskap utifrån brytpunkten 1968.

Priset för besöket är 70 kr, ingår guidning som betalas av var och en i entrén.

Anmälan till Margareta Ståhlberg på 0761-037731 eller mail:

margareta.stahlberg@telia.com senast 12 okt

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?

Några friskusar fortsätter att spela boule på planen vid Sylvanders väg i Uttran så länge inte snön ligger för djup. **Söndagar kl 9**.

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

OBS! Bowlingen den 11/10 är flyttad till onsdagen den 10 oktober kl. 10.00. Anledning till flytten är en veteranävling i bowlinghallen som vi använder.

Bowlingen fortsätter dock som vanligt torsdagen den 10/10 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 ♠ ♥ ♦ ♣

Vi spelar bridge varje måndag under hösten 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



Välkommen till Nalen

**"Jazza" till storband och mindre band
kom och njut av kabarén
med Harlembandet med gästartister**

22/9

Jönköpings storband och JazzMa Tazz spelar i stora salen. De står för musiken till dansen, som börjar klockan sju och håller på till midnatt.
I Harlem, konsertlokalen, blir det kabaré med Harlembandet och gästartister Jens Lindgren trombon + sång och Filip Johansson gitarr.

10/11

**Jubileum
Nalens Vänner 20 år
och Nalen 130 år**

Jubileumskväll!
Sällskapet Nalens Vänner firar att det är 20 år sedan de traditionella Nalenkvällarna åter kan hållas i musik- och danspalatset Nalen, som firar 130 år.
I stora salen är det dans kl. 19 – 24 till Leif Kronlunds storband och Hasse Ling & His Syncopators of Swing. I Stacken kl. 20-23 står Second Line Jazzband för tempot. Harlembandet bjuder som vanligt på två bra föreställningar, denna gång med gästartisterna Dicken Hedrenius och Ewan & Hannah Svensson.

8/12

**Prisutdelning
"Topsys minne"**

Avslutning på höstens Nalenkvällar sker till tonerna, i stora danssalen, från Ballroom Big Band och LIRA med Anders Linder. För kabarén står Harlembandet med gästartisten Martin Pålsson.

*)I Harlembandet spelar Göte Wilhelmson piano, Calle Lundborg tenorsax, Hasse Larsson bas + sång och Mats Jadin trummor. Kabaréledare är Rolf "Carvan" Carvenius.

Entréavgift 220, medlem 160 kronor. För snabbare entré nalensvanner.se/forkop-biljett
Bli medlem så är Du med och bevarar Nalenandan, som kulturlegendaren Gustaf "Topsy" Lindblom skapade. Medlemskap per kalenderår 200 kronor, lägre entréavgift och Nalenjournalen i brevlådan, till varje Nalenkväll, sex gånger/år. nalensvanner.se/medlem/
Följ oss på Facebook facebook.com/nalensvanner

Sällskapet Nalens Vänner arrangerar även jazzkryssningar tillsammans med Viking Line. 11/11 spelar Second Line jazzband och Mississippi Seven på Cinderella. Dessutom Leif Kronlunds orkester. Boka prisvärd jazzkryssning vikingline.se/jazz

Välkommen till Nalen, med 500 kvm dansgolv, Regeringsgatan 74!

info@nalensvanner.se

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

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

Här kommer ett förslag

Seminarium – Vem tar hand om mig efter sjukhusvistelse. Målgrupp alla medlemmar och KPR/SPR representanter.

Vem tar hand om mig efter sjukhusvistelsen?

Äldrevårdsmottagning, vad innebär det?

Varmt välkommen att delta på seminariet där Äldrecentrum och Landstinget informerar om utskrivningsklara och vad äldrevårdsmottagningarna gör.

Lars Sonde Utredare Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum kommer att prata om;
Äldres resa till, genom och ut från sjukhus i Stockholms län

Vid presentation redovisas bl.a. skillnader mellan de undersökta kommunerna och stadsdelarna när det gäller befolkningsstruktur, utnyttjande av slutenvård, öppenvård och kommunal omsorg samt antal utskrivningsplaneringar.

Stockholms läns landstings Äldremottagningar Äldrecentrum har utvärderat hur Äldremottagningar för personer 75 år och äldre är organiserade och hur de uppfyller Hälso- och sjukvårdsförvaltningens krav på tillgänglighet, trygghet och kontinuitet. Vid presentationen diskuteras både Äldremottagningarnas möjlighet att uppfylla HSF's krav och Äldremottagningarnas framtid.

Gunilla Benner Forsberg Utredare för närsjukvård Hälso- och sjukvårdsförvaltningen Stockholms läns landsting.

Program kl.13.00 Ann Hedberg Balkå SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet hälsar välkommen

13.15-14.30 "Äldres resa till, genom och ut från sjukhus i Stockholms län – En lägesbeskrivning inför lagen om samverkan vid utskrivning från slutenvård och sjukvård." Lars Sonde

15.00- 15.30 Lagen om samverkan vid utskrivning från slutenvård och sjukvård.
Gunilla Benner Forsberg

Målgrupp: KPR /SPR representanter samt övriga intresserade

Tid: 23 oktober 2018, kl.13.00 - 15.30

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41, Sändersalen

Avgift: Kostnadsfritt för alla medlemmar

Anmälan: Senast 15 oktober 2018 till distriktskansliet info@spfstockholm.se eller Tel 08 720 77 30-

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

Välkommen!

Monica Ulfhielm
Distriktsordförande

Ann Hedberg Balkå
Seminarieansvarig

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/>

Något lite längre fram

Tidpunkten för **studiebesöket på Sveriges Television** är nu fastställd: Den 4 /12 kl 16. Medtag ID-handling!

Anmäl dig till Ingegerd Johansson, ingegerd.johansson99@gmail.com, och ange ditt personnummer i din intresseanmälan. Antalet platser är begränsat.

Aktiviteter Botkyrka Riksteaterförening

Gå in på deras hemsida för att se aktuella aktiviteter

www.botkyrka.riksteatern.se

Aktuellt just nu

Epifónima

Datum: 2018-10-10

Tid: 19:00

Plats: Hallunda, Folkets Hus, Brage

Biljettinfo: Biljettpris: Ordinarie pris: 250 kronor, scenpass: 200 kronor och ungdom t.o.m. 25 år 100 kronor Kassan öppnas en timme innan föreställningens början

Biljett (scenpass 200 kr) genom Merike 0739392150 och som skickas hem med faktura.