

Veckobrev nr 42 (15 oktober- 21 oktober) 2018

Månadsmöte Grödinge Bygdegård

Onsdagen den 17 oktober kl. 12.00

BJÖRN HEMSTAD ÄR TILLBAKA! Denna gång heter hans program "Gobitar på nytt sätt" och består både av vår ungdoms musik som ett Bildspel med filmer och händelser från samma tid. Ta med en vän, eller flera, som inte är medlem i SPF. En vän går gratis.

Entré 70 kronor

A poster for a show by Björn Hemstad. On the left is a photo of Björn Hemstad, an older man with glasses and a mustache, wearing a dark jacket and a cap. The background of the poster is white with a green border. The text 'Björn Hemstad' is in large green letters at the top. Below it, 'Show' is written in a stylized, outlined font. The main title 'Gobitar på nytt (sätt)' is in large, bold, red letters, slanted upwards. To the right of the title is a small circular collage of various images, including what looks like a train, a car, and some text. Below the title, the text 'Grödinge bygdegård' and 'Onsdagen den 17 oktober kl. 12.00' is written in green. At the bottom, 'Hjärtligt välkomna till en stunds nostalgi' is written in red.

Björn Hemstad
Show
Gobitar på nytt (sätt)
Grödinge bygdegård
Onsdagen den 17 oktober kl. 12.00
Hjärtligt välkomna till en stunds nostalgi

Har du svårighet att komma dit? Någon med bil kommer att finnas på vändringen i Vårsta mellan kl. 11.30 - 11.40 för att hjälpa till med skjuts till Bygdegården. Vi väntar in buss från Tumba. Passar inte det hör av er till någon i styrelsen. Från och med nu finns möjlighet att betala entréavgift med Swish.



Månadsmöte Grödinge Bygdegård

Onsdag den 17 oktober kl.12.00

BJÖRN HEMSTAD ÄR TILLBAKA! Denna gång heter hans program "Gobitar på nytt sätt" och består både av vår ungdoms musik som ett Bildspel med filmer och händelser från samma tid. Ta med en vän, eller flera, som inte är medlem i SPF. En vän går gratis. Annars är entrén 70.00 kr Har du svårighet att komma dit? Någon med bil kommer att finnas på vändslingan i Vårsta mellan kl. 11.30 - 11.40 för att hjälpa till med skjuts till Bygdegården. Vi väntar in buss från Tumba. Passar inte det hör av er till någon i styrelsen. Från och med nu finns möjlighet att betala entréavgift med Swish.

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

"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

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. bouleklott dessa får lånas gratis. Vill du låna klot, kontakta Berit Åsberg.

Bowling

Bowlingen fortsätter som vanligt torsdagen den 18/10 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

Rese-och utflyktsprogrammet

Dags att anmäla sig

Torsdagen 8 november 2018

Besök på Nynäshamns Ångbryggeri

Vi reser kl. 12.10 från Vårsta C med buss 783 till Nynäshamn, Fredsgatan kl. 13.11 och därefter en promenad på ca 300 meter till Lövlundsvägen 2-4. Vi får en liten välkomstöl i puben, därefter ges en guidad tur i bryggeriet som är hjärtat i verksamhet. Efter den guidade turen tar vi oss tillbaka upp till puben där vi serveras en provningsplanka bestående av 4st, 12cl väl utvalda ölsorter. Till det serveras en bryggarbricka bestående av utvalda korvar och ost.

Kostnad 400:-/person vid minst 12 personer

Anmälan till Inger Sundlin senast 29 oktober 2018. Tel 08-534 30930

E-post: inger.sundlin@gmail.com

Betalning senast 29 oktober till föreningens plusgirokonto 643971-5.

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..

Event 2018 på Intiman Måndag 19 November kl 10-17

SPF Stockholmsdistriktet bjuder in till en hel dag med information, föredrag och underhållning. Du kommer också att träffa Tallink-Silja och Lotus Travel. Lunch intar du på egen hand och senare på eftermiddagen bjuder vi in till en mingelpaus med vin/förtäring.

Program

- 10.00 Insläpp
- 10.30 Christina Möller
- 11.30 Lunch på egen hand
- 13.00 Alexandra Charles
- 14.00 Björn Eriksson
- 15.00 Mingel/paus
- 16.00 Anders Linder
- 17.00 Avslut

Pris 200 kr per deltagare.
Ta gärna med en vän som inte är medlem.
**Anmälan görs genom inbetalning till distriktes plusgirokonto: 250 409-0.
Ange namn, telefon samt ordet "EVENT"**
Bindande anmälan och betalning senast 23 oktober 2018.
Begränsat antal deltagare till max 450 personer.



Välkomna 
Stockholmsdistriktet

Nestor FoU-center

Måndag den 12 november kl. 13-16 firar vi att **Nestor FoU-center fyller 15 år**. Vi bjuder därför in seniorer som bor i Nestors ägarkommuner* till vår **jubileumsföreläsning om kost, fallprevention och läkemedel**, och på fika efteråt i våra lokaler i Handen. Deltagandet är gratis men förhandsanmälan krävs. Vi skulle bli glada om ni sprider denna inbjudan vidare till personer i era nätverk och bekantsskapskretsar. Man behöver inte vara organiserad i någon seniorförening eller liknande, men som sagt, vi vänder oss till boende i våra ägarkommuner. Ni som får inbjudan till er dagverksamhet och anhörigverksamhet, sprid gärna till era seniorkontakter.

*Ägarkommuner är Botkyrka, Haninge, Huddinge, Nacka, Nykvarn, Nynäshamn, Salem, Södertälje, Tyresö och Värmdö.

Har ni frågor, kontakta gärna mig, undertecknad!

Vänliga hälsningar
Kristin Breitenstein
Kommunikatör



Jubilerar med oss den 12 november – vi fyller 15 i år!

FÖREDRAG OM KOST, FALLPREVENTION OCH LÄKEMEDEL

Du som är **senior** och bor i Botkyrka, Haninge, Huddinge, Nacka, Nykvarn, Nynäshamn, Salem, Södertälje, Tyresö eller Värmdö...

... kom och fira våra 15 år i forsknings- och utvecklingsvärlden, och lyssna på föredrag om kost, fallprevention och läkemedel, med tre av våra projektledare.

► **Må bra – Hur hälsa kan främjas? Vad du kan göra själv och få hjälp med**
Karin Högstedt, fysioterapeut/projektledare & Helén Lieberman-Ram, apotekare/projektledare

► **Vad är bra mat för äldre? Tips och råd**
Linda Nyholm, dietist/projektledare

Därefter bjuder vi på go'fika och rum för trevlig samvaro!

PLATS: I "Riksäpplet", Marinens väg 30, Handen, hörsalen på gatuplanet, precis i entrén. Efter föreläsningen fika på våning 6 i Nestors egna lokaler. Hiss finns. [Hitta till oss \(följ länken här\) >](#)

TID: Måndag den 12 november kl. 13-16

FÖRHANDSANMÄLAN: Gå in på vår webbplats www.nestorfou.se och titta i kalendariet. [Eller följ länken här, om läser inbjudan elektroniskt >](#)
Antal platser är begränsat, så först till kvarn gäller.

Frågor kring anmälan eller innehållet? Kontakta oss på adm@nestorfou.se, eller ring, tel. 08-777 99 16 (kontorstid).

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:

Lunchteater "*Var blev ni av ljuva drömmar*" på Tumbascenen. En timmeslång cabaret med texter och musik av Hasse å Tage, Olle Adolfsson, Nils Ferlin och andra giganter ur den svenska vis- och revyvärlden

Datum: Torsdag den 18 oktober, kl. 12-13.00. Lunchen börjar kl. 11.30.

Biljett (scenpass 175 kr) genom Merike 0739392150 och som skickas hem med faktura.