

Veckobrev nr 42 (14-20 oktober) 2019



Town mill, Lübeck

och, om någon undrar, inte ett spår av Sessan...

Mia Poppe, skådespelare och Niclas Strand, pianist sjunger och berättar om Nils Poppe

Mia Poppe, egentligen Anna Maria Poppe, född 23 februari 1969 i Allerums församling är en svensk skådespelare och regissör. Hon är dotter till skådespelarna Gunilla och Nils Poppe samt syster till musikern och trubaduren Thomas Poppe och halvsyster på faderns sida till Anja Landgré

Onsdag den 16 oktober kl 12. Plats: Grödinge Bygdegård. Entré 70 kronor



Munnen, hälsan och pengarna - får du den tandvård du behöver och har rätt till?

Det är titeln på den föreläsningsserie som Sveriges Tandhygienister nu startar inom SPF Seniorerna i Stockholm. Kom och lyssna på erfaren tandhygienist som berättar om hur din munhälsa kan förändras i takt med stigande ålder och om de särskilda tandvårdsstöd som finns. Efter föreläsningen finns möjlighet att tala individuellt med våra tandhygienister.

Tisdag den 22 oktober kl. 14.00, SPF Grödinge, Malmtorpsvägen 25 i Vårsta

Balansträning

Vi startade en balansträningsgrupp i februari detta år. Nu tänker vi köra igång en fortsättningsgrupp.

Det blir i så fall **torsdagar mellan kl 11.30–12.30** i lilla gymnastiksalen i Storvreten.

Träningsprogrammet är mycket bra upplagt med olika stationer och olika balansövningar kan varmt rekommenderas.

Intresserad? Hör av dig till Kerstin Nyberg, Tumba Gymnastik & idrottsförening

Tfn: 070 656 24 76, kerstin.nyberg@telia.com

Bridge

Måndagsbridgen ♠ ♥ ♦ ♣

Spel som vanligt på måndag från kl 09.30 -12.30 på Malmtorpsvägen 25.

Gillar du kortspel? Nya spelare är varmt välkomna. Trevligt gäng och spel utan krav på att vara "proffs". Mejla Leif Ohlsén leifomikaela@hotmail.com eller ring Fred, tfn 070-347 40 88

Boule

Onsdag den 16 oktober kl 09.00 i Björnkullahallen, Flemingsberg.

Kontaktperson Ingemar Lindström 070-150 41 94, e-post: ingemargareta@tele2.se

Bowling

Tillbaka till vanliga veckodagen, torsdag. 17/10 på det vanliga stället - Bowl4Joy, Bäckgårdsvägen 47 Vårby Gård. Gamla och nya bowlare hälsas hjärtligt välkomna.

Kontaktperson Leif Åsberg 070-671 10 24

Hur fungerar pensionssystemet?

Ole Settergren föreläser om detta.

25 oktober 9.00–12.00 i ABF-huset, Sveavägen 41, Sändlersalen

Anmälan senast 18/10 till Distriktskansliet 08-720 77 30 / info@spfstockholm.se

Seminariet är avgiftsfritt, men kostar 100 kr om du inte anmäler om du får förhinder.

Botkyrka Riksteaterförening informerar

"SÅ VILL JAG BLI" – Cecilia Kylling med band – en hyllning till Björn Afzelius. En kritikerrosad föreställning!

Söndag den 13 oktober kl. 18.00, Folkets Hus, Segersjö.

Pris 200 kr - kontaktperson Merike 073-939 21 50

"SHANTI MED H" – vår nya standup-stjärna som både på scen och i TV-succén Parlamentet visat sig vara en av Sveriges bästa imitörer!

på Café Garbo, Tumba

Torsdag den 24 oktober kl. 12.00 på Café Garbo, Tumba.

Lunchteater, soppa serveras från kl. 11.30

Pris 225 kr - kontaktperson Merike 073-939 21 50

I **"NAKNA SOM FOSTER OCH GUDAR"** får vi följa Karin Boyes sista dramatiska tid i livet, sedd genom hennes älskade Margot Hannels ögon. Ett gripande drama i skuggan av andra världskriget. Av DN utnämnd som en av Sveriges tio bästa föreställningar under 2019

Onsdag den 30 oktober kl. 19.00 på Tumbascenen.

Pris 250 kr - kontaktperson Merike 073-939 21 50

Den **4 dec kl 12** kommer Håkan från Riksteatern till vår lokal på **Malmtorpsvägen 25** och informerar om vårens program. Kom, lyssna och köp eller beställ biljetter.

På Riksteaterns hemsida www.riksteatern.se/botkyrka kan du läsa mer om dessa föreställningar samt om övriga kommande föreställningar inkl. de populära soppluncherna.

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/spfseniorerna-botkyrka/>

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Detta händer under oktober:

- 17** Mingel i Odd Fellows-huset klockan 14-16
Västra Trädgårdsgatan 11A, Kungsträdgården
- 18** Temadag: kultur, natur, hälsa, ABF-huset
- 25** Seminarium om Pensioner, ABF-huset
- 31 okt - 11 nov** Resa till Singapore och Borneo. Fullbokad men nyinsatt avgång 15-26 november med ett fåtal platser kvar

Mer information hittar du på distriktets hemsida:

www.spf.se/stockholmsdistriktet