

Veckobrev nr 44 (29 oktober- 4 november) 2018



"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

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

OBS!!! Torsdagen den 1/11 börjar vi kl.10.30 på grund av skolungdomar i hallen.

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 prövar 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 utflyktsprogram

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 bryggjarbricka 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

BOKEN OM JOHANNE

En av våra medlemmar har skrivit den här intressanta historiska boken



Beskrivning

Britta Geber f 1945, bibliotekarie och fil kand. med bl.a. Kvinnohistoria.

Berättelsen om Johanne Panter bygger på Britta Gebers intresse för kvinnors historiska öden. Hennes arbete med Johanna Panter leder oss genom seklerna och följer släktens öden och äventyr.

Britta Geber förmedlar en varsam och livfull beskrivning av den danska kvinnans liv, på 1400-talet, hur livet på gården påverkas av händelser både i närområdet och ute i världen. Boken tar fram både kulturhistoria och släkthistoria. Under sitt arbete med Johanne Panters och sin egen släktrönika har flera kända personer som Heliga Birgitta, Gustav Wasa och Tyco Brahe satts in i sitt sammanhang,

För ytterligare information kontakta Stig Geber

E-post: stig.geber@telia.com

Tel. 08-53030734



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.

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

SPF
SENIORERNA

Stockholmsdistriktet



SPECIALRESA för SPF Stockholm!

I samarbete med distriktet SPF Stockholms län så organiserar BokaNerja en Vinterresa ner till Nerja på den spanska Solkusten den 2-16 februari.

Resebyrån BokaNerja har varit verksam i Nerja i 15 år och hela tiden arbetat tillsammans med SPF-föreningar. Sedan 2016 så är BokaNerja samarbetspartner med distriktet

SPF Stockholms län och denna resa är ett exempel på det samarbetet.

Förra specialresan i november 2017 blev mycket omtyckt och lyckad.

Detta utskick görs till reseansvariga och andra representanter i föreningarna och idén är att erbjudandet sprids vidare till alla medlemmar. Stort tack för detta och välkomna ner!

Resan är mycket förmånlig då det ingår egen transfer och boende på fint centralt hotell med frukostbuffé i två veckor för bara 665€. Då flygpriser går upp så ber jag er att agera skyndsamt.

[Mer info och anmälan hittar ni på vår hemsida så läs mer här!](#)

[Broschyr med program och priser finns här](#)

Har ni frågor så kan ni nå oss på vårt svenska telefonnummer 08-4468 0348 eller på mail info@bokanerja.se

Välkomna till Nerja, Spaniens mysigaste stad med Europas bästa klimat

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