

Veckobrev nr 42 (16 oktober- 22 oktober) 2017



OBS! Viktig information bokstavsjakten

Till er som letar bokstäver i Uttran.

Ett fel har upptäckts. På Soltorpsvägens skylt skall det vara ett R istället för E.

Vi beklagar missödet men hoppas ni ändå fått några sköna promenader i höstvädret.

Månadsmöte

Onsdagen den 18 oktober kl. 12.00

LAOS

2011 reste Ewa Wigenheim till Laos för att arbeta som engelsklärare för buddhistiska munkar.

Hon kom från att ha arbetat med att skapa ABBA museet och således arbeta med världens rikaste människor. När hon kom till Laos och fick vistas bland världens fattigaste och munkarna som inte ägde någonting, blev kontrasten stor.

Denna färgrika resa berättar Ewa om och även insikterna hon fick i sitt möte med dessa båda världar.

Entré kronor 70: - kronor

Rese- och utflyktsprogram

Sista chansen Onsdagen 25 oktober 2017/ missa inte detta fängslande besök anmäl dig nu.

Långholmens museum, Långholmsmuren 20, Stockholm

Långholmens museum ger dig en möjlighet att få veta mer om öns 250-åriga fängelsehistoria, från Spinnhusets dagar på 1700-talet tills det att fängelset stängdes 1975.

Långholmen är Stockholms 7:e största ö och kanske den mest mytomspunna på grund av det gamla fängelset.

Vi åker från Vårsta med buss 727 11.41, pendeltåg 12.03 från Tumba och buss 4 mot Radiohuset 12.34 från Södra station.

Kostnad för guidad visning 200:-/person.

Betalning senast 16 oktober 2017 till föreningens plusgirokonto 643971-5.

Anmälan till Inger Sundlin senast 16 oktober 2017. Tel 08 534 309 30

E-post: inger.sundlin@rdtek.se

Folkhälsa

Du missar väl inte Bokstavsjakten – promenader där du inte går lottlös från dina rundor

Det hela är mycket enkelt men kan bli ett trevligt sätt att träffas och till slut kanske resultera i en trevlig överraskning. Skaffa ett litet formulär(bli din lott) från friskvårdarna och sedan är det bara att gå ut på gatorna i Uttran eller i Vårsta och spana efter bokstäver på stolparna som bär upp gatunamnsskyltarna. Fyll i det som efterfrågas i formuläret och spana vidare. Det är förmodligen trevligt om ni är några som går tillsammans, men det går bra på egen hand också.

Vi tar en månad i taget och börjar med det i oktober, så första lottningen blir i november.

Närmare förklaringar och instruktioner kommer på månadsmötet i september och i Veckobrev.

Skaffa formulär hos våra friskvårdare som också kan svara på era frågor

Friskvårdare:

Mari-Ann Ståhl 070 5752731

Birgitta Herbst 08 5302582

Leif Åsberg 070 6711024

Bowling

Den här veckan kör vi på onsdag den 19 oktober kl. 10.00 på vanliga stället Bowl4Joy Bäckgårdsvägen 47 Vårby. Det är möjligt att det blir ändring av tiden då hallens ledning vid manusstopp inte fattat beslut om höstens öppettider. Vidare information lämnas i Veckobrevet.

Vi är i dagsläget 10-12 glada amatörer som träffas och har trevligt bland klot och käglor, och det skulle vara trevligt om fler kommer och provar på den här verksamheten.

Kontaktperson: Leif Åsberg 070 671 10 24

Boule

Utomhussäsongen är slut så nu blir det dags för inomhusspel istället. Alla, även nybörjare, är välkomna.

Vi har 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 41 94

E-post: ingemargareta@tele2.se

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

Aktiviteter från SPF Seniorerna Botkyrka

Studiebesöket på Sveriges Radio är nu fastställt till den **7 december**

Det finns några platser kvar. Ring Ingegerd 070 446 48 06.

Teaterintresserad? Klicka [här](#) för att se erbjudanden från Dramaten och Stadsteatern: Försökskaninerna, Krapps sista band, och Fadren.

Att göra på egen hand

Seniorveckan 2017, 6-10 november i Botkyrka

Obs föransmälan krävs

Den 8 november gästar Yngve Gustavson Botkyrka!



Yngve Gustafson är professor i geriatrik. Han är förutom nationellt välkänd i klinik & vetenskap, också en mycket uppskattad mediaprofil efter framgångarna i STV med "Sveriges bästa äldreboende" och "Sveriges bästa hemtjänst".

Idag höjer han kompetens och kunskapsnivån genom att ge föreläsningar i hela riket. I höst har turen kommit till Botkyrka.

Han vill bland annat ge kunskap för att förebygga felmedicinering och näringsbrist, minska andelen komplikationer, korta vårdtider och sänka kostnader.

Målet är att höja kvaliteten i vården av äldre!

Hjärtligt välkommen till en angelägen dag på Tumbascenen, Utbildningsvägen 2 i Tumba den 8 november kl.10-16.

Dagen är kostnadsfri, men anmälan krävs:

Kontaktcenter mail: kontaktcenter@botkyrka.se telefon: 08-530 610 00

Event 2017 på Intiman måndag 13 november kl. 10-17

SPF Stockholmsdistriktet bjuder in till en hel dag med information, föredrag och underhållning.

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

Resa till Helsingfors/ändrat datum

Se bifogad bilaga

Till alla medlemmar angående datumändring till medlemsresan "Teaterresa med Julbord till Helsingfors" En man som heter Ove har **Nytt datum – avresa 12 december.///teaterbesök 13 december kl 12.00** pga. av tekniska problem på Svenska Teatern i Helsingfors.

Information från Botkyrka teaterförening:

Till nedanstående föreställningar finns ett begränsat antal biljetter kvar.

2. Extraföreställning av "*Bläck eller Blod*", måndag den 16 oktober, Riksteatern/Teater 1 i Hallunda. Biljettpris 200 kr.

3. "*Zarah Leander*", en föreställning med Olivia Stevens, på Grödinge Bygdegård söndag den 29 oktober. En bejublad föreställning ifrån London. Biljettpris 150 kr.

Mer information finns på www.botkyrka.riksteatern.se

Hälsningar

Biljettombud Merike, 0739392150

Planera för Seniormässan på Stockholmsmässan

24 – 26 oktober 2017

Inbjudan till SVTs program Idag om ett år! Se bilaga

Publikbiljetter till säsong 3 av SVTs Tror du jag ljugar! Se bilaga.

Detta är ett brev till alla föreningar inom SPF Stockholmsdistriktet från er samarbetspartner BokaNerja.

Vänligen observera bifogat dokument och bokningskod nedan.

Distriktsstyrelsen har sedan ett år slutit avtal med oss för att underlätta för alla medlemmar att på ett personligt och tryggt sätt komma ner till solen. Enligt detta avtal så ger vi alla medlemmar rabatter och förmåner mot att våra erbjudanden och nyhetsbrev distribueras till alla medlemmar. Detta genom vidareutsändning av mailen till alla och uppläggning av Nyhetsbrevet på er hemsida.

Vid frågor så vänd er gärna till distriktskansliet men för att avlasta dem så kan jag ju ändå avslöja att bokningskoden för att visa att ni hör till SPF Stockholm är **Skärgård** (så var bussiga och se till att detta når alla). Det är SPF-medlemmar och styrelser som har drivit frågan om samarbetsavtal och vi är väldigt glada över denna uppmuntran och erkännande och gör allt vad vi kan för att motsvara förväntningarna.

Välkomna!

"Körsång" och "sång och musik".

Här nedanför presenteras ett rabatterbjudande till en stor kör-konsert den 4e november på Friends Arena, Stockholm.

We Are Voice - en konsert där publiken är artisterna och artisterna publiken
Stor konsert 4e november på Friends Arena, Stockholm

Gillar du att sjunga? Då är We Are Voice evenemanget för dig! Ta ton tillsammans med ett gäng rutinerade körledare som Malena Ernman, Tommy Körberg och Sofia Karlsson. På We Are Voice fylls Friends Arena av härlig skönsång där du tillsammans med övrig publik och artister står för showen. Du behöver inte vara medlem i en kör eller ha någon erfarenhet av körsång - alla som tycker om att sjunga är välkomna. Vid biljettköpet anger du vilken stämma du vill sjunga med.

Erbjudande till medlemmar i SPF Seniorerna

Ange rabattkod **SPF** när du köper din biljett så betalar du 384 kronor (ord. Pris 535 kr).

Boka din biljett här: <https://www.friendsarena.se/evenemang/we-are-voice/#Tickets>