

Veckobrev vecka 39 (21 – 27 sept 2026)

OBS! Nu kväll



Puben

Fredag den 18 september kl. 17.00 – 20.00

startar vi höstens pubaftnar på Malmtorpsvägen 25.

Baren är laddad med öl, vin och naturligtvis

något gott att tugga på.

Meddela gärna i förväg att du kommer

Kerstin Jernström 070 588 21 03

Samtalsgrupp

kl.10 i lokalen Malmtorpsvägen 25

Under rubriken "Blev livet som du tänkt dig" kommer vi max 6 personer träffas och berätta om våra liv, vad vi drömt om och hur det faktiskt blev och finns det någon väg framåt.

Jag hoppas att vi kan skapa en lugn och trygg plats där alla får tala och bli lyssnade på.

Vi börjar lugnt med att gemensamt sätta ramarna för våra träffar 21 september.

Sen ses vi 5/10 19/10 2/11 16/11 30/11 samt avslutning 7 december.

Anmälan senast 18/9 till Anki Lauberg

anki.lauberg@hagudden.se mobil 070 660 83 77

Bowling

Bowling på måndag kl 11.00 i Vårby bowlinghall

Vi är för närvarande 8 aktiva spelare men hoppas på att vi blir fler.

Efter bowlingen har vi en trevlig fikapaus där vi pratar om allt möjligt.

Är du sugen på att prova på den här roliga aktiviteten, hör av dig.

Har du svårt att ta dig till Vårby, hör av dig vi kan säkert ordna med samåkning

Kontaktperson Mari-Ann Ståhl 070-575 27 31

Boule

Vi spelar på tisdagar kl. 10 -12 på våra fina utomhusbanor i Malmtorp, Grödinge. Håller i gång gör vi så länge vädret tillåter på hösten och startar när våren kommer i gång. Oftast spelar vi två matcher med en liten fikapaus emellan.

Vårt spel syftar till att under några timmar ge lite lagom motion och att ha roligt i trevlig gemenskap. Några har spelat länge, men det finns plats för fler så vi hälsar nya spelare mycket välkomna att prova på. Om du är helt ny så lär vi ut grunderna och ganska snart kommer du känna att spelet "funkar". Ingen föranmälan eller kostnad, men ta med dig eget fika och tre bouleklott, om du har. Saknar du klot så får du låna.

Kontaktperson Birgith Andersson: 073 805 17 08

Tumba Gymmix startar med sina pass den 7/9.

Tumba Gymmix startade med sina pass den 7/9.

Nytt för i år är ett pass stolgympa som äger rum torsdagar 9:30-10:15 i träningshallen vid Storvretsskolan



HÖSTEN
2026

Måndag

09:30 – 10:30
18:30 – 19:30
19:00 – 20:10

Storvreten, träningshallen
Kassmyra
Broängen, sporthallen

Stolgympa
Gympa medel
Cirkel styrka

Kerstin
Kerstin
Pia

Tisdag

09:30 – 10:30
11:00 – 12:00
16:15 – 17:15
18:00 – 19:00
19:15 – 20:00

Storvreten, träningshallen
Storvreten, träningshallen
Malmsjö sporthall
Rödstu Hage (utomhus)
Storvreten, träningshallen

Pilates matta och boll
Cirkel senior
Gympa medel
Cirkel intervall
Tabata Puls

Kerstin
Kerstin
Kerstin
Leila
Sanna

Onsdag

09:30 – 10:30
18:00 – 19:00
19:30 – 20:15

Storvreten, träningshallen
Broängen, sporthallen
Storvreten, träningshallen

Cirkelträning
Power Dance
Power Duo**

Kerstin
Linda
Linda & Anja

Torsdag

09:30 – 10:15
18:00 – 19:00
19:00 – 20:10

Storvreten, träningshallen
Storvreten, träningshallen
Kassmyra

Stolgympa intervall
Tabata
Cirkelfys

Leila
Mia
Catarina

Fredag

10:30 – 12:00
17:30 – 18:15 ***

Trupphallen Broängen
Storvreten, träningshallen

Linedance fortsättning - **föranmälan***
FredagsFys! Vissa fredagar under terminen! ***

Cecilia
Olika ledare

***För föranmälan och mer information om "Linedance fortsättning", kontakta info@tumbagymmix.se**

**** Max 20 personer. Först till kvarn.**

***** FredagsFys: se separat schema på nyhetssidan.**

Gymmet är öppet under samma tider som pass körs i Träningshallen.

För dig som vill använda gymmet:

Kom innan passet börjar (vi låser dörren då passet startar).

Onsdag den 23 september kl.12.30
Medlemsträff, Afternoon Tea, Grödinge Bygdegård



Efter sommaruppehållet hoppas vi att det blir trevligt att träffas över en god kopp kaffe eller te och äta några bakverk som vår trevliga medarbetare i köket bakat

Här är det framför allt det goda samtalet som gäller, att äntligen få prata med alla gamla och nya SPF vänner Maxantal 60 personer

Entré 120 kr

Anmälan senast 18 september så vi hinner baka

grodinge@spfseniorerna.se

Mobil Sven-Ove Johan

Filmklubben Bioträffen

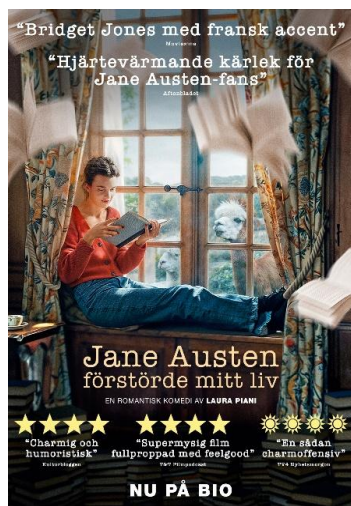
Torsdag den 24 september kl. 14.00



Den siste gentlemannen

Upplev en av de sista riktiga filmstjärnorna i en roll som känns helt skraddarsydd men faktiskt är verklighetsbaserad. Robert Redford spelar den artige eleganten Forrest Tucker som under sitt långa liv rånat ett otal banker, åkt in i finkan många gånger och lyckats rymma lika många. Denne värtalige charmör trivs med sin livsstil och har aldrig velat rota sig, men när han träffar den vackra änkan Jewel väcks såväl känslor som funderingar på ett annat sorts liv. Samtidigt beslutar sig polisen John Hunt för att Forrest ska få skaka galler igen, fullt medveten om att det är en okänd, listig räv han jagar. 1 tim 33 min.

Fredag den 25 september kl. 14.00



Jane Austen förstörde mitt liv

Agathe är lika charmig som motsägelsefull. Hon är singel, men drömmer om en romans värdig Jane Austens berättelser. Hon arbetar i bokhandel, men drömmer om att bli författare. Hennes fantasi är livlig men hennes kärleksliv obefintligt. Men så blir Agathe inbjuden att besöka England och huset där Jane Austen bodde. 1 tim 37 min.

**Måndag 28 september Rival på Mariatorget
Klockan 14.00 – 15.00**



Rival Allsångskonsert för Seniorer

Är en populär föreställning som erbjuder en härlig blandning av visa, pop, schlager och rockdängor

Konserten leds av Ewa Wigerhjelm (hon som pratade om ABBA museet och munkarna i Laos här i Grödinge Bygdegård)

Biljetten bokar du själv direkt på Rivals hemsida pris 300 kronor

Adventskonserten i Blå hallen Stockholms stadshus

Lördag 28 november kl.16



Stockholms Stadshus – 32:a årgången

Högklassig körsång, orkester, dans och Skandinavians största orgel i Svergies mest berömda festsal – några dagar före Nobelfesten

För många gäster från hela Sverige är Adventskonserten en årlig tradition och en självklar inledning till advents och jultiden Festligt – Högtidligt – Vackert

Dirigent är Helene Stureborg och Bo Aurehl den senare även programvärd.

Anmälan till Kristina Stenborg SPF Östertälje

Kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 4312

Biljettpriset är 555 kr och skall betalas till SPF Östertälje

OBS! Stor efterfrågan – få biljetter kvar!