

Aktuellt från Tibbleseniorerna

Nyhetsbrev nr 5 maj 2025

Mer information och ändringar finns på hemsidan.

Medlemmar har försäkringsskydd för olyckor som sker vid deltagande i eller på resa till eller från möte, utflykt eller liknande som ordnas av föreningen.

Aktiviteter, anmälan och betalning

Hur man anmäler sig till en aktivitet står beskrivet i informationen om aktiviteten, t ex en Tibbleträff. När du fått besked om deltagande ska du betala till pg 477 28 94 -4 eller Swish 123 355 63 96. Ej betalning på plats vid aktiviteten.

OBS! Viktigt att i samband med betalningen ange vilket datum det gäller och namn på deltagaren/deltagarna.

Gemenskap med kaffe – fikaträffar i Tibblekyrkans café tisdagar kl 13 – 15

Föreningen bjuder på kaffe och vi betalar själva för ev kaka. Även medlemmar i SPF Jarlabanke deltar under samma förutsättningar. Ingen anmälan, bara att komma dit.

Guidad visning av Pressbyråns företagsmuseum tisdag 6 maj kl 9.45 - 12

Vi får en inblick i hur Pressbyrån utvecklats från det att den bildades 1906 till nu.

Adress: Strandbergsgatan 55. Ta tunnelbanans blå linje till Stadshagen. Efter spärren, ta höger utgång mot S:t Göransgatan. Följ S:t Göransgatan till vänster till Warfvinges väg. Vid Warfvinges väg 33 går du en mindre väg nerför backen och över parkeringsplatsen. Då kommer du direkt till Pressbyrån. Promenaden tar ca 10 minuter. Vi samlas på Pressbyrån kl 9.45 för en kopp gratis kaffe, Visningen startar kl 10. Priset är 50 kr. Betala till pg 477 28 94-4 när du fått besked om att du får plats.

Bindande anmälan till Sylvia Molander tel 0708 53 68 43 eller till molander.sylvia@gmail.com

Obs! endast ett fåtal platser kvar.

Lunchträff på restaurang Pont tisdag 6 maj kl 11.30 – 13

Avslutningslunch på Pont i Hägernäs, Catalinatorget 19. Buss 604 från Täby centrum går dit.

Dagens rätt kommer att serveras. Vi beställer när vi kommer dit och vi får i första hand sitta i rummet bredvid restaurangen, beroende på hur många vi blir.

Priset är 175 kr och var och en betalar för sig. Anmälan senast 2 maj till

yvonne.bjorkwall@gmail.com

Publunch i publokalen, Marknadsvägen 249 - 251, torsdag 8 maj kl 13 – 14.30

Obs! Endast för medlemmar. Begränsat antal platser.

Meny: sallad, ett glas vin eller öl, bröd och smör samt kaffe och kaka När du anmäler dig anger du vilken sallad du vill äta. Välj mellan kycklingsallad, rostbiffsallad, grekisk sallad (vegetarisk) och räksallad. Priset är 160 kr för räksalladen och 150 kr för övriga sallader.

Bindande anmälan senast 29 april till Sylvia Molander tel 0708 53 68 43 eller

molander.sylvia@gmail.com

Betala till pg 477 28 94-4 när du fått besked om att du fått en plats. Ange "Publunch" vid betalningen.

Kulturspaning nr 4 torsdag 15 maj kl 10

Vi möts på Roslagsbanans perrong i Mörby kl 10. Vi åker med buss 177 till Solna där vi byter till tvärbanan och åker till Sickla. Vi går runt i området och bekantar oss med Nobelbergets omgivning. I Sickla finns det massor av restauranger och vi bestämmer tillsammans var vi ska äta lunch. Sedan tar vi samma väg hem. Räkna med att det blir en halvdagsutflykt. OBS! Vid regn ställs arrangemanget in.

Anmälan till Veronica endast via mobil 070 26 25 825.

SPF Seniorernas folkhälsovecka 12 – 16 maj.

Förbundet har ett digitalt seminarium via hemsidan, www.spfsejorerna.se, varje dag kl 10.

Måndag 12 maj är temat yoga, tisdag 13 maj vad som är viktigt för hjärthälsan, onsdag 14 maj sarkopeni (muskelsvaghet), torsdag 15 maj smärta och fredag 16 maj rörelseutmaning.

**Tibbleseniörernas program under
folkhälsoveckan ser ut så här:**

Måndag 12 maj vandring kl 9.30

Vi träffas på perrongen vid Täby centrums station. Vårt tåg till Österskär avgår kl 9.43. Resan till Österskär tar ca 23 minuter. Från stationen går vi ner mot Österskärs havsbad. Här finns gratis parkering för de som kommer med bil. Toalett finns också.

Vandringen fortsätter på strandpromenaden längs Trälhavet och Sätterfjärden, omväxlande på grus och asfalt. Vi fikar utomhus vid Biskopstuna borg. Därefter går vi genom villakvarter tillbaka till Österskär station för hemfärd.

Vandringen blir 7,2 km och är bitvis backig. Det finns möjlighet att avsluta vandringen efter 5 km och ta tåget tillbaka vid Tunagårds station. Välkomna!

Ulla 070 347 99 03 och Christina 070 444 76 82

Tisdag 13 maj frågesport kl 13

På fikaträffen i Tibblekyrkan (se tidigare i nyhetsbrevet) är det quizz/frågesport på temat hälsa. Frågesporten startat kl 13.15.

**Onsdag 14 maj tipspromenad vid
Ängsholmsbadet kl 14 – 15**

Samling vid Ängsholmsbadet. Ta gärna med fika som ni kan ta efter promenaden.

Torsdag 15 maj boule kl 13 – 15

Vi spelar på banan i Täby park, bredvid gamla läktarbyggnaden, nära Taverna Una.

Fredag 16 maj vandring i Täby park kl 13

Samling vid café Starfish & Coffee vid Galoppfältet kl 13. Sträckan vi går är ca 1,5 km. Vi avslutar där vi startade med gemensam fika som man antingen har med sig eller köper på Starfish & Coffee.

Och så lite förhandsinformation om höstens resor.

11 augusti åker vi till Skinnskatteberg och tittar på och lär oss om en kolmila och dess betydelse.

29 september återupplever vi minnen kring Zarah Leander på hennes museum. Därefter en strutsfarm, exotiskt!

19 – 21 oktober båtresa till Helsingfors där vi har en rundtur med bl a Tempelkyrkan och Oodi, det nya biblioteket.

3 december har vi vår traditionella julresa med Linnéa Sallay. Vi besöker Uppsala, äter julbord på Gimo herrgård och lyssnar till en konsert i Hökhuvuds kyrka. I Tibbleseniören som snart kommer blir det en utförligare presentation och på hemsidan kommer det fullständiga programbladet att finnas. Vi hoppas något ska passa dig! /Christina och Gunilla

SPF Seniorerna Tibble Täby
Mejladress tibbleseniörerna@gmail.com
Webbsida www.tibbleseniörerna.se
Telefon 08 758 91 05
Kansli Marknadsvägen 293 Täby