

Bästa SPF-are!

Vecka 41 2024



Potatis på grillspett och grönsaker som blommor – från förra veckans resa till Öland

Rapport från ett seminarium om hälsa, anordnat av Stockholmsdistriktet, där vi fick lyssna till föreläsningar av experter från Folkhälsomyndigheten.

Om mat: Efter 60 ökar behovet av protein i maten. Det enda kosttillskott myndigheten rekommenderar för friska seniorer är D-vitamin.

Om immunförsvar och vaccinationer: Efter en topp vid 30 går immunförsvaret stadigt nedåt och är halverat vid 60. Därför bör vi seniorer

vaccinera oss oftare än yngre personer. Utöver de vaccinationer som vi får gratis rekommenderas vaccin mot bältros och RSV-virus.

Om mediciner: Det är kanske alltför lätt att bara förnya sina recept på nätet år efter år. En gång per år bör man gå igenom sina mediciner med doktorn. En annan viktig informationskälla är farmaceuterna. Om din apotekare ifrågasätter en ordination bör du kontakta doktorn igen. Se gärna bifogade filer eller googla på Folkhälsomyndigheten.

Vaccinprogram för friska vuxna

Ålder	18-30 år	30-35 år	35-50 år	50-55 år	55-60 år	65-75 år	>75 år
Difteri-tetanus-pertussis dTp (1)		X		X		X	
Säsongsinfluensa (2)*							Årligen
Covid-19 (3)	Enligt nationella rekommendationer						
Pneumovax (4)*							Vart 5:e år efter 65 års ålder
Vaccin mot herpeszoster, Shingrix (5)							X
Vaccin mot mässling MPR (6)	2 doser med en månads intervall om inte tidigare immun						
TBE <50 år (7)	3 doser sedan påfyllnad dos 4 efter 3 år sedan vart 5:e år						
TBE >50 år (7)	4 doser sedan påfyllnad dos 5 efter 3 år sedan vart 5:e år						

I detta sammanhang kan det passa att påminna om Region Stockholms meddelande att:

Nu kan du vaccinera dig mot influensa och covid-19

Den 15 oktober startar vaccinationsperioden mot covid-19 och säsongsinfluensa i Region Stockholm. De som rekommenderas att vaccinera sig är personer födda 1959 eller tidigare, gravida från vecka 12 och de som ingår i medicinska riskgrupper.

Detta händer under veckan:

On 9/10 kl 11.00

Onsdagsvandring i Brantbrink

Denna gång vandrar vi i Tumba. Vi träffas vid den nya infartsparkeringen vid Tumba station. Parkeringen ligger vid korsning Hågelbyleden/Åvägen. Vi vandrar sedan längs med Åvägen mot Hamra gård. Från Hamra gård går vi mot Solhöjden, därefter åter infartsparkeringen. Vandringssträckan är ca 4 km. Vi äter medhavd matsäck någonstans utmed vandringen.

Anmäl gärna ditt deltagande i vandringen till Jarl Johansson, se Kontaktuppgifter.

Välkomna

Jarl

Senare:

Ti 15/10 kl 16.00

Italiensk buffé fulltecknad! Betala senast ti 8/10!

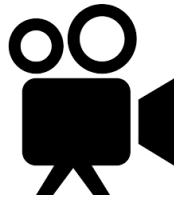
Det går att sätta upp sig på reservlista hos

Marianne Backman, se Kontaktuppgifter.

Trycket har varit stort, så vi kommer att upprepa detta evenemang till våren

To 24/10 kl 13.00

SPF Grödinge visar film på Tumbascenen



I år har vi satsat på en ny rolig idé, vi har hyrt Tumba scenen och kommer där visa ett filmpaket med filmer från Anders Hanser Produktion AB. Han har i över 30 år producerat filmer och bildspel för kultur och näringsliv. Detta paket är "nutids" historia om Stockholm från 50-talet och framåt. Det är tre delar som tillsammans blir ca 70 minuter.

- Från Klara till City
- Lennart af Petersens Östermalm
- Vällingby

Efter finns kaffe och bulle i foajén och tid för samspråk För att detta ska bära sig förväntar vi oss att DU kommer men för säkerhets skull har vi också bjudit in SPF föreningarna Botkyrka, Östertälje och Salem

Pris 125 kronor betalas in på postgiro 64 39 71-5 (SPF Seniorerna Grödinge) senast den 10 oktober

Anmälan till Sven-Ove Johansson senast den 7 oktober

svenove.jo@telia.com

070 530 69 15



On 4/12 kl 11.30

Jullunch på Lida. Det är dags att anmäla deltagande, fast det är långt till december. Priset är 500 kr/person, betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9 eller swish 1230905612. Ange namn och Jullunch.

Buss till Lida passar inte så bra till tiden, så antingen tar man egen bil dit, eller kontakta Elisabeth Bäckman för samåkning (även de som har plats i bilen för samåkning).

* * * * *

Aktiviteter utanför SPF:

Början av oktober-program i SeniorNet Botkyrka

On 9/10 - IT-hjälpen, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

To 10/10 - Bli vän med din surfplatta, klockan 10 - 12, Seniorhuset Tumba, Inger och Eva-Britt

To 10/10 - Googletjänster du har nytta av, klockan 11.30 - 13.45, Seniorhuset Tumba, Owe, Olle och Stig

Fr 11/10 - Fredagsträff på temat bli säker på nätet, start kl 10, Seniorhuset Tumba, Sune och Olle

Ansluter digitalt till "Tänk säkert och agera smart" på nätet klockan 10.30.

Fr 11/10 - "Tänk säkert och agera smart på nätet", klockan 10:30 - 12:30

Se gärna seminariet tillsammans med andra i Seniorhuset Tumba.

Varmt välkommen

SeniorNet Botkyrka

Tänk säkert och agera smart på nätet - digitalt event 11 okt 2024

Inbjudan till ett viktigt och oslagbart event som handlar om att undvika bedrägerier, handla smart på nätet och komma igång med AI.

Anmäl dig så får du uppdateringar och länk till eventet.

När: 11 oktober klockan 10:30-12:30. Det är gratis att delta.

Här länken till program- och anmälningssidan:

<https://internetstiftelsen.se/kunskap/for-alla/anmalan-tank-sakert-och-agera-smart/>

Arrangör är Internetstiftelsen under ledning av Björn Appelgren.



Planeringskalender 2:a halvåret 2024

- Augusti 4 Teaterresa Kolhusteatern Musikalen 9 to
- September 3 Senior Afternoon Dance, Segersjö Folkets Hus
- September 17 Mats Blomberg serverar minnen och roliga gubbar ur Teaterklubben Replikens repertoar genom åren. Ett evenemang under Seniorveckan (Fri entré)
- September 19 Sopplunchkonsert med Derya Tezcan.
Ett evenemang under Seniorveckan (Fri entré)
- Oktober 1 Senior Afternoon Dance, Segersjö Folkets Hus
- Oktober 17 Sopplunchkonsert med författarporträtt om Gustaf Fröding av och med Johan Taube, Café Garbo
- Oktober 29 Senior Afternoon Dance, Segersjö Folkets Hus
- December 5 Julkonsert Slagsta Gille, med Julgrötslunch Café Garbo
- December 7 Teaterföreställning Hallunda Folkets Hus

VI SES PÅ EN SCEN NÄRA DIG

Biljetter köpes via vår hemsida www.botkyrkajulkonsert.se

I samarbete med



* * * * *

Ett par bilder till från Öland: pumpor, pumpor och några pinglor

Dessutom ett par bilder från vandringen i Tanto, de kom för sent för förra veckans veckobrev





Med vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm
Elisabeth Bäckman, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

Kontaktuppgifter:

SPF Seniorerna Botkyrka: botkyrka@spfseniorerna.se

Elisabeth Bäckman: elisabethbackman@outlook.com 072-253 63 39 Krokvägen 8, 14638 Tullinge	Håkan Thunberg: hakanthunberg5@gmail.com 073-962 03 34
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com 073-979 17 88	Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com 070-870 66 54
Lennart Blixth blixthlennart@gmail.com 070-322 00 17	Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com 070-286 15 10
Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55	Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com 070-749 05 12
Britta Berglund briber30@gmail.com 073-805 28 38	

Botkyrka Riksteaterförening

Biljetter köps antingen via hemsidan www.riksteatern.se/botkyrka eller via Ticksters kundtjänst, 077-147 70 70. Köp på plats sker kontant eller via Swish.

Fr 11/10 kl 19.00 Hallunda Folkets Hus, Brage
 Det sjunde inseglet enligt 123 Schtunk

Clown/Cirkus, Komedi

"Är du beredd?" "Min kropp är rädd, inte jag själv."

Schtunkarna är beredda, men inte rädda! Äntligen ger sig 123 Schtunk in i Bergman-land! Och vilken berättelse kan passa bättre än *Det sjunde inseglet*?

Här finns allt clownerna kan begära; ett teatersällskap på turné i pestens tid, kärlek, hopp, tro och tvivel. Och inte minst ett antal klassiska repliker att vända och vrida på! Naturligtvis ramas allt in av 123 Schtunks nyskrivna musik och som alltid utlovas massor av skratt! Helt enkelt - 123 Schtunk i högform! Varmt välkomna!

* * * * *

Bio på Tumbascenen:

Bio – Opera – Teater – Konst – Musikal – Konferens – Mötesplats



TUMBASCENEN

BIO 4 okt - 31 okt 2024

Vi serverar
kaffe & te från



 <p>Joker: Folie À Deux Fredag 4 okt kl 14.00 (cafébio) Fredag 4 okt kl 19.00 Söndag 6 okt kl 19.00 Onsdag 9 okt kl 14.00 (cafébio) Från 15 år Längd: 2.18 Biljettpris: 120 kr Cafébio pris: 140 kr</p>	<p>📌 "DRIVET, DRAMATISKT och snyggt spelat drama" High High High High "VÄRMANDE INTIM" 🌟🌟🌟🌟 "En film som alla borde ta sitt ansvar och se!" Bianca Kronlöf MAKALÖS SOM VISSSELBLÅSARE!" 📌 "NAGELBITANDE SPÄNNING" 🌟🌟🌟🌟 "DRÄBBANDE!"</p>  <p>Så länge hjärtat slår Söndag 6 okt kl 15.30 Från 11 år Längd: 1.44 Biljettpris: 120 kr</p>	<p>🌟🌟🌟🌟 "SE FILMEN! Bland det bästa som finns på bio just nu" 📌 "FANTASTISKT ROMANTISKT MÖTE" 🌟🌟🌟 Värdt konstnärlig FÉELGOODBERÄTTELSE" 🌟🌟🌟🌟 "Filmen som verkligen inte vill att du ska se" 🌟🌟🌟🌟 "UNDERBAR LITEN PÄRLA" 🌟🌟🌟 "Skoleoplarna är helt ENASTÄNDE" 🌟🌟🌟🌟 "OTROLIGT CHARMIGT"</p>  <p>En liten bit av kakan Måndag 7 okt kl 14.00 (cafébio) Onsdag 9 okt kl 19.00 Torsdag 10 okt kl 14.00 (cafébio) Från 7 år Längd: 1.48 Biljettpris: 120 kr Cafébio pris: 140 kr</p>	 <p>Beetlejuice Beetlejuice Torsdag 10 okt kl 19.00 Fredag 11 okt kl 14.00 (cafébio) Från 11 år Längd: 1.45 Biljettpris: 120 kr Cafébio pris: 140 kr</p>
<p style="color: #0070C0;">Cafébio = fika ingår i biljettpriset (140 kr), serveras 1 timme innan föreställningen börjar.</p>			
 <p>Det kunde varit vi Måndag 14 okt kl 14.00 (cafébio) Onsdag 16 okt kl 19.00 Från 7 år Längd: 1.31 Biljettpris: 120 kr Cafébio pris: 140 kr</p>	 <p>The Apprentice Tisdag 15 okt kl 19.00 Onsdag 16 okt kl 14.00 (cafébio) Från 11 år Längd: 2.02 Biljettpris: 120 kr Cafébio pris: 140 kr</p>	 <p>Kverulanten blir kär Lördag 19 okt kl 16.00 Måndag 21 okt kl 14.00 (cafébio) Från 11 år Längd: 1.38 Biljettpris: 100 kr Cafébio pris: 120 kr</p>	 <p>The Room Next Door Onsdag 30 okt kl 19.00 Torsdag 31 okt kl 14.00 (cafébio) Från 11 år Längd: 1.47 Biljettpris: 120 kr Cafébio pris: 140 kr</p>
<p style="color: #0070C0;">Alla vuxenfilmer har svensk text och barnfilmer svenskt tal, om inget annat anges.</p>			

Hallunda Folkets hus cafébio:



Filmen börjar kl 13.00, tisdag 8/10

Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning eller swish

Drama

1 tim 55 min

Regi: Ella Lemhagen

Hanne jobbar på ett äldreboende när avstånd, osäkerhet och munskydd blir en del av allas vardag i mars 2020. När bristande säkerhetsprotokoll och hemmagjorda visir eskalerar till ren livsfara för hennes patienter, konfronterar hon en ledning som sopar allt under mattan. Med vetskapen om att hon riskerar jobb, vänner och förtroende, bestämmer hon sig för att gå till media – och tvingas välja mellan att vara tyst eller att lämna. Så länge hjärtat slår är inspirerad av verkliga händelser. Bianca Kronlöf lyser starkt i en film om vänskap, motstånd och lojalitet i en tid då hela världen höll andan.

THE END