

Bästa SPF-are!

Vecka 19 2021

Covid -19 biter sig fast, trots att över 30 % av befolkningen nu är vaccinerad. Därför tvingas vi att **ställa in månadsmötet den 31 maj**. Tyvärr!

Däremot fortsätter vi med onsdagsvandringarna.



Av någon anledning var det bara 5 deltagare förra veckan.



En positiv upptäckt var att få se hur kommunen rustat upp friluftsområdet kring Brosjön, bland annat med ett välutrustat utegym och en fin rastplats ute i skogen. För att fler ska få se detta kommer veckans vandring att

ske på samma plats, och då förhoppningsvis inte i +3 grader och snöblandat regn.

Aktuellt: On 12/5 kl 11.00 Vandring ca 3 km med start på parkeringen vid Brosjön. Det finns goda möjligheter till avstickare för den som vill gå längre.

Hälsotemat dominerar vår verksamhet ett tag framöver.

17-21 maj: SPF:s hälsovecka. Vi samarbetar med våra grannar i Grödinge SPF och ordnar gemensamma aktiviteter hela veckan. Se info nedan. Förbundet bidrar med intressanta föreläsningar, se nedan, efter kontaktuppgifter.

Vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm

Elisabeth Bäckman, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

Kontaktuppgifter:

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 blithlennart@gmail.com 070-322 00 17	Ingegerd Johansson ingegerd.johansson.99@gmail.com 070-446 48 06
Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55	Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com 070-749 05 12
Jens Vollmer jensantonvollmer@gmail.com 070-696 06 54	

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Program för Folkhälsoveckan 2021 i SPF Botkyrka och SPF Grödinge.

SPF Botkyrka och SPF Grödinge deltar gemensamt med följande program för er som vill ut och röra på er under Folkhälsoveckan 17-21 maj. **Hjärtligt välkomna!**

Preliminärt schema:

- Måndag** **kl 10.00 Boule med möjlighet att prova, och lotteri, vid Malmtorpsvägen.**
17/5 Ledare: Ingemar Lindström och Lars Hålen.
- Tisdag** **Vandring och promenad med *avslutande fika vid Möllebadet.**
18/5 Ledare: Jarl Johansson och Leif Åsberg + funktionärer.
Vandringen ca 4 km, promenaden ca 2,5 km.
Både vandring och promenad startar kl 10.00. Samling vid Möllebadets
parkeringsplats.
- Onsdag** **Vandring och promenad på Mälarstigen, *avslutande fika vid Slagstabadet**
19/5 Ledare: Jarl Johansson och Saga Andersson + funktionärer
Vandringen ca 6 km, promenaden ca 2,5 km.
Vandringen startar kl 13.00, promenaden kl 13.30. Samling vid Slagsta badets
parkeringsplats.
- Torsdag** **Vandring och promenad med *avslutande fika vid Brosjön.**
20/5 Ledare: Leif Åsberg, Birgitta Herbst och Mari-Ann Ståhl.
Vandringen startar kl 10.00, promenaden kl 10.30. Samling vid parkeringsplats
Brosjön.
- Fredag** **Vandring och promenad med *avslutande fika vid Brantbrink.**
21/5 Ledare: Saga Andersson och Elisabeth Bäckman + funktionärer.
Vandringen ca 6 km, promenaden ca 2,5 km
Både vandring och promenad startar kl 13.00. Samling vid parkeringsplatsen
vid Brantbrinks idrottsplats.

Vid avslutande fika och trevligt umgänge har vi **lotteri med fina priser. Med tanke på smittsäkerheten tar var och en med sitt eget fika.*

Deltagarna delas in i grupper om max 8 personer och uppmanas hålla smittsäkert avstånd. Munskydd och handsprit tillhandahålls.

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Preliminärt program med reservation för eventuella ändringar.

Dag	tid	föreläsare	tema
Måndag 17/5	10:00	Maj-Lis Hellenius	Folkhälsa och livsstil
	10:45	Lennart Nilsson	Tips för att må bättre i vardagen
	14:00	Irene Samuelsson	Träning i vardagen
Tisdag 18/5	10:00	Gösta Bucht	Psykisk hälsa
	14:00	Nils Ingmar Thorell	Musikquiz
Onsdag 19/5	09:00	Bertil Marklund (obs tiden)	Kost och livsstil
	14:00	Mediyoga med Karin Bajlo	Mediyoga
Torsdag 20/5	10:00	Malena Ivarsson	Relationer och samliv
	14:00	Idriz Zogai	Hjärnan och minnesträning
Fredag 21/5	10:00	Sofia Åhman	Hjärnstark och livskvalitet
	14:00	med Sofia Åhman	Gympass för seniorer

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på spfseniorerna.se/folkhalsovecka.

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarerna att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i det slutliga programmet.

Måndag 17 maj 10:00

Maj-Lis Hellenius är läkare, forskare och professor på Karolinska Institutet i att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar med fokus på fysisk aktivitet och mat. Hon har i flera decennier arbetat med frågorna som klinisk läkare och forskare. Hon föreläser flitigt och har skrivit många läroböcker och populärvetenskapliga böcker på temat.

”Senaste nytt om folkhälsan och vår livsstil med fokus på andra halvan av livet” en föreläsning med senaste nytt om forskning kring hälsa och livsstil, om vår stillasittande tillvaro och vardagsrörelsens betydelse samt om vad som är den bästa maten för hälsan. Vi får många praktiska råd om hur vi kan leva för att må så väl som möjligt. Den andra halvan av livet kan bli den bästa halvan.



Måndag 17 maj 10:45

Lennart Nilsson är beteendevetare med mångårig erfarenhet av hur våra tankar styr vårt handlande och vad man kan göra för att må bättre i vardagen. Lennart är också ansvarig för SPF Seniorernas Förbundsmästerskap.



Måndag 17 maj 14:00

Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet har arbetat med Träning, Gruppträning, gympa och seniorträning i många år. På sin fritid är Irene Gruppträningsledare, PT och Seniorträningsutbildare bredvid sitt administrativa liv. Irene tycker det ska bli spännande att få träffa er inom SPF Seniorerna och köra lite ute-träning och kanske lite inneträning också.



UTE-träning

Våren börjar närma sig med stormsteg och vad passar då inte bättre än att vi kan träna ute – tillsammans. Det finns en del att göra därute, med hjälp av lite parkbänkar, lekparkar, och en del ute-gym. Sen kan man alltid gå i trappor på olika sätt. Jag hoppas att jag kan få dela med mig av lite tips på detta. Övningar kan alltid göras både tuffare och enklare. Gå, lunka, och löpa är också bra, alla på sina nivåer.

Tisdag 17 maj 10:00

Gösta Bucht är professor emeritus i geriatrik och sakkunnig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.

"Efter pensioneringen är jag professor emeritus i geriatrik vid Umeå Universitet. Min forskning och undervisning handlar framför allt om äldres psykiska och kognitiva sjukdomar. Jag är sakkunnig i vård och omsorgsfrågor hos SPF Seniorerna sedan drygt tio år. Som sådan bevakar jag äldres rättigheter och föreläser om ett gott åldrande, inte minst om värdet av ett aktivt liv och förbygga de stora hoten mot ett gott åldrande, demens, depression och konsekvenser av fall."



Gösta föreläser om psykisk hälsa och kognitiva sjukdomar.

Onsdag 19 maj

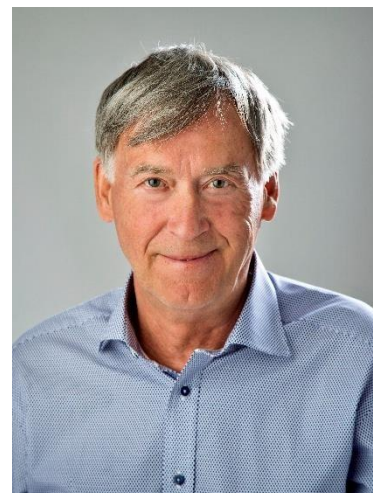
09:00 obs tiden

Föreläsningen är tillgänglig tre månader, t.o.m. 21-08-19

Bertil Marklund är läkare och specialist i Allmänmedicin och har också under många år bedrivit forskning och varit professor i Allmänmedicin från 2007 – till 2019. Bertil Marklund är idag senior konsult, håller i forskningskurser, skriver böcker, föreläser mm.

Som distriktsläkare och forskare i allmänmedicin och folkhälsa så känns det bra att få berätta om forskning som handlar om det friska, hur man främjar och stärker sin hälsa och det spännande att vissa människor är så friska!! I världen ägnar vi nästan all tid åt att ta hand om och forska omkring det sjuka. Vi borde i stället ägna mer tid åt att främja hälsa så att man inte behöver söka vård!

Föreläsningen handlar om boken "10 tips, må bättre och lev 10 år längre". I boken kan du lära dig hur du själv stärker ditt immunförsvar så att du får ett friskare och längre liv. Råden som beskrivs är enkla att följa och det ökar chansen att du tar ett första steg mot bättre hälsa redan samma dag som du börjar läsa boken.



Onsdag 19 maj 14:00

Karin Bajlo, yogainstruktör

Karin bjuder på ett mjukt och dynamiskt stolsyogapass. Alla övningar utförs lugnt och inkännande. Karin har yogat i över 15 år och har utbildat sig till instruktör i I am-projektet hos Göran Boll, som grundade Medi Yogan. Karin arbetar till vardags som kommunikatör på SPF Seniorernas förbundskansli.



Torsdag 20 maj 10:00

Malena Ivarsson är socionom och klinisk sexolog och har arbetat med sex och relationer i 40 år. Malena medverkade i tv:s Sköna Söndag och Fräcka Fredag på 80 talet. Sedan dess svarar Malena på frågor i Aftonbladet Söndag och i Seniorens sedan 2015.

I podden *Till sängs i kulturen* analyserar Malenarelationer tillsammans med Samanta Ekman.

Malena kommer i intervjun prata om de vanligaste frågorna hon får från förbundets medlemmar till Seniorens frågespalt.



Torsdag 20 maj 14:00

Idriz Zogai är förbundskaptenen för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning. Idriz har tränat personer från 4 - 94 år och har skrivit böcker samt tagit fram appar inom just hjärnträning genom minnesträning. Den senaste appen, Loci, används för att forska kring minnet och den åldrade hjärnan vid Umeå Universitet.

Idriz kommer varva sin föreläsning om vikten av att träna hjärnan med praktiska minnesövningar.



Fredag 21 maj 10:00 Föreläsning

Föreläsningen är tillgänglig 1 vecka, t.o.m 21-05-30

14:00 Gympass

Gympasset är tillgängligt tre månader, t.o.m. 21-08-21

Sofia Åhman är idrottsläraren som klivit in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagymna. Med sitt glada humör och sina variationsrika träningsprogram i TV har hon lockat oss till både skratt och svett. Du har väl inte missat Hemmagymna med Sofia?



Nystart Senior

Det här är en inspirationsföreläsning/workshop för dig senior som vill ha lite träningstips och knep som passar dig. På ett lättsamt och inspirerande sätt pratar Sofia om hur en senior bör träna. Hur blir man hjärnstark? Hur gör man för att få bra livskvalitet på ålderns höst? Vad är Senior Power? Små övningar kan ge stora resultat. Vi tränar inte för att bli yngre, utan för att kunna bli äldre!

Efter den här föreläsningen kommer du att ha redskapen för att skapa dig en friskare, starkare och gladare liv!

Tumbascenen bio

Hej kära biopublik! Vi saknar er och det är säkert många av er som saknar att gå på bio i Tumba. Därför har vi nu tagit ett försiktigt steg att öppna upp Tumbascenen igen, med de restriktioner som gäller för offentliga evenemang. Vi tänker starta med några av de svenska filmer som vunnit olika priser som presenterades på Guldbaggegalan i måndags. **Vi har ett maxtak på 8 besökare per föreställning och säljer endast biljetter via förköp. Om det är någon av filmerna som blir slutsålda och fler av er vill se den filmen så kommer vi efter hand att lägga in extra föreställningar.** Håll koll på vår hemsida tumbascenen.se. Där finns också länkar till biljettköp för varje film.



TOVE visas på Tumbascenen Bio

Söndag 9 maj klockan 19.00

Onsdag 12 maj klockan 19.00

Torsdag 13 maj klockan 14.00

Torsdag 13 maj klockan 16.00

Från 11 år, längd 1:55. Biljettpris 120 kr. 20 kr rabatt för medlemmar i HSB, HGF och BOKA personalförening. Endast förköp, max 8 besökare per föreställning tillsvidare (kan komma att ändras under maj månad). För biljettköp, klicka på önskat datum ovan.

Helsingfors, 1945. Kriget är slut och för Tove Jansson börjar livet igen. Hon hänger sig åt långa festnätter, men också tvivel på sitt konstnärskap. När hon möter teaterregissören Vivica Bandler blir hon blixtkär. Samtidigt börjar hennes skapande ta sig oväntade vägar: den lilla sagovärld hon skapat för sig själv under kriget börjar växa. Inspirerad av sina verkliga personer börjar hon skriva och måla berättelsen om Mumintrollen, till hela världens stora förtjusning. Tove skildrar en unik kvinnas intensiva sökande efter lust och frihet, och tillblivelsen av ett av världens mest älskade konstnärskap.

I rollerna:

Alma Pöysti, Krista Kosonen, Shanti Roney



EN RUNDA TILL visas på Tumbascenen Bio

[Torsdag 13 maj klockan 19.00](#)

[Fredag 14 maj klockan 14.00](#)

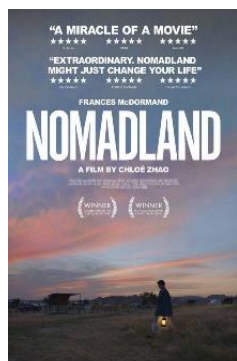
Från 15 år. Längd 1:57. Biljettpris 120 kr. 20 kr rabatt för medlemmar i HSB, HGF och BOKA personalförening. För biljettköp, klicka på önskat datum ovan.

Det finns en teori om att människan är född med en halv promille för lite. Vi känner alla till att alkohol i blodet öppnar sinnet för omvärlden, problemen verkar mindre och kreativiteten ökar. Efter det första glaset flyter samtalen lättare och nya möjligheter öppnar sig. Martin är gymnasielärare. Han känner sig gammal och trött och hans äktenskap har gått i stå. Uppmuntrad av teorin inleder Martin och hans tre vänner ett experiment att ständigt vara alkoholpåverkade. Om Churchill vann andra världskriget i en tät dimma av sprit, vad kunde de starka dropparna inte göra för dem och deras studenter?

I rollerna:

Mads Mikkelsen, Lars Ranthe, Magnus Millang Thomas Bo Larsen m fl

Regi – Thomas Vinterberg



Oscarsnominerade **NOMADLAND** visas på Tumbascenen Bio

[Måndag 17 maj klockan 14.00](#)

[Tisdag 18 maj klockan 19.00](#)

Från 7 år, längd 1:47. Biljettpris 120 kr. 20 kr rabatt för medlemmar i HSB, HGF och BOKA personalförening. För biljettköp, klicka på önskat datum ovan. Max 8 besökare per föreställning.

I filmen får vi följa Fern (Frances McDormand), en kvinna som, efter den ekonomiska kollapsen i den lilla staden på Nevadas landsbygd, packar sin bil och ger sig ut på vägarna för att upptäcka livet utanför det konventionella samhället, som en modern

nomad. I filmen träffar vi verklighetens nomader, Linda May, Swankie och Bob Wells som blir Ferns mentorer och vänner under hennes utforskning av det vida landskapet i västra USA.

I rollerna:

Frances McDormand, David Strathairn, Linda May, Patricia Grier, Bob Wells, Gay DeForest

THE END
