

Ordförande har ordet!

Nu är hösten här på riktigt! Träden utanför mitt fönster skiftar i alla dess färger och det är fantastiskt vackert. Massor av fåglar kalasar på grannens rönnbär. Kylan har jag inte vant mig vid ännu. I går deltog några av oss, vinterklädda, på stan och visade upp SPF Seniorerna Holmfast under parollen "Vi är Södertälje" Kanalåret den 5 oktober. Vi träffade många trevliga människor under dagen och knöt en del nya kontakter.

På månadsmötet denna gång ska vi fira att *Förbundet SPF Seniorerna fyller 80 år* i år. Vi är den äldsta pensionärsorganisationen i Sverige och vi har en mängd trevliga aktiviteter att erbjuda våra medlemmar. Vi deltar naturligtvis även i samhällsdebatten om seniorers ve och väl och försöker påverka på såväl nationell-, distrikts- som lokal nivå. I Södertälje genom det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) där vi finns representerade. Aktuella frågor just nu är olika boendeformer och hur vi ska kvalificera oss för dem? Vi ska tillsammans med de andra pensionärsorganisationerna diskutera detta samt besvara en motion om "Äldrevänlig stad" och en om ev införande av Äldreombudsman. *Den 4 november 9.00 -12.00* i Stadshuset sal Demokratien inbjuds alla seniorer till en *temadag om Hemtjänst* i KPR:s regi. Varmt välkomna.

I vår förening har vi sedan augusti en ny aktivitet, Akvarellmålning. Torsdagar 10.00 – 12.00 i Allaktivitetshuset. Det finns platser kvar så anmäl dig om du är intresserad. Den 19 september bjöds våra fantastiska funktionärer på en dagsresa till Julita. En härlig och minnesvärd dag på många olika sätt i vackert väder där 42 personer deltog. Ett särskilt tack till Kristina Myhrman som guidade oss, i bussen, om trakten hon känner väl till. Den 8 november är det dags för nästa fest i Allhuset. Då gästas vi av Sätträbälgar som spelar härlig musik för oss. Anmäl er!

Till sist

"Lev i nuet, vänta inte till i morgon, plocka livets rosor idag"
Pierre de Ronsard

Ebon Eriksson

Ordförande i SPF seniorerna Holmfast

MÅNADSMÖTE I ALLHUSET**ONSDAGAR KL 13.00****PROGRAM****9 oktober 2019 - SPF Seniorerna 80 år!**

Det skall vi fira! Monica Ulfhielm, ordförande i SPF Stockholmsdistriktet kommer och berättar om föreningen. Holmfastkören underhåller.

13 november 2019 - Omsorg för äldre... finns det?

Uppsökare Ann-Charlott Holmlöv och Aziza Jakoub kommer för att prata om vilket stöd som finns i kommunen, vilka verksamheter och aktiviteter det finns, samt om anhörigstöd. Vi får även ett uppträdande av SPF:s linedancegrupp.

Betalning med kort

För att underlätta hanteringen för våra funktionärer ser vi helst, att du om du har möjlighet till det, betalar inträdesavgift och lottköp med kort.

NYA MEDLEMMAR

Mona Spångmyr
Marianne Lidberg
Ingalill Emanuelsson
Monica Sjöblom
VÄLKOMNA!

MÖTESFÖRSÄKRING

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Den gäller även vid oavlönat arbete utfört på uppdrag av SPF Seniorerna. Försäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde utan ingår i medlemsavgiften. Kontakt fås på telefon 0771 16 60 60. Försäkringsbolag: Skandia.

MÅNADENS LUNCH

Skillebyholm - Onsdag 16 oktober

Här serveras en vegetarisk lunchbuffé. Samåkning 11.30 från Södertälje C:s parkering.

Anmälan senast onsdag 9 oktober till AnnCatrin 08-550 161 19 alt 070-634 87 86.

FESTLIGHETER

Sätrabälgarna – Fredag den 8 november kl. 16.00

Välkommen till en festkväll i Allaktivitetshuset. Vi intar en matig sallad med dryck och kaffe. Under kvällen kommer de populära Sätrabälgarna att spela allt från Glenn Miller till Calle Jularbo, välkända låtar som alla känner igen.

Kostnaden Festaktiviteterna ska numera betalas i förväg. Denna gång är kostnaden 200 kronor och betalas senast den 28 oktober på plusgiro 51 30 13-3.

Anmälan och frågor till Harriet Nylander eller Ulla Thorberg Johansson. På anmälan ska namn och telefonnummer finnas.

OBS! Oktoberfesten tisdagen den 8 oktober på Croc's Inn är fullbokad.

RESOR

Bilmuseet i Tumba Finkmossvägen 150, Tumba – Onsdag 23 oktober

Vi åker i egna bilar/samåker och träffas på Södertälje Centrums Parkering kl 11.00. Guidad tur på museet ca 1,5 tim. 150 kr/pers och då ingår kaffe.

Anmälan görs till Marie-Louise och Jan-Inge Lundh senast den 15 oktober.

Pris: Visningen kostar 1500 kr oavsett antal och ju fler vi blir ju billigare blir det per person. Alltså 150 kr i inträde plus kostnad för guidning.

Betalning sker på plats.

Julmarknad Öster Malma – lördag 23 november

Buss från Södertälje Stora torget kl 10.00. Hemfärd 14.30. Bord och lunch går inte att reservera men det finns många andra möjligheter att äta något.

Anmälan: Görs till Marie-Louise och Jan-Inge Lundh senast den 8 november.

Pris: Vid ett antal av 30 personer blir kostnaden 270 kr/pers. Priset justeras efter antal personer.

Betalning: Sker till vårt plusgironummer 51 30 13-3.

FRISKVÅRD

Avslutningsvandring med lunch Hagabergs Folkhögskola

Måndag 11 november

Anmälan senast 1 november till Katarina Juhlin 070-394 52 90 som ger ytterligare information.

Alla våra kulturella arrangemang sker i samarbete med



studieförbundet
vuxenskolan

VÄLFÄRDSTEKNIK INOM ÄLDREOMSORGEN

Utvecklingen av olika hjälpmedel utvecklas i en rasande fart och används såväl i det egna hemmet som i särskilt vård- och omsorgsboende. Digitala trygghetslarm är det vanligaste. Installation av nattkameror ökar också samtidigt som olika typer av sensorer som larmmattor och rörelselarm ökar och som också ersätter nattkameror. Andra hjälpmedel är GPS-larm, medicinpåminnelse, robotpåminnelse, robotkatter och duschrobotar.

Tid: 19 november 2019 klockan 13.00 – ca 15.00

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41, Sandlersalen

Avgift: Seminariet är avgiftsfritt

Anmälan: Senast den 12 november till distriktskansliet på mail: info@spfstockholm.se eller tel: 08- 720 77 30. Var vänlig meddela ev. återbud till kansliet. Utebliven närvaro utan besked medför en debitering på 100 kr.

ADVENTSKONSERT I BLÅ HALLEN

Erbjudande till medlemmarna i SPF. Adventskonserten i Blå hallen firar 25-årsjubileum. 30 november - 1 december, fyra föreställningar. Några av landets främsta körer, med solister, orkester, dansare och Skandinaviens största orgel.

<https://www.spfseniorena.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistrikt/2019/teatererbj/adventskonsert-blaahall.pdf>

GRATIS TRÄNING FÖR ALLA SOM FYLLT 60 ÅR

Gåfotboll, Aktiverum, tisdagar kl 14-15 v 41-45

Hölö IP, träning i utegymmet, onsdagar kl 14-15, v 41-45

Kusens Backe, träning i utegymmet, torsdagar kl 10-11, v 41-45

Anmäl dig på

info@korpensodertalje.se eller ring oss 08 550 39440

Korpen