

Hej alla medlemmar!

## Våra aktiviteter under hösten 2021!

Nu hoppas vi på en bra höst för aktiviteter och här kommer lite information. Vi får anpassa oss efter pandemirestriktionerna men hoppas att komma igång med något.

### Temadag Onsdag 1 och Torsdag 2 september

Ämne 'Vart är vården på väg' som genomförs tillsammans med SeniorNet.

Se bifogat separat dokument. Vi rekommenderar, ta chansen kom och lyssna.

Den lokal vi har i Tumba är inte så stor så vi måste gardera med förhandsanmälan.

I Salem den 2 sep har vi Murgrönan Biolokal där vi tror ska gå bra utan förhandsanmälan.

SeniorNet kommer även informera om sina aktiviteter som vi är välkomna att delta i under hösten. Hur du med hjälp av SeniorNet som helt ny kan komma igång eller lära dig mer om den digitala världen! Även om du kan en del finns det mer att lära. Gäller vad du kan göra eller hur du når information från din Mobil, PC eller Surfplatta. Kurserna/utbildningen sker stegvis och anpassas till din kunskapsnivå. Läs mer i bifogat informationsblad. Hör gärna av dig till Sten Halvarsson om du har frågor kring SeniorNet-aktiviteter under hösten!

### Motions-KICK-OFF Måndag 6 sep kl. 9-12 på Tumba Tennis&Padel

Vi träffas då friska och vaccinerade Kom, prova på och vi planerar hösten tillsammans.

Utöver gymmet spelar vi padel och tennis 10-11. Vi testar sittgympa i konferenslokalen kl.10 och Birgitta kör Qigong i Björns Rum kl.11. Intresserad av Qigong kontakta Birgitta Broström tel. 070 232 53 89. De som vill fortsätta med någon aktivitet under hösten anmäler sig och får betala en avgift. Gymkortet kostar 600 kr 1 juli -31 dec 2021 inbetalningskort från TTP.

Samma generösa öppettider. Omklädningsrum och bastu är öppet. Säg till i receptionen.

Sittgympa eller Qigong 150kr 12ggr som betalas till vår förening.

### VATTENGYMNASTIK i varm bassäng på Södertälje sjukhus

Har efterfrågats av många, nu finns möjligheten. Torsdagar kl. 17.00

Börjar när beslut tagits av sjukhusledningen. PRIS Ca 700: -/person för 11gångar

INTRESSERAD? Maila eller ring mig [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com) , tfn 076 29 59 105

När jag får klartecken återkommer jag till er som anmält sig.

### Seniorvecka i Botkyrka 20 - 24 sep

Vår förening ordnar Öppet hus på Tumba Tennis&Padel 20 sep kl. 09.00 - 13.00. Vi visar HLR och mäter blodtryck. Övriga aktiviteter se [www.botkyrka.se/senior](http://www.botkyrka.se/senior)

### Räkfrossa Lördag 25 sep kl 14.00 - 18.00, Tumba Folkets Hus

Anmälan senast en vecka före till Ulla-Britt Bertilsson 070 539 55 98 eller Barbro Walther 08-530 329 19. Kostnad 150kr.

### Medlemsmöte Lungor Onsdag 13 okt kl. 18.00, Tumba Tennis&Padel

Vi pratar om några lungsjukdomar, rekommenderar bra filmer, information från lungsjuksköterskan Södertälje sjukhus och framför allt vad vill ni veta mera om så vi kan planera fler möten. Anmälan senast en vecka före till Ulla-Britt Bertilsson 070 539 55 98 eller Barbro Walther 08-530 329 19.

### 45-årsjubileum Torsdag 21 okt kl. 11.30, Tumbascenens Foalje

Anmälan senast 7 okt till Håkan Esterling, epost [gubblund1950@gmail.com](mailto:gubblund1950@gmail.com) , tfn 073 9744 021. Mer info se Livsgnistan sid 9.

### Julfest Lördag 11 dec kl. 14.00 - 19.00, Tumba Folkets Hus

Mer info kommer i november



## Veckoaktiviteter under hösten 2021

### Måndagar kl. 11.00 - 13.15 Pysselträff, start 23/8

Tumba Tennis&Padel

Siwi Andersson

Laila Ahl

Tfn 076 25 14 834

Tfn 070 97 28 578

### Tisdagar kl.18.00 - 19.00 Gymnastik

Idrottshuset Tumba, utomhus pågår, inomhus senare

Yvonne Haglöf

Tfn 076 29 59 105

### Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00 Datacirkel, start 8/9

Tumba Tennis&Padel

Birger Höglund

Sten Halvarsson

Tfn 073 60 06 043

Tfn 072 52 060 52

### Torsdagar kl.13.00 - 16.00 Mötespunkten, start 26/8

Tumba Tennis&Padel

Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel. Vi säljer kaffe, mackor och annat till självkostnads-priser.



### Fredagar kl. 09.00 - ca 11.30 Stavgång

pågår hela året, när vädret tillåter

Samling vid Bruksmuseum, parkering, Lill-Tumbav.

Birger Höglund

Tfn 073 60 06 043

### Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande

Britta Berglund, Vice ordf. sekr. Egenvårdsombud EVO Kärl

Eva Lorenz, Egenvårdsombud EVO Lunga

Laila Ahl, Studieorganisatör

Britt Bergh, Egenvårdsombud EVO Hjärta

Tfn 076 29 59 105

Tfn 075 80 52 838

Tfn 070 71 39 881

Tfn 070 97 28 578

Tfn 070 77 96 633

**Vid våra fysiska träffar vill vi följa de Corona regler som gäller.**

**Fullvaccinerad och med munskydd i beredskap om avstånd blir svårt att hålla.**

På Tumba Tennis&Padel får man inte gå in med utesor. Föreslår egna inneskor.

### Vid betalningar:

Använd helst plusgiro 438 54 28-2 och glöm inte att skriva avsändare och ändamål med betalningen.

För den som swishar finns det en rad som heter Meddelande. Skriv där vad betalningen avser.

