

## Hej i sommarvärmen!

Här kommer lite information om nya och gamla aktiviteter till hösten (om pandemin tillåter förstås). Vi hoppas att vi kan göra det vi planerat i höst, se info här nedan. Aktuell information finns alltid på vår hemsida: [www.hjart-lung.se /botkyrka-salem/](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/)

- **Utegympan** fortsätter utanför Idrottshuset i Tumba, tisdagar kl. 18-19, troligen fram till det att innegympan börjar i september den 7/9. Om det blir dåligt väder kan vi flytta in tidigare.
- **Vattengymnastiken** på Södertälje sjukhus kommer att börja när vi får **OK** från ansvariga på den enheten. Vi planerar samma avgift ca 700 kr/person/termin, som Södertälje förening hade och det blir på torsdagar kl. 17. Beroende på intresse kan det bli ett eller två pass. Mera info kommer om detta kommer senare.
- **Hemliga resan**, vi håller tummarna för att resan kan genomföras men måste först invänta senaste nytt om pandemin 15 juli. Inbjudan finns i kalendern 19 aug. på vår hemsida.
- **Tumba tennis & padel**. Den 1 juli-31 december 2021 får vi nu också det fantastiska gympriset 600 kr på Tumba tennis & padel för att träna hur mycket vi vill!  
Vi planerar att börja våra måndagsaktiviteter 6 september. Utöver gym/tennis/padel/ pingis kommer vi att ha Qigongpass kl. 11–12, ev. sittgympa Kl. 10–11.
- **Det här passar väl jättebra för mobilträning i datacirkeln!**  
*Korpen Huddinge-Botkyrka inbjuder till ett evenemang under v 36 den 8 augusti. Det handlar om fysisk aktivitet för äldre. Vi kan tillsammans gå en digital tipspromenad. Vi har tillgång till en App som heter Active Quiz. Där ger appen nya frågor var 200 m. Alla kan vara med och det är gratis. Sven Tumbas park.  
Annelie Hollén Verksamhetsansvarig 08–299 622*
- **Södertälje kommun** har kontaktat oss för samarbete, bra tycker vi. De ska starta Mötesplats med lokal på Tom Tits. Där blir det en Hälsovecka v. 45 8-12 november 2021. Vi planerar att visa HLR och mäta blodtryck en av dagarna.
- **Seniorveckan!** Vill också påminna om Botkyrka kommuns seniorvecka 20–24 september 2021. Måndagen den 20 september på Tumba Tennis&padel visar vi HLR och berättar om våra aktiviteter. Kom, delta och hjälp oss att marknadsföra vår förening!

**Håll utkik efter nyheter i kalendern på hemsidan!**

**Ha en fortsatt skön sommar hälsar styrelsen! / Yvonne**

