



Medlemsbrev nr 3/2023 från Ingå Seniorer PROGRAM FÖR SEPTEMBER-OKTOBER-NOVEMBER 2023

inga.spfpension.fi

Nystart!

Bästa medlemmar!

Vi har fått njuta av en sommar som bjudit på både solsken, hetta, regnskurar, ihållande regn och stundvis hårda vindar. Det känns onekligen som om vår ljuva finska sommar börjar få mer och mer extrema drag. Hoppas ändå innerligt att ni alla fått ha en skön och avkopplande tid som gett energi för de kommande månaderna med lite mer mörker och inomhusliv, an efter som månaderna går.

Hösten brukar ofta vara en tid för nystart i livet. Det är nu vi anmäler oss till MBI-kurser, planerar in nya motionspass och kanske funderar på lite förnyelse i vårt hem – för att öka trivselfaktorn.

Det gäller att hitta BALANSEN i livet, både då det gäller vårt fysiska och psykiska välmående! Och det är kring det temat vi inbjuder er, våra föreningsmedlemmar till höstens första månadsträff, måndag 18.9 i församlingshemmet i Ingå! Vi börjar redan kl. 10.30 vid motionstrappan och fortsätter sedan programmet inomhus fram till ca kl. 15. Läs mera om den innehållsrika dagen här i medlemsbrevet!

Vi har försökt koka ihop en intressant höst för er alla – ni vår fina medlemsresurs – och vi hälsar er hjärtligt välkomna till höstens både nya och nygamla satsningar! Tag gärna med dig en vän till våra aktiviteter – vi vill gärna bli ännu fler seniorer – i glada Ingå!

Margareta Biström, ordf.

AUGUSTI

To 31.8 Hemliga resan – Besöksprogram, förmiddagskaffe och lunch ingår.

Bussens tidtabell: Degerby 8.15, Dal 8.25, Strandvägen 8.30, Bollstavägen/Tallvägens hp 8.35. Hemkomst 17.30/18-tiden.

Deltagaravgift: 70€. *Ref nr 5089.* **Resan är fullbokad med väntelista – så vänligen hör av dig snabbt om du får förhinder! Kontakt: Iwe**

SEPTEMBER

Ti 5.9 Ingå Seniorer är inbjudna till en utedag tillsammans med Sjundeå Pensionärer i Sjundeå! Träff utanför ingången till Hotelli Siuntio kl. **11.30**, därefter promenad i terrängen intill hotellet och frågesport med 10 frågor (frivilligt att delta i den)! Kl. **13.00** intar vi lunch i hotellets restaurang, och den, som inte vill promenera, kan komma direkt till lunchen. **Lunchens pris 10€** betalas till **Ingå Seniorer, senast 23.8, Ref nr 5102. Anmälan till Babben Backman, tfn 0500 654 896.** Vi samåker i bilar till Sjundeå.

Ti 12.9 "SÅNGLUST" – Start för föreningens nya önskade satsning, förverkligad av Ingå MBI! Susann Sonntag är ledare för allsången i Johannesbergs gamla skola på Gammelgården. Vi träffas **varannan tisdag kl. 14–16!** Anmälan till MBI inleddes 16.8! Anmäl dig och kom med och *sjung dig glad i Ingå!* *Minimiantal 7 deltagare för att kursen skall bli av.*

To 14.9 IT-HANDLEDNING kl. 13.00–15.00

Vi fortsätter IT-handledningen med Robert Riska från SPF, i Wilhelmsdal, stora salen. I kalendern på föreningens hemsida anges närmare vilket tema som behandlas vilken gång! Info kommer också i tidningarna!

Lö 16.9 kl. 16.00 RONJA RÖVARDOTTER –

Astrid Lindgrens fina berättelse på Svenska Teatern i Helsingfors. Svenska Teaterns stor-satsning bjuder på ett spännande fantasi-äventyr med element av nycirkus, dockteater och mäktiga musikinslag. Ronja Rövardotter är en fängslande historia om att hitta sin egen väg i livet, men handlar också om en tonårings

energiska kamp för fred och rättvisa. Den nya iscensättningen speglar vår samtid men är framför allt ett storslaget äventyr där ingen är för gammal för att känna igen sig och ryckas med! Ronja Rövardotter görs i samarbete med Cirko – Centrumet för Nycirkus.

Deltagaravgift: 50€ för medlemmar, 57€ för icke-medlemmar. *Ref.nr 5076. Sista anmälning- och betalningsdag må 28.8*, Babben.

OBS! OBS! NOTERA FÖRESTÄLLNINGSTIDEN! Föreställningen ges **kl. 16.00**, längd ca 2 h 30 min. Fel klockslag har förekommit i tidigare info! Vi beklagar misstaget!

BUSSENS TIDTABELL: Bollstavägen/Tallvägens hp kl. 14.20, Strandvägen kl. 14.25, Dal kl. 14.30, Degerby kl. 14.40.

Må 18.9 HÖSTENS FÖRSTA MÅNADSTRÄFF
Vi inleder höstsäsongen med en riktig **MÅ BRA DAG!** **Start kl. 10.30** med hälsocoachen **Kitty Seppälä** vid motionstrappan. **BALANS i SENIOR-LIVET är temat för dagens diagra program** som fortsätter i församlingshemmet kl. 11, med bl.a. Ingå kommuns fritidsinstruktör **Pia Helle**, hushållsrådgivare **Sandra Mellberg** från Marthaförbundet och vår spelman **Anders Holmberg!** Dagen bjuder på information, underhållning och modevisning av bekväma kläder och möjlighet att shoppa i "Senior Shop". **Lunch och kaffe ingår!** **Anmäl dig till Marianne Forsman, tfn 040 562 5279, och betala 10 € senast 11.9!** *Ref nr 5115.*

OKTOBER

To 5.10 IT-HANDLEDNING kl. 13.00–15.00
Vi fortsätter IT-handledningen med Robert Riska från SPF, i Wilhelmsdal, stora salen.

Må 16.10 Månadsträff kl. 14.00 i församlingshemmet (pga förändrade planer). Övrraskningsprogram, information och bingo!

NOVEMBER

Lö 4.11 kl. 16 Teatergruppen Quinnoröster gästar Hembygdsgården i Ingå med två pjäser av **Kristina Lugn; Idlaflickorna** och **Två solstrålar på nya äventyr**. Biljetter kan reserveras via Iwe, 045 256 7566 och lösas ut

och betalas på platsen senast 20 min. före föreställningen. **Biljettpris: 15€**

To 9.11 IT-HANDLEDNING kl. 13.00–15.00

Vi fortsätter IT-handledningen med Robert Riska från SPF, i Wilhelmsdal, stora salen.

Lö 18.11 kl. 10–13 INGÅ SENIORERS TRADITIONELLA JULBASAR

i Prästgården i Ingå. Försäljning av ätbart och hantverk, lopp-torg, kaffeservering, julgubbe/gumma och något nytt ...!

Må 20.11 kl. 14 MÅNADSTRÄFF & HÖST-MÖTE i församlingsgården

Skådespelaren **Lilli Sukula-Lindblom** gästar mötet och talar om *Människomöten i olika livssituationer*.

To 23.11 IT-HANDLEDNING kl. 13.00–15.00

Vi fortsätter IT-handledningen med Robert Riska från SPF, i Wilhelmsdal, stora salen.

Lö 25.11 Teaterresa till Åbo. Musikalföreställningen "Something Rotten!" på ÅST kl. 13. Broadway-musikalen spelas nu första gången på svenska i Finland! *Something Rotten!* är en galet rolig fars om hur å ena sidan Hamlet och å andra sidan musikalgenren kan ha kommit till! Vi hamnar i en påhittad renässans kryddad med steampunk på 1590-talet i London. Två bröder försöker bli pop i skuggan av "megastjärnan" William Shakespeare, som producerar hit efter hit. **EXTRAVAGANZA** med fröjd för ögon och öron utlovas!

På vägen till Åbo **kaffepaus** (på egen bekostnad). **Efter föreställningen middag** på hemvägen i **Tuorlan Majatalo, Sankt Karins (ingår i resans pris)**.

Deltagaravgift: 93€ för medlemmar, (103€ för icke-medl.) **Sista anmälning- och betalningsdag 23.10.** *Ref nr 5092. Babben.*

DECEMBER

To 7.12 IT-HANDLEDNING kl. 13.00–15.00

Terminens sista IT-handledning med Robert Riska från SPF, i Wilhelmsdal, stora salen.

Må 18.12 FÖRENINGENS JULFEST i Hembygdsgården. Mera info i följande medlemsbrev!

INFO OCH ANMÄLNINGAR TILL TEATER- BESÖK, RESOR OCH UTFÄRDER

Barbro Backman tfn 0500 654 896

e-post barbro.backman@hotmail.com

Iwe Ekström tfn 045 256 7566

e-post iwe.ekstrom@gmail.com

VÅRA KLUBBAR:

Boccia onsdagar kl. 15.15 i Kyrkfjärdens skola. Ring Koffe, tfn 040 675 3121, för mer info. Höstterminen startade redan 16.8!

Gå och Må Tillsammans onsdagar kl. 11.00, start mittemot Motionstrappan. Ring Babben tfn 0500 654 896. Vi startar igen 6.9!

Trivsel- och spel varannan onsdag i Malmgården, kl. 14–17! Vid frågor, ring Gea tfn 050 343 2525. Nystart 6.9!

Allsång första måndagen i månaden på Lönneberga kl. 14.45–15.45 med Hillevi Blomqvist och Anders Holmberg. Nystart 4.9! Vi seniorer får igen delta i allsången!

MEDLEMSBREV NR 4

Årets sista medlemsbrev utkommer i slutet av november och ger mer info om föreningens verksamhet under december 2023 och början av år 2024.

Ingå Seniorers bankkonto:
FI97 4055 6040 0083 88

Svenska Pensionärsförbundets INFO Seniorskeppet

SPF:s Seniorskepp (Silja Line) seglar iväg 2–4.10.2023 från Helsingfors till Stockholm. Seniorskeppet är lastat med dans, körsång, Line dance, bingo, pidro och bridge, motion och

hälsa, IT, skönhet och mode, knep och knåp, läsning och litteratur, inspirerande föreläsningar, reseinfo och god mat och dryck. För den musikaliska underhållningen står dansbandet Matz Bladhs. **Sista anmälningdag 24.8!!!**

<https://spfpension.fi/sv/resor/article-158289-82856-seniorskeppet-2410-med-silja-line>

INGÅ kommun HÖSTEN 2023 MOTIONSVERKSAMHET

MOTIONSGYMPA FÖR SENIORER 65+

Lätt pulshöjande motion för styrka, balans och rörlighet. Bekväma kläder, inneskor och vattenflaska med

Måndagar 09.30–10.30, Avgift: 27€

Hembygdsgården 11.9–4.12 (ej 16.10)

Tisdagar 14.30–15.30, Avgift: 27€

Degerby skola 12.9–5.12 (ej 26.9 & 17.10)

Onsdagar 11.00–12.00, Avgift: 18€

Fagervik/Barösund (platsen ännu öppen)
4.10–29.11 (ej 18.10)

Torsdagar 15.00–16.00, Avgift: 18€

Västankvarns skola 5.10–30.11 (ej 19.10).

STOLGYMNASTIK

Rörelser för styrka, balans och rörlighet, sittande och med stöd av stolen. Klä dig i bekväma kläder.

Tisdagar 10.30–11.15

Hembygdsgården 12.9–5.12 (ej 26.9 & 17.10)

Avgift: 38€ (65+ seniorer 27€)

Dessutom finns promenadgrupper och cirkelträning, se hela programmet:

www.inga.fi/fritid-och-kultur/fritid/ledd-verksamhet/

ANMÄLNINGAR: fritidsinstruktör Pia Helle pia.helle@inga.fi eller till kommunens info; tfn 09 295 151. Du kan också anmäla dig i kommu-nens info (vard. kl. 10–16)!

Följ också med kommande info på:

www.inga.fi/fritid-och-kultur/fritid/aldrecafe/