

UTSIKTEN VINTER 2021



SPF
SENIORERNA

Gnestabygden

Bäste Senior!



Oavsett om du redan är medlem eller fun-
derar på att bli medlem hälsar jag dig välkommen till denna utgåva av
Utsikten. Efter uppehållet vi haft under pandemin så känns det ange-
läget att informera er alla om vår verksamhet.

Lokala aktiviteter — Det mesta är i gång som det var innan pande-
miuppehållet. På olika ställen i denna skrift kan du läsa om allt vi
gör. Det finns många tillfällen att träffas och vara tillsammans. Po-
werhuset är knutpunkten för de flesta av våra aktiviteter. Att träffas
och studera, motionera, resa eller bara vara tillsammans en stund är
viktigt. Det är tillsammans vi mår bra och utvecklas.

Påverkansfrågor — Förutom alla våra aktiviteter så har vi möjlighet
att påverka i kommunen och regionen via olika pensionärsråd. Ett
viktigt arbete, där vi bland annat är remissinstans för frågor
som rör oss äldre. Vi har också möjlighet att ta egna initiativ och ta
upp frågor som är angelägna. Ett exempel är "Vårdcentrals-patrullen"
där SPF Seniorerna kartlagt alla vårdcentraler i Södermanland. Denna
kommer att följas upp för att se vilka förbättringar som uppnåtts.
Just nu håller vi på att kartlägga hur vården i livets slutskede fungerat
på våra äldreboenden under pandemin, och hur den skall fungera i en
framtid. En väldigt angelägen fråga.

Det som också är angeläget att påverka är tillgången på olika typer
av boenden för seniorer. Här står så kallade "Trygghetsboenden" i
centrum. Det är boenden där man har möjlighet till hjälp, lagade mål-
tider och kan umgås med andra men klarar sig själv för det mesta och
bor i egen lägenhet.

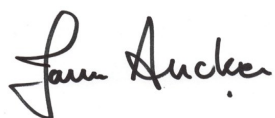
Vad gör Förbundet — Vårt förbund jobbar hela tiden centralt med
seniorfrågor på riksnivå mot regering, riksdag, departement, enskilda
riksdagsmän och andra aktörer på rikspanet. Just nu är rättvisa pens-
ioner, boenden och åldersdiskriminering frågor med mycket hög prio-
ritet.

Förbundet ger också ut vår tidning Seniorens som du får 9 nummer av som medlem. Dessutom så håller man i plattformar för hemsidor och medlemsregister. Utbildning via nätet och tryckta skrifter produceras hela tiden.

Att vara en ideell förening — Vår lokala förening SPF Seniorerna Gnestabygden är en ideell förening. Men vad betyder det? Jo, att vi alla måste hjälpas åt att driva våra verksamheter på frivilligbasis, utan någon ersättning. Jag ser det som att alla medlemmar gör ett eller flera ”plikttår” genom att bidra på något sätt. Vi behöver flera händer som hjälper till. Det finns mycket vilja och kunskap i medlemsleden. Idag är det många som lägger ner massor med ideella timmar men vi behöver bli flera. Vill du hjälpa till så hör av dig till någon i styrelsen.

Varför skall du bli medlem? — Tvekar du om att bli medlem? Läs då igenom denna skrift och se vad vi gör lokalt i Gnesta. Du får dessutom rabatter på bl.a. försäkringar och resor genom förbundet, och lokalt hos många av våra butiker. Allt detta för mindre än 1 kr per dag!! Anmäler du dig som medlem under sista kvartalet så ingår hela nästa år. Titta gärna på våra hemsidor både lokalt, distrikt eller nationella planet.

Jag vill avsluta med att tacka alla frivilliga händer som ställt upp under året. Jag önskar er alla en **GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR.**



Janne Ancker /Ordförande



ÅRSMÖTE – OBS ÄNDRAT DATUM

Det datum för årsmötet, som angivits i Utsikten, stämmer inte. Styrelsen har tagit beslut om att senarelägga mötet.

**Nytt datum för Årsmötet är den 23 februari 2022.
Detta är kallelsen till årsmötet.**

DET SKA VI FIRA!

2022 fyller vår förening, SPF Seniorerna Gnestabygden, **40 år!**



Det ska uppmärksammas och firas. En fest ska det bli!

När - är inte ännu bestämt. Men styrelsen har pratat om antingen maj eller augusti månad. En festkommitté ska bildas. Har du idéer och förslag till fest och genomförande?

Vill du delta i festkommittén? Hör av dig till någon i styrelsen.



Aktörerna i MiniRevyn med underrubriken ”Kaffe med Owe” i full aktion. Bengt Landin, Tetta Königsson, Sture Nilsson och vid dragspillet Billy Karlsson. Dom är helt underbara!

RESOR

Det mesta blev inställt i år—både resor och andra aktiviteter. Förhoppningsvis närmar vi oss ett nytt lite friskare år snart, med nya roliga resor och teaterbesök.

Under hösten har aktiviteterna börjat komma igång igen. Tre teaterresor har gått av stapeln:

Oktober - Hjalmar Julspektakel
November - Saturday Night Fever
November - Rain Man

En resa till Tyskland har också genomförts. Till Husum och Flensburg (4 dagar).

Det som vi vet är på gång nästa år, är de Hemliga resorna, en-dagars och två-dagars. Där finns ännu inga datum satta från Kanalbuss, men de kommer att gå av stapeln under året, det är helt klart.

De flesta bussresor görs i samarbete med Kanalbuss. Vår busshållplats i Gnesta är fortfarande parkeringen bakom fd Powerbox (mellan Granngården o ICAs baksida). Kontrollera alltid din reseförsäkring! Vid resor som innehåller evenemang (teater, musik, sport etc) återbetalas EJ kostnad för biljett. Anmälan är alltid bindande.

EFTERLYSNING

De som idag jobbar och sliter för att vi ska få delta i resor och komma på trevliga teaterbesök är: Britt Karlsson och Kristina Bergström. De vill gärna ha hjälp av någon/några fler. Så känner du för att vara med att planera diverse reseaktiviteter är du mer än hjärtligt välkommen att ringa till Britt, tel: 0158-10931 eller 070-588 54 48.



FRISKVÅRDSGRUPPEN

Vintern är i antågande och våra trevliga veckovandringar, är slut för säsongen. Men vi kanske inte behöver gå i ide i alla fall (även om det skulle var rätt skönt!).

ANDRA AKTIVITETER

Spela Boule — På bouleplan i Gnesta,

Tid: måndag fm., torsdag fm. Kontakt: **Ann-Marie Pettersson**,
tel: 073-930 15 01, eller **Lars Garén**, tel: 070-385 87 17

På Ekhagen i Björnlunda, Kontakt: **Irene Arkäng** tel. 0158-205 10
(Boulen har uppehåll över vintern men återkommer till våren igen)

Golf

Vårt friskvårdsprogram är utökat med en golfgrupp, som kommer att träffas regelbundet för gemensamma trevliga golfrundor på Grytsberg GK i Stjärnhov. Är du intresserad att delta kontakta:

Sahra Kinberg Tel: 070-4714041 sarah.kinberg@gnesta.se



Tennis

Vi är ett antal SPF'are som spelar tennis på dagtid.

Vill du vara med kontakta:

- **Jan Ancker** 070-7145079 jan.ancker@gmail.com



STYRKEFABRIKEN MEDDELAR....

Vi är välkomna att komma och träna hos Styrkefabriken som finns på Industrigatan 8, den s k "tvålfabriken".

På Tisdagar mellan 9:00 - 11:00 finns det plats för oss från SPF Seniorerna för 249:-/månad, alternativt dagtidskort för vardagar 199:-/månad.

ETT ANNAT ALTERNATIV....

Gnesta Gym

SPF Seniorerna har avtal med Gnesta Gym där medlemmar får träna mån, ons. fred mellan 9.30 - 11.30. Kostnad 20:-/gång. Vid frågor kontakta Göran Skeppstedt, Tel. 0158- 10328.

AKTIVITETER I POWERHUSET

Huset nyttjas gemensamt för både Gnesta kommun, PRO och SPF Seniorerna och har många aktiviteter utöver de som enbart SPF Seniorerna står för.

En uppskattad aktivitet, är de s k **Torsdagsträffarna** som dyker upp varje, just det, torsdag, klockan 13:00. Många olika, intressanta ämnen föredras vid varje tillfälle. Programmet presenteras, månad för månad, på vår hemsida eller på de annonsplatser som finns ute i samhället. Kaffe serveras också till självkostnadspris varje gång.

Tipspromenaderna som vi haft igång tidigare under hela året fortsätter med oförminskad styrka. Numera på måndagseftermiddagarna, från kl. 13:00. **Tack alla ni frivilliga** som ser till att vi får motionera både kropp och knopp.

Alla aktiviteter, såväl Powerhusets som SPF Seniorernas, presenteras alltid på vår hemsida och på annonsplatserna som finns på Powerhuset, ICA i Gnesta, Björnlunda o Stjärnhov och hos Gerdtmans Skor. Finns oftast även på Facebook. Håll utkik!

JANNE-KVÄLLAR PÅ POWERHUSET

Janne och Maggan Bergdahl bjuder in SPF Seniorerna och PRO till sina populära trivselkvällar med mat o dryck till självkostnadspris på Powerhuset.

En fredagkväll i månaden brukar dom gå av stapeln. Anmälan sker till Maggan per telefon, SMS. Kontaktuppgifter finns på vår hemsida, Facebook och våra anslagstavlor ute i samhället.



KURSER

Från och med i höst har Eric och Kerstin lämnat över stafettpippen som ansvariga för våra cirklar och kurser till Ann Lundqvist.

Ann är tämligen nyinflyttad i Gnesta. Intresse för vandringar och resor gjorde i första hand att hon och maken gick med i SPF. Men med en bakgrund som administratör och arbete med personalfrågor och även kursansvarig på Medborgarskolan för en del år sedan kände hon sig manad när Eric och Kerstin talade om att de ville ha någon avbytare för just kursverksamheten hos oss.



För närvarande är följande studiecirklar igång:	Nya studiecirklar som finns att starta:
<ul style="list-style-type: none">- Engelsk konversation- Två litteraturcirklar- Släktforskning – nybörjare- Träslöjd- Mobiltelefonkurs- Datakurs- Vegetarisk Matlagning	<ul style="list-style-type: none">- Tyska – enklare konversation- Matlagning- Svampcirkel (till nästa termin)- Läs och Res (Landskapscirkel)- Litteraturcirkel (Ny)



Den 25 november hade vi en träff tillsammans med alla cirkelledare och Vuxenskolan. Där diskuterade vi vad som är på gång under året som kommer och vilka nya studiecirklar som vi kan tänkas starta upp. Se ovan vad som är på gång. Vill du vara med i någon av dessa hör av dig till Ann eller Karin (kontaktuppgifter—nästa sida).



Studieförbundet
Vuxenskolan

SPF Seniorerna Gnestabygden gör de flesta av våra månadsmöten och utbildningar tillsammans med studieförbundet Vuxenskolan.

Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland
eva.humble@sv.se, www.sv.se/sormland
Rademachergatan 38, 632 20 Eskilstuna Tel. 070-5360470

EFTERLYSNING — IDÉER o CIRKELLEDARE

Vi vill gärna att du också hör av dig om du har någon idé till ytterligare cirklar. Eller om du har möjlighet att ställa upp som cirkelledare för något intresse du har och vill dela med flera.

Vill du dela idéer eller anmäla dig till någon cirkel så finns

Ann Lundqvist på

Tel: 073-441 34 69 eller e-post: hallby.086685424@gmail.com

Karin Forsgard Tel: 070 – 214 28 75, e-post: karin@kabofo.se

Du är alltid välkommen.



Ett glatt gäng i skogen tillsammans med Patric Björck som höll i en svampexkursion i september 2021.



Och Du....tänk på alla allergiker.

Låt husdjuren stanna hemma (utom på våra utomhuspromenader) och använd ingen eller mycket sparsamt med "go-doft" när Du närvarar på alla våra sammankomster o möten!

PROGRAMGRUPPEN

jobbar på med ordinarie mötesprogram. Månadsmötena är vanligtvis andra onsdagen i månaden. Program finns även i ordinarie Utsikten.

JULGRANSPLUNDRING den 12 januari 2022 på Elektron

ÅRSMÖTE den 23 februari på Elektron, samt

SÖRMLÄNSK MAT den 9 mars 2022 med Anna-Lena Bergström också det är på Elektron.

OBS! P g a de restriktioner som fortfarande råder kommer våra månadsmöten att begränsas till max 100 deltagare / tillfälle.

NYA IDÉER

Våra programpunkter till medlemsmötena är ganska statiska år från år. Vore det roligt om något byts ut eller kommer nytt?

Några idéer som föreslagits är t ex Modevisning (dam o herr), vinprovning eller ölprovning.

Har du idéer som du skulle vilja se på ett av våra medlemsmöten så hör av dig till någon i programgruppen.

I programgruppen ingår:

Bengt Landin 0158-340 32, 070-664 28 84

Lill Björk 070-397 95 41

Lennart Magnusson 070-742 51 90

Bibbi Wallentin 073-440 45 10



Räkfesten 2021

Det som presenterats på föregående sidor, plus rabatterna här, får du som medlem i SPF Seniorerna Gnestabygden för mindre än 1 krona om dagen!

På lokal nivå:

Gnesta Färghus AB 10% på färgmaterial och tapeter.

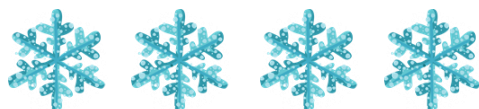
Gnesta Järn & Färg 10 % rabatt - Uppge kundnr: 500 och visa medlemskort.

BEIJER Byggmaterial Listverk & Färg 20%, Butiksmateriel 15%

OBS! För ovanstående företag gäller rabatten EJ för nettopris-satta produkter.

Guldsman's Ur & Optik AB Gratis provning av ögontrycket (normalpris 70 kr). Visa medlemskort.

Sjölunds Foto och IT 10% på datasupport och fotografering. RUT-avdrag vid hembesök



Distriktförmåner:

Resor till Nerja, Spanien
Viking Line
BESIKTA

Smart Senior.
Länsförsäkringar i Södermanland
Snitt 10% på försäkringar

Förbundsörmåner:

If - Försäkringar
Skandia - Försäkringar
Hallon - Mobiltelefoni
Familjens jurist
Readly
Fonus

Bonniers bokklubb
MySafety - Spärrtjänst
E.ON - Rabatt elpris
Tallink Silja
Lavendla Juridik
BookBeat

Övrigt: Tidningen Senioren med 9 nummer per år

SPF Seniorerna har förhandlat fram rabatter på riks- distrikt- och lokal nivå. För att se aktuella rabatter gå in på:

www.spfseniorerna.se/gnestabygden Om föreningen/Förmåner

Avs.
SPF Seniorerna Gnestabygden
Powerhuset Dagagatan 22
646 32 Gnesta
Org.nr 819001-5084

SPF SENIORERNA Gnestabygden



**Tillsammans gör vi det
värdigt och meningsfullt att
vara senior i Gnesta!**