

UTSIKTEN



SENIORERNA

Gnestabygden

Program

April 2024 – Mars 2025

ICA
Supermarket

Gnesta

På Tisdagar

5%

**Senior-rabatt
med ICA kortet**

**Välkommen in och
handla ALLA Dagar!**

Hälsar Jeanette med personal

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Framsida - Bild: Tord Nygren	1
Innehållsförteckning	3
Ordförande har ordet	4-5
Information, Förmåner o Rabatter	6-8
Mötesprogram	9-11
Kulturvandringar	12-15
Resor o Utflykter	16
Studieverksamhet	17-18
”Tack GSSam....”	19
Övriga aktiviteter	20-21
K P R	22
Spanienresa i september	24-28
Bildsida	31
En förening är.....	32
Appar.....	33
Styrelsen	35
Funktionärer	36-37

OBS! Ditt medlemskort finns som bilaga i tidningen här.
Klipp ut det och spara. Behöver visas om du handlar på rabatt i Gnesta.

Vi som producerat är SPF Mediagrupp: Karin Forsgard, Bo Forsgard samt Belinda Jehle.
Tryck: Kringeltryck Södertälje
Ansvarig utgivare: Irene Zecevic, Ordförande

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Hej alla medlemmar i SPF Seniorerna Gnestabygden. Alla har inte träffat mig ännu. Vill därför presentera mig för er.

Jag är ny ordförande för SPF i Gnesta. Vem är jag?

Jag heter Irene Zecevic, är 66 år och bor på landsbygden utanför Gnesta. Närmare bestämt väg 224 avfart Harlinge gård.

Där bor jag med min make Romeo sedan 20 år tillbaka. Jag kommer ursprungligen från Fruängen i Stockholm.

Jag slutade att arbeta i maj förra året. De första ca 20 åren av mitt arbetsliv arbetade jag inom äldreomsorgen. I mogen ålder utbildade jag mig till audionom. Som legitimerad audionom har jag jobbat de senaste 20 åren till som sagt, förra året.

Då började mitt nya liv! Och vad gör man med det?

Jag har alltid varit aktiv med olika saker. Gillar att röra på mig, har sprungit en del olika lopp såsom Trosaloppet.

Ett annat stort intresse är flugfiske, finns inget som är så avkopplande.

Jag promenerar mycket då vi har hund, odlar och fixar på tomten, hittar på saker med våra 6 barnbarn som alla bor i Gnesta kommun.

Skaffade 2 st bikupor för 2 år sedan och förra sommaren var första året då jag skördade honung. Fantastiskt roligt!

Och så gick jag med i SPF Seniorerna i Gnesta.



Började följa er och vad ni hittade på och tyckte att det verkade roligt och intressant.

När jag såg att ni sökte ny ordförande tänkte jag, Varför inte?

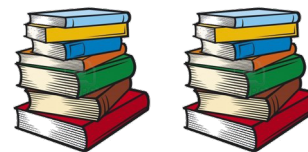
Och här är vi nu!

Jag ser fram emot att vara en del av er och hoppas att vi får ett roligt och trevligt år med massor av aktiviteter tillsammans.

/Irene Zecevic



Funktionärsträff 2023 - Vi jobbar hårt.



Medlemsboken: Extra förmånligt pris för alla medlemmar på utvald, aktuell bok. Skylt o skyltex. Ställs i Powerhuset o byts månadsvis.

Medlemsrabatt & personlig service

Gnesta Bokhandel

ANNO 1890

Stora Torget 3 ★ gnestabokhandel.se ★ info@gnestabokhandel.se

Bildades 24 maj 1982. Föreningen är ansluten till SPF Seniorerna, som är en ideell, och i partipolitiska och religiösa frågor obunden organisation.

MEDLEMSINFORMATION

Medlemsavgiften för 2024 är 300: -

Försäkring: Alla medlemmar är försäkrade, under, och på väg till och från arrangemang, anordnade av SPF Seniorerna.

Informationsställen: Ändringar i program - och/eller nya aktiviteter meddelas alltid på föreningsmöten, hemsidan, Facebook, vid vårt kansli, anslagstavlor Powerhuset, entrén till ICA Gnesta, Björnlunda och Stjärnhov. Skyltfönstret hos Gerdtmans skor och via e-post och i SPF-appen.

Internet/ Hemsida: Internet: www.spf.se/gnestabygden

Vill du publicera bilder på vår hemsida? Kontakta webbansvarig Bosse Forsgard, e-post: spf.gnestabygden@outlook.com
tel: 0707 348 717

Anmälan till medlemsmöte eller fest: gör du på e-post fester.gnestabygden@gmail.com eller tel: 070 946 85 06.

E-post: Föreningen skickar ut e-post med information (t ex veckobrevet) till alla som har registrerat e-post-adress till medlemsregistret.

SMS-utskick: Vi gör även SMS utskick. Därför är det viktigt att du har ditt mobiltelefonnummer inlagt i medlemsregistret.

Får du ingen information förutom Utsikten under året? Är det så, kanske du behöver komplettera dina uppgifter i medlemsregistret. Vi har sett att många saknar både mobilnummer och e-postadress i medlemsregistret. Du kan gå in och ändra på "Mina Sidor" på hemsidan eller meddela medlemssekreteraren: Agneta Abrahams-son, e-post: spf.gnestabygden@outlook.com
tel: 072-230 33 03 om du vill ha hjälp.

FÖRMÅNER OCH RABATTER FÖR MEDLEMMAR

I SPF SENIORERNA, GNESTABYGDEN

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

Gnesta Bokhandel

Stora Torget 3. 0158-100 41
10 % på kontors o konstnärsmaterial.
Dessutom: **Bokcirkelrabatt**

Guldsmen's Ur & Optik AB

Tingshusgatan 2, tel. 0158-360 05
Gratis provning av ögontrycket (normalpris 70 kr). Visa medlemskort

Gnesta Färghus AB

Västra Storgatan 12, tel: 0158-266 10
10% på färgmaterial och tapeter.
Inga rabatter på leksaker eller konstnärsmaterial.

BEIJER Byggmaterial

Nibblegatan 1,
tel. 0158-269 50.
**Listverk & Färg 20%,
Butiksmaterial 15%
Rabatt gäller EJ Elverktyg**



OBS! För ovanstående företag gäller rabatten EJ för nettoprissatta produkter.

2025 är avgiften höjd till 330:-/år - Varför höjs avgiften?
Förbundet ville höja med 50:- men stämman beslutade 30:-
Eftersom distriktet och föreningen inte vill sänka sin avgift blir det en höjning med 30:-.
Vår medlemsavgift består av följande delar:
Förbundet: 190:-, Distriktet: 20:-, Gnestabygden: 120:- = Totalt: 330:-

RABATTER O FÖRMÅNER PÅ DISTRIKTS- OCH FÖRBUNDSNIVÅ

Distriktförmåner:

Nerja resor till Spanien Smart Senior.
 Viking Line Länsförsäkringar i Södermanland
BESIKTA Snitt 10% på försäkringar

Förbundsörmåner:

If - Huvudpartner mySafety - Partner
 Skandia - Partner E.ON - Partner
 BookBeat Fonus
 Bonniers bokklubb Familjens jurist
 Readly Lavendla Juridik
 Tallink Silja Verahill Familjejuridik
 Klarahill



Jarbells
BJÖRNLUNDA

☎ LIVSMEDELSAVD: 0158-20004
 ☎ SPECIALAVD: 0158-20002
 MAIL: lars.jarbell@nara.ica.se

MÖTESPROGRAM MARS 2024 - MARS 2025

Du kan anmäla dig på flera sätt:

- * Telefon/SMS: 070-946 85 06 eller
- * e-post: fester.gnestabygden@gmail.com eller
- * i pärmen "Anmälan Möten o Aktiviteter" (finns i Powerhuset och med på mötena)

"Först till kvarn"-principen gäller, därefter kölista. Och.....

glöm inte att avboka om du får förhinder - vi kommer att ta ut entréavgiften om du bara uteblir utan att avanmäla!

10 april Kl 14:00 Elektron	Bo och Karin Forsgard berättar om sin tågfluff i Tyskland. Kaffeservering och Lotteri. Anmälan senast: 2024-04-01 Entré: 70 kr.
8 Maj Kl 17:00 Wattrings- borg	VÅRFEST Buffé, vatten och lättöl ingår. Ta gärna med egen dryck. Musikunderhållning: Duo K-G & Irene Almqvist. Lotteri. Anmälan senast: 2024-04-29 Entré: 250 kr.
12 juni Kl 14:00 Wattrings- borg	Underhållning av Lennart Wantzin. Han sjunger/tolkar kända och okända visor och schlagers. Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast: 2024-06-03 Entré: 70 kr.
10 juli Kl 13:30	Visning av Jacobsbergs Gård. Vi ses bakom ICA Patrik Höglin visar oss runt. OBS! Ta med eget fika. Anmälan senast: 2024-07-01
14 augusti kl 14 Ullevi Hem- bygdsgård	Kafferep med väskparad. Sju sorters kakor bakade av medlemmar. Billy me` Skogsundarna underhåller. Lotteri. Anmälan senast: 2024-08-05 Entré: 70 kr

18 september Kl 17:00 Elektron	Räkfest Vatten och lättöl ingår. Tag gärna med egen dryck. Den legendariske Åke Nilsson med sidekick leder Allsången. Musik Billy Karlsson. Lotteri. Anmälan senast: 2024-09-04 Entré: 250 kr
9 oktober Kl 14:00 Elektron	Martin Emtenas känd från TV Mitt i Naturen föreläser om biologisk mångfald och mänsklig enfald. Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast: 2024-09-30 Entré: 70 kr
13 november Kl 14:00 Elektron	"GNESTABYGDEN DRYGT 1000 ÅR" en scenberättelse i ord och toner med historiska nedslag här och där. Med Bengt, Billy, Sture , Tetta och Tommy alias BBSTT. Kaffeservering och Lotteri. Anmälan senast: 2024-11-04 Entré: 70 kr

11 december Kl: 17:00 Wattringsborg	Julfest - Luciatåg , sångunderhållning med Lina Björkberg och Linda Widner. Julbord. Vatten och lättöl ingår. Tag gärna med egen dryck. Lotteri. Anmälan senast: 2024-12-02 Entré: 250 kr
08 Januari 2025 Kl: 14:00 Elektron	Julgransplundring. Dans och julklappar . Ta med en klapp för cirka 50 kr. (Frivilligt) Kaffeservering och Lotteri. Anmälan senast: 2024-12-30 Entré: 70 kr
12 Februari 2025 Kl: 14:00 Elektron	ÅRSMÖTE. Detta är kallelse till årsmötet. Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna Kaffe och smörgås. Lotteri. Anmälan senast: 2025-02-03.
12 Mars 2025	Månadsmöte Program ej fastställt - Meddelas senare.



Käppparad på kafferepet i Ullevi Hembygdsgrd 2023



Nymalet kaffe

Te i lösvikt - Inredning - Presenter - Deli

THEODORAS LIVING



GÅRDSBUTIK

Stationsvägen 30 Björnlunda 0158-20629
theodorasliving.se

Öppettider: Onsdag - Fredag 12-17 Lördagar 11-14

FRISKVÅRDSGRUPPENS PROGRAM FÖR VANDRINGAR

VÅREN 2024

SAMLINGSTID för alla vandringar är kl. 09.30 vid parkeringen Mejerigatan mot järnvägen. Tag med dryck och något ätbart för en rast. Passagerare vid samåkning betalar 30 kronor till bilföraren.

2 april	Årets första vandring planerar vi i samarbete med SPF-föreningen i Trosa. Det blir en liten stadsvandring där vi får lära oss mer om staden som i folkmun kallats "Världens ände".
9 april 5 km lätt	Vi startar vid Vårdinge kyrka och vandrar till Hjortsberga gård. Där vi får höra lite om gårdens historia. Därefter till före detta Hjortsberga kvarn där vi rastar i Höglundsbacken, vidare förbi Gröna bygget. Sedan går vi körvägen från Gällsta upp till gamla vägen mot Mölnbo och tillbaka till kyrkan.
16 april 3 km lätt	Nu ska vi till Hammersta i Gåsinge där Bengt Landin kommer att berätta om byn. Många kändisar har bott där under åren. Vi går genom byn på grusväg.
23 april 3 km lätt	Södertuna - en klassiker i repris. En vandring i parken med marken täckt av vårblommor!
7 maj 4 km lätt	Kvarnsjön runt. Vi går förbi det gamla säteriet Bjursnäs där författaren Ester Blenda Nordström skrev flera av sina böcker. Ester wallraffade för att få stoff till sina berättelser.

14 maj	Vi åker till Farstanäs naturreservat utanför Järna. Här finns förutom badplats och camping också fina promenadstigar att välja mellan. Väljer vi Strandstigen (röd 2,7 km), Paradisstigen (gul 2,3 km) eller Skogsstigen (blå 3,5km)? Vi får se.
21 maj 7 km svår	Dagens vandring startar vid Brotorp. Vi går Sörmlandsleden mot Ösjön. Där tar vi kaffe med sjöutsikt innan vi återvänder till bilarna. De som orkar kan efter fikastunden vandra vidare till en märklig stenbro av granit som naturen själv skapat.
28 maj 4,5 km medel	Idag går vi från Vreten in på Sörmlandsleden mot Oxbrink. Vidare ner mot Stora Envättern där vi tar fikapausen. Därefter fortsätter vi tillbaka mot Vreten och bilarna.
4 juni 3,5 km medel	Att vandra runt på Dagnäshalvön en fin vårdag kan nästan ge en förnimmelse av paradiset. Vi hoppas på vackert väder denna dag när vi besöker den idylliska halvön i Båven.
11 juni 3 km lätt	Vi åker till Åda golf i Trosa där vi gör en fin skogspromenad norr om golfbanan på skogsväg. Åter vid bilarna, kan den som vill äta mat på golfrestaurangen som avslutning.



Vilopaus vid gamla kalkbrottet.

FRISKVÅRDSGRUPPENS PROGRAM FÖR VANDRINGAR HÖSTEN 2024

6 augusti 2,5 km lätt	Konstpromenad i Ullsta. På den här promenaden blandar vi motion och skogsbad med konst. Vi parkerar vi Galleri Lagårn i Ullsta och går på väg och skogsväg medan vi tittar på konst/konstinstallationer. Fikar gör vi som avslutning vid badplatsen vid sjön Misteln. Vill någon bada så är det fritt fram.
13 augusti 4,5 km lätt	Vi åker till Tullgarns naturreservat och besöker Drottningkällan vid Sörsjön. Där många hämtar sitt dricksvatten.
20 augusti 3 km medel	Nu ska vi till Natån som går mellan sjöarna Naten och Båven. Vi går förbi Sjöstugan upp mot Vräsudden. Med utsikt över Båven tar vi fikapausen. Sedan fortsätter vi mot Grinda och vidare till bilarna.
27 augusti 4,5 km medel	Vår vandring denna gång är den så kallade Fornborgsrundan som startar vid Skottvångsgruva och går runt Milsjön. Vid fornborgen lite svårare avsnitt av vandringen.
3 september 3,5 km medel	Idag ska vi till Molstaberget där går vi mot dammen och vidare runt Rösjön. Därefter mot fornborgen som vi hoppas kunna ta oss upp på. Sedan är det dags att gå tillbaka till bilarna.



10 september 4 km medel	Vi vandrar från Klockartorp till gruvorna vid Bredsjönäs. Vid Göksjöns strand fanns tidigare ett stort vattenhjul som via stånggång förde kraft till gruvornas pumpar. Vi går längs Stånggångsleden mot gruvområdet vid Bredsjönäs.
17 september 4 km lätt	Vi går från Björnlunda kyrka till den mäktiga Öjastenen där Björn är begravd och sedan tillbaka genom skogen. Var det kanske han som gav namnet till Björnlunda?
24 september 4 km lätt	Denna vandring börjar vid gården Stenbro, via torpen Karlberg och Hagen för att sedan passera det nu återuppbyggda säteriet Videbynäs. En gång i tiden ägdes säteriet av fältmarskalken Lennart Torstensson. Han deltog bl.a. i Gustav II Adolfs fälttåg i Tyskland.
1 oktober 4 km medel	Vi far norrut mot Åker och vandrar i naturreservatet Gallsjömossen. Vandring går genom gammal tallskog och över mossen som har breda spänger.
8 oktober	Avslutning på årets vandringar med lunch på Öster Malma. Vi planerar för någon aktivitet före lunchen



Fikapaus på Klevaberget.

RESOR OCH UTFLYKTER 2024

De resor som för närvarande är planerade är följande:

14 mars	Soppteater på Stadsteatern samt guidning av Waldemarsudde, av prinsens kända och okända skatter.
26 april - 3 maj	Mallorca - Balearernas pärla. Med Komfortresor.
22 maj	Endagars - Hemlig resa.
19 - 20 augusti	Tvådagars - Hemlig resa
9 - 16 september	Galicien och Porto - en vin och kulturreisa. Buss o Flyg

Utförligare information om resorna finns på hemsidan och i pärmen som finns på kansliet eller med på månadsmötena. Eller ta kontakt med någon i resegruppen.

Anmälan gör du också till resegruppen: Christina, Gullan eller Solveig (*kontaktuppgifter finns på Sidan 36*). Eller i pärmen.

De flesta bussresor sker med Kanalbuss eller Resekompaniet. Vår busshållplats i Gnesta är parkeringen Mejerigatan mot järnvägen. **Kontrollera alltid din reseförsäkring.**

Vid resor som innehåller evenemang, teater, musik, sport etc återbetalas EJ kostnad för biljett. Anmälan är alltid bindande.

Glöm inte Hälsokortet!

Välkomna till

Gnesta äldsta butik
Etablerad 1886
Kvalitetsskor för hela familjen!

STUDIEVERKSAMHET 2024

Vi har i år ett nytt studieombud, som efterträtt Ann.

Det är **Kerstin Hjortsmarker** som tagit över arbetet. Vi hälsar henne Välkommen. (Karin Forsgard bistår som tidigare vid sidan om.) *Kontaktuppgifter till de båda finns på sidan 36.*

SPF Gnestabygden har många olika kurser och studiecirklar, inom skilda verksamheter. Saknar du, trots det, någonting i vårt utbud så hör av dig till ombuden. Är det flera som har samma intressen så kan vi säkert ordna en cirkel till.

Det som idag är på gång är följande:

- Engelsk konversation
 - Litteraturscirklar - två cirklar
 - Vegetarisk Matlagning
 - Släktforskning - två cirklar
 - Träslöjd damer
 - Målargrupp - Akvarell, Akryl
 - Nåltövning
 - Läs och Res, "Slott o Herresäten i Sörmland"
- I GSSams regi:
- MediYoga
 - Fallteknik



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
Eskilsgatan 20, 633 56 Eskilstuna Tel. 070-536 04 70

STUDIEVERKSAMHET - TITTA VAD MAN KAN GÖRA!



Slöjd o Målning kombinerat



Vackert slöjdat bord



Målarkursens medlemmar är produktiva



Vegetarisk matlagning



Man kan göra mycket med nål-tovning



Slöjdade bi-hotell

TACK GSSAM OCH SOCIALSTYRELSEN

GSSam sökte bidrag från socialstyrelsen och fick en summa pengar som skulle användas till att motverka ensamhet bland oss seniorer.

När besked kom att vi beviljats ett antal pengar var Ann Lundqvist (som då var studieombud) snabbt på bollen. Ann tog kontakt med Linda Trydeus (Medi-Yoga) och Simon Mao (Qigong). Dom var båda villiga att ställa upp och leda grupper.

Lokaler bokades, intresselistor sattes upp. Och intresserade fanns det gott om, både inom SPF och PRO. Så kurser startade och vi var många medlemmar som fick börja utforska de båda sporterna.



Ann jobbade också hårt med att hitta en ledare till en Fallteknikcirkel och efter lite lock och pock lyckades hon att engagera Taylan Isik. Han är bland mycket annat ledare i Taekwondoklubben i Gnesta.

Så nu är vi också ett gäng som håller på och tränar framför allt att **inte** falla. Mycket balansövningar! En cirkel som vi alla skulle behöva delta i. Framför allt om man betänker hur den här vintern har varit.



Så **TACK** GSSam och Socialstyrelsen för att vi fått vara med om, och fått pröva något som vi kanske aldrig skulle ha gjort annars. Flera har fått "blodat tand" och fortsätter på egen hand.

Vi hoppas att ni är givmilda i år också så kanske vi kan få fortsätta köra några av dom här cirklarna.

ÖVRIGA AKTIVITETER

Spela Boule

På bouleplan i Gnesta,

Tid: måndag och torsdag kl. 10:00 Kontakt: Ann-Marie Pettersson,
tel: 073-930 15 01, eller Lars Garén, tel: 070-385 87 17

På Ekhagen i Björnlunda,

Tid: måndag och torsdag från kl. 9:30 Kontakt: Irene Arkäng
tel. 070-210 30 09

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:

Sarah Kinberg, Tel: 070 471 40 41 E-post: sarah.kinberg@gnesta.se

Canasta-spel

Canastaspel kl 13 - 15:30 på onsdagar. Vill du vara med och spela?
Kom hit!

Har du frågor kring spelet? Kontakta Monica Fred 070-546 95 12

PLATSANNONS

Mediagruppen funderar på att gå i pension!

Vill Du hjälpa till att producera Utsikten?

Samla in uppgifter och layout - Vara kontakt till tryckeriet - Organisera utdelning.

Vill Du hjälpa till med informations-spridning? Vara aktiv webmaster - Sprida nyhetsbrevet - Administrera facebookgruppen. Kontakta Bosse Forsgard.

Allt för dina ögon

Synundersökningar
Glasögon
Kontaktlinser
Ögonapotek

GRATIS

Synundersökning vid uppvisande av medlemskort.

Gäller vid köp av kompletta glasögon.
Kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Boka via synia.se

Synia
LEGTIDNAD OPTIKER

Strömmenatorget Gnesta
0158-80 90 08

ÖVRIGA AKTIVITETER - FORTS.

Styrkefabriken

Seniorträning måndag o torsdag mellan 9:30- 11:30 och mellan 10:00 - 10:45 är det cirkelträning. Förmånliga priser!
Hälsar Joakim - Styrkefabriken tel: 070 304 41 30

Gnesta Hälsa Friskvård

Seniorträning - Onsdag och Fredag Kl. 11:00
För mer information - Hör av dig till 0158-655 010
www.gnestahalsa.se
Adress: Östra Storgatan 63, Gnesta



KANALBUSS

SKRÄDDARSYTT * NÄR & FJÄRRAN * BUSS BÅT FLYG

KONTAKTA OSS OCH BERÄTTA OM ERA RESEDRÖMMAR SÅ FÖRVERKLIGAR VI DEM

0155-26 00 66 INFO@KANALBUSS.SE WWW.KANALBUSS.SE 011-590 70



Tisdagsvandring april-23 Fika på Jagbacken

KPR - KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Syftet med SPF Seniorernas engagemang i pensionärsråden sammanfaller med vår organisations ändamål och uppgift:

- Tillvarata äldres sociala och ekonomiska intressen
- Bedriva lokalt och regionalt påverkansarbete
- Informera, skapa debatt och påverka i samhällsfrågor som berör pensionärer.

Pensionärsorganisationerna får genom att delta i rådet möjlighet till att ge förslag till och aktivt arbeta för förbättringar i kommunens verksamheter, t.ex. lämna synpunkter i ett tidigt skede av olika beredningsprocesser i ärenden som är av betydelse för kommunens äldre.

Rådet utgörs av elva ledamöter, varav fem förtroendevalda som utses av kommunstyrelsen och sex ledamöter från pensionärsorganisationerna. Två personer från PRO Gnesta, en från PRO Stjärnhov och tre från SPF Seniorerna Gnestabygden.

Rådet ska sammanträda minst 2 gånger och mest 5 gånger per år.

Forts. nästa sida.

De sammanträdesdatum som gäller för i år, 2024, är följande: 25 mars, 30 maj, 5 september och 21 november. Inför dessa möten har representanterna från SPF och PRO förmöten där man kan prata ihop sig om de olika frågorna som ska tas upp.

På vår hemsida finns en sida ”Vi påverkar”. Gå in via rubriken så hittar ni allt som rör information om både KPR och Gårdsråden.

Kom gärna med önskemål eller frågor som ni vill att rådet ska ta upp. Vi måste själva engagera oss för att något ska hända!

Vid en utbildningsdag i Katrineholm i januari om bl a ”God och Nära Vård” fick vi höra detta:

Prognos för 2030: Andelen 80+ har ökat med 49%, andelen i arbetsförlig ålder har ökat 3,9%. Hälften av dessa behöver jobba med äldreomsorg.

(Källa:SKR Vårldens kompetensförsörjning Personalprognos 2021-2031)

Representanter från SPF Gnestabygden är:

- Margareta Bergdahl
- Per Westerberg
- Solveig Granquist
- Ulla-Britt Knutsson (ersättare i KPR) (Kontaktuppgifter - sidan 37)

PIGGA ÖGON

HYLO-COMOD® Smörjande ögondroppar
HYLO-CARE® Smörjande ögondroppar
HYLO-GEL® Intensiv smörjande ögondroppar
EvoTears® Ögondroppar - Smörjande

din syn Guldsmens

Tingshusgatan 2 0158-36005 guldsmens.se

EN PERSONLIG REFLEKTION FRÅN RESAN TILL BARCELONA

Inger Malmqvist förberedde oss inför resan vid ett möte i Powerhuset. Hon berättade om Costa Brava-kusten och de orter vi besökte under resan.

Att få resa med så många från SPF Seniorerna Gnestabygden var en bonus. Eva och Bertil Hellström från Norrköping hade vi rest med tidigare. Väldigt trevligt att få träffa dem igen.

Hotellet i Malgrat de Mar överträffade mina förväntningar. Väldigt mycket mat (kanske alltför mycket.....) dukades upp vid frukost och middag. Vi hade alla utsikt över pooler och trädgård.



Vårt hotell - Aqua Hotel Silhouette



Utsikt över poolerna



Väldigt mycket mat - allt i bufféform



Vi hade två lediga dagar då vi kunde vandra i sanden utefter vattnet där vågorna gick höga. Vi åkte kabinbanan upp på berget. Vilken utsikt över hela staden och förbi Malgrat de Mar. Eric och jag handlade en röd klänning i flamencostil till vårt 5-åriga barnbarn Alice. Hon blev överlycklig när hon fick den.

Det var lokalguiden Carmen Rios Sanchez som gjorde att resan blev så intressant. Hon pratade svenska, spanska och katalanska. Oavsett vilket ämne hon belyste verkade det som om hon visste allt.



Vår båt till Tossa del Mar

Vi åkte båt till Tossa del Mar. Det gungade väldigt. Jag blev sjösjuk för första gången i mitt liv. Eric tyckte bara att det var häftigt. Tossa del Mar var en upplevelse som tog oss tusen år tillbaka i tiden med sina välbeva-



Carmen i full aktion

rade byggnader och berg på båda sidor. Vi åt en väldigt god lunch i Tossa. För Marie-Louise Petersson som använde två kryckor för att ta sig fram blev promenaden till bussen väldigt lång.

Jag försökte hålla henne sällskap, men jag märkte att hon blev mycket trött.



Lunch i Tossa del Mar

Vi åkte till Barcelona och besökte kyrkan i "Katedralen Vid Havet" av Ildefonso Falcones. Vi som är med i litteraturcirkeln Litteraturvännerna har läst den. Kyrkan heter idag Santa Maria del Mar. Inger Malmqvist påminde oss om uppföljaren som har titeln Jordens Arvingar. "Katedralen Vid Havet" rekommenderar jag. Uppföljaren har jag inte läst ännu.



Modell av Santa Maria del Mar - finns i kyrkan



På stadsvandring i gamla stan. Barcelona

Ytterligare en dag gjorde vi utflykt till Barcelona och fick se utsidan av La Sagrada Familia. Som troende kristen blev jag imponerad av att vår guide Carmen tog ett grepp över hela Jesu liv. Så många vackra och gripande utsmyckningar av Jesu liv.

Vi strosade på La Rambla. Alltför många människor rörde sig där. Jag drog mig undan. Paellamiddagen i Olympiahavnen var en besvikelse. Vissa fick endast ris på tallriken. Inger Malmqvists make Juan Carlos gör en fantastisk paella!



La Sagrada Familia, Barcelona



Olympiahavnen, Barcelona

På lördagen bar det av till Salvador Dalis födelsestad Figueres och det fantastiska muséet. Carmen berättade allt om Salvador Dalis liv och leverne i bussen på väg till Figueres. Det gav en väldigt fin inramning när vi besökte

muséet. Sedan åt vi en god lunch i Empuriabrava – med sina många kanaler. Empuriabrava ligger nära Roses, där Inger Malmqvist och hennes Juan Carlos har en lägenhet.



Salvador Dalimuseet i Figueres



Sedan följde besök i Besalú, den vackraste medeltida staden i Katalonien. Vi promenerade runt i staden och handlade diverse i butiken, där vi smakade på den lokala likören Ratafia.

Nu ser Eric och jag fram emot resan till Mallorca och till norra Portugal med Carmen som guide!



På väg in till Besalú

Text: Kerstin Björk Ericsson, Foto: Karin Forsgard

 info@gnestafarghus.se 0158-266 10

GNESTA FÄRGHUS AB

HOS OSS HITTAR NI

Färg & Tapeter	Ramar
Leksaker	Inramningsverkstad
Hobby	Konstnärsmaterial
Städ	Kemprodukter

Varmt välkomna!
Öppettider Må-Fr 9 - 18, Lö 9 - 14



BEIJER

BYGGMATERIAL

GNESTA

Tel: 075-241 79 50



Brandskyddsdokumentering
Systematiskt Brandskydds Arbete
Riskhantering
Brandutbildning



Säkerhetskonsulter
Brand & Risk

Stationsvägen30
Björnlunda
070 - 444 04 20
info@qsafe.se
qsafe.se



Gör plats för små och stora bostadsdrömmar.

I över 85 år har vi hjälpt människor att hitta rätt. Låt oss hjälpa dig också.
Boka möte på svenskfast.se/gnesta



Anne Wallén
070-811 31 04



Heléne Jernestrand
076-811 76 11



Scanna QR-koden för att boka möte



Gunnar berättar - vid Brandalssund



Fikapaus vid Sillens strand



Räkfest



Lotterivinster



Kafferep - Ullsta

KRINGEL OFFSET & SCREEN

Wedavägen 5B, Södertälje
Tel. 08-550 162 00
www.kringel-offset.se

**Din helhets-
leverantör
av tryck**

EN FÖRENING ÄR DESS MEDLEMMAR

jag har sagt det förut och jag säger det igen!

Vi behöver bli flera som delar på arbetet med att driva föreningen för att vi ska kunna upprätthålla kvaliteten och framför allt mångfalden på aktiviteterna som vi bjuder på.

Vår förening har vuxit till drygt 620 medlemmar men antalet funktionärer ligger fortfarande på samma nivå som tidigare. Har du lite tid över så är du välkommen att komma med och jobba.

Visst, det handlar om oavlönat, ideellt arbete. Men i en trevlig grupp kan även det vara roligt. Dessutom kan det ju gynna just dina egna intressen.

Du är alltid välkommen med förslag till nya aktiviteter och är vi tillräckligt många som har samma intressen kan vi säkert ordna en ny grupp eller studiecirkel.

Ja det finns mycket man skulle kunna hitta på men det kräver flera som är lite mer aktiva för att vi inte ska slita ut de som idag ställer upp i vått och torrt!

En akut efterlysning just nu är att vi behöver en eller två nya slöjdedare. Någon/några som kan handleda damer som inte haft träslöjd i skolan. Hittar vi flera ledare kan vi kanske starta upp en slöjdgrupp även för herrar eller varför inte en mixad grupp.

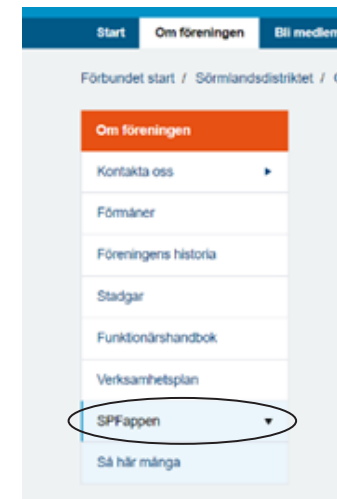


Till sist ett önskemål. Ta ett par bilder (går bra med telefon, liggande format) när ni är med på resor eller aktiviteter, skicka till Bosse F Ju fler bidrag vi får in desto intressantare blir vår Utsikt. Det är ju medlemmarnas tidning. För medlemmar, om medlemmar av medlemmar! /karin f

APPAR....APPAR....APPAR.

Överallt stöter man på appar, så även i vår förening.

Har du laddat ner SPF-Appen? Om inte kan du på vår hemsida få instruktioner hur du ska göra. Gå in på föreningens hemsida och välj "Om föreningen" – klicka sedan på "SPF-appen" i listan som kommer upp. Så får du instruktioner om hur du ska göra.



En annan App som du kan ladda ner är "Mötesglädje". Där kan du komma i kontakt med andra seniorer. Du kan prata, chatta och hitta sällskap för att göra saker tillsammans.



Gå in på "SPF Seniorerna" högst upp på vår hemsida. Klicka därefter på "Vi möts i Mötesglädje". Där får du instruktioner hur du kan ladda ner appen.

PENSIONÄRS- TISDAG FÖR VÅRA MEDLEMMAR

**5%
RABATT**

**5% rabatt för dig som är pensionär och är
eller blir medlem, när du handlar för över 200 kr.
Välkommen att handla hos oss på Coop Gnesta!
Hälsar butikspersonalen**

Gäller endast för medlemmar som fyllt 65 år. Rabatten finns laddad direkt på kortet och gäller endast i denna butik samt även för dig som ännu inte är medlem och väljer att teckna medlemskap direkt i din butik. Gäller ej tobak, lotter, läkemedel, nikotinprodukter, spel eller andra förmedlade tjänster. Erbjudandet kan ej kombineras med andra procentrabatter eller värdecheckar.

coop
Gnesta

VALD STYRELSE FÖR SPF SENIORERNA GNESTABYGDEN 2024



*På bild
fr. vä. till hö.:
Mats,
Christina,
Gunilla, Eric,
Irene,
Bosse, Agneta
och Birgitta.*

Ordförande	Irene Zecevic	073-100 05 58 irezec60@gmail.com
V. Ordförande	Eric Ericsson	070-531 93 35 eric.o.ericsson@gmail.com
Kassör	Birgitta Lundberg	070 204 52 48 birglund@gmail.com
Sekreterare	Gunilla Lindahl	070 566 52 08 lindahl.gunilla@gmail.com
Medlemssekr.	Agneta Abrahamsson	072-230 33 03 a.abrahamsson@gmail.com
Ledamot	Mats Grundin	070 665 52 51 grundin4@gmail.com
Ledamot	Christina Lundstedt	070 677 67 93 lundstedtchristina@gmail.com
Ledamot	Bosse Forsgard	070-734 87 17 bosse@kabof.se

FUNKTIONÄRER 2024

REVISORER:

Christer Källmén...070-675 25 00
kallmen@telia.com
Sören Forss.....070-607 67 68
soren.forss@outlook.com
Lars Bengtzeliuss.....073-368 76 71

VALBEREDNING:

Klas Ruthman.....070-883 76 06
klas.ruthman@gmail.com
Ann-Marie Pettersson 073-930 15 01
annmariepettersson48@gmail.com
Gunnar Larsson... ..0158-34 000
gunnar@vargstubacken.se

FRISKVÅRDSGRUPP:

Yngve Andersson...073 965 23 22
yngveleonnart@hotmail.com
Lennart Holmgren...070 757 44 40
lennart.hn@telia.com
Gunnar Jansson.....070 657 93 67
gunnarjansson1947@telia.com
Inger Kyrk.....070-762 30 70
inger@ingerkyrk.se
Åke Signal.....070-240 27 58
ake.signal@telia.com

RESEGRUPP:

Christina Ancker...073-800 34 30
christina.ancker@gmail.com
Gullan Andersson..070-574 56 70
Gullanandersson@icloud.com
Solveig Granquist...076-346 21 09
solveig.granquist@gmail.com

PROGRAMGRUPP:

Anders Söderström..072-740 62 55
anders-soderstrom1@hotmail.com
Britt Karlsson.....070-588 54 48
Christina Lundstedt.070-677 67 93
lundstedtchristina@gmail.com
Lennart Magnusson..070-631 45 89
Magnusson_lennart@telia.com
Leif Johansson.....070-555 89 67
riksspelman@hotmail.com

STUDIEOMBUD:

Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18
kerstin.hjortsmarker@hotmail.com
Karin Forsgard.....070-214 28 75
karin@kabof.se

LOTTERIGRUPP:

Karin Forsgard.....070-214 28 75
karin@kabof.se
Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18
kerstin.hjortsmarker@hotmail.com

Björnlunda Stjärnhov:

Agneta Abrahamsson 072-230 33 03
a.abrahamsson@gmail.com

BOULEGRUPP:

Gnesta:

Ann-Marie Pettersson 073-930 15 01
annmariepettersson48@gmail.com
Lars Garén.....070-385 87 17
lassegignesta@gmail.com

Björnlunda:

Irene Arkäng.....070-210 30 09
Irene.arkang@telia.com

FUNKTIONÄRER 2024....FORTS

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Margareta Bergdahl..070-683 23 21
miomaggs@gmail.com
Solveig Granquist.....076-346 21 09
solveig.granquist@gmail.com
Per Westerberg.....070-631 22 58
per.westerberg@gmail.com
Ulla-Britt Knutsson..070-471 85 36
ub.knutsson@telia.com (ersättare)

GÅRDSRÅD STRANDHAGEN:

Karin Svensson.....072-717 79 63
kasvensson@hotmail.com
Svea Davidssom....073-774 29 86
davidson.svea@gmail.com

GÅRDSRÅD EKHAGEN:

Ulla-Britt Knutsson..070-471 85 36
ub.knutsson@telia.com



Vi hjälper dig med din bostadsaffär.

Kom gärna in och besök oss i STOPP-huset eller ring på 0158-205 00.

Vi är hemma överallt i Gnesta!

 HusmanHagberg®



Swedbank 



**Ligg steget före
– skydda dig mot
bedrägerier**

**Att köpa eller
sälja en bostad
är ditt livs
viktigaste affär.**

Om du funderar på att köpa en ny eller att sälja din nuvarande bostad och vill ha goda råd är du alltid välkommen att höra av dig till oss.

Vi finns alltid nära till hands.

Västra storgatan 3,
646 31 Gnesta
0158-216 50
gnesta@fastighetsbyran.se



Fastighetsbyran 



**GNESTA
BILVERKSTAD**

0158 - 106 75

REPARATIONER SERVICE DÄCK AC

PP Sverige, Port Payé

Avs.

SPF Seniorerna Gnestabygden

Powerhuset Dagagatan 22

646 32 Gnesta

spf.gnestabygden@outlook.com

Org.nr 819001-5084

SENIORERNA **PP** Gnestabygden



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