

UTSIKTEN



SENIORERNA

Gnesta-Daga

Program

April 2018 – Mars 2019

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Bästa medlemmar!

Tänk vad ett år går fort! Mitt första år som ordförande i SPF-Seniorerna har varit kul, spännande, intressant och lärorikt! En hel del har hänt runt omkring som också påverkat och påskyndat att saker hände.

Jag åsyftar då naturligtvis "Powerhuset", där vi och PRO kommer att driva verksamhet, både var för sig och tillsammans. För första gången kommer vi i SPF att ha ett kansli, där du som medlem kan möta oss i styrelsen under vissa tider. Men framförallt komma och trivas i vår samlingslokal. Vi har också under året utvecklat ett fint samarbete med vår kommun, både politiker och tjänstemän. Ett viktigt steg för att få gehör för våra frågor och dela med oss av våra erfarenheter.

Att vara ensam kan för många vara jobbigt. Det är lätt att bli ensam när man blir äldre och det kan vara svårt att själv bryta ensamheten. Vi tror att genom samarbetet med den nya frivilligföreningen som kommunen startar så kan vi alla hjälpa till att bryta och förebygga ensamheten. Vår nya samlingslokal kan vara en fin mötesplats, där man kan ta en kopp kaffe och kanske spela kort en stund med några andra. Eller varför inte titta på matchen i TV tillsammans en kväll?? Möjligheterna är många!

I år är det valår, och vi kommer tillsammans med PRO att ordna en politikerutfrågning där våra seniorfrågor i kommunen skall belysas. Idag är vi seniorer drygt 25% av den röstberättigade delen av befolkningen och vi kan göra skillnad. Vi vill ha vår del av välfärden!

Nu kör vi med friska krafter in i en ny fas av seniorlivet i Gnesta. Jag önskar er alla ett fint år med många upplevelser.

Gnesta mars 2018 // Janne Ancker

Styrelsen 2018



Från Vänster: Jan Ancker (ordf), Leif Eriksson (kassör), Kerstin Grente (sekr), Mats Grundin (ledamot), Bo Forsgard (medl Sekr), Eric Ericsson (v ordf) Bruno Nyström (ledamot)

Ordförande	Jan Ancker	0158-263 97; 070-714 50 79 <i>jan.anker@gmail.com</i>
v. Ordförande	Eric Ericsson	0705 319 335 <i>eric.o.ericsson@gmail.com</i>
Sekreterare	Kerstin Grenthe	0158-215 05; 070-305 76 55 <i>kerstin.grenthe@telia.com</i>
Kassör	Leif Eriksson	0158-350 50; 073-065 08 68 <i>leif.s.eriksson@gmail.com</i>
Medlemssekr	Bo Forsgard	0707 348 717 <i>bosse@kabof.se</i>
Ledamot	Mats Grundin	070 665 52 51 <i>grundin4@gmail.com</i>
Ledamot	Bruno Nyström	0158-26747, 076-347 80 02 <i>bruno.nystrom@hotmail.se</i>

SPF GNESTA-DAGA 2018

REVISORER

Ordinarie	Christer Källmén	0158-205 85; 070-675 25 00
Ordinarie	Gerhard Sandberg	0158-121 47
Ersättare	Lars-Göran Larsson	0158-125 26; 070-626 58 80

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Valberedning

Ordförande	Kerstin Landin	0158-340 32; 073-182 58 49
	Ulf Dahlberg	0158-124 40; 070-577 24 40
	Vakant	

Trafikombud: Vakant

Studiekontakt:	Eric Ericsson	0158-127 21, 070-531 93 35
	Kerstin Björk Ericsson	0158-127 21, 073-683 94 26

Kommunala pensionärs-och omsorgsrådet (KPOR)

Ordinarie	Karin Damm Grundin	070-273 13 12
-----------	--------------------	---------------

Friskvårdskommitté

Sammankallande	Yngve Andersson	0158-201 00, 073-965 23 22
	Göte Karlsson	0158-206 47, 070-642 06 47
	Lennart Holmgren	070-757 44 40
	Marie Svedling	0158-109 88, 070-960 54 36
	Bertil Pettersson	0158-269 61; 070-423 74 72

Bouleansvariga

Björnlunda	Stig Arkäng	0158-205 10, 070-392 13 43
Gnesta	Klas Fred	0158-312 11, 070-546 95 12

Lotterikommitté Gnesta

Karin Forsgard	070-214 28 75
----------------	---------------

Lotterikommitté Björnlunda och Stjärnhov

Rosita Nord	0158-301 34
Ruth Törnqvist	070-220 22 65

Programkommitté

Sammanställande	Kenneth Selander	0158-120 75, 070-573 7650
	Wania Forssberg	070-454 89 43
	Bengt Landin	0158-340 32, 070-664 28 84

Resekommitté

Telefontid säkrast mellan kl 08.00-09.30

Sammanställande	Britt Karlsson	0158-109 31, 070-588 54 48
	Kristina Bergström	0158-201 00, 076-214 16 49
Ersättare	Gudrun Selander	0158-120 75; 070-326 26 93

Gårdsråd

Frustunagården/Liljedalshemmet

Ordinarie	Margaretha Ahlstrand	0158-302 36, 072-549 10 20
Ersättare	Gun Alm	0158-210 85, 070-308 60 60
Ersättare	Eva Isaksson	073-408 76 83

Ekhagen

Ordinarie	Barbro Andersson	0158-202 77; 070-394 11 16
Ersättare	Anita Bernhardsson	070-273 15 41
Ersättare	Bengt Landin	0158-340 32, 070-664 28 84



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

**SPF Seniorerna Gnesta-Daga gör de
flesta av våra månadsmöten och utbild-
ningar tillsammans med studieförbundet
Vuxenskolan**

Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland
Ö Storgatan 36c, 611 34 Nyköping. Tel. 072-716 28 27
linnea.johansson@sv.se, www.sv.se/sormland
Drottninggatan 2, 642 37 Flen Tel. 072-077 19 77

Mötesprogram april 2018 – mars 2019

För alla program gäller att bindande anmälan ska ske senast vid varje aktivitet angivet datum till:

Kenneth tel. 070-573 76 50 alt. selanderkenneth@gmail.com eller

Wania tel. 070-454 89 43

Då evenemang blivit fullbokade har vi tidigare tvingats säga nej till anmälningar. Därför gäller alltid först till kvarn och kronologisk väntelista.

För alla evenemang som saknar entréavgift gäller entré 50:-

Om någon behöver samåkning kontakta Kenneth enl. ovan. så kanske det kan lösas.

**Onsdag
11 april
Kl. 14.00**

DALSLANDSRESAN 2015 och Information från FILM I SÖRMLAND

Eric Ericsson och Kenneth Selander visar bilder och berättar om Dalslandscirkeln liksom resan dit. Vidare kommer filmkonsulent Gunnel Nelzén att presentera ett nytt tema för att skapa film med hjälp av ett foto. Tema i år: Tekniken som förenklade livet.

Kaffeservering och lotteri. Anmälan senast 9/4.

Lokal

Gryts Föreningshus, Stjärnhov

**Onsdag
9 maj
Kl. 17.00**

VÅRFEST MED DANS

Buffé serveras. Musik "Godbitar på nytt sätt" med Björn Hemstad. Därefter dans.

Lotteri. Entré 150:-. Anmälan senast den 2/5.

Lokal

Wattrangsborg, Björnlunda

**Onsdag
13 juni
Kl. 14.00**

VAD GÖR MAN I KYRKAN

Frustuna församling presenterar sin verksamhet och lokaler. Visning av kyrkan, Nya Kyrkogården, Promenaden och blomsterodlingen.

Kaffe serveras på verandan. Anmälan senast 8/6.

Lokal

Frustuna Prästgård

Mötesprogram april 2018 – mars 2019

Onsdag

11 juli

Kl. 14.00

VISNINGSTRÄDGÅRD

Eva Bratt och Sören Gustafsson visar sin unika trädgård. Det blir också möjlighet att se Sörens snickarverkstad. Ta med fikakorg och gärna något att sitta på. Ingen anmälan. Entré: 20:-

Lokal

Näs Larslund, Björnlunda. (Väg 57 mellan Gnesta och Björnlunda, ta av vid skylt Näs 1)



Onsdag

8 augusti

Kl. 14.00

KAFFEREPET

med sju sorters kakor bakat av medlemmar. Underhållning av Billy med Skogsundarna. Lotteri. Anmälan senast 3/8.

Lokal

Ullevi Hembydsgård, Gåsinge



Onsdag

12 september

Kl. 17.00

RÄKFEST

Vi äter räkor tillsammans. Lättöl eller läsk, ost, kex och annat ätbart ingår i priset. Önskas annan dricka till maten, så medtag gärna egen dryck. Lotteri. Entré 150:-. Anmälan senast 5/9.

Lokal

Elektron, Gnesta.



Mötesprogram april 2018 – mars 2019

**Onsdag
10 oktober
Kl. 14.00**

ÅLDRANDET OCH MINNET

Psykolog Vasilis Bakolas föreläser om minnet och hur man kan stimulera det. Kaffe serveras. Lotteri.

Anmälan senast 7/10.

Lokal

Elektron, Gnesta



**Onsdag
14 november
Kl. 14.00**

MINIREVY

En ny Minirevy med Sture, Bengt, Billy och Benita. Vad hittar de på i år?

Kaffe och Lotteri. Anmälan senast 11/11.

Lokal

Elektron, Gnesta.



**Onsdag
12 december
Kl. 17.00**

JULFEST

Luciatåg och julbord. Lättöl eller läsk ingår i priset. Önskas något annat medtag gärna egen dryck. Musik- underhållning med dans.

Lotteri. Pris: 150:- Anmälan senast 6/12.

Lokal

Wattrangsborg, Björnlunda.



Mötesprogram april 2018 – mars 2019

2019

**Onsdag
9 januari
Kl. 14.00**

JULGRANSPLUNDRING

Nu ska julen dansas ut. Jullekar för Seniorer med Bengt och Kerstin. Alla tar med varsin inslagen julklapp för ca. 50:-, vilken sedan delas ut av Tomten. Kaffeservering.

Anmälan senast 6/1.

Elektron, Gnesta.



Lokal

**Onsdag
13 februari
Kl. 14.00
Lokal**

ÅRSMÖTE

Sedvanligt årsmöte hålls. Kallelse sker enligt stadgar. Kaffeservering och lotteri. Ingen anmälan eller entré.

Elektron, Gnesta.



**Onsdag
14 mars
Kl. 14.00
Lokal**

MARIA BAUER

Programmet bestäms senare så att det passar in i övrig verksamhet. Anmälan senast 11/3.

Elektron, Gnesta.



Månadsmöten och Resor 2017



Gustafsvik 8/3



35-årsfesten



35-årsfesten



Ramnäs 29/5



Trädgårdsvisning



Trädgårdsvisning



Trädgårdsvisning



Hemliga resan

Foto: Wanja Forsberg,
Karin o Bosse Forsgard

Vandringar 2017



Hallasjön



Dagnäshalvön



Uppsa kulle



Kleva kvarn



Tibble



Tibbleskogen



Utnäset



Tovetorp

Foto: Lennart Holmgren o Yngve Anders-

Friskvårdsgruppens program för vandringar våren 2018

SAMLINGSTID för alla vandringar är kl. 09.30 vid parkeringen bakom Powerbox. Tag med dryck och något ätbart för en rast. Passagerare vid samäkning betalar 20 kronor till bilföraren.

- 3 april** Vi startar vid Skeppsta bruk och går mot Grindstugan och Lilla Lövbråten. Vi får höra om bruket och bygden i denna del av kommunen. Vandring 4,5 km *lätt*.
- 10 april** Vi startar vandringen vid Rörmossen och går mot sjön Jämtaren sedan viker vi av mot Sörmlandsleden och Stora Envättern och sedan tillbaka till Rörmossen. Vandring 5 km *medel*.
- 17 april** Vi återvänder till bäckravinen vid Krampan. Vi hoppas våren har kommit med fina vårblommor. Vi får höra om den blinde mannens väg och historien om honom. Vandring 3 km *medel*.
- 24 april** Denna gång vandrar vi norr om Storsjön. Vi startar vid Hjälminge gård, Davidstad, Ålsta och åter Hjälminge. Vandring 4 km *lätt*.
- 8 maj** Vi åker till naturreservatet Nytorpsravinen som ligger vid sjön Misteln. Vi följer den slingrande bäckravinen på en markerad stig som löper direkt intill ån och hoppas få se några av de växter som trivs i denna unika växtlokal. Kort vandring 2 km *medel*.
- 15 maj** Vi startar vid Grindviks kvarn och vandrar i Finnviksskogen mot Sticksjön och Lundholmsbruk. Vandring 3 km *medel*.
- 22 maj** Denna gång åker vi till andra sidan av Likstammen och startar vid Torpesta kvarn och vandrar ut mot Gubbängsudden sedan via torpet Riset tillbaka mot Torpesta. Vandring 6,5 km *lätt*
- 29 maj** Från Björnlunda hembygdsgård vandrar vi mot Önnersta by och Önnersta berg. Vandring 5 km *medel*.
- 5 juni** Vandring från Lebro till Högtidsberget med magnifik utsikt. Vi går sedan till Vängsö och får höra om patron Larsson, torparsonen som byggde kvarteret Marieström i Gnesta. Vandring 4,5 km *medel*.
- 12 juni** Avslutning på vårens vandringar. Vi åker till Solbacka där Agneta Andersson berättar om den skola hon gick i och vi går "stora rundan" 2 km vandring *lätt*.

För dem som så vill blir det sedan ett besök på Grytsbergs bistro där man kan välja något att äta eller en kopp kaffe/ te och något därtill.

Friskvårdsgruppens program för vandringar hösten 2018

SAMLINGSTID för alla vandringar är kl. 09.30 vid parkeringen bakom Powerbox. Medtag dryck och något ätbart för en rast. Passagerare vid samåkning betalar 20 kronor till bilföraren.

- 7 augusti** Höstens vandringar börjar vi med en Gnestarunda. Det blir promenad från parkeringen bakom Powerbox, Gnesta strand, Frustuna kyrka, Frustuna by, Framnäs skola och tillbaka till parkeringen. På vägen hoppas vi kunna se de fina blomsterplanteringar vid kyrkan ner mot Frösjön Vandring 4 km *lätt*.
- 14 augusti** Idag vandrar vi från Kexle i Stjärnhov. Det blir bl. a. en promenad längs Båven. Vandring 4 km *medel*.
- 21 augusti** Morasjön runt. Vi passerar den gamla väderstationen som hette Mora. Vandring 5 km *lätt*.
- 28 augusti** Dagens vandring går i naturreservatet Ekeby som ligger söder om Gnesta och gränsar till Hållsta friluftsområde. Vandring 3 km *medel*
- 4 september** Från Väster-Malma går vi Eriksgatan en bit och sedan runt Långbromadens viltvatten. Vandring 5 km *lätt*.
- 11 september** Vi går på Sörmlandsleden från Brotorp till Ösjön. Vandring 5 km *medel*.
- 18 september** Från Björktorp vandrar vi till Klevaberget där vi njuter av en fantastisk utsikt över sjön Båven. Vandring 3 km *medel*.
- 25 september** Torsåker–Hästhagen Vi går till kolerakyrkogården och platsen där tegelbruket som gjorde takpannor låg. Vandring 3 km *lätt*
- 2 oktober** Brotorp –Ånhammar –Kammarstenen –Brotorp. Vandring 3,5 km *medel*.
- 9 oktober** Avslutning på årets vandringar med lunch på Öster Malma. Vi planerar för någon aktivitet före lunchen.

Välkomna med på promenaderna!

RESOR 2018 - 2019

Fullständiga upplysningar om resor ges på alla våra sammankomster. Betala på bankgiro 5722-5203. Bussresor baseras på 40 deltagare. Anmälan till Britt 0158-10931 alt 070-5885448 , Kickie 0158-20100 alt 076-2141649. Vår busshållplats i Gnesta är på parkeringen bakom Powerbox. Kontrollera alltid Er reseförsäkring! Vid resor som innehåller evenemang (teater,musik,sport etc) återbetalas EJ kostnad för biljett.

Anmälan är alltid bindande.

14/4. Macken på Cirkus. Pris: 1.670:- inkl 2-rättersmiddag och buss. För närvarande fullbokat!

3/5 Hemlig resa. Avresa Gnesta kl.07.00. Stjärnhov och Björnlunda meddelas senare. Anmälan och betalning senast 10/4. Pris: 650:-

31/5. Femörefortet. Guidning fortet, Skärgårdsmuseet. Kaffe och smörgås, lunch. Pris: 325:- resekostnad tillkommer. Samåkning i egna bilar. Anmälan senast den 15/5 till Britt eller Kickie. Kontant betalning vid resmålet.

10/6 Österrike 8 dagar med Kanalbuss. Pris: 7.440:- Bussen hämtar i Gnesta. Fåtal platser kvar! För info kontakta Britt eller Kickie.

15 – 16/8. Hemlig resa 2 dagar. Avresetider meddelas senare. Anmälan och betalning senast den 28/7. Pris: 2.250:-

13/9. Kroatien 11 dagar med kanalbuss. Pris: 8.990:- . För mer info kontakta Britt eller Kickie. Bussen hämtar i Gnesta vid 10 anmällda.

10/10. Tyska vinvägar ”Nyhet”. 6 dagar med Kanalbuss. Pris: 6.850:- För mer info kontakta Britt eller Kickie. Bussen hämtar i Gnesta vid 10 anmällda.

Januari 2019 Reseträff med Kanalbuss. Tider kommer senare.

Fler resor kan bli aktuella under året. Vi meddelar alltid detta på våra sammankomster och hemsidan. Kom ihåg hälsokort på resorna.

Studieverksamhet 2018

Under våren pågår

Landskapscirkel om Gotland (två grupper)

Akvarellmålning

Litteraturscirkel

Planerade cirklar

Spansk nybörjarkurs

Engelsk konversation

Vår fototävling pågår under året. Mer information via hemsidan eller kontakt med studieansvariga.



Möjlighet att få hjälp med att hantera smart telefon, surfplatta och dator kommer att finnas.



Diverse aktiviteter

Tennis

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

Vill du vara med kontakta:

- **Jan Ancker 070-714 50 79 jan.anker@gmail.com**

Spela Boule

På bouleplan i Gnesta,

Tid: måndag fm., torsdag fm. Kontakt: **Klas Fred 0158-312 11**

På Ekhamnen i Björnlunda,

Tid: må 09:30, to 09:30 Kontakt: **Stig Arkäng tel. 0158-205 10**

GOLF

Fr o m våren 2018 utökas vårt friskvårdsprogram med en golfgrupp, som kommer att träffas regelbundet för gemensamma trevliga golf-rundor på Grytsberg GK i Stjärnhov.

Är du intresserad att delta kontakta:

Bo Eklund, Mobil. 076-0132255,

E-post: bosse_eklund@hotmail.com

Ska vi starta en teatergrupp ?

Eller kanske vill Du dansa istället?

Hör av Dig till **Bengt Landin 0158-340 32**

lovadalen@gmail.com

Torsdags fika?

Vi ses väl på **Gustafsviks Café** någon torsdag eftermiddag mellan 14-16.

Kom och trivs med andra SPF:are



Lunch

På TRÄFFPUNKTEN serveras lunch **Kl. 11.00 – 13.30.**

Har du förslag på andra aktiviteter?

Hör av dej till någon i styrelsen. Så kan vi hjälpas åt att



Vårt nya kansli



Vi hyr lokaler av **Gnesta Senior Samverkan** som finns i Powerhuset på Dagagatan 22. Där kommer vi att ha:

- Kansli
- Mindre möten
- Samlingslokal
- Och bara kunna träffas och fika
- Studiecirklar
- Datahjälp
- Telefonhjälp

I lokalerna kommer flera organisationer att finnas. Som PRO, Vuxenskolan, kommunens frivilligförening mm.

Lokalen kommer också att kunna hyras för privata fester.



UPPROP

Våra nya lokaler ökar möjligheten att ordna studiegrupper. Vi välkomnar fler som vill ta rollen som cirkelledare. Det är en stimulerande uppgift att samla en grupp kring ett ämne som intresserar.

Vill du leda en cirkel, vill du delta i en cirkel eller har du ett ämnesförslag så tveka inte att höra av dig till **studieansvariga**:

- **Eric Ericsson 070 531 9335**

- **Kerstin Björk Ericsson 073 683 9426.**

Förmåner och rabatter för medlemmar i SPF Seniorerna, Gnesta-Daga

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

www.spfseniorerna.se/gnestadaga Om föreningen/Förmåner eller kontakta någon i styrelsen.

På lokal nivå:

Gnesta Färghus AB Västra Storgatan 12, tel: 0158-266 10
10% på färghusmaterial och tapeter. Inga rabatter på leksaker.

XL Bygg Bengtås AB Nibblegatan 1, tel. 0158-269 50.
Listverk & Färg 20% Butiksmateriel 15%

Guldsmeden's Ur & Optik AB Tingshusgatan 2, tel. 0158-360 05
Gratis provning av ögontrycket (normalpris 70 kr). Visa medlemskort.

Sjölunds Foto och IT tel. 072-011 45 45
10% på datasupport och fotografering
RUTavdrag vid hembesök



Distriktförmåner:

Nerja resor till Spanien

Smart Senior.

VIANOR

Rabatt på däck och fälg

Länsförsäkringar i Södermanland

Snitt 10% på försäkringar

BIRKA CRUISES

Förbundsörmåner:

If - Huvudpartner

mySafety - Partner

Skandia - Partner

E.ON - Partner

Hallon - Officiell leverantör

INFORMATION

Försäkring

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

Ändringar i program

Ändringar i program och/eller nya aktiviteter meddelas alltid på föreningsmöten, hemsidan, vid vårt kansli (Powerhuset), anslagstavla vid entrén till ICA samt via mejl.

Internet/ Hemsida

Aktuellt på Internet: www.spf.se/gnestadaga

Vill du publicera bilder på vår hemsida? Kontakta web-bansvarig

Bosse Forsgard e-post: bosse@kabof.se

tel: 0707 318 717

E-post

Föreningen skickar ut e-post med information till alla som har registrerat mejladress till medlemsregistret.

Dina uppgifter i Medlemsregistret

kan du ändra på Mina Sidor på hemsidan eller meddela

Medlemssekreteraren: Bosse Forsgard e-post:

bosse@kabof.se tel: 0707 348 717



Gnesta-Daga

B

Avs.
SPF Seniorerna Gnesta-Daga
Dagagatan 22
646 32 Gnesta
Org.nr 819001-5084
Bankgiro 5722-5203 (ej medl avg)



Gnesta-Daga

Bildades 24 maj 1982, vi firar alltså 36 år 2018.
Föreningen är ansluten till SPF Seniorerna, som är en ideell, och i
partipolitiska och religiösa frågor obunden organisation.

Medlemsavgiften för 2018 är 250: -

Förbundet har till uppgift att:

Tillvarata och främja pensionärernas sociala och
ekonomiska intressen

*_*_*_*_

Lämna information i samhällsfrågor
som berör pensionärer

*_*_*_*_

Främja studier och annan kulturell verksamhet

*_*_*_*_

Främja friskvård samt i övrigt verka för god livskvalitet

Vi behöver Dig – Du behöver oss