

UTSIKTEN



SENIORERNA

Gnesta-Daga

Program

April 2019 – Mars 2020

ICA
Supermarket

Gnesta

På Tisdagar

5%

**Senior-rabatt
med ICA kortet**

**Välkommen in och
handla ALLA Dagar!**

Hälsar Jeanette med personal

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Framsidan	1
Innehållsförteckning	3
Ordföranden har ordet	4
Styrelsen	5
Funktionärer	6 - 7
Mötesprogram	9 - 11
Bilder från vandringar	14 - 15
Powerhuset	16 - 17
Bilder från Resor	18
Bilder från möten	19
Årets vandringar	20 - 23
Årets reseprogram	24 - 25
Studieverksamhet o Aktiviteter	26 - 27
Förmåner o Rabatter	30
Föreningsinformation	31
Baksidan	32



Ordförande har ordet

Jag sa det förra året och säger det igen. Ett år går fort. Och året som gått har varit väldigt händelserikt för oss SPF'are och andra seniorer i Gnesta. Tillsammans med PRO och kommunen har vi fått igång Powerhuset och fyllt det med verksamhet. Jag kan se att det kommer många medlemmar jag inte sett tidigare till oss och det betyder att vi har breddat vårt utbud av verksamheter så det passar flera.

Projektet ”Aldrig ensam i Gnesta” har tagit fart och vi kan redan se att vi brutit ensamheten för flera. Mycket glädjande och mer skall det bli. Genom att skapa mötesplatser med olika aktiviteter så finns det plats för nya möten. Målet i år är att få ännu mer fart på frivilligföreningen som drivs av kommunen tillsammans med SPF, PRO och Röda korset. Här kan vi alla göra en insats om så bara någon timme i veckan.

Jag är väldigt imponerad och stolt över det fantastiska utbudet av aktiviteter vi har. Allt från våra mycket välbesökta promenader, och de intressanta och underhållande resorna till allt övrigt som månadsmötena, kursverksamheten och Torsdagsträffarna. En utmaning vi har är att våra möten är så välbesökta att vi ibland inte att ta emot alla som vill komma. Vi jobbar på att hitta lösningar.

Under året har vi ökat våra aktiviteter på hemsidan och Facebook. Vi skickar nu ut regelbundna nyhetsbrev via e-post. Utsikten har från i år annonser som finansierar den helt, inklusive distribution. Målet i år är att ge ut ett nyhetsbrev tidigt i höst som skall nå alla.

Under 2018 så ökade medlemsantalet med drygt 10% och vi är idag (feb 19) drygt 560 medlemmar. Kul att så många vill dela vår gemenskap i Gnesta.

Nu tar vi och blickar framåt till ett nytt verksamhetsår med nya upplevelser och utmaningar. Vi i styrelsen tar gärna mot förslag om förbättringar och utökade aktiviteter. Tveka inte att höra av dig. En ny aktivitet vi startar tillsammans med övriga seniororganisationer i Gnesta är Seniordans med levande musik. Ett förslag från medlemmar. Första dansen är fredagen 22 mars kl. 15-18 på Elektron. Kom, möts och trivs. Välkomna.

Slutligen ett stort tack till alla er som engagerar er i föreningen och dess verksamhet. Det är tillsammans vi skapar vår förening och framtid.

Ha ett fint 2019 och vi ses. **Gnesta mars 2019.// Jan Ancker**



Fr. vä. i bild: Leif Eriksson, Eric Ericsson, Bo Forsgard, Christina Lundstedt, Kerstin Grenthe, Jan Ancker o Mats Grundin

Ordförande	Jan Ancker	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; 076-283 05 35 <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	Christina Lundstedt	0158-300 06 <i>lundstedtchristina@gmail.com</i>

SPF GNESTA-DAGA 2019

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
	Gösta Johansson	0158-206 14; 070-344 47 37
	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	Gunilla Bränström	073-023 34 80
Ordinarie	Bengt Landin	0158-340 32; 070-664 28 84
Ordinarie	Ann-Sofie Lindström	070-217 20 76

Friskvårdskommitté

Samman kallande	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
	Gunnar Jansson	0158-120 00; 070-657 93 67

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
Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18

Lotterikommitté Björnlunda och Stjärnhov

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

Programkommitté

Sammanställande 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

Gårdsråd

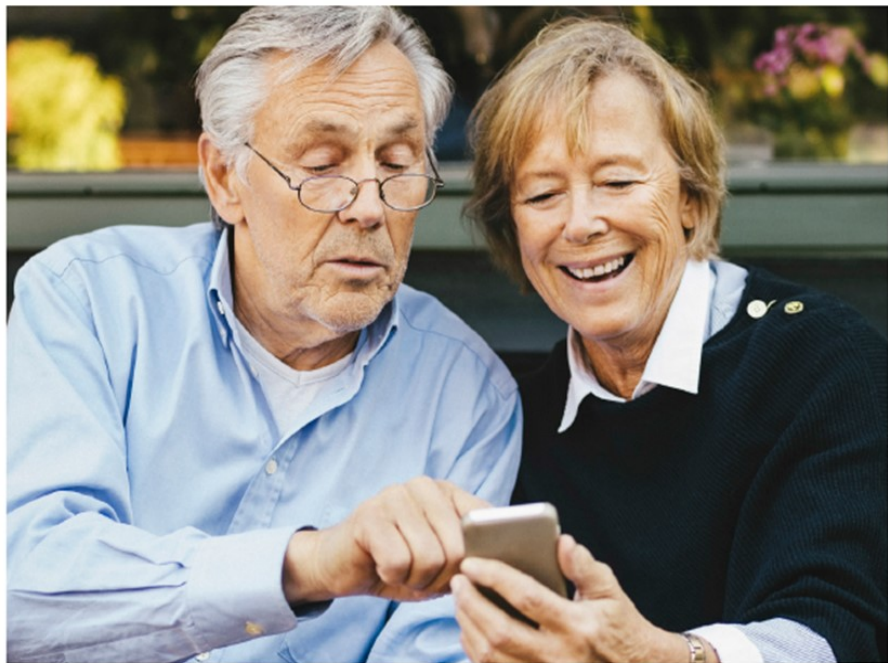
Frustunagården/Liljedalshemmet

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 Ulla-Britt Knutsson 0158-203 01
Ersättare Bengt Landin 0158-340 32, 070-664 28 84





Det vore trevligt att träffas

Vore det inte skönt att kunna kolla ditt konto direkt i mobilen, swisha pengar för loppisfyndet eller betala räkningar i internetbanken? Hos oss har du tillgång till flera tjänster som kan göra din vardag lite enklare. Vi hjälper dig gärna att komma igång med tjänsterna – hör av dig i så fall.

Du kanske behöver hjälp med att se över hur din pension är placerad. För pensionen ska faktiskt fortsätta växa under alla de år som du tar ut den.

Kontakta oss så bokar vi ett möte. Eller titta in när du har vägarna förbi. Vi finns där du finns. Varmt välkommen!

Västra Storgatan 9-11, Gnesta
0158-522 90
handelsbanken.se/gnesta

Handelsbanken

Mötesprogram april 2019 – mars 2020

För alla program gäller bindande anmälan som ska ske senast vid varje aktivitets angivna datum.

Anmälan görs i pärmen "Anmälan Möten o Aktiviteter" som är med på alla möten.

Du kan även ringa på SPF:s telefon: 070-946 85 06 där det oftast är en telefonsvarare. Om du talar in ett meddelande, ange Vilken fest, Ditt namn och hur många som kommer. "först till kvarn" gäller och därefter kölista. Glöm inte att avboka om du får förhinder!

Onsdag VISNING BILDER FRÅN GOTLANDSRESAN.

17 april Allsång. Kaffeservering o Lotteri. Entré: 70:-

Kl. 14:00 Anmälan senast: 2019-04-12

Lokal: Gryts föreningshus, Stjärnhov

Onsdag VÅRFEST MED BUFFÉ

8 maj Allsång. Dans o Lotteri. Entré: 200:-

Kl. 17:00 Anmälan senast: 2019-05-03

Lokal: Wattringsborg, Björnlunda

Onsdag BESÖK PÅ KOMMUNENS NYA ÄLDREBOENDE 12 juni STRANDHAGEN.

Kl. 14:00 Anmälan senast: 2019-06-07. Vi kommer att dela upp oss i grupper om 30 pers. för besöket. Månadsmötet fortsätter sedan i Powerhuset kl. 15.

Lokal: Strandhagen / Powerhuset, Gnesta

Onsdag VISNINGSTRÄDGÅRD—BRANTA TÄPPAN

10 juli Lars o Agneta Andersson visar sin trädgård och sitt reningsverk.

Kl. 14:00

Ta med fikakorg. Entré: 20:- Ingen anmälan

Lokal: Branta Täppan strax innan infart till Skottvångs Gruva.

Mötesprogram april 2019 – mars 2020

Onsdag **KAFFEREPET**
7 augusti Sju sorters kakor.
Kl. 14:00 Bakade av medlemmar.
Musik: Billy med Skogsundarna.
Lotteri. Slips – och scarfparad.
Entré: 80:-
Anmälan senast: 2019-08-02



Onsdag **RÄKFEST**
11 september Lättöl / läsk, ost, kex o annat ätbart ingår. Medtag
Kl. 17:00 gärna egen dryck. Allsång. Lotteri. Entré: 200:-
Anmälan senast: 2019-09-06
Lokal: Elektron, Gnesta

Onsdag **OMVÄRLDSANALYS UR SENIORPERSPEKTIV**
9 oktober Bengt Wahlström, omvärlds-
Kl. 14:00 observatören från Björnlunda
föreläser. Kaffe serveras. Lotteri.
Entré: 70:-
Anmälan senast: 2019-10-04
Lokal: Elektron, Gnesta



Onsdag **MINIREVY**
13 november med Bengt, Billy, Sture o Tettan alias BBST
Kl. 14:00 Kaffe och Lotteri. Entré: 100:-
Anmälan senast: 2019-11-08
Lokal: Elektron, Gnesta



Mötesprogram april 2019 – mars 2020

Onsdag JULFEST

11 december Luciatåg med sångunderhållning,
Kl. 17:00 julbord o dans.

Lättöl eller läsk ingår. Pris: 200:-.

Anmälan senast: 2019-12-06

Lokal: Wattrangsborg, Björnlunda



Onsdag JULGRANSPLUNDRING

8 januari Jullekar för seniorer med Bengt o Kerstin, Billy och

Kl. 14:00 Janne kompar. Entré: 70:-

Ta med julklapp för ca 50:- som Tomten delar ut.

Anmälan senast: 2020-01-03

Lokal: Elektron, Gnesta



Onsdag ÅRSMÖTE

12 februari Detta är kallelsen till årsmötet.

Kl. 14:00 Kaffeservering o Lotteri.

Anmälan senast: 2020-02-07

Kaffe o smörgås 20:-

Lokal: Elektron, Gnesta



Onsdag ATT BO OCH ARBETA UTOMLANDS

11 mars Att under 10 år bo och arbeta i Bangladesh

Kl. 14:00 Vår SPF-medlem Anita Bell berättar.

Kaffeservering o Lotteri. Entré: 70:-

Anmälan senast: 2020-03-06

Mer trygghet, mindre drama

Det är lätt att oroa sig över framtiden, ekonomin eller familjen. Därför kan det vara skönt att veta att man är juridiskt förberedd när livet plötsligt svänger.

Vi är experter på familjejuridik och kan hjälpa dig med bland annat framtidsfullmakt, äktenskapsförord, samboavtal och testamente.

Kom in och gör en kostnadsfri Livsbesiktning® (värde ca 950 kr) så hjälper vi dig hitta de juridiska skydd som gör livet lite mindre dramatiskt – nu och i framtiden.

Du är välkommen att träffa oss på
Västra Storgatan 3 i Gnesta.

072-005 36 26
familjensjurist.se



Familjens Jurist

Vi kan kärlek, död och pengar



KANALBUSS

Vi är ett bussföretag som bedriver skol-, beställning- och turisttrafik. Vi har funnits sedan 1995 och våra destinationer finner du både ute i Europa och inom Sveriges rammar.

Är det så att ni är en grupp med egna idéer och resmål ni drömmer om att besöka? Kontakta då kontoret så hjälper vi till att skraddarsy en resa utifrån just dem önskemålen för att tillsammans förverkliga era resedrömmar, vi ordnar det mesta för de flesta!

När du ringer till kontoret är det vi som svarar



Telefon: 011-590 70 E-post: info@kanalbuss.se

Hemsida: www.kanalbuss.se Öppettider: vardagar kl. 09:00-16:30

Önskar du se bilder från våra olika resmål är du varmt välkommen att gilla vår Facebook-sida: @KanalbussAB.



PIGGA ÖGON



Guldsmens

Tingshusgatan 2 0158-36005 guldsmens.se

Vandringar 2018



Ekeby



Brotorp



Öster Malma



Ett stort tack
för året som
gått till vand-
ringsgruppen

Vandringar 2018



Skeppsta



Nytorp



Björnlunda



Lebro



Gnestarundan

allt för
dina
ögon.

Synundersökningar,
glasögon, kontaktlinser,
ögonapotek.

Boka via synia.se.

VID STRÖMMENTORGET
I GNESTA 0158 - 80 90 08



Synia
LEGITIMERAD OPTIKER

POWERHUSET



Den 4 juni 2018 var en stor dag för SPF, tillika för PRO då de tillsammans med Gnesta kommun invigde Powerhuset.

Samordnare för huset är ”Gnesta Seniorer Samverkan” (**GSSam**).

De som driver verksamheterna i huset är alltså flera organisationer tillsammans, SPF, PRO, Vuxenskolan, kommunens frivilligförening mm. **I år ska alltså firas 1-års-jubileum den 23 aug. Vi kommer att visa upp alla våra aktiviteter i huset.**

Nedan är ett utdrag av de verksamheter som pågår idag.

Det har startats upp ”torsdags-träffar” då någon person eller organisation kommer och berättar om sin verksamhet. Träffarna finns anslagna bl a på hemsidan och på anslagstavlor. Och är mycket populära.

Snickeriverkstaden börjar ta form. Det har redan hållits en mycket uppskattad skärsvarkurs.

En snickerikurs för damer som inte fått gå i träslöjd har startat. Och fler kurser är på gång.

PROs sånggrupp är flitiga. Övar och sjunger på nedervåningen. Där nere i källarvåningen är också diverse flitiga fingrar igång med både nål och tråd och garn. Det sys, stickas, vävs. Och det läses och målas i litteraturcirklar och akvarellkurs.

I köket startas det upp matlagningskurser.

En fredagskväll i månaden är det ”JANNE-kväll”. En mycket trevlig tillställning som Margareta (ordf. i PRO) tillsammans med sin man Janne ordnar. Dryck o scharktallrik till självkostnadspris kan inhandlas och underhållning av någon form brukar inträffa. Bland annat har det varit musik-quiss ett par gånger, allsång har förekommit.

I stort är det aktiviteter varje vardag i veckan. De verksamheter som SPF svarar för anslås på hemsidan och i mejl som skickas ut (till de som anmält mejladress). Även på våra anslagstavlor som finns på ICA, hos Gerdtmans, Strandhallen och Jarbells.

Man kan hyra lokalen för att ha egen tillställning eller fest på kvällar eller helger. Det går att vara runt 70 personer samtidigt i lokalen och det finns porslin o köksutrustning för samma mängd personer. Vill du hyra lokal ta kontakt med Powerhuset reception, vardagar 10-16 eller ring tel: 076-896 19 54.



Den som ser till att allt fungera bra och smidigt i huset är Britt-Marie Samuelsson.

Hon ordnar att kurs-och mötesdeltagare får sitt kaffe med hembakta bulle till. Hon städar och håller ordning på allt i huset. Och finns i huset varje vardag mellan 9 – 15.

Var parkerar man då, om man kommer till Powerhuset? Jo, det finns några p-platser framför huset (främst för handikapp). Till höger om huset finns en plan som man kan köra ned på och längs Dagagatan kan man stå ända bort till vårdcentralen – bara man inte blockerar någon uppfartsväg!

Något som är väldigt centralt i och med Powerhuset är projektet ”Aldrig ensam i Gnesta” som våra seniororganisationer driver tillsammans med Gnesta Kommun. De två som blivit talesman/kvinna för projektet är Jan Ancker och Margareta Bergdahl. Priset ”Årets Eldsjäl” tilldelades organisationerna SPF o PRO av kommunen för 2018.

Projektet har också blivit uppmärksammat i övriga Sverige och Janne och Margareta har rest runt i vårt land och berättat om vad projektet innebär. Så våra lokala föreningar kan vara stolta över våra ”fanbärare”.

Till sist några rader från ”Ringinverstingen” som *Bengt Landin* författat:

*Men glada kan vi äldre va'att Powerhuset finns.
Där var det förr en tvättstuga, det säger dom som minns,
Men nu blir det en mötesplats och där är strävan vår
Att fånga upp i vår kommun var ensam senior.*



Resor 2018



Femörefortet i
Oxelösund t.v

Österrike 8 dagar
nedan



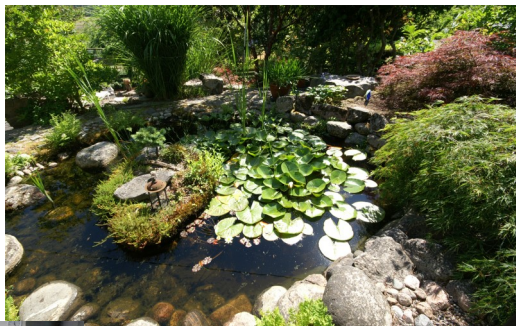
Hemlig resa
2 dagar
ovan
Kroatien
11 dagar
t.h



Helsing-
forsresa och
tittade på
Chess

MÖTEN 2018

Visningsträd-
gård Larslund



Räkfesten

Minirevyn



Välkomna till

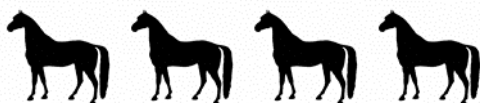


Gnestas äldsta butik
Etablerad 1886
Kvalitetsskor för hela familjen!

Friskvårdsgruppens program för vandringar våren 2019

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

- 2 april** Den här gången vandrar vi i Mölnbo. Gunnar Jansson tar oss med på en vandring. Vi går från hembygdsgården förbi tvätten, kvarnen, sågen, Folkets Hus och järnvägsstationen upp till Abbes affär. Vidare till skolan och åter till hembygdsgården där vi tar kaffepaus innan hemresan. 3 km *lätt*.
- 9 april** Denna vandring börjar vid Jordanstorp norr om Stjärnhov för en promenad bland gamla gravrösen. Har vi tur får vi se lite vackra hästar som finns på gården. 3 km *medel*



- 16 april** Vi åker mot Skottvång och i närheten av Stora Vasskärr parkerar vi bilarna. Vandringen går mot Älgsjöbackens gruva bitvis på Sörmlandsleden. Vandring 3,5 km *medel*



- 23 april** Denna gång åker vi till Hundby i Torsåker. Fikaplatser med sjöutsikt över Sillen utlovas. Kanske vi får höra var Greta Garbo gärna badade när hon vistades på Härby. Vandring 3,5 km *medel*.

- 7 maj** Södertuna - en klassiker i repris. En vandring i parken med marken täckt av vårblommor! Vandring 3 km *lätt*.



- 14 maj** Denna dag åker vi till Nynäs naturreservat och hoppas på att där få se blommande orkidéer. Vandring 2,5 km *lätt*



- 21 maj** Vi njuter av landskapet i naturreservatet Herröknänäs med storgvuxna lövträd och en unik flora. De gamla ekarna är värdefulla livsmiljöer för insekter och djur. Vandring 3 km *lätt*.



- 28 maj** Vi åker till Palmskog öster om Vattgruvsmossen (väster om Järna) och går på Sörmlandsleden österut och tittar på de fyra gruvhålén vid Långmossen. Efter kaffestunden utan sjöutsikt viker vi av från leden och på slingriga stigar återvänder vi till bilarna. Vandring 4,5 km *medel*.



- 4 juni** Vandring runt flygfältet vid Vängsö. Där får vi höra om fältets intressanta historia. Kanske får vi titta in i en hangar och se något av flygplanen där. Vandring 4 km *lätt*



- 11 juni** Avslutningen vid Grytsberg och där tar Agneta Andersson oss med på en promenad i omgivningen. Därefter hoppas vi på en visning av Grytsberg. Vandring 2 km *lätt*.

OBS! För dem som så vill blir det sedan ett besök på Grytsbergs bistro.

Friskvårdsgruppens program för vandringar hösten 2019

- 6 augusti** Höstens vandringar börjar vi med Laxne runt. Vi gör en rundvandring i den lilla tätorten och träffar några ”gamla” ordsbor som berättar om ortens historia. Vandring 3 km *lätt*.
- 13 augusti** Vi vandrar på en del av Sörmlandsleden mot Lilla Vasskärr. Vi besöker den vackra trädgården och tar kaffepaus där. Sedan vidare mot Skottvångs gruva. Vandring 3 km *medel*.
- 20 augusti** Vi startar vid Björnlunda hembygdsgård för att gå upp på Skansberget och njuta av den storslagna utsikten över bygden. Vidare ner till Åttersta där vi tar kaffepaus på någon trevlig plats. Sedan åter till hembygdsgården. Vandring 4,5 km *medel*.
- 27 augusti** Vi går från byn Näs förbi Lönnkällan till den mäktiga bronsålders-graven Jättekyrkan och sedan till uvberget där Göte berättar om berguven som ev. finns kvar vid berget. Vandring 3,5 km *medel*.



- 3 september** En vandring i ett landskap med många fornminnen. Lebro–Åshammar–Rundbotorp. Vandring 3,5 km *lätt*.
- 10 september** Vi går från Mälbykvarn och passerar där "SlaktarNisse" sägs har härjat för att sedan komma till Lövnäs där vi tar kaffepaus med vacker utsikt över Lockvattnet. Vi fortsätter sedan mot Kvarnsjön och bilarna. Vandring 5,5 km *lätt*.
- 17 september** Vid Tullgarnsnäs rastar mängder av flyttfågel vår och höst. Här finns även fin ädellövskog och strandängar. Vandring 3 km *lätt*



- 24 september** Idag åker vi till Axala och går en bit på den gamla banvallen där timmer fraktades från Likstammen till Båven. Vi passerar också två gamla festplatser där den aktiva nykterhetslogen arrangerade fester. Sture Larsson född på orten berättar. Vandring 3,5 km *lätt*



- 1 oktober** Stora Alsjöns naturreservat är ett stort skogsområde med fuktiga orörda skogar i dalgångarna med sällsynta svamparter. På de omgivande bergen växer tallar som trots att de inte är grova är flera hundra år gamla. Vandring 5 km *medelsvår*
- 8 oktober** Avslutning på årets vandringar med lunch på Öster Malma. Vi planerar för någon aktivitet före lunchen.



Välkomna med på promenaderna!

RESOR 2019—2020

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 eller

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.

6/4. Mamma Mia The Party på Tyrol. Pris: 1.750:- 3-rätters middag. Faktura och information kommer från Kanalbuss. Fåtal platser kvar!



12/4. Holland 6 dagar. Pris: 6.995:- Faktura och information från Kanalbuss

2/5. 1 dagars hemliga resa. Avresa Gnesta kl.08.00. Björnlunda, Stjärnhov meddelas senare. Pris: 750:- Anmälan och betalning senast 15/5.

31/5. Wien ” Mina drömmars stad” 7 dagar med Kanalbuss. Pris: 7.860:- Finns möjlighet till 2 utflykter som tillval kostnad, 2.100:- Faktura och information kommer från Kanalbuss.



13/6. En resa till Mariefred med besök hos Lena Och Gösta Linderholm. Ligger just nu i planeringstadiet. Vi återkommer så fort vi vet mera. Tanken är att vi åker egna bilar. Samåkning.

14-15/8. 2-dagars hemliga resa. Avresetider meddelas senare. Pris: 2.100:- Anmälningar och betalning senast den 29/7.

RESOR 2019—2020

29/9. Champagne – Alsace. 8 dagar med Kanalbuss. Pris: 9.985:-.
Faktura och information från Kanalbuss.

Reseträff med Kanalbuss jan-2020. Mer info kommer.

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

På hemsidan finns alltid mer information omkring resorna och resebolagen.

Välkomna till ett nytt reseår hälsar Kickie och Britt.





Digital ekonomi

Swedbank 

Digital ekonomi - upptäck en ny värld!

Samhället blir mer och mer digitalt och utvecklingen öppnar upp för nya möjligheter. Samtidigt kan det kännas svårt att hänga med eller ta sig tid att lära och komma igång. Behöver du hjälp med att komma igång?

Ta med din dator, surfplatta eller telefon så visar vi hur tjänsterna fungerar och hur du ansluter dig. Ingen föransökan behövs.

Tid: Mån-fredag, 10.00-13.00
Torsdagar, 10.00-18.00

Plats: Västra Storgatan 3

Varmt välkommen!

Önskar vi på Gnestakontoret

Studieverksamhet 2019

Under våren pågår:

- Engelsk konversation
- Spanska nybörjarkurs
- Tysk enklare konversation
- Akvarellmålning
- Litteraturscirkel
- Matlagning för herrar
- Träslöjd för damer

Planerade cirklar:

- Släktforskning med egen dator
- Trädgårdsgrupp
- Träslöjdskurser med olika teman
- Ny landskapscirkel



Har du förslag på andra aktiviteter?

Hör av dej till någon i styrelsen. Så kan vi hjälpas åt att undersöka hur stort intresset är bland medlemmarna.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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

Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland
Ö Storgatan 36c, 611 34 Nyköping. Tel. 072-716 28 27
eva.humble@sv.se, www.sv.se/sormland
Rademachergatan 38, 632 20 Eskilstuna Tel. 070-5360470

ÖVRIGA AKTIVITETER

Fototävlingen

fortsätter även under 2019.

Skicka in 3 bilder från något av SPF:s arrangemang.

Senast den 1 december 2019.

Mer info och regler finns på hemsidan eller kontakta Eric Ericsson



Spela Boule

På bouleplan i Gnesta,

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

På Ekhagen i Björnlunda,

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

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:

Bo Eklund, Mobil. 076-0132255,

E-post: bosse_eklund@hotmail.com

Gnesta Gym

SPF 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.**

Tennis

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

Vill du vara med kontakta:

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

Och Du....tänk på alla allergiker.

Använd ingen eller mycket sparsamt med "go-doft" när Du närvarar på våra sammankomster o möten!

Välkommen in till oss på Gnesta Blommor!

Vi har Öppet:
mån-fre 10-18
lör 10-14



Elin & Tina

Gnesta Blommor

Västra Storgatan 5, Gnesta
tel. 0158-109 46
www.gnestablommor.se

ER LOKALA BYGGHANDEL

EKESIÖÖ

VI KAN BYGGMATERIAL

NIBBLEGATAN 1
646 30 GNESTA

0158-269 50
www.ekesioo.se

VARD. 07:00-18:00
LÖRD. 10:00-14:00



**Hitta hem.
Igen. I Gnesta.** →

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

GNESTA | VÄSTRA STORGATAN 9 | TEL 0158-131 10 | SVENSKFAST.SE/GNESTA



KRINGEL
OFFSET & SCREEN

Wedavägen 5B
Box 190 12
152 25 Södertälje
Tel. 08-550 162 00
www.kringel-offset.se

**Din Helhetsleverantör av
Trycksaker, Profilprodukter
och Arbetskläder**

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

På lokal nivå:

Gnesta Färghus AB Västra Storgatan 12, tel: 0158-266 10

10% på färgmaterial och tapeter. Inga rabatter på leksaker.

Gnesta Järn & Färg Dansutvägen 2, tel: 0158-143 40

10 % rabatt - Uppge kundnr: 500 o visa medlemskort.

Ekesiöö Gnesta AB Nibblegatan 1, tel. 0158-269 50.

Listverk & Färg 20%, Butiksmateriel 15%

OBS!

För ovanstående gäller rabatten ej för nettoprissatta produkter.

Guldsmen'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

Förbundsformåner:

If - Huvudpartner

mySafety - Partner

Skandia - Partner

E.ON - Partner

Hallon - Officiell leverantör

Tallink Silja

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, i skyltfönstret hos Gerdtmans skor 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: spf.gnestadaga@outlook.com
tel: 0707 348 717

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:
spf.gnestadaga@outlook.com tel: 0707 348 717



Gnesta-Daga

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



Gnesta-Daga

Bildades 24 maj 1982, vi firar alltså 37 år 2019.
Föreningen är ansluten till SPF Seniorerna, som är en ideell, och i
partipolitiska och religiösa frågor obunden organisation.

Medlemsavgiften för 2019 är 300: -

Kansliets öppettider Må, To. 13:00—15:00

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