

UTSIKTEN



SENIORERNA

Gnestabygden

Program

April 2021 – Mars 2022

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
Styrelsen	6
Funktionärer	7 - 8
Information, Förmåner o Rabatter	10 - 11
Apropå Corona.....	13
Powerhuset	15
Mötesprogram 2021 - 2022	16 - 18
Diverse Bilder	19
Svar från Corona-enkäten	20
Vandringar 2021	22 - 25
Reseprogram 2021	26 - 27
Diverse Bilder	28
Studieverksamhet	30
Övriga aktiviteter	31
Gnesta Kommun Frivilligverksamhet	32 - 33
Baksida	36

Vi som producerat är SPF Mediagrupp: Karin Forsgard, Bo Forsgard, Kurt Lindgren
Tryck: Kringeltryck Södertälje

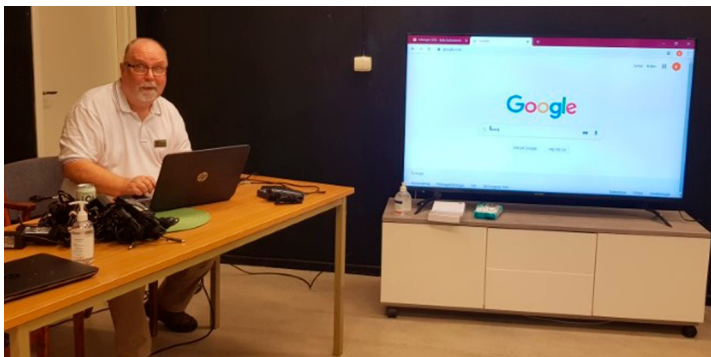
Ordförande har ordet.

När jag skrev denna krönika förra året så hade vi just hört talas om Corona. Ingen av oss kunde ana vad som skulle komma. Stora begränsningar och nästan helt stängt samhälle, även i vår verksamhet! Året har varit jobbigt för oss alla med ensamheten och isolering. Men nu ser vi ljuset i tunneln med vaccinet på väg.

Vi tog beslut att producera Utsikten som vanligt med program för olika aktiviteter redan från april. Finns restriktionerna kvar måste vi ställa in. Det fina är att vi kan komma igång med aktiviteterna med mycket kort varsel när lättnaderna kommer.

Trots alla begränsningar så har vi lyckats genomföra en hel del. Tipspromenaderna vi började med i maj har blivit en stor succé, och de fortsätter på torsdagseftermiddagarna. I somras så hade vi Allsång utomhus vid 4 olika tillfällen runt om i kommunen. Vi letade ”kontrollpinnar” i skogen och samhället, och gjorde historiska vandringar i Gnesta.

Vi startade kurser i mobiltelefoner och datorer. Med extrapengarna vi fick från Socialstyrelsen kunde vi skaffa utrustning och göra avtal med våra bildningsförbund. Men när restriktionerna blev hårdare i oktober var vi tvungna att göra paus. Vi hoppas komma igång igen under våren. Mer än 130 personer anmälde sig till 270 olika kurser. Fantastiskt vilket intresse!



Forts. Ordförande har ordet.

Under pandemin så har vår värdinna i Powerhuset Britt Marie ringt runt till våra medlemmar och undersökt om hjälp behövts med att handla och annat. Samtalen har fortsatt och jag vet att många av er har uppskattat att få en påringning. Frivilligverksamheten som drivs tillsammans med kommunen och PRO har varit viktig under pandemin och hjälpt till med många saker och inte minst jobbat med att bryta ensamheten.

Under stängningen av Powerhuset så har vi fräschat upp en del med målning och nya möbler. Vi har i dagarna fått reda på att GSSam får mera pengar från Socialstyrelsen.

Det uppskjutna Årsmötet kommer att hållas den 9 juni kl. 14.00. Se kallelse på annan plats!

Jag vill slutligen tacka styrelsen, funktionärer och alla andra frivilliga som ställer upp. Det är ni som gör SPF! Vill du också hjälpa till, hör av dig till mig!

Nu väntar vi på tre V. **Våren, Värmen och Vaccination.**

Håll ut! Det blir bättre

Gnesta mars 2021

A handwritten signature in black ink that reads "Jan Arcken". The signature is stylized with a large, flowing 'J' and 'A'.



Vald styrelse från årsmötet 2020. Eftersom årsmötet 2021 är försenat, p g a Corona, har ingen ny styrelse valts ännu. Sittande styrelse är verksam fram till årsmötet.



Fr. vä. i bild: Birgitta, Christina, Leif, Bosse, Jan, Erik, o Mats. Saknas på bild: Kerstin Grenthe.

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	076-283 05 35 <i>kerstin.grenthe@telia.com</i>
Kassör	Birgitta Lundberg	070-204 52 48 <i>birglund@gmail.com</i>
V. Kassör	Leif Eriksson	0730-65 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	070-677 67 93 <i>lundstedtchristina@gmail.com</i>

Revisorer och valberedning kommer att väljas på årsmötet. Sittande är verksamma fram till dess.

REVISORER

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

VALBEREDNING

Ordförande	Kerstin Landin	0158-340 32; 073-182 58 49
	Gösta Johansson	070-344 47 37
	Vakant	

SPF GNESTABYGDEN—FÖRTROENDEVALDA 2021

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Studiekontakt:

Ordinarie	Ann Lundqvist	073-441 34 69
-----------	---------------	---------------

Kommunala pensionärs-och omsorgsrådet (KPOR)

Ordinarie	Bengt Landin	0158-340 32; 070-664 28 84
Ordinarie	Ann-Sofie Lindström	070-217 20 76
Ordinarie	Harriet Andersson	072-253 32 22

Friskvårdskommitté

Sammanställande	Yngve Andersson	0158-201 00; 073-965 23 22
	Göte Karlsson	0158-206 47; 070-642 06 47
	Lennart Holmgren	070-757 44 40
	Gunnar Jansson	0158-120 00; 070-657 93 67
	Vakans	

Bouleansvariga

Björnlunda	Stig Arkäng	0158-205 10; 070-392 13 43
Gnesta	Ann-Marie Pettersson	073-930 15 01
	Lars Garén	070-385 87 17

Lotterikommitté Gnesta

Karin Forsgard 070-214 28 75
Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18

Lotterikommitté Björnlunda och Stjärnhov

Rosita Nord 0158-301 34
Vakans

Programkommitté

Sammanställande 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

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 Strandhagen

Ordinarie Karin Svensson 072-717 79 63
Ersättare Gun Alm 0158-210 85, 070-308 60 60
Ersättare Vakans

Ekshagen

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



Hitta hem.
Igen. **I Gnesta.**

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

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

Välkommen!

**In till oss på
Gnesta Blommor**

Vi har öppet:
mån-fre 10-18
Lördag 10-14

 Gnesta blommor
 @gnestablommor


**Gnesta
Blommor**

Gnesta Blommor, Västra Storgatan 5, 641 36 Gnesta
tel. 0158-109 46, www.gnestablommor.se

Bildades 24 maj 1982, vi firar alltså 39 år 2021. Föreningen är ansluten till SPF Seniorerna, som är en ideell, och i partipolitiska och religiösa frågor obunden organisation.

Kansliet och Powerhuset är för närvarande stängt pga pandemin. Så snart restriktioner ändras, till det bättre, eller upphör, informerar vi om det på alla tillgängliga sätt.



MEDLEMSINFORMATION

Medlemsavgiften för 2021 är 300: -

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

Ändringar i program - och/eller nya aktiviteter meddelas alltid på föreningsmöten, hemsidan, 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: 070 946 85 06

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

SMS-utskick har vi börjat med. Därför viktigt att du har ditt mobiltelefonnummer inlagt i medlemsregistret.

Dina uppgifter i Medlemsregistret - kan du ändra på Mina Sidor på hemsidan eller meddela medlemssekreteraren: Bosse Forsgard, e-post: spf.gnestabygden@outlook.com tel: 070 946 85 06

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

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 Nibblegatan 5, tel: 0158-143 40
10 % rabatt - Uppge kundnr: 500 och visa medlemskort.

BEIJER Byggmaterial Nibblegatan 1, tel. 0158-269 50.
Listverk & Färg 20%, Butiksmateriel 15%

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

Viking Line

BESIKTA

Smart Senior.

Länsförsäkringar i Södermanland

Snitt 10% på försäkringar

Förbundsformåner:

If - Huvudpartner

Skandia - Partner

Hallon - Officiell leverantör

Familjens jurist

Readly

Fonus

Bonniers bokklubb

mySafety - Partner

E.ON - Partner

Tallink Silja

Lavendla Juridik

BookBeat

HOS OSS HITTAR NI

Färg & Tapeter	Ramar
Leksaker	Inramningsverkstad
Hobby	Konstnärsmaterial
Städ	Kemprodukter

Varmt välkomna!

Öppettider Må-Fr 9 - 18, Lö 9 - 14



APROPÅ CORONA.....

så har den ställt till mycket under året som gått. Påverkat oss alla på olika sätt. Därför var vi lite nyfikna på hur medlemmarna har upplevt året som gått. Så vi skickade ut en mini-enkät och bad om svar på fyra små enkla frågor:



1. Hur har du upplevt isoleringen som varit?
2. Vad har varit jobbigast?
3. Har något förändrats till det bättre pga pandemin?
4. Har vi lärt oss någonting av detta?

Många svar har kommit in - Tack alla!

En del av svaren presenteras här i Utsikten, på lite olika ställen, och en folder med alla svar vi fått, sätts ihop. Den kommer att finnas på Powerhuset så alla kan ta del av tankar o funderingar.



1. Tråkigt och deprimerande.
 2. Att inte kunna träffa barn och barnbarn på ett normalt sätt. Och behandla dom man möter som pestsmittade.
 3. Möjligen har fler hittat ut i naturen/skogen.
 4. Att inte ta något för givet.
- /Sven-Arne Nilsson

1. Har gått ganska bra. Har haft en liten bubbla som jag träffat och övriga som jag träffat utomhus.
 2. Jobbigast har varit att friheten försvunnit. Inte kunnat gå på kurser, bio, konserter, resa mm.
 3. Kan inte komma på något alls.
 4. Att vara tacksam för det man har.
- /Eva Isaksson





Noga med att välja mäklare?

Att sälja eller köpa bostad är ditt livs viktigaste affär. Och då ska du självklart inte nöja dig med första bästa mäklare. Läs gärna vad som skrivs om oss på reco.se!

Prata med oss.
Vi finns alltid nära till hands.

0158-216 50 / gnesta@fastighetsbyran.se
Västra storgatan 3, 646 22 Gnesta

Fastighetsbyrån



Vi hjälper dig!

Vill du lära dig hur du går på banken i mobilen? Så att du kan sköta alla dina bankärenden när du vill på dygnet?

Välkommen in till oss. Ta med din telefon, surfplatta eller dator och bankdosa så kommer vi igång direkt!

Öppet: Mån-Fre 10.00-13.00
Torsdagar 10.00-18.00
Adress: Västra Storgatan 3 Gnesta

Swedbank



POWERHUSET



Gnestas seniorers samlingsplats är **Powerhuset** som startades 2018. Vårt ledord är "Aldrig ensam i Gnesta" och ligger till grund för samarbetet med PRO och Gnesta kommun.

Tyvärr har pandemin satt stopp för de flesta verksamheterna här också under året som gått. Men så snart restriktionerna upphör så kör vi igång igen.

Powerhuset hyser diverse olika aktiviteter. Många studiecirklar, *se sid. 30*. Du kan hyra huset till fest för upp till 70 personer. Här finns kök, porslin och diskmaskin.

Som spindel i nätet (om uttrycket tillåts) finns Britt-Marie, som ser till att de som vill ha fika får det och som också ser till att lokalerna är städade och snygga.

PRO och SPF har sina kanslier här och kommunens frivilligsamordnare är stationerad här, *se sid. 32*.

Huset välkomnar alla som vill träffas här!

Telefon Powerhuset:
070- 912 68 21



Tipspromenad

Mötesprogram april 2021 – mars 2022

Precis som för allt annat är mötesprogrammet avhängigt av de restriktioner som kommer att gälla framöver!

Lättar restriktionerna så kör vi!

Anmälan görs i pärmen "Anmälan Möten o Aktiviteter" som finns i Powerhuset och med på mötena. Eller ring SPF's telefon: 070-946 85 06. Ange Aktivitet, Ditt namn o hur många som kommer.

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

..Glöm inte att avboka om du får förhinder!

Onsdag 14 april **QUIZ om BALKAN o BILDER FRÅN ALBANIEN**
INSTÄLLT!

Onsdag 12 maj **VÅRFEST med BUFFÉ och DANS**
INSTÄLLT!



Onsdag 9 juni **ÅRSMÖTE** Detta är kallelsen till årsmötet.
Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna
Kaffe o Smörgås 20:- Lotteri
Underhållare: **LEIF JACOBSSON,**
Sång och berättelser från Sörmland
Anmälan senast 2021-06-04. Lokal: Meddelas senare



Onsdag 14 juli **SOMMARAKTIVITET**
Ej fastställd aktivitet
Anmälan senast 2021-07-09
Tag med fikakorg
Lokal: Meddelas senare

Mötesprogram april 2021 – mars 2022

Onsdag 4 augusti **KAFFEREPET med PARAPLYPARAD**
Sju sorters kakor bakade av medlemmar
Musik: Billy mē Skogsundarna. - Lotteri
Anmälan senast: 2021-07-30. Entré: 80:-
Lokal: Ullevi Hembygdsgård

Onsdag 8 september **RÄKFEST med ALLSÅNG**
Lättöl/läsk, ost, kex o annat ätbart ingår. Tag gärna med egen dryck
Musik: Janne o Billy - Lotteri
Anmälan senast: 2021-09-03. Entré 200:-
Lokal: Elektron, Gnesta



Onsdag 13 oktober **TRUBADURBESÖK med PER SÖRMAN**
Kaffe och Lotteri
Anmälan senast: 2021-10-08. Entré: 70:-
Lokal: Elektron, Gnesta

Onsdag 10 november **MINIREVYN**
med Bengt, Billy, Sture o Tetta alias BBST
Kaffe och Lotteri
Anmälan senast: 2021-11-05. Entré: 100:-
Lokal: Elektron, Gnesta

Onsdag 8 december **JULFEST**
Luciatåg med sångunderhållning, julbord o dans.
Läsk o lättöl ingår. Lotteri
Anmälan senast: 2021-12-03. Entré: 200:-
Lokal: Wattransborg, Björnlunda



Mötesprogram april 2021 – mars 2022

Onsdag
12 januari
2022
Kl: 14:00

JULGRANSPLUNDRING
med dans och julklappar. Kaffe.
Underhållning: Bengt, Kerstin, Billy och Janne
Ta med julklapp för ca 50:- som tomten delar ut.
Anmälan senast: 2022-01-07. Entré: 70:-
Lokal: Elektron, Gnesta



Onsdag
9 februari
2022
Kl: 14:00

ÅRSMÖTE Detta är kallelsen till årsmötet.
Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna
Kaffe o Smörgås 20:-
Lotteri
Anmälan senast: 2022-02-04
Lokal: Elektron, Gnesta

Onsdag
9 mars
2022
Kl: 14:00

SÖRMLÄNSK MAT med ANNA-LENA BERG-STRÖM
Kaffe och Lotteri.
Anmälan senast: 2022-03-04. Entré: 70:-
Lokal: Elektron, Gnesta

1. Ganska tufft. Vet inte när det normala livet kommer tillbaka.
2. Att inte umgås med sina vänner. Mycket tråkigt att inte få träffa sina barn o barnbarn.
3. Spontana samtal uppstår mycket oftare. Alla tycker ngt, om samma sak. Att lära sig vara ensam, lära känna sig själv och inse hur bra vi egentligen har det!
4. Inte bara vad jag har lärt mig....utan vad jag lär mig varje dag! Viruset väljer inte vem som blir sjuk. Alla drabbas, rik, fattig, alla folkslag, alla tjuvar o banditer, präster o ateister etc etc...
/Anita Bell



Hitta ut—Leta pinnar



Utflykt Kärret



Hitta ut



**GNESTA JÄRN
& FÄRG**

1. Isoleringen. Jag blev positivt berörd av den vilja att hjälpa och få livet att fungera som privatpersoner och offentlig verksamhet, t ex biblioteket visade. En solidaritet.
 2. Jobbigast har varit att inte kunna krambasa med barnbarnen. Vara en naturlig del av deras liv.
 3. Det positiva är framför allt den chans vi fått att ändra riktning vad gäller klimatet. En fantastisk möjlighet.
 4. Det blev väldigt påtagligt hur skönt vårt liv är. Jag har blivit uppmärksam på hur mycket som givits mig. Inte bara ta det för givet. Jag har fått öva mig i närvaro, tålmod och tacksamhet!
- /Annmargret Jungefors



Kärret 2020

1. Hanterbar. Tack vare att jag blev beviljad hemtjänst.
 2. Att inte kunna träffa vänner och bekanta i olika pensionsföreningar.
 3. Måltiderna. Tack vare leveranserna av matlådor.
 4. Välbefinnande med regelbundna kaffeutflykter till Stendörren.
- /Göran Friberg



1. Isoleringen har varit påfrestande då jag tidigare haft träffar med människor i både Stockholm och Gnesta varje vecka.
 2. Att det här aldrig verkar ta slut! Och att jag har väntat med att göra vissa sjukbesök.
 3. Inte något tycker jag.
 4. Att det här samhället inte fungerar i kris. Och att min tillit till vårt samhälle har fått sig en djup törn!
- /Bengt Björkbom /80+



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 ramar. Vi ser fram emot att få rulla med våra bussar på vägarna till både gamla och nya resmål.

SKRÄDDARSYTT * NÄR & FJÄRRAN * BUSS BÅT FLYG

KONTAKTA OSS OCH BERÄTTA OM ERA RESEDRÖMMAR SÅ FÖRVERKLIGAR VI
0155-260066 INFO@KANALBUSS.SE WWW.KANALBUSS.SE 011-59070

PIGGA ÖGON





Guldsmens

Tingshusgatan 2 0158-36005 guldsmens.se

Friskvårdsgruppens program för vandringar våren 2021

Precis som för allt annat är mötesprogrammet avhängigt av de restriktioner som kommer att gälla framöver!

Lättar restriktionerna så kör vi!

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

- 6 april** Vårens första vandring gör vi i naturreservatet Kalkbro och då hoppas vi att blåsipporna visar sig i backarna. 2 km *Lätt.*
- 13 april** 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. Vandring 5 km *lätt*
- 20 april** Vi återvänder till bäckravinen vid Krampan. Vi hoppas våren har kommit med fina vårblommor. Vandring 3 km *medel.*
- 27 april** Vi startar vid Mölnbo IP och går Rosendalsvägen ner till 57:an fortsätter mot Järna förbi Lilla Balsberga mot Frista och Bergasjön där vi rastar med sjöutsikt. 3 km *medel.*

Det som varit och är, är ju att inte kunna träffa nära och kära så som vi brukar. Vi har inte på något sätt isolerat oss men varit noga med att följa rekommendationer och restriktioner. En viktig tanke är att inget är självklart längre, normalt sett är det ju mycket man tar för givet! Ett fantastiskt vinterväder värmer gott och lockar till mycket utvistelse.

/Anette Bodén

4 maj

Vi går från Holmsjön till Högtorn kommunens högsta punkt. Från utsiktstornet kan man med kikare se höghusen i södra Stockholm. *Medelsvår* vandring cirka 3,5 km.

11 maj

Idag åker vi till Hyltingeö väster om Stjärnhov och besöker Aspö naturreservat. Vi vandrar utmed Båvens vackra strand och tar kaffepaus med sjöutsikt 3 km *medel.*

18 maj

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. 3,5 km *medel*

25 maj

Vi besöker Lånestaheden i Vagnhärad. Den kalkrika åsen med sin fina flora och ganska nyupptäckta hållristningar har blivit naturreservat. Vandring cirka 2,5 km *lätt.*

1 juni

Vi far norrut mot Åker och vandrar i det nya naturreservatet Gallsjömossen. Vandring går genom gammal tallskog och över mossen som har breda spänger. 4km *medel*

8 juni

Vi åker till Åda gård i Trosa där vi besöker tegelmuseet. Därefter gör vi en fin skogspromenad norr om golfbanan på 3 km skogsväg lättgången. Åter vid bilarna, kan den som vill äta mat på golfrestaurangen som avslutning.



Tipspromenad

Friskvårdsgruppens program för vandringar hösten 2021

- 3 augusti** Kvarnsjön runt. Vi går förbi det gamla säteriet Bjursnäs där den ”nyupptäckta” författaren Ester Blenda Nordström skrev flera av sina böcker. Ester wallraffade för att få stoff till sina berättelser. Vandring cirka 4 km *lätt*
- 10 augusti** Vi börjar vår vandring vid Usta gamla grusgrop och vandrar backen upp till TV-tornet, förhoppningsvis får vi höra lite om tornets historia. Vi rastar vid Kärrstugan som inte finns kvar, revs för länge sedan. Vi får utsikt över ett viltvatten. Därefter stig och väg till Nådhammar med lite historiebetraktning. Sedan vägen tillbaka till grusgropen. Vandring 4.5 km *lätt*
- 17 augusti** Dagens vandring går i Stendörrens vackra natur med Naturrum och badmöjligheter för den som önskar det. Vid vackert väder blir vi nog borta längre än vanligt. 4 km *medel*.
- 24 augusti** Vi går Skyrssjön runt. En vandring i norra Gåsinge med mycket vacker natur 4 km *lätt*
- 31 augusti** Idag åker vi ut till Sjundaskogen och går en bit på Sörmlandsleden ner till den vackra sjön Stora Envättern. Där blir det kaffepaus och vid bra väder kan den som vill ta sig ett dopp. 4,5km *medel*.

1. Jobbigt.

2. Att inte kunna umgås med nära, kära och vänner. Och att inte kunnat utöva min dagliga motion då aktiviteter stängdes.

3. Ingenting har förbättrats till det bättre.

4. Hur sårbart ett samhälle blir i en sån här situation.

/Eva Granquist

- 7 september** Från Öllösa kvarn till masugnsruinen och vidare till Östersjön (sjön heter faktiskt så). Vi får höra lite om historien kring masugnen som har anor från 1600-talet. 4 km *medel*.
- 14 september** Denna dag åker vi till Vattgruvsmossens naturreservat, ett område mellan Mölnbo och Järna där en vandringsled finns 4 km *lätt*
- 21 september** Vi startar vandringen från Kattnäs kyrka och tittar på dess närmaste omgivning. Vi går sedan upp till Klämmingsberg där vi fikar och njuter av den storartade utsikten 5 km *lätt*
- 28 september** Från Björnlunda kyrka går vi till Öjastenen där Björn är begravd. Var det han som gav Björnlunda namnet? På hemvägen passerar vi den en gång så populära festplatsen Norsborg. 4 km *lätt*
- 5 oktober** Avslutning på årets vandringar med lunch på Öster Malma. Vi planerar för någon aktivitet före lunchen.

Välkomna med på promenaderna!



Välkomna till



Gnestas äldsta butik

Etablerad 1886

Kvalitetsskor för hela familjen!

RESOR 2021

Året som gått blev något av ett förlorat år. Det här året är ännu lite osäkert och det avspeglar sig naturligtvis också på våra programpunkter.

Reseprogrammet är därför mycket preliminärt och helt beroende på att arrangemangen går att genomföra enligt FHM restriktioner. Så snart vi vet mera kommer vidare information.

Fler resor och utflykter kommer också att planeras så snart restriktionerna tillåter, så håll ut och håll utkik på hemsida och anslagstavlor och i SPF-appen.

2021-05 i slutet av månaden – 1 dagars hemlig resa.

Återkommer när anmälan och betalning kan göras.

2021-08 i mitten av månaden – 2 dagars hemlig resa.

Återkommer när anmälan och betalning kan göras.

2021-09-25 Teaterresa – Rainman på Oscarsteatern.

Inklusive 2-rätters middag. Pris: 1 445:-

(Mer info. finns på hemsidan)

Intresseanm./avstämning den 22 juni 2021.



**allt för
dina
ögon.**

Synundersökningar,
glasögon, kontaktlinser,
ögonapotek.
Boka via synia.se.

VID STRÖMMENTORGET
I GNESTA 0158 – 80 90 08

Synia
LEGITIMERAD OPTIKER

RESOR 2021

2021-10-29 Teaterresa – Hjalmar Julspektakel

En smällkaramell.

Inklusive 3-rätters revymiddag **Brevens Bruk.**

Pris: 1 285:- (Mer info. finns på hemsidan)

Intresseanm. före den 9 sept. 2021.

2021-11-20 Teaterresa – Saturday Night Fever på

Chinateatern.

Inklusive 2-rätters middag. Pris: 1 645:-

(Mer info. finns på hemsidan)

Intresseanmälan före den 17 aug. 2021.

Som vanligt är det till:

Britt 070-5885448 eller Kicki 076-2141649 el. 0158-20 100 du ska göra anmälan.

OBS! *Gamla anmälningar från tidigare gäller inte.*

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

Anmälan är alltid bindande.



ALLSÅNG

En aktivitet som vi kunde genomföra i somras var allsång utomhus. Mycket uppskattad och omtyckt.

Vi hoppas att den återkommer i sommar igen!



Vid Powerhuset.....



....och i Björlunda!

KRINGEL

OFFSET & SCREEN

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

**Din helhets-
leverantör
av tryck**



Studieverksamhet 2021

Ny Studiekontakt är Ann Lundqvist (kontaktuppgifter se sid. 7).

Vi hälsar henne välkommen.

Innan Corona slog till så pågick följande kurser:

- Engelsk konversation
- Spanska fortsättning
- Tysk enklare konversation
- Två stycken litteraturcirklar
- Akvarellmålning
- Vegetarisk Matlagning
- Släktforskning - nybörjare
- Släktforskning - fortsättning
- Träslöjd damer
- Träslöjd
- Mobiltelefonkurs
- Datakurs

Vi drar igång igen så snart vi har möjlighet pga gällande restriktioner.



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

***Och Du....tänk på alla allergiker.
Låt husdjuren stanna hemma och använd ingen eller
mycket sparsamt med "go-doft" när Du närvarar på våra
sammankomster o möten!***

ÖVRIGA 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,

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, Tel: 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



Har Du förslag på andra aktiviteter?

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

Gnesta kommuns Frivilligverksamhet

Åsa Gustafsson är ansvarig samordnare för frivilligverksamheten som bedrivs i Gnesta.

Samarbete sker mellan Gnesta kommun och seniorföreningarna PRO och SPF.

Frivilligverksamheten samlar personer som gör ideella insatser. De frivilliga leder aktiviteter, gör hembesök, fungerar som promenadvän och hjälper till vid olika trivselkvällar.



Att arbeta ideellt med andra människor ger glädje till både mottagare och givare. Insatserna blir en guldkant i tillvaron för en medmänniska och en hjälp att bryta någons ensamhet eller isolering.

Tillsammans med Röda Korset ligger man i startgroparna för ett nytt projekt som man döpt till "Vind i håret". Där Röda korset ställer två elcyklar till frivilligverksamhetens förfogande. Tanken är att man med hjälp av dessa ska kunna skjutsa någon som inte kan ta sig ut på egen hand. Att få möjlighet att komma ut i naturen på utflykt t ex.

*" Finns det några pigga, sociala pensionärer som skulle vilja erbjuda cykelutflykter för äldre så är de välkomna att höra av sig. Jag har tänkt mig en 20-25 stycken frivilliga. Vi riktar oss främst till de lite äldre och de som inte har så stora möjligheter att ta sig runt för egen maskin, då det gäller passagerarna "*säger Åsa.

Ett annat projekt handlar om att bistå äldre personer som behöver tillfällig hjälp med sina husdjur.

Så om du av någon anledning är förhindrad att "lufta" din fyrbenta vän eller behöver en tillfällig "extramatte/husse" när du ska besöka VC eller sjukhus eller har annat ärende där du inte kan ta med ditt husdjur kan du höra av dig till Åsa.



"Det finns många frivilliga som vill ställa upp och hjälpa till" säger Åsa.

Om Du vill ta dig an ett frivilliguppdrag.

För att bli en del av Gnesta kommuns frivilligverksamhet behöver du inte tillhöra någon förening eller organisation. Som tack för dina insatser får du tillgång till en återhämtningsstol med uppfriskande massage, ett ljusrum som motverkar brist på energi och du får även delta i inspirationsaktiviteter. Vi ger dig en trygg introduktion som ger dig en stabil grund att stå på i ditt uppdrag.

Är du intresserad av ett frivillig-uppdrag, vänligen kontakta kommunens frivilligsamordnare enligt kontaktuppgifterna nedan.

Samordnare för frivilligverksamheten

Åsa Gustafsson

0158 - 275 932





Din bank i Gnesta

Kom in till oss på Västra Storgatan så hjälper vi dig med allt som rör din ekonomi. Ingen fråga är för liten eller stor, och den du träffar hos oss är också den som fattar beslut. Så hos oss blir de flesta bankaffärer extra smidiga och enkla. Dessutom bjuder vi på god service och kanske en kopp kaffe till om du vill?

Välkommen!

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

Handelsbanken

P TT
GNESTA
BILVERKSTAD
0158 - 106 75
REPARATIONER SERVICE DÄCK AC

Avs.

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



Gnestabygden



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