

UTSIKTEN



SENIORERNA

Gnestabygden

Program

April 2023 – Mars 2024

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 |
| Övriga aktiviteter | 18 - 19 |
| Belinda | 20 |
| K P R | 21 |
| Referat Jubileumsfest | 23 - 27 |
| Att fira i år | 28 |
| Referat Spanienresa | 31 - 32 |
| Styrelsen | 35 |
| Funktionärer | 36 - 37 |

Vi som producerat är SPF Mediagrupp: Karin Forsgard och Bo Forsgard.
Tryck: Kringeltryck Södertälje
Ansvarig utgivare: Jan Ancker, Ordförande

Bäste medlem i SPF Seniorerna Gnestabygden

Jag har sagt det förut, tänk vad ett år går fort. När jag skrev dessa ord i mars förra året var pandemin just avblåst, och Ukrainakriget hade just börjat. Vi ser dagligen bilder från krigets fasor och det är svårt att ta in all information. Vi har ju inte drabbats direkt av krigen men får ta konsekvenser på andra sätt. Dyrare energi och dyrare mat drabbar oss alla. Man får plocka fram kreativiteten och försöka få mesta möjliga av pengarna.

Det som är väldigt glädjande är att aktiviteterna i vår förening nu går på full fart igen efter en trevande start under våren -22. De gemensamma aktiviteterna i Powerhuset som tipspromenaderna och torsdagsträffarna lockar många. Vårt IT Café på fredagarna har blivit en succé, och det är många av medlemmarna som fått hjälp med både datorer och mobiler sedan vi började i höstas. IT-caféerna kommer att fortsätta under våren.

Under förra året firade vi 40-års jubileum där höjdpunkten var jubileumsfesten den 12 oktober. Du kan läsa mer om den på annan plats i Utsikten. Då det var valår, hade vi återigen en politikerutfrågning tillsammans med PRO. Seniordagen som vi arrangerar hölls redan i mitten av augusti pga. valet.

Alla våra aktivitetsgrupper är igång. Programgruppen, studie och utbildningsgruppen, kulturvandringarna och resegruppen har fått ihop riktigt digra och intressanta program som du kan läsa om längre fram här i Utsikten. Kul att så många vill vara med.

Även i år kommer vi att ha öppet hus i Powerhuset på Gnestadagen den 3 juni. Vi kommer att ha underhållning, sälja fika och visa upp våra verksamheter. Eventuellt blir det en loppis också. Mer info kommer.

Forts. Ordförande har ordet.

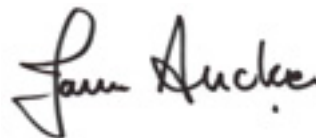
Den 18:e augusti kommer vi att fira Powerhuset 5 år. Programmet kommer senare men brukar bli kul med bl.a. mingel och underhållning. En ny aktivitet som vi tittar på igen är att arrangera seniordanser på Elektron. Men vi behöver hjälp med det. Allt är i planeringsstadiet. Hör av dig om du vill hjälpa till.

Vår förening växer så det knakar och vi närmar oss 600 medlemmar. Det känns roligt att så många vill vara med oss. Men vi kan bli ännu flera. Du vet väl att du får en Sverigelott när du rekryterar en ny medlem? Som jag påpekar varje år, är vår förening våra medlemmar. Det är tillsammans vi skapar gemenskap och meningsfull tillvaro. Som i alla föreningar behöver vi flera funktionärer. Oavsett om du är ny medlem eller varit med i många år kan du göra något. Hör av dig till någon i styrelsen så skall vi se vad du kan hjälpa till med.

Som alltid vill jag sluta med att tacka alla frivilliga i föreningen. Det är ca 50 st som hjälper till i stort och smått. Utan er blev det inget! Alla frivilliga ställer upp ideellt och det är er entusiasm som gör att vi har så roligt!

Nu tar vi nya tag och hjälps åt att göra livet glatt. För vi är ju ”Aldrig ensamma i Gnesta”!!!

Gnesta Mars 2023



Janne Ancker



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 2023 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.

Vi gör även **SMS-utskick**. 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: 0707 348 717

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 Bokhandel Stora Torget 3. 0158-100 41

10 % på kontors o konstnärsmaterial. Dessutom:

* **Bokcirkelrabatt**

* **Medlemsboken:** Extra förmånligt pris för alla medlemmar på utvald, aktuell bok. Skylt o skyltex.

Ställs i Powerhuset o byts månadsvis.

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

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

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.



allt för dina ögon.

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

Synia
LEGITIMERAD OPTIKER

VID STRÖMMENTORGET
I GNESTA 0158 - 80 90 08



Rabatter o förmåner på distrikts- och förbunds nivå

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Distriktsförmåner: | |
| Nerja resor till Spanien | Smart Senior. |
| Viking Line | Länsförsäkringar i Södermanland |
| BESIKTA | Snitt 10% på försäkringar |
| Förbunds förmåner: | |
| If - Huvudpartner | mySafety - Partner |
| Skandia - Partner | E.ON - Partner |
| BookBeat | Fonus |
| Bonniers bokklubb | Familjens jurist |
| Readly | Lavendla Juridik |
| Tallink Silja | Verahill Familjejuridik |
| | Klarahill |



Mötesprogram april 2023 - mars 2024

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 o 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!

Onsdag **LOWE KNOPP** berättar från en Nepalresa
12 april Kaffeservering o Lotteri.
Kl: 14:00 Anmälan senast 2023-04-03 Entré 70:-
Lokal: Gryts föreningshus, Stjärnhov

Onsdag **VÅRFEST MED BUFFÉ**
10 maj Underhållning: Leif Brixmark m varierat program
Kl: 17:00 Lotteri
Anmälan senast 2023-05-01 Entré 250:-
Lokal: Wattringsborg, Björnlunda

Onsdag **Seniorcoach ULRIKA JÄRRÄNG**
14 juni berättar hur man kan varva upp som äldre
Kl: 14:00 Kaffeservering och Lotteri.
Anmälan senast 2023-06-05 Entré 70:-
Lokal: Elektron, Gnesta

Onsdag **BESÖK SOLBACKA**
12 juli Vi får en rundvandring med guidning
Kl: 14:00 Ta med fikakorg, eller köp fika på plats.
Anmälan senast 2023-07-03
Vi försöker att åka gemensamt!

Mötesprogram april 2023 - mars 2024

Onsdag **KAFFEREP m PROMENADKÄPPSPARAD**
2 augusti Sju sorters kakor bakade av medlemmar
Kl: 14:00 Musik: Billy me Skogsundarna. Lotteri.
Anmälan senast 2023-07-24 Entré 80:-



*Kafferepet 2022
med paraplyparad*

Onsdag **RÄKFEST med ALLSÅNG**
13 september Lättöl/läsk, ost, kex o annat ätbart ingår. Tag gärna
Kl: 17:00 med egen dryck.
Allsång - Musik: Janne o Billy -
Lotteri
Anmälan senast 2023-09-04 Entré 250:-
Lokal: **Elektron Gnesta.**

Onsdag **PECKE ABRAHAMSSON**
11 oktober Polis och musiker. Vi får lära oss allt om bedragarnas
Kl: 14:00 knep.
Kaffe och Lotteri
Anmälan senast: 2023-10-02 Entré: 70:-
Lokal: **Elektron Gnesta.**

Onsdag **MINIREVYN**
8 november med Bengt, Billy, Sture o Tetta alias BBST
Kl: 14:00 Kaffe och Lotteri
Anmälan senast: 2023-10-30. Entré: 100:-
Lokal: **Elektron, Gnesta**

Mötesprogram april 2023 - mars 2024

Onsdag **JULFEST**
6 december Luciatåg m sångunderhållning, julbord o dans.
Kl: 17:00 Läsk o lättöl ingår. Lotteri
Anmälan senast: 2023-11-27. Entré: 250:-
Lokal: **Wattrangsborg, Björnlunda.**



Luciatåget Wattrangsborg 2022

Onsdag **JULGRANSPLUNDRING**
10 januari med dans och julklappar. Kaffe.
2024 Musik Billy och Janne
Kl: 14:00 Ta med julklapp för ca 50:- som tomten delar ut.
Anmälan senast: 2024-01-01. Entré: 70:-
Lokal: **Elektron, Gnesta.**

Onsdag **ÅRSMÖTE** Detta är kallelsen till årsmötet.
14 februari Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna
2024 Kaffe o smörgås 20:-
Kl: 14:00 Lotteri
Anmälan senast: 2024-02-05
Lokal: **Elektron, Gnesta.**

Onsdag **MÅNADSMÖTE**
13 mars **Program ännu ej fastställt**
2024 (Presenteras i Höst Utsikten)
Kl: 14:00 Anmälan senast: 2024-03-04. Entré: 70:-
Lokal: **Elektron, Gnesta.**

Friskvårdsgruppens program för kulturvandringar våren 2023

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.

4 april Vårens vandringar börjar vi i Gnesta. Vi går från parkeringen mot Frustuna kyrka, Frustuna by, Jagbacken, Framnäs skola och tillbaka till parkeringen. Göte berättar om Jagbacken. 4 km *Lätt*.

11 april Dagens vandring gör vi i naturreservatet Kalkbro och då hoppas vi att blåsippona visar sig i backarna. Nu har reservatet försetts med en rundslinga och fikaplatser. 2 km *Lätt*.

18 april Vi startar vid vägen till Sörtrössla mellan Vagnhärad och Tullgarn. Tittar på ett märkligt flyttblock vid Sörtrössla. Vi besöker Södermanlands största ek. Fikapaus med utsikt över Tullgarnsviken innan vi vandrar grusvägen tillbaka till bilarna. 3,5 km *Lätt*.

25 april 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 2,5 km *Medel*.

2 maj Denna vandring går i naturreservatet Sparreholms ekhagar. Vi tar oss upp till Tempelberget, en fin utsiktsplats, som höjer sig 50 m över Båven. 2,5 km *Medel*.



Friskvårdsgruppens program för kulturvandringar våren 2023 - fortsättning

9 maj Vi åker till Lötbodalen och vandrar mot Borg till Kubbhuset som Barbro Nihlen byggt tillsammans med sina söner. 3-3,5 km *Medel*.

16 maj Vi njuter av landskapet i naturreservatet Herröknanäs med storvuxna lövträd och en unik flora. De gamla ekarna är värdefulla livsmiljöer för insekter och djur. 3 km *Lätt*.

23 maj Idag åker vi till det gamla ungdomshemmet vid Lövsta och vandrar. Vi tar fikapaus vid Sillens strand. På vägen tillbaka går vi förbi det gamla kalkbrottet. 1,5 km grusväg. *Lätt*.

30 maj Idag åker vi till Hundby där vi blir guidade av Gunnilla, Kenneth, Pia och Ingvar på en vandring vid den vackra sjön Sillen. Kaffepaus med sjöutsikt och möjlighet till korvgrillning och bad för den som vill. Medtag egen korv. 3,5 km *Medel*.

13 juni Nu ska vi till Nynäs naturreservat vid Sandvik. Vi börjar gå på grusväg för att sedan vika av till Sörmlandsleden ner mot havet. Kaffepaus vid badet där det också finns möjlighet till bad innan vi fortsätter mot bilarna. 3,5 km *Medel*.



Friskvårdsgruppens program för kulturvandringar hösten 2023

- 1 aug.** Vi återvänder till Nynäsreservatet. Vi går vägen mot Kvarnstugan och gamla sågen för att sedan gå in på Sörmlandsleden förbi sjön Björken vidare upp mot Gisesjön. Där vi till slut når fram till Alexandersplats. Kaffepaus. Möjlighet att grilla och bad innan hemresan. 3,5 km *Medel*.
- 8 aug.** Vi åker till Öllösa och gör en lätt vandring uppe vid Fiskeklubben Vakarens fiskevatten. Vi kommer att se flera fina källsjöar i den Sörmländska naturen. 3 km *Lätt*
- 15 aug.** 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. 4,5 km *Medel*.
- 22 aug.** Vi startar vandringen vid Römossen och går mot sjön Jämtaren sedan viker vi av mot Sörmlandsleden och Stora Envättern och sedan tillbaka till Römossen. 5 km *Medel*.
- 29 aug.** Idag åker vi till Torsåker och Sörby. Vi vandrar vägen mot Källarudden. Kafferast med utsikt över Sillens västra strand. Därefter söderut tillbaka mot Sörby. 4 km grusväg *Lätt*.



Fortsättning - Friskvårdsgruppens program för kulturvandringar hösten 2023

- 5 september** Från Väster-Malma går vi Eriksgatan en bit och sedan runt Långbromadens viltvatten. 5 km *Lätt*.
- 12 september** Vi åker till Naturreservatet vid Brandalsund som ligger mellan Järna och Pershagen. Det blir en vandring i reservatet med fikapaus med havsutsikt. 2 km *Lätt*
- 19 september** Från Björkorp vandrar vi till Klevaberget där vi njuter av en fantastisk utsikt över sjön Båven. 3 km *Medel*.
- 26 september** Vi går Skyrsjön runt. En vandring i norra Gåsinge med mycket vacker natur. 4 km *Lätt*
- 3 oktober** Avslutning på årets vandringar med lunch på Öster Malma. Vi planerar för någon aktivitet före lunchen.

Välkommen med på promenaderna



RESOR o UTFLYKTER 2023

De resor som för närvarande är planlagda, är följande:

24 maj: Endagars Hemlig Resa.

13 juni: Värskäl gård och Magdakullen. (895:-) Vid tryck platser kvar.

10 - 11 augusti: Hemlig Resa 2 dagar (2 340:-)

7 oktober: Vingåkers Folkpark, I” can jive” om Jerry Williams
(1 225:-)

16 - 23 oktober: Spanienresa, Barcelona o Costa Bravakusten.
(14 950:-), buss / flyg. Anmäl snarast om du vill komma med!

17 november: Hjalmar Revyn ”Mot ljusare tider”. Brevens Bruk
(1 475:-)

Anmälan till resa gör du till Resegruppen: Christina, Gullan eller Solveig (kontaktuppgifter finns på Sidan 36).

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

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



KOMMER I HÖST

7 OKTOBER 2023
”I can Jive” en föreställning om Jerry

17 NOVEMBER 2023
Hjalmar Revy
”Mot ljusare tider”



STUDIEVERKSAMHET 2023

Studiekontakter är **Ann Lundqvist** och **Karin Forsgard** (kontaktuppgifter finns på Sid. 36)

Vid utgivning av Utsikten pågår följande kurser:

- Engelsk konversation
- Två stycken litteraturcirklar
- Vegetarisk Matlagning
- Släktforskning - nybörjare
- Träslöjd damer - två cirklar
- Läs och Res, en mini-version om ”Tre slott i Sörmland”
- Telefon o Datakurs

Vi vill gärna starta upp fler studiecirklar. Har du något du är intresserad av och vill lära dig mer om - eller är du kunnig på någonting som intresserar flera. Det kan vara vilka ämnen som helst, språk, hantverk, sömnad. Bara fantasin sätter gränser. Du behöver inte vara utbildad lärare. I en studiecirkel hjälps alla deltagare åt för att få fram resultat. Det ska vara roligt att lära sig något nytt!



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

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.

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: Irene Arkäng tel. 0158-205 10



Hela Gnesta Boule-grupp samlad.

Golf

Vårt friskvårdsprogram är utökat med en golfgrupp, som kommer att träffas regelbundet för gemensamma trevliga golfrunder på Grytsberg GK i Stjärnhov.

Är du intresserad att delta kontakta:

Sarah Kinberg, Tel: 070 471 40 41

E-post: sarah.kinberg@gnesta.se

Styrkefabriken

Seniorträning tisdag 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**

Forts. ÖVRIGA AKTIVITETER

Gnesta Hälsa Friskvård

Seniorträning - Onsdagar Kl. 11:00

För mer information - Hör av dig till 0158-655 010

www.gnestahalsa.se

Adress: Östra Storgatan 63, Gnesta

Canasta-spel

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

Kom hit!

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

Boklördag

Sista lördagen i varje månad, mellan 11:00 - 14:00 anordnas litteratur- och kulturevenemang i Gnesta Bokhandel i samarbete med lokala föreningar och författare.

Håll utkik i veckobrevet, där presenteras aktuell aktivitet.



Svensk Fastighetsförmedling

Västra Storgatan 9

T. 0158 131 10

"Vem styr styrräntan?"

Känsn framtiden oviss? Grubbla inte över din boendesituation.

Ring oss eller boka rådgivning på svenskfast.se/radgivning

Anne Wallén

Heléne Jernestrand

 Svensk Fastighetsförmedling

svenskfast.se/gnesta

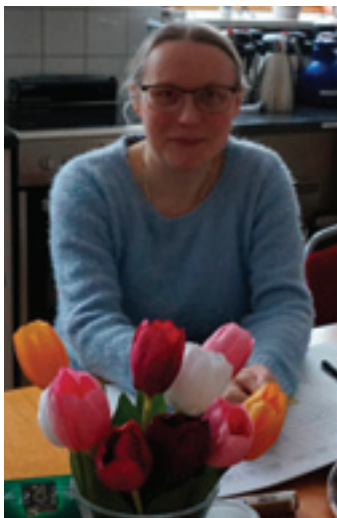
Powerhuset har fått ny värdinna

Belinda har börjat jobba i Powerhuset som värdinna på halvtid. Måndagar, torsdagar och fredagar finns hon där och hjälper till med allt som behövs. Från kaffekokning och servering till städning och underhåll av lokalen.

Efter en lång sjukskriving är hon nu på väg tillbaka ut i arbetslivet och säger själv att hon trivs bra med oss och tycker det är trevligt på Powerhuset.

Hon har fina examen i bakgrunden och hon har också en fin konstnärlig ådra. Titta gärna på handdukhållarna inne på toaletterna - de är dekormålade av Belinda.

Vi hälsar dig Välkommen i vårt gäng!



Gnesta kommuns pensionärsråd (KPR)

Ett nytt reglemente för kommunens pensionärsråd har beslutats av kommunstyrelsen. Det finns i sin helhet på kommunens hemsida. Här återfinns några kortare citat och sammanfattningar från reglementet som kan vara av allmänt intresse.

Pensionärsrådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för pensionärsorganisationerna i frågor som särskilt berör äldre. Genom rådet ges kommunen möjlighet att få synpunkter i ett tidigt skede på olika beredningsprocesser i ärenden som är av betydelse för kommunens äldre.

Viktigt att representanterna för pensionärsorganisationerna ges reella möjligheter att fullgöra sina uppgifter och att synpunkter och erfarenheter ska om möjligt ha inhämtats och beaktats när beslut fattas i olika nämnder.

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. Pensionärsorganisationerna får genom rådet en större delaktighet i samhällets insatser och vi kan ge förslag till och aktivt arbeta för förändringar i kommunens verksamheter som kommer äldre till godo.

Kontakta gärna representanterna nedan för att ställa frågor, lämna förslag till ämnen som borde belysas i rådet eller annars ge tips av olika slag som kan förbättra vardagen för Gnestas pensionärer.

På vår hemsida finns nu en ny rubrik KPR. Där kommer ni att kunna söka information om till exempel KPR och Gårdsråden. Kom gärna med önskemål om vad ni vill kunna läsa där.

Representanter för SPF Gnestabygden är:

Solveig Granquist

Per Westerberg

Ann-Sofie Lindström

Ulla-Britt Knutsson, ersättare

*(kontaktuppgifter till rådets
representanter finns på Sid. 37)*


Nymalet kaffe
Te i lösvikt - Inredning - Presenter - Deli



Stationsvägen 30 Björnlunda 0158-20629
theodorasliving.se

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



Besök Sörmlands Museum september 2022

*Diskussioner -
Funktionärsträff
mars 2022*



*Tipspromenad
januari 2022*

Referat från Jubileumsfesten 12 oktober 2022 då SPF Seniorerna Gnestabygden firade 40 år

Cirka 120 st festklädda seniorer intog Elektron. I hallen utanför salen bjöds vi på mingel, bubbel och tilltugg.

Sedan satte vi oss vid vackert dukade bord och ett härligt sorl hördes i lokalen. Så underbart att kunna samlas utan några coronarestriktioner! Janne Ancker, vår ordförande, guidade oss genom kvällen. Han började med att presentera honnörsbordet med hedersgästerna. Först och främst Christina Gustafsson som grundade föreningen 1982, då hon jobbade på Vuxenskolan och inte var senior ännu. Gnesta kommun representerades av Ingrid Jerneborg Glimne, socialnämndens ordförande, liksom Lena Karlsson Leksell som är socialchef. SPF Seniorerna nationellt representerades av Peter Sikström, generalsekreterare. Övriga inbjudna var Margareta Bergdahl, ordförande för PRO i Gnesta, och Inger Evensen, ordförande för PRO Stjärnhov. Vid honnörsbordet satt också Janne, Christina, Birgitta, Gunilla, Bosse och Eric. Alla medlemmar i vår styrelse.

Christina Lundstedt tackar vi för planering och genomförande av allt som rör mat och dryck! Maten kom via catering från Södertuna slott. Elever från Kvarnbackaskolan i Stjärnhov skötte servering med den äran.



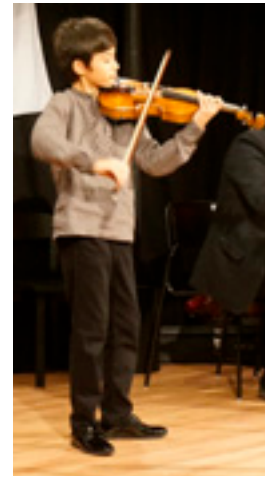
Janne inledde sitt jubileumstal med att blicka tillbaka till 1982. Liksom idag rådde galopperande inflation och regeringen införde prisstopp. En kall vinter följde. Vi hade två TV-kanaler, filmen om ET hade premiär. Janne citerade norrmannen Petter Stordalen som säger att alla kriser går över. Det tar vi med oss framåt som en hoppfull förväntan.

Peter Sikström har varit generalsekreterare för SPF Seniorerna under 8 år och har också ett förflutet på Vuxenskolan. Han berättade om 1982 då föreningen hette Sveriges Folkpensionärs Riksförbund. Tidningen Senioren hette Veteranposten och måltalet för antal medlemmar 1982 sattes till 70 000. Idag är vi 250 000 medlemmar fördelade på 750 föreningar. Socialtjänstlagen stiftades 1982 tack vare Karin Söder som var socialminister, vilket gav de äldre en bättre levnadsstandard. Peter överlämnade ett diplom till föreningen underskrivet av ordförande Eva Eriksson.

Sedan jubileumstalade Ingrid och Lena som representanter för Gnesta kommun. Båda underströk det goda samarbete som PRO och SPF Seniorerna har med socialförvaltningen. Vi bidrar tillsammans till att förebygga ohälsa genom att vara ett fritidshem för oss seniorer.

Margareta Bergdahl hyllade SPF Seniorernas och PRO:s goda samarbete i Gnesta genom Gnesta Seniorsamverkan Och vi har satt Gnesta på kartan i Sverige. Hon uppmanade oss att njuta av allt vi har åstadkommit.

Sedan följde kvällens absoluta höjdpunkt. Marie-Louise Pettersson presenterade familjen Komonko från Ukraina som bor i hennes lägenhet i Österkärnv. De flydde med sina tre söner från kriget i Lviv och fann en fristad i Gnesta. Pappa Marko är violinist och arbetar i hovkapellet på Operan i Stockholm. Under sommaren har han turnerat runt i världen som konsertmästare i tillfällig orkester bestående av 100 ukrainska exilmusiker med syfte att samla in pengar till fosterlandet. Sonen Daniel, endast 12 år gammal, spelade två stycken för oss på fiol och möttes av jubel och stående applåder. Därefter spelade far och son tillsammans.



Så berörande musik vi fick njuta av! För Daniel väntar helt säkert en karriär inom musiken! Pappa Marko blev också hyllad på sin födelsedag då hela församlingen reste sig och sjöng Happy Birthday To You och hurrade. Marko blev jätteglad, överraskad och rörd.



Daniel och Marko tackade nej till gage. Istället samlade vi in medel till symfoniorkesterns fond i Lviv.

Så följde utdelning av förtjänsttecken till några av våra medlemmar som har haft förtroendeuppdrag under lång tid. Britt Karlsson har varit funktionär för våra resor under 16 år och Kickie Bergström under 10 år. De båda har tagit oss med på välordnade och intressanta hemliga resor, teater- och musikalföreställningar i Stockholm och resor ut i Europa. Gerry Sandberg har varit revisor i föreningen under många år. Leif Eriksson har under många år varit styrelsemedlem och kassör i föreningen. Samtliga belönades med diplom underskrivna av vår ordförande Eva Eriksson, diplom från vår förening, silvernål och blommor.

Vi fick som vanligt en Hildingdikt till livs. Sture Larsson deklamerade en jubileumsdikt.

Allas vår Bengt Landin hade skrivit text till en hyllningsvisa till melodin När Farfar Var Ung och ledde oss i allsång.

Peter Sikström hade Christina Lundström till bordet och kände sig manad att tacka för maten. Det gjorde han genom att utan manus deklamera en dikt av Anna Maria Lenngren.



Peter Sikström jubileumstalade

Avtackning efter förtjänstfyllt arbete



Leif



Britt



Kicki



Gerry



och så en Hilding förstås...

Som avslutning sjöng Jasmine Laar franska visor med Edith Piaf-tema och Kenneth Willgren ackompanjerade henne. De är båda engagerade i Röda Korset.

Det var en jubileumsfest som heter duga! Tack till alla som bidragit till festen med Janne i spetsen!

Text: Kerstin Björk Ericsson, Gudrun Selander och Marie-Louise Pettersson. Foto: Bo Forsgard

Hyllningsvisa

(Text Bengt Landin, melodi "När farfar var ung.")

Du som i Gnesta är senior, har något festligt att fira i år.
Stäm upp en hyllning till vårt S P F på denna sköna träff!

Vårt S P F de fyrtio nu nått. Gläds åt gemenskapen, som vi där fått
i Gnestabygden på äldre dar. Här finns nåt för envar,

som än kan tycka att det är värt delta i sånt, som man håller kärt:
att lära nåt nytt - att resa nånstans, allt som ger stimulans.

Här kommer verksamheter av klass, äldre aktiva ständigt till pass-
man får ta del av teknik och kultur, och vandring i skön natur.

Vi gör honnör för dem, som från start, gav seniorerna styrka och
fart,
så vi idag kan ge klara besked: oss kan ni räkna med!

Så tack till er, som idogt idag, ordnar att vårt S P F blir ett lag,
som strävar att uti vårt Powerhus, tända ett flitens ljus.

Att S P F Seniorerna har, i Gnestabygden en uppgift är klar,
viktigast är nog, som alla vet, kampen mot ensamhet.

Även om åldern tar ut sin rätt, är det av vikt att hitta ett sätt,
att forma de äldreår, som vi ha, att göra dem riktigt bra!

För nådda mål i stort som i smått, under de fyrtio år, som har gått,
vi höjer ett leve för vårt S P F och vår jubileumsträff!

...**Och vet ni vad....** vi har lite att fira i år också!

Mötesplats Powerhuset och GSSam fyller 5 år i år. Det ska uppmärksammas och firas den 18:e augusti. Riktigt med vad och hur är ännu inte bestämt men håll ögon och öron öppna så kommer det mer information senare.



*Från 1-årsfesten
på Powerhuset*

På Gnesta dagenkommer vi att ha Öppet Hus i Powerhuset . Innehållet där är ännu inte spikat. Har du några bra idéer på aktiviteter, eller vill hjälpa till att jobba så, hör av dig till någon i styrelsen.



BEIJER
BYGGMATERIAL
GNESTA

KRINGEL

OFFSET & SCREEN

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

**Din helhets-
leverantör
av tryck**

**Brandskyddsdokumentering
Systematiskt Brandskydds Arbete
Riskhantering
Brandutbildning**



**Säkerhetskonsulter
Brand & Risk**

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



*Miniature World Kungsör
Hemlig resa 2022*



*Teaterresa 2022
Oscarsteatern "Tootsie"*



KANALBUSS

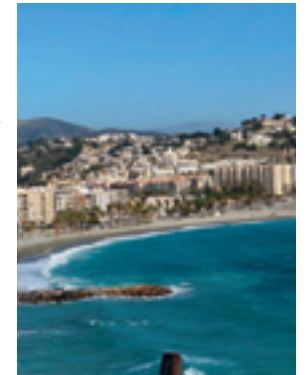
SKRÄDDARSYTT • NÄR & FJÄRRAN • BUSS BÅT FLYG

KONTAKTA OSS OCH BERÄTTA OM ERA RESEDRÖMMAR SÅ FÖRVERKLIGAR V DEM

0155-260066 INFO@KANALBUSS.SE WWW.KANALBUSS.SE 011-59070

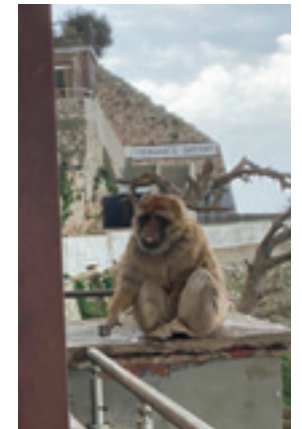
Spanienresa februari 2023

20 stycken medlemmar anländer till Almuñécar på solkusten Costa Tropical för en 13 dagars vistelse. Efter inkvartering i våra härliga rum på Almuñécar Playa SPA, intog vi vår fina middag "inclusive allt"! Fem utflykter ingick i resan:



Gibraltarhalvön
Med ljusspelet i droppstensgrottan S:t Michaels.

Makakaporna som bor på Gibraltarklipporna
Utsikten Europa Point.



Guadalhorcedalen Andalusiens gröna trädgård. Där frodas apelsiner, citroner, mandel o olivträd. Dessutom odlas numera vinrankor. Vi gör ett stopp på bodegan "Quitaspénas" där man fortfarande producerar vin från moscateldruvan sedan 140 år tillbaka. Givetvis smakar vi.



Namnet på vingården betyder "ta bort alla sorger". Glada och utan sorger beger vi oss till Apelsinmannen Juanita där vi smakar på hans apelsiner, söta citroner och en lantlig hemlagad paella.

Forts. Spanienresan...

Frigiliana Spaniens vackraste by. Ett litet tåg tar oss genom små kullerstengator var- efter vi intar en god lunch med fin utsikt.

Avresa till Nerja för en blåsig promenad till Europabalkongen.



Lecrindalen "Lyckliga dalen" Med sydeuropas bäst bevarade olivkvarn "Almazara" i byn Niguelas vars byggnation påbörjades på 1200-talet. Maskiner och verktyg har varit i drift och fullt fungerande fram till 1942. Här fascinerar vi av konsten att producera olivolja. Givetvis smakar vi också.

Efter en liten åktur med bussen är vi framme vid vårt lunchställe för dagen.

Oj, Oj vilken lunch – förrätt – soppa – varmrätt – efterrätt – kaffe o kaka!!



Mätta och välmående beger vi oss till vingården "Señorio de Nevada" där vi får ta del av vingårdens historia och en intressant och trivsamt vinprovning.



Några gjorde en extra utflykt till Granada.

Många av oss deltog i morgonpromenaderna, rundvandring i Almuñécar, utsiktsplats "Korset", marknader, "sempla" hos Sabina mm.

Rundvandring till akvedukten genom Cherimoya och avokadoodlingarna, 7,5 km, intressant och varmt.

Dags för hemfärd säger vi ömsom sol, vin o vatten. Alla med hem ingen blåste bort!

Text: Britt Karlsson, Foto: Gullan Andersson

PIGGA ÖGON

din syn Guldsmens

Tingshusgatan 2 0158-36005 guldsmens.se



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

PENSIONÄRS- TISDAG FÖR VÅRA MEDLEMMAR

5% RABATT

5% rabatt för dig som är pensionär och är medlem 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 2023



På bild fr. v. t hö.: Mats, Bosse, Birgitta, Gunilla, Ann-Sofie, Eric o Janne. Saknas på bild: Christina Lundstedt.

| | | |
|----------------------|---------------------|--|
| Ordförande | Jan Ancker | 070 714 50 79 <i>jan.anker@gmail.com</i> |
| V. Ordförande | Eric Ericsson | 070-531 93 35 <i>eric.o.ericsson@gmail.com</i> |
| Kassör | Birgitta Lundberg | 070 204 52 48 <i>birglund@gmail.com</i> |
| Sekreterare | Gunilla Lindahl | 070 566 52 08 <i>lindahl.gunilla@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> |
| Ledamot | Ann-Sofie Lindström | 070-217 20 76 <i>ansoelli@gmail.com</i> |

SPF SENIORERNA GNESTABYGDEN 2023

REVISORER

| | | |
|-------------------|---------------|--------------------------------|
| Christer Källmén | 070 675 25 00 | <i>kallmen@telia.com</i> |
| Sören Forss | 070 607 67 68 | <i>soren.forss@outlook.com</i> |
| Lars Bengtzeliuss | 073 368 76 71 | <i>lbengtzeliuss@yahoo.se</i> |

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Valberedning

| | | |
|--------------|---------------|-------------------------------|
| Klas Ruthman | 070 883 76 06 | <i>klas.ruthman@gmail.com</i> |
| Vakant | | |

Friskvårdsgrupp:

| | | |
|------------------|---------------|------------------------------------|
| *Yngve Andersson | 073 965 23 22 | <i>yngvelennart@hotmail.com</i> |
| Lennart Holmgren | 070 757 44 40 | <i>lennart.hn@telia.com</i> |
| Gunnar Jansson | 070 657 93 67 | <i>gunnarjansson1947@telia.com</i> |
| Åke Signal | 070 240 27 48 | <i>ake.signal@telia.com</i> |

Programgrupp:

| | | |
|---------------------------|---------------|---------------------------------------|
| *Anders Söderström | 072 740 62 55 | <i>anders-soderstrom1@hotmail.com</i> |
| Lennart Magnusson | 070 742 51 90 | <i>magnusson_lennart@telia.com</i> |
| Susann Mattsson Skerfving | 070 379 11 05 | <i>susann.mattssons@allt2.se</i> |

Resegrupp:

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

Studiekontakt:

| | | |
|----------------|---------------|-----------------------------------|
| *Ann Lundqvist | 073 441 34 69 | <i>hallby.086685424@gmail.com</i> |
| Karin Forsgard | 070 214 28 75 | <i>karin@kabof.se</i> |

* = Sammankallande

Lotterigrupp:

Gnesta:

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

Björnlunda:

| | | |
|--------------------|----------------|------------------------------|
| Agneta Abrahamsson | 072 230 33 03a | <i>abrahamsson@gmail.com</i> |
|--------------------|----------------|------------------------------|

Boulegrupp:

Gnesta:

| | | |
|----------------------|---------------|---------------------------------------|
| Ann-Marie Pettersson | 073 930 15 01 | <i>annmariepettersson48@gmail.com</i> |
| Lars Garén | 070 385 87 17 | <i>lassegignesta@gmal.com</i> |

Björnlunda:

| | | |
|--------------|---------------|-------------------------------|
| Irene Arkäng | 070 210 30 09 | <i>irene.arkang@telia.com</i> |
|--------------|---------------|-------------------------------|

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

| | | |
|---------------------|---------------|------------------------------------|
| Ann-Sofie Lindström | 070 217 20 76 | <i>ansoelli@gmail.com</i> |
| Ulla-Britt Knutsson | 070 471 85 36 | <i>ub.knutsson@telia.com</i> |
| Solveig Granqvist | 076 346 21 09 | <i>solveig.granquist@gmail.com</i> |
| Per Westerberg | 070 631 22 58 | <i>per.westerberg@gmail.com</i> |


Gårdsråd Strandhagen:


| | | |
|----------------|---------------|--------------------------------|
| Karin Svensson | 072 717 79 63 | <i>kasvensson@hotmail.se</i> |
| Svea Davidsson | 073 774 29 86 | <i>davidson.svea@gmail.com</i> |

Gårdsråd Ekhagen:

| | | |
|---------------------|---------------|------------------------------|
| Ann-Sofie Lindström | 070 217 20 76 | <i>ansoelli@gmail.com</i> |
| Ulla-Britt Knutsson | 070 471 85 36 | <i>ub.knutsson@telia.com</i> |



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 

**PR
TT**

**GNESTA
BILVERKSTAD**

0158 - 106 75

REPARATIONER SERVICE DÄCK AC



PP Sverige, Port Payé

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

SPF SENIORERNA Gnestabygden



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