

## UTSIKTEN HÖSTEN 2023



SENIORERNA

Gnestabygden

### Bäste SPF seniormedlem i Gnestabygden

Sommaren går in i sin sista fas och vädret har varit minst sagt varierande från stark värme och torka till ovanligt mycket regn. Det verkar som vi tyvärr får vänja oss vid extremväder. Personligen tycker jag att sommaren varit ovanligt kort. Vi får se fram mot en förhoppningsvis lång och fin höst med solsken, frisk luft och mycket svamp att plocka och äta. Vi har redan ätit svampmackor ett par gånger.

Vi har ett bra samarbete på gång med PROs nya ordförande och styrelse. Med kommunens tjänstemän har vi också ett gott samarbete. Det bådar gott för framtiden.

Powerhuset är fyllt av verksamheter som gynnar våra medlemmar. Någonstans att träffas och umgås vid tipspromenader, torsdagsträffar, kurser mm. Belinda håller ordning på oss och lokalerna.

Vi har fått bidragspengar från Socialstyrelsen som vi måste göra av med till nyår. De ska användas till att utöka öppettiderna i Powerhuset och öka hjälp till våra medlemmar när problem uppstår med dator- och mobiltelefonanvändning. Alla behöver hjälp någon gång då och då när något krånglar eller man kört fast och datorn eller telefonen inte gör som man vill. Händer alla ibland. Håll er informerade via våra kanaler hemsidan, veckobrev, anslags- tavlor mm.

Många frivilligtimmar läggs ner på att hålla våra verksamheter i gång, men vi behöver bli fler som jobbar. Det behövs hela tiden nya krafter som kan ta vid när de äldre vill trappa ner och vi har ett akut behov av fler som vill arbeta i vår så viktiga programgrupp. Till valberedningen behövs också två personer och vi ska välja en ny ordförande vid nästa årsmöte. Förslag på lämpliga personer tas tacksamt emot av oss i styrelsen.

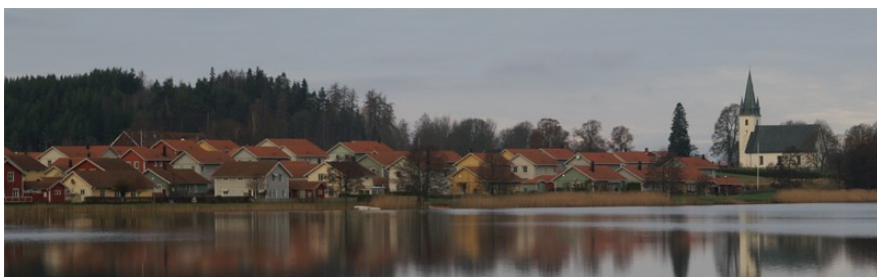
Vi hoppas att programmet för hösten tilltalar er men är det något ni saknar så hör av er. Föreningen är ju till för medlemmarna, så medlemmarnas synpunkter måste nå oss i styrelsen och de andra funktionärerna.

Jag önskar er en fin och trivsamt höst!

Gnesta augusti 2023

Eric Ericsson

Vice ordförande  
SPF Seniorena Gnestabygden



## JANNE

När försommaren stod i sin skiraste blom nåddes vi av det sorgliga budet att Janne Ancker hade gått bort, helt hastigt.

Någonting som vi blev både bestörta och chockade över. Det var väl den sista person som man trodde skulle försvinna så snabbt.

Bara dagarna innan hade han orkestrerat hela Powerhusets "Öppet Hus" tillställning, med den äran. Var också med och framträdde som musikanter i allsången.

Vi träffade honom och lärde känna honom när vi gick med i SPF i Gnesta. Janne var då ganska ny som ordförande i föreningen. Med outröttlig energi satte han igång att arbeta och föreningen har väl aldrig varit så livaktig som under Jannes ledning.

Vi har haft förmånen att lära känna honom och hans Christina lite privat också. Och han var lika öppen och generös som privatperson som i rollen som ordförande och ledare av SPF och GSSam.

Janne - vi saknar dig – och jag tror att jag talar för alla i SPF Gnestabygden. Du fattas oss !

Våra tankar går till Christina och övriga familjen.

*/karin o bosse forsgard*



## FRISKVÅRDSGRUPPEN

Yngve, Lennart, Gunnar, Åke och Inger, alltså Friskvårdsgruppen, drog igång oss den 1 augusti igen, efter sommaruppehåll. Med en lika späckad höstsäsong som vanligt.

Varje tisdag, drar vi på oss vandringskorna, och hänger med ut i naturen.

Så många fina nya smultronställen här i Sörmland har vi hittat tack vare våra kulturvandringar på tisdagarna.

Under den här terminen kommer vi att besöka Öllösa (8 aug.), Björnlunda hembygdsgård (15 aug.), Sörmlandsleden (22 aug.), Torsåker (29 aug.), gå en bit på Eriksgatan (5 sept.), Brandalsund (12 sept.), Klevaberget (19 sept.) och Skyrsjön (26 sep.). Avslutande vandringen innehåller lunch på Öster Malma den 3 oktober. Läs mer om vandringarna i Utsikten från i våras.

Och vi hoppas att Yngve har kvar avtalet med vädrets gudar. För det är inte många gånger som vi har haft dåligt väder när vi gått på våra turer!



*Trädkramning på hög nivå*

### En uppmaning!

Har du kameran/telefonen, med dig på någon av våra aktiviteter så ta en bild, eller flera, och skicka in till [spf.gnestabygden@outlook.com](mailto:spf.gnestabygden@outlook.com) Har du dessutom lust att skriva några ord till bilden så blir vi glada.

Utsikten ska ju spegla medlemmarnas aktiviteter och därför borde fler medlemmar synas i tidningen.

## ÖVRIGA AKTIVITETER I HÖST

### BOULE

#### I Gnesta

Vi som spelar är medlemmar i SPF Seniorerna i Gnestabygden och Pro Gnesta. Vi träffas måndagar och torsdagar kl 10.00 och spelar 2 omgångar och avslutar med en liten utslagstävling där den som har vunnit flest gånger koras som årets vinnare vid höstavslutningen.

Många deltagare tar med sig kaffe och fikor tillsammans efter spelet.

Om du vill prova på boule, anmäl dig till Lasse, du kan då få låna klot. Vi kan träffas 9.30 innan ordinarie spelomgång och gå igenom grunderna. *Tel Lasse 070 38 58 717 o Tel Ann-Marie 073 930 1501*

#### I Björnlunda

spelar man måndagar och torsdagar 9:30. Vill du vara med och spela boule där kan du vända dig till *Irene Arkäng tel. 0158-205 10*



*Gnestagänget i speltagen*

### 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*



## GOLF

Vårt friskvårdsprogram är utökat med en golfgrupp, som kommer att träffas regelbundet för gemensamma trevliga golfrundor på Grytsberg GK i Stjärnhov. Är du intresserad att delta kontakta: Sarah Kinberg Tel: 070-4714041 sarah.kinberg@gnesta.se

## STYRKEFABRIKEN

Vi är välkomna att komma och träna hos Styrkefabriken som finns på Industrigatan 8, den så kallade "tvålfabriken". På Tisdagar mellan 9:00 - 11:00 finns det plats för oss från SPF Seniorerna till rabatterade priser.

## ELLER...

## GNESTA HÄLSA FRISKVÅRD

Seniorträning - Onsdagar Kl. 11:00

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

[www.gnestahalsa.se](http://www.gnestahalsa.se)

Adress: Östra Storgatan 63, Gnesta



*Kanastagruppern i full gång*

## PROGRAMGRUPPEN

Föreningens ordinarie månadsmöten hålls alltid den andra onsdagen i varje månad. Under mötena ges information om vår verksamhet. Dessutom är det oftast lotterier samt förtäring och även någon form av underhållning. Nedan är de planerade programpunkterna fram till nästa Utsikt:

- **RÄKFEST MED ALLSÅNG** Den 13 september.
  - **PECKE ABRAHAMSSON - Polis och musiker** Den 11 okt.
  - **MINIREVYN** Den 8 november
  - **JULFEST** Den 6 december i Wattringsborg
  - **JULGRANSPLUNDRING** Den 10 januari 2024
  - **ÅRSMÖTE** Den 14 februari 2024
  - **MÅNADSMÖTE** Tema ej fastställt Den 13 mars 2024
- Står inget annat nämnt är mötena på Elektron i Gnesta.

Mer information om alla månadsmöten finns i Utsikten 2023-2024.

Tipsa gärna programgruppen om andra aktiviteter som du vill ska hända i SPF:s regi.

**OBS!** Programgruppen består nu endast av två personer eftersom den tredje medlemmen har flyttat. Så här behövs en förstärkning. Känner du att du skulle vilja vara med och bidra till planering av trevliga aktiviteter så hör av dig till någon i styrelsen, eller direkt till programgruppen:

**Anders Söderström** 072-740 62 55 [anders-soderstrom1@hotmail.com](mailto:anders-soderstrom1@hotmail.com)

**Lennart Magnusson** 070-742 51 90 [magnusson\\_lennart@telia.com](mailto:magnusson_lennart@telia.com)

## INFORMATION

Fr o m augusti månad är det Birgitta Lundberg som tar emot dina anmälningar till medlemsmöten och fester. Telefonnummer och e-postadress är samma som tidigare:

**Tel: 070 946 85 06 eller [fester.gnestabygden@gmail.com](mailto:fester.gnestabygden@gmail.com)**

Och kom ihåg - har du anmält dig men får förhinder - glöm inte att avboka - missar du det får du betala entréavgiften i alla fall!

## RESESKILDNING FRÅN HEMLIG RESA I MAJ 2023

Den 24 maj var det dags för SPF Seniorerna Gnestabygden årliga endagars hemliga resa. Vi var 48 stycken som klev på bussen hemma i Gnesta utan att veta var vi skulle hamna. Efter ett par timmars bussfärd kom vi fram till Gränna och Visingsö med Kanalbuss.

Vilken fantastiskt fin resa vi fick! Underbart försommarväder, med grönska och blomning.



Första stoppet blev i Gränna på Haglunds kondis med gott kaffe och god frulla.

Och så färja till Visingsö, Vätterns Pärla! Där mötte en mycket kunnig guide upp, Erna M.M. Andersson Patron. Hon bodde på ön och kunde berätta om allt som hänt och händer där, så personligt och roligt.



*Första stoppet Haglunds kondis*



Vilken ö, så väl omhändertagen och bevarad med omtanke! Maten blev Vänernsik med romsås på Restaurang Solbacken/ Restaurang Ek nere vid hamnen.



Väl tillbaka till fastlandet och Gränna besökte vi André expeditionens Polarcenter. Vi såg först en film om Andrés polarexpedition och sedan hade vi egen tid på museet i en timme ungefär. Väl värt ett besök, så intressant!



Vi hann också med att köpa glass utanför museet innan Magnus hämtade oss med bussen. Sista stoppet vid det gamla caféet i Väderstad, blev även det en höjdpunkt. Vi satt ute i kvällssolen och drack kaffe med bulle.

Att få åka gamla riksvägen hem var också ett stort plus! Fin utsikt! Magnus, vår chaufför körde oss skickligt och säkert, var rolig och hjälpsam och tyckte vi hade skött oss bra, inte så krångliga! Han fick många positiva kommentarer.

*Vid pennan Christina Ancker*



*På väg till muséet*



*Sista stoppet på hemväg*

## **LITE ANNAT SOM RESEGRUPPEN HAR PÅ GÅNG....**

**20 september:** Guidad visning av NK-möbler på Nyköpings Museum. Anmälan senast 15 augusti.

**7 oktober:** Vingåkers Folkpark, "I can jive" om Jerry Williams

**16 - 23 oktober:** Spanienresa, Barcelona o Costa Brava-kusten. buss / flyg.

**17 november:** Hjalmar Revyn "Mot ljusare tider". Brevens Bruk

**6 januari 2024:** "Änglagård - musikalen" Oscarsteatern

**28 - 29 januari 2024:** Reseträff med Kanalbuss ombord på Viking Line båt.

**under planering:** En-dagars hemlig resa i maj månad 2024. Håll utkik på hemsidan.

Mer och utförligare information hittar du i Utsikten 2023 - 2024 eller ta kontakt med någon i resegruppen.

**Anmälan till: Christina A 073-800 34 30 Gullan 070-574 56 70 Solveig 076-346 21 09**

Vill du följa med - men anmälningstiden är förbi. Anmäl dig i alla fall för det finns en väntelista som tas till om någon lämnar återbud och du kan få möjlighet att följa med!

Bussresor görs i samarbete med Kanalbuss eller Resekompaniet. Vår busshållplats i Gnesta är fortfarande parkeringen på Mejerigatan (mellan Granngården och ICAs baksida). Kontrollera alltid er reseförsäkring! Vid resor som innehåller evenemang (teater, musik, sport etc) återbetalas EJ kostnad för biljett. Anmälan är alltid bindande (dock inte intresseanmälan).

**Och.... Glöm inte hälsokortet** - det ska alltid vara med på våra resor!

## KURSER OCH STUDIECIRKLAR

Följande studiecirkel är igång / kommer igång:	Nya studiecirkel som finns att starta:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engelsk konversation</li> <li>- Två litteratursirkel</li> <li>- Släktforskning – nybörjare</li> <li>- Träslöjd för damer - fm</li> <li>- Träslöjd för damer - ef</li> <li>- Vegetarisk matlagning</li> <li>- Nål / torr-tovning</li> <li>- Målarkurs</li> <li>- Spanska nybörjare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spanska fortsättning</li> <li>- Datorkurs / Word', Excel</li> <li>- Mobiltelefonkurs</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

## EFTERLYSNING — IDÉER o CIRKELLEDARE

Har du någon idé till ytterligare cirkel. Eller har du möjlighet att ställa upp som cirkelledare för något intresse du har och vill dela med flera. Hör av dig eller anmäl dig till

Ann på Tel: 073-441 34 69 - Karin Tel: 070 – 214 28 75

Eller till [studier.gnestabygden@gmail.com](mailto:studier.gnestabygden@gmail.com)

*Du är alltid välkommen att höra av dig!*



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](http://www.sv.se/sormland)  
 Rademachergatan 38, 632 20 Eskilstuna Tel. 070-5360470

Våra kurser och cirkel är omtyckta och vi har också många duktiga kurs-och cirkelledare, både inom föreningen och externa sådana. En mycket populär cirkel som var i våras ”Tre slott i Sörmland”. Den fick stor uppskattning och så här uttryckte en av deltagarna sig efter avslutad cirkel. Och jag vet att övriga deltagare höll med!

## TRE SLOTT I SÖRMLAND



Att få veta mer om Södertuna, Nynäs och Säfstaholm har varit en resa runt i Sörmland. Under kulturvandringarna har vi utforskat den närmaste omgivningen. Och nu har vi rört oss längre bort.

Tack vare Lennart Holmgren och Ann Lundqvist har vi fått lära oss om slotten och gå guidade turer på slotten.



*Lektion i full gång*



Lennart har varit verksam som lärare och skrivit läroböcker. Han har berättat om slotten för oss, lärt oss om de olika yrkesgrupperna som var involverade då, och allt annat som hör slotten till. Tyvärr kunde han inte följa med till Nynäs och Säfstaholm på grund av höftoperation. Han har väntat länge på operationstid och vi förstår att han prioriterade sin operation.

Ann har varit administrativ ledare för vår grupp, med allt vad det innebär. Från att presentera kursupplägget – och många ville delta! – till att boka in guidning och fika vid slotten, ordna med material, hålla reda på närvaro, med mera, med mera.

Efter lektionerna om respektive slott kunde vi under våren göra besök på alla tre. Ett slott varje besöksdag. Med kunniga guider fick vi lära oss mer om både slottens historia och hur man levde och bodde som slottsherre och fru, och som anställda på respektive gods.

En mycket intressant och lärorik cirkel.

*Vid pennan Kerstin Björk Ericsson*



*Guidning på Nynäs slott*

**PS.** Vi hoppas kunna ordna en liknande cirkel till våren 2024 igen. Det finns ju många slott i Sörmland.

*/Ann o Karin*



## **Gnesta kommuns pensionärsråd (KPR)**

Nytt reglemente för Kommunala pensionärsrådet har beslutats av kommunstyrelsen i Gnesta. Finns på SPF Seniorerna Gnestabygdens hemsida under rubrik KPR. Där finns även information från Gårdsråden.

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

### **Exempel på diskussioner vid årets två första KPR-möten:**

Verksamhetsplan för KPR presenteras i form av ett årshjul. Frågor kan följas parallellt med arbetet i kommunen vilket gör att vi får aktuell information och kan lämna synpunkter och önskemål i specifika frågor på ett bättre sätt. Exempel kan vara äldreomsorgsplanen där projektledare nu är utsedd och tidsplan tas fram.

Seniordagen är den 12 oktober. Projektledare Hanna Noorberg kontaktar pensionärsorganisationerna för ev. ytterligare dialog. Olika idéer på programpunkter har överlämnats till henne.

Diskussioner har förts angående mellanboende, som är en utvidgad för-  
tursrätt för äldre till lägenheter i centrum. Bra med närhet till affärer, Träffpunkten och övrig service. Även personer med funktionsnedsättning har detta behov och i Björnlunda finns samma behov. Frågan om mellanboende har fortsatt aktualitet.

En referensgrupp har bildats med representanter från pensionärsorganisationerna för att få ett medborgarperspektiv på arbetet med Nära Vård i kommunen. Det kan innebära att delta i workshop, dialogmöte, ta del av o lämna synpunkter på underlag och färdiga utkast.

Kontakta gärna representanterna nedan för att ställa frågor, lämna förslag till vad som borde belysas i rådet eller annars ge tips av olika slag som kan förbättra vardagen för Gnestas pensionärer. Kom gärna med önskemål om vad ni vill kunna läsa under rubrik KPR på vår hemsida.

### **Representanter för SPF Gnesta är:**

Ann-Sofie Lindström	070 217 20 76	<a href="mailto:ansoelli@gmail.com">ansoelli@gmail.com</a>
Solveig Granqvist	076 346 21 09	<a href="mailto:solveig.granqvist@gmail.com">solveig.granqvist@gmail.com</a>
Per Westerberg	070 631 22 58	<a href="mailto:per.westerberg@gmail.com">per.westerberg@gmail.com</a>
Ulla-Britt Knutsson	070 471 85 36	<a href="mailto:ub.knutsson@telia.com">ub.knutsson@telia.com</a> (ers.)



## ÖPPET HUS PÅ GNESTADAGEN

Den första lördagen i juni är alltid bokad för Gnestadagen i almanackan. Så har det varit i många herrans år nu. Så ock i år.

I år deltog också SPF och PRO tillsammans med Öppet hus på dagen.

Det fanns programpunkter från klockan 11 och fram till stängning. Vad var det som hände då?

-Jo, Åke Nilsson sjöng och spelade gitarr (stämningsfullt och fint). Sen var det Sture Larsson som berättade om Herr riddare Kurt och efter det drog han även en del limerickar (mycket uppskattat).

Bengt Landin kom därefter och kåserade om just Gnesta Marknad, förr och nu (lika populärt som vanligt).

Dagens sista men inte minsta programpunkt var Allsång med vår SPF-orkester. Många var med och sjöng.

Samtidigt var det kaffeservering utomhus.

Dessutom var det hela dagen, såsom rubriken lyder, Öppet hus i Powerhuset. Så man kunde komma och titta på lokalerna och en liten utställning som gjorts om verksamheterna som pågår i huset. Dessutom hade SPF:s Målargrupp vernissage inne i konferensrum och stora salen. Många letade sig fram dit.



*Bengt och Sture kåserar och underhåller*



*Allsång, en uppskattad programpunkt*



17



*Målargruppens vernissage*

18

## UPPROP!

Vi behöver fler aktiva medarbetare i vår förening. För att vi ska fortsätta att fungera på ett bra sätt behövs ett par till i programgruppen och ett par nya valberedare. Dessutom behövs alltid hjälp till möten och fester. Hör av dig till någon i styrelsen om du vill hjälpa till.

## STATISTIK....

På hemsidan och i SPF-appen har Bosse (medlemssekreterare) publicerat resultat från förbundet om hur det går för alla föreningar med medlemsvärkning och andel "unga" (under 70 år) medlemmar. Vi ligger bra till där! Vi är nummer 3 i vår grupp angående värkning av nya medlemmar och i andelen unga medlemmar ligger vi först i vår grupp.

Att vi ökat i antal så bra beror på att vi har synts och hörst så mycket och mycket av det är Jannes förtjänst.

Så bästa sättet att hedra Janne är att fortsätta synas och höras och arbeta aktivt för att föreningen ska fortsätta att gå så bra.

**PP** Sverige, Port Payé

Avs.  
SPF Seniorerna Gnestabygden  
Powerhuset Dagagatan 22  
646 32 Gnesta  
spf.gnestabygden@outlook.com  
Org.nr 819001-5084

**SPF** SENIORERNA Gnestabygden



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

Vi som producerat är SPF Mediagrupp: Karin Forsgard, Bo Forsgard  
Tryck: Kringeltryck Södertälje  
Ansvarig utgivare: Eric Ericsson, Vice Ordförande

  
**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**