

UTSIKTEN



SPF
SENIORERNA

Gnestabygden

Program

April 2025 - Mars 2026

PENSIONÄRS- TISDAG FÖR VÅRA MEDLEMMAR



**5% rabatt för dig som är pensionär och är
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

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Framsida - Bild: Tord Nygren	1
Innehållsförteckning	3
Ordförande har ordet	4
Parkeringsförbud vid Powerhuset	5
Information, Förmåner o Rabatter	6-8
Mötesprogram	9-11
Kulturvandringar	12-15
Resor o Utflykter	16
Studieverksamhet	17
PowerSingers	18
Övriga aktiviteter	20-21
K P R	22-23
Spanienresa och Portugalresa i sept	24-28
Lite från Årsmötet	31
Konstlotteriet	32
Styrelsen	34
Funktionärer	35-37
En förening är.....	37
Tack och adjö	38

OBS! Förbundet skickar inte ut några medlemskort fr o m i år. Det kan tas fram digitalt genom att du loggar in på "Mina Sidor" på spfseniorerna.se. Vill du ha ett fysiskt medlemskort - ta kontakt med vår medlemssekreterare Agneta Abrahamsson så kan hon hjälpa dig. (Kontaktuppgifter se sidan 34)

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Hej Alla medlemmar
i SPF Seniorerna Gnesta!
Vilken fantastisk förening vi är!

Nu är vi ca 620 medlemmar. Vi fick
ett 3:e pris på 3000 kr i distriktets
tävling , i vilken förening som fått
flest nya medlemmar under gångna
året. Jätteroligt! Grattis till oss!

Välkomna till oss! Hoppas ni nu
hänger med i någon av våra många
aktiviteter och kommer till Powerhu-
set där det alltid händer något. Om ni
känner er motiverade och intresserade
att vilja vara funktionär i någon grupp
eller vill starta upp någon aktivitet.

Tveka inte att höra av er!

Jag vill också passa på att Tacka alla funktionärer som gör ett fantastiskt bra
jobb, utan er har vi ingen verksamhet.

Tiden rusar iväg som vanligt, ett år har gått sedan jag blev ordförande i vår
förening.

De gångna året har varit likt en berg och dalbana, full fart. Året har varit fyllt
med roliga saker och mindre roliga. Jag har nu kommit in mer och mer i för-
eningen. Tycker det är roligt att få träffa er och vara med på olika aktiviteter
samt dra igång olika saker.

Som jag sagt förut vill jag ha en aktiv kommunikation mellan oss alla. Att ni
på möten, månadsmöten osv ställer frågor, ifrågasätter och ger förslag på
aktiviteter samt förändringar.

Ja allt vad ni funderar över, vill jag veta eller vad ni vill göra. Har du kanske
en idé? Berätta, så försöker vi genomföra vi den.

Jag önskar er alla nu ett fint 2025 i vår förening och gemenskap!



TÄNK EFTER FÖRE INNAN DU PARKERAR VID POWERHUSET



Parkera **INTE** framför garageportarna eller på gräsmatteytan (som på bilden) framför Powerhuset. Det är privat tomt.
Det är nu fler som blivit bötfällda när de parkerat där.



* MEDLEMSRABATT & PERSONLIG SERVICE *



Gnesta Bokhandel
ANNO 1890

STORA TORGET 3 • 015810041
GNESTABOKHANDEL.SE • INFO@GNESTABOKHANDEL.SE



Medlemsboken: Extra förmånligt pris för alla medlemmar på utvald, aktuell bok. Boken kommer nu att presenteras på SPF hemsida och i bokhandeln varje månad samt affischeras på Powerhuset



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 2025 är 330: -

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 Laura Johansson, e-post:
gnestabygden@spfseniorerna.se
tel: 070-300 36 71

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.

SMS-utskick: Vi gör även SMS utskick. Därför är det viktigt att du har ditt mobiltelefonnummer inlagt i medlemsregistret.

Får du ingen information förutom Utsikten under året? Är det så, kanske du behöver komplettera dina uppgifter i medlemsregistret. Vi har sett att många saknar både mobilnummer och e-postadress i medlemsregistret. Du kan gå in och ändra på "Mina Sidor" på hemsidan eller meddela medlemssekreteraren: Agneta Abrahamsson, e-post:
gnestabygden@spfseniorerna.se
tel: 072-230 33 03 om du vill ha hjälp.

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

Gnesta Bokhandel

Stora Torget 3. 0158-100 41

10 % på kontors o konstnärsmaterial.

Dessutom: **Bokcirkelrabatt**

Guldsmen's Ur & Optik AB

Tingshusgatan 2, tel. 0158-360 05

Gratis provning av ögontrycket (normalpris 70 kr). Visa medlemskort

Gnesta Färghus AB

Västra Storgatan 12, tel: 0158-266 10

10% på färgmaterial och tapeter.

Inga rabatter på leksaker eller konstnärsmaterial.

BEIJER Byggmateriel

Nibblegatan 1,
tel. 0158-269 50.

Listverk & Färg 20%,

Butiksmateriel 15%

Rabatt gäller EJ Elverktyg

OBS! För ovanstående företag gäller rabatten EJ för nettoprissatta produkter.

Foto:

Gunnar Jansson



Medlemsavgiften för 2026 blir 330:- och består av följande delar:
Förbundet: 190:-, Distriktet: 20:-, Gnestabygden: 120:- = Totalt: 330:

RABATTER O FÖRMÅNER PÅ DISTRIKTS- OCH FÖRBUNDSNIVÅ

Distriktförmåner:

Nerja resor till Spanien

Viking Line

Smart Senior.

Länsförsäkringar i Södermanland

Snitt 10% på försäkringar

Förbundsformåner:

If - Huvudpartner

Skandia - Partner

BookBeat

Bonniers bokklubb

Readly

Tallink Silja

Svensk Värdeförvaring

mySafety - Partner

E.ON - Partner

Fonus

Familjens jurist

Lavendla Juridik

Verahill Familjejuridik

Klarahill

Fenix Family



info@gnestafarghus.se

0158-266 10



GNESTA FÄRGHUS AB

HOS OSS HITTAR NI

Färg & Tapeter

Leksaker

Hobby

Städ

Ramar

Inramningsverkstad

Konstnärsmaterial

Kemprodukter

Varmt välkomna!

Öppettider Må-Fr 9 - 18, Lö 9 - 14

MÖTESPROGRAM MARS 2025 - MARS 2026

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 och 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!

9 april Kl 14:00 Elektron	”Så mötte vi musiken i Gnestabygden” med Bengt, Billy, Sture, Tetta o Tommy alias BBSTT Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast 2025-03-31 Entré: 70 kr
14 maj Kl 17:00 Wattrangsborg	VÅRFEST Vårbuffé—vatten, lättöl ingår. Ta gärna med egen dryck. Lennart Wantzin, trubadur från Oxelösund, underhåller med sång och gitarrspel. Har bred repertoar, från Olle Adolfsson, Beatles, Elvis till egna visor Lotteri Anmälan senast: 2025-05-05 Entré: 250 kr.
4 juni (OBS datum) Kl 14:00 Elektron	RESEBERÄTTELSE: ”Med båt på engelska kanaler” Anders och Agneta berättar och visar bilder. Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast: 2025-05-26 Entré: 70 kr.
9 juli Kl 14:00 LÅNGBRO GÅRD MÖLNBO	Herrgården visas av Johanna Hofring (platsansvarig). Här finns lanthandel, hantverk och handel för byggnadsvård. Gården har en mängd andra aktiviteter. Möjlighet att köpa kaffe, smörgås o kaka för 120 kr. Eller medtag egen kaffekorg. Vi samlas kl 13:00 bakom ICA för samåkning. Anmälan senast: 2025-06-30

13 augusti Kl 14:00 Ullevi Hem- bygdsgrd	KAFFEREP Sju sorters kakor, tårta. Bakade av medlemmar. Billy mé Skogsundarna underhåller. Lotteri Anmälan senast: 2025-08-04 Entré: 70 kr.
10 september Kl 17:00 Elektron	RÄKFEST Vatten och lättöl ingår. Tag gärna med egen dryck. Den vida omkring kände Åke Nilsson leder allsången. Musik: Billy Karlsson mé Skogsundarna Lotteri. Anmälan senast: 2025-09-01 Entré: 250 kr.
8 oktober Kl 14:00 Elektron	LOTTEN BERGMAN - Eskilstuna. Språkpolis och radiopratare besöker oss och berättar om ord- språk, ordstäv och andra roligheter. - Kom gärna med frågor om olika uttrycks betydelse. Kaffeservering Lotteri Entré: 70 kr. Anmälan senast: 2025-09-29
12 november Kl 14:00 Elektron	JOHAN RAPP - journalist och författare. Pratar om tankspriddhet och glömska. Hur fungerar min- net? Kan det fungera bättre? Roligt och lärorikt. Kaffeservering Lotteri Entré: 70 kr. Anmälan senast 2025-11-03
10 december Kl 17:00 Wattransborg	JULFEST, LUCIATÅG, SÅNGUNDERHÅLL- NING, JULBORD. Julmust, lättöl ingår. Tag gärna med egen dryck. Lotteri Anmälan senast: 2025-12-01 Entré 250 kr.

14 januari 2026 Kl 14:00 Elektron	JULGRANSPLUNDRING Dans kring granen, tomten kommer. Tag gärna med en julklapp för ca 100 kronor (frivilligt). Kaffeservering Anmälan senast: 2026-01-05 Entré: 70 kr.
11 februari 2026 Kl 14:00 Elektron	ÅRSMÖTE - Detta är kallelsen till årsmötet. Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna. Kaffe och smörgår. Lotteri Anmälan (om du önskar förtäring) senast 2026-02-02
11 mars 2026 Kl 14:00 Elektron	MEDLEMSTRÄFF Program ej fastställt - meddelas senare Anmälan senast 2026-03-02 Entré: 70 kr.

Nu finns vi ännu mer tillgängliga på telefon!

Vardagsärenden: alla dagar 07.00-20.00

Frågor om lån, sparande och försäkringar:
vardagar 08.00-18.00

Telefon: 0771-221122

Hemsida: www.swedbank.se

Swedbank



FRISKVÅRDSGRUPPENS PROGRAM FÖR VANDRINGAR

VÅREN 2025

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.

8 april 3,5 km lätt	Vi börjar med en Gnestavandring. Vi går en runda från parkeringen vid Mejerigatan via Vårdcentralen-Österkärv Granbacka Hembygdsgården. Kanske får vi höra något om de platser vi går förbi. Vi fikar i sluttningen nedanför vattentornet.
15 april 2,5 km lätt	Idag åker vi till Holmsjön och parkerar vid Jaktstugan. Vi tar Sörmlandsleden söder om sjön mot Axsjön till reservatsgränsen. Vi går tillbaka mot Holmsjön där fikar vi med jättefin sjöutsikt. Därefter går vi norra stranden tillbaka till bilarna.
22 april 3,5 km lätt	Denna gång går vi på Eriksgatan ner mot Penningbyviken där vi tittar på fornborgen. Vi fortsätter mot Nysätter där vi tar fikapaus med sjöutsikt. Promenaden fortsätter mot Skogstorp och vidare till bilarna.
29 april 4 km lätt	Vi startar vid Hembygdsgården i Mölnbo, passerar den gamla kvarnen där "Prima Pinaler" huserar idag. Vandrar vidare förbi gården Sund mot Nysundsbron. Matrast vid Mölnbo båtklubbs bryggor vid Lillsjön med sjöutsikt. Vi fortsätter förbi Fagnäs och vidare tillbaka till Hembygdsgården.
6 maj 5,5 km lätt	Vi går från Mälby kvarn och passerar där "Slaktar Nisse" som sägs har härjat här. För att sedan komma till Lövnäs där vi tar kaffepaus med vacker utsikt över Lockvattnet. Vi fortsätter sedan mot Kvarnsjön och bilarna.

13 maj 3,5 lätt	En vandring i ett landskap med många fornminnen. Lebro–Åshammar–Rundbotorp.
20 maj 4 km lätt	Turen går till Mariefred och Gripsholms hjorthagen. Vi parkerar vid Gripsholms slott. I slottsparken finns drygt tusen träd som är skyddsvärda och här går också ett hundratal dovhjortar. I parken är det promenadvänliga stigar. På en av höjderna i parken fikar vi med utsikt mot slottet och Mälaren.
27 maj 5 km medel	Vi åker till Palmskog öster om Vattgruvsmossen (väster om Järna) och går på Sörmlandsleden österut och tittar på de fyra gruvhålen vid Långmossen. Efter kaffestunden utan sjöutsikt viker vi av från leden och på slingriga stigar återvänder vi till bilarna.
3 juni 4,5 km medel	Idag blir det skogsvandring. Vi statar mot Grinda vidare mot Herrösund och Larslunda. Kaffepaus tar vi vid Rösund. Därefter fortsätter vi på en mindre grusväg mot Baggbol där vi viker av mot Grinda och bilarna.
10 juni 3 km lätt	Idag åker vi till Sandvikscamping. Vi går Sörmlandsleden genom hagen där Adam och Eva brukar blomma så fint. Vi fortsätter efter havet mot Rösten. Sedan tar vi vägen tillbaka till bilarna. Där hämtar vi fika och badkläder och går till Sandviksbadet där vi dricker kaffe och bad för de som vill som avslutning.



*Vår vandring
2024 vid
Hammersta*

FRISKVÅRDSGRUPPENS PROGRAM FÖR VANDRINGAR

HÖSTEN 2025

5 augusti 5 km lätt	Vi startar vid Nynäs slott och vandrar till de båda nerlagda kalkugnarna vid Evedal som det finns mycket att berätta om. Matrast vid kalkugnarna, sedan går vi samma väg tillbaka till Slottet.
12 augusti 4 km medel/ lätt	Vi tar en vandring i Jägarskogen som är Nykvarns naturreservat. Vi vandrar på fina gångstigar och vid Yngerns strand tar vi en fika och ett härligt bad i det mycket rena vattnet. Vi kommer att se gammal barrskog, 140 år, uppblandad med ek och andra lövträd. Om man inte vill klättra över en stätta så finns det fler stigar som leder till fikaplatsen.
19 augusti 5,5 km svår	En ny slinga runt Stora Envättern blir dagens vandring. Vi går motsols så att vi får det besvärliga med höjdskillnader, klättra på stenar och spänger i början när vi är pigga. Lite spänger över blöta delar återstår men sen blir det lättare och lättare. Halvvägs har vi en fin rastplats med utsikt över sjön.
26 augusti 5 km lätt	Morasjön runt. Vi passerar den gamla väderstationen som hette Mora. (OBS inte i Dalarna)
2 september 5 km lätt	Vi åker till Anders på Harlinge. Där går vi en vandring i det vackra jordbrukslandskapet.



Foto:
Gunnar Jansson

9 september 3 km medel	Vi återvänder till bäckravinen vid Krampan. Vi har ofta gått den blinde mannens väg på våren men hösten kan också vara fin. Vem var den blinde mannen? Vi får höra historien om honom.
16 september 4 km lätt	Vi parkerar vid Robygge i Ytter Järna och går 12 km på Ekoleden, NEJ, det blir för långt. Men Nibblerundan då, 2,5 km? NEJ, det är för kort. Då går vi efter Inger och Gunnar och hoppas att dom hittar ett mysigt fikaställe med sjöutsikt och lagom långt. Lite kultur får vi också.
23 september 4 km lätt	Rundvandring i Stjärnhov, vi besöker också Nässelsta kvarn och hoppas att vi kan på komma in i kvarnen som har alla inventarier kvar. Sedan går vi upp mot Kyrksjön innan vi tar oss tillbaka till bilarna. Fika vid kvarnen.
30 september 3 km lätt	Vi återvänder till Södertuna slottspark som vi vanligen besökt under våren. Men nu gör vi en höstvandring. Har trädens blad skiftat färg från grönt till olika nyanser av gult och rött? Eller har hösten kommit så långt att marken är täckt av en matta av löv?
7 oktober	Avslutning på årets vandringar med lunch på Öster Malma. Vi planerar för någon aktivitet före lunchen.

*En härlig vandring på
Dagnäshalvön 2024*



RESOR OCH UTFLYKTER 2025

De resor som för närvarande är planerade är följande:

3 april	AMADEUS - ett musikaliskt kostymdrama på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm
21 maj	Endagars - Hemlig resa.
3 - 9 augusti	NORGE RESA med Kanalbuss 7 dagar
20 - 21 augusti	Tvådagars - Hemlig resa

Utförligare information om resorna finns på hemsidan och i pärmen som finns med på månadsmötena. Eller ta kontakt med någon i resegruppen.

Anmälan gör du också till resegruppen: Christina, Gullan eller Solveig (*kontaktuppgifter finns på Sidan 35*).

OBS! Anmälningar till resor och utflykter går inte längre att göra i pärmen utan man måste ta kontakt med resegruppen.

Skanna QR-koden så kommer du till Resor på hemsidan!



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

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

Glöm inte Hälsokortet!

Välkomna till



**Gnesta äldsta butik
Etablerad 1886
Kvalitetsskor för hela familjen!**

STUDIEVERKSAMHET 2025

Studieombud är Kerstin Hjortsmarker och Ulla Lindgren (efterträder Karin Forsgard).

Vi hälsar Ulla välkommen till studieverksamheten. Kontaktuppgifter till oss finns på sidan 35

Vid utgivning av Utsikten pågår följande kurser och cirklar:

- ♦ Engelsk konversation
- ♦ Tysk konversation
- ♦ Litteratursirklar – två cirklar
- ♦ Släktforskning – två cirklar
- ♦ Träslöjd damer
- ♦ Målargrupp – Akvarell, Akryl
- ♦ Målarcirkel – olika tekniker
- ♦ Nåltovning
- ♦ Schack för nybörjare
- ♦ Knyppling – vi söker fler deltagare för att starta



Vi har möjlighet att starta upp fler studiecirklar så har du något förslag är det bara att höra av sig.

Du kan även göra en intresseanmälan till uppstartade cirklar. Hör av dig till: studier.gnestabygden@gmail.com



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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

— ATT SJUNGA ÄR ATT SKAPA GLÄDJE —



Sånggruppen PowerSingers

Vi är ett gäng glada amatörer som sjunger skillingtryck, visor och melodier av kända poeter och melodiskapare. Vill du vara med?

För mer information ring så berättar jag mera.

Åke Nilsson mobil 070-525 15 95 eller e-posta: ake-nilsson@telia.com

Vi hjälper dig med din bostadsaffär.

Kom gärna in och besök oss
i STOPP-huset eller ring på
0158-205 00.

Välkommen till oss!

 **HusmanHagberg®**



Seniorrabatt 5% varje onsdag!

I alla år har onsdagar på Hemköp
varit mötesplatsen för seniorer!

Rabatten gäller för dig som fyllt 65. Gäller ej tobak, spel, tidningar,
läkemedel, e-handel och andra av Hemköp förmedlade tjänster.

Kolla in vår beställnings- sida för catering.

www.hemkopgnestacatering.se

Bufféer, smörgåstårter, ost och charkbrickor mm.

Beställt enkelt via vår webbsida.

Hämta i butiken.



Scanna QR-koden
så kommer du direkt till
vår cateringsida.



Hemköp
GNESTA

ÖVRIGA AKTIVITETER

Spela Boule

På bouleplan i Gnesta,

Tid: måndag och torsdag kl. 10:00 Kontakt: Ann-Marie Pettersson,
tel: 073-930 15 01, eller Lars Garén, tel: 070-385 87 17

På Ekhagen i Björnlunda,

Tid: måndag och torsdag från kl. 9:30 Kontakt: Ulla-Britt Knutsson
tel. 070-471 85 36

Golf

I vårt friskvårdsprogram försöker vi utöka med en golfgrupp. Det vore trevligt att träffas för gemensamma golfrundor på Solbacka GK i Stjärnhov. Är du intresserad kontakta:

Lennart Magnusson, Tel: 070-631 45 89

E-post: Magnusson_Lennart@telia.com

Canasta-spel

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

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

Allt för dina ögon

Synundersökningar
Glasögon
Kontaktlinser
Ögonapotek

GRATIS

Synundersökning vid
uppvisande av medlemskort.

Gäller vid köp av kompletta
glasögon.
*Kan inte kombineras med andra
erbjudanden.*

Boka via **synia.se**

Synia
LEGITIMERAD OPTIKER

Strömmentorget Gnesta
0158-80 90 08



Nåtkvning



Vandringar



Boulespel

ÖVRIGA AKTIVITETER - FORTS.

Styrkefabriken

Seniorträning måndag o torsdag mellan 9:30- 11:00 och mellan 10:00 - 11:00 är det cirkelträning. Förmånliga priser!.

Hälsar **Joakim - Styrkefabriken** tel: **070 304 41 30**

Massagepraktiken Gnesta AB (Fd Gnesta Hälsa Friskvård)

Seniorpassen följer Moveoo konceptet med stor focus på rörlighet, styrka men främst koordination och balans. Viktigast på passen är samvaron att alla känner sig sedda.

Vi tränar i Paddelhallen på Östra Storgatan 63
onsdagar och fredagar kl 11 till 12.

Ledare är Sven-Ove Svensson och Björn Jansson

Vid intresse kontakta oss via epost: Info@massagepraktiken.se



KANALBUSS

SKRÄDDARSYTT * NÄR & FJÄRRAN * BUSS BÅT FLYG

KONTAKTA OSS OCH BERÄTTA OM ERA RESEDRÖMMAR SÅ FÖRVERKLIGAR VI DEM

0155-26 00 66 INFO@KANALBUSS.SE WWW.KANALBUSS.SE 011-590 70

KPR - KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET INFORMERAR

Under året genomförde rådet fyra sammanträden, den 25 mars, 30 maj, 3 september och 21 november. Vi har även haft förmöten inför varje KPR.

Bland annat har följande områden och frågeställningar berörts och eller diskuterats under året

- Verksamhetsplan för rådet i form av årshjul
- Nära vård
- Remissyttrande över Kvalitetsplan för äldreomsorgen 2024 - 2033
- Regler/Riktlinjer för Gårdsråden
- Matservering Björnlund o Stjärnhov, Larm o parkering vid Ekhagen
- Träffpunkten, bl a mattaxan
- VA-frågan, byggstoppet samt omdisposition av lokaler till seniorlägenheter
- Bostadsförsörjningsprogram i kommunen
- Boendeplan och Verksamhetsplan på remiss
- Seniordagen
- Brukarenkäter

Kontinuerligt informerar bl a kommunens socialchef om kösituationen inom säbo (särskilt boende), korttidsvård samt avslagsbeslut gällande hemtjänst och säbo. Även patientsäkerhetsberättelsen har föredragits liksom bostadsförsörjningsprogrammet.

Under året har KPR haft diverse inbjudna experter för frågor och svar. Ex t f samhälls-byggnadschef/f.d VA-chef Niklas Spets, medicinskt ansvarig (MAS) Annalisa Andersson, demenssamordnare Viktoria Axsell m fl.

Under hösten 2024 har SPF undersökt att bilda patientråd, vilket mottagits positivt. Är dock i sin linda. SPF Seniorerna Gnestabygden har valt två representanter Anne-Lise Ljung och Ann-Katrin Larsson.

Forts. nästa sida.

Under året har SPF Seniorerna Gnestabygdens representanter i rådet påbörjat att se över fler deltagare i rådet. Ansvariga endast 3 personer men SPF kan ha egna förmöten.

Per Westerberg bevakar särskilt bostadsfrågorna

Solveig Granquist bevakar särskilt rapport från Gårdsråden

Margareta Bergdahl bevakar det andra och tillsammans med ersättare, gårdsråd behandlar vi olika ärenden.

Övriga i KPR

Ulla-Britt Knutsson, ersättare och Gårdsråd Ekhagen

Siw Gloudemans, ersättare

Leila Magnusson, ersättare och Gårdråd

Ann-Sofie Lindström, Gårdsråd Ekhagen

Karin Svensson, Gårdsråd Strandhagen

Svea Davidsson, ersättare Strandhagen (avgår 2025)

Margareta Rühmland, ersättare Strandhagen

November 2024 avgick Socialnämndens ordförande från KPR. Ny ordförande i KPR är Anna Ekström, som nu tillträtt.

Svensk Fastighetsförmedling

Västra Storgatan 9

T. 0158 131 10



Gör plats för små och stora bostads- drömmar.

I över 85 år har vi hjälpt människor att hitta rätt. Låt oss hjälpa dig också.

Boka möte på svenskfaste.se/gnesta



Anne Wallén
070-811 31 04



Eddy Löjdkvist
070-818 38 59

 Svensk
Fastighetsförmedling

Scanna QR-koden
för att boka möte



Spanien o Portugal med SPF 2024-09-09 — 2024-09-16

Måndag

Halv två på morgonen stiger vi på bussen och åker upp till Arlanda. Efter några förseningar är vi framme i Porto. Vi skulle varit framme vid lunch men fick äta lunch vid femtiden på ef. Därefter fortsätter vi direkt med buss till Spanien, Galicien och vårt hotell ”Pazo o Rial”. En herrgård från 1600-talet, ombyggt till hotell.



Vårt hotell ”Pazo o Rial”

Tisdag

Idag far vi till ”Santiago de Compostela”. Carmen, vår väldigt duktiga och trevliga guide, berättar under turen om stadens historia och pilgrimsvandringarna som avslutas här. Så när vi är framme är vi pålästa. Det blir stadsvandring med lokal guide. Carmen översätter till svenska åt oss.



Santiago de Compostela
(t. hö.) *Katedralen*



Därefter god lunch och senare hemresa igen. Hemma på hotellet är vi några som provar poolen med en liten simtur. Middag på kvällen i glada vänners lag.

Onsdag

Tidig morgon. Bussresa (ca 3 timmar...) till vingård "Regina Viarum". Guidat tur med vinprovning. Här växer vinet på nästan lodräta bergväggar så det är med livet som insats som det plockas.



Vingård Regina Viarum

När vi är klara där blir det lunch på "La Cantina" med enkel god mat. Därefter båttur på floden Sil. Mycket vacker och kuperad natur runt flodbädden.



Flodbåt på floden Sil

Torsdag



Pilgrimsleden vars mål är katedralen i Santiago de Compostela

Idag lite lugnare morgon, så Bosse och jag hinner med en promenad i omgivningarna runt hotellet. Pilgrimsleden går intill så vi gick ca 50 meters pilgrimsvandring.



Senare på förmiddagen bär det av till nästa vingård ”**Martin Codax**”. Stor, industriell tillverkning av vin. Guidning och vinprovning ingår förstås.



Buss till musselbåten. Vi kommer med båten ut till mus-selodlingarna och får se var de växer till och får höra om skörd. Nu ska vi äta musslor (och dricka vin!)

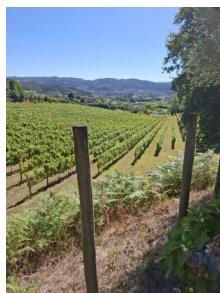


Två glada musselätare

Och, faktiskt, jag som trodde att jag inte tyckte om musslor blev glatt överraskad av att det var så gott med nykokta, varma musslor. En riktigt trevlig dag.

Fredag

Idag lämnar vi Spanien och reser mot Portugal. Först landar vi på en vingård förstås. Denna gång en liten familjeägd sådan. Mycket trevligt och hjärtligt mottagande. Rundvandring och vinprovning, här också. Kanske tur att det bara är en vecka vi är borta!!



När vi är nöjda här, drar vi vidare till en liten stad ”Guimarães”, Portugals vagga kallas den för. Tyvärr hade vi inte så mycket tid där så vi hann inte titta närmare på den men vi får en god lunch där i alla fall.

På familjeägda vingården ”Quinta Picouto de Cima”

Därefter kommer vi till hotellet ”**Exe Praia Golfe**” där vi ska bo resten av resdagarna. Stor kontrast mot tidigare natthärbärge. Det här är ett nytt, stort, sjuvåningshotell, alldeles vid stranden. I en liten förstad, ”Espimho”, till Porto. Middag med mycket strikt servering och förstklassig hovmästare.



Vårt hotell i Espimho

Lördag

Idag hoppar Bosse och jag av de planerade utflykterna och stannar i den lilla staden som vi bor i. Där håller man på och förbereder en stor fest som firas till ära för stadens skyddshelgon. Man strör ut salt i olika färger, i vackra mönster, utefter gatorna och på strandpromenaden. Väldigt vackert och färggrant.

På kvällen, när alla är tillbaka, och vi ätit middag, går vi ut på stan och tittar på alla festligheterna. Vid midnatt blir det ett jättefyrverkeri på stranden precis utanför vårt hotell som vi kan stå och beundra på vår solterass.



Gatuarbete på ”hög” nivå i ”Espimho”



Så vackert blev det

Söndag

Idag åker vi in till Porto och får ta en titt på staden med en guidad stadsrundtur. Besöker bl a järnvägsstationen med alla sina fina kakelsättningar på väggar och tak. Helt enastående.

Därefter får vi strosa runt lite själva och även äta lunch på egen hand. En trevlig stad med väldigt många andra som också är ute och strosar runt. Det blir förstås en vinprovning här också. Denna gång på portvinshuset ”Sandemans”. Rundtur och provning av deras olika portviner.



Järnvägsstationen Porto

Måndag

Idag är det hemresa. Upp kl. 06:00, frukost, packning och avresa.

Hem går flyget som det ska. Vi är hemma i Gnesta runt 22-tiden.

En mycket trevlig resa med mycket trevligt resällskap och en utomordentlig guide i Carmen.

Tack resegruppen för att ni anordnade.



*Sandemans Portvinshus
Porto*



Stadsbild Porto



BEIJER

BYGGMATERIAL

GNESTA

Tel: 075-241 79 50



PIGGA ÖGON



Guldsmens

Tingshusgatan 2 0158-36005 guldsmens.se

Brandskyddsdokumentering
Systematiskt Brandskydds Arbete
Riskhantering
Brandutbildning



Säkerhetskonsulter
Brand & Risk

Stationsvägen 30
Björnlunda
070 - 444 04 20
info@qsafe.se
qsafe.se



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**

LITE FRÅN ÅRMÖTE 2025

Här kommer lite info om vad som hände på årsmötet som hölls den 12/2– 2025 på Elektron i Gnesta.

Vi var runt 115 st medlemmar som kom till det välbesökta mötet.

Det börja med att Bengt Landin höll en parentation över de 23 st SPF medlemmar som lämnat oss under 2024. Eric Ericsson tänder också ett ljus för varje avliden medlem samtidigt stämningsfull musik spelades av Leif och Billy.



Efter det hölls årsmötet som flöt på

galant och som leddes av mötets valda ordförande Mats Klasson och sekreterare Gunilla Lindahl.

Som tradition lästes också en Hildingdikt upp av Kerstin Björk Ericsson

Vi kom sedan till avtackningar där vår sekreterare Gunilla Lindahl slutade efter förtjänstfullt arbete i styrelsen sedan 2022.



Efter de var det också avtackning av Bosse och

Karin Forsgard som jobbat med SPF i 8 år och som kommer flytta från Gnesta och bosätta sig på Gotland.

Bosse har varit vår klippa inom allt som har med datorkunskap att göra, Ett riktigt mediaproffs som har många bollar i luften.

Karin får absolut inte glömmas av då hon haft många bollar i luften hon med bl a i lotterikommitén, studie kontakt och inte minst som redaktör i Kommunikationsgruppen.

Tack till er bägge för ett otroligt gediget arbete ni gjort för SPF Seniorerna Gnesta-bygden.

Efter detta så bjöds det på fika med goda mackor och kaffebröd samt avslutades med lottdragningar och fina vinster.



KONSTLOTTERIET GNESTA SPF



Sonja Karlsson, konstnär och medlem i SPF Gnestabygden donerade två vackra akvareller till föreningen i höstas.

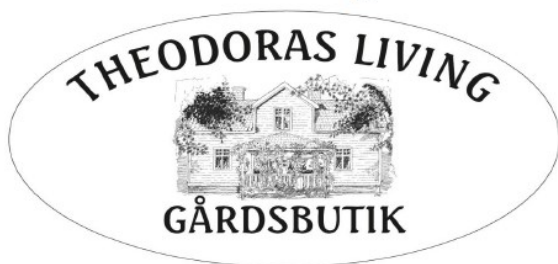
Vi gjorde ett konstlotteri på tavlorna där alla fick köpa lotter och sedan hade vi dragning på årsmötet i februari 2025.

Tyvärr avled Sonja under december månad så hon hann aldrig vara med på dragningen av vinnare.

Lyckliga vinnare blev Eric Ericsson och Kerstin Björk Ericsson. Så båda tavlorna hamnade inom samma familj.



Nymalet kaffe
Te i lösvikt - Inredning - Presenter - Deli



Stationsvägen 30 Björnlunda 0158-20629
theodorasliving.se

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

ICA
Supermarket
Gnesta

På Tisdagar

5%

**Senior-rabatt
med ICA kortet**

**Välkommen in och
handla ALLA Dagar!**

Hälsar Jeanette med personal

VALD STYRELSE FÖR SPF SENIORERNA GNESTABYGDEN 2025



Ordförande	Irene Zecevic	073-100 05 58 <i>irezec60@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	Annika Brozén	070-328 28 79 <i>annika.brozen@telia.com</i>
Medlemssekr.	Agneta Abrahamsson	072-230 33 03 <i>a.abrahamsson@gmail.com</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	Laura Johansson	070-300 36 71 <i>laurajohansson987@gmail.com</i>

FUNKTIONÄRER 2025

REVISORER:

Christer Källmén.....070-675 25 00
kallmen@telia.com
Sören Forss.....070-607 67 68
soren.forss@outlook.com
Lars Bengtzeliuss.....073-368 76 71

VALBEREDNING:

Klas Ruthman.....070-883 76 06
klas.ruthman@gmail.com
Ann-Marie Pettersson 073-930 15 01
annmariepettersson48@gmail.com

FRISKVÅRDSGRUPP:

Yngve Andersson.....073 965 23 22
yngvelennart@hotmail.com
Lennart Holmgren.....070 757 44 40
lennart.hn@telia.com
Gunnar Jansson.....070 657 93 67
gunnarjansson1947@telia.com
Inger Kyrk.....070-762 30 70
inger@ingerkyrk.se
Klas Eriksson.....076-169 90 90
spangstugan@gmail.com

RESEGRUPP:

Christina Ancker.....073-800 34 30
christina.ancker@gmail.com
Gullan Andersson.....070-574 56 70
Gullanandersson@icloud.com
Solveig Granquist.....076-346 21 09
solveig.granquist@gmail.com
Agneta Abrahamsson..072-230 33 03
a.abrahamsson@gmail.com

PROGRAMGRUPP:

Anders Söderström....072-740 62 55
anders-soderstrom1@hotmail.com
Britt Karlsson.....070-588 54 48
Christina Lundstedt...070-677 67 93
lundstedtchristina@gmail.com
Lennart Magnusson...070-631 45 89
Magnusson_lennart@telia.com

STUDIEOMBUD:

Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18
kerstin.hjortsmarker@hotmail.com
Ulla Lindgren.....070-309 54 60
ulindgren@telia.com

LOTTERIGRUPPEN:

Har gått samman

Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18
kerstin.hjortsmarker@hotmail.com
Agneta Abrahamsson 072-230 33 03
a.abrahamsson@gmail.com
Michael Hoffman.....073-582 48 22
svangtorp@gmail.com
Anders Hjortsmarker..073-650 75 84
a.hjortis@gmail.com

BOULEGRUPP:

Gnesta:

Ann-Marie Pettersson 073-930 15 01
annmariepettersson48@gmail.com
Lars Garén.....070-385 87 17
lassegignesta@gmail.com

Björnlunda:

Ulla-Britt Knutsson...070-471 85 36
ub.knutsson@telia.com

FUNKTIONÄRER 2025....FORTS

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Margareta Bergdahl... 070-683 23 21

miomaggs@gmail.com

Solveig Granquist.....076-346 21 09

solveig.granquist@gmail.com

Per Westerberg.....070-631 22 58

per.westerberg@gmail.com

Ulla-Britt Knutsson...070-471 85 36

ub.knutsson@telia.com (ersättare)

Siv Gloudemans.....070-582 79 51

tordosiv@hotmail.se (ersättare)

GÅRDSRÅD STRANDHAGEN:

Siv Gloudemans.....070-582 79 51

tordosiv@hotmail.se

Margareta Rühmland.. 070-260 54 53

margareta.ruhmland@gmail.com

GÅRDSRÅD EKHAGEN:

Ulla-Britt Knutsson...070-471 85 36

ub.knutsson@telia.com

Ann-Sofie Lindström.. 070-217 20 76

ansoelli@gmail.com

KOMMUNIKATIONSGRUPP:

Laura Johansson.....070-300 36 71

laurajohansson987@gmail.com

Christer Karlsson..... 070-625 51 91

gsthb18@gmail.com (UTSIKTEN)

Jonas Björnstm.....073-944 39 13

jns.bjrnstm@yahoo.se

Agneta Abrahamsson.. 072-230 33 03

a.abrahamsson@gmail.com

PATIENTRÅD:

Ann-Katrine Larsson..070-546 00 55

anna@nerhyttan.se

Anne-Lise Ljung..... 073-625 89 21

ljung.annelise@gmail.com

KÖKSGRUPPEN Gnesta:

Christina Lundstedt...070-677 67 93

lundstedtchristina@gmail.com

H-G Lundstedt..... 073-639 70 78

hg.lundst1@gmail.com

Kerstin Vesterlund.. 073-141 53 55

Åke Nilsson..... 070-525 15 95

Birgitta Lundberg.... 070-204 52 48

Åke Lundberg..... 070-553 12 53

Bibbi Wallentin..... 073-440 45 10

Leif Lindholm..... 070-951 44 30

Gullan Andersson.....070-574 56 70

Britt Karlsson.....070-588 54 48

KÖKSGRUPPEN Björnlunda:

Christina Lundstedt...070-677 67 93

lundstedtchristina@gmail.com

H-G Lundstedt..... 073-639 70 78

hg.lundst1@gmail.com

Kicki Bergström.....076-214 16 49

Yngve Andersson.....073-965 23 22

Kerstin Johansson.... 070-223 72 53

Gösta Johansson.....070-290 02 37

Eva Kronqvist..... 070-422 30 76

Tomas Kronqvist..... 070-422 30 76

Ulla-Britt Knutsson...070-471 85 36

Forts. nästa sida.

Köksgrupp Powerhuset

Bibbi Wallentin..... 073-440 45 10
Leif Lindholm..... 070-951 44 30
Åke Nilsson..... 070-525 15 95
Kerstin Vesterlund.... 073-141 53 55

Tipspromenadgrupp Powerhuset

Gunnar Jansson..... 070-657 93 67
Barbro Örnberg Jansson. 070-676 43 10
Jonas Björnstam..... 073-944 39 13
Michael Hoffman..... 073-582 48 22
Margareta Elg..... 070-255 81 84
Siv Larsson..... 070-262 08 72
Lena Pettersson..... 076-786 63 61

EN FÖRENING ÄR DESS MEDLEMMAR!

Jag har sagt det förut och jag säger det igen!

Ju fler vi blir som är med och bidrar med sin tid desto roligare kan vi ha när vi gör saker tillsammans. Både för oss själva och för dem som kanske inte orkar med att vara lika aktiva, men ändå vill ha en meningsfull tid på ålderns höst. Vår förening växer och vi vill kunna erbjuda fler aktiviteter. Vi vill utveckla mångfalden och det finns utrymme för ännu fler aktiviteter i Powerhuset. Du är alltid välkommen med förslag till nya aktiviteter och är vi tillräckligt många som har samma intressen kan vi säkert ordna en ny grupp eller studiecirkel.

Vi behöver också ledare. Till exempel finns intresserade damer som inte haft träslöjd i skolan och som vill lära sig mer om träslöjd. Du kanske har ett intresse som du gärna vill dela med andra som ledare eller som deltagare tillsammans med andra.

På så vis kan ditt bidrag också gynna dina egna intressen.

Visst, det handlar om oavlönat, ideellt arbete. Ju fler av medlemmarna som är aktiva desto större blir vi-känslan och spontana kreativa möten kan uppstå. Är du intresserad av att bidra till vår förening. Skicka ett e-mail till:

gnestabygden@spfseniorerna.se

så tar jag eller någon annan i styrelsen kontakt med dig. Ni som är nya i föreningen kommer jag att kontakta via telefon eller e-mail med en tid för ett introduktionsmöte på Powerhuset.

Ja det finns mycket man skulle kunna hitta på. Med flera som är lite mer aktiva riskerar vi inte att slita ut de som idag ställer upp i vått och torrt!

Agneta Abrahamsson
Medlemssekreterare

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



TACK OCH ADJÖ!



Bosse och jag vill tacka för den fina avslutningsuppvaktningen vi fick på årsmötet.

Vi har haft 8 fina år med SPF Gnesta men nu är det dags att bryta upp. Nu får den nya kommunikationsgruppen ta över vårt jobb. Och det kommer dom att göra med den äran! Nu går flyttlasset mot Visby. Där kommer vi att leva och bo i fortsättningen.

Vi kommer att sakna er alla. Men ni är välkomna att höra av er om ni är på ön. Hälsar Karin o Bo Forsgard



PTT

**GNESTA
BILVERKSTAD**

0158 - 106 75

REPARATIONER SERVICE DÄCK AC

Avs.

SPF Seniorerna Gnestabygden

Powerhuset Dagagatan 22

646 32 Gnesta

gnestabygden@spfseniorerna.se

Org.nr 819001-5084



Gnestabygden



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