

UTSIKTEN



SENIORERNA

Gnestabygden

Program

April 2026 - Mars 2027

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
Valberedningens ordet	5
Medlemsinformation	6
Medlemsförmåner och rabatter	7-8
Mötesprogram	9-11
Kulturvandringar	12-15
Resor o Utflykter	16
Studieverksamhet	17
”Att sjunga skapar glädje”	18
Övriga aktiviteter	20-22
K P R	23-24
Två dagars hemlig resa	25-26
Lite från årsmötet	28
Presentation av kommunikationsgruppen	30
Bildsida	32
Styrelsen	33
Funktionärer	34-37
Vår fenomenala ”kökschef”	38

OBS! Förbundet skickar inte ut några medlemskort längre. 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 33)

Jag som producerat Utsikten är från SPF:s Kommunikationsgrupp: Christer Karlsson
Tryck: Kringeltryck Södertälje
Ansvarig utgivare: Irene Zecevic, Ordförande

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Hej Kära medlemmar i SPF
Seniorerna Gnestabygden!

Ett nytt verksamhetsår har börjat – fyllt av möjligheter, möten och gemenskap. Vår förening står stark, inte för att vi gör allt som förr, utan för att vi gör saker tillsammans. Vi växer så det knakar, vi blev 55 fler än förra året, totalt 640 medlemmar. Vi är extra glada över alla nya medlemmar som hittat hit.

Ni tillför nya erfarenheter, nya idéer och nya perspektiv – precis det som håller en förening levande. Dagens seniorer är många saker: nyfikna, aktiva, digitala – och ibland fortfarande yrkesverksamma. Hos oss finns plats både för den som vill delta ofta och den som vill titta in då och då. Så tveka inte kom med i vår



Samtidigt vill jag säga Tack till er som varit med länge. Det är er kunskap och ert engagemang som är vår stabila grund.

Att vara funktionär handlar inte om att “ta på sig allt”, utan om att bidra med det man kan, dela ansvar och göra något meningsfullt tillsammans.

Låt oss tillsammans göra det nya året till ett år fyllt av:

- Öppenhet för nya idéer,
- Mod att prova något nytt,
- Att föreningen känns aktuell,
- Välkomnande och en plats där man får komma som man är och ha roligt tillsammans med oss.

Jag önskar er alla ett fint 2026

// Irene Zecevic



VALBEREDNINGENS ORD!

Hej Medlem!

Verksamheten i föreningen växer med en otrolig hastighet! Det har kommit till nya grupper som har blivit mycket uppskattade av medlemmarna. Då behövs också fler funktionärer – och då behöver föreningen DIG!

Kom och var med i någon av grupperna! Hör av dig till valberedningen eller till någon av de sammankallande i gruppen om du är intresserad av ett uppdrag. ***Det är ju stimulerande och roligt att vara med i en arbetsgrupp och det ger många nya vänner!***

Vi är för närvarande två i valberedningen men vill gärna bli fler! Det är betydelsefullt att ha en aktiv och fungerande valberedning. Valberedningen har rätt att närvara vid styrelsens möten, det ger oss en god uppfattning om och insyn i styrelsens arbete.

Hör av dig till oss och berätta hur du vill delta i föreningens verksamhet!

Ann-Marie Pettersson, 073-93301501, annmariepettersson48@gmail.com

Kerstin Molin, 0722314013, kerstinmolin48@gmail.com



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



MEDLEMSRABATT & PERSONLIG SERVICE

Gnesta Bokhandel

ANNO 1890

STORA TORGET 3 • 015810041

GNESTABOKHANDEL.SE • INFO@GNESTABOKHANDEL.SE

Föreningen bildades 24 maj 1982 och som är ansluten till SPF Seniorerna, vi är en ideell, och i partipolitiska och religiösa frågor obunden organisation.

MEDLEMSINFORMATION

Medlemsavgiften för 2026 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, entréerna till ICA i 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:

laurajohansson987@gmail.com
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 Byggmaterial

Nibblegatan 1,
tel. 0158-269 50.

Listverk & Färg 20%,

Butiksmaterial 15%

Rabatt gäller EJ Elverktyg



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

Medlemsavgiften för 2027 kommer bli oförändrad 330:-

Vår medlemsavgift 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
Ortoped butiken
Svensk Värdeförvaring

mySafety - Partner
E.ON - Partner
Fonus
Familjens jurist
Lavendla Juridik
Verahill Familjejuridik
Klarahill
Fenix Family



Gabrielle von Eckermann Massage & Craniosacral Therapy

- ❖ **Klassisk svensk massage**
- ❖ **Lymfmassage/Dynamisk Lymfbehandling**
- ❖ **Kraniosakralterapi**
- ❖ **Hälsocoachning/kostrådgivning**

Jakobsberg Erikslund Björnlunda
Mobil 079-332 90 00 för
SMS- bokning

Välkomna!



MÖTESPROGRAM MARS 2026 - MARS 2027

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!

11 mars Kl 14:00 Elektron	Mats Gärling, Stjärnhov, konstnär och författare berättar om sin bok. ”Båven i förändring” Kaffeservering och Lotteri. Anmälan senast: 2026-03-08 Entré: 80 kr.
8 april Kl 14:00 Elektron	Inger Kyrk, Gnesta, berättar om en resa till Madagaskar Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast: 2026-04-05 Entré: 80 kr
13 maj Kl 17:00 Wattringsborg	Vårfest Vårbuffé - vatten, lättöl ingår. Ta gärna med egen dryck. Underhållning: Carlings Trio med Pelle Ahnlund, Håkan Sandh, Nisse Carlsson Lundbäck. De sjunger egna låtar om vedermödorna med att bli äldre. Lotteri Anmälan senast: 2026-05-03 Entré 300 kr
10 juni Kl 14:00 Elektron	Underhållning: Trubaduren Mikael Edfelt Sjunger svensktoppens pärlor från 60-talet. Tonerna som fick en hel generation att dansa och sjunga med. Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast: 2026-06-07 Entré 80 kr

<p>8 juli Vi samlas kl 13:00 bakom ICA för samåkning. Adress: Hällesta Erikslund, Gnesta</p>	<p>Arkadien, Mat och trädgård (Ett poetisk landskap och livsväg 8 min söder om Gnesta). Niklas Karlsson, tidigare köksträdgårdsmästare på Rosendals Trädgård Stockholm berättar om sin restaurang och odling av grönsaker samt blommor. Möjlighet att köpa kaffe och macka 150 kr. Anmälan senast 2026-07-01</p>
<p>12 augusti Kl 14:00 Ullevi hem- bygdsgård</p>	<p>Kafferep och skoparad Sju sorters kakor, tårta. Allt bakat av medlemmarna. Underhåller gör Billy mé Skogsundarna. Lotteri Anmälan senast 2026-08-09 Entré: 80 kr</p>
<p>9 september Kl 17:00 I år på Wattringborg</p>	<p>Räkfest Vatten och öl ingår. Ta gärna med egen dryck. Underhållning: Den välkände Åke Nilsson med många strängar på sin lyra leder allsång. Musik blir det också till Billy mé Skogsundarna. Lotteri Anmälan senast 2026-08-30 Entré: 300 kr</p>
<p>14 oktober Kl 14:00 Elektron</p>	<p>A la Taubkören underhåller En manskör från Nyköping. Vid deras framträdande berättas det om Everts händelserika liv. Kaffeservering och Lotteri Anmälan senast 2026-10-11 Entré: 80 kr</p>
<p>11 november Kl 14:00 Elektron</p>	<p>Trubadur Stefan Lindeborg, Norrtälje sjunger Stefan blandar burleska och vackra visor med sin sång och gitarr och han får ofta publiken helt i sin hand Kaffeservering Lotteri Anmälan senast 2026-11-08 Entré: 80 kr</p>

<p>9 december Kl: 17:00 Wattrangs- borg</p>	<p>Julfest med Luciatåg och sångunderhållning av Towe Winderberg, tidigare sångare i dansbandet Strepplers. Towe sjunger en härlig blandning av kända låtar från 60-talets popmylla. Julbord och vatten eller julmust ingår. Tag gärna med egen dryck. Lotteri. Anmälan senast: 2026-11-29 Entré: 300 kr</p>
<p>13 januari 2027 Kl: 14:00 Elektron</p>	<p>Julgransplundring. Dans kring granen, tomten-kommer. Tag gärna med en klapp för cirka 100 kr. (frivilligt) så får du en egen klapp under kvällen. Kaffeservering. Anmälan senast: 2027-01-10 Entré: 80 kr</p>
<p>10 februari 2027 Kl: 14:00 Elektron</p>	<p>ÅRSMÖTE. Detta är även kallelse till årsmötet. Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna Kaffe och smörgås. Lotteri. Anmälan senast: 2027-02-07.</p>
<p>10 Mars 2027 Kl: 14:00 Elektron</p>	<p>Månadsmöte Program ej fastställt - Meddelas senare. Anmälan senast: 2027-03-07</p>



FRISKVÅRDSGRUPPENS PROGRAM FÖR VANDRINGAR

VÅREN 2026

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.

7 april 4 km lätt	Vi startar säsongen mjukt. Från parkeringen vid Mejerigatan går vi via Frönäs till Frustuna kyrka. Där får vi en guidning om kyrkans lokaler. Efter guidningen tar vi en kaffepaus för att sedan vandra vidare mot Framnäs -Vackerby och tillbaka till där vi startade.
14 april 4 km lätt	Backsippor, runstenar och ett vackert landskap präglat av våra förfäder vikingarna. I dag tar vi en promenad på smala vägar med fika på Åsa gravfält bland Backsippor och timjan.
21 april 3 km medel	Idag åker vi till Hyltingö väster om Stjärnhov och besöker Aspö naturreservat. Vi vandrar utmed Båvens vackra strand och tar kaffepaus med sjöutsikt
28 april 4,5 km lätt	Vi åker till Lånestaheden i Vagnhärad. Den kalkrika åsen med sin fina flora och ganska nyupptäckta hållristningar har blivit naturreservat. Vi fortsätter vandringen till Trosaån och följer Sörmlandsleden tillbaka.
5 maj 4,5 km medel	Sjönära vandring vid Nyckelsjön och Avlasjön. Start från Blacksta nya stora ladugård. Se och lukta på kossorna innan betessäsongen. Mestadels lätt vandring med en vägövergång vid Ulriksberg. Mulbetad mark vid Nyckelsjön en raritet numera.

12 maj 4,2 km lätt	<p>Vi åker till Tullgarn och vandrar runt i parken. Vi följer en bit på Sörmlands-leden innan vi vänder tillbaka till parkeringen vid slottet.</p>
19 maj 3,5 km medel	<p>Idag åker vi till Molstaberget. Vi parkerar vid vändplanen efter Sjövreten. Vi går på skogsstigen mot Akaren där vi går in på Sörmlandsleden och går efter sjön och tar fikapaus. Sen blir det skogsstig mot sommarstugeområdet, där blir det grusväg en liten bit för att åter bli gångstig öster om Mörtsjön och tillbaka till bilarna.</p>
26 maj 3 km lätt	<p>Vi njuter av landskapet i naturreservatet Herröknäs med storvuxna lövträd och en unik flora. De gamla ekarna är värdefulla livsmiljöer för insekter och djur.</p>
2 juni 3,5 km lätt	<p>Nu åker vi till Lindsvedsmon väster om Ånhammar. Fin vandring i tallskog på skogsvägar med fin utsikt över Mosjön där det blir fikapaus och bad. Efter det går vi en stig över till en annan skogsväg tillbaka till bilarna.</p>
9 juni 2,5 km lätt	<p>Start vid Trosa landskyrka, vandring till Berga gård där vi besöker den så kallade Bergastenen en av Södermanlands äldsta runstenar. Efter vandringen åker vi till Åda golf för lunch för de som vill det.</p>



FRISKVÅRDSGRUPPENS PROGRAM FÖR VANDRINGAR

HÖSTEN 2026

4 augusti 4 km lätt	Vi når Kvegerö tomtområde söderifrån via gamla riksettan. Vandrigen går mellan sportstugor, badplatser och bäverhyddor. Vi fikar vid badplats 2.
11 augusti 2 km lätt	Vi åker till naturreservatet Brandalsund som ligger mellan Järna och Pershagen. Det blir en vandring i reservatet med fikapaus med havsutsikt. De som vill kan förstås ta ett dopp.
18 augusti 5 km medel	Skeppsta bruk. Parkering på ladugårdsbacken. Promenad till Forsbro en mer avancerad stig till Åstugan i bäverreservat sedan tillbaka utmed den stensatta Sättraån. Besök vid Järnkorsets rysliga historia på hemvägen, gamla bruksvägen.
25 augusti 3 km lätt	Idag åker vi till Lövsta. Vi fikar vid kalkbrottet med sitt fina vatten. Bad för den som vill innan vi återvänder till bilarna.
1 september 5,5 km svår	Idag blir det Sjövreten igen. Vi går mot Sörmlandsleden som börjar besvärligt första kilometern. Vi tar kaffepaus vid Trönsjön. Där viker vi av leden för att gå lite grus- och skogsväg innan vi når en fin skogsstig som tar oss tillbaka till bilarna.

Skulle du vilja sponsra som företagare eller privatperson



Hör i så fall av dig till oss
gnestabygden@spfseniorerna.se

<p>8 september 5,5 km svår</p>	<p>En 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.</p>
<p>15 september 4,5 km lätt</p>	<p>Vi åker till Trosa och vandrar till Borgmästarholmen som ligger på Öbolandet. Kafferast vid badplatsen innan vi fortsätter runt holmen och sedan tillbaka till bilarna vid hamnplan i Trosa.</p>
<p>22 september 5,5 km lätt</p>	<p>Nu åker vi söder om Axala där vi går Eriksgatan söderut. Vi viker av mot Kronängen ner emot Dalsjökvarn där tar vi fikarast med sjöutsikt. Därefter blir det grusväg förbi gårdarna Dalsätter och Lindsberg för att slutligen nå parkeringen vid Stene.</p>
<p>29 september 3 km medel</p>	<p>Nu bär det av till Stendörren. Vi vandrar från parkeringen ner till Naturrum via en ö. Vid Naturrum gör vi paus och fikar vår medhavda matsäck. Om vädret tillåter kommer det att finnas eld/glöd för de som vill grilla. Efter pausen kommer vi få en guidad tur både inne i Naturrum och lite historia utomhus om Stendörren ca 1 timme. Efter det vandrar vi tillbaka till bilarna.</p>
<p>6 oktober 3 km lätt</p>	<p>Vi åker till Åda golf i Trosa. Där gör vi en fin promenad norr om golfbanan på 3 km skogsväg. Åter vid bilarna kan de som vill äta mat på golfrestaurangen som avslutning.</p>



RESOR OCH UTFLYKTER 2026

De resor som för närvarande är planerade är följande:

29 maj	Endagars - Hemlig resa
19 - 20 augusti	Två dagars - Hemlig resa.
31 oktober	Teaterresa "Hjalmars Lyckopiller"
28 november	"Länge Leve 70 - talet" En krogshow i Vingåkers Folketspark

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, Pia eller Mikael (*kontaktuppgifter finns på Sidan 35*).

Glöm inte tala om eventuella allergier!

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 nu med Komfort Resor 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 2026

Studieombud är Kerstin Hjortsmarker och Ulla Lindgren.

Kontaktuppgifter finns på sidan 36.



Vid utgivning av Utsikten pågår följande kurser och cirklar:

- ◆ Engelsk konversation
- ◆ Tysk konversation
- ◆ Litteraturcirklar – två cirklar
- ◆ Släktforskning
- ◆ Träslöjd damer
- ◆ Träslöjd damer/herrar
- ◆ Målargrupp – Akvarell, Akryl
- ◆ Målarcirkel – olika tekniker
- ◆ Nåltovning
- ◆ Matlagning för herrar
- ◆ Trädgårdscirkel – planerad start i April



Nåltovning

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

Det är aldrig för sent att lära sig något nytt!



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

– ATT SJUNGA SKAPAR GLÄDJE –

Sånggruppen PowerSingers

PowerSingers är en sånggrupp på 12 personer som varje vecka sjunger, spelar och tränar i Powerhuset. Dessutom sjunger vi utanför huset, framförallt besöker vi då äldreboenden inom kommunen men också utanför Gnesta vilket är oerhört roligt! Vi har en blandad repertoar och vårt motto är. Det skall vara roligt att sjunga. 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 ger motion och trevlig samvaro, vi spelar under lättsammare former och det kostar ingenting. Kom och testa!

Ring först så tar vi med låneklot om du inte har egna.

DM äger rum i Sparreholm måndag 8 juni.

Boulplan i Thuleparken, 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 Ekhagens område i Björnlunda,

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

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



Övriga aktiviteter utöver alla studiecirklar:

Tipspromenad, Kulturandringar under vår och höst, Historiska vandringar, Powerfiket, IT-café, Bokfredag, Jannekvällar med musikkryss, Föreläsningar, Snickeri, Medlemsmöten en gång i månaden, Gymträning, Webbinarier, Folkhälsoaktiviteter mm.

Vill du läsa mer om aktiviteterna så gå in på SPF:s hemsida



ÖVRIGA AKTIVITETER - FORTS.

Nybildade Folkhälsogruppen

Under hösten deltog sju medlemmar från SPF-Gnesta i en uppstarts-träff i Malmköping under ledning av SPF-Sörmland. Syftet var att starta nya grupper i länet och nu har vi i SPF-Gnesta en egen folkhälsogrupp som redan haft några torsdagsträffar i Powerhuset. Torsdagen den 15 januari var Mats Olofsson från SPF-Trosa här och informerade om fallprevention. Det utmynnade i att vi nu har en grupp på 15 deltagare som tränar fallteknik i Åsbackaskolans Taekwondolokal. Mats berättade också om fördelarna för oss seniorer med att underhålla sin fysiska styrka. Så i den andan har vi tagit fram följande möjligheter:

- ◆ Vi har startat en aktivitet med vattengymnastik i Frejabadet med plats för 20 deltagare.
- ◆ I samarbete med Styrkefabriken har vi startat gruppträning och även egen träning hos dem.
- ◆ Det finns även möjlighet för våra SPF-medlemmar att träna på gym hos Styrkekompaniet.
- ◆ Vi har också möjlighet att träna på Frejabadets gym.

Målsättningen med gruppen är att inspirera varandra till ökade aktiviteter för ett långt och hälsosamt liv. **Håll utsikt i Veckobreven efter kommande informationsträffar på torsdagar.** Vi annonserar även på anslagstavlor för de som inte har tillgång till internet. Väl mött!



Forts nästa sida....

ÖVRIGA AKTIVITETER - FORTS.

STYRKEFABRIKEN Rekal Industrigatan 8.

Gruppträning : månd, onsd, fred, kl 10–11.

Ingår i Styrkefabrikens ordinarie gruppträning.

Styrketräning : .gymmet tisd kl 11–12, torsd kl 10–11.

med tillgång till instruktör.

STYRKEKOMPANIET Fd Järnaffären Nibblegatan 5.

Styrketräning: gymmet med instruktör vissa måndagar

Kl:11.30-12.30. Se program på SPF:s hemsida eller annonstavla.

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

Nu är vi ännu mer tillgängliga på telefon!

Vardagar 08.00-20.00

Lör - sön 08.00-18.00

(storhelger stängt)



Telefon: 0771-221122

Hemsida: www.swedbank.se

Proof

Swedbank



KPR - KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET INORMERAR

Reglemente för Kommunala pensionärsrådet är antaget 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 (2025) 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 kvalitetsplan för äldreomsorgen i Gnesta kommun, där senior-organisationerna i Gnesta har givits möjlighet att lämna synpunkter på föreliggande förslag till Kvalitetsplan.

Silviahemmets certifiering av utbildningsnivå i demensvård. Strandhagen är först av boenden respektive dagverksamhet i Sörmland att bli certifierade.

Forts nästa

PIGGA ÖGON

HYLO-COMOD®
HYLO-CARE®
HYLO-GEL
HYLO-DUAL®

din syn Guldsmens

Tingshusgatan 2 0158-36005 guldsmens.se

Nära Vård sker i hela landet. Färre ska försörja fler. Digitalisering innebär ett förändrat beteende, Förändrat behov av Jämlik hälsa. Kärnan är ett personcentrerat arbetssätt som utgår från individens behov och förutsättningar. Seniordagen i oktober. Håller uppsikt över kommande bostadsplaneringar och byggande.

Regler upprättas för Gårdsråden på Strandhagen och Ekhagen. Remiss på förändringar för Gårdsråden på Ekhagen och Strandhagen. Vi har sänt svar där vi har stora åsikter om kommande förändring. Blir för stort och krångligt och boende/anhöriga kommer inte kunna komma till tals.

Patientråden har börjat arbeta framåt. Detta är vår chans att påverka vården. Kommer bildas grupper där såväl representanter i råden i kommunerna och regionen och våra representanter i patientråden att träffas både digitalt och fysiskt.

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.

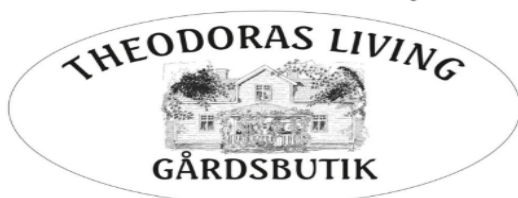
Representanter för SPF Gnesta är:

Margareta Bergdahl 070 683 23 21 miomaggs@gmail.com

Per Westerberg 070 631 22 58 per.westerberg@gmail.com

Margareta Rühmland 070 260 54 53 margareta.ruhmland@gmail.com

**Inredning - Presenter - Kläder
Deli - Godis - Kryddor
Över 50 sorters löste och nymalet Kaffe**



Stationsvägen 30 Björnlunda 0158-20629
theodorasliving.se

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

EN PERSONLIG REFLEKTION FRÅN 2 DAGARS HEMLIG RESA 20 – 21 AUGUSTI

Dag 1

Vi var 43 stycken förväntansfulla, som åkte med på den Hemlig Resan. Första stoppet blev i Strängnäs, med guidning i domkyrkan inklusive stadsvandring. Våra guider berättade både sanningar och skrönor. En god lunch serverades på Grassagården, lax med dillstuvad potatis. Nästa besök blev Selaöns vingård, med rundvandring, provsmakning och charktallrik. Vad, finns de vingård här? Den etablerades 2019 och består av ett vineri och en vingård. Vi började med att gå ner till vingården och få ett glas, friskt, gott Bubbel från Arilds vingård. Deras eget vin var sålt till restauranger i Mariefred då de ännu inte fått tillåtelse att sälja från gården till besökare. Ägarna berättade engagerat och med glatt humör om det hårda arbetet på gården. Charktallrik och rödvin serverades utomhus. Om vi ville ha extra vin kunde vi få köpa inne i vineriet, dock inga flaskor att köpa med hem. Besöket blev så lyckat så flera av oss vill gärna komma tillbaka. Natten tillbringades på Home Hotel Tapetfabriken i Nacka där vi åt en god buffémiddag. Efteråt kunde man sitta i foajén, kanske med en drink, och mysa.



Forts nästa sida.....

Dag 2

Efter en väl tilltagen frukost fortsatte resan in till Stockholm och Mosebacke Torg på Söder, där en guide väntade på oss. Han tog oss runt och

berättade om byggnader, händelser och berömda personer. Vyerna över stan är så vackra där uppifrån.

Vandringen fortsatte vidare till Katarina Kyrka. Flera av våra så kära och berömda personer har sin gravplats där. Enligt guiden har de fester på nätterna när ingen kan se dem.

Vi gick vidare förbi flera gamla, vackra hus, som fått vara kvar. Vandringen var mycket uppskattad och avslutades på Renstiernas gata vid Chokladfabriken. Där åt vi lunch på morots-soppa, gott bröd och en underbart god tårtbuffé. Efter maten fick vi information om tillverkningen och en liten provsmakning. Ellinor, ägare, berättade om fabriken och tillverkningen. Här kunde vi handla med oss hem godsaker med 10% rabatt.

Vädergudarna på vår sida. Kunniga och roliga guider samt med busschaufför Michael så fick vi en mycket lyckad Hemlig Resa

Text: Christina Anker

Bilder: Annika Brozén, Eric Ericsson, Laura Johansson och Gudrun Segerhjelm





**BYGGMATERIAL • KÖK • BADRUM • FÄRG
KAKEL • DÖRRAR • FÖNSTER • VERKTYG**
och mycket mer!

VI ÄR STÖRRE ÄN DU TROR!

Välkommen till Nibblegatan 1 i Gnesta när du behöver material till ditt byggprojekt! Här hittar du en välfylld bygghandel med kunnig personal som gärna hjälper dig.

Vi ses!

BEIJER BYGGMATERIAL GNESTA
NIBBLEGATAN 1 • 075 241 7950



FRÅN ÅRSMÖTET 2026

Mötet började med stämningsfull musik av Leif och Billy. Bengt Landin läste samtidigt upp de medlemmar som förra året 2025 lämnat oss, då tände även vår ordförande Irene ett minnesljus för var och en av dem.



Efter det sedvanliga årsmötesförhandlingarna som leddes av Mats Klasson, så tackades Eric Ericsson, Christina Lundstedt, Mats Grundin av, då de efter många år i styrelsen har valt att lämna den. Även Klas Ruthman som gjort ett jättejobb i valberedningen tackades av.



Till sist så fick vi goda mackor och en fantastisk kaka med kaffe som Christina och hennes gäng fixat.

Dagen avslutades med ett sedvanligt lotteri med fina vinster.

SPF Gnestabygden vill passa på att tacka alla inblandade för sitt engagemang så att vår fina förening kan fortsätta med alla sina aktiviteter. Utan er skulle SPF Gnestabygden inte existera.



Komfort Resor i Göteborg – SPF Gnestabygdens researrangör

- Bussresor i Norden och Europa
- Flygresor till storstäder med rikt innehåll
- London med biljetter till ABBA Voyage
- Flygresor till Kroatien, Montenegro, Albanien, Italien, Spanien och Portugal med rikt innehåll
- Golfresor vår och höst till Spanien
- Resor till Florida med lyxkryssning i Karibien
- Resor till Medelhavet med lyxkryssning i Medelhavet
- Vi skräddarsyr researrangemang till din förening



Komfort Resor

Där kvalitet är tradition

www.komfortresor.se

Tel. 031-41 12 00 eller 0705-41 49 03 Kapplandsgatan 10, 414 78 Göteborg



info@gnestafarghus.se

0158-266 10



GNESTA FÄRGHUS AB

HOS OSS HITTAR NI

Färg & Tapeter

Ramar

Leksaker

Konstnärsmaterial

Hobby

Kemprodukter

Städ

Varmt välkomna!

Öppettider Må-Fr 9 - 18, Lö 9 - 14

KOMMUNIKATIONSGRUPPEN



Från vänster:

Jonas Björnstm, gruppens fotograf och reporter, samt ansvarar för att affischerna kommer upp på stan.

tel: 073 944 39 13, Mail: jns.bjrnstm@yahoo.se

Laura Johansson skriver veckobrevet samt ansvarar för och uppdaterar hemsidan. När ni deltar i någon av våra aktiviteter så får ni väldigt gärna skicka foton som ni tagit till mig, så lägger jag upp dem på vår hemsida.

tel: 070 300 36 71, Mail: laurajohansson987@gmail.com

Christer Karlsson ansvarar för och skriver vår tidning UTSIKTEN, samt ser till att den kommer ut till alla våra medlemmar. Ansvarar också för att skaffa annonsörer. Jag vill också gärna ha foton och reportage från bl a resor och andra aktiviteter så att vi får en levande och intressant tidning.

tel: 070 625 51 91 Mail: gsthb18@gmail.com

Agneta Abrahamsson är medlemssekreterare till vardags, ansvarar och uppdaterar medlemsregistret.

Tel: 072 230 33 03

Mail: agneta.abrahamsson@spfgnesta.onmicrosoft.com

Lars-Erik Larsson har under året tillkommit som med sin dataexpertis fungerar som support till gruppen samt SPF och vårt IT-café.

Tel: 070-738 82 72

Mail: l.e.l@leol.se

**Brandskyddsdokumentering
Systematiskt Brandskydds Arbete
Riskhantering
Brandutbildning**



**Säkerhetskonsulter
Brand & Risk**

**Stationsvägen30
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**



Kulturvandring runt



Dansknyttis på Elektron



Canastaspelare i Powerhuset



Uppdukat julbord



SKPF på besök



"Trilla inte omkull"



Kafferep - Ullevi

VALD STYRELSE FÖR SPF SENIORERNA GNESTABYGDEN 2026



- Ordförande** Irene Zecevic 073-100 05 58
irezec60@gmail.com
- V. Ordförande** Margareta Bergdahl 070-683 23 21
miomaggs@gmail.com
- Kassör** Birgitta Lundberg 070-204 52 48
birglund@gmail.com
- Sekreterare** Annika Brozén 070-328 28 79
annika.brozen@telia.com
- Medlemssekr.** Agneta Abrahamsson 072-230 33 03
a.abrahamsson@gmail.com
- Ledamot** Thomas Kronqvist 070-422 30 76
thomas_kronqvist@hotmail.com
- Ledamot** Laura Johansson 070-300 36 71
laurajohansson987@gmail.com



FUNKTIONÄRER 2026

REVISORER:

Christer Källmén.....070-675 25 00
kallmen@telia.com
Sören Forss.....070-607 67 68
soren.forss@outlook.com
Gerhard Sandberg.....070-323 76 90
gerhard@sandbergkonsult.se

VALBEREDNING:

Ordf

Ann-Marie Pettersson 073-930 15 01
annmariepettersson48@gmail.com
Kerstin Molin.....072-231 40 13
kerstinmolin48@gmail.com

FRISKVÅRDSGRUPPER:

Folkhälsogruppen:

Anders Söderström....072-740 62 55
anders-soderstrom1@hotmail.com
Thomas Kronqvist.....070-422 30 76
thomas_kronqvist@hotmail.com
Sune Engström.....070-221 32 42
k.sune.engstrom@gmail.com
Anita Strandljung.....073-994 39 32

Margareta Bergström...070-574 02 88
mbergstrom363@gmail.com
Åke Nilsson.....070-525 25 95
ake-nilsson@telia.com
Leila Magnusson.....070-783 2131
leilamagnuss@gmail.com

Kulturvandringar:

Yngve Andersson.....073 965 23 22
yngvelennart@hotmail.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

Margareta Bergström...070-574 02 88
mbergstrom363@gmail.com
Kjell Hellsten.....070-328 18 18
kg hellsten@gmail.com

Boulen:

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
Yngve Andersson.....073 965 23 22
yngvelennart@hotmail.com

Canasta-spel i Powerhuset

Monica Fred.....070-546 95 12
miniklasse@telia.com

Forts nästa sida.....

FUNKTIONÄRER 2026.....FORTS

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
Maud Arveryd Hoffman 073-571 38 46
Ann-Christin Walfridsson 070-20323 91
Leif Johansson.....070-555 89 67
Billy Karlsson.....070-339 74 99
Maria Bergström.....070-638 07 12

KPR (Kommunala pensionärs- rådet)

Margareta Bergdahl... 070-683 23 21
miomaggs@gmail.com
Per Westerberg..... 070-631 22 58
per.westerberg@gmail.com
Margareta Rühmland.....070-260 54 53
margareta.ruhmland@gmail.com
Gullan Andersson.....070-574 56 70
Gullanandersson@icloud.com
(ersättare)
Siv Gludemans..... 070-582 79 51
tordosiv@hotmail.se (ersättare)

GÅRDSRÅD STRANDHAGEN:

Siv Gludemans..... 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

PATIENTRÅD:

Ann-Katrine Larsson.....070-546 00 55
anna@nerhyttan.se
Anne-Lise Ljung..... 073-625 89 21
ljung.annelise@gmail.com

KOMMUNIKATIONSGRUPP:

Laura Johansson.....070-300 36 71
laurajohansson987@gmail.com
Christer Karlsson.....070-625 51 91
gsthb18@gmail.com (UTSIKTEN)
Jonas Björnstam.....073-944 39 13
jns.bjrnstm@yahoo.se
Agneta Abrahamsson.. 072-230 33 03
a.abrahamsson@gmail.com
Lars-Erik Larsson.....070-738 82 72
l.e.l@leol.se

RESEGRUPP:

Christina Ancker.....073 800 34 30
christina.anker@gmail.com
Gullan Andersson.....070-574 56 70
Gullanandersson@icloud.com
Pia Johansson.....070-814 22 05
pia.johansson.53@gmail.com
Mikael Lindquist.....073-079 64 20
li.nq.an@hotmail.com

Forts nästa sida.....

FUNKTIONÄRER 2026.....PORTS

PROGRAMGRUPP:

Anders Söderström.....072-740 62 55
anders-soderstrom1@hotmail.com
Britt Karlsson.....070-588 54 48
karlssonbritt@hotmail.com
Christina Lundstedt.....070-677 67 93
lundstedtchristina@gmail.com
Lennart Magnusson.....070-631 45 89
Magnusson_lennart@telia.com
Mikael Hoffman.....073-582 48 22
svangtorp@gmail.com

STUDIEOMBUD:

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

LOTTERIGRUPPEN:

Kerstin Hjortsmarker 070-423 92 18
kerstin.hjortsmarker@hotmail.com
Anders Hjortsmarker.. 073-650 75 84
a.hjortis@gmail.com
Michael Hoffman.....073-582 48 22
svangtorp@gmail.com
Maud Arveryd Hoffman.073-571 38 46
solbacken30@gmail.com
Ann-Christin Walfridsson 070-20323 91
anki.acw@gmail.com

IT-Cafe

Lars-Erik Larsson.....070-738 82 72
l.e.l@leol.se
Lena Pettersson.....076-786 63 61
lena1.pettersson@telia.com
Charles Nilsson.....070-645 26 18
nilssoncharles@gmail.com
Lasse Törnqvist.....070-685 00 83
lasse@tornqvist.com

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
Barbro Örnberg Jansson...070-676 43 10
Rolf Lindblom.....070-605 81 92
Christina Ancker.....073-800 34 30
Bodil Nilsson.....073-650 49 26
Ersättare:
Pia Johansson.....070-81422 03
Britt-Marie Samuelsson....070-481 43 34
Ulla Gustafsson.....070-868 44 13

Powerfiket

Irene Zecevic.....073-100 05 58
Romeo Zecevic.....070-733 44 02
Monica Signal.....073-852 22 97
Britt-Marie Samuelsson....070-481 43 34
Ulla Gustafsson.....070-868 44 13

FUNKTIONÄRER 2025.....FORTS

KÖKSGRUPPEN Gnesta:

Christina Lundstedt.....070-677 67 93
lundstedtchristina@gmail.com
H-G Lundstedt.....073-639 70 78
Kerstin Westerlund.....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
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



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



ANNONS

SPF Efterlyser!

Vår fenomenala "kökschef"

Christina Lundstedt har förvarnat om att hon vill gå ned i arbetstid nästa år (2027).

Vi söker därför någon eller några som vill arbeta parallellt med Christina under året och så småningom ta över ansvaret för **vårfesten och julbordet**.

Ring till Christina, 070 677 67 93 om du vill veta mer eller hör av dig till valberedningen

Ann-Marie Pettersson 073 930 15 01 eller Kerstin Molin, 072 231 40 13




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 

RTT

**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!**