

SRF
SENIORERNA

Värmdö



VÅRTERMINEN 2024

Ordförande har ordet

Välkommen till SPF seniorerna Värmdö!

Jag vill hälsa alla ett gott nytt år och välkommen till ett nytt program för våren 2024.

Vi fortsätter med de flesta av våra aktiviteter. Under förra året utökade vi vårt utbud av cirklar genom att dubblerade några cirklar och genom att starta några nya. Då vi nu har lyckats lösa lokalfrågan kan vi nu äntligen också erbjuda en matlagningskurs för herrar. Vi har också i vår återupptagit Stockholmsvandringarna.

Vår resegrupp respektive programgruppen har tagit fram ett varierat och spännande program för vårens resor och för våra tisdagsmöten. Jag vill rikta ett stort tack till alla ni som bidrar till att vi kan genomföra våra aktiviteter. Utan er alla skulle vi inte kunna ha den varierade verksamhet som vi har och vill ha. Om ni har idéer för nya cirklar, har idéer för program eller resor eller vill delta i någon grupp, hör av er till styrelsen.

I höstas startade vi med att maila ut programmet till alla medlemmar som vi har mailadress till. Det kommer vi också att göra i år. I samband med det publicerar vi programmet på föreningens hemsida. Programmet kommer endast att tryckas i begränsad upplaga. Den tryckta versionen kan hämtas den 8 januari kl. 13.00-14.00 i föreningslokalen i Gustavsbergs centrum (snett mitt emot "lilla" Coop). För att alla ska kunna hitta till vår hemsida så kommer vi på några tisdagsmöten i januari att presentera programmet digitalt. På detta sätt blir vi mer digitala. Genom detta har vi sänkt våra kostnader för tryckning och för distribution av programmet. På detta sätt blir det mer verksamhet för pengarna. Vi kommer tills vidare inte att ta ut någon avgift för våra möten på tisdagar och vi satsar också mer på vår underhållning och föreläsningar.

Jag hoppas att ni också ska tycka att det program som vi erbjuder är bra och att ni också vill delta i de olika aktiviteter som vi erbjuder.

Vi ses under våren!

Barbro Rhodin



SPF Seniorerna är ett politiskt och religiöst obunden organisation för alla som har rätt till pension oavsett ålder och närmare en kvarts miljon medlemmar i 26 distrikt och cirka 750 föreningar. Stockholmsdistriktet omfattar 59 föreningar och har ca 42 000 medlemmar.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. En viktig fråga för oss är att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling. Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende, rätten till vård och omsorg på äldre dagar. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

SPF Seniorerna Värmdö, med över 1000 medlemmar, tillhör Stockholmsdistriktet.

För tisdagsträffarna gäller

- Vi ses i Samlingsalen på Gustavsgården, Trallbanevägen 3–5, Gustavsberg
- Vi startar kl. 13.30 med information från föreningen
- Veckans program pågår kl. 14.00-15.00
- Tills vidare bjuder vi på kaffe med bröd och underhållning

Underhållningen anordnas av SPF Seniorerna Värmdö. Vissa program görs i samarbete med Föreningen Guldkanten (FGK) och Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

SPF Seniorerna Värmdö:
c/O Barbro Rhodin
Bremervägen 4
139 60 Värmdö

Telefon: 076 007 57 67
E-post: varmdo@spfseniorerna.se
eller spfvarmdo@gmail.com
Bankgiro: 5278-6795
Swish: 123 500 28 78

Mer information hittar du på vår hemsida: [https:// www.spfseniorerna.se/varmdo](https://www.spfseniorerna.se/varmdo)

Barbro Rhodin
Ordförande
072 566 66 81

Hans Hedström
Kassör
070 570 36 35

Monica Nordell
Medlemssekreterare
0733 82 68 00

Januari

16 4 x Tango

Nu dansar vi in det nya året och gör livet lite roligare. Linetango: SPF:s linedansare. Argentinsk tango: Britt och Bernt. Finsk tango: Hillevi och Olli samt Ballroomtango: Marianne och Henning.

17 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 10 januari till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070-633 34 50.

23 Herbert Bergschölds hus – utställningen på Gustavsgården

Mats Björkman, Gustavsbergs vänner, visar bildspel och berättar om gamla Gustavsberg

30 Povel Ramels underbara musik

Lotta och Mikael Ramel framför musik ur sin fars fantastiska repertoar. Texter som både var humoristiska, satiriska och geniala.

Februari

06 Lars Lindros och New Generation

Back to the sixtees, musik från då vi alla var unga.

07 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs centrum. Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

13 Volontärläkare Torsten Björsenius

... från Gustavsbergs vårdcentral berättar om sitt yrkesliv hemma i Sverige och som volontär utomlands.

20 Årsmöte

Kaffe med semla serveras från kl. 13.30. Årsmötet startar kl. 14.00.

21 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 14 februari till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070-663 34 50.

27 Hjärt- och lungräddning, visning och teori

Pernilla Rosén, Livrädda Sverige AB.

MARS

05 Arktisk djurvärld

Tom Arnbom, docent i ekologi, tidigare Världsnaturfonden, visar bilder och berättar om en frusen värld.

06 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs Centrum. Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

12 Framtida planer för vård- och äldreomsorgen i Värmdö

Julia Ekdahl. Ordförande i Vård- och omsorgsnämnden talar.

19 Soft, pop, rock som alla känner igen

Tobbe. Thomas och Janne spelar.

20 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 15 mars till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070-663 34 50.

26 Musik och glädje blandat med dagens allvar

Lars Lind sjunger ur Elvis repertoar och Helen Jaktlund pratar om en faderlös generation.

BIOKLUBBEN

Vårens filmer hittar du på vår hemsida under fliken Aktuellt/Bioklubben våren 2024.

APRIL

02 Tryggare ekonomi för äldre

Vi går igenom vad som kan vara bra att tänka på när det gäller juridik, ekonomi, försäkringar och vilken hjälp vi kan få och vad vi själva bör tänka på.

Barbro Rhodin, ordförande och Hans Hedström, kassör i SPF Seniorerna Värmdö.

03 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs centrum.

Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

09 Vad kan vi själva göra för en bättre natur- och vattenmiljö

Jenny Bylund, Samhällsbyggnadskontoret, Värmdö kommun

16 Modevisning

Michelles Mode visar vårens mode med hjälp av våra egna fantastiska modeller.

17 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 10 april till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070-663 34 50.

23 Trubaduren Mac Allan och Musikquiz

Trubaduren Allan "Mac Allan" Johansson spelar kända musikstycken och later oss gissa På hans musikfrågor.

30 Kom och sjung in våren

Med Guldkören, dirigenten Liselott Öhman som leder hela publiken

Maj

07 Vårsalong

Vårutställning av konst- och hantverksgrupperna.

08 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs centrum.
Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

14 Program meddelas senare

21 Vad är Artificiell Intelligens, AI?

Gabriel Eliasson, digitaliseringspecialist, kommer att ge oss en grundläggande förklaring av vad AI är och hur den integreras i vår vardag. Han kommer bl.a. berätta om hur vi kan använda dess mångsidiga funktioner och ger tips på effektiv kommunikation. Föreläsningen är utformad för att vara lättförståelig speciellt för seniorer. Efter föreläsningen ges tillfällen till frågor och diskussion.

22 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den 17 maj till Pian Steen, stenpian@hotmail.com eller sms till 070-663 34 50

28 Program meddelas senare

Cirklar/Kurser

Bokcirklar

Bokvännerna

Tisdagar kl. 10.30-12.15, Gustavsgården, start 240116

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Meta Ihre, 076 899 90 00, metaihre@yahoo.se

Läslustan

Måndagar ojämn vecka kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 240115

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Ingela Bram, 073 317 49 21, ingela.bram@outlook.com

Bokmalarna

Måndagar kl. 14.00-16.00, 3:e måndagen i månaden, Gustavsgården, start 240115

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Eva Bergström, 076 006 83 31, evakbergstrom@gmail.com

Konst/Konsthantverkscirklar

Akvarellmålning

Tisdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 240109

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Ulla-Riikka Ekeblad, 070 794 21 00, urhekeblad@gmail.com

Akvarellmålning

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 240110

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Hilka Hörlin, 073 692 35 30, hilkaingaro@gmail.com

Keramik

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 240110

Avgift: 150 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Anne Lindahl Schröder, 073 705 37 76, annems827@gmail.com

Cirklar/Kurser

Keramik

Torsdagar kl. 10.00 – 13.00, Ungkulturhuset, start 240111

Avgift: 150 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Anne Lindahl Schröder, 073-705 37 76, annems827@gmail.com

Knyppling

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 240109

Avgift 150 kr

Kontaktperson: Stina Skog, 073-029 72 63, s.skog42@gmail.com

Stickning

Måndagar 14.00 – 16.00, Gustavsgården, start 240108

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Lena Brodén, 073-073 86 35, brodenlena@gmail.com

Sömnad – vi syr väskor, använder lappteknik, broderar m.m.

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 240109

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Ulla Bareksten, 070-248 47 89, ullabareksten@gmail.com



Vävning

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 240109

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Kristina Iserman, 070-464 54 34. iserman-n@hotmail.com

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter

Bordtennis

Måndagar 16.00-17.30, onsdagar 16.00-17.30, Brunns skola, start 240108

Det krävs medlemskap i Ingarö IF, 330 kr/år samt en sektionsavgift i BT om 600 kr/år.
Inga ytterligare avgifter.

Kontaktperson: Kalle Högberg, 070 603 05 45, kalle.hogberg@hotmail.com

Boule

Onsdagar och söndagar kl. 10.00-12.00 vid boulebanan utanför Gustavsgården.

Kontaktperson: Reino Mastomäki, 070 266 15 01

Bowling - vi träffas och spelar

Onsdagar jämn vecka 17.00, Bridge 77, start 240110

Kontaktperson: Pian Steen, 070 663 34 50, steenpian@hotmail.com

OBS! Anmälan via mail eller sms.

Bridge

Tisdagar 8.30-13.00, Ingarö föreningshus, Brunn, start 240116

Vi spelar "Trivselbridge"

Avgift: 150 kr

Kontaktpersoner: Peter Klinta, 073 368 11 78, pklinta@hotmail.com

Cia Klinta, 073 368 11 79, cklinta@hotmail.com

Golf

Kontaktpersoner: Lennart Eriksson, SPF Seniorerna Boo, 070 696 30 66,

lennart.b.eriksson@outlook.com

Irmeli Fallström, SPF Seniorerna Värmdö, 073 445 55 80, irmeli.fallstrom@telia.com

OBS

Inomhusträning på Värmdö Indoor Golf varje tisdag kl. 10.00-12.00, start 240109

För information kontakta roinefredriksson@gmail.com

Hemsida för Indoor Golf: varmdoindoorgolf.se

Gymnastik - balans, styrka, kondition, smidighet

Måndagar kl. 11.00-12.00, Kristallsalen, start 240108

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Bibban Jonsson, 070 828 11 35, bibban11@icloud.com

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter (fortsättning)

Line Dance

Måndagar kl. 14.00-15.00 (utom biodagar), Värmdö Bygdegård, start 240115

Avgift: 150 kr

Kontaktpersoner: Ralf Boström, Anita Eriksson, 070 278 68 31,

samt ständiga sekreteraren Birgitta Wessung, wessung@hotmail.com

Matlagning - för herrar – OBS! Ny cirkel

Fredagar jämn vecka kl. 10.00-13.00, 10 gånger, Gustavsgården, start 240112

Avgift: 150 kr + råvarukostnader

Kontaktperson: Tommy Bergvall, 076 628 18 90, bergvall.tommy@gmail.com

Släktforskning- nybörjare

Onsdagar udda veckor kl. 16.00-18.00, 5 gånger, Ekvallen, Gustavsberg C, start 240131

Avgift: 150 kr

Kontaktpersoner: Tommy Bergvall, bergvall.tommy@gmail.com

Monica Ungerholm, u.imb@ownit.nu

Anmälan till Monica Ungerholm senast 240123

Erbjudanden

Tapetserarverkstaden Alla tiders möbelkultur erbjuder

Kurs i möbeltapetsering

Onsdagar kl. 15.00-17.00, Haghultahuset, Grantomta, start 240117

4–6 deltagare, 6 gånger

Material kan köpas på verkstaden med 20% rabatt

Pris: 1050 kr

Anmälan till Kerstin Linderstam, 070 996 83 35, mobelkultur@gmail.com

Vill du starta en cirkel/aktivitet?

Kontakta Stina Skog, vårt studieombud, 073-029 72 63,
s.skog42@gmail.com

Torsdagsvandringar – kl. 10.00

Samåk gärna eller åk kommunalt – Medtag fika

4 april

Svindersvik

Ledare: Evy och Kjell

Samling: Längst bort på kajen, p-avgift.

Parkeringen vid Nacka Strand gå backen ner mot kajen eller ta buss 474 till Nacka Forum och promenera ner till kajen.

11 april

Nacka ström och Dammtorpssjön, ca 5 km

Ledare: Maud och Ingrid

Samling: Parkeringen vid Hellasgården.

Parkeringsavgift, alternativ ta buss 474 till Henriksdal, gå över gatan ta buss 401 mot Älta till Hellasgården.

18 april

Storholmen, Södersved, ca 4 km

Ledare: Kerstin och Lisa

Samling: Parkeringen vid Södersved.

25 april

Långsjön, Nacka, ca 3 km

Ledare: Maud och Ingrid

Samling: Parkeringen vid Ektorps centrum, fri parkering i 2 tim., eller ta buss 422 stig av vid Ektorps centrum.

2 maj

Siggesta, ca 3,5 km

Ledare: Evy och Kjell

Samling: Parkeringen vid Siggesta gård eller ta buss 474 mot Hemmesta och byt i Grisslinge till 437 mot Lillsved eller 439 mot Stenslätten.

9 maj

Björnö, ca 5 km

Kristi himmelfärdsdag Ledare: Maud och Ingrid

Samling: Parkeringen vid Björnöreservatet.

Torsdagsvandringar -

Fortsättning

16 maj

Storängsudd

Ledare: Evy och Kjell

Åk mot Ingarö, ta av mot Beatelund, åk förbi Beatelunds gård ca 200 m.

Samling: Parkeringsplatsen vid stättan.

23 maj

Stickelsberg, mer svårgått

Ledare: Kerstin och Lisa

Färdväg och samling: Sväng höger vid Hemmesta vägskäl och följ vägen Fagerdalavägen till Mor. Sväng in på en liten avtagsväg till vänster en bit efter busshållplatsen Sågen. Parkera på den lilla p-platsen bredvid åkern. Där finns en informationsskylt om Värmdöleden. Liten p-plats och inget kollektivt alternativ, samåk gärna

30 maj

Telegrafberget, Runmarö, 2 x 3,5 km

Ledare: Kerstin och Lisa

Parkering i Stavsnäs avgiftsbelagd eller ta buss 474 mot Hemmesta och byt i Grisslinge till 434 mot Överby eller 433 mot Djurö.

Samling: Stavsnäs vinterhamn.

OBS! exakta tider för båtens avgång meddelas på hemsidan veckan innan.

Evy Fosselius	070 972 94 17
Kjell Fosselius	070 840 56 30
Kerstin Forssbeck	073 571 57 64
Lisa Norlin	070 679 15 56
Maud Kindberg	073 544 53 57
Ingrid Persson	073 612 48 16

Stockholmsvandringar

Med Anders Allard

Kostnad: 150 kronor per vandring som betalas på plats direkt till Anders, vår guide.

Vandringen tar ca 1 timme och 45 minuter.

Max: antal deltagare är 25

Efter varje vandring skickas en sammanfattning till deltagarna av vad som berättats under dagen. I mailet finns en länk till bilder längs vår vandring

Måndag 8 april, kl. 13.00 - Vasastan - Från Spökslottet till Rörstrand

En vandring genom Vasastan och dess historia som vi inte visste eller har glömt, lite kuriosa som alltid är roligt att höra. För de som vill och till egen bekostnad avslutar vi vandringen på något av de gamla caféerna som finns i Vasastan.

Samling: Drottninggatan 116

Avslutning: Rörstrandsgatan

Tillgänglighet: Trappor uppför och nedför både vid Tegnérslunden och Atlasområdet

Anmälan till: norlin.lisa@gmail.com eller k.forsbeck@gmail.com senast den 2 april

Måndag 29 april, kl. 13.00 - Långholmen

En naturskön vandring på Långholmen. Långholmen med sina broar är inte bara känt för sitt fängelse. För de som vill, ta gärna med eget "fika" så tar vi en paus mitt i eller efter vandringen någonstans på Långholmen.

Samling: Påsundsbron

Avslutning: Långholmsbron

Tillgänglighet: Lite kuperat på vissa ställen, i övrigt ganska jämnt underlag

Anmälan till: norlin.lisa@gmail.com eller k.forsbeck@gmail.com senast den 22 april

Måndag 13 maj, kl. 13.00 - Kungsholmen - Från Rålambshovsparken till Fredhäll

En naturskön vandring längs vattnet. Vad är en malmgård, hur många stadsdelar ingår i Kungsholmen? Bl.a. det och mer därtill får vi höra då. Förhoppningsvis kan vi avsluta med en gemensam fika (till egen bekostnad) på Solstugan.

Samling: Smedsuddsvägen 2 i korsningen Rålambsvägen

Avslutning: Solstugan i Fredhäll

Tillgänglighet: Kuperat i Fredhäll

Anmälan till: norlin.lisa@gmail.com eller k.forsbeck@gmail.com senast den 6 maj

Resor och utflykter

Välkomna till vårens resor. Samtliga priser är preliminära då vi inte fått alla priser för 2024 ännu.

27 mars – Besök i Femörefortet utanför Oxelösund

Gömd i berget under naturreservatet Femöre i Oxelösund finns en kärnvapensäker jätteanläggning, där 70 soldater skulle försvara Bråvikenområdet mot en storinvasion över Östersjön från Sovjetunionen och Warszawapakten under kalla kriget. Femörefortet var aktivt under åren 1966–2003.

Följ med på en guidad visning som avslutas med en militärlunch.

På hemvägen stannar vi för en välförtjänt kaffepaus på lämplig plats.

OBS! det kan vara något längre sträckor att gå.

Kostnad vid 35 deltagare: 680 kr (i priset ingår buss, guide, lunch och fika)

Anmälan senast: 27 februari 2024 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande.

18 april – Besök i Lena Linderholms Ateljé och bostad

Vi åker till Lena Linderholms bostad utanför Strängnäs, där vi får en guidning av både hus och trädgård.

Lunch äter vi i Meg's kök. Mätta åker sedan till Stallarholmen för ett besök i Lena Linderholms butik.

Kostnad vid 35 deltagare: 735 kr (i priset ingår buss, guide och lunch)

Anmälan senast den 18 mars 2024 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande.

23 maj – Besök i Moa Martinssons torp

Vi besöker Moa Martinssons torp som ligger i Ösmo utanför Nynäshamn. Här bodde och verkade Moa Martinson till sin död. Torpet förvaltas nu av hennes barnbarn.

Vår färd fortsätter sedan genom Muskötunneln till Arbottna Herrgård där vi äter en god lunch.

Kostnad vid 35 deltagare: 505 kr (i priset ingår buss, guide och lunch)

Anmälan senast 23 april till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande

Fortsättning→

11 juni – Båttur på Hjälmare Kanal

Vi åker buss till Notholmen eller Gravudden utanför Arboga. Där går vi ombord på M/S Lagerbjelke för en ca 3 timmar lång tur. Vi slussar genom ett antal portar. Lunch serveras ombord.

Vi gör denna resa tillsammans med PRO Gustavsberg/Ingarö och har därför bokat hela båten. Varje förening har 35 platser.

Kostnad vid 35 deltagare: 580 kr (i priset ingår buss, båttur och lunch)

Anmälan senast 11 maj 2024 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande.

Varmt välkomna till våra resor

Gerold Ekström, Monica Nordell, Anne L. Schröder

Årsmötet 2024

Årsmötet 2024 äger rum den 20 februari 2024 kl. 14.00 på Gustavsgården.

Årsmöteshandlingarna finns på föreningens hemsida två veckor innan mötet, d.v.s. den 5 februari 2024. De kommer att finnas tillgängliga i tryckt form vid årsmötet.