



VÅRTERMINEN 2026

Ordförande har ordet

Jag vill hälsa alla ett gott nytt år och välkommen till ett nytt program för våren 2026. Vi fortsätter med de flesta av våra aktiviteter. Vi hoppas också att kunna starta gåfotboll under våren. Allt hänger på att det finns någon medlem som kan åta sig att vara ledare för aktiviteten. Vi erbjuder en ny cirkel med teknik för kvinnor. I år återkommer vi också med ett tillfälle med Afternoon Tea på Blå Blom.

Vår resegrupp respektive programgrupp har tagit fram ett varierat och spännande program för vårens resor och för våra tisdagsmöten. I programmet för våren 2026 fortsätter vi med satsningen på programpunkter som anknyter till vår kommun och dess historia. Programgruppen har i sin efterfrågan tagit upp önskemål från medlemmar, vilket särskilt markeras i programmet.

Jag vill rikta ett stort tack till er alla som bidrar till att vi kan genomföra våra aktiviteter. Utan er 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 av våra grupper, hör av er till styrelsen.

Vi fortsätter med att den fjärde tisdagen i månaden ha information av styrelsen. Den tisdagen liksom alla tisdagar börjar kl. 13.30. De tisdagar som vi inte har information av styrelsen har vi social samvaro. En nyhet i vårens program är att vi kommer att ha en tisdag i mars, april och maj med samhällsinformation. Det rör sig om aktuella samhällsfrågor som myndighetsrepresentanter talar om. Vi kommer att via mail och information på hemsidan informera om vad som kommer att presenteras.

Vi mailar ut programmet till alla medlemmar som vi har mailadress till. I samband med det publicerar vi programmet på föreningens hemsida. Programmet kommer endast att tryckas i begränsad upplaga. Den tryckta versionen kan hämtas från det första tisdagsmötet den 13 januari 2026 på Gustavsgården. Genom att inte skicka ut ett tryckt exemplar till alla medlemmar har vi minimerat våra kostnader för tryckning och för distribution av programmet. På detta sätt blir det mer verksamhet för pengarna. Vi fortsätter tills vidare att inte 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 en politiskt och religiöst obunden organisation för alla som har rätt till pension oavsett ålder och har närmare en kvarts miljon medlemmar i 26 distrikt och cirka 750 föreningar. Stockholmsdistriktet omfattar 57 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 1100 medlemmar, tillhör Stockholmsdistriktet.

För tisdagsträffarna gäller

- Vi ses i Samlingssalen på Gustavsgården, Trallbanevägen 3–5, Gustavsberg.
- Vi startar kl. 13.30 med kaffe och bröd.
- Veckans program pågår kl. 14.00-15.00 om inte annan tid anges i programmet.
- Sista tisdagen i varje månad har vi information från föreningen.
- 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).

SPF Seniorerna Värmdö

c/o Barbro Rhodin
Hästskovägen 7
134 41 Gustavsberg

E-post: varmdo@spfseniorerna.se
eller spfvarmdo@gmail.com

Bankgiro: 5278-6795

Swish: 123 500 28 78

Facebook:

<https://www.facebook.com/spfvarmdo/>

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
073 382 68 00

JANUARI

13 Så minns jag Martin Luther King

Journalisten Ragni Lantz berättar personligt

20 Låtar som lyfter

Anders Björk spelar och sjunger

22 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den **19 januari** till Pian Steen steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

27 I huvudet på en bokhandlare

Christoffer Brugge från Värmdö bokhandel

FEBRUARI

3 Musikresan – folkmusik och andra sånger från Sverige, England, Skottland, Irland och USA

med Christoffer Hallgren och Micke Kresser

10 Årsmöte

**17 Medlemsönskemål
Chokladfresterskan**

Lena Oetterli bjuder på schweizisk choklad

19 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den **16 februari** till Pian Steen steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

**24 Medlemsönskemål
Älskade serviser**

Ulrika Schaefer, intendent vid Porslinsmuseet

MARS

3 En resa i Taubes farvatten

Jan von Schewen berättar och kåserar om Evert Taube

10 Boda före 1957

Jan Olsén berättar och visar bilder

17 Samhällsinformation

Program meddelas senare

19 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den **16 mars** till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

24 Medlemsönskemål

Gustavsbergs historia då och nu

Mats Björkman, från Gustavsbergs vänner, berättar

31 Visans historia

Kim Persson tar oss med från Bellman till Vreeswijk

Kallelse till årsmötet 2026

Årsmötet 2026 äger rum den 10 februari 2026 kl. 14.00 på Gustavsgården.

Motion till årsmötet ska vara styrelsen till handa skriftligen (brev, e-post) senast den 7 januari 2026.

SPF Seniorerna Värmdö

c/o Monica Fransson

Baron Cederströms väg 7

134 68 Ingarö

monicafransson50@gmail.com

Årsmöteshandlingarna finns på föreningens hemsida två veckor innan mötet, d.v.s. den 27 januari 2026.

APRIL

7 Varmt välkommen till vårens Modevisning

från Michelle Mode

14 Skärgårdens handelshus

Gabriele Prenzlau-Enander, ordförande i Värmdö Skeppslags Fornminnesförening, berättar

16 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den 13 **april** till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

21 Samhällsinformation

Program meddelas senare

28 Vi sjunger in våren – Sjung och bli glad

Dirigent Liselotte Öhman leder Guldkören och publiken

Värmdö Indoor Golf.

Vi startar vårens inomhusträning den 12:e och 13:e januari båda dagarna mellan 10.00-12.00!

På måndagarna är Karl-Erik Skog samordnare och på tisdagar Roine Fredriksson!

Kostnaden är 200 kr/h och bana! Max 16 deltagare/tillfälle!

Anmäl till:

mr.forest.kes@gmail.com för spel på måndagar eller roinefredriksson@gmail.com för spel på tisdagar

Vill du spela på andra tider, kontakta Karl-Erik eller Roine så får du en kod som medger spel för 200 kr/h alla dagar och tider i veckan!

Även om det känns avlägset så planerar vi att köra fem tävlingar på fem olika banor i år med start under maj månad!

Mer info kommer då dagarna är fastställda!

Välkommen att anmäla dig!

Karl-Erik och Roine

MAJ

5 Vårsalong - Konstsalong

SPF Seniorerna Värmdös konstnärliga cirklar visar sina alster från det gångna året

12 Medlemsönskemål

Berättandets kraft

LG Nilsson leder oss runt i historien

19 Samhällsinformation

Program meddelas senare

21 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den **18 maj** till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

26 Operadonnorna

Bjuder på godbitar från operascenen med inslag av musical, cabaret och visor

Filmklubben

Vårens filmer startar den 2 februari 2026. Kvarvarande biljetter, som kostar 100 kr för fyra filmer, kommer att säljas vid vårt första möte den 13 januari 2026. Mer information hittar du på vår hemsida www.spfseniorerna.se/varmdo under fliken Aktuellt/Filmklubben våren 2026.

Glöm inte att betala din medlemsavgift, 30 kr, till Föreningen Guldkanten för att ta del av filmklubben

Cirklar/Kurser

Bokcirklar

Bokvännerna

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gjutformen 2, Kulturhuset, start 260113

Avgift: 200 kr

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

Läslustan

Måndagar ojämn vecka kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 260112

Avgift: 200 kr

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

Bokmalarna

Måndagar kl. 14.00-16.00, 3e måndagen i månaden, Gustavsgården, start 260119

Avgift: 200 kr

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

Konst/Konsthantverkscirklar

Akvarellmålning

Tisdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 260113

Avgift: 200 kr

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

Akvarellmålning

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 260107

Avgift: 200 kr

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

Handarbete — vi syr, broderar, stickar, gör pärlarbeten m.m. (Tidigare Sömnad)

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 260113

Avgift: 200 kr

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

Keramik

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 260114

Avgift: 300 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Ancie Lind, 070 718 59 20, ancie.e.lind@gmail.com

Cirklar/Kurser

Konst/Konsthantverkscirklar, forts.

Keramik

Onsdagar kl. 14.00 – 17.00, Ungkulturhuset, start 260114

Avgift: 300 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Ancie Lind, 070 718 59 20, ancie.e.lind@gmail.com

Klädsömnad

Måndagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 260112

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Gunnel Tempte, 070 601 57 57, gunnel.tempte@telia.com

Knyppling

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 260113

Avgift 200 kr

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

Stickning

Måndagar kl. 14.00 – 16.00, Gustavsgården, start 260112

Avgift: 200 kr

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

Vävning

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 260113

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Kerstin Ölander, 076 114 04 23 kerstin.olander4@gmail.com

Vill du starta en cirkel/aktivitet?

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

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter

Bordtennis

Måndagar och onsdagar kl. 16.00-17.30, Brunnns skola, start 260107

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

Bridge

Tisdagar kl. 8.30-13.00, Ingarö föreningshus, Brunn, start 260113

Vi spelar "Trivselbridge"

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Lena Bäckelin, 070 515 28 24, l.backelin@gmail.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

Line Dance

Måndagar kl. 14.00-15.00 (utom biodagar), Värmdö Bygdegård, start 260119

Vi är ett glatt gäng, som älskar att dansa. Alla är Välkomna, även nybörjare.

Avgift: 200 kr

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

samt ständiga sekreteraren Birgitta Wessung, wessung@hotmail.com

Matlagning - för herrar

Fredagar kl. 11.00-13.00, ojämna veckor, 5 gånger, Gustavsgården, start 260227

Avgift: 200 kr + råvarukostnader (max 3 deltagare)

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

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter (fortsättning)

Obs, ny cirkel

Hemteknik för kvinnor

Fredagar ojämna veckor kl. 14.00-ca 15.30, 4 gånger, Gustavsgården, start 260227

El - från säkring till lampa, byta kontakt och strömbrytare

VVS - från vattenmätare till kran, ballofix

VVS - avloppsrensning med silfilter

Väggkrok - borra i trä, betong med plugg, gips med gipsplugg

Avgift: 200 kr

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

Erbjudanden

Padelhallen PDL center Värmdö erbjuder padelspel för seniorer

Måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar kl. 10.00-11.30.

Adress: Leveransvägen 13, Gustavsberg

Pris: 150 kr/gång, fika ingår.

Fredagar även 14.00-15.00, "Tantpadel", 100 kr/gång, fika ingår. Nybörjare välkomna

Kontaktperson: Anders Hübner, 079 104 88 18, anders.hubner@nilima.se

Vocal Senior Värmdö

Fredagar kl. 10.20-12.00, start 260130

Plats: Värmdö Kulturhus.

Pris: 1650 kr för 12 gånger + konsert. Anmälan till info@vocalhouse.se.

Kören är öppen för alla med eller utan tidigare erfarenhet.

Inriktning: Pop & Rock

Körledare: Jasmin Östlund

Torsdagsvandringar – kl. 10.00

**Samåk gärna eller åk kommunalt
Vi försöker hålla vandringarna 4 - 5 km – Medtag fika**

- | | |
|--|--|
| 9 april | Stockholmsberget, ca 2,5 kr, lättgått med rejäla backar
Ledare: Kjell och Evy
Samling: Parkeringen vid Björknäs IP. |
| 16 april | Kvarnholmen
Ledare: Kerstin och Lisa
Buss till Henriksdal eller båt från Nacka strand.
Samling; Nere på kajen utanför Elit Hotell |
| 23 april | Björnö, ca 6 km
Ledare: Anders och Hasse
Samling: Parkeringen vid Björnöreservatet |
| 30 april
Valborgsmässoafton | Hemmestatorp Naturstig, ca 4 km
Ledare: Anders och Hasse
Samling: Hemmestakrysset
Parkeringen vid återvinningen eller buss mot Hemmesta, stig av vid Hemmesta vägskäl. |
| 7 maj | Krokträsket, Orminge
Ledare: Kjell och Evy
Samling: Vid Lidl nära Orminge centrum, så åker vi tillsammans sista biten |
| 14 maj
Kristi Himmelfärdsdag | Storängsudd, ca 3 km
Ledare: Anders och Hasse
Färdväg: Åk mot Ingarö, ta av mot Beatelunds gård, åk förbi Beatelunds gård, ca 200 m.
Samling: Parkeringsplatsen vid stättan. |

Torsdagsvandringar -

Fortsättning

21 maj

Tranarö

Ledare: Kjell och Evy

Samling: Parkeringsplatsen nära bron

28 maj

Hjortens odling, 3,5 km

Ledare: Kerstin och Lisa

Färdväg: Kör Stavsnavägen ca 9 km, sväng mot Malma, efter ca 2 km står en skylt med Hjortens odling, sväng höger

Samling: Efter några meter p-plats på höger sida

4 juni

Norra Stavsudde, blir mer än ett par timmar pga båtturer

Ledare: Kerstin och Lisa

Samling: Sollenkroka brygga, avgiftsbelagd parkering.

OBS! Exakta tider för båtens avgång och hemgång 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
Anders Åhlin	072 087 66 93
Hans Carlsson	070 778 28 78

Resor och utflykter

Välkomna till vårens resor. Samtliga priser är preliminära då vi inte fått aktuella priser ännu. Alla resor/utflykter är baserade på **35 deltagare** varför det faktiska priset förändras i förhållande till antalet deltagare.

Alla anmälningar är bindande efter sista anmälningdagen för resan.

16 april – Stadsmuseet

Guidning av museets Guldkorn

Visningen startar kl. 11.15. Vi samlas kl. 11.00 utanför entrén till museet som ligger vid Slussen/Södermalmstorg. Vi tar oss dit på egen hand.

Kostnad vid 35 deltagare: 60 kr/person

Anmälan senast **2 april 2026** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler

Efter visningen finns det ett kafé i museet eller ett flertal trevliga restauranger i närområdet för en god lunch.



6 maj – Vikbolands strutsfarm och Zarah Leandermuseet

Vi åker från Gustavsbergs Centrum kl. 08.00 genom ett grönskande landskap till Vikbolands struts. Väl framme får vi en guidad tur om strutsuppfödning. Efter rundturen äter vi en lunch, självklart med strutstema. Vi får också möjlighet att handla i gårdsbutiken. Glöm inte att ta med kylväskan.

Mätta och belåtna åker vi en kort bit för att få en guidad tur av Zarah Leandermuseet. Efter visningen avslutar vi med kaffe innan hemresan.

Vi beräknar att vara tillbaka i Gustavsberg ca kl. 18.00

Kostnad vid 35 deltagare: 750 kr/person (i priset ingår buss, guidning av farmen, lunch, guidning av museet och kaffe med kaka.)

Anmälan senast den **22 april 2023** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier!

7 juni – Visby med Birka Gotland

Vi åker en två nätters resa med Birka Gotland till ett Visby i försommarskrud.

Båten lämnar Vikingterminalen kl. 17.00 den 7 juni och ankommer Visby kl. 09.30 den 8 juni. Dagen disponeras fritt. Du kan vandra runt i Visby eller följa med på någon av Viking Lines dagsturer på Gotland.

Båten avgår Visby kl. 18.00 och ankommer till Vikingterminalen kl. 14.30 den 9 juni.

Kostnad. Vid del i dubbelhytt Seaside 2.100 kr/person

Enkelhytt Seaside 2.945 kr/person

I priset ingår:

- Resa t/r i vald hyttfördelning
- Buffémiddag inkl. öl, vin, läsk och kaffe, dag 1
- Bufféfrukost dag 2
- Gotlandsinspirerad buffémiddag inkl. öl, vin, läsk och kaffe, dag 2
- Brunch inkl. dryck dag 3
- Bränsle- och utsläppstillägg

Förslag till utflykter:

Transferbussar går non-stop kl. 09.45–16.45 från/till Kajplats 7–Östercentrum–Kajplats 7.

Kostnad:- 100 kr/person för en endagsbiljett

[Gotland Panorama med Visby, 3,5 tim](#)

[Visby – promenad med ringmur, rosor och Guteglass, 3 tim](#)

[Med smak av Gotland, 3,5 tim](#)

[Lummelunda – upptäck den gotländska naturskatten 3,5 tim](#)

[Vackra västra Gotland – Ekstakusten 4,5 tim](#)

[Fårö – den magiska ön i norr, 6 tim](#)

[Dagsutflykt till Kneippbyn – heldag](#)

Glöm inte att ange eventuella utflykter när du anmäler dig till resan!

Anmälan senast den **5 maj 2026** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, födelsedatum, nationalitet, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier!

Varmt välkomna till våra resor

Gerold Ekström, Monica Nordell, Anne Schröder

Lite allmän information

Kommunala Pensionärsrådet (PRÅ)

SPF Seniorerna Värmdö arbetar för att en bra äldrepolitik ska föras i kommunen. Genom representation i det kommunala pensionärsrådet, PRÅ, bevakar vi och tar initiativ i frågor som rör seniorer. SPF representeras av Britt Lindmark, Ingegerd Högberg och Monica Fransson.

Samarbete med kommunen – ofrivillig ensamhet

Inom kommunen pågår en hel del aktiviteter som ska bidra till att minska den ofrivilliga ensamheten. En övergripande arbets- och planeringsgrupp träffas regelbundet, där SPF Seniorerna Värmdö ingår tillsammans med Seniorcenter Diamanten, kultur/biblioteket, anhörigföreningen och övriga pensionärsföreningar. Regelbundna aktiviteter är Filosofi caféer på Kulturhuset, biblioteken i Hemmesta och Djurö och seniorträffar på Ingarö föreningsgård och pratbänkar på flera platser i kommunen. Aktiviteter i samarbete med kommunen kan du läsa på vår hemsida och även på vår anslagstavla utanför samlingssalen på Gustavsgården.

Föreningen Guldkanten

Föreningen Guldkanten är en allmännyttig, ideell förening med en styrelse som består av en ordförande, plus representanter från de tre pensionärsföreningarna i Värmdö; SPF Seniorerna Värmdö, PRO Värmdö och Djurö-Stavsnäs Pensionärsförening. SPF representeras av Ernst Eggenberger, Ingegerd Högberg, Monica Nordell och Ingrid Persson. Målsättningen är bl.a. att skapa en guldkant på tillvaron för många äldre, bryta ensamheten, få ett längre och friskare liv. Många av våra medlemmar arbetar som volontärer inom Guldkanten.

Ett medlemskap i Föreningen Guldkanten kostar 30:-/år och betalas per kalenderår. Se mer på Guldkantens hemsida: <https://www.foreningen-guldkanten.se/>, eller Facebook Föreningen Guldkanten, Gustavsberg.

Friluftsråd

Under hösten startade kommunen ett Friluftsråd, ett samarbete mellan kommunen och olika föreningar när det gäller idrott och friluftsliv. SPF Seniorerna Värmdö är inbjudna att delta tillsammans med många andra föreningar i kommunen. Representanter från vår förening är Anders Åhlin och Stina Skog.