



HÖSTTERMINEN 2026

Ordförande har ordet

Välkommen till SPF Seniorerna Värmdö och till vårt program för hösten 2026.

Vi fortsätter med de flesta av våra tidigare aktiviteter. Vi har liksom tidigare information från styrelsen och från vår organisation - SPF Seniorerna - sista tisdagen i månaden.

Notera att anmälningar till resor inte kan ske förrän programmet finns publicerat. Detta är för att alla ska ha möjlighet att anmäla sitt deltagande. De anmälningar som har kommit in redan innan programmet finns tillgängligt för alla betraktas som intresseanmälan och definitivt anmälan kan göras när programmet publicerats.

Liksom tidigare så kommer programmet endast att tryckas i begränsad upplaga. En tryckt version kan hämtas vid våra tisdagsmöten som hålls på Gustavsgården. Det första mötet är den 8 september.

Jag vill påminna er om att ladda ned SPF-appen på er smartphone. Instruktion om hur man gör det finns på vår hemsida. Vi kommer också att hjälpa till vid tisdagsmötena att ladda ner den så ni ständigt kan vara uppdaterade om vad som händer hos oss i Värmdö men också vad som händer i Stockholmsdistriktet och på förbunds nivå.

Jag vill tacka alla vandrings- respektive cirkelledare, resegrupp, programgrupp och kaffegrupp för att ni möjliggör att vi kan erbjuda ett stort antal aktiviteter för oss medlemmar. Om ni har idéer för nya cirklar, har idéer för program eller resor eller vill anmäla dig som deltagare i någon grupp som anordnar aktiviteter, hör av er till styrelsen.

Jag hoppas att ni också tycker att vårt höstprogram är bra och att ni vill delta i de olika aktiviteter som vi erbjuder.

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.

SPF Seniorerna Värmdö

c/o Barbro Rhodin

Hästskovägen 7

134 41 Gustavsberg

E-post: 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

Åsa Nordin Ek

Kassör

070 358 44 39

Monica Nordell

Medlemssekreterare

073 382 68 00

SEPTEMBER

8 Folkhemmet Gustavsberg

Gustav Arvidsson, son till Edla Sofia, berättar

15 Gustavsbergs Auktionskammare

Mattias Frammin berättar om sina föremål och vi får gissa värdet

17 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den **14 september** till Pian Steen

steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

22 Samhällsinformation

Kommundirektör Viktoria Callenmark och Anna Gabrielsson informerar om skärgårdsfrågor

25 Pubafton

Inbjudan med information för aftonen skickas på mail, Anmälan krävs för deltagande

29 Musikresan

Folkmusik och andra sånger från Sverige, England, Scotland, Irland och USA, med Christoffer Hallgren och Micke Kresser

Filmklubben

Höstens filmer startar den 7 september 2026. Kvarvarande biljetter, som kostar 150 kr för fyra filmer, kommer att säljas vid första filmtillfället den 7 september 2026. Mer information hittar du på vår hemsida www.spfseniorerna.se/varmdo under fliken Aktuellt/Filmklubben hösten 2026.

Glöm inte att betala din medlemsavgift, 50 kr, till Föreningen Guldkanten för att ta del av filmklubben

OKTOBER

6 Modevisning

Michelle Mode visar höstens nyheter med våra egna modeller

13 Skärgårdsmuseet i Stavsnäs

Journalisten Mats Utbult berättar om museet och kommande utställningar

15 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den **12 oktober** till Pian Steen steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

20 Samhällsinformation

Styrelsen återkommer med program

27 Fyra Swing och en Bossa Nova

Sång Ingela Thorsson, trummor Bosse Winnhem, piano Jan-Åke Ström

Värmdö Indoor Golf.

Vi återkommer med starten av höstens inomhusträning i mitten av september.

Samordnarna kommer med ett separat mail om tider och eventuellt ändrade kostnader.

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

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 alla dagar och tider i veckan!

Även om det känns avlägset så kommer det en golfsäsong.

Välkommen att anmäla dig!

Karl-Erik och Roine

NOVEMBER

3 Ukrainas kamp för frihet

En kunnig och lättsam berättelse av Bo Kragh som arbetat i bank över 40 år både i Sverige och i många andra länder

10 SPF Seniorerna – Förbundet

Vi gästas av SPF Seniorernas förbundsordförande Maria Larsson

17 Klezmermusik

Semmy Stahlhammer på fiol och Isabell Blomme på cello framför fantastisk musik

19 Gemensam lunch

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

24 Samhällsinformation

Styrelsen återkommer med program

DECEMBER

1 Storstockholms Brandförsvar

Mikael Söderlund föreläser om förebyggande åtgärder för seniorer

8 New Orleanskvartetten underhåller

Hans Hultman Boye piano, Bodil Åström sång och tvättbräde, Ulf Ranhagen, sopransax och klarinett Bengt Herslöf, Banjo

Cirklar/Kurser

Bokcirklar

Bokvännerna

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gjutformen 2, Kulturhuset, start 260907 avslutas före 261117

Avgift: 200 kr

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

Läslustan

Måndagar ojämn vecka kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 260907

Avgift: 200 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 260914

Avgift: 200 kr

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

Konst/Konsthantverkscirklar

Akvarellmålning

Tisdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 260901

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Savva Helen Westerbotn 070 926 62 49, savyawesterbotn@gmail.com

Akvarellmålning

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 260902

Avgift: 200 kr

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

Handarbete

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 260908

Avgift: 200 kr

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

Keramik

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ateljén i Ungkulturhuset, start 260819

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, Ateljén i Ungkulturhuset, start 260819

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 260907

Avgift: 200 kr

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

Knyppling

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 260901

Avgift 200 kr

Kontaktperson: Annmarie Nätt. 072 720 76 6. annmarie.natt@gmail.com

Stickning

Måndagar kl. 14.00 – 16.00, utom 1:a måndagen i månaden då cirkeln är kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 260907

Avgift: 200 kr

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

Vävning

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 260901

Avgift: 200 kr

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

Vill du starta en cirkel/aktivitet?

Kontakta Barbro Rhodin, 072 566 66 81,
barbro.rhodin@spfseniorerna.se

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter

Bordtennis

Måndagar och onsdagar kl. 16.00-17.30, Brunnns skola, start 260817

Det krävs medlemskap i Ingarö IF, 350 kr/år samt en sektionsavgift i BT om 1.200 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 260915

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), Blackbox, Kulturhuset, start 260914

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

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Sol-Britt Scheduling, 070 373 76 27, scheduling4@icloud.com

Inger Bergman, 070 668 05 19, inger.d.bergman@gmail.com

Våffelmakeriet - Gustavsberg

Vi träffas varje fredag året runt kl. 11.00 för en trevlig pratstund och gemenskap inför helgen.

Bageristugan - Grantomtarondellen

Vi träffas varje söndag kl. 14.30 för en trevlig pratstund som avslutning på helgen.

Cirklar/Kurser

Erbjudanden

Gåfotboll i samarbete med Gustavsbergs IF och Diamanten.

Onsdagar kl. 10.00-12.00 sommartid på Farstaborg och inomhus vintertid.

Kontaktpersoner: Peter Enlöf 076 763 61 10 och Anders Åhlin 072 087 66 93.

Padelhallen PDL center Värmdö erbjuder padelspel för seniorer

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

Pris: 150 kr/gång, fika ingår.

"Tantpadel" fredagar mellan kl. 15.00-16.00. Kostnad: 100kr/gång, fika ingår. Nybörjare välkomna

Adress: Leveransvägen 13, Gustavsberg

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

Vocal Senior Värmdö

Fredagar kl. 10.20-12.00, start 260904

Plats: Värmdö Kulturhus.

Pris: 1695 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,
ring någon vandringsledare om du behöver skjuts
Vi försöker hålla vandringarna 4 - 5 km – Medtag fika**

10 september	Förkortad Tjusviksruda, ca 3.5 km Ledare: Evy och Kjell Samling: parkeringen i slutet av Gottholmsvägen/Engleska parkvägen
17 september	Johannesdal – Mörtviken, Ingarö Ledare: Hasse och Ingrid Samling: Johannedalsvägens busshållplats, buss 428X mot Björkvik, bra parkeringsmöjligheter
24 september	Hästhagen, Hellasgården Ledare: Hasse och Ingrid Samling: Parkeringen vid Hellasgården, Parkeringsavgift, eller buss 474 till Henriksdal gå över gatan och ta buss 401 mot Älta till Hellasgården
1 oktober	Norra Lagnö Ledare: Evy och Kjell Samling: Stora parkeringen innan färjeläget mot Tynningö,
8 oktober	Hemmesta Sjöäng, ca 3.5 km Ledare: Hasse och Ingrid Samling: Hemmestakrysset. Parkering vid återvinningen eller buss mot Hemmesta, stig av vid Hemmesta vägskäl
15 oktober	Rindö Ledare: Kerstin och Lisa Samling: Åk mot Stenslätten, sväng höger mot Fredriksborg före Färjeläget, fortsatt till förrådsbyggnaden, Parkera för samling.

Torsdagsvandringar -

Fortsättning

22 oktober

Siggesta, ca. 3.5 km

Ledare: Evy och Kjell

Parkeringsplatsen vid Siggesta gård, parkeringsavgift eller buss 474 mot Hemmesta, byt vid Grisslinge till 437 mot Lillsved eller 439 mot Stenslätten.

29 oktober

Skogsö

Ledare: Kerstin och Lisa

Färdväg och samling: Åk mot Saltsjöbaden sväng vänster i rondellen efter Saltsjöbadens centrum, strax för Neglinge station sväng vänster, åk över järnvägen och sedan direkt höger Torsvägen strax kommer Skogsövägen till vänster, som man följer till parkeringen vid kyrkogården.

9 november

Skeviksgrottan

Ledare: Kerstin och Lisa

Samling: Där buss 422 och 425 vänder på Björnskogsvägen. Avgiftsbelagd parkering för 10 bilar finns längst upp där bussarna vänder, räcker inte dessa så finns det p-platser en bit innan man kommer fram till vändplanen, även dessa mot avgift.

Evy Fosselius	070 972 94 17
Kjell Fosselius	070 840 56 30
Kerstin Forssbeck	073 571 57 64
Lisa Norlin	070 679 15 56
Hans Carlsson	070 778 28 78
Ingrid Persson	073 612 48 16

Resor och utflykter

Välkomna till höstens 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.

23 september – Värmdö runt

Vi lämnar Gustavsbergs Centrum kl. 09.00 för att åka mot Rindö. I Hemmesta ansluter vår guide, Elsa Nyberg, för att berätta mer om vårt Värmdö. Vid Stenslätten tar vi färjan mot Rindö där vi får en guidad tur av fästningen Oskar Fredriksborg,

Vi tar färjan tillbaka till Stenslätten och äter en god lunch på Hotell Fredriksborg. Efter lunchen får vi en guidad tur av Fredriksborg. Resan avslutas med en guidad visning av Värmdö Kyrka

Kostnad vid 35 deltagare: 515 kr/person

Till denna resa får vi ett bidrag från vår förening.

Anmälan senast **9 september 2026** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier.



23 oktober – Köpings musterier och Miniature Kingdom i Kungsör

Vi lämnar Gustavsbergs Centrum kl. 09.00 för en färd till Köpings Musterier, där vi får en guidning av musteriet med provsmakning. Efter en god lunch på Musteriet, där du även kan handla alkoholhaltiga drycker, fortsätter vi vår färd mot Kungsör och Miniature Kingdom.

Miniature Kingdom är en miniatyrjärnväg med inspiration från olika delar av Sverige med förhoppning om att vi som besökare ska kunna känna igen oss. Den innehåller delar av Sverige från Abisko ner till ett stråk mellan Akvedukten i Håverud och Norrköping. Tåg, lastbilar och bussar rullar genom Kungariket. På färden passerar de bland annat genom Lappland och vidare söderut mot Dalarna, Stockholm, Uppsala, Västerås, Eskilstuna, Örebro, Karlstad och Norrköping.

Kostnad vid 35 deltagare: 865 kr/person

Anmälan senast den **23 september 2026** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier!



21 november – Öster Malma Julmarknad

Vi lämnar Gustavsbergs Centrum kl. 09.30 och åker till Öster Malma som ligger strax utanför Nyköping

Vi börjar med att äta en buffé och därefter är går vi runt på julmarknaden. När vi känner oss nöjda åker vi tillbaka till Gustavsberg.

Glöm inte att ta med kylväska då det finns möjlighet att köpa kött m.m i gårdsbutiken.

Kostnad vid 35 deltagare: 645 kronor/person

Anmälan senast den **21 oktober 2026** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier!

Varmt välkomna till våra resor
Anne Schröder och Monica Nordell

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, Ewa Hollén 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 50:-/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 Ingrid Persson.

Väntjänst

Vi vänder oss till våra medlemmar, som av olika anledningar inte kan närvara på våra möten och aktiviteter, genom att vara en kontakt/vän per telefon. Kontakt: Susanne Frick 070 773 25 73, sussifrick@gmail.com