



HÖSTTERMINEN 2025

Ordförande har ordet

Välkommen till SPF Seniorerna Värmdö

Vi fortsätter med de flesta av våra tidigare aktiviteter. För flera cirklar fortsätter vi att använda det nya Kulturhuset vilket har fungerat väldigt bra. I och med att vi har utökat vår cirkel för sömnad med andra handarbeten så kallar vi den cirkeln numera för Handarbete. Vi är också på gång att kunna starta ytterligare en aktivitet och det är ett IT-café. I dagsläget är det inte klart med datum och lokal m.m. Vid dessa träffar kommer vi att försöka hjälpa er med framförallt användningen av er smarta telefon. Vidare information kommer att lämnas senare. Vi hoppas också att kunna starta en mansgrupp till hösten antingen i SPF:s regi eller tillsammans med kommunen.

I år firar vi 40 år som förening. Det gör vi med en fest i oktober. En särskild inbjudan kommer att skickas på mail.

Vår resegrupp respektive programgrupp har tagit fram ett varierat och spännande program för höstens resor och för våra tisdagsmöten. Jag vill tacka dessa grupper för deras arbete. Jag vill tacka alla vandrings- respektive cirkelledare 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 sig som deltagare i någon grupp som anordnar aktiviteter, hör av er till styrelsen.

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 definitiv anmälan kan göras när programmet publicerats.

Jag hoppas att ni också tycker att vårt höstprogram är bra och att ni deltar i de olika aktiviteter som vi erbjuder. Ni som har förslag på nya ämnen för våra tisdagsträffar - hör av er till programgruppen eller till någon i styrelsen. Ni som önskar ytterligare cirklar - ta kontakt med Stina Skog som är ansvarig för cirklarna.

Liksom tidigare så kommer programmet endast att tryckas i begränsad upplaga. En tryckt versionen kan hämtas vid tisdagsmöten från den 2 september.

Jag vill påminna er om att ladda ned SPF-appen. Instruktion om hur man gör det finns på vår hemsida. Vår hemsida uppdateras alltid så snart vi har någon ny aktivitet eller erbjudande. Med appen är ni ständigt uppdaterad om vad som händer hos oss i Värmdö men också vad som händer i Stockholmsdistriktet och på förbunds nivå.

Vi ses under hösten!

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 58 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

Telefon: 076 007 57 67

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

SEPTEMBER

2 Hej, här är vi

Stina Skog + cirkelledarna presenterar höstprogrammet med musikavbrott –
Eva Bergendal, fiol och Jan Bäckelin, gitarr och sång.

9 Reflexions Jazztrio

Härlig lättlyssnad jazz

16 Värmdö Kyrka

Guiden Elsa Nyberg från Värmdö Skeppslags Fornminnesförening berättar och
visar bilder om en 700-årig vän

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.

23 Det är aldrig försent

Monica och Hans Elsinga från Body & Soul ger tips om en god hälsa

30 Modevisning

Michelle Mode med vår egna modeller visar höstens nyheter

OKTOBER

1 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

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

3 SPF Seniorerna Värmdö fyller 40

Separat inbjudan kommer per mail.

7 En magisk timme

Tore Skytén trollbinder oss med sina trollerikonster

14 Hattparad

Margita Åberg Palosvirta visar sina fantastiska hattar

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.

21 Musikglädje som smittar

Med vår efterlängtrade Salongsorkester

28 Skydda dig mot bedrägerier

Det är du som är måltavlan med Tomas Samuelsson, f.d. polis

Under veckorna 43 och 44 kommer våra akvarellmålare att ha en utställning i Värmdö Kulturhus. Hjärtligt välkomna att besöka utställningen

NOVEMBER

4 Porslinsriket 200 år

Vad händer nu? L.G. Nilsson berättar

5 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

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

11 På begäran! Rickfors Trio

Mikael Rickfors – Louise Reader och Jonatan Stenssom

18 Östersjön

Jan Olsén berättar och visar bilder

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.

25 En tidsresa från Ingarö

Elisabet Cullberg, Ingarö Hembygdsföreningen berättar

DECEMBER

2 Laptevhavet

Tom Arnbom berättar om ett fantastiskt djurliv i Sibirien

3 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

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

9 En bättre värld

William Bülow O'Nils och Daniel Östersjö sjunger Ruben Nilsson och andra visor

16 Lucia

Cirklar/Kurser

Bokcirklar

Bokvännerna

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gjutformen 2, Kulturhuset, start 250909

Avgift: 200 kr

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

Läslustan

Måndagar ojämn vecka kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 250908

Avgift: 200 kr

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

Bokmalarna

Måndagar kl. 14.00-16.00, Gustavsgården, start 250908 samt 251020, 251117 och 251215,

Avgift: 200 kr

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

Konst/Konsthantverkscirklar

Akvarellmålning

Tisdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 250902

Avgift: 200 kr

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

Akvarellmålning

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 250903

Avgift: 200 kr

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

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

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 250902

Avgift: 200 kr

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

Keramik

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 250820

Avgift: 300 kr + materialkostnad

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

Cirklar/Kurser

Konst/Konsthantverkscirklar, forts.

Keramik

Onsdagar 14.00 – 17.00, Ungkulturhuset, start 250820

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 250901

Avgift: 200 kr

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

Knyppling

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 250902

Avgift 200 kr

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

Stickning

Måndagar 14.00 – 16.00, Gustavsgården, start 250908

Avgift: 200 kr

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

Vävning

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 250902

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 16.00-17.30, Brunnns skola, start 250818

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

Inga ytterligare avgifter.

Kontaktperson: Kalle Höberg, 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 8.30-13.00, Ingarö föreningshus, Brunn, start 250902

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

Gymnastik - balans, styrka, kondition, smidighet

Måndagar kl. 11.00-12.00, Kristallsalen, start 250915

Avgift: 200 kr

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

Line Dance

Måndagar kl. 14.00-15.00 (utom biodagar), Värmdö Bygdegård, start 250908

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

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter (fortsättning)

Matlagning - för herrar

Fredagar kl. 10.00-13.00, 5 gånger, Gustavsgården, start 250919

Följande datum: 250919, 251006, 251010, 251024 251107

Avgift: 200 kr + råvarukostnader (max 3 deltagare)

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

Erbjudanden

Tapetserarverkstaden Alla tidars möbelkultur erbjuder

Kurs i möbeltapetsering

Onsdagar kl. 14.00-17.00, Haghultahuset, Grantomta, start 250903

Max 6 deltagare, 6 gånger. Material kan köpas på verkstaden med 20% rabatt

Pris: 1800 kr

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

OBS! Ytterligare en kurs ges med start 251015, se ovan för alla uppgifter.

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.

Nyhet: fredagar 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 - en seniorkör för 60+ med rock och pop för både herr- och damstämmor. Kören är öppen för alla.

Fredagar kl. 10.20-12.00, start 250905

Adress: Värmdö Kulturhus.

Pris: 1675 kr för 12 gånger + konsert. Anmälan till info@vocalhouse.se.

SPF:s medlemmar erbjudas att gratis få delta i en workshop i sångteknik och hur man håller rösten i trim, "specialsydd" för mogna röster. Mer information finns på SPF Seniorerna

Värmdös hemsida och på Vocalhouse hemsida www.vocalhouse.se, se Vocal Senior Värmdö

Torsdagsvandringar – kl. 10.00

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

4 september	Stavsnäs sommarhamn Ledare: Kerstin och Lisa Samling: Kör förbi ICA och 3 – 400 meter till första större parkering på höger sida, fri parkering 3 tim. Buss från 433 eller 434 från Grisslinge till Stavsnäs by.
11 september	Hemmesta motionsspår , 4 km Ledare: Evy och Kjell Samling: Hemmesta centrum utanför Coop.
18 september	Sicklasjön runt Ledare: Maud och Ingrid Samling: Diesilverkstaden, Sickla marknad.
25 september	Myttingelinjen Ledare: Evy och Kjell Samling: Åk mot Stenslätten, sväng höger mot Fredriksborg fortsatt till förrådsbyggnaderna och parkera där.
2 oktober	Tranarö på Ingarö Ledare: Kerstin och Lisa Samling: Parkeringsplatsen nära bron
9 oktober	Ösby träsk, 4,5 km Ledare: Maud och Ingrid Samling: Parkeringen i G-bergs centrum, vid hockeyrinken.

Torsdagsvandringar -

Fortsättning

16 oktober

Boviks hage, 4 km

Ledare: Evy och Kjell

Samling: Parkeringsplatsen vid Södersved.

23 oktober

Två sjöar

Ledare: Kerstin och Lisa

Färdväg och samling: Sväng höger vid Hemmesta vägskäl och

Följ vägen Fagerdalavägen, ta höger vid busshållplatsen

Sågen, åk 500 meter. Parkera på den lilla p-platsen vid bommen.

30 oktober

Mörtnäs

Ledare: Maud och Ingrid

Samling: Parkeringen utanför Eko, Mölnvik.

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

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.

17 september - Nostalgiresa till Oxelösunds Järnvägsmuseum och Sörmlands Museum

Vi åker från Gustavsberg 07.30 till Oxelösund och dess Järnvägsmuseum också benämnt FSVJ. Det är en vidareutveckling av Sörmlands Veteranjärnvägs verksamhet. Som i sin tur var inriktad på järnvägens betydelse för Oxelösunds utveckling från ett litet fiskesamhälle till industriort.

Besöket börjar med en guidad rundtur inkl. egen visning och avslutas med fika med matig ost och skinksmörgås som serveras i föreningens kafévagn, som är från 1929.

När vi är klara i Oxelösund åker vi till Sörmlands Museum där vi, utöver de fasta utställningarna, kan se utställningen om Ebba von Eckermann samt om hur livet var i Sörmland under 2:a världskriget.

Efteråt återvänder vi till Gustavsberg där vi beräknar att vara kl. 18.00

Kostnad: I priset ingår buss, inträder FSVJ, lättare lunch samt inträde Sörmlands Museum. 640 kr/person.

Anmälan senast: **27 augusti 2025** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier!



2 oktober – Tidö Slott

Vi åker från Gustavsbergs Centrum kl. 08.30. Tidö slott är sannolikt ett av Sveriges bäst bevarade och mest levande slott från stormaktstiden. Axel Oxenstierna, som var Gustaf II Adolfs rikskansler och Drottning Kristinas förmyndare, lät uppföra byggnaden 1625–1641. Arkitekterna Simon de la Vallée och Nicodemus Tessin d.ä. kom in mot slutet av uppförandet. Slottet är byggt i stram holländsk renässansstil. De tongivande elementen är de vackra sandstensportalerna. Tidö ägdes av den Oxenstiernska familjen i 200 år och såldes första gången 1840. Det påföljande halvsekllet innebar en stark nedgångsperiod för slottet då det bytte ägare inte mindre än sex gånger tills det köptes av Carl-David von Schinkel 1890. Sedan dess har fyra generationer av familjen von Schinkel ägt, bebott och vårdat Tidö. Efter visning och en enklare lunch får vi möjlighet att besöka MC- och cykelmuseet. Kostnad vid 35 deltagare: 750 kr/person (i priset ingår buss, guidning av slottet, enklare lunch, besök i MC- och cykelmuseet.)

Anmälan senast den **18 september 2025** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler samt eventuella matallergier!

12 november – Hallwylska Palatset/museet

Visning och guidning av Hallwylska Palatset/museet är en persons vision och verk. Wilhelmina von Hallwyl (1844–1930) var en av Sveriges storsamlare av konst och konsthantverk vid sekelskiftet 1900.

Vi tar oss till Hamngatan 4 i Stockholm på egen hand.

Visningen startar kl. 11.00. OBS! att det många trappor (5 våningar) utan hiss.

Kostnad: vid 30 personer: 215:-/person

Anmälan senast den **22 oktober 2025** till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler. Efter visningen är Stockholm fullt av trevliga restauranger för en god lunch.



6 december – Nora Julmarknad

Vi åker från Gustavsbergs Centrum kl. 08.00 och börjar vår julmarknad med en julbordsbuffé på Nora Stadshotell. Mätta och belåtna har vi sedan fri tid att gå runt på julmarknaden.

Återresa ca 15.00.

Kostnad vid 35 deltagare: 855 kr/person. (I priset ingår buss och julbordsbuffé)

Anmälan senast **12 november** 2025 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!



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.

Filmklubben

Höstens filmer startar den 1 september. Kvarvarande biljetter kommer att säljas i foajén på Gustavsbergsteatern. Mer information hittar du på vår hemsida www.spfseniorerna.se/varmdo under fliken Aktuellt/Filmklubben hösten 2025.