

**Vi gratulerar kören  
"En Glad Ton" som fyller 40  
Tack för många härliga glädjefyllda  
stunder**



*Musik skall byggas utav glädje,  
av glädje bygger man musik.*

*Musik, det får ni ändå medge,  
gör glädjen ännu mera glädjerik.*

## **Månadsmöten**

### **Huddinge**

Andra måndagen i varje månad träffas vi på Klockargården i Huddinge mellan kl. 13 och 15.30 utom i oktober då det är den tredje måndagen

## **Månadsträffar**

### **Trångsund/Skogås**

Tredje måndagen i varje månad träffas vi på Lindåsen kl 13.00 utom i oktober då vi träffas kl 12

## **Fredagsträffar**

### **Huddinge**

Sista fredagen i varje månad träffas vi i SPF-lokalen kl 13.00

**Årsmöte kl 13  
den 12 februari  
2024**

Kallelse till  
årsmöte

Sidan 11

Seniordagarna

Sidan 11

Bildminnen...

Sidan 26-27

Patron Pehrs väg 8-10 bv,  
141 35 HUDDINGE

Trångsund

Box 38

142 21 Skogås

Föreningslokal

Lindåsen, Skogås torg 19

Om du vill kontakta oss

Tel: Se lista över styrelse, sid 5

E-post: [spf.huddinge@outlook.com](mailto:spf.huddinge@outlook.com)

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2024 är 350:-

## ***OBS! Medlemsavgiften betalas till förbundet!***

Vi har numera central uppbörd, vilket innebär att betalningsanvisningen skickas till varje medlem direkt från SPF-förbundet och inte från föreningen, så var vänliga betala inte in avgiften till SPF Seniorerna, Huddinge.

***Man kan inte betala två på samma avi utan var och en måste betala för sig***

## ***Vi finns digitalt***

### ***Hemsida***

[www.spfseniorerna.se/huddinge](http://www.spfseniorerna.se/huddinge)

### ***Facebook***

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

## ***Har du flyttat, ändrat epost-adress eller telefonnummer under året?***

Gå till förbundets hemsida, [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se), och logga in genom att fylla i uppgifterna i "Min sida/Medlemsinloggningen". Användarnamnet är ditt personnummer och lösenordet är det som Du angett eller ditt postnummer om Du inte ändrat lösenordet.

Klicka på "logga in". På "Min sida" hittar du faktauppgifter om dig och kan ändra eventuella felaktiga uppgifter.

***Kan du inte logga in kontakta Knut-Olov Axelsson, 070-397 73 83***

## ***Bokning av aktiviteter***

Deltagarantalet för vissa av våra aktiviteter är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Om Du anmält dig till någon aktivitet men får förhinder, är det viktigt att Du avbokar din plats, så någon annan kan få glädje av dem!

# Innehållsförteckning

Ordförande har ordet.....	sid 4
Pensionärluncher.....	sid 5
Styrelse och funktionärer.....	sid 6
Viktiga telefonnummer .....	sid 10
Kallelse Årsmöte.....	sid 11
Seniordagarna.....	sid 11
Kalender.....	sid 12
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 14
Väntjänsten och Taxi seniorekort .....	sid 15
Trygghetsringningen och Valsamverkan.....	sid 16
Trafikinformation.....	sid 17
Rapport från kongressen 2023.....	sid 17
Månadsmöten.....	sid 18
Månadsträffar Trångsund/Skogås .....	sid 20
Fredagsträffar .....	sid 22
Sensommarfest Trångsund .....	sid 25
Bildminnen.....	sid 26
Bioträffen och teaterföreställningar.....	sid 28
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 30
Körsång.....	sid 33
MåBra.....	sid 33
Spel och dobbel.....	sid 34
Umgås - träffa nya och gamla vänner .....	sid 36
Den digitala världen år 2023.....	sid 40
SeniorNet Huddinge .....	sid 41
Minne från konstresa till Köpenhamn .....	sid 42
Festinbjudan - 40-årsfest med kören "EN GLAD TON".....	sid 43
Resor - museebesök - utflykter - visningar.....	sid 44

## Ordförande har ordet

Du ska inte tro det blir sommar ifall inte nån sätter fart på sommarn och gör lite somrigt ..... citat ur Idas sommarvisa. I skrivande stund känns det lite så att våren och försommaren har kivat ett tag om när värmen ska få ta plats, men någon tycks ha gripit in och löst konflikten för värmen har nu kommit.

Något lugn har vi inte fått i vår omvärld, kriget i Ukraina fortgår och människor utsätts för ett fruktansvärt lidande. Kriget har påverkat det ekonomiska läget i vår omvärld, energipriserna har rusat i höjden och en kraftig inflation har inträtt som driver upp priserna på vårt levebröd. Tyvärr så påverkar de höjda kostnaderna vår verksamhet så att vi måste höja en del av våra avgifter.

När jag ser tillbaka så har tiden efter jul varit intensiv och händelserik. Vi har genomfört alla planerade verksamheter och de har varit välbesökta. Vid några av månadsmötena har vi haft något av publikrekord vilket glädjer oss i styrelsen. Vi har infört en ny aktivitet "Gubbröran" som blev välbesökt vid första försöket.

Resultatet av valet blev att vi fick en ny "regering" i Huddinge ett så kallat mittenstyre och pensionärsrådet fick en ny ordförande Charlotte Björkman från Huddinge partiet.

Arbetet i pensionärsrådet har blivit mera omfattande, antalet mötestillfällen har ökat från fyra till sex per år och de frågor som vi för upp på dagordningen är frågor som är viktiga för oss seniorer. Aktuella ärenden är en äldrevänlig kommun, boendefrågor, snöröjning, digitala fixaren, vården, Vårdcentralens placering.

Pensionärsrådet har under våren fått ett antal remisser som vi besvarat, bland annat en remiss på seniorernas hus där vi i svaret uttryckte vikten av att det skapades ett hus för seniorer med en verksamhet som är stimulerande för oss seniorer. Vi har även fått remisser på byggnationer i centrum som innebär en förtätning av centrum och som kommer att öka trafiken på våra gator, cykelvägar och gångbanor i de centrala delarna av kommunen. Vi har i våra svar på dessa remisser uttalat oss negativa till höghus i centrum att det är en förföljning av befintlig kulturmiljö. Och att vi avråder till att ta bort de återstående grönytor som finns i centrum och att förtätningen ökar trycket på befintliga gröna ytor och gång- och cykelvägar.

I vårt arbete med valsamverkan är planen att vi ska träffa kommunalråden i mittenstyret två gånger under året och oppositionen minst en gång under året. Under våren har vi från mitten styret träffat S, MP, HP, och V. Från oppositionen har vi träffat alla utom DP. Vid dessa möten tar vi upp frågor som är viktiga för oss seniorer. Frågorna är många gånger desamma som de vi tar upp i pensionärsrådet men vi frågar också hur de politiska partierna tänker uppfylla de löften de gav inför valet. Målet med vårt arbete i Valsamverkan är att sprida kännedom om de politiska partiernas arbete med äldre frågor.

Tyvärr så är det ett av partierna i mittenstyret som inte vill träffa oss och prata om de frågor som är viktiga för oss seniorer.

Tillsammans med PRO har vi deltagit i en utredning om att kommunen ska bli "en äldrevänlig kommun" i det arbetet har vi pensionärsföreningar föreslagit att kommunen skulle ansluta sig till WHO:s ramverk för äldrevänlig kommun. Vi ansåg att WHO:s ramverk är ett bra styrintstrument för att bygga en äldrevänlig kommun.



Men när beslut i frågan togs i kommunstyrelsens junimöte, blev det avslag på vårt förslag om WHO:s regelverk och även Huddingeförslaget att göra Fullersta Bio till ett Seniorernas hus.

Ett mål vi satt för detta verksamhetsår är att vi ska bli flera medlemmar så att vi blir en starkare och en mera slagkraftig förening, Därför ber vi er medlemmar att värva vänner, bekanta att bli medlemmar i vår förening.

Slutligen vill jag tacka alla i styrelsen och alla funktionärer som gjort det möjligt att genomföra vår verksamhet så framgångsrikt. Jag vill även tacka er som deltagit i verksamheten, genom att så många kommer till våra aktiviteter stimulerar det oss till förnyelse.

När ni får dessa rader till er har sommaren nästan övergått till sensommar så jag önska er en trevlig höst

**Sven-Arne**

## ***Föreningens information om vad som händer....***

Det kommer mycket information från SPF Seniorerna i Huddinge, bland annat detta programhäfte. För att vi ska kunna nå ut med vår information försöker vi vara så effektiva som möjligt. Det innebär att vi utnyttjar digital teknik där det passar och vanliga brev där det passar. Ibland dyker det upp nyheter, varningar, inbjudningar etc. som vi snabbt vill dela med oss av och då är det mail som är den snabbaste vägen ut tillsammans med hemsidan och Facebook.

**Kan Du inte ta emot mail?** Kanske har Du någon anhörig som kan ställa upp för att få vår digitala information och därefter föra den vidare till dig?

Hör av dig till **Knut-Olov Axelsson tel. 070 397 7383** om Du vill få meddelanden på detta sätt!

Vi kan också skicka SMS via mobiltelefon till dem som inte har mail – men då måste vi känna till ditt mobilnummer för att nå dig.

***Knut-Olov Axelsson***

## ***Pensionärsluncher***

Som pensionär kan du äta lunch i flera av kommunens skolor. Kostnaden är 47 kronor för varmrätt, smör och bröd, dryck och sallad. Du betalar med en lunchkupong som finns att köpa på Huddinge servicecenter på Patron Pehrs väg 6, (öppet för drop in måndag-torsdag 13.15-17.00 och fredagar 13.15-15.00) samt på biblioteken i Skogås, Trångsund och Vårby samt på vissa skolor.

Under skollov och studiedagar är skolmatsalarna stängda.

För att hitta vilka skolor som omfattas skall man gå in på [www.huddingekommun.se](http://www.huddingekommun.se) och sedan Förskola och skolor. Då kan man klicka i sökrutan och skriva skollunch för pensionärer.

## Styrelse

Ordförande HPR	Sven-Arne Wennerberg sa_wennerberg@hotmail.com	070-549 60 92
Vice ordförande Programansvarig Programhäftet	Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sekreterare	Eva Magnusson magnussoneva@hotmail.com	073-229 20 36
Kassör	Greta Tellström greta.tellstrom@taggsvampen.se	070-210 58 83
Biträdande kassör Annonser Programhäfte	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43
Medlemssekreterare Facebook & IT	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Resor	Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com	070-658 51 35
Repr Trångsund/Skogås Programhäftet	Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73
Programhäfte Studiebesök	Marianne Nordqvist marianne.nordquist@live.se	073-063 97 40

## Adjungerade till styrelsen

HPR Trafikansvar	Alexandra Birk alebir18@gmail.com	070-811 54 16
HPR Nestor Trygghetsringningen Valsamverkan	Berit Westergren berit.westergren2@bredband.net	070-955 78 30
Nestor	Karin Nordh karin.nordh@gmail.com	070-636 70 06

## **Revisorer**

Revisor	Margoth Karlsson	073-061 31 61
Revisor	Bengt Orre	076-130 60 71
Revisorssuppleant	Margareta Segerberg	073-387 24 58

## **Valberedning**

Ulla Sundkvist	070-791 87 10
Berit Westergren	070-955 78 30
Margareta Hedström	070-232 93 45

## **Programkommitté/programhäfte**

Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43 08-711 40 43
Marianne Nordqvist marianne.nordquist@live.se	073 -063 97 40
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73 08-771 81 03

## **Representanter/ombud i andra föreningar**

HPR	Berit Westergren Alexandra Birk Sven-Arne Wennerberg	070-955 78 30 070-811 54 16 070-549 60 92
Vuxenskolan	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
Civilförsvarsföreningen	Tuula Torro	08-420 655 62
Revisor	Jan Sundkvist	070- 714 81 69
SPF-Aktuellt	Ewa Hjelm	070-309 57 98
Annonser	Sören Ekelund	070-594 40 43
Repr Trångsund/Skogås	Lillemor Söderholm	076-811 36 73

## Övriga funktionärer

OBS! En del av dessa aktiviteter är vilande

Akvarellmålning	Elisabeth Nilsson	073-964 32 23
Anhörigombud	Birgitta Winblad	076-209 99 02
Bingo	Göran Andersson Marianne Nordqvist Eva Magnusson	070-765 64 75 073-063 97 40 073-229 20 36
Boule-ledare	Huddinge, Roland Eriksson Trångsund, Lasse Hagström	070-719 72 61 076-869 36 38
Bridgeombud	Huddinge, måndagar, Eva Grafström Huddinge, tisdagar, Anita Wassén	073-557 92 82 070-254 54 16
Canasta	Auli Sarlin Gilljam	076-101 71 70
Datorer/telefoner	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
En Glad Ton	Kerstin Nilsson	070-531 91 12
Fredagsvärdinna Fredagsvärd	Agneta Rockhammar Vakant	070-713 86 86
Läsecirkel	Vakant	
Mattcurling	Annika Hellberg Björn Rothin Sune Jacobsson	070-717 43 01 070-715 76 54 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Anita Janeklev	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Göran Andersson Björn Rothin Jan Sundkvist	070-765 64 75 070-715 76 54 070-714 81 69
Mötesvärdinnor	Christina von Euw Ingrid Rosenqvist Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar Birgitta Berggren Marianne Dahlin Kerstin Runeborg	073-572 58 18 076-184 75 25 070-782 74 76 070-791 87 10 070-713 86 86 070-731 39 90 070-440 52 36 070-845 06 23
Skat	Hubert Rabe	073-646 28 50
Stickkafé	Birgitta Sonnerby	070-660 19 85
Squaredans	Ulf Eriksson	073-397 09 39
Syn- och hörselombud	Vakant	
Teaterombud	Lena M Magnusson	lena.m.magnusson@outlook.com



Trafikkommitté	Alexandra Birk	070-811 54 16
Trygghetsringning	Berit Westergren Gunnel Eriksson Ulla Chressman Inga Tellström	070-955 78 30 070-530 49 75 073-936 37 48 070-611 67 13
Uppvaktningar	Ulf Eriksson	073-397 09 39
Valsamverkan	Sven-Arne Wennerberg Ewa Hjelm Sören Ekelund Berit Westergren	070-549 60 92 070-309 57 98 070-594 40 43 070-955 78 30
V 75	Lars Rockhammar	070-796 49 70
Väntjänst	Birgitta Winblad	076-209 99 02

## **Äldre blir bestulna på miljoner varje vecka**

Seniorer luras varje vecka på miljontals kronor. Bedragarna har hittat ett väldigt lukrativt område. Det finns egentligen bara ett effektivt sätt att skydda sig.

**Det är att helt enkelt aldrig lämna ut sina bankID-uppgifter eller koder från bankdosan.**

Kapningar av Bank-ID har ökat drastiskt. Tjuvarna låtsas ringa från din bank, polisen, Försäkringskassan eller annan myndighet och får människor som du och jag att logga in med våra Bank-ID för att sedan ta våra pengar. Trots att de allra flesta av oss både är försiktiga och ifrågasättande är det lätt att gå på bluffen eftersom de som ringer är mycket övertygande.

**Logga definitivt aldrig in på din bank genom bankID på uppmaning av någon annan som kontaktar dig.**

Lägg på luren om du får ett samtal från vad du upplever är från din bank där du uppmanas logga in.

**Gör polisanmälan**

Om man inser att man precis kan ha drabbats av ett bedrägeri ska man omedelbart kontakta sin bank samt polisanmäla händelsen. Ring 114 14 eller e-post till polisen.se.

**På vår hemsida "[www.spfseniorerna.se/huddinge](http://www.spfseniorerna.se/huddinge)" under information/data och it finns alltid aktuell information om bedrägerier.**

## Viktiga telefonnummer

Larm .....	112	Skogås Äldremottagning .....	08 578 383 80 från 75 år
Vårdguiden .....	1177	Trångsunds Vårdcentral .....	08 123 454 00
Sjukvårdsrådgivning och hjälp att hitta vård, dygnet runt		Flemingsbergs Vårdcentral..	08 123 425 00
Information eller frågor om .....	113 13	Vårby Vårdcentral.....	08 578 388 00
tex. olyckor, strömavbrott m.m.		Segeltorps Vårdcentral.....	08 578 385 54
Polis tips .....	114 14	Syftet med äldremottagning är att ge dig som är 75 år eller äldre en tillgänglig och sammanhållen vård. Där finns en special- utbildad sjuksköterska som svarar på dina telefonsamtal och koordinerar dina besök på Vårdcentralen.	
Huddinge kommun växel.....	08 535 300 00	Apoteket Hjärtat Huddinge ..	077 140 54 05
Hemtjänst, Sök på bistånd... via servicecenter	08 535 300 00	Apoteksgruppen Huddinge....	08 689 88 20
Händige fixaren .....	08 535 312 60	Kronans Apotek Stuvsta .....	077 161 26 12
Syn- och hörselinstruktör Finns ej. Sök på Hörselskadades kansli.....	08 702 30 50	Trångsund Apotek .....	08 771 09 72
Huddinge bibliotek.....	08 535 305 00	Apoteket Linnéan Skogås....	077 145 04 50
Skogås bibliotek .....	08 535 358 80	Apoteket Nova .....	0771 450 450
Flemingsbergs bibliotek.....	08 535 358 80	Huddinge sjukhus	
Vårby bibliotek.....	08 535 357 76	Lloyds Apotek .....	08 505 151 90
Segeltorps bibliotek .....	08 535 330 60	Flemingsberg	
Paradistorgets Vårdcentral..	08 123 426 00	Karolinska Universitets- sjukhuset i Huddinge .....	08 585 800 00
Äldremottagning .....	08-123 426 03	Folk tandvården.....	08 123 15 500
Telefontid måndag-fredag 10-11		centrala Huddinge	
Stuvsta Vårdcentral .....	08 578 384 00	Folk tandvården Skogås.....	08 123 168 60
Äldremottagning för dig över 75 år.....	08-578 384 96	SL kundtjänst.....	08 600 10 00
Telefontid måndag-torsdag 14.30-15.30 fredag 13-14		Nix fast telefon eller .....	077 228 00 00
Skogås Vårdcentral .....	08 578 383 00	mobiltelefon	
yngre än 75 år		Huge – felanmälan .....	08 502 360 10

**SPF Seniorerna Huddinge  
kallar medlemmar till  
Årsmöte  
måndagen den 12 februari 2024 klockan 13  
i Klockargården, Huddinge**

Motioner till årsmötet ska ha kommit styrelsen tillhanda senast 4 veckor före mötet.

Föredragningslista, ekonomihandlingar, årsberättelse samt valberedningens förslag är tillgängliga på föreningens expedition för medlemmar från och med 24 januari 2024.



**Seniordagarna  
7- 8 september  
2023**

**Seniordagarna är ett samarbete mellan Huddinge kommun och föreningslivet i Huddinge. Evenemanget vänder sig till dig som är över 65 år och bor i kommunen.**

Seniordagarna genomförs den **7-8 september 2023**. Under dessa dagar erbjuds en mängd aktiviteter, underhållning och föreläsningar under två dagar. I år har vi också utställning hela dagen torsdagen den 7 september på Folkes i Huddinge centrum.

Temat i år är Friskt åldrande i gemenskap, som handlar om hälsa, delaktighet, rörelse, kultur, välbefinnande, återhämtning, kost, skapande, ny kunskap och kreativitet.

**På torsdag 7 september inviger Måndagskören Seniordagarna, genom att bjuda på härliga toner i foajén och Rutger Åsheim spelar i cafét under lunchtid.**

**Avslutning på Folkes fredag 8 september, klockan 13-15**

Missa inte att dansa loss till Sveriges äldsta DJ! Madelein/Dj Gloria Månsson, 79 år, berättar om sin resa från nybliven håglös och deprimerad änka till framgångsrik träningsinstruktör och expert, krönikör, föredragshållare och fullbokad DJ.

Hur tränar en Senior på enklaste, roligaste och absolut det bästa sättet?

"Good enough": lite, men ofta, är hemligheten. Dagens föredrag avslutas med disco. Vi bjuder på enklare förtäring med litet tilltugg.

**Hela programmet för Seniordagarna hittar du på kommunens hemsida**  
<https://www.huddinge.se/seniordagarna>

# Kalender

## Augusti

Fre 25	13.00 Sensommarfest i Stortorpsparken, Trångsund .....	25
--------	--	----

## September

Mån 11	13.00 Månadsmöte med Färdknäppens Husband .....	18
Tis 12	14.00 Den digitala världen 2023 startar.....	40
Ons 13	10.00 Akvarellmålningen startar .....	36
Ons 13	14.00 Släktforskningen startar.....	36
Mån 18	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Tis 19	Höga Kusten med ReseKompaniet (se föregående häfte)	
Tis 19	14.00 Sittgympan startar .....	31
Tor 21	14.00 Stickcafé Huddinge.....	36
Fre 22	13.00 Bingo .....	34
Fre 22	18.00 Surströmmingsfest.....	37
Lör 23	10.00 V 75 .....	35
Tor 28	11.00 Seniorshopen.....	36
Fre 29	13.00 Fredagsträff om Hallwylska Palatset .....	22

## Oktober

Tor 5	08.00 Hälleskogsbrännan och Oljeön med Resekompaniet .....	44
Lör 14	10.00 V 75 .....	35
Mån 16	13.00 Månadsmöte där New Generation underhåller.....	18
Mån 16	12.00 Tomatsoppa i Skogås/Trångsund .....	37
Tor 19	14.00 Stickcafé Huddinge.....	36
Tor 19	18.00 Pub Huddinge.....	37
Fre 20	13.00 Bingo .....	34
Tis 24	13.00 Besök på Hallwylska Palatset.....	22
Ons 25	07.45 Författarkryssning Herman Lindqvist med VikingLine .....	44
Fre 27	13.00 Fredagsträff med Eva-Karin Gyllenberg .....	22

## November

Lör 11	07.50 Hjalmar - revy i Örebro, Björcks Resor.....	45
Mån 13	13.00 Månadsmöte med bl.a. Karin Frölén, och Monica Dominique.....	19
Ons 15	07.45 Författarkryssning "okänd författare" med VikingLine.....	45
Tor 16	14.00 Stickcafé Huddinge.....	36
Tor 16	18.00 Årtsoppa Huddinge.....	38
Fre 17	14.00 Besök på Dansmuséet .....	22
Fre 17	13.00 Bingo .....	34
Lör 18	10.00 V 75 .....	35

Mån 20	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund julpyssel.....	20
Fre 24	13.00 Fredagsträff författarträff med Majgull Axelsson.....	23

## **December**

Fre 1	18.00 Ladies Night.....	38
Ons 6	07.45 Julbordskryssning med VikingLine .....	46
Fre 8	14.00 Adventskaffe .....	38
Mån 11	13.00 Månadsmöte med kören En Glad Ton .....	19
Fre 15	13.00 Bingo .....	34
Mån 18	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund julkul med Sörenz.....	20
Ons 20	13.00 Jultallrik.....	39
Tor 21	14.00 Stickcafé Huddinge.....	36
Lör 30	07.10 Nyår i Oslo, ReseSkaparna .....	47

## **Januari 2024**

Fre 12	16.00 Afternoon tea .....	39
Mån 15	13.00 Månadsmöte med bl.a Jan Bråthe och orkestern Mini Krall .....	20
Tor 18	14.00 Stickcafé Huddinge.....	36
Fre 19	13.00 Bingo .....	34
Lör 20	10.00 V 75 .....	35
Mån 22	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Tor 25	18.00 Pub Huddinge.....	37
Fre 26	13.00 Fredagsträff med Hälsan i Centrum .....	23

## **Februari**

Mån 12	13.00 Årsmöte/Månadsmöte med countrytrubaduren Gunnar Almqvist.....	20
Ons 14	18.00 Alla Hjärtans Fest .....	39
Tor 15	14.00 Stickcafé Huddinge.....	36
Fre 16	13.00 Bingo .....	34
Mån 19	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund bokbyttardag.....	20
Fre 23	13.00 Fredagsträff med Eliz Lindström.....	23
Fre 23	18.00 Surströmming .....	37
Lör 24	10.00 V 75 .....	35

# Information om vad vi arbetar med för dina trygga och lugna vardagar

## Huddinge pensionärsråd , HPR

Med ny majoritet i kommunen följer också vissa förändringar i olika råd och styrelser.

Ny ordförande i HPR är Charlotte Björkman, Huddingepartiet. Vi har också fått nya regler, tidigare reglemente, från 23.03.08.

Syftet med rådet är oförändrat "pensionärerna ska, utifrån sin situation och genom sina ledamöter beredas möjlighet att påverka och lämna synpunkter på den kommunala verksamheten, såvitt avser äldre frågor". Rådet ska vara remissinstans inom sitt verksamhetsområde. Vi har efter påtryckning fått utökat antal sammanträden till 6 per år.

Representanter i i HPR är Sven-Arne Wennerberg, Berit Westergren och Alexandra Birk. I rådet samarbetar vi nära med de andra seniorföreningarna.

Under året har vi hittills deltagit som referensgrupp i en utredning rörande hur Huddinge kan utvecklas till en äldrevänlig kommun. Utredningen kom fram till 3 olika alternativ varav ett är kopplat till WHO och därmed en mer tydlig uppföljning av förvaltningarnas ansvar för projektet. Vi har i skrivande stund förstått att kommunen inte valde den modellen. **Vi har också besvarat ett antal remisser Seniorernas hus, (Huddingeförslag), remiss om språkkrav i äldreomsorgen (SD), remiss om förutsättning för kolloverksamhet för äldre (L), remiss om detaljplan för Sjödalsbacken och remiss om detaljplan för Udden 8.**

Vi lyfter också egna frågor, varav en del verkligen har dragits i långbänk. Det kan handla om parkering och appar, lokaltrafik, vinkbussen, snöskottning, digital fixare (som nu är inne på 3:e året). Sen ligger vi på om frågan om vårdcentralens placering när nya kommunalhuset ska börja byggas. Vi vet att det är en fråga för regionen men vi, befolkningern är faktiskt kunderna.

Vi har också krävt att vi ska få mer lättlästa protokoll där det framgår mycket tydligare vilka frågor vi diskuterar och vilka synpunkter vi framför.

Är Du intresserad av vårt arbete kan Du söka på Huddinge kommun/Pensionärsrådet. Där finns tidigare och sista protokoll. Då kan Du också förstå varför vi behöver en ändring. Protokollen är nämligen det enda sättet som vi kan förmedla fortlöpanande till ER vad vi sysslar med i Pensionärsrådet!

### Berit

## Mötesglädje – appen som sprider glädje

Mötesglädje är en app framtagen av seniorer för seniorer. Appen gör det enkelt att skapa kontakt med likasinnade. Med hjälp av Mötesglädje kan du hitta någon att prata med eller mejla med när du känner för det.

Du kan anordna eller delta i aktiviteter och stämma träff digitalt eller ute på stan. Appen är kostnadsfri och finns att ladda ner från Google Play Butik (om du har en Android) eller App store (om du har en Iphone)

### Ewa

## Väntjänsten

När man blir äldre försvinner en efter en av ens gamla närstående och även arbetskamraterna man hade kontakt med. Det kan ske snabbt efter pensioneringen. Det sägs att ensamhet är lika farligt som att röka 10 cigaretter dagligen. Att ringa Väntjänsten är ett alternativ.

Väntjänsten är ett samarbete mellan Röda korset, Svenska kyrkan, SPF Seniorerna, PRO och Civilförsvarsföreningen.

Vi är volontärer som hjälper äldre vid behov (vi gör inte det som hemtjänsten gör). Verksamheten pågår nu för fullt med ledsagning till läkare m.fl. och aktiviteter även promenader. Vi tar emot samtal och pratar med dig som känner sig ensam.

Vår verksamhet är öppen och Du kan ringa på telefon 070-198 52 95 måndagar och torsdagar mellan kl. 10.00 – 12.00.

Du kan även besöka oss på **Sjödalsbacken 7**.



Birgitta Winblad och Yngve Sundblad

## TAXI - seniorkort

Vi har fått information från CABONLINE om nya möjligheter med det rabattkort vi haft för resor med TaxiKurir. Nu finns ett nytt kort som ger utökade möjligheter.

Som ni säkert känner till så har Taxikurirs Seniorkort funnits sedan 1994. Vi på CABONLINE är nu ägare till Taxikurir tillika med SverigeTaxi (fd Taxi020) och TopCab här i Stockholm.

CABONLINE utökar nu tjänsten till att Seniorkortet gäller på både Taxikurir och Sverigetaxi vilket innebär att ni får tillgång till mer än 2.500 bilar här i Stockholm och upp till 20 % rabatt.

Det nya kortet gäller precis som tidigare, man säger till vid beställningen att man har seniorkort och sedan visar man kortet för föraren innan resan startas. Beställningen görs på 08/744 95 60.

Självklart så gäller det gamla kortet på Taxikurir fortfarande men då enbart där.

Medlemmar i SPF Seniorerna Huddinge kan kontakta Sören Ekelund, 070-594 40 43, för att få kortet.

## Trygghetsringningen

TRYGGHETSRINGNINGEN i Huddinge har firat 20-årsjubileum. I samband med jubileet bjöd kommunen dem som engagerar sig i arbetet med trygghetsringningen på en god måltid.

Trygghetsringningen är främst till för pensionärer som bor ensamma och startades av SPF i Huddinge och PRO i Segeltorp för 20 år sedan med stöd av kommunen och Röda Korset. Ingen ska bli liggande ensam hemma sjuk eller skadad utan att få hjälp! Tjänsten är avgiftsfri och ska inte förväxlas med kommunens trygghetslarm.

Den som anmäler sig till trygghetsringningen måste uppge minst en kontaktperson, t ex en anhörig eller granne. Varje dag före klockan 12 ska den som anmält sig ringa en telefon-svarare och säga namn och telefonnummer. Sedan kontrollerar två "avlyssnare" om alla an-mälda har ringt. Om någon missat att ringa försöker avlyssnarna få tag i personen. Lyckas inte detta ringer de kontaktpersonen som undersöker om allt är bra eller om något hänt. Misslyckas alla kontaktförsök under dagen larmas polisen.

Många av avlyssnarna är SPF-medlemmar som har detta frivilliga uppdrag ett par veckor varje år, men medlemskap i pensionärsförening är inget krav, varken för dem eller för de som använder tjänsten. Under de senaste åren har omkring femtio personer varje dag ringt till trygghetsringningen i Huddinge.

Välkomna att ta del av verksamheten både som ringare och /eller avlyssnare!

Intresseanmälan görs till Ulla Chressman tel: 073 - 936 37 48

**Berit**

## Valsamverkan 2023

Efter valet i september uppkom stitje i våra kontakter med politiker. De hade fullt sjå med att bilda koalitioner och utnyttja situationen för egen vinning. Vi vet inget om eftergifter eller påtryckningar men slutligen presenterades en sk mitten grupp som nu ska leda kommunen denna mandatperiod, Det blev som bekant S, C, MP och HP med stöd av V. Oppositionen är alltså M, KD, L DP. SD arbetar fristående.

När detta blev klart bjöd vi in kommunstyrelsens nya ordförande Sara Heelge Vikmång för ett samtal om tankar kring seniorer. Det förväntas en stor ökning av 80+ under mandatperio-den.

Under våren har vi sedan träffat olika kommunalråd och politiker från både ledning och op-position. När vi sedan träffat samtliga berörda kommer ny inbjudan och nya samtal.

Vår planerinhg är att vi i april 2024 ska inbjuda till ett nytt hearingmöte för att utröna hur intresset är för äldrefrågor i kommunen.

Det arbete som utfördes av gruppen Valsamverkan från hösten 21- dec 22. har nu dokumen-terats. Resultatet finns i en pärm som förvaras på SPF´s kontor. Är någon intresserad och vill ta det av materialet kontakta någon i styrelsen så erbjuder vi möjlighet till detta.

**Berit**



## **Inga roliga nyheter längre inom trafiken!**

Vi har börjat vänja oss vid försenade och inställda pendeltåg och bussar! Orsaken bakom är minst lika oroväckande, med trafikvårdar som tagits bort på pendeltågen och förare, som säger upp sig. Ja, det betyder personalbrist! Sen om man läser instruktionerna för dem som behöver rampservice är det ganska krångligt. Allt fler söker färdtjänst för de klarar inte att åka annars. Jag har bekanta som flyttat närmare tunnelbanan för att slippa ta pendeln till jobbet!

Vad händer annars i Huddinge? Ni har säkert följ informationen i Mitt i om bussturer som fått färre avgångar? De som påverkats är framför allt 172, 705, 707, 710, 737 och 722 (som läggs ner helt!), 740, 722. Läste en kommentar från en resenär som brukar åka med 705 till Myrängen och nu inte kan ta sig hem kvällstid om han varit i stan! Va? Ska han behöva ta taxi hem från Huddinge station?



I sista numret får vi läsa att det snart inte är gratis att parkera på kommunens infartsparkeringar som pausades då SL gick över till det gröna kort från det blå Accesskortet! Tänk att det alltid ska ta så lång tid för SL att ändra de praktiska rutinerna, som tex att inte kunna betala bak i bussen eller att bli pausad när du går ut för att förhindra fuskare! Ungdomar ska få gratis sommarkort, men pensionärer ska snart få dyrare biljetter, i Göteborg och flera andra kommuner får pensionärer åka gratis i rusningstid m, men inte i Stockholm!

Jag önskar en fortsatt trevlig sommar och höst och tänk på att inte parkera och hindra utryckningsfordon vid tex badställen, som vid Gömmaren!

Med vänliga hälsningar

**Alexandra Birk, trafikombud**

PS Närbussen fortsätter som vanligt tills nya besked ges! DS

## **Rapport från Kongress 2023**

Den 14-15 juni 2023 genomfördes SPF Seniorernas 31a kongress med Stockholmsdistriktet som värd. SPF Seniorernas huvudsakliga syften är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen, samt att bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete. Vi ger röst åt alla seniorer, även de som inte själva har förmågan att höras, och är en röst som omvärlden lyssnar på.

SPF Seniorerna ägnade mycket tid av sina två dagars kongress att diskutera förbundsavgiften. Men man har också hunnit lägga fast kursen i flera frågor om vård och äldreomsorg.

I juni fick regeringen utredningsförslaget om att införa en ny äldreomsorgslag. SPF Seniorerna har deltagit intensivt i utredningens arbete. Förslaget innebär att vi lägger grunden för en äldreomsorg med högre kvalitet. En annan fråga där kongressen satte ner foten gällde rätten till utevistelse i äldreomsorgen. Det måste helt enkelt skrivas in i lag.

Förbundsstyrelsen föreslog kongressen att besluta höja förbundsavgiften med 50 kronor. Efter en intensiv diskussion enades kongressen om att höja förbundsavgiften med 30 kronor från och med 2025. Därmed höjs förbundsavgiften från dagens 160 kronor till 190 kronor per år.

## Månadsmöten

*Andra måndagen i månaden, utom i oktober då det är den tredje måndagen i månaden, träffas vi i Klockargården kl. 13.*

*Underhållning, kaffe med dopp kostar 80:-, (OBS höjd avgift), kan betalas med kort eller kontant.*

## Färdknäppens Husband

### Sånger med mening

På höstens första **månadsmöte måndagen den 11 september** träffar vi Per Demerus, Anders Gustafson och Heike Gustafson kända som Färdknäppens Husband.

De framför sånger med mening som med humor, glädje och allvar, rör och berör och berättar om människors liv och villkor.

De ger ord och ton åt bl.a. M. Theodorakis, C. Vreeswijk, Barbro Högberg och Stefan Sundström. De framför också egen text och musik och ackompanjerar sig med bl.a. på gitarr, fiol, bouzoki och dragspel.

Vet ni hur en balalajka eller en bouzouki låter? Efter idag vet ni!



## New Generation

### med då "popen kom till Sverige"

New Generation spelar och sjunger musik från 50-60-talet. Ett härligt sväng med musikalisk bredd av det Du hört förr. Deras musik skapar nostalgiska minnen och dessa blandas med mycket humor och nöjesfakta.

New Generation är idag Sveriges mesta och bästa 60-tals band som fortfarande efter 55 år är lika trogna sin musik, sitt ljud och sin publik.

**Måndagen den 16 oktober** träffar vi detta spelglada gäng som bjuder musik från Elvis, Beatles till Hep Stars, Tages m.fl.

En eftermiddag då vi alla minns det glada 60-talet!



## Ett musikanteri – program

Välkomna **måndagen den 13 november** till ett musikanteri- program om en av våra största vissångare – ni vet han i rutig paletå och hatt — **Olle Adolphson**

Vi får njuta av hans visor med dess vemodigt finurliga texter och vackra spännande och slingrande melodier, som Mitt eget land, Okända djur och Trubbel.

Sångerska och ciceron  
Karin Frölen



Piano  
Monica Dominique



Bas  
Jan Bergnér



### **Så går vi bort**

*Så går vi bort, men ändå finns  
vi här i år och dar*

*Så länge människorna minns  
oss håller vi oss kvar*

- Olle Adolphson -



## **Julen är här**

och det är också kören, som fortsätter att sprida glädje med sin sång, En Glad Ton under ledning av Ingrid Baumgarts på **månadsmötet måndagen den 11 december**.

Så här i luciatider önskar vi träffa lucia med upp-vaktning. Kommer det någon eller några? Det är frågan!



## Underhållning med orkestern MiniKrall

**Måndagen den 15 januari** underhåller en trio som kallar sig Mini Krall. Det är musiker från bandet Doktor Krall och som spelar rocklåtar och folkvisor från 50- och 60 talet.

Medlemmarna är Johan Blidell, sång och piano. Han har bl.a kompat Little Gerhard och andra svenska rockartister. Ola Insulander, gitarr. Kompat artister som Mats Ronander och Gladys Delpilar. Jan Bråthe bas och stämmor. Började en gång i tiden spela med Hounds med låtar som "The lion sleeps tonight". Har spelat med olika konstellationer som Moonlighters, Mikael Rickfors och Little Gerhard

## Årsmöte/månadsmöte med underhållning

Vårt årsmöte är den **12 februari 2024** som också är månadsmöte.

På månadsmötet kommer vi att få lyssna till countrytrubaduren Gunnar Almqvist som sjunger till kompgitarr med eller utan bakgrund.

Programmet heter "Från Elvis till Alf Robertson". Det ser vi fram emot!



## Månadsträffar Trångsund/Skogås

**Tredje måndagen i månaden träffas vi på Lindåsen kl. 13 – 15 utom i oktober då vi träffas kl 12. Kaffe med smörgås kostar 30:-**

- 18 september
- 16 oktober, soppadags, se sidan 37 och 43 för mer information
- 20 november, julpyssel med Ewa
- 18 december, julkul med Sörenz
- 22 januari, ej bestämt
- 19 februari, bokbyttardag



## **SPF Seniorerna Huddinge har slutit avtal med följande företag**

Sjödalsalongen	08-774 42 60 10% på priset mån- fre kl 9-12
Stuvsta Trädgård	08-711 03 13 10% på köp över 300:- (gäller ej jord, gödning och sorgbinderi)

### **Gynna våra annonsörer!**

CK Resor  
Glömstapoolen  
Huddinge Sjukgymnastik

MaRi Fot&Hälsa  
Sjödalsalongen  
Stuvsta Trädgård



**Djupåsvägen 2, 141 40 Huddinge. Tel 08-711 03 13**  
[www.stuvstatradgard.se](http://www.stuvstatradgard.se)

Alla SPF-medlemmar får 10% rabatt på köp över 300:-. Gäller dock ej på köp av jord, gödning eller sorgbinderier  
Gäller endast vid uppvisande av medlemskort

# Fredagsträffar

*Huddinge, sista fredagen i månaden i SPF-lokalen kl. 13.00,  
Patron Pehrs väg 8-10*

*Föreläsningar och kaffe med dopp. Entréavgift 50:- (OBS höjd avgift), kan betalas med kort eller kontant.*

## Mormors pengar

**Fredagen den 29 september** inleder vi höstens föreläsningar med ett besök av Leif Östman. Dagens föreläsning handlar om Wilhelmina von Hallwyl och Rolf de Maré. Ett möte med två fascinerande, egensinniga kulturpersoner.

Wilhelmina von Hallwyl, mormor, skapare av Hallwylska Museet, en stor kulturmecenas.



Rolf de Maré, dotterson, skapare av Dansmuseet och Svenska Baletten i Paris samt samlare av internationell konst.

**Till föreläsningen hör besök på Hallwylska Palatset, 24 oktober kl 13-14 (Entré 100:-) och Dansmuseet, 17 november kl 14-15 (Entre 100:-) där Leif Östman är vår guide.**

Anmälan till Ewa Hjelm. 070-309 57 97 eller ewahjelm@gmail.com. Ange vilken dag/dagar Du anmäler dig till.

## Varför heter den så?

### Om namn på våra gator

"Från Abborrberget till Överskärargränd". Om kvarters- och gatunamn i Stockholm och vem som bestämmer vad gatorna ska heta.

Kanske är du nyfiken på hur det kom sig att Pelle Svanslös, Alfons Åberg, Klas Klättermus och Pippi Långstrump fick gator i just Mariehäll.

Eva-Karin Gyllenberg, stockholmskännare och journalist på Dagens Nyheter ger svaren och bjuder på mängder av fakta kring våra stadsmiljöer **fredagen den 27 oktober**.





## Författarbesök – Majgull Axelsson

**Fredagen den 24 november** får vi besök i SPF-lokalen.

”Från Nifelhem till Sabarmati” är orter som förekommer i tidigare romaners titlar. Det stora litterära genombrottet kom 1997 med ”Aprilhäxan” som belönades med August-priset. Nu är Majgull Axelsson aktuell med romanen Svalors flykt.

I sin nya roman ställer Majgull Axelsson frågor om medmännisklighet, skuld och ansvar, om myndigheters inverkan på våra liv.

”Började det med Elake herr P? Med bitska fröken Z? Eller med kyliga fru C?”



## Med hälsan i centrum

Hur står det till? Hur mås det?

Att må bra både fysiskt och psykiskt är viktigt för att klara vardagen.

Ha balans. Bättre balans, ge maten en chans. Äter vi rätt?

Va´snäll mot dig själv och ta det lugnt, ät bra och vá ute och rör på dig så mycket du kan.

Det finns mycket vi kan göra för att förbättra vår hälsa. Vi ska försöka bidra med några idéer på **fredagen den 26 januari 2024**.

## Familjen Petterson

Ingen familj har som familjen Petterson påverkat Huddinges utveckling till att bli ett nav på Södertörn.

Eliz Lindström, kulturutvecklare inom Huddinge kommun, kommer och berättar om Brita och Pehrs liv och öden **fredagen den 23 februari**. Ni kommer även få höra om brännvins utveckling, statare, gudfruktighet och ond bråd död.



*Skådespelarna Joanna Georgieva och Maximus Nilsson spelar historiska Huddingekaraktärer. Foto: Sacharias Källdén*

# Huddinge Sjukgymnastik – Din Specialistmottagning i Huddinge med inriktning på äldres hälsa

Vi har lång och bred erfarenhet inom äldres hälsa och  
åldrandets sjukdomar.

Vår samlade kompetens ger dig en adekvat bedömning  
av dina besvär och en individuellt utformad  
behandlingsplan

Lunastigen 3

08 121 444 48 T

Info@huddingesjukgymnastik.se



## Välkommen till Sjödalsalongen



**Sjödalsvägen 14, Huddinge Centrum, telefon 08-774 42 60**

**Vi utför allt för håret, klippning, färgning, slingor, permanentning mm**

**Pensionärsklippning mån-fre kl.9-12**

**Dam 310 kr , Herr 260 kr**

**Medlemmar i SPF erhåller 10% rabatt på priset mot  
uppvisande av medlemskort**

**Se mer på hemsidan [sjodalssalongen.se](http://sjodalssalongen.se)**



# Sensommarfest - Trångsund/Skogås

**Fredagen den 25 augusti kl. 13** startar festen i Stortorpsparken.

Som vanligt bouleturning (startar tidigare), tombola och mycket, mycket mer.

Underhållningen denna dag svarar Eddie Oliva för.

Kaffestugan är öppen och korvmojen är på plats. Välkomna!



Festen är ett samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO och Huddinge kommun

## *Fotvård är ingen lyx – det bara känns så!*

*För friska fötter, diabetes, psoriasis, reumatism, liktornar, hälsprickor, förhårnader, nagel-och fotsvamp, åtgärda fotproblem m m eller njut av en härlig fot-spabehandling.*

*Jag lär även ut yoga, andning o meditation/mindfulness till föreningar. För frågor/bokning, kontakta Marie Ritter, medicinsk fotterapeut, yogalärare*



**Öppet måndag -torsdag 8.00 - 16.30. Pensionärsrabatt**  
**Boka via telefon 070-756 63 39 eller på [www.bokadirekt.se](http://www.bokadirekt.se)**  
**[mari.fotobalsa@outlook.com](mailto:mari.fotobalsa@outlook.com) [www.mari-fot-balsa.se](http://www.mari-fot-balsa.se)**  
**MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge**

## Bildminnen



*På kryss med Alla Hjärtan.  
Det fanns plats för en till i besättningen.*

*Pantertanter på väg*



*till Allsångskonsert i Sjödalsparken*



*Italiensk afton med dryck och  
delikatesser på plats. Helena och  
Luca serverade och vi njöt.*



*Elvis is in the park  
Allan Allsång och Mange  
Mingel som copy-cats  
(härmapor)*



*Anna Bromee  
bjöd oss på en timma med Siwan  
och Lill-Babs. Vi sjöng om bedra-  
garen Klas-Göran och tjejtjusaren  
Augustin.*

*Flitiga bin vet vi allt om efter en timma  
med naturvetaren Richard Vestin*



# Bioträffen våren 2023

## Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I Seniorveckan i september bjuds vi av kommunen på A man called Otto, Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm.

Coronaviruset klassas inte längre som en samhällsfarlig sjukdom, men vi är fortsatt vaksamma. Vaccination rekommenderas. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

**Fredag den 22 september 2023 kl 14.00.**

### **A man called Otto**

Otto Anderson är en grinig änkeman, vars enda glädje kommer från att kritisera och döma sina grannar i området där han bor. När en ny familj flyttar in möter han sin match i kvicktänkta och höggravida Marisol, vilket leder till en oväntad vänskap som kommer att vända upp och ner på hans värld. (Amerikansk nyinspelning av En man som heter Ove), 2 tim 5 min

**Fredag den 29 september 2023 kl 14.00.**

### **Elvis**

Elvis Presley bokstavligen skakade om ungdomskulturen inte bara genom sin musik, utan framför allt genom sitt sätt att leverera den. I kulisserna stod hans mytomspunne manager, överste Tom Parker, mannen med en plan att till varje pris förvandla den unge artisten till världens störste entertainer.

Baz Luhrman har skapat ett gripande porträtt av kungen av rock´n´roll, som spelas av den porträttilike Austin Butler. Tom Parker spelas av Tom Hanks. 2 tim 39 min.

**Fredagen den 27 oktober 2023 kl. 14.00**

### **Bränn alla mina brev**

En generationsbryggande kärlekshistoria baserad på Alex Schulmans hyllade bok med samma namn. Vi får följa ett smärtsamt relationsdrama som sträcker sig från 30-talet, 80-talet och ända in i nutid. Ett triangeldrama mellan hans mormor Karin Stolpe och kulturpersonligheterna Sven Stolpe och Olof Lagercrantz. 1 tim 55 min.

**Fredag den 24 november 2023 kl 14.00**

### **Maigret**

Den rutinerade kommissarie Maigret, spelad av G Depardieu, blir inkopplad på ett nytt fall. En ung kvinna i aftonklänning har hittats mördad på ett torg i Paris. Undersökningen avslöjar en mycket tragisk historia som väcker mörka minnen till liv. 1 tim 25 min.

**Fredag den 26 januari 2024 kl 14.00**

### **Notre Dame brinner**

Den 15 april 2019 klockan 18:17 gick brandlarmet. Katedralen Notre-Dame de Paris – som har varit en av stadens största sevärdheter sedan medeltiden – stod i lågor. Elden spred sig medan brandkåren försökte nå fram; vägarbeten och trafikstockningar ledde till att elden fick bättre fäste. Därpå följde en lång räcka misstag, missförstånd och olyckor och i slutändan var det tur och modiga insatser som gjorde att tornen och många värdefulla föremål inte blev lågornas rov. 1 tim 45 min.

# Teaterombudet informerar om Kulturhuset/Stadsteatern



Du som önskar få teaterinformation från mig, direkt i din dator, är välkommen att maila till [lena.m.magnusson@outlook.com](mailto:lena.m.magnusson@outlook.com). Du kan även gå med i min Facebook grupp, Lenas teatergrupp. Du får 20 % rabatt jämfört med om du köper biljetterna själv på nätet eller i kassan. Jag har reserverat biljetter till många föreställningar. De måste bekräftas minst 40 dagar innan föreställningen. Läs gärna på hemsidan om pjäserna, datum och priser.

## Stadsteatern

- MIN FANTASTISKA VÄNNINNA – ny premiär 25/8 på Stora scenen.
- RÖDE ORM – ny premiär 31/8 på Stora scenen.
- VIPEHOLM – TIDEN FÖRE FRAMTIDEN – premiär den 2/9 på Klarascenen.
- ALLTID VARA VI – ny premiär 8/9 på Stora scenen.
- MONSTRETS TID – premiär 6/10 på Klarascenen.
- HAMLET – premiär den 20/10 på Stora scenen.
- EN TILLFÄLLIG ENSEMBLE SÄTTER UPP KUNG LEAR (från Soppteatern) – ny premiär 20/10 på Lilla scenen.
- KORTEN PÅ BORDET (från Soppteatern) – ny premiär 5/11 på Lilla scenen.
- SKUGGAN ÖVER STENBÄNKEN – premiär den 10/11 på Klarascenen.
- MATILDA THE MUSICAL – premiär 1/12 på Stora scenen.
- PROCESSEN – premiär 8/12 på Lilla scenen.
- KRETSEN – OM HILMA AF KLINT – premiär 9/12 på Klarascenen.
- MASTER OF DANCE – ny premiär 18/1 på Stora scenen.

Pjäser som börjar senare under hösten fortsätter in på 2024.

Just nu finns det ingen Ombudsverksamhet hos Dramaten.



# Motion, sport och välbefinnande

## Boule

### Huddinge

Vi startar terminen i **Björnkullahallen onsdagen den 6 september mellan kl 12.00 och 14.30**. Vi spelar inomhus tom 20 december. Första gången efter jul blir den 10 januari 2024

Kom gärna i tid så vi hinner lotta lagen inför dagens spel.

Vill du veta mer kontakta Roland Eriksson på tel 070-719 72 61



### Trångsund/Skogås

Så länge vädret tillåter spelar vi ute i **Stortorps-parken onsdagar kl. 10.00**

Samling i god tid så vi hinner kratta och lotta lagen. Kaffestugan är fortfarande öppen för oss.

Vill du veta mer kontakta Lasse Hagström 0768- 69 36 38 eller 08-605 32 29

## Mattcurling, ett uppskattat spel för seniorer

Vi spelar **mattcurling** **lördagar och söndagar i Tennisklubbens lokal i Källbrink**. Det är ett lagspel som är mycket socialt med många skratt och trevliga samtal under spelets gång. Att vinna lagspelet är inte det viktigaste, men visst är det kul när man vinner. **Vi har två bokade pass i veckan** **lördagar 11.00-13.00 och söndagar 10.00-13.00**. Det är lämpligt för både dam- och herrspelare. Höstterminen startar i början av september, men det går bra att börja när som helst under terminen. Ring någon av ledarna nedan och boka tid för en provomgång som är helt gratis. Därefter 30 kr per gång eller 300 kr per termin (c:a 13-14 gånger). Vi bryter för fikapaus efter halva spelomgången och var och en tar med sitt fika.



Lördag 11-13, ledare Annika Hellberg 070 717 43 01

Söndag 10-13, ledare Sune Jacobsson 073 768 01 07

Söndag 10-13, ledare Björn Rothin 070 715 76 54

## Squaredans

Välkommen till vår squaredans. Det blir kickoff, **torsdag den 7 september klockan 13.00.**

Vårt program under hösten 2023

### Tisdagar

kl. 09.30 – 11.15 Mainstream dansträning

kl. 11.20 – 13.05 Basic termin 2

### Torsdagar

kl. 09.30 – 11.15 A2 dansträning

kl. 11.20 – 13.05 A1 dansträning

kl. 13.35 – 15.20 A1 termin 2

kl. 15.25 – 17.10 Plus termin 1

**Vi startar vår verksamhet 12 och 14 september.**

Under hösten ordnar vi klubbans och julfest.

Frågor? Ring Rolf Holger 070-591 70 78



## Sittgympa – ger balans och rörlighet

### Vad är sittgympa?

Jo, det är en gruppträning i sittande gymnastik som gynnar alla - och som passar suveränt för dig som har lite svårare att stå.

Syftet är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång. Vill du vara med?

Anmäl dig till Agneta Rockhammar  
070-713 86 86 eller [agneta@rockhammar.se](mailto:agneta@rockhammar.se)

Vi startar **tisdagen den 19 september kl 14.00** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10 och fortsätter att träffas **varannan tisdag (i veckor med jämnt veckonummer)** under hösten. Sittgympan leds av Marianne Olsson gymm.mix/HGT. Vi avslutar passet med kaffe och kaka till en kostnad av 20 kr.

P.S. Bekväma kläder är bra att ha på. D.S.



## Gåfotboll



Stuvsta IF har sedan tidigare startat något som kallas gåfotboll och vill därför i samarbete med oss erbjuda SPF:s Seniorer att deltaga i den aktiviteten

Gåfotboll är ett bollspel där man inte behöver tidigare spelkunskaper. Alla, både kvinnor och män spelar på samma villkor. Det är inte tillåtet att tacklas eller spela fysiskt. Om någon blir för ivrig och råkar springa, går bollen över till motståndarlaget. Spelet är mycket roligt och du får motion, puls och social gemenskap på samma gång! I gåfotboll är både kvinnor och män välkomna i samma lag. Gåfotboll har ingen åldersgräns och kan därför anpassas till personer i alla åldrar och som hellre spelar fotboll gåendes än springande. Tänk att göra fotbollskarriär som 70-plussare!

Spelplanen är mindre än vid vanlig fotboll och man spelar utan målvakt då målen också är mindre än vanligt.

Gåfotboll spelas som smålagsspel med mellan 3 till 7 spelare per lag med fria byten. Planen anpassa efter antal spelare men håller måtten för en femmannaplan. det går lika bra att spela utomhus som inomhus.

När vi var och tittade på en match var det 16 spelare där och lika många damer som herrar.

Vill ni veta mera om tid och plats och övriga frågor kan ni kontakta

Ulf Kilander 072-315 41 00

*Sören Ekelund*



# Sången ger glädje och harmoni.

## En Glad Ton är en kör som syns och hörs.

Vi fortsätter att sprida glädje med vår sång både för oss själva och andra.

Kören under ledning av Ingrid Baumgarts är en blandad, fyrstämmig kör.

Repertoaren är mycket bred med sånger till alla tillfällen.

Du vill väl vara med? Du är välkommen att komma och pröva. Det finns plats för fler.

Vad krävs? Sångarglädje, samt viss kunskap i notläsning.

Vi börjar torsdagen den **31 augusti** och övar mellan kl.10.00 och 12.00 i Stuvstakyrkan

Mellanskogsvägen 1-3, Stuvsta.

Terminsavgiften är 600 kr.

Ev. frågor besvaras av Kerstin Nilsson, 070-531 91 12 eller via mejl till [k.h.nilsson@telia.com](mailto:k.h.nilsson@telia.com).



## MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan fortsätter i höst med **start tisdagen 19 september**. Varannan vecka är det promenad, lättgympa och lunch. Det är program varannan vecka och det ser ut så här.

Tisdag 19 september	Britt-Marie Leijonhufvud om grön starr
Tisdag 3 oktober	Gunnel Isaksson berättar om Stuvsta Centrums utveckling
Tisdag 17 oktober	Inget klart program
Tisdag 31 oktober	PRO-kören sjunger för och med oss
Tisdag 14 november	Personal från Huddinge bibliotek berättar om vad de kan stå till tjänst med
Tisdag 28 november	Inget klart program
Tisdag 12 december	Småbarnen från kyrkan underhåller.

Det kommer att vara möjligt att se programmet på Stuvstakyrkans hemsida [www.stuvstakyrkan.se](http://www.stuvstakyrkan.se)

# Spel och dobbel!

## Bingo

- i ny regi -

Denna höst välkomnar vi Göran Andersson, Eva Magnusson och Marianne Nordqvist som bingo-värd/värdinnor.

Bingo är ett lättsamt spel som ger spänning, hopp och trevlig samvaro. En populär fredagsaktivitet med "goda" vinstchanser.

Antalet deltagare är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Om Du är inbokad och inte kan komma är vi tacksamma om Du meddelar det till Marianne, så får någon annan chans att delta.



**Bingodagar**      **2023: 22 september, 20 oktober, 17 november och 15 december**  
**2024: 19 januari, 16februari, 22 mars, 19april och 17 maj.**

Plats och tid: SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10. Kl 13-15.

Kostnad: 25 kr/bricka, 30 kr för kaffe.

Anmälan: Marianne Nordqvist 073-063 97 40

*Vi tackar Annett och Curt för åren de skött om Bingo i vår lokal.*

## Bridge

På **måndagar mellan 12.30 - 16** spelar vi tävlingsbridge. **Tisdagar mellan 10.00-13.00** spelar vi trivsamt bridge för den som kanske har lite erfarenhet. Friska upp Dina gamla kunskaper och börja på nytt. Vi spelar i SPF lokalen, Patron Pehrs väg 8-10. Kostnad 150:-/termin.

Är Du intresserad av att vara med kontakta i så fall Anita Wassén tel 070-254 54 16 eller [anita@wassen.org](mailto:anita@wassen.org) För måndagsbridge ansvarar Eva Grafström, 073-557 92 82

## Canasta

Vi spelar Canasta varje **fredag i föreningslokalen med start kl 9.30**. Det blir singel eller spel i par, det kan vi bestämma när alla är på plats. Normalt spelar vi 3 timmar med kort paus för kaffe. Ta med eget bröd.

Skulle lokalen vara ledig efter kl 12.00 kan de som vill spela mera. Det har hänt att vi har tagit matpaus i närliggande krog också. Canasta i vår tappning betyder trivsel framför allt.

När fredag är helgdag kan vi antingen ta ledigt, byta speldag eller spela ändå. Samma gäller när midsommar och semestertider närmar sig. En vecka innan vet vi alltid hur det blir

Kontakta Auli Sarlin [aularis@gmail.com](mailto:aularis@gmail.com) 076 1017170 om du har frågor.

## Skat

Dessutom spelas det SKAT på **torsdagar 13- 17** i SPF-lokalen. Ett kortspel som har blivit mycket populärt bland både inbitna och nybörjare.

Kontakta Hubert Rabe, 073-646 28 50 [hubertrabe@live.se](mailto:hubertrabe@live.se) om du vill vara med och prova på!

### Om Skat

Skat är ett klassiskt kortspel för tre spelare. Det betraktas som Tysklands nationalkortspel, har högt anseende och är i likhet med bridge ett spel med officiella regler och mästerskapstävlingar.

En kortlek med 32 kort (utan 2:or t.o.m. 6:or) används. Spelarna får i given 10 kort var, och de 2 överblivna korten läggs på bordet med baksidan uppåt och utgör skatkorten eller skaten. Spelet inleds med budgivning. Den som avgett det högsta budet blir spelförare och ska försöka spela hem sitt bud. Spelförarens mål är vanligen att spela hem stick som sammanlagt innehåller minst 61 ögon (essen är värda 11 ögon, tiorna 10 ögon, kungarna 4, damerna 3 och knektarna 2). Målet kan också vara att till exempel vinna alla stick eller inte ta något stick alls.



## V75 spelklubben

Vi träffas i SPF lokalen **lördagar kl. 10 -12**

V75 som aktivitet hos oss introducerades redan våren 2017, och har sedan dess vuxit till att bli en populär aktivitet.

Kom och var med Du också. Vi går igenom startlistor, läser om stalltips och tittar på tidigare resultat. Kaffe till en kostnad av 20:-.

Datum för

**2023: 23 september, 14 oktober och 18 november.**

**2024: 20 januari och 24 februari.**

Ring Lars Rockhammar för info och anmälan  
070-796 49 70.



# Umgås — träffa nya eller gamla vänner!

## Akvarellmålning

Vi som tycker om att måla tillsammans träffas på **onsdagar mellan kl. 10 och 12** i vår SPF-lokal på Patron Pehrs väg 8-10 för en kul och avslappnande stund.

Höstens **första träff blir den 13 september**.

Vill Du veta mer ta kontakt med Elisabeth Nilsson 073-964 32 23

## Släktforskning

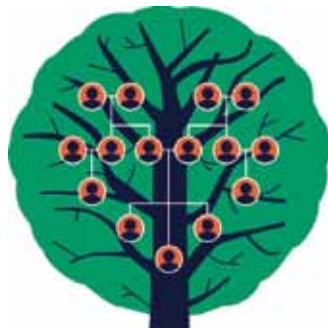
Skapa ett släktträd! Bläddra i kyrkböckerna! Lär dig mer om ditt ursprung och hitta nya släktingar.

Släktforskningsträffarna startar **onsdagen den 13 september** kl 14-16 och håller på t.o.m. den 6 december, 13 gånger under ledning av Birgitta Winblad.

Nya och gamla forskare välkomnas! Kaffe och kaka 20:-.

Anmälan till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com

Träffarna genomförs som en studiecirkel i samverkan med Vuxenskolan.



## Sticka och fika!

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas varje månad med start **torsdagen den 21 september**.

Därefter ses vi 19 oktober, 16 november, 21 december, 18 januari och 15 februari.

Vi ses mellan kl 14 och 16. **OBS! Ändrad tid!** Fika 20:-.

Vill Du veta mer ta kontakt med Birgitta Sonnerby 070-660 19 85 eller bibbi.sonnerby@gmail.com.

P.S. Man måste inte sticka. Det går bra att virka, brodera eller bara fika. D.S.



## Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob hos Senior-shopen **torsdag den 28 september mellan 11-16** i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Kaffe/bröd för 20:- betalas på plats.

Anmäl dig gärna till Eva Andersson om du vill ha kaffe medan du handlar.....annars är det bara att komma.....

070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.com

## Surströmming

Vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess.

Vi äter därför surströmmingen **fredagen den 22 september kl 1800–2100** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8-10.

Eftersom så många vill äta surströmming flera gånger om året, kommer vi som vanligt servera dessa delikatesser **även 23 februari 2024 1800–2100** i SPF:s lokaler

Som vanligt serveras surströmmingen med mandelpotatis, lök, tunnbröd och gräddfil samt naturligtvis Västerbottenost.

Priset är 150:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort. **Medtag egen dryck**

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller [soren.ekelund@gmail.com](mailto:soren.ekelund@gmail.com) senast 15 sept 16 februariember respektive.

Av praktiska skäl kan vi endast vara 40 personer i lokalen. Först till kvarn!!!!!!



## Tomatsoppa – Trångsund/Skogås

Tomatsoppa, bröd, ost och öl/vin serveras precis som tidigare men denna gång på hösten, **måndagen den 16 oktober kl 12.**

Soppan avnjuts på Lindåsen, Skogås. Kostnad 50:-, betalas på plats. Max 16 personer.

Anmälan senast den 9 oktober till Lillemor Söderholm 076-811 36 73 eller [lillemorsoderholm@yahoo.se](mailto:lillemorsoderholm@yahoo.se)

*Du hittar ett recept på soppan på sidan 43.*



## Pubafton

Ett utmärkt sätt att lära känna fler medlemmar inom SPF Huddinge är att komma till våra PUB-aftnar där vi umgås under trevliga och lättsamma former över ett glas öl eller vin. Kastar lite pil och sjunger några sånger.

Det finns alltid alkoholfria alternativ.

Dessutom serveras det varmkorv med bröd. Korven är alltid Bullens men vi försöker flera smakrika korvar.

Pubaftnarna kommer att vara den i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8-10 mellan **18.00-21.00 torsdagarna 19 oktober, 25 januari samt 21 mars.**

Av praktiska skäl begränsas antalet deltagare till 40 personer. Priset är 150:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705-944043 eller [soren.ekelund@gmail.com](mailto:soren.ekelund@gmail.com) senast en vecka innan.



## Ärtsoppa

För att kunna umgås när höstmörkret sänker sig planerar vi att tillsammans äta ärtsoppa med eller utan punsch den **16 november kl. 18.00** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10.

Till ärtsoppan serveras västerbottensost och knäckebröd.

### Medtag egen dryck.

Priset är 40:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller [soren.ekelund@gmail.com](mailto:soren.ekelund@gmail.com) senast 9 november.

Vi begränsar deltagandet till 40 personer. Först till kvarn.....



## Ladies Night

### GLITTER OCH GLAMOUR!

Till mångas glädje fortsätter vi att glittra!

**Fredagen den 1 december kl 18** träffas vi i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10. Ta på eller ta med något som glittrar!

Det blir vin (alkoholfritt alternativ finns) och tilltugg samt karaoke.

Pris för en kväll är 160:-. Betalas på plats med kort eller kontant.

Anmälan senast 27 november till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller [ewahjelm@gmail.com](mailto:ewahjelm@gmail.com). Max 40 gäster. Först till kvarn gäller.



## Adventskaffe

**Fredagen den 8 december kl 14** serveras det adventskaffe med lussekatt, pepparkaka, och så klart en mugg med glögg, med eller utan.

Priset för detta är 60:-. Max 40 gäster. Först till kvarn gäller.

Anmäl dig senast 4 december till

Agneta Rockhammar, 070-713 86 86 eller [agneta@rockhammar.se](mailto:agneta@rockhammar.se).

*Vi tänder ett ljus i advent – det värmer den som frusen är*

*Vi tänder ett ljus i advent – det sprider ljus i vårt mörker här*

*Och alla som är rädda och fryser på vår jord*

*Dom borde få sitta vid vårt bord när vi tänder ett ljus i advent – när vi tänder ett ljus i advent*





## **Julmat, serverat på ett fat**

En jultallrik som ett litet julbord – upplagt och klart.

Genom åren har det diskuterats vilka maträtter som ansetts höra till julbordet.

Julskinka och julkorv är exempel på rätter som förekommit längst på julbordet. Prinskorv och gravad lax dök upp senare och den nu så populära köttbullen hamnade inte på julbordet förrän 1970.

På jultallriken hos oss finns smör, ost och sill och mer därtill.

**Onsdagen den 20 december kl 13** öppnar vi dörren till vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 och välkomnar er in till ett julbord i den mindre tappningen.

Kostnad: 75:-, betalas på plats (kort/kontant). **Dryck får Du ta med själv.**

Anmälan senast den 13 december till

Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Max 40 gäster. Först till kvarn gäller.



## **Afternoon tea – en stund av njutning!**

En mysig eftermiddag med gott te, hembakta scones och, givetvis, lite sötsaker att avsluta med.

**Fredagen den 12 januari kl 16** träffas vi i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10. **Ta med egen tekopp!**

Pris: 75:-. Betalas på plats (kort/kontant).

Anmälan senast den 6 januari till Agneta Rockhammar 070-713 86 86 eller

agneta@rockhammar.se.

Max 40 gäster. Först till kvarn gäller.



## **Alla Hjärtans Fest**

- på självaste Alla-Hjärtans-Dag-

**onsdagen den 14 februari kl 18** träffas vi på den självklara, hjärtliga mötesplatsen på Patron Pehrs väg 8-10. Vi laddar för en härlig tur och retur!

Anmälan senast 7 febr. till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Pris: 160:-. Betalas på plats (kort/kontant).

Välkomstdrink – Landgång – Spel.

Tveka inte – boka nu och säkra en plats till februaris roligaste evenemang!

Max 40 gäster. Först till kvarn gäller!



# Den digitala världen år 2023

## Kunskap, diskussioner och hjälp



Under hösten 2023 fortsätter vi med ett antal träffar med diskussioner och tips.

Framför allt handlar det om datorer och telefoner och vilka möjligheter och utmaningar som vi står inför. Mycket i vår vardag är beroende av digitala hjälpmedel, och under träffarna kommer vi att dels visa på möjligheter med de program som finns på datorerna, dels hjälpa till att sprida kunskap om hur man kan använda dem och även nyttja tjänster såsom 1177, BankId, mail med mera. Vi planerar tillsammans vad som är viktigast att behandla.

Allt sker på en grundläggande nivå, det är inte en djupgående utbildning!

Vi startar **tisdagen 12:e september kl 14:00** och träffas **var 14:e dag därefter**. Totalt sju träffar planerar vi att genomföra. Platsen är vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10. Ledare för träffarna är Knut-Olov Axelsson och Christer Björklund.

**Anmälan till Eva Andersson, tel 070 658 5135, eller [evaandersson08@yahoo.com](mailto:evaandersson08@yahoo.com)**

Träffarna genomförs som en studiecirkel i samverkan med Vuxenskolan.

**Knut-Olov Axelsson**



*”Det blir bara stjärnor när jag skall skriva in lösenordet.”*

**Helpdesk:**

- Sitter du bakom en brandvägg?*
- Nej, jag sitter vid ett fönster.*

- Mamma, visst kan elefanter använda datorer?*
- Nej, hur menar du?*
- Jo, men den kan väl åtminstone göra ett snabel-a?*



# SeniorNet Huddinge

SeniorNet Huddinge är en ideell IT-förening. Seniorer lär seniorer digital kommunikation och internet är vår affärsidé. SeniorNet Huddinge ingår i det nationella nätverket SeniorNet Sweden med 45 lokala föreningar i landet och totalt 7 000 medlemmar



## SeniorNet Huddinge

SeniorNet Huddinge bildades 2015 Föreningen har växt och har nu cirka 65 medlemmar.

Ordförande **Sven Niklasson 0709-75 00 11**, eller **huddinge.SeniorNet@gmail.com**

## Öppet hus

Öppet hus innebär att någon från SeniorNet eller inbjuden gäst tar upp ett aktuellt tema. Vi gör en kort paus i halvtid för att dricka kaffe, vanligen med en kaka eller bulle till.

**Plats: Huvudbiblioteket Kommunalvägen 28 KI: 13.00**

### Öppet hus den 24 augusti

Sonja Kvål informerar och diskuterar kring begreppet "molnet och molntjänster".

Dagens tema vill ge dig en inblick i vad det innebär att lagra och utnyttja det så kallade "molnet". Många ställer sig frågan är det säkert? Varför ska jag lagra något där? osv.

### Öppet hus 21 september

Jan Wedlund berättar kort om vad det innebär att släktforska, samt visar på lite olika verktyg som du kan använda dig av.

### Öppet hus 19 oktober del 1

Har du köpt eller planerar att köpa en "Smart TV" xx hjälper dig att förstå fördelar och möjligheter med en Smart TV.

### Öppet hus 19 oktober del 2

Sven Niklasson och Kjell Odelberth kommer att visa på och diskutera **AI** (Artificiell Intelligens) som är ett av de mest omtalade uttrycken idag. Många pratar om för- respektive nackdelar, och vilka risker finns.

**Definition av AI** är en maskins förmåga att visa människoliknande drag, såsom resonande, inlärning, planering och kreativitet.

### Öppet hus 23 november del 1

Representant från Synskadades Riksförbund berättar om sin verksamhet samt visar på vad den digitala världen har att erbjuda

### Öppet hus 23 november del 2

Många vill idag installera övervaknings kameror såväl hemma som i sommarstugan, hur gör vi och vad säger lagen

Idag finns en mängd olika typer och användningsområden för övervakningskameror. Skaffa dig en uppfattning vad marknaden har att erbjuda men framför allt vilka krav ställer du som köpare. Finns det någon app till din mobiltelefon mm.

**Sven Niklasson**

## Konstresa till Köpenhamn

Nio glada, förväntansfulla seniorer samlades en tidig morgon i maj på Centralen för en resa till Köpenhamn. En resa med god mat, konst och kultur som mål. Besök på Ny Carlsberg Glyptotek, Louisiana och en föreställning på det nybyggda Operahuset var inbokade. En resa till Karen Blixens hem fanns också med i programmet.

Först besökte vi Ny Carlsberg Glyptotek med över 10 000 verk. Vi gick på upptäcktsfärd bland marmorbyster, målningar och mumier. Vid vårt besök introducerades en ny ölsort i Vinterträdgården. Gratis är gott!



Nästa dag fortsatte vår resa till Louisiana, Museum of Modern Art, med guidad tur i Skulpturparken med Alicja Kwades stenglober och i Norra flygeln med Giacomettis ikoniska skulpturer.

Lunch på Humlebaeks Kro, där vi åt Danmarks nationalrätt, Smörrebröd. Resan gick tillbaka till Köpenhamn och ett besök på Operan och La Traviata. En fantastisk föreställning!

Sista dagen reste en grupp på ett "Hemma hos Karen Blixen" besök. Karen Blixen föddes på godset Rungstedlund och här växte hon upp och det var också hit Karen återvände efter sina år i Afrika. Karen ägnade mycket tid att fylla rummen med olika blomsterarrangemang och plockade blommorna själv i trädgården. Än idag är matsalen vackert uppdukad med vit duk, finporslin och en grandios bukett.

Härliga, spännande dagar i Köpenhamn tycker Ewa och Agneta



## Recept på tomatsoppa

4 port  
2 gula lökar  
3 msk olivolja  
0,5 msk basilika  
0,5 msk timjan  
3 burkar krossade tomater (Mutti Polpa)  
1,5 dl torrt vitt vin

3 dl vatten  
2,5 grönsaksbuljongtärningar  
1 vitlöksklyfta  
2 msk socker  
1 lagerblad  
2,5 dl vispgrädd  
salt och svartpeppar

### Gör så här

Hacka och fräs löken, lägg i örtekryddorna, fortsatt fräsa. Häll i vinet plus tomaterna, vatten, buljongtärningar, hackad vitlök, socker och lagerblad.

Koka sakta i 20 - 30 min, upp med lagerblad, mixa soppan. Tillsätt sedan grädden och koka ytterligare 5 - 10 min. Smaka av och krydda ev extra. Smaklig måltid!

*Bästa hälsningar Gunilla Bäcklund SPF Skogås*



# FESTINBJUDAN

## 40 årsfest med kören

## EN GLAD TON

Onsdag den 22 november 2023 kl.14.00

Huddinge Kyrka

Vi sjunger sånger från alla årstider

Inträde: 100 kr

Biljetter säljs via körmedlemmar och på SPF:s månadsmöten

Välkommen att höra av dig till

Ordf. Kerstin Nilsson 070-5319112

eller [k.h.nilsson@telia.com](mailto:k.h.nilsson@telia.com)

## Resor — museebesök — utflykter — visningar

**Alla resor/besök/utflykter finns detaljerat beskrivna på vår hemsida som har adressen [www.spfseniorerna.se/huddinge](http://www.spfseniorerna.se/huddinge).**

**Vid intresse av en resa kontaktar du Eva Andersson, 070-658 51 35 eller [evaandersson08@yahoo.com](mailto:evaandersson08@yahoo.com) om inget annat anges i beskrivningen.**

**Anmälan måste göras innan betalning. Detaljerade prospekt delas även ut i samband med våra träffar.**

**Alla angivna tider är avgångstider. Samling 15 minuter innan.**

### Torsdag 5 oktober Hälleskogsbrännan och Oljeön

**Anmälan senast 15/9 och betalning senast 20/9.**



**Avresa H:e bussterminal 8.00 (röda tegelväggen).**

**Pris: 895:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6.**

**Ange Oljeön samt namn på alla deltagare.**

2014 – största skogsbranden i Sverige med guide. Besöker Grävlingberget. August Ålund – mannen med en galen idé att försöka sig på oljeraffinering. Byggde fabrik på Oljeön – dit tar vi oss med båt för att höra berättelsen om hur allt gick till.

*Samarbete ReseKompaniet*

### Onsdag 25 oktober Författarkryssning med Herman Lindqvist

**Anmälan senast 20/9 och betalning senast 20/9.**

**Utresa 7.45 med Grace; åter 14.25 Glory (Båtbyte i Mariehamn). Ev. gemensam buss fr. Huddinge bussterminal – beroende av deltagarantal/för ev. egen buss minst 10 pers. för 2000kr dvs. 200 kr transport t/r. Ju fler desto billigare.....Annars City Terminalen Sthlm med Vikingline buss à 65 kr enkel.**

**Pris: 530:- (minst 8 personer) + busskostnad enl ovan. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6. Ange Herman samt namn på alla deltagare.**

Dagskryssning t/r; återresan kl.15 (finsk tid ) Höstbuffè inkl. dryck; samt lyssna på författaren.

Medtag giltig ID – handling.

*Samarbete Viking Line*



## Lördag 11- söndag 12 november Hjalmar – mot ljusare tider – en av Sveriges segaste revygubbar någonsin...

Anmälan senast 12/9. Björks resor fakturerar.

Avresa 7.50 Huddinge Bussterminal – hämtning vid minst 10 pers. – annars 7.30 City Terminalen, Sthlm.

Pris: 2 195:-. Björks resor fakturerar via e-post eller mobil. 25:- extra för postmeddelande. I priset ingår föreställning, bussresa tor., 2 – rätters middag, frukost och logi 1 natt.

### Dag 1

Ankomst Örebro ca kl. 11. Lunch på egen hand. Hotel Scandic Grand – centralt beläget. Buss avgår 14.00 till Brevens Bruk – ca 4,5 mil – och matiné föreställningen av Hjalmar. Återvänder till Örebro och gemensam 2 – rätters middag på hotellet ca kl. 20.

### Dag 2

Frukost och egna strövtåg. På em. når vi hemorten.

Samarbete Björks resor

## Onsdag 15 november Författarkryssning med hemlig gästförfattare

Anmälan senast 1/10 och betalning senast 1/10.

Utresa 7.45 med Grace; åter 14.25 Glory (Båtbyte i Mariehamn). Ev. gemensam buss fr. Huddinge bussterminal – beroende av deltagarantal/för ev. egen buss minst 10 pers. för 2000kr dvs. 200 kr transport t/r. Ju fler desto billigare.....Annars City Terminalen Sthlm med Vikingline buss à 65 kr enkel

Pris: 530:- (minst 8 personer) + busskostnad enl ovan. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6. Ange Hemlig samt namn på alla deltagare.

Dagskryssning t/r; återresan kl.15 (finsk tid ) Höstbuffè inkl. dryck; samt lyssna på författaren.

Medtag giltig ID – handling.

Samarbete Viking Line





## Onsdag 6 december Julbordskryssning med Grace/Glory

Anmälan senast den 15/10 och betalning senast 20/10.

Utresa 7.45 med Grace; åter 18.55 Glory (Båtbyte i Mariehamn).

Ev. gemensam buss fr. Huddinge bussterminal – beroende av deltagarantal/för ev. egen buss minst 10 pers. för 2000 kr dvs. 200 kr transport t/r. Ju fler desto billigare...

Pris: Julbord 538:- + ev busskostnad enl ovan.

Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6. Ange Julbord samt namn på alla deltagare.

I priset ingår: Dagkryssning t/r; julbord inkl. dryck; OBS! ev. bränsletillägg förekommer. Eventuell busskostnader tillkommer.

Medtag giltig ID – handling.

Samarbete Viking Line

SENIORERNA

Res till Thailand med SPF Huddinge och CK:s Resor!

CK:s Resor  
Christer Kullberg

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.



Pris  
**26.985:-**  
/person i dubbelrum  
(med er rabatt)  
Enkelrumstillägg  
från 3.180:-

Res med  
SPF och få  
**2.000:-  
RABATT!**

Vi upprepar denna omtyckta nästan  
All inclusive-resa till Thailands genuina pärla

## Badparadiset Mae Phim

– och som alltid med kunniga reseledare och guider.

14-dagarsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare.

**Resdatum:** 2023: 2/11, 14/11, 26/11\* och 17/12 (17- dagars jul- och nyårsresa)  
2024: 5/1, 17/1, 29/1, 11/2 och 23/2.

**Priser:** 14-dagarsresa, endast 26.985:- (inkl. er rabatt). Enkelrumstillägg fr. 3.180:-  
OBS! Nedsatt pris 26/11-23: 26.485:- (inkl. er rabatt, pga lägre flygpris) + miljöskatt (ca 480:-) från svenska flygplatser.

**Förlängningsresa** med 6 eller 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/pers.  
i dubbelrum inkl. frukost och middagar + merkostn. för biljett till flygbolaget.  
\*Förlängning gäller ej resorna 26/11-23 och 23/2-24.

16-års-  
jubileum  
för våra  
Mae Phim  
resor!

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygplatsen-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider.

**Aktivitet:**

- Chigong /jympa varannan morgon
- Bouletävlingar och/eller vandring på resorna 2/11 och 14/11 2023

För info, reseberättelser m.m. gå in på [www.cksresor.se](http://www.cksresor.se)

Anmälan till Eva Andersson,

mobil 070-6585135, mail [evaandersson08@yahoo.com](mailto:evaandersson08@yahoo.com)

## Lördag 30 december - Måndag 2 januari – Nyår i Oslo med operetten ”Orfeus i undervärlden”

Anmälan senast 30/9. ReseSkaparna fakturerar.

Samling Stockholms Central kl. 7.10 (vid stora anslagstavlan)

Avresa med tåg 7.37 - ankomst Oslo 13.10

Återresa med tåg 13.46 - ankomst Stockholm 20.15

Pris: 11 450:-. ReseSkaparna fakturerar. I priset ingår musikkunnig reseledare, tågresa t/r, del i dubbelrum 2 nätter med frukost, 3 - rätters middag, 4 - rätters middag med 1 glas mousserande vin, stadsrundtur med buss och lokalguide, operettbiljett parkett rad 1 – 3, entré Natsjonalmuseet, visning Operahuset, musikupplevelse med Erik.



### Dag 1

Oslo och National Museet. Bor på lyxiga Clarion Hotell The Hub (2 min. från tåget). Spårvagn eller promenad till Nya Nationalmuseet. Middag på Hotellet. Kvällen fri. (M)

### Dag 2

Info om kvällens föreställning. Egen tid för lunch. Kl. 13.30 promenad till Operahuset ca 800 m och visning av Operan. Operetten börjar kl. 16.00 – ca 3tim. Efter föreställning väntar nyårsaftonsmiddag på Norda – hotellets restaurang. (F,M)

### Dag 3

Stadsrundtur och musik. Stadsrundtur i Oslo och till Vigelandsparken. Rundturen slutar vid Svenska Kyrkan, där Erik bjuder på konsert. Sen till tåget. (F)

Samarbete ReseSkaparna



## Planerade resor med start under våren 2024

- Köping
- Laxön/Ålvkarleby
- Albert Engström/Grisslehamn
- Bohuslän till hösten

# Vaccination nära dig

## - Specialister på förebyggande hälsovård

Vi på Glömstapoolen eftersträvar att rädda så många liv som möjligt genom förebyggande hälsovård. Som kund kan du vara trygg i att vi har utbildad och kompetent personal som alltid håller sig uppdaterade med det senaste inom vaccin och medicin. Vår mottagning ligger i Huddinge centrum på gatuplan - lättillgänglig för alla.



### Vi erbjuder

- Vaccination
- Professionell rådgivning inför utlandsresor
- Hälsokontroller
- Utbildning inom hjärt-lungräddning
- Samtalsterapi/KBT
- Företagshälsovård

### Bältros

Visste du att 1 av 3 svenskar drabbas av bältros? Mer än hälften av alla över 85-års åldern har haft bältros minst en gång i sitt liv. Det finns vaccin!

### Vaccination inför hösten

Under influensakampanjen i november 2023 erbjuder vi gratis influensa- och pneumokockvaccination till pensionärer. Vi vaccinerar även mot covid19.

### Drop in

**Mån 9-18**

**Tis 9-18**

**Ons 9-18**

**Tors 9-18**

**Fre 9-18**

**Lör 11-15**

### Tidsbokning & kontakt

[www.glomstapoolen.com](http://www.glomstapoolen.com)

Appen "Alltid öppet"

08-556 415 05

[info@glomstapoolen.com](mailto:info@glomstapoolen.com)

### Hitta hit

Sjödalsvägen 11, markplan  
141 47 Huddinge



**Glömstapoolen**