



**När blir maten värd en resa?
Hvergang!**

Månadsmöten

Huddinge

Andra måndagen i varje månad träffas vi på Klockargården i Huddinge kl 13.00 om ingen annan plats anges i Aktuelltbladen

Månadsträffar

Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i varje månad träffas vi på Lindåsen kl 13.00

Fredagsträffar

Huddinge

Sista fredagen i varje månad träffas vi i SPF-lokalen kl 13.00, Patron Pehrs väg 8-10. Ingen fredagsträff i mars.

Hjälp oss bli fler medlemmar

Sidan 15

Sensommarmfest i Skogås/Trångsund

Sidan 17

Den digitala världen 2024

Sidan 33

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

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

Facebook

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

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

Gå till förbundets hemsida, 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!

Ordförande har ordet

Ordförande har ordet.

Vi har lämnat 2023 bakom oss och är redan en månad in i 2024 när detta skrivs och arbetet med vårens och sommarens program är avslutade.

Det gångna året är ett år, som jag tror de flesta av oss helst vill glömma. Ofred har det rått i vår omvärld och ofred har det varit i vårt land, det har skjutits och sprängts i en omfattning vi aldrig haft tidigare. Dessutom har vårt lands ekonomi varit ansträngd med en inflation och prishöjningar som gjort det tungt för många. Vi får ställa vår förhoppning till att det nya året blir bättre.

Vår verksamhet har under verksamhetsåret fungerat väl och vi har kunnat genomföra den verksamhet vi planerat för verksamhetsåret. Arbeta i Pensionsrådet har varit omfattande, vi har haft 6 möten i rådet och 6 arbetsutskott. I rådet har vi behandlat frågor om en äldrevänlig kommun, Hemtjänsten, boendefrågor, väg och trafikfrågor, där snöröjningsproblematiken tagit stor plats. I arbetet med Valsamverkan har vi enligt plan träffat politiker från samtliga politiska partier. I dessa möten har vi kunnat framföra de behov och krav som vi seniorer har, och trots att vi många gånger haft skilda uppfattningar, känner vi att vi har fått en ökad förståelse för våra synpunkter. Samarbetet med kommunens tjänstemän och politiker har varit öppet och förtroendefullt. Och vi har gemensamt genomfört en informationsdag om artificiell intelligens (AI).

Månadsmöten och Fredagsträffar har varit välbesökta. Sommaraktiviteten i Fullerstaparken har trots några regniga tillfällen genomförts helt enligt vår planering och de har varit välbesökta. Vid de regniga tillfällena genomfördes programmet i Rödakors Stugan. Under året har vi också infört en ny aktivitet för Herrar, som vi döpt till Gubbröran. Det är en aktivitet där herrar träffas, äter och pratar/berättar historier. Vi har genomfört 2 möten som varit välbesökta och uppskattade

Har ni synpunkter på något i vår verksamhet, ris eller ros, hör av er till någon i styrelsen.

Hjälp oss bli flera medlemmar, med flera medlemmar i ryggen blir vi en starkare röst.

När jag för drygt två år sedan fick den mycket hedrande frågan om att ta över ordförandeskapet blev jag både överraskad och hedrad. Efter en del tankar om vad detta skulle innebära för mig så sa jag okey till ett år, men nu har det blivit två år och jag känner att nu är det dags att lämna klubban vidare till nya krafter. Dessa två år har varit mycket intressanta och lärorika, de har gett mig mycket och jag har träffat många trevliga och intressanta människor.

Det är många i vår organisation som bidrar till att allt fungerar så väl, det är funktionärer som ansvarar för månadsmöten, fredagsträffar, det är aktivitetsledare och det är styrelsen. Jag vill rikta ett stort tack till er alla, det är ni som gör att SPF Seniorerna Huddinge är en så bra förening. Och ett stort tack till Huddinge kommun som är en viktig partner i föreningens verksamhet.

Sven-Arne



Kalender

Mars

Tor 7	13.00 SeniorNet, olika AI-program	32
Mån 11	13.00 Månadsmöte med journalisten Gunnar Bolin	16
Tor 14	11.00 Seniorshopen	30
Mån 18	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	17
Tor 21	14.00 Stickcafé Huddinge.....	30
Tor 21	18.00 Pub Huddinge.....	31
Fre 22	13.00 Bingo	28
Lör 23	07.10 Resa till Svansjön/Tysslingen	34
Lör 23	10.00 V75	29
Fre 29	13.00 Påsktallrik	31

April

Ons 10	14.00 Studiebesök på Almgrens sidenväveri.....	35
Tor 11	13.00 SeniorNet, att handla på nätet.....	32
Mån 15	13.00 Månadsmöte med rockaren Björn Hemstad	16
Tis 16	08.30 Resa till Uppsala/Bror Hjort	35
Tor 18	14.00 Stickcafé Huddinge.....	30
Fre 19	13.00 Bingo	28
Lör 20	10.00 V75	29
Sön 21	11.00 Resa till OD Vårkonsert	36
Mån 22	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	17
Tor 25	18.00 Gubbröretträff	31
Fre 26	10.00 Resa till Gustavsberg	36
Fre 26	13.00 Fredagsträff med Richard Vestin	18

Maj

Fre 3	18.00 Vinprovning med Helena Öman	32
Lör 4	06.55 Resa till Rättviks marknad	37
Mån 6-10	08.30 Resa till Bohuslän.....	38
Tis 7	15.00 Besök Astrid Lindgrens hem på Dalagatan	39
Mån 13	13.00 Månadsmöte med kören En Glad Ton	16
Ons 15	07.45 Resa Grisslehamn/Albert Engström	37
Tor 16	13.00 SeniorNet, konsumenträtt och nätbedrägerier.....	32
Tor 16	14.00 Stickcafé Huddinge.....	30
Fre 17	13.00 Bingo	28

Lör 18	10.00 V75	29
Mån 20	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	17
Fre 31	13.00 Fredagsträff på Sundby Gård med Mässingsorkestern.....	18

Juni

Ons 12	09.30 Resa Moas torp	39
Tor 20	14.00 Stickcafé Huddinge.....	30

Juli

Tor 18	07.00 Resa Vinön/Stora Sundby	40
--------	-------------------------------------	----

Augusti

Tor 15	14.00 Stickcafé Huddinge.....	30
Fre 23	13.00 Sensommarfest Trångsund/Skogås	17
Lör 24	07.25 Resa Sagolika Sommen	41

September

Fre 6	08.00 Resa Laxön	42
Mån 9	13.00 Månadsmöte med skådespelaren/sångaren Anna Bromée	16
Tis 10	15.30 Vandring med guide på Skogskyrkogården.....	42
Lör 14	10.00 V75	29
Mån 16	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	17
Tor 19	08.00 Resa Hälleskogsbrännan	43
Tor 19	14.00 Stickcafé Huddinge.....	30
Fre 20	13.00 Bingo	28
Fre 20	18.00 Surströmmingsfest.....	32
Tor 26	11.00 Seniorshopen.....	30
Fre 27	13.00 Fredagsträff med journalisten Ingrid Thörnqvist.....	18

Oktober

Lör 5	06.55 Resa Rättviks marknad	43
-------	-----------------------------------	----

Styrelse

Ordförande	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Vice ordförande	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
Vice kassör	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43
Medlemssekreterare	Karin Nordh karin.nordh@gmail.com	070-636 70 06
Resor	Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com	070-658 51 35
Repr Skogås/Trångsund	Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73

Revisorer

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

Valberedning

Alexandra Birk	070-811 54 16
Irène Bergman	076-866 48 63
Ulf Eriksson	073-397 09 39

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
Karin Nordh karin.nordh@gmail.com	070-636 70 06
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73

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
SPF-Aktuellt	Ewa Hjelm	070-309 57 98
Annonser	Sören Ekelund	070-594 40 43
Repr Skogås/Trångsund	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 Sune Jacobsson	070-717 43 01 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Anita Janeklev	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Göran Andersson Jan-Olov Hjelm Björn Rothin	070-765 64 75 072-350 37 15 070-715 76 54
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	vakant	
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

Viktiga telefonnummer

Larm	112	Vårby Vårdcentral.....	08 578 388 00
		Äldremottagning	08 578 388 90
Vårdguiden	1177	Segeltorps Vårdcentral.....	08 578 385 54
Sjukvårdsrådgivning och hjälp att hitta vård, dygnet runt		Äldremottagning	072 247 16 37
Information eller frågor om	113 13	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.	
tex. olyckor, strömbrott m.m.			
Polis tips	114 14	Apoteket Hjärtat	
Huddinge kommun växel.....	08 535 300 00	Huddinge	077 140 54 05
Hemtjänst, Sök på bistånd...08 535 300 00 via servicecenter		Flemingsberg.....	077 140 54 05
Händige fixaren	08 535 312 60	Kronans Apotek	
Syn- och hörselinstruktör		Huddinge	08 689 88 20
Finns ej. Sök på		Stuvsta.....	077 161 26 12
Hörselskadades kansli.....	08 702 30 50	Huddinge sjukhus.....	077 161 26 12
		Trångsund Apotek	08 771 09 72
Huddinge bibliotek.....	08 535 305 00	Apoteket Linnéan Skogås....	077 145 04 50
Skogås bibliotek	08 535 348 80	Apoteket Nova	0771 450 450
Flemingsbergs bibliotek.....	08 535 337 80	Huddinge sjukhus	
Vårby bibliotek	08 535 357 76	DOZ apotek	08 505 151 90
Segeltorps bibliotek	08 535 330 60	Flemingsberg	
		Karolinska Universitets- sjukhuset i Huddinge	08 123 800 00
Paradistorgets Vårdcentral..	08 123 426 00		
Äldremottagning	08-123 426 03	Folk tandvården.....	08 123 155 00
Telefontid		centrala Huddinge	
måndag-fredag 10-11			
Stuvsta Vårdcentral	08 578 384 00	Folk tandvården Skogås.....	08 123 168 60
Äldremottagning för		SL kundtjänst.....	08 600 10 00
dig över 75 år.....	08-578 384 96		
Telefontid		Nix privata ärenden	010 181 03 06
måndag-torsdag 14.30-15.30		Huge – felanmälan	08 502 360 10
fredag 13-14		alla ärenden	
Skogås Vårdcentral	08 578 383 00		
yngre än 75 år			
Skogås Äldremottagning	08 578 383 80		
från 75 år			
Trångsunds Vårdcentral	08 123 454 00		
Äldremottagning	08 123 454 50		
Flemingsbergs Vårdcentral..	08 123 425 00		
Äldremottagning	08 123 425 30		

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet.....	sid 3
Kalender	sid 4
Styrelse och funktionärer.....	sid 6
Viktiga telefonnummer	sid 10
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 12
Trygghetsringningen och Valsamverkan.....	sid 14
Valberedningen	sid 15
Månadsmöten.....	sid 16
Månadsträffar Skogås/Trångsund	sid 17
Sensommarfest Trångsund	sid 17
Fredagsträffar	sid 18
Bioträffen och teaterföreställningar.....	sid 22
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 24
Samsas.....	sid 26
Körsång	sid 27
MåBra	sid 27
Spel och dobbel.....	sid 28
Umgås - träffa nya och gamla vänner	sid 30
SeniorNet Huddinge	sid 32
Den digitala världen år 2023.....	sid 33
Resor - museibesök - utflykter - visningar	sid 34

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

Huddinge pensionärsråd , HPR

Syftet med Huddinge pensionärsråd (HPR) är att kommunen ska lämna information till pensionärsorganisationerna i frågor som berör oss äldre. Pensionärsorganisationerna ska ges möjlighet att påverka och lämna synpunkter på den kommunala verksamheten, som berör äldre frågor. Under året har det varit 6 möten samt 6 AU möten. Samtliga pensionärsföreningar i kommunen är representerade i HPR.

Ärenden som under året har behandlats i rådet har varit om hemtjänsten, en äldrevänlig kommun, boende för seniorer, väg och trafikfrågor. Vi har inte alltid samma uppfattning i dessa frågor men vi har i god anda försökt finna lösningar. När det gäller utformningen av en äldrevänlig kommun ville vi att kommunen skulle använda sig av WHO:s mall men kommunen gick inte med på våra krav utan har valt en egen modell. En modell som kommunen menar kommer att i stort följa WHO:s modell. Vi menar att den saknar en samordningsfunktion. Vi kommer att bevaka utvecklingen av en äldre vänlig kommun och att den i möjligaste mån blir så lik WHO:s modell. Snöröjning/sandning har varit en het fråga där kommunens representanter haft stor förståelse för våra synpunkter.

Lokaltrafiken har diskuterats och här är vi och kommunen helt överens men frågan ligger tyvärr på regional nivå. Men vid nästa planering av lokaltrafiken i kommunen är vi lovade att få delta.

Vi har tagit initiativ till en informationsdag om Artificiell intelligens (AI).

Sven-Arne

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

Sommar i Fullerstaparken

SPF Seniorerna i samarbete med Huddinge kommun välkomnar er alla seniorer, till utesåsongen i Fullerstaparken

Även denna sommar bjuder vi in till aktiviteter i Fullerstaparken. Det blir musik och sång och ibland allsång, och ofta rörelse samt frågesport.

Alla aktiviteter börjar kl. 13. Som vanligt tag med kaffe/lunchkorg, om Du vill.

Det finnas stolar. Kostnad/gång 20:-. Betalas på plats, kontant eller swish. Vid risk för regn är vi i Röda kors stugan.

Mer information om sommaraktiviteterna senare i vår.



Händig fixaren

Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få kostnadsfri hjälp med enklare praktiska sysslor i hemmet av Händig fixaren.

Händig fixaren är en person som kommer hem och gör småsaker som till exempel

- sätta upp gardiner
- byta glödlampor
- flytta möbler
- spika upp tavlor
- halksäkra mattor

Du beställer tid hos fixaren på telefonnummer 08-535 312 60 alla vardagar mellan kl. 8.00 och 9.00. Övrig tid kan man tala in ett meddelande.

Tjänsten är gratis men du får betala för det material som eventuellt behövs



Trygghetsringningen – en kontakt varje dag!

Trygghetsringningen-vår bästa och billigaste livlina!

Du vet att det är lätt gjort att ramla, man trampar fel, får yrsel ett ögonblick, eller ger sig till att klättra och så vips så ligger man där och kan inte ta sig upp. Vad värre är att man kan ha brutit sig, en höft en arm eller.... Och telefonen ligger i ett annat rum.

Det är då vi finns till för Dig! Systemet går ut på att Du är anmäld till Trygghetsringningen. Då ska Du före kl 12 på dagen ha ringt oss.

Hör vi inget från Dig börjar vi söka efter Dig. Går timmarna söker vi vidare till någon Du angivet som kontaktperson och ev polisen. Vi söker tills vi finner!!

Tjänsten är gratis så när som på ett telefonsamtal om dagen.

Vill Du veta mer - kontakta Ulla Chressman tel 073-936 37 48

Berit



Valsamverkan

Valsamverkan är ett samarbetsprojekt mellan SPF Seniorerna Huddinge och PRO Huddinge. Arbetet påbörjades inför valet 2022. Det är SPF och PRO som planerar och styr verksamheten. Bakgrunden är den stora ökning av seniorer som beräknas ske under kommande mandatperiod. Under året har vi haft 11 planeringsmöten och vi har träffat representanter från samtliga politiska partier och vi har haft två annonser i Mitti om vår verksamhet. I de möten vi haft med kommunens politiker har vi kunnat framföra de behov och krav som vi seniorer har, och trots att vi många gånger haft skilda uppfattningar, känner vi att vi har fått en ökad förståelse för våra förslag och synpunkter. Samarbetet med kommunens tjänstemän och politiker har varit öppet och förtroendefullt.

Arbetet med valsamverkan kommer att fortsätta fram till nästa val.

Sven-Arne

Hjälp oss att bli fler medlemmar...

Vår förening växer långsamt men den växer. Men det finns ett men...

Vi behöver bli fler medlemmar och yngre medlemmar dels för att bli den starka röst som behövs i dagens samhälle för att bevaka seniorers rättigheter dels för att gå i takt med samhällets utveckling. Om man bara tittar på utvecklingen i den digitala världen förstår man hur fort samhällets utveckling går. Och vi behöver hänga med i denna förändring. Därför måste ni yngre komma med i vår gemenskap. Föreningslivet i Sverige är i avtagande men är en viktig del i den svenska demokratin.

Varför vill man tillhöra en seniorförening? Det är utvecklande att vara medlem i SPF Huddinge man kan vara med och skapa, -aktiviteter, -underhållning, delta i styrelsearbete och vara med och påverka. Det finns också ekonomiska fördelar, If ger rabatt på försäkringar, trevliga resor tillsammans med föreningsvänner, rabatter i vissa affärer i kommunen. Andra åter har upptäckt våra trevliga program. Medlemskapet i SPF är ett sätt att träffa nya människor och gamla vänner. Ja, det finns olika skäl.

De flesta i SPF är inte nyblivna seniorer. När de tar steget in i föreningslivet, är man oftast omkring 75 år och 10 år går fort och rätt som det är man 85. Det är en bra ålder i sig men man kanske inte är så sugen på att ingå en i styrelse även om styrelsearbete är väldigt intressant. Det handlar om att förbättra livsvillkoren för seniorer, om boende, trafik, ålderism mm. En seniorförening kan verkligen bli en ny hemvist för äldre.

Vi behöver er yngre både i styrelsen och som medlemmar med era kunskaper. Det är kring detta som vi vill slå ett slag. Det är viktigt att vi äldre talar med de lite yngre om vad föreningen betyder för oss! Visa vad vi kan!

I vår sista annons i Mitt i Huddinge inbjöd vi Huddingebor att komma och diskutera frågor som berör oss. Nya tankar, nya infallsvinklar är ett måste. Världen förändras, 70-åringar har inte samma referensramar som vi som redan är äldre!. Kontakta styrelsen, hör av Er!

Vi inbjuder Dig att komma in i gemenskapen! **Vill Du att föreningen ska fortleva så måste vi alla "dra vårt strå till stacken"!**

Valberedningen

Berit



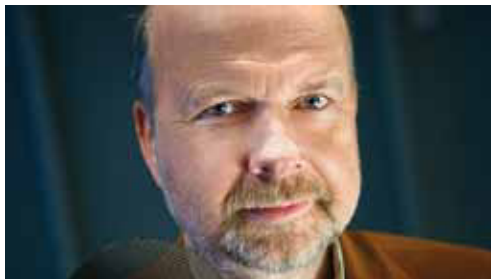
Månadsmöten

Andra måndagen i månaden träffas vi i Klockargården kl. 13 om ingen annan plats anges i Aktuelltbladen.

Underhållning, kaffe med dopp kostar 80:- kan betalas med kort eller kontant.

En välbekant röst i etern

Gunnar Bolin berättar på **månadsmötet den 11 mars** om sina 38 år på Sveriges radio där delar finns beskrivna i boken Bibliotekarien i Magdeburg. Han berättar också om sin familjeberättelse boken Hovjuvelerarens barn, där vi får följa Gunnars farmor Karin från tsarens Ryssland via Stockholm till Hitlers Österrike.



The Rock&Roll years 1955 - 1963

En nostalgi show med Björn Hemstad på **månadsmötet den 15 april**. Vi får träffa rockens tidiga hjältar som Bill Haley, Elvis eller Tommy, Connie Francis och många fler. Det blir också en inblick i vad som hände de här åren.

Kom och stampa med fötterna och klappa med händerna, det är rock på gång!



En 40-åring tar ton

Möt kören En Glad Ton under ledning av Ingrid Baumgarts på **månadsmötet den 13 maj**. Kören sjunger in sommaren med de gamla, kända sångerna.

Jag tror, jag tror på sommaren. Jag tror, jag tror på sol igen.

Jag pyntar mig i blå kravatt, och hälsar dig i blommig hatt.

Vi är bara vänner

Brukar det heta. Nä. Det finns inget "bara" med vänskap. Anna Broome's föreställning **BARA VÄNNER** är en varm, livsbejakande, musikalisk hyllning till vänskap på **månadsmötet den 9 september**. Anna berättar och filosoferar med humor och värme kring vänskap och vänrelationer som burit människor hela livet genom världshistorien.

Vänner. En handplockad bukett som betyder livet och glädjen



Månadsträffar Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i månaden träffas vi på Lindåsen kl. 13 – 15. Kaffe med smörgås kostar 40:- (OBS! Höjd kostnad).

- 18 mars
- 22 april
- 20 maj
- 16 september



Sensommarfest - Skogås/Trångsund

Fredagen den 23 augusti kl. 13 startar festen i Stortorpsparken.

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

Kaffestugan är öppen och korvmojen är på plats. Välkomna!



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

Fredagsträffar

Huddinge, sista fredagen i månaden i SPF-lokalen kl. 13.00, Patron Pehrs väg 8-10. Ingen fredagsträff den 22 mars.

Föreläsningar och kaffe med dopp. Entréavgift 50:- kan betalas med kort eller kontant.

Härliga Huddinge

Fredagen den 26 april kl. 13 gästar Richard Vestin oss. Richard är Huddinge kommuns ekolog och naturinformatör. Han kommer att visa och prata om ett spännande fint landskap som är restaurerat i Stensättradalen med våtmarker, beteslandskap och lövskog.

Det kommer att locka er till besök!



Vad händer i maj

Jo, då träffas vi på Sundby gård. Och där finns Huddinges messingsorkester, vårt eget husband. **Fredagen den 31 maj kl. 13** startar träffen.

Tag med egen kaffekorg. Stolar finns.

Sol ute, sol inne, sol i hjärtat, sol i sinne.



Yrke: drottning – makten och möjligheterna

Ett föredrag av journalisten Ingrid Thörnqvist om drottning Silvias engagemang på fredagsträffen den **27 september kl. 13**.

I Ingrids nya bok "Yrke: drottning" får vi under ett helt år följa vad drottning Silvia gör utöver invigningar och galamiddagar. Den aktuella reportageboken ger en unik bild av drottningens engagemang mot sexuella övergrepp mot barn, för bättre utbildning om demenssjukdomar och vuxenstöd för ungdomar.

Författaren och journalisten Ingrid Thörnqvist har under många år arbetat med utrikesfrågor för SVT:s nyhetsprogram. Som utrikeskorrespondent i Tyskland och Östeuropa rapporterade hon om bl.a. Berlinmurens fall.

Signerade ex av boken kommer att finnas till försäljning till ett pris av 200 kr.



SPF Seniorerna Huddinge har slutit avtal med följande företag

Sjödalsssalongen	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!

CanMeka
Camillas Make-up & fotvård
Glömstapoolen
Huddinge Sjukgymnastik

MaRi Fot&Hälsa
Sjödalsssalongen
Stuvsta Trädgård



Djupåsvägen 2, 141 40 Huddinge. Tel 08-711 03 13
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

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



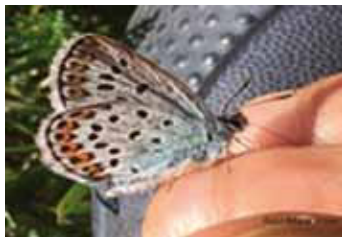
Ågestavägen 10
141 38 Huddinge

E-post
canmeka@canmeka.se

Fotvård är ingen lyx – det bara känns så!

För friska fötter, diabetes, psoriasis, reumatism, liktornar, hälsprickor, förbårdnader, 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 -onsdag 8.00 - 16.00, torsdag 8.00 - 14.00
Pensionärsrabatt till alla pensionärer*

*Boka via telefon 070-756 63 39 eller på www.bokadirekt.se
mari.fotohalsa@outlook.com www.mari-fot-halsa.se*

MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge

Bioträffen våren 2024

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

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 23 februari 2024 kl 14.00.

Book club: the next chapter

Fyra amerikanska kvinnor som har en bokcirkel reser tillsammans till Italien. När saker börjar gå åt skogen och hemligheter avslöjas förvandlas deras vilsamma semester till ett äventyr. Medverkar gör Diane Keaton, Jane Fonda, Mary Steenburgen och Candice Bergen. Tillsammans utgör de fyra en enhet huggen i granit, och som är svår att annat än älska. Fantastiska som de alla är, får deras karaktärer genast vår odelade sympati när de ställs inför svåra prövningar som riskerar att sabotera vad som kan vara deras sista stora äventyr. 1 tim 47 min.

Fredagen den 22 mars 2024 kl. 14.00

Avgunden

Att något ska hända i Kiruna är det ingen tvekan om, frågan är bara när. Detta är berättelsen om en familj som ställs inför det otänkbara när katastrofen alla fruktade plötsligt är ett faktum. I händelsernas centrum står Frigga som vid sidan av det riskfyllda arbetet som säkerhetschef i Kiirunavaaragruvan försöker balansera sitt liv med familj, den nya kärleken Dabir och ett ex som inte vill släppa taget. Men när marken plötsligt börjar skaka under deras fötter spelar livspusslet ingen roll och kampen för att inte dras ner i avgunden börjar. Filmens scenerier är hänförande vackra och skruvat nog är även gruvan både spännande och läcker att beskåda. 1 tim 43 min.

Fredag den 26 april 2024 kl 14.00

Hilma

Hilma är en verklighetsbaserad film om den svenska konstnären Hilma af Klint (1862-1944) som likt Vincent van Gogh slog igenom stort först efter sin död. Vi får följa Hilma från en djup familjetragedi som drabbar henne i unga år till konstskolan under den period då män skapade alla regler och hon försökte bryta barriärer. På skolan träffar hon väninnor som delar hennes konstnärliga och spirituella sida. Hon får ett kall i livet – men inser att världen inte är redo för hennes verk. Så hon slöt en pakt med sig själv. 1 tim 59 min.

Fredag den 27 september 2024 kl 14.00

Dag för dag

Under en husbilsresa från Göteborg till Schweiz kommer fem väldigt olika människor samman kring en äldre mans sista önskan. Generationsöverskridande vänskap utvecklas, kärlek på ålderns höst uppstår och livsavgörande beslut fattas. 1 tim 49 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. 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 flera föreställningar. De måste bekräftas minst 40 dagar innan föreställningen. Läs gärna på hemsidan om pjäserna, datum och priser.

Se <https://kulturhusetstadsteatern.se/Teater/>

Stadsteatern

- MASTER OF DANCE – ny premiär 18/1 på Stora scenen.
- SAKARIAS SPYOR – premiär 26/1 på Lilla scenen.
- GENGÅNGARE – premiär 2/2 på Klarascenen.
- TRE SYSTRAR – premiär 23/2 på Stora scenen.
- JUSSI – premiär 8/3 på Klarascenen.
- MEDUSAS MEMOARER – premiär 12/4 på Lilla scenen.
- MONSTRETS TID – ny premiär 18/4 på Klarascenen
- EN MIDSOMMARNATTS DRÖM – premiär 19/4 på Stora scenen.

Pjäser som påbörjats senare under hösten 2023 fortsätter nu in på 2024.

- HAMLET – premiär den 20/10 på Stora 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.

Kulturhuset/Stadsteatern informerar:

Som ett led i vårt trygghetsskapande arbete kommer vi inte att tillåta väskor/påsar större än 30x20cm (ca ett A4 ark) eller större ytterkläder i salongen. Ta gärna höjd för att det kan bli kö vid garderoben som är öppen från 1 timme före evenemangets start.

Garderoben hittar du på Plan E, mitt emot entrén från Sergels torg. Avgiften för garderoben ingår i biljettpriset. Tack för er hjälp!

Just nu finns det ingen Ombudsverksamhet hos Dramaten.

Motion, sport och välbefinnande

Boule

Huddinge

Vi startar terminen i **Björnkullahallen onsdagen den 10/1 2024 mellan kl 12.00 och 14.30**. Vi spelar inomhus tom onsdagen den 24/4 2024.

Utomhussäsongen startar måndag den 6/5 2024 i Segeltorp. Vi spelar **måndagar och onsdagar mellan kl 12.00 och 14.30**.

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

Banan ligger i slutet av Dalvägen och i början av Segeltorpsvägen i Segeltorp.

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



Skogås/Trångsund

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

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. Mattcurling som handlar om både teknik och strategi är enkelt att lära sig. Vi har två bokade pass i veckan **lördagar 11-13 och söndagar 10-13**. Det är en lämplig aktivitet för både dam- och herrspelare.

Terminen startar i början av januari respektive 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



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

I höst startar vi **tisdagen den 17 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.

Vi avslutar passet med kaffe och kaka till en kostnad av 30 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-plus-sare!

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.

Kostnad: Medlemsavgift 600/år som inkluderar försäkring.

Vill ni veta mera om tid och plats och övriga frågor kan ni kontakta Ulf Kilander 072-315 41 00

Sören Ekelund



SAMSAS – samskapad samverkan för att förebygga försämrad hälsa hos äldre

Hur kan verksamheter samverka för att förebygga försämrad hälsa hos äldre? I en workshopserie i Skogås, Huddinge, har representanter från kommun, region och civilsamhälle med stöd från forskare tagit fram en modell för hur samverkan ska ske.

Gruppen startade redan 2022 och hade då träffar varje månad under hösten för att under 2023 träffas 2-3 gånger per år. Planen för 2024 är att ses 2 gånger/termin.

Målet med samverkan är att nå äldre personer i Skogås med ett utbud som passar olika behov. Förebyggande insatser kan minska risken för försämrad hälsa bland äldre

Exempel på förebyggande insatser

- Öka möjligheten till delaktighet i samhället
- Minska ofrivillig ensamhet
- Möjligheter till meningsfulla aktiviteter
- Uppmuntra och skapa möjligheter till fysisk aktivitet

Själva modellen är en struktur för vilka aktörer som ska samverka, samt hur samverkan ska ledas och organiseras. För att nå äldre personer har deltagarna också inlett ett arbete för att marknadsföra och få ut information om de olika aktiviteterna som finns.

En gemensam broschyr över aktiviteter för seniorer i Skogås är klar att skickas ut inom en snar framtid till personer som är 65+ i Skogås.

Ewa Hjelm



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.

Vårterminen 2024 börjar torsdagen den 11 januari och vi övar mellan kl.10.00 och 12.00 i Stuvstakyrkan, Mellanskogsvägen 1-3, Stuvsta.

Höstterminen 2024 börjar torsdagen 29 augusti.

Terminavgiften är 600 kr. Ev. frågor besvaras av Kerstin Nilsson, 070-531 91 12 eller via mejl till k.h.nilsson@telia.com.



MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan fortsätter i vår med start **tisdagen 30 januari**. Udda vecka är det promenad, lättgympa och lunch och jämna veckor ser programmet ut så här.

Tisdag 20 februari	Huddinge Biblioteks digitala tjänster August Hjalmarsson presenterar
Tisdag 5 mars	Huddinge kommuns våtmarksprojekt 2024 Rickard Vestin berättar
Tisdag 19 mars	Kören "En glad ton" sjunger för och med oss! Kerstin Nilsson leder kören
Tisdag 2 april	Mats Strandberg f.d. sportreporter imiterar ett antal kända gubbar, så som Mikael Persbrandt, Kalle Moraeus, Janne Josefsson, Kungen, Leif GW Persson, Jonas Gardell, ...
Tisdag 16 april	IT-café SeniorNet besöker oss och svarar på frågor, i grupper fördelade på vilken utrustning vi har.
Tisdag 30 april	Selma Lagerlövs liv Diakonen Sven Johannisson berättar
Tisdag 14 maj	Vårfest Förskolan Småstjärnorna sjunger och dansar

Det kommer att vara möjligt att se programmet på Stuvstakyrkans hemsida www.stuvstakyrkan.se

Spel och dobbel!

Bingo

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

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

Bingodagar: 22 mars, 19 april och 17 maj
20 september, 18 oktober,
22 november och 13 december

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

Kostnad: 25kr/bricka, 30kr för kaffe.

Anmälan: Marianne Nordqvist 073-063 97 40

Välkomna på bingo önskar Göran, Eva och Marianne



Bridge

Måndagar mellan 12.30 - 16 spelar vi tävlings-bridge. Kontaktperson för måndagsbridgen är Eva Grafström, 073-557 92 82.

Tisdagar mellan 10.00-13.00 spelar vi trivsam bridge för den som kanske har lite erfarenhet. Friska upp Dina gamla kunskaper och börja på nytt. Båda grupperna spelar i SPF lokalen, Patron Pehrs väg 8-10.

Kontaktperson för tisdagsbridgen är Anita Wassén tel 070-254 54 16.



Canasta

Vi spelar Canasta varje **fredag året om i föreningslokalen med start kl 9.30**. Ta med eget bröd till kaffepausen.

Skulle lokalen vara ledig efter kl 12.00 kan de som vill spela mera. 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, aulisar@gmail.com, 076 1017170 om du har frågor.

Skat

Det spelas 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 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 givnen 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 2024: 23 mars, 20 april, 18 maj och 14 september.

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.

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

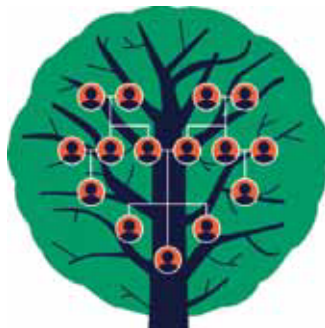
Släktforskning

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

Släktforskningsträffarna är på **onsdagar** mellan 14-16 i vår föreningslokal under ledning av. 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.



Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob under gemytliga former hos **Seniorshopen torsdag den 14 mars samt torsdag den 26 september mellan 11-15.30** i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Kaffe/bröd för 30:- betalas på plats.

Anmäl dig gärna till Eva Andersson om du vill ha kaffe med något därtill.....annars är det bara att komma.....

070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.com

Sticka och fika!

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas den tredje torsdagen varje månad (utom i juli).

Vi ses **21 mars, 18 april, 16 maj, 20 juni, 15 augusti och 19 september**. Vi ses mellan kl. 14 och 16. Fika 30:-.

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.



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 inte bara Bullens varmkorv utan vi försöker hitta flera smakrika korvar.

Pubafton kommer att vara i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10 mellan **18.00–21.00 torsdagen 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 senast en vecka innan.



Påskträff på självaste långfredagen

I forna tider skulle man äta tio hårdkokta ägg på påskafton. Vi nöjer oss med ett ägg på vår påsktallrik på **långfredagen den 29 mars kl. 13** i vår föreningslokal på Patron Pehr väg 8-10.

På tallriken finns smör, ost och sill och mera därtill. Tallriken kostar 75:-. Betalas på plats (kort/kontant). Dryck får Du ta med själv.

Anmälan senast 23 mars till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Max 40 gäster.



Gubbröretträff

Eftersom de flesta ville ha en fortsättning på våra "Gubbröretträffar" så ses vi den **25 april klockan 18.00** i SPF:s lokal Patron Pehrs väg 8-10 för en trevlig samvaro med högt i tak.

Vi tror att det blir gubbröra på ansjovis och sill men har någon ett bra förslag som alternativ tar vi tacksamt emot det.

Dryck måste ni som vanligt hålla med själv

Kostnaden för att vara med blir 100:- och jag behöver ha bindande anmälan senast 19 april till mig på mail soren.ekelund@gmail.com eller mobil 0705 94 40 43.

Vinprovning med Cantina del Re

Än en gång hälsar vi Helena och Luca från Cantina del Re välkomna till oss **fredagen den 3 maj kl. 18.**



Det blir en italiensk afton med vinprovning och till detta serveras en utsökt ost- och charktallrik. Det kommer även att finnas möjlighet att handla goda italienska delikatesser på plats.

Pris för vinprovning med tilltugg 385:-/person. Betalas på plats (kontant/kort).

Anmälan senast den 27 april till Ewa Hjelm 070-309 57 98 el. ewahjelm@gmail.com.

Surströmming

Vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess. Vi skall även i år försöka få tag i tillräckligt antal burkar och hoppas vi lyckas även om det är ont om strömming.

Vi äter surströmmingen **fredagen den 20 september kl 1800–2100** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10.

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

Priset är 200:-/deltagare eftersom surströmmingen blivit mycket dyrare. Betalas på plats. Helst med kort. **Medtag egen dryck**

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast 14 september

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



SeniorNet Huddinge



SeniorNet Huddinge är en ideell IT-förening. Seniorer lär seniorer digital kommunikation och internet är vår affärsidé.

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 Kl: 13.00

Öppet hus den 7 mars

Vi provar olika AI-program

Öppet hus 11 april

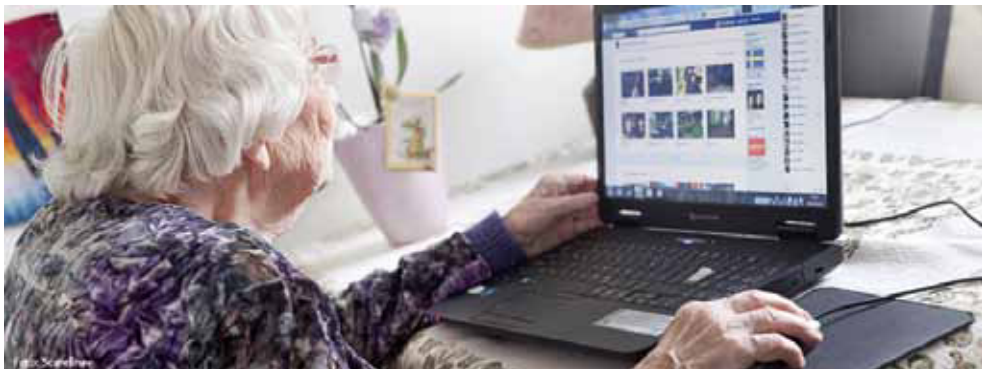
Att handla på nätet + årsmöte

Öppet hus 16 maj

Konsumenträtt och nätbedrägerier

Sven Niklasson

Den digitala världen år 2024 ***Kunskap, diskussioner och hjälp***



Under våren 2024 fortsätter vi med ett antal träffar med diskussioner och tips.

Framför allt handlar det om 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 telefonerna, 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 16:e januari 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**

Knut-Olov Axelsson



- Varför håller du vatten i datorn?***
- För att kunna surfa på Internet!***

- Hur ser man att en norrman har försökt gå ut på nätet?***
 - Det är fotspår på skärmen.***

Tangentbordet är knepigt, men oftast har jag allt under ctrl

Resor — museibesök — utflykter — visningar

Alla resor/besök/utflykter finns detaljerat beskrivna på vår hemsida som har adressen www.spfseniorerna.se/huddinge.

Vid intresse av en resa kontaktar du Eva Andersson, 070-658 51 35 eller 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.

Lördag 23 mars Svansjön – Tysslingen – Naturens teater

Anmälan senast 3/3 och betalning senast 9/3.

Avresa 7.00 Cityterminalen alt. 7.10 H:e bussterminal (beroende av antal deltagare)

Pris: 745:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Svansjön" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, besök på Naturens Teater i Rånnesta, kaffe och smörgås, svanguidning. Lunchbuffè inkl. mineralvatten/lättöl och kaffe i restaurang Svampen i Örebro.



Avresa (meddelas senare) mot sjön Tysslingen och Rånnesta –norra Europas största rastplats för tusentals sångsvanar. Vid framkomsten kaffe/smörgås samtidigt som guiden informerar och visar film om svanarna.

På Naturens Teater finns normalt både konstgalleri och bokhandel på övervåningen - begränsad tillgänglighet – hiss saknas.

Efter besöket fortsätter vi mot Svampen i Örebro för lunch – finns ett flertal varmrätter, smör, bröd – något för alla smaker !



Mätta och belåtna fortsätter vi mot Svartåns Strand och Friluftsmuseet – "Örebro's eget Skansen" – Wadköping – med gamla hus/gårdar – visar Örebro's äldre bebyggelse och stadsmiljö, som vi utforskar på egen hand.

Åter Cityterminalen ca 18.15
ev. Huddinge ca 18.00

Samarbete Björcks Resor, Södertälje

Tisdag 16 april

Rundtur Uppsala – med konstnären och skulptören Bror Hjort

Anmälan senast 11/3 och betalning senast den 25/3.

Avresa 8.30 Huddinge bussterminal

Pris: 1 075:- (20-29 pers), vid minst 30 pers 835:-. Kostnad meddelas. Betala till SPF Senioreernas PG 28 93 57-6 samt ange "Uppsala" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, guidning, besök i Domkyrkan, Bror Hjorts Hus och utställningar samt lunch på restaurang Borgen.

Bussguidning om Uppsalas viktigaste sevärdheter och historia om Gamla Uppsala högar, forntid och sveakungar och Uppsala centrum. Vi hör om Uppsala profiler....Passerar nya byggnader – Moskén, Resecentrum, Uppsala konsert och Kongresshus, även de äldre kvarteren. Linnerädgård, Slottet, Botaniska Trädgården, Carolina Rediviva, Universitetet och Gustavianum och Domkyrkan – Nordens största katedral.

Efter lunch guidning av Bror Hjorts konst och leverne i dennes hem och ateljé Efter hans död blev det ett konstmuseum. Finns även utställning av andra konstnärer.

Samarbete med Upplandsturen/Högbergs i Uppsala.



Onsdag 10 april kl 14.00

Almgrens sidenväveri, Repslagargatan 15 A

Bindande anmälan senast 27/3 2024 till karin.nordh@gmail.com, 070-6367006

Kostnad: 120 kr/person. Betalning på plats med Swish eller kontant med jämna pengar.

Sidenväveriet är utsett till "Årets Arbetslivsmuseum 2024". Vi får en guidad tur på 60 minuter om sidenväveriets 200-åriga historia, speglad i industrialismens utveckling i Sverige.

I butiken, som är öppen, säljs återbrukade sidenslipsar, handvävda sidensjalar samt presenter och annat smått och gott.

OBS! Sidenväveriet är en autentisk miljö från 1800-talet med ojämna golv, trösklar och några trånga passager. Hiss finns.



Söndag 21 april

Orphei Drängars vårkonsert

Anmälan senast 5/3 och betalning senast den 20/3.

**Avresa 11.00 Huddinge bussterminal (minst 10 pers för avhämtning)
annars 11.30 vid Odenplan/Karlbergsvägen 26- 28**

Pris: 1 195:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "OD" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, serverad lunch på restaurang Borgen, konsertbiljett prisklass 1:a parkett, övrigt enl. program.

OD bildades under kolera epidemien 1853. Uppsala var isolerat och grunden till OD lades av att några studenter samlades i tristessen med sång och musik.

Innan konserten i Universitetsaulan intar vi lunch i den anrika rest. Borgen, som ligger i samma hus som OD:s replokaler. Sen kort promenad till aulan för OD:S Vårkonsert.

Bra att veta: Aulan – gammal byggnad med trappor i salongen. Hiss finns. Inga långa promenader - om man inte vill gå från restaurangen till aulan ca 450 m.

Samarbete Viatour Resor & Event

Fredag 26 april

Gustavsbergs porslinsmusèum och Siggesta gård

Anmälan senast 19/3 och betalning senast den 12/4.

Avresa 10.00 H:e bussterminal.

Pris: 1 095:- (20-29 delt), 985:- vid minst 30 deltagare. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "G-berg" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, entrè, guidad visning på Porslinsmusèet, varm lunch, sallad, bordsvatten samt kaffe/kaka på Siggesta Gård.

Gustavsbergs Porslinsmusèum är en keramisk skattkammare med stora samlingar från fabriken 170 – åriga verksamhet. En grundsten är Gustavsbergs Samlingen - innehåller 45.000 föremål, allt från studiotillverkat konstgods och prakturnor till välkända serviser och äldre sanitetsporslin, även föremål av emalj och plast – tillverkade vid fabriken åren 1825 till dess fabriken lades ner 1993.

Formgivare som – Stig Lindberg, Lisa Larsson, Wilhelm Kåge, Karin Björkquist, Tyra Lundgren m.fl.

På Siggesta Gård lagas närproducerad och gårdsnära mat från grunden och i butiken är det mesta som säljs tillverkat av gårdens kockar och bagare.

Ca 15.30 hemresa – åter Huddinge ca 16.30 – 17.00.

Samarbete ReseKompaniet i Eskilstuna.



Lördag 4 maj

Rättviks marknad

Anmälan senast 30/3 och betalning senast den 6/4.

Avresa 6.55 Cityterminalen alt. 7.10 H:e bussterminal (meddelas senare).

Pris: 495:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Rättvik 4:e" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa och marknadsbesök. OBS! Lunch/kaffe på egen bekostnad.



Stannar för bensträckare och möjlighet till kaffe på egen bekostnad.

Rättviks Marknad startade på 1880-talet som torgdag 1:sta lördagen i varje månad. En av de största marknaderna i Sverige – ca 1000 marknadsstånd....Här finns mängder att se och uppleva – stämningen, folkmyllret och framför allt utbudet av varor – här finns något för alla – gammal som ung...!!! Tips på lunchställen kommer att ges (egen bekostnad)

Kl. 16.00 hemresa. Åter i H:inge ca 20.20/Cityterminalen ca 20.40

Samarbete Björcks Resor, Södertälje

Onsdag 15 maj

Albert Engström – Grisslehamn – Väddö gårdsmejeri

Anmälan senast 18/4 och betalning senast den 1/5.

Avresa 7.45 Huddingee bussterminal

Pris: 1 250:- (vid 20-29 deltagare), 1 150:- vid minst 30 deltagare. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Albert" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, fm.kaffe med smörgås, besök på Väddö Gårdsmejeri, guidad visning Albert Engström Musèet och Ateljen, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe/kaka.

Start i Väddö Gårdsmejeri med fm. kaffe och smörgås. En stund på egen hand. Ost finns för handel.

Fortsätter mot Grisslehamn- besök i Albert Engström Musèet – huset han bodde i. Ser verk av AE samt föremål från hans resor. Längst ut på klipporna ligger ateljen vid Ålandshav – allt bevarat och orört sen hans tid.....

Samarbete ReseKompaniet /Eskilstuna samt samarbete PRO Huddinge

6 - 10 maj

Upptäck Bohuslän - med klippor hav och salta vindar

Anmälan senast 5/4. Betalning senast 10 dagar efter erhållet resebevis från Viatour AB.

Avresa Huddinge bussterminal 8.30 (röda tegelväggen) vid minst 10 deltagare annars Cityterminalen.

Pris: 9 990:-, tillägg enkelrum 1 250:-.

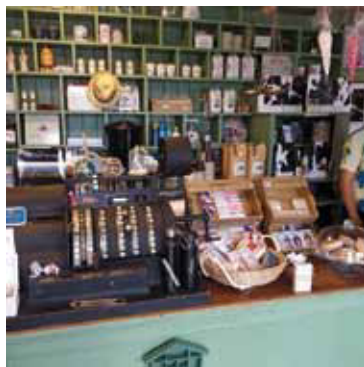
I priset ingår bussresa, auktoriserad guide dag 2 – 4(5), del i dubbelrum inkl. frukost, fm. kaffe dag 1-4, lunch dag 1- 5, middag dag 1- 4. Utfärder och besök enl. program.

Dag 1 - 5

Resdag, fm. kaffe, lunch. Middag på hotellet – träffar vår guide.

Mot Tjörn. Ser Valla kyrka – hör berättelse om Bohusläns starkaste kvinna. Båtturtill Åstol. Troligen Marstrand också.

Mot Uddevalla – Orust. Färjor tar oss via Henån Morlanda vidare mot Malö/Flatö /Ängö till Handelsman Flink och fm.kaffe. Sen mot Skaftö – känt som Saltön i Viveka Lärens böcker.



Vidare mot Lysekil via Gullmarsfjorden och fiskakvariet Havets Hus. Solhemskrumakeri med fm. kaffe. Hällristningar i Vitlycke. Passerar Grebbestad, Fjällbacka Smögen – kanske promenera på riksbekanta bryggan....!!! Dagen avslutas med Västkustbuffè.

Mot Uddevalla – besöker Sveriges första badort Gustavsberg – inrättades först som internat-skola för pojkar av Gustav III. Vidare mot Kinnekulle och lunch. Kaffepaus på hemvägen.

Åter ca 19.30

Samarbete Viatour Resor & Event

Tisdag 7 maj 15.00

Astrid Lindgrens Hem, Dalagatan 46

Bindande anmälan senast 8/4 till karin.nordh@gmail.com eller 070-6367006

Deltagarantalet är begränsat till 12 personer.

Kostnad: 250 kr /person betalas på plats med Swish eller kontant med jämna pengar.

Vi får en unik inblick i Astrid Lindgrens hem av guide som är utbildad av A.L.-sällskapet.

Dalagatan 46 var Astrids hem från 1941 fram till hennes död år 2002. I hemmet förvarades också tusentals brev, som idag är ett UNESCO världsminne. Hennes familj har bevarat lägenheten i samma skick som då hon levde.



Onsdag 12 juni

Moas torp Sorunda – Arbottna herrgård

Anmälan senast 13/5 och betalning senast den 22/5.

Avresa 9.30 Huddinge bussterminal

Pris: 995:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Moa" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, lunch, besök och guidningar enl.program.

Moas torp Johannedal i Sorunda – mest besökta författarbostad – flyttade dit 1910 som 19-åring och väntade sitt första barn. Sex år senare - fött fem söner till....

Moa bodde resten av sitt liv på Johannedal – naturen, avskildheten, minnen blev starka rötter. Gav inspiration till hennes böcker.

Moas make under elva år - Harry Martinsson utvecklade sitt författarskap – blev mötesplats för många unga författare. Torpet finns kvar än idag – precis som det var på Moas tid. Moa dog 1964.

Vi välkomnas av Moas sondotter Harriet Thungren som berättar....

Vidare mot Muskö och Arbottna Herrgård – där lunch serveras. Guidad visning med berättande om herrgårdens spännande 1000-åriga historia tillbaka till minst vikingatid. Arbottna brändes ner 1719 av ryssarna – "rysshärjningarna." År 1790 stod byggnaden åter klar.

Åter ca 15.30 – 16.00.

Samarbete ReseKompaniet, Eskilstuna och SPF Seniorerna, Boo



Torsdag 18 juli

Stora Sundby slott och Vinön i Hjälmarén

Anmälan senast 17/6 och betalning senast den 1/7.

Avresa 7.00 Huddinge bussterminal

Pris: 1 425:- vid 20-29 deltagare, 1 395:- vid minst 30 deltagare Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Sundby" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, 1x kaffe/smörgås, lunch inkl. kaffe/kaka, entré och guidad visning på Stora Sundby Slott samt guidning på Vinön.

Vid ankomst St. Sundby Slott serveras kaffe/smörgås i Slottscafèet. Efter Kaffepaus visning av slottet med alla dess 4 torn (årstiderna), 12 mindre torn (månaderna), 52 rum (antal veckor) och 365 fönster (årets dagar) – slottet ägs av familjen Klingspor sedan 1888.

Sen mot Hampetorp för färjetransport till Vinön – Hjälmarens pärla. Att stiga i land på Vinön – som att komma till en annan lugnare värld. Lunch på Vinöns Vårdshus – med Hjälmarginer !!! Sen följer guidning över ön – stopp vid norra badet/udden för att höra om Hjälmarén och livet i och kring Sveriges 4:e största ö. Egen tid en stund – kan besöka bl.a. Nygårds Rökeri och delikatesser – även ett bageri.

Färjan åter till Hampetorp och bussen hem. Åter Huddinge ca 19.30 – 20.00.

Samarbete ReseKompaniet i Eskilstuna.

Camillas **Make-up & fotvård**

Välkommen till Camillas Make-up & fotvård

Jag erbjuder medicinsk fotvård, zonerapi, vaxningar, frans/brynfärgningar och mycket mer i fräsch och avkopplande miljö nära dig

**Tidsbokning via telefon 08-774 81 71
eller www.camillas.se**

Kräpplavägen 48, Stuvsta/Huddinge

Hjärtligt välkommen!

Lördag 24 augusti

Sagolika Sommen och shopping på Torpöslingan

Anmälan senast 20/7 och betalning senast den 25/7.

Avresa 7.25 Huddinge bussterminal (minst 10 pers för avhämtning - meddelas)

Pris: 1 125:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Sommen" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, färja till Torpön, besök på Naturum Sommen, lunch restaurang Färjeläget med Torpö tallrik / varmrätt: regnbågslax, kokt potatis, romsås, räkor, dryck och kaffe. Rundvandring, visning och lite smakprov vid Nääs Gårdsbryggeri; kaffe och ostkaka, sylt och grädde på Brostorps Gård.

Reser via Linköping/ Mjölby /Malexander och Blåvik till Färjeläget för överfart till Torpön. Kort resa 5min.....!! Promenad 150 m till Naturum Sommen för egna studier av bygdens natur och kultur bl.a. stort akvarium med Sommens fiskarter – även topografisk modell och pekador med information. Lunchen den goda väntar på Restaurang Färjeläget – kaffe tas med fördel utomhus vid vattnet....om vädret tillåter!

Resan fortsätter över Torpön – mot Stepparps Gård – odlar och förädlar frukt och bär från skog och mark. Gårdsbutik finns...

Fortsätter på slingriga vägar – ibland med vatten till vänster eller höger – innan vi passerar över till fastlandet.

Nästa Nääs Gårdsbryggeri – modernt hantverksbryggeri – bjuds på litet smakprov av gårdens öl och rundvandring för att se hur hela processen från maltkross, brygning och tappning på flaskor. Finns även viltslakteri /gårdsbutik för inköp.

Sista besöket på Torpöslingan - Brostorps Gård – dukas kaffe med gårdens berömda ostkaka (äter så mycket vi orkar...!!!). Även där kan vi handla....(kanske den berömda ostkakan.....) Även ost finns.

Dags för hemfärd.... Åter ca 20 – 21 i Huddinge

Samarbete Björcks Resor, Södertälje



Fredag 6 september **Laxön - Sinnenas ö - med besök hos konstnären Johan Thunberg i Älvkarleby**

Anmälan senast 16/8 och betalning senast 20/8.

Avresa Huddinge bussterminal 8.00 (röda tegelväggen).

Pris: 1 004:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Laxön" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, fm kaffe och smörgås, lunch/varmrätt, bordsvatten, smör, bröd, sallad samt kaffe på maten.

Guiden berättar om det betydelsefulla laxfisket dokumenterat från 1100 – talet och om dagens laxodling. Laxön har även en historia som militäranläggning, där det idag finns kvar ett flertal byggnader med spännande arkitektur från den tiden. Guiden berättar även hur Laxön varit besöksmål för bl.a. Rudbeck, Linné, Strindberg och H.C. Andersen.



Besök i Hantverkshuset och hos konstnären Johan Thunberg. Lunch intas på Kungsådran mitt i Älvkarlebyfallen.

- 10.00 - 10.45 Förmiddagskaffe
- 10.45 - 12.00 Visning Laxön
- 12.00 - 12.30 Hantverkshuset
- 12.30 - 13.30 Konstnär Johan Thunberg
- 13.45 - 14.30 Lunch Kungsådran
- 16.30 - 17.00 Åter Huddinge ca

Samarbete Boka Uppland

Tisdagen 10 september, kl. 15.30 **Skogskyrkogården, vandring med guide**

Följ med på en konst-, kultur- och arkitekturvandring genom landskapet. Det är även möjligt att få besöka ett eller två kapell. Kyrkogårdens landskap, arkitektur och utsmyckningar gör platsen till ett kulturhistoriskt arv av stor internationell betydelse.

Guide från Stockholms stadsmuseum. Vandringen tar ca två timmar.

Kostnad: 150 kr /person. Betalning på plats med Swish eller kontant med jämna pengar.

Bindande anmälan senast 25 augusti 2024 till karin.nordh@gmail.com, 070-6367006



Torsdag 17 september Hälleskogsbrännan och Oljeön

Anmälan senast 14/8 och betalning senast 2/9.

Avresa H:e bussterminal 8.00 (röda tegelväggen).

Pris: 1 025:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6. Ange "Oljeön" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe/kaka, guidningar enl. program.

2014 – största skogsbranden i Sverige. En gnista från en skogsmaskin antände med snabb spridning. Spännande guidning i området både per buss och en del till fots. Både intressant och spännande att se hur naturens krafter ändrat landskapet. Stannar till vid Grävlingberget – huvudbesöksplatsen.

August Ålund – mannen med en galen idé att försöka sig på oljeraffinering – byggde en fabrik på Oljeön Vi får höra berättelsen om hur allt gick till.....

- 8.00 Avresa
- 10.30 Möter guide i Virsbo – 2 tim. rundtur med buss och till fots.
- 12.45 Lunch på restaurang Nya Serveringen i Ängelsberg
- 14.15 Guidning Oljeön – ca 1,5 tim. inkl. färjeturen (kort)
Hemresa- åter Huddinge ca kl. 18.30 – 19.00



Samarbete ReseKompaniet

Lördag 5 oktober Rättviks marknad

Anmälan senast 31/8 och betalning senast den 20/9.

Avresa 6.55 Cityterminalen alt. 7.10 H:e bussterminal (meddelas senare).

Pris: 495:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Rättvik 5:e" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa och marknadsbesök. OBS! Lunch/kaffe på egen bekostnad.

Text: se resan Lördag 4 maj



Vaccination nära dig

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.



- ✓ Vaccination
- ✓ Rådgivning inför resor
- ✓ Hälsokontroller
- ✓ Utbildning HLR
- ✓ Samtalsterapi / KBT
- ✓ Företagshälsovård

☎ 08-556 415 05

🌐 www.glomstapoolen.com

📍 Sjödalsvägen 11, 141 47 Huddinge

✉ info@glomstapoolen.com

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!



Glömstapoolen

Ni har väl inte missat...

Fästingambulansen är ute och vaccinerar mot TBE ute i friska luften! Besök vår hemsida för att hitta ett stopp nära dig.



Skanna mig!

TBE VACCINATION DROP IN

