



SPF Seniorerna öppnar upp

och hälsar dig välkommen till vår verksamhet om än försiktigt. Vårt Programhäfte för hösten ger dig nya och kanske gamla upplevelser.

Det är bara att ta för sig!

Månadsmöten

Huddinge

Andra måndagen i varje månad (december den 3:e måndagen) träffas vi på Klockargården i Huddinge mellan kl. 13 och 14.30

Månadsträffar

Trångsund/Skogås

Tredje måndagen i varje månad (december den 2:a måndagen) träffas vi på Lindåsen kl 13.00.

Fredagsträffar

Huddinge

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

OBS!

Det kan bli aktuellt med anmälan till alla våra träffar

Projekt Armkrok...

Sidan 16

Kåseri av
Jan Kylve

Sidan 17

Tipsrundan - ett
utflyktsmål

Sidan 43

**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: 83 68 61-5

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2021 är 320:-

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

Avbokningsregler för aktiviteter

Deltagarantalet för vissa av våra möten är begränsat, då vi fortfarande bör hålla visst avstånd.

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 den!

Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	<i>sid 4</i>
<i>Valsamverkan PRO/SPF 2022</i>	<i>sid 5</i>
<i>Styrelse och funktionärer</i>	<i>sid 6</i>
<i>Viktiga telefonnummer</i>	<i>sid 9</i>
<i>Kalender</i>	<i>sid 10</i>
<i>Huddinge pensionärsråd HPR</i>	<i>sid 12</i>
<i>Väntjänsten</i>	<i>sid 13</i>
<i>Trygghetsringningen</i>	<i>sid 14</i>
<i>Trafikinformation</i>	<i>sid 15</i>
<i>Projekt Armkrok</i>	<i>sid 16</i>
<i>Kåseri av Jan Kylve</i>	<i>sid 17</i>
<i>Månadsmöten</i>	<i>sid 18</i>
<i>Fredagsträffar</i>	<i>sid 20</i>
<i>Månadsträffar, Trångsund/Skogås</i>	<i>sid 24</i>
<i>Civilförsvaret, krisberedskap</i>	<i>sid 24</i>
<i>Bildminnen</i>	<i>sid 25</i>
<i>En glad ton - körsång</i>	<i>sid 26</i>
<i>Bioträffen</i>	<i>sid 26</i>
<i>Må bra verksamheten</i>	<i>sid 27</i>
<i>Motion, sport och välbefinnande</i>	<i>sid 28</i>
<i>Squaredans</i>	<i>sid 29</i>
<i>Spel och dobbel</i>	<i>sid 30</i>
<i>Teaterföreställningar</i>	<i>sid 32</i>
<i>Umgås — träffa gamla och nya vänner</i>	<i>sid 33</i>
<i>Surströmming och pubaftnar</i>	<i>sid 34</i>
<i>Resor - museebesök - utflykter - visningar</i>	<i>sid 38</i>
<i>Tipsrundan - ett utflyktstips denna gång - Ewa Hjelm</i>	<i>sid 43</i>

Ordförande har ordet

Sommaren går dag för dag. I skrivande stund är vi fortfarande inne i en värmeperiod. Regeringen överlevde krisen och de som drömde om nyval blev snuvade. Alla har åsikter, somliga framför dom andra tänker i det tysta och somliga bryr sig inte alls. Livet går sin gilla gång, lite hu och usch och sen tar vardagen över!

Inför valet 2018, utarbetade PRO och SPF tillsammans ett Gemensamt intressepolitiskt program för Huddinges pensionärer. Målet var "Ett tryggt, spännande, rikt och värdigt liv för alla äldre i Huddinge kommun". Huddinge växer och nu representerar 65+ personer mer än 15% av befolkningen. Man räknar med 5000 fler till år 2026.

Programmet var indelat i ett antal områden med delmål, lång - och kortsiktiga. Vi inbjöd alla politikergrupper och cheftjänstemän och presenterade våra tankar. Vi hade bra diskussioner. De inbjudna gavs tillfälle att kommentera vårt material och ge respons på vilka frågor, av alla, de ansåg var viktiga och behövde prioriteras. Vi kände oss nöjda och upplevde att politikerna lyssnade på oss.

Under samma år inbjöd vi också kommunalråden till våra måndagsmöten för att vi skulle kunna ställa frågor rörande kommunen och de skulle kunna berätta vad som var på gång. Sen kom valet och så tystnade dialogen. Samarbetet som vi uppfattade fanns, rann ut i sanden och våra enda kontakter med politikerna går genom Pensionärsrådet. Ni som läst våra olika utskick har säkert noterat vårt missnöje med sakernas tillstånd. Vi har försökt att lyfta fram vissa frågor. Det som märkts mest har varit Parkeringsfrågan samt frågan om Digitalisering. Mycket prat, många skrivelser men dåligt resultat. Detta har gjort oss frustrerade och vi är långt ifrån nöjda med vårt samarbete med kommunen. Informationen från socialförvaltningen är god men vår möjlighet att "förstärka inflytande i frågor som gäller äldre" ett av rådets mål är avlägset.

För att få bättre kunskap om kommunens hantering av Särskilt boende (SÄBO) och hemtjänst "anställda" vi 2 kommunikatörer, Karin Nordh och Britt-Marie Erlandsson som intervjuat olika tjänstemän och hjälpt oss att få en bild denna verksamhet. Rapporterna har redovisats i våra Programblad och ger god information.

Nu har vi ett nytt valår framför oss och PRO och SPF har påbörjat ett fortsatt valsamarbete "Valsamverkan 2022" med målet att för valmanskåren 65+ tydliggöra de politiska partiernas ståndpunkt och ambition avseende hur äldre frågor ska hanteras i kommunen. Politikerna är ofta färdiga med sina förberedelser av vilka frågor de ska driva samt vilka personer som ska stå på valsedlarna redan hösten före val. Ska vi lyckas få någon påverkan är det med andra ord bråttom.

Vår tanke är att få politikerna att förstå att vi är en viktig väljargrupp. Man kan inte nonchallera våra röster. Upptäcker vi att vissa partier inte visar ett seriöst intresse för äldre frågor kommer vi att meddela detta till kommunens 65+ are. **Valet av parti är alltid Ditt** men för oss äldre måste det vara en tillgång att veta vilka partier som är intresserade av och vill driva äldre frågor när vi går och röstar! Läs mer om detta på nästa sida.



Detta är en del av föreningens arbete. Den andra delen är vår sociala samvaro. Detta programhäfte utgår från att pandemin lägger sig, att vardagen kommer att likna den före pandemin. Vi har som vanligt ett antal aktiviteter. Vi försöker fortsätta med det som varit uppskattat tidigare, fredagsmöten, pub, surströmming, bingo, månadsmöten och så förstås resandet, åtminstone inom landet. Folkhälsomyndigheten styr väl fortfarande och avstånd och handtvätt gäller!

Styrelsen hoppas och önskar att vi får en fin höst, att vi blir lite gladare tillsammans!

Berit

Valsamverkan PRO/SPF 2022

PRO och SPF i Huddinge har inför det kommande valet beslutat fortsätta och fördjupa arbetet som startades inför valet 2018 med mål att ge valmanskåren 65+ information och kunskap om var de politiska partierna står i äldrefrågor och vad de vill prioritera för oss äldre under den kommande mandatperioden. En information som kan vara av stort värde när man går och röstar i september 2022.

Politikerna som väljs är valda av oss och förväntas därmed också arbeta för vårt bästa. För att komma dit måste vi få till stånd en betydligt bättre dialog än som varit fallet hittills. Detta gäller både före och efter valet.

Vi vill att Huddinge ska kunna kalla sig "en äldrevänlig kommun" i framtiden och för det krävs en hel del att ta tag i och prioritera. T.ex.

- **Uppmärksamma och utnyttja den stora kapacitet och de resurser som finns hos äldre människor.**
- **Förtse och vara flexibel till/på åldersrelaterade behov och önskemål.**
- **Respektera äldre människors beslut och livsstilsval.**
- **Skydda dem, som är mest sårbara/sköra.**
- **Uppmuntra äldre människors inkluderande i och bidrag till alla områden av samhällslivet.**

Vi kommer att behöva hjälp! Vi vet att vi i våra föreningar har personer med alla sorters utbildning och erfarenhet. Vi har f.d. politiker, administratörer, redaktörer, personer med kontakt till press, TV, allmänt politiskt intresserade, samhällsbyggare m.fl. Vi har världens chans att tillsammans hjälpas åt att få seniorerna "på kartan" igen! Det är inte "ett måste" att vi ska behandlas som osynliga eller mindre vetande!

Hör av Dig till mig så kan vi diskutera upplägg! Och igen - **Valet av parti är Ditt – vi vill ge Dig som är äldre kunskapen om var varje politiskt parti i Huddinge står rörande äldrefrågor**, som underlag för hur Du väljer att rösta i det kommande valet!

Givetvis kommer vi att arbeta med uppföljning av politikernas löften under kommande mandatperiod.

Berit

Styrelse

Ordförande	Berit Westergren berit.westergren2@bredband.net	070-955 78 30
Vice ordförande	Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sekreterare	Margareta Segerberg margareta.segerberg@gmail.com	073-387 24 58
Kassör	Else-Marie Svensson elsemarie.svensson1@telia.com	070-623 13 81
Medlemssekreterare Facebook & IT	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Ledamot Resor	Eva Andersson evaandersson07@yahoo.se	070-658 51 35
Ledamot Ekonomi resor	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43 08-711 40 43
Ledamot Studiebesök	Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73 08-771 81 03

Adjungerade till styrelsen

Kontakt Trångsund	Lilian Lycksell lilian.lycksell@comhem.se	076-177 86 65
Trafikansvar	Alexandra Birk a_birk@hotmail.com	070-811 54 16

Revisorer

Revisor	Margoth Karlsson	073-061 31 61
Revisor	Jan-Olof Gustafsson	070-236 06 32
Revisorssuppleant	Greta Tellström	070-210 58 83

Kommunikatörer

Karin Nordh
Britt-Marie Erlandsson
Gunnar Lundegård

Valberedning

Margaretha Fugelstad Lundgren	070-693 86 78
Göran Andersson	08-774 99 89
Ulla Sundkvist	070-791 87 10

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
Ulla-Britt Böhnke horst@bohnke.se	070-877 48 31
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73 08-771 81 03

Representanter/ombud i andra föreningar

HPR	Berit Westergren Alexandra Birk Ewa Hjelm	070-955 78 30 070-811 54 16 070-309 57 98
Vuxenskolan	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Civilförsvarsföreningen	Yngve Sundblad	070-284 96 24
SPF-Aktuellt	Margareta Segerberg margareta.segerberg@gmail.com	073-387 24 58
Annonser	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43

Övriga funktionärer

OBS! En del av dessa aktiviteter är vilande

Akvarellmålning	vakant	
Anhörigombud	Birgitta Winblad	076-209 99 02
Bingo	Curt Larsson Annett Larsson	076-170 01 90 070-755 38 60
Boule-ledare	Huddinge, Roland Eriksson Trångsund, Lasse Hagström	070-719 72 61 08-605 32 29
Bridgeombud	Huddinge, Eva Grafström Huddinge, Margaretha Fugelstad Lundgren Huddinge, Sören Ekelund Trångsund, Rolf Lundin Trångsund, onsdagar Hans Rågenmo Trångsund, fredagar, Marianne Carleskog	073-557 92 82 070-693 86 78 070-594 40 43 08-771 97 94 08-771 50 38 070-441 65 84

Canasta	Auli Sarlin Gilljam aulisar@gmail.com	076-101 71 70
Datorer/telefoner	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
En Glad Ton	Kerstin Nilsson	070-531 91 12
Fredagsvärd Fredagsvärdinna	Agneta Rockhammar	070-713 86 86
Läsecirkel	Christina Albers Ingrid Andersson Anette Kristiansen	070-740 09 95 073-835 47 10 073-770 63 62
Mattcurling	Annika Hellberg Inger Erholt Olle Sandström Sune Jacobsson	070-717 43 01 08-711 82 78 073-673 52 25 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Anita Janeklev	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Bernt Söderlund Göran Andersson Björn Rothin Jan Sundkvist	08-711 57 10 08-774 99 89 070-715 76 54 070-714 81 69
Mötesvärdinnor	Christina von Euw Ingrid Rosenqvist Inger Arvhammar Lena Karlsson Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar	08-774 11 64 076-184 75 25 070-781 17 20 08-711 82 62 08-97 64 50 070-791 87 10 070-713 86 86
Skat	Hubert Rabe	073-646 28 50
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	070-955 78 30
Uppvaktningar	Ulf Eriksson	073-397 09 39
V 75	Lars Rockhammar	070-796 49 70
Väntjänst	Birgitta Winblad	076-209 99 02

Viktiga telefonnummer

Larm	112	Apoteket Hjärtat Huddinge ..	077 140 54 05
Vårdguiden	1177	Apoteksgruppen Huddinge	08 689 88 20
Sjukvårdsrådgivning och hjälp att hitta vård, dygnet runt		Kronans Apotek Stuvsta	077 161 26 12
Information eller frågor om	113 13	Trångsund Apotek	08 771 09 72
tex. olyckor, strömavbrott m.m.		Apoteket Linnéan Skogås....	077 145 04 50
Polis tips	114 14	Apoteket Nova	0771 450 450
Huddinge kommun växel	08 535 300 00	Huddinge sjukhus	
Hemtjänst, Sök på bistånd... via servicecenter	08 535 300 00	Lloyds Apotek	08 505 151 90
Händig fixaren	08 535 312 60	Flemingsberg	
Syn- och hörselinstruktör		Karolinska Universitets- sjukhuset i Huddinge	08 585 800 00
Finns ej. Sök på		Folk tandvården.....	08 123 15 500
Hörselskadades kansli.....	08 702 30 50	centrala Huddinge	
Huddinge bibliotek	08 535 305 00	Folk tandvården Skogås.....	08 123 168 60
Skogås bibliotek	08 535 358 80	SL kundtjänst.....	08 600 10 00
Flemingsbergs bibliotek.....	08 535 358 80	Nix fast telefon eller	077 228 00 00
Vårby bibliotek	08 535 357 76	mobiltelefon	
Segeltorps bibliotek	08 535 330 60	Huge – felanmälan	08 502 360 10
Paradistorgets Vårdcentral ..	08 123 426 00	alla ärenden	
Stuvsta Vårdcentral	08 578 384 00		
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		
Flemingsbergs Vårdcentral..	08 123 425 00		
Vårby Vårdcentral.....	08 578 388 00		
Segeltorps Vårdcentral	08 578 385 54		

Kalender

Augusti

Lör 28	13.00 Träffpunkt - kompisträff	33
--------	--------------------------------------	----

September

Fre 3	13.00 Projekt Armkrok	16
Tis 7	07.30 Bussresa - Smaka på Sörmland	38
Fre 10	10.00 Canasta	31
Fre 10	18.00 Mingel	33
Fre 10	Södertörnsgruppen	
Mån 13	13.00 Månadsmöte, Dankos Swinging Pack	18
Tis 14	08.00 Bussresa - Trästad Nora	38
Tor 16	15.00 Stickkafé	33
Fre 17	13.00 Bingo	30
Fre 17	18.00 Surströmmingsfest	34
Lör 18	11.25 Flygresan - Korsika och Sardinien	39
Mån 20	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås	21
Fre 24	10.00 Canasta	31
Fre 24	13.00 Fredagsträff, Rolf Johansson	20
Fre 24	14.00 Bioträffen	26
Lör 25	10.00 V 75	31
Lör 25	13.00 Träffpunkt - kompisträff	33
Tor 30	11.00 Seniorshopen	39

Oktober

Fre 1	13.00 Projekt Armkrok	16
Lör 2	07.00 Bussresa - Rättviks marknad	40
Ons 6	18.00 Pub, PRO, Trångsund/Skogås	34
Tor 7	18.00 Pub, Huddinge	34
Fre 8	10.00 Canasta	31
Mån 11	10.30 Konstvandring i Huddinge centrum	40
Mån 11	13.00 Månadsmöte, Klasse Möllberg	19
Tis 12	10.30 Konstvandring i Huddinge centrum	40
Lör 16	10.00 V 75	31
Mån 18	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås	21
Ons 20	09.30 Bussresa - Det nya Stockholm, västra delen	42
Tor 21	15.00 Stickkafé	33
Fre 22	10.00 Canasta	31
Fre 22	13.00 Bingo	30

Lör 23	13.00 Träffpunkt – kompisträff	33
Mån 25	12.00 Sopplunch Trångsund/Skogås	35
Tor 28	18.00 Pub, SPF Trångsund/Skogås	34
Fre 29	13.00 Fredagsträff, Lasse Persson	20
Fre 29	14.00 Bioträffen	26

November

Ons 3	08.00 Bussresa, Mårten Gås	41
Fre 5	10.00 Canasta	31
Fre 5	13.00 Projekt Armkrok	16
Mån 8	13.00 Månadsmöte, Sandman Sisters	19
Fre 12	13.00 Bingo	30
Mån 15	13.00 Månadsträff, bokbytardag, Trångsund/Skogås	21
Tor 18	15.00 Stickkafé	33
Tor 18	18.00 Ärtsoppa, Huddinge	35
Fre 19	10.00 Canasta	31
Lör 20	10.00 V 75	31
Lör 20	13.00 Träffpunkt – kompisträff	33
Ons 24	18.00 Pub, PRO, Trångsund/Skogås	34
Fre 26	13.00 Adventskaffe, Huddinge	20
Fre 26	14.00 Bioträffen	26

December

Fre 3	10.00 Canasta	31
Fre 3	13.00 Projekt Armkrok	16
Fre 3	18.00 Ewas pianobar	35
Tis 7	09.30 Båtresa med julbord	42
Mån 13	13.00 Månadsträff, julklapp, Sörenz, Trångsund/Skogås	21
Tor 16	15.00 Stickkafé	33
Fre 17	10.00 Canasta	31
Fre 17	13.00 Bingo	30
Lör 18	13.00 Träffpunkt – kompisträff	33
Mån 20	13.00 Månadsmöte, En Glad Ton	19

Bra att veta!

Nedan hittar du information om sådant vi arbetar med för trygga och lugna vardagar

Årsmöte i februari 2022

SPF Seniorerna planerar att hålla årsmöte måndagen den 14 februari kl. 13 i Klockargården, Huddinge.

Mer information om årsmötet kommer i januari 2022.

Huddinge Pensionärsråd HPR

Rådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan seniorföreningarna och Huddinge kommun. Syftet är att pensionärsrådet ska vara rådgivande i frågor som berör äldre. Rådet är också remissinstans inom sitt verksamhetsområde och ska föra fram förslag och uppfattningar. Organisatoriskt är rådet knutet till Kommunstyrelsen.

De som representerar SPF Seniorerna i Huddinge är Ewa Hjelm, Alexandra Birk och Berit Westergren.

Under året 2021 har enbart digitala möten hållits dels den 3 februari och dels den 26 maj. På båda dessa möten har vi fått information om hälsotillståndet på SÄBO och hemtjänst. Information har getts om upprustning av parker samt information från Socialförvaltningen rörande bl.a. Äldreomsorgslyftet. Vi har yttrat oss om remiss ang. finskspråkig äldreomsorg.

På mötet den 26 maj informerades vi om upphandling av matinköp för hemtjänstkunder, information om digitaliseringsstrategin 2021-2025 samt presentation och önskemål om enkelt avhjälpna hinder, EAH. Föreningens medlemmar har beretts möjlighet att inkomma med förslag till EAH.

Genom våra kommunikatörer har våra medlemmar också fått information om kommunens strategi rörande Särskilt boende och Hemtjänst. (detta har presenterats i Medlemsblad nr 4, 5, 6 och 7.)

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. Medlemmar i SPF Seniorerna Huddinge kan kontakta Else-Marie Svensson, tel 0706-23 13 81, för att få kortet.

Information om CABONLINES Seniorkort

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.

Väntjänsten

När man blir äldre försvinner en efter en av ens gamla bekanta eller närstående. Kontakten med arbetskamrater försvinner snabbt oftast 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, PRO, SPF och civilförsvärsföreningen.

Vi är volontärer som hjälper äldre vid behov, Tyvärr har covid-19 även drabbat detta arbete. En hel av verksamheten ligger nere. Vi tar bara emot samtal från dig som känner dig ensam. Vår verksamhet öppnas upp den 22 augusti.

Ring på telefon 070-198 52 95 måndagar och torsdagar kl. 10-12.

Birgitta Winblad och Yngve Sundblad



Pensionärsluncher

Med anledning av Coronapandemin har kommunen gjort uppehåll med alla pensionärsluncher tills vidare. Se mer på Huddingekommun.se/skolluncher för seniorer

SPF Seniorerna Huddinge har slutit avtal med följande företag

Studieförb. Vuxenskolan	08-120 55 100	10% på kurser dagtid
Sjödalsalongen	08-774 42 60	10% på priset mån- fre kl 9-12
Stuvsta Trädgård	08-711 03 13	5% på gröna inneväxter

Gynna våra annonsörer!

Dags att göra slag i saken!

Hur är det med mattor utan halkskydd och köksstegar utan handtag. Håller Du fortfarande på och klättrar inomhus i hopp om att det går bra den här gången också?

Jag antar att Du är medveten om att utsätter dig för en risk. Oroväckande många drabbas av fallolyckor i hemmet. Jag antar också att Du är medveten om att du kanske inte kan meddela dig med din omgivning om du ligger skadad!

Det är av den anledningen som vi i Huddinge har en gratis servicetjänst - TRYGGHETSRINGNINGEN - som också kan bli Din livgivande länk .

Vill Du ha mer information om denna tjänst kontakta Ulla Chressman, tel 073-936 37 48.

Trygghetsringningen söker fler svarare. Uppgiften är att avlyssna en telefonsvarare, en vecka per halvår, månd- sönd. Tidsåtgången med resor ca 1 tim. beroende på var Du bor. Tid på dagen mellan kl. 12-13. Du väljer själv lämplig vecka. För närvarande finns vi i SPF-lokalen Patron Pehrs väg 8-10 (vid Huddinge busscentrum). Kontakta Berit Westergren 0709 557830 om Du Är intresserad!

Men viktigast av allt - Är Du ensam, kontakta TRYGGHETSRINGNINGEN så blir vi Din Livlina!!

Berit

Tryggare samhälle med grannsamverkan

Grannsamverkan är ett bra sätt att skapa ett tryggare samhälle och stöds av såväl polisen som det brottsförebyggande rådet i kommunen, benämnt HuBrå.

Rådet stödjer även ekonomiskt den så kallade grannstödsbilen, som bemannas av frivilliga grannstödjare. Deras uppgift är inte omedelbara polisliära ingripanden utan har som övervakande blivit ett viktigt komplement till polisens egen patrulleringsverksamhet.

Gynna våra annonsörer!

*Attendo
Ekman Resor
Glömstapoolen
Huddinge Sjukgymnastik*

*MaRi Fot&Hälsa
Sjödalsalongen
Stuvsta Trädgård*

Trafikinformation i Coronatider eller kan jag snart förhoppningsvis skriva "Post Corona"?

Det har nu gått över ett år sedan jag sist nyttjade kollektivtrafiken så jag har inte så mycket att berätta därifrån av egna erfarenheter. Annat än vänner och bekantas redogörelser, tex att bara ca 20% bär munskydd trots rekommendationerna .. Just "rekommendationer" .. ej, påbud, som allt annat i "Tegnells Sverige"! Trots att man kan tom få gratis munskydd hos Kundtjänst på Sergels torg och T- Centralen, eller köpa i spärrarna!



Jag fortsätter naturligtvis att delta ... digitalt .. i Trafikförvaltningens möten för funktionshinder- och pensionärsorganisationer. Inte mycket nytt händer där heller. Inom Färdtjänsten är det ensamåkande som gäller pga. smittorisken, men inte alla fordon har skyddsglas bakom föraren. Detsamma gäller ju bussarna, men åtminstone innerstads bussarna, Nobinas, har glasat in chaufförerna .. men nu protester facket mot det också pga. av reflektioner i glaset..

När det gäller Huddinge är den förändrade busslinjen 704 på tapeten, dels ska den nu anpassas till T-banan i Fruängen. Man kommer bara kunna åka till Huddinge station och inte till Huddinge sjukhus och Björnkulla. S anser att det finns tillräckligt många bussar som man kan byta till i Huddinge så det ska inte vara något problem, men kan inte leverera både och.

Parkeringsfrågan i Stuvsta och centrala Huddinge har också blivit en het potatis efter villaägarnas protester och överklagande och pausande och nu återinförandet, men allvarligt talat är det nån som kan blir klar över VAR exakt man får stå och var det är förbjudet om man går efter skyltarna, som verkar ha satts upp lite hipp som happ. Därför gick jag in på Huddinge kommuns och Samhällsbyggnadsavdelningen sida och printade ut en karta över tex Stuvsta och centrala Huddinge och fick en mycket klarare bild.

<https://www.huddinge.se/contentassets/316e3d90a66b4f7fb91118ef832bb8b0/karta-stuvsta>

<https://www.huddinge.se/contentassets/316e3d90a66b4f7fb91118ef832bb8b0/karta-huddinge-centrum.pdf>

Och härmed önskar jag alla en fin och frisk sommar och en bättre höst och vinter än förra året, så kanske vi ses därute någonstans! Ta hand om er och era medmänniskor!

Alexandra Birk

SPF:s Trafikombud för Huddinge och Stockholmsdistriktet

0708-115416

alebir18@gmail.com

Projekt Armkrok

Nu gör vi en omstart! Vi drar igång projektet för ensamma äldre

Hösten 2018 startade vi ett projekt som vänder sig till ensamma äldre i Huddinge. Vi hade kommit bra igång när Coronan slog till och all verksamhet upphörde.

Vi, det är Huddinges seniorföreningar tillsammans med andra intressenter som kommunen, HUGO m. fl. Vi vill "kroka arm" med Dig, dvs se om vi kan hjälpas åt att få dig lite fart på livet igen.

Men hur ska vi nå Dig? Och, vad vill Du göra ?

Känner Du någon/några som kan ha glädje av vårt projekt. Prata med dom eller kontakta

Berit Westergren 0709 55 78 30 ansvarig för centrala Huddinge och Flemingsberg

Ann-Cathrin Lindell 070 453 62 95 ansvarig för Östra Huddinge

Kaj Carlberg 070 616 51 09 ansvarig för Segeltorp, Stuvsta och Vårby

Vi startar första träff i Huddinge, Patron Pehrs v 10-12 **fredagen den 3 sept. kl. 13 – 15 ca**

Andra inbokade dagar är **fredag 1 okt. 5 nov, 3 dec**. Hittar vi tid och lokal däremellan så kör vi. Vi vet inte behov och önskemål. Vi har lite ideer på samtalsämnen, men här är det fritt fram med egna förslag.

Anmälan till Berit Westergren, 0709 55 78 30 senast 2 dagar före möte. Vi ordnar kaffe/te. Du tar med eget bröd. Kostnad 20 kr (städ och kaffe)

Välkommen!



Ett litet kåseri om att...

Fira en svensk jul i Japan

Åren 1984 till 1990 tillbringade min familj och jag i Japan. Familjen bestod av ”medföljande” hustru, två tonårsdöttrar och en hund, som ingått i familjen sedan förra placeringen i Frankrike. Jag var utsänd av ett svenskt internationellt företag för att hantera ekonomin i det japanska dotterbolaget.

När den första juletiden i landet närmade sig var vi en aning spända på hur firandet av julen skulle gå till. Vi ville ju fira en vanlig svensk jul även om vi befann oss på andra sidan vårt klot. Snart fann vi dock att goda förberedelser fanns sedan tidigare då andra ”medföljande” uppfostrat en slaktare i staden att preparera och tillhandahålla en perfekt svensk julskinka. I den lilla butiken med internationellt sortiment fanns svensk glögg och OP Anderssons gyllene droppar till sillen, som också fanns att köpa där. MEN ingenstans fanns ansjovisen till den obligatoriska Jansson. Det förhöll sig så att det i ansjovisinläggningen finns något ämne som inte får importeras och säljas i Japan men det är inte förbjudet att inneha och förtära ämnet i fråga men vad hjälpte det oss. Skulle ansjovisen bli tuvan som skulle stjäla hela vårt julfirande? Utan Jansson ingen jul!

Inte då! Ambassaden i Tokyo hade sett till att det fanns ansjovis att köpa genom dem. Det var alltså inte bara vi som trånade efter en Jansson på julbordet. Ambassaden finns alltså i Tokyo och vi fanns i Kobe, drygt 50 mil mellan oss, så det var bara att sätta av en dag, ta tåget (Shinkansen) till Tokyo besöka ambassaden och sedan ta tåget tillbaka – en ansträngning som man gärna utstår för att få en Jansson på julbordet, eller hur?

Precis som här hemma var det min uppgift att skaffa en gran och jag började se mig om i de skogbevuxna bergen i närheten men såg inte ett enda träd som liknade en gran. Finns det inga granar i Japan? Jo då, av plast fanns det hur många som helst i den av jultingeltangel överfyllda staden men familjen krävde en riktig gran. Till sist fann jag den hos den lokala handelsträdgården. En praktfull sak på nästan två meter som satt i en stor kruka och kostade skjortan. Granen med kruka och allt gick inte på några villkors vis in i bilen så jag letade upp en såg och skiljde granen från sin kruka. Det borde jag inte ha gjort. Jag kommer aldrig att glömma trädgårdsmästarens mörkdande blick när han såg vad jag gjort och först då slog det mig att den här granen naturligtvis var ämnad att planteras i en mycket vacker japansk trädgård och där få växa upp till att glädja sina ägare i många generationer. Fort iväg innan de mörkdande blickarna skulle övergå i något mer handgripligt. Hemma blev granen succé.

Såvitt julförberedelser anbelangar så var det mesta till sist på plats och hustrun hade åstadkommit ett enastående julbord, som nästan var mer svenskt än det är hemma. Det enda som saknades var lutfisken men så länge det fanns Jansson var detta inget problem för oss.

Mellan jul och nyår var vi bortresta ett par dagar och då hade vi inbrott i huset. Ett mycket försynt inbrott. Inget var uppbrutet och inget var stulet men vi polisanmälde det i alla till Ito-san, den lokala polisen som höll till i polisboxen intill och som åkte MC runt och skötte om och kollade oss innevånare regelbundet. Han kom omedelbart för att inspektera inbrottet och vi kunde notera att hans kriminaltekniska intresse var minimalt. Däremot var han kolossalt intresserad av våra juldekorationer och av hur vi bodde. Något polisarbete blev det aldrig tal om och vi kom nog fram till att inbrottaren hade tagit sig in för att glutta lite på hur vi ”gaijin” firar jul och det kunde vi väl bjuda på.

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR!

Jan Kylve

För alla aktiviteter, månadsmöten och fredagsträffar kan förutsättningarna komma att ändras beroende på FHM:s rekommendationer med anledning av Covid-19

Månadsmöten

Under hösten blir månadsmötena på Klockargården med start kl. 13. Det blir underhållning, information men inget kaffe de första två månaderna. Sedan får vi se hur hälsotillståndet är.

Kostnaden blir fortfarande 50:-. För närvarande ger kyrkan tillstånd till 60 personer i lokalen.

Obligatorisk anmälan till

Eva Andersson, 070-658 51 35 eller evaandesson07@yahoo.se.

Avboka så snart Du vet att Du inte kan komma.

Jazz i stora lass

Dankos Swinging Pack spelar glad swing på högnivå på månadsmötet den **13 september**.

Detta är en grupp med mycket rutinerade jazzmusiker som har spelat ihop i 10 år. De spelar traditionell swingmusik. Mest kända låtar från American Songbook.

Förutom kapellmästaren Tomas Danko (gitarr) medverkar Anders Ellman (trumpet), Mårten Korkman (bas), Tommy Crona (piano), Inge Björk (trummor) och Anki Modin-Strömgren (sång).



Vi bjuder på festen – Klasse ordnar resten

För alla er som vuxit upp med Banarne, Electric Banana Band, Hemliga Arne och Klasse Kock ...

Ja, det är han!

Vi har det stora nöjet att hälsa Klasse Möllberg välkommen till månadsmötet den **11 oktober**. Klasse är en mycket erfaren artist och underhållare. Han kommer att bjuda oss på melodier och anekdoter allt från Evert Taube, Povel Ramel, Olle Adolfsson, Cornelis Vreeswijk till "Gamla goa" Swingmelodier och Beatles.

Och fest ska det bli med Klasse och hans gitarr!



En musikalisk resa från 40-tal till 70-tal

med Sandman Sisters – en dansant tjejtrio i stämsång.

Välkommen till månadsmötet den **8 november** och till en färgsprakande show fylld med dans, tidsenlig musik och härliga kläder! Sandman Sisters går från 40-talets tjusiga jazzepok, via 50-talets dansanta Rockabillyvärld, svänger förbi 60-talet och svensktoppen och avslutar med en hejdundrande Elviskavalkad!

"Asså ni går verkligen All-in – inte bara snygga jazzlåtar trestämmigt utan också med dans och alla era kläder!"



Julen är här

och det är också En Glad Ton under ledning av Ingrid Baumgarts på månadsmötet den **20 december**. Kören som fortsätter att sprida glädje med sin sång både för sig själva och för er.

Denna måndag kommer även några andra gäster, lite sent men dock! Några som sprider ljus i vårt hus!



Fredagsträffar

Huddinge Sista fredagen i månaden i SPF-lokalen kl. 13

Föreläsningar. Entréavgift 30:-, kan betalas med kort eller kontant. Maxtal för närvarande 20 personer

Obligatorisk anmälan till

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

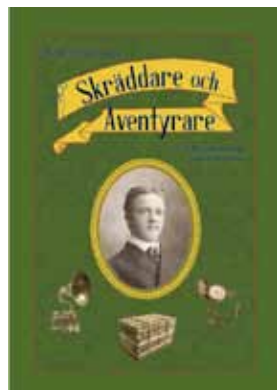
Avboka så snart du vet att du inte kan komma!

Skräddare och Äventyrare

På vår fredagsträff den **24 september kl. 13** berättar författaren Rolf Johansson om sin roman baserad på verkliga händelser om emigrationen till USA, där vi får följa några personers öden när de utvandrade vid förra sekelskiftet.

Under föredraget ger Rolf en berättelse om:

- Hur boken kom till – släktforskning
- Hur en svensk emigrant hade det
- Historiska fakta i romanform.



Radioprofilen Lasse Persson

underhåller oss på fredagsträffen den **29 oktober kl. 13**. Lasse kommer att berätta roliga saker som hänt under hans tid som radiomedarbetare samt organisationen "Världens barn".

Om ni inte vet vem han är, knäpp på Radio P4 och lyssna på honom, oftast på morgonen.

Det här är något Ni inte kan missa!

Vi kommer att ha en insamling till Världens barn på träffen.

Adventskaffe

På fredagsträffen den **26 november kl. 13** serveras det adventskaffe med lussekatt, pepparkaka och så klart en mugg glögg med och utan!

Priset för detta är 50:-. Bindande anmälan senast 20 nov. till Ewa Hjelm, 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Advent inleds fjärde söndagen före jul och varar till och med julafton. På norra halvklotet är det årets mörkaste tid och många tänder ljus och hänger upp stjärnor i fönstren.

Den första adventsstjärnan hängdes upp någon gång på 1880-talet i Tyskland. Det tog cirka 50 år för traditionen att nå Sverige. Stjärnan symboliserar Bethlehemsstjärnan, den stjärna som visade vägen för de tre vise männen till krubban i Bethlehem.

Månadsträffar Trångsund/Skogås

Tredje måndagen i månaden, utom i december då det är andra måndagen, träffas vi på Lindåsen kl. 13 – 15. Kaffe med smörgås kostar 30:-



- 20 september
- 18 oktober
- 15 november, bokbyttardag
- 13 december, julklapp för 30 kr. Sörenz underhåller med julkul.



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

Alla SPF-medlemmar får 5% på alla inomhuskrukväxter
Gäller endast vid uppvisande av medlemskort



VÄLJ

ATTENDO ÄR
som erbjuder
om i landet. H
som avgör hu

SÅ HÄR JOB

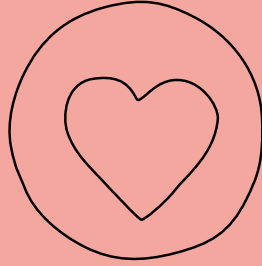
- ✓ Du får en e
de flesta ins
extra ansva
- ✓ Vi vinnlägg
tid och du b
skulle ske n
- ✓ Vi bär allti
för din tryg

ATTENDO

35 år

KONTAKTA O
OM VAD VI K
Nina Holmlun
Vill du boka e
kontakta Haz

HEMTJÄNST *med omsorg!*



R ETT etablerat omsorgsföretag
hemtjänst på många orter runt
I oss är det dina önskemål
r omsorgen ska utformas.

BAR VI:
egen kontaktman som sköter
satserna i ditt hem och har
r för din omsorg.

er oss om att komma på utsatt
blir alltid meddelad om det
ågra förändringar.

l arbetskläder och id-bricka
ghet och säkerhet.

- ✓ Under pandemin använder vi munskydd och visir vid alla besök.
- ✓ Du som är beviljad matlåda kan få hemleverans av goda och näringsriktiga matlådor tillagade i vårt eget kök.
- ✓ Skulle du vilja ha hjälp med sysslor utöver biståndsbeslut kan du beställa hushållsnära tjänster med RUT-avdrag. Vi kan hjälpa dig med städ, tvätt, inköp, promenader och fönsterputs.
- ✓ Vi drar av skattereduktionen direkt på fakturan. Priset är 211 kr i timmen efter RUT-avdrag och du kontaktar oss direkt för bokning.

**SS SÅ BERÄTTAR VI MER
AN GÖRA FÖR DIG**

nd, uppstartsansvarig, nina.holmlund@attendo.se
n hushållsnära tjänst eller har frågor om det,
al, planeringsledare på 08-778 27 27, kl 08:00–15:00.



Det sena kaffet

Information från Huddinge civilförsvarsförening

Det är eftermiddag när du kommer hem efter några ärenden. Då skulle det sitta bra med en kopp kaffe eller två. Du tar fram Melittan och lägger i lite kaffe. Sedan försöker du hålla i lite vatten i kokaren. Du öppnar kranen hör bara ett svagt pysande men det kommer inget vatten. Vad nu då tänker du. Vad ska jag göra? Det är nog bara ett tillfälligt avbrott. Du väntar några minuter och försöker igen och igen. Fortfarande inget vatten. När du försökt ett antal gånger ger du upp och ringer till kommunens info center. Sitter i telefonkö en stund men ger upp eftersom det verkar vara många som ringer. Tar kontakt med en granne som inte heller får något vatten ur kranen. Grannen säger att det inte är något problem. Jag har reservvatten så du kan få lite. Grannen är medlem i Huddinge civilförsvarsförening och har fått lära sig vad det innebär att vara krisberedd.

Detta är bara ett exempel på vad krisberedskap innebär. Föreningen informerar rörande krisberedskap vid olika arrangemang i och utanför kommunen. Kontakta oss om du vill bli medlem eller få mer information, kanske t.o.m. få en kurs för dig själv, din familj eller vänner.

Du når oss på e-post: yngve@eris.se

Yngve Sundblad

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



Bildminnen



***Rolf Ilrot underhåller ute i det fria.
Publiken hänger på!***



Så var det fredag igen och denna gång bingo i gymnasieparken.

Lasse och Agneta sköter om utropningen och håller koll på vinnarna.



***Publik i
Fullerstaparken***

***Sörenz orkester
spelar upp***

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. Övning i **Stuvstakyrkan på torsdagar kl. 10.00 till 12.30.**

Om allt går enligt planerna så börjar vi höstens körövningar den 2 september i Stuvstakyrkan.

Vår körledare, Ingrid Baumgarts, låter oss pröva en repertoar som inte är den allra vanligaste för en pensionärskör. För oss sångare är det stimulerande och lärorikt. Du kanske vill vara med? Du kan ju komma och pröva. Vad krävs? Sångarglädje, samt viss kunskap i notläsning.

Fortfarande har vi stort behov av HERRAR!

Ev. frågor besvaras av Kerstin Nilsson, 070-531 91 12 eller k.h.nilsson@telia.com.

Känn dig välkommen!

Bioträffen hösten 2021 och januari 2022

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

När detta skrivs är restriktionerna lättade så vi får vara 50 personer i publiken vid en filmvisning. Äntligen! Säger vi och börjar i september med en charmig film från Frankrike. Denna visning infaller under Seniorveckan och kommunen bjuder. Anmälan krävs och ska göras till kommunen med start 1 september.

Fredagen den 24 september kl. 14

Brevbäraren som byggde ett palats

Under en av sina rundor möter brevbäraren Philomène och vet då vad han ska göra av sitt enkla liv. Han ska bygga ett palats, alldeles själv. 1 tim 45 min.

Fredagen den 29 oktober kl. 14

Downton Abbey

Storbritanniens kung och drottning planerar att övernatta på godset. Allt vänds upp och ner under förberedelserna och själva besöket. 2 tim 2 min.

Fredagen den 26 november kl. 14

The good liar

Den fulländade bedragaren Roy har ställt in siktet på den nyblivna, rika änkan Betty. Det som verkade som en enkel blåsning spårar ur och allt står på spel. 1 tim 49 min.

Fredagen den 28 januari 2022 kl. 14

Fisherman´s friends

När skivbolagskillen Danny hänger med på svensexa till den pittoreska kustbyn Port Isaac anar han inte att det ska vända upp och ner på hans liv. 1 tim 52 min.

MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan börjar **tisdagen den 14 september** efter sommaren. Formerna anpassas till de restriktioner som då gäller. Om det är möjligt serveras soppa. Eventuellt program startar följande tisdag, den 21 september, och pågår sedan varannan vecka under hösten.

Formerna för verksamheten beslutas efter sommaren. I samband med höststarten kommer programmet för MåBra att finnas i Stuvstakyrkan.

Då kommer det också att vara möjligt att se programmet på Stuvstakyrkans hemsida www.stuvstakyrkan.se.



Jag vill hälsa er alla Nya och Gamla kunder som gått till Salong HälsoFoten varmt välkomna

Jag heter Marie Ritter och är Dipl medicinsk fotterapeut och är utbildad på Axelsons institut. Jag ser verkligen fram emot att ta över salongen som byter namn till MaRi Fot&Hälsa,

**Telnr: 08-7112217 och Mobilnr: 0707566339
sen kan man boka via bokadirekt.se som tidigare.**

Jag är specialist undersköterska i botten och många års erfarenhet inom vård och omsorg. Att vara medicinsk fotterapeut är ett mycket spännande arbete och med intressanta möten.

Jag kommer att ha en webbsida där man kan läsa mer om mig och om tips o råd.

Motion, sport och välbefinnande

Boule

Huddinge

Vi spelar **onsdagar** i **Björnkullahallen** i höst med start i september mellan kl. 12 och 14.30 och i **Segeltorp måndagar och onsdagar** då vädret tillåter mellan kl. 12 och 14.30.

Vill du veta mer kontakta Roland Eriksson, 070-719 72 61.

Trångsund/Skogås

Så länge vädret tillåter spelar vi ute i **Stortorpsparken onsdagar kl. 10.00**

Samling i god tid så vi hinner kratta och lotta lagen. Kafestugan 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 hoppas kunna starta upp mattcurlingen i september 2021 i Tennisklubbens lokal i Källbrink.

Just nu är det osäkert om det blir någon mattcurling eftersom Utsäljeskolans elever som då går i barackerna invid tennisklubben, behöver ha tillgång till gymlokal. Vi måste då anpassa oss efter hur deras behov ser ut. Ring oss ledare om du vill veta mer om dagar och tider i höst.

Mattcurling 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 spelar fyra dagar i veckan måndag t.o.m. torsdag. Det passar för både dam- och herrspelare. Vi börjar höstens spel ungefär i mitten av september. Men det går bra att börja nå som helst under terminen som pågår fram till mitten på december. Nästa termin startar efter trettonhelgen 2022. 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). Spelet pågår kl. 10–12.30 inklusive fikapaus. Var och en tar med sitt fika.

Måndagar, ledare Annika Hellberg 070-717 43 01

Tisdagar, ledare Olle Sandström 073-673 52 25

Onsdagar, ledare Sune Jacobsson 073-768 01 07

Torsdagar, ledare Inger Erholt 08-711 82 78

Squaredans

ÄNTLIGEN! Nu när denna coronapandemi börjar ta slut och restriktionerna kommer att fasas ut och vi alla fått våra två sprutor då kan vi planera för squaredans igen.

Styrelsen har beslutat att vi startar upp med dansträningar (med mycket repetitioner) i mitten av september. Också ett Husqblad ska vi ha och naturligtvis en julfest när den tiden kommer.

Calle och Sven ser fram mot att träffa oss alla och att äntligen få calla.

Tiderna ser ut som följer och platsen är förstås ABF:

Tisdagar	9.30 – 11.15	Mainstream
	11.20 – 13.05	Basic
Torsdagar	9.30 – 11.15	A1
	11.20 – 13.05	Basic

Startdatum är 14 september resp. 16 september.

Alla kurser (dansträningar) under september är avgiftsfria. Inga nybörjarkurser är inplanerade. När vi ser hur intresset ser ut och deltagarantalet tar vi beslut huruvida andra kurser ska läggas till t.ex. A2 och rena kurser.

Du som vet med dig att du inte kommer att vara kvar i vår verksamhet – vänligen meddela Greta Tellström, greta.tellstrom@taggsvampen.se.

Om du söker ytterligare information skicka ett mail till info@husq.se.

Du kan även kontakta Robert Ervenius på mobil 070-870 24 18.



Seniorer tränar Jerusalema Dance Challenge i väntan på att Huddinge Squareswingers startar upp sin verksamhet.

Spel och dobbel!

Bingo

Sammankomster, spänning och aktiviteter har vi saknat under pandemin. Det är mer än ett år sedan vi spelade bingo i SPF-lokalen. Nu är det snart dags igen, i höst drar vi igång med Bingo. Säkert har alla fått två sprutor, och vi kan återuppta aktiviteter som vi saknat.

Ni är alla hjärtligt välkomna! Spänning, glädje och så lite Bingo tillsammans med kompisar. Vad kan vara bättre en fredagseftermiddag.

Anmäl er medverkan till oss på telefonnr. 070-755 38 60 eller 076-170 01 90.

Bingodagar: **17 september, 22 oktober, 12 november och 17 december.**

Plats: SPF-lokalen, Patron Pehrsväg 8-10, kl. 13-15. Kostnad: 20:- per bricka. Kaffe 20:-.

Avboka i god tid om Du inte kan komma så att någon annan får chans att vara med.

V i ses snart!

Curt och Annett

Bridge

Huddinge

På **måndagar mellan 12 - 16** spelar vi tävlingsbridge. Vi startar den 27/9 och du anmäler dig till Eva Grafström, 073-557 92 82.

Varje **tisdag mellan 10.00 – 12.30** spelar vi trivsamt bridge i SPF lokalen.

Är du intresserad att vara med, gäller så väl nya som gamla spelare, kontakta i så fall Margaretha Fugelstad Lundgren 070-69 38 678 eller margaretha@naturfotografen.eu

Trångsund/Skogås

Att spela bridge tillsammans gör oss glada och pigga, det är en bra träning för vårt kära minne.

På tisdagar och fredagar spelar vi bridge i PRO/SPF-lokalen i Skogås, Skogåstorget 19.

Tisdagsbridgen passar för nybörjare och för den som har lite erfarenhet.

Kontakta Rolf Lundin om du är intresserad på tel 08-771 97 94 eller 076-116 97 94.

Du som tidigare spelat och vill börja spela tillsammans med oss är välkommen på fredagar. Kontaktperson är Marianne Carleskog på telefon 070-441 65 84.

På onsdagar spelar vi bridge i Eklundens Seniorcentrum i Trångsund. Då är du som är en spelare välkommen att spela med oss. Kontaktperson är Hans Rågenmo, tel 070-671 5083.

Tider

Tisdag 10.00 – 13.30 **Onsdag** 14.15 – 17.30 **Fredag** 9.30 – 13.00

Beroende på Folkhälsomyndighetens rekommendationer har vi för närvarande speluppehåll. Vi hoppas och tror på att det ska vara möjligt att träffas igen vecka 35. Varmt välkomna!

Bridgekommitté

Hans Rågenmo, tel 070-671 50 83

Marianne Carleskog, tel 070-441 65 84

Canasta

Vi träffas varje **fredag** i klubblokalen **kl 10** och spelar ca 3 timmar med början den 10 september. Kontakta Auli Sarlin, aulisar@gmail.com, tel 0761017170 om du har frågor.

Skat

Dessutom spelas det SKAT på **torsdag eftermiddag** 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 mästerskaps-tävlingar.

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**

Kom och var med och delge oss dina stalltips och ta del av andras!

Datum är 25/9, 16/10 och 20/11

Ring Lars Rockhammar för info 070-796 49 70 eller 08-711 09 63. Kaffe till en kostnad av 20:-.



Teaterombudet informerar om Kulturhuset/Stadsteatern

Den 1 juli hoppas vi att restriktionerna inomhus på typ teater ändras till 300 personer. Så länge antalet platser är begränsade ges inga rabatter.

Stadsteatern

THE SOUND OF MUSIC har premiär den den 28 augusti på Stora scenen med Sara Jangfeldt och Peter Gardiner i rollerna som Maria och kapten von Trapp.

EN DROPPE AV HONUNG av Shelagh Delaney har premiär på Klarascenen den 10 september med bl a Helena Bergström och Molly Nutley. Att med nyanser och sympati skildra människor som lever i samhällets marginaler var något helt nytt och något den blott nitton-åriga Shelagh Delaney saknade på teatern.

IN MEMORIAN BABY JANE, manus och regi: Emanuelle Davin. Med Ann Petrén som Alice och Lotta Tejle som Vivianne och de spelar systrar vars bäst före datum är passerat i den vildsinta och kaotiska skräck-komedin. Urpremiär 11 september på Lilla scenen.

CYRANO DE BERGERAC av Martin Crimp baserat på Edmond Rostands pjäs och i regi av Alexander Mørk-Eidem. Premiär på Stora scenen 17 september.

BARRYMORE av William Luce och i regi av Philip Zandén. Medverkande: John Barrymore: Dan Ekborg, Sufflören: Simon Edenroth. Ett smärtsamt och humoristiskt drama om den en gång så hyllade, numera avdankade och på gränsen till utblottade, skådespelaren John Barrymore och hans försök att få ordning på sitt liv. Premiär på Klarascenen den 24 september.

Dramaten

AMBULANS

En nyskriven pjäs av Paula Stenström Öhman, i samarbete med Lumor. Urpremiär 17 september 2021 på Målarsalen.

CABARET

Joe Masteroffs musikal med levande musik framförd av Damn! Premiärdatum 2 oktober 2021 på Stora scenen.

DEN YTTERSTA MINUTEN

En föreställning om några ultimata scener av Mattias Andersson med hela Dramatens ensemble. Urpremiär 3 september 2021 på Stora scenen.

ELEKTRA

Mytisk och våldsam tragedi i regi av Michael Thalheimer. Nypremiär 10 september 2021 på Stora scenen.

MÅSEN

Anton Tjechovs klassiker i en version av John Donnelly. Premiärdatum 22 oktober 2021 på Stora scenen.

OM HIMLEN OCH HELVETET

Om livet efter döden enligt Emanuel Swedenborg i regi av Angelina Stojčevska. Premiärdatum 28 oktober 2021 på Lilla scenen.

TILLBAKA TILL REIMS

Didier Eribons bok i regi av Schaubühne Berlins konstnärlige ledare Thomas Ostermeier Premiärdatum 26 september 2021 på Lilla scenen.

Umgås och träffa nya eller gamla vänner!

Träffpunkt — kompisträff

Det har aldrig funnits så många äldre ensamma personer i Sverige som nu.

Många, men långt ifrån alla trivs med sin ensamhet. Du som skulle vilja komma ut och träffa nya människor, hitta någon att prata med, bara komma hemifrån ett tag och få lite nya intryck, kom till det vi kallar kompisträff! Vi träffas ett par timmar **en lördageftermiddag i månaden**, dricker kaffe och pratar!!

Följande datum gäller **28 aug, 25 sept, 23 okt, 20 nov, 18 dec**. Vi träffas i SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10 kl. 13 - 15 ca.

Vi vet i dagsläget inte om Folkhälsomyndigheten vill ha ett ord med i laget, men räknar med 10 personer i lokalen. Vi fixar kaffe/te, men inledningsvis tar Ni med kaffebröd till Er själv. Avgift 20 kr (städ och kaffe) *Vi räknar med att samtliga som vill delta är färdigvaccinerade!*

Varmt välkommen säger Berit Westergren och Birgitta Winblad

Anmälan 2 dagar före träffen till Birgitta Winblad tel 076 209 99 02

Inställt möte (för få anmälda) meddelas de anmälda och skyltas på lokalens dörr.



Foto:
Huddinge kommun

Mingelkväll med vin och öl – Huddinge

Fredagen den **10 september kl. 18** träffas vi i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10. Kom och delge oss idéer och synpunkter på vår verksamhet.

Dryck finns att köpa för 20 kr glas. Alkoholfritt alternativ finns.

Anmälan 3 dagar innan till Ewa Hjelm 070-309 57 98.

Sticka och fika!

Stickkaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 öppnar torsdagen den **17 september** och är öppet den tredje torsdagen i varje månad. Vi ses mellan kl. 15 och 17. Fika 20:-.

Vill Du veta mer ta kontakt med Ewa Hjelm 070-309 57 98.



Surströmming



Surströmmingspremiären är snart här och vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess. P.g.a Covid 19 kan antalet deltagare påverkas. Vi planerar dock för att 30 st skall kunna vara tillsammans under förutsättning att Folkhälsomyndigheten godkänner detta. Blir det begränsningar kommer jag att låta de som först anmält sig komma med.

Vi äter surströmmingen den **17 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 120:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort. Medtag egen dryck

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705-944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast 10 september.

Pubkvällar – Trångsund/Skogås

Pub har vi tillsammans med PRO Skogås.

Vin/öl och tillugg för 40 kr. Välkomna från kl. 18. Plats Lindåsen.

Onsdag 6 oktober – PRO

Torsdag 28 oktober – SPF med dart

Onsdag 24 november – PRO

Pubafton

Ett utmärkt sätt att lära känna fler medlemmar inom SPF Huddinge är att komma till vår PUB-afton, 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 Bullens varmkorv.

P.g.a Covid 19 kan antalet deltagare påverkas. Vi planerar dock för att 30 st skall kunna vara tillsammans under förutsättning att Folkhälsomyndigheten godkänner detta. Blir det begränsningar kommer jag att låta de som först anmält sig komma med.

I år kommer pubaftonen vara den **7 oktober** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8-10 mellan 1800-2100.

Priset är 100:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705-944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast 30 september.



Tomatsoppa – Trångsund/Skogås

Tomatsoppa, bröd, ost och öl serveras måndagen den **25 oktober kl. 12.**

Soppan avnjuts på Lindåsen, Skogås. Kostnad 50 kr – betalas på plats.

Anmälan senast den 19 oktober till

Lillemor Söderholm 076-811 36 73 eller lillemorsoderholm@yahoo.se.



Ärtsoppa

För att kunna umgås när höstmörkret sänker sig planerar vi att tillsammans äta ärtsoppa med eller utan punsch

den **18 november kl 1800** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8-10.

Till ärtsoppan serveras västerbottens ost och knäckebröd. Medtag egen dryck.

P.g.a Covid 19 kan antalet deltagare påverkas. Vi planerar dock för att 30 st skall kunna vara tillsammans

under förutsättning att Folkhälsomyndigheten godkänner detta. Blir det begränsningar kommer jag att

låta de som först anmält sig komma med.

Priset är 30:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705-944043 eller soeren.ekelund@gmail.com senast 11 november.

Ewas pianobar – en upplevelse som är svårslagen

I en pianobar kan vad som helst hända. Kvällen är lika unik som människorna som befinner sig där. Det är just det som är så spännande.

Önska en favorit eller två. Sjung med. Dansa. Dröm dig bort. Njut.

Fredagen den 3 december kl. 18 öppnas dörrarna till SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10, som för kvällen är en pianobar.

Dryck finns att köpa för 20 kr glaset. Liten tallrik med diverse 20 kr. Alkoholfritt alternativ finns.

Anmälan senast 30 november till Ewa Hjelm, 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.



DIN RESA VÅR PASSION!

Både nära och lite längre bort!



VÄRMLAND

Lars Lerin, Mårbacka, Rackstad och Klässböl
FÖLJ MED OSS på en spännande resa till kulturlivet i det fagra Värmland! Vi besöker Selma Lagerlöfs Mårbacka, vi guidas genom konstnären Lars Lerins spännande liv och fantastiska akvareller på konsthallen Sandgrund vid Klarälven i Karlstad. Vi upplever skön svensk konst och skulptur på Rackstadsmuseet i Arvika och njuter av fantastiska tyger mm på Klässbøls Linneväveri.

2 dagar Måndag 6/9 2021 Pris 4 480,-

I resan ingår Del i dubbeltrum, fri tillgång till SPA-avdelningen med pooler, bastu m.m., 3 frukost, 3 måltider varav en trerättersmiddag, entréer och visningar, bussresa



ABC

Alsace, Bourgogne, Chablis och Champagne

NJUT AV det goda i livet när ni följer med oss till Frankrike! Här gläds vi inte enbart åt utsökta viner utan får även uppleva den franska idyllen. Tillsammans med vår egen sommelier får vi genom fridfulla städer, pittoreska byar, stora vinfallt och fantastiska landskap ser vi några av världens främsta vingårdar.

Vi besöker bland annat Frankrike och staden Epernay. Här äter vi gemensam lunch på den lokala restaurangen La Banque, samt gör resans första besök på ett av områdets champagnehus. Vi åker sen sista biten till Reims. Här kommer vi under dagarna två besöka flera champagnehus av olika karaktär, även de mindre kända för gemene man. Vi besöker också Bourgogne och den charmiga staden Beaune. Det blir en härlig kompost av franska delikatesser och äventyr. Även här i hjärtat av Bourgogne besöker vi både kända och mindre kända, men förstklassiga, vingårdar tillsammans. Vi hinna även med en avstickare till Alsace och den charmiga staden Riquewihr på vägen hem. Med innehållsrika resdaggar är vår lyxiga buss är denna resa ett måste för vin och res-älskaren, men även nybörjaren som vill åka på minnesvärd resa.

10 dagar Fredag 8/10 2021 Pris 19 980,-

I resan ingår Båtresse Kiel-Göteborg t/r, del i tvåbäddsrum/hytt, 9 frukost, 6 måltider, vinprovningar och besök enligt program, reseledare och bussresa



KRAKOW OCH WARSZAWA

En resa genom historien

VI KRÖR från Stockholm till Karlskrona med lunchstopp och senare gemensam middag. Vi njuter av utsideshytter på färjan till Gdynia. Vi fortsätter mot staden Czestochowa och det omskrivna klostret "Jasna Gora" där vi finner Svarta Madonnen, detta mytomspunna skyddshelgon. Vidare till vackra Krakow och gemensam middag. Dagen efter går vi på stadspromenad med vår lokalguide i Gamla staden och får bland annat se de judiska kvartaren där vi även intar vår lunch innan vi på eftermiddagen beger oss ut till Auschwitz och Birkenau. Nästa dag är fri i Krakow, vår reseledare har många tips på aktiviteter, kanske mer stadsvandring, eller varför inte ett besök till Saltgruvan? Vi fortsätter vår resa mot ståtliga Warszawa. Idag är staden återupbyggd efter krigets förförelse och är en av Europas absolut vackraste städer. Den sjuätte dagen har vi några timmar på förmiddagen att fortsätta utforska staden på egen hand innan vi beger oss hemåt.

7 dagar Söndag 12/9 2021 Pris 10 980,-

I resan ingår Del i dubbeltrum/utsideshytt, färja Karlskrona-Gdynia t/r, 6 frukostar, 6 måltider varav en busslunch, inträde till Auschwitz, Birkenau, guidning i Krakow & Warszawa, bussresa



SKAGEN

Makalös konst och natur

FÖLJ MED på en härlig resa till Skagens öppna landskap, där haven Kattegatt och Skagerrak som dramatisk möts och de berömda Skagenmålarna. En intressant tur till vårt kära grannland med god mat och häftiga utsikter!

Vi bor på sköna Color Hotel Skagen som erbjuder utomhus-SPA, bar och restaurang. Vi sätter vi kurs mot den slående vackra sandudden Grenen som bildar en spets mot nordost där Skagerrak och Kattegatt möts. Vi åker en tur med "Sandormen-tåget", och här finns möjlighet till fina bilder. Vi upplever det speciella ljuset, en unik naturupplevelse! Vi hinna också med Skagenmuseet fyllt av fantastiska konstverk av Skagenmålarna, både kvinnliga och manliga konstnärer. På vägen hem intas lunch i hotell Julas fina konsthall.

4 dagar Tisdag 12/10 2021 Pris 7 980,-

I resan ingår Del i tvåbäddsrum, 3 frukostar, 5 måltider, båtresse Göteborg-Fredrikshamn t/r, utflykter och entréer enligt program, bussresa



WERMLAND OPERA

Storslagen opera och Herrgårdshoende

VÄLKOMMEN ATT följa med oss till Värmland för att uppleva Leoncavallos Pajazzo och Puccinis Gianni Schicchi! Vi bor på högklassiga Dömlé Herrgård och njuter av den tidiga hösten. På vägen hälsar vi även på Cajsja Warg i Wadköping.

Dag 1

Avresa med vår 1st Business Class-buss från Cityterminalen i Stockholm. Vi stannar längs vägen för en skön bensträckare och promenad innan vi rullar vidare mot Karlstad och lunchen. Därefter börjar det närmast föreställning...

Vi får uppleva operorna Ruggiero Leoncavallos Pajazzo, där svartsjuka och hat leder till en bråd död. Dessutom Giacomo Puccinis komiska opera Gianni Schicchi, följer vi de giriga släktingarnas kamp för att röffa åt sig arvet efter en om än knapp döda familjefjäder. De båda enaktoperorna ges som en helafontsforeställning. Pajazzo sjungs på italienska med textmaskin. Gianni Schicchi sjungs på svenska. Efter en minnesvärd upplevelse väntar trerättersmiddag på anrika Dömlé Herrgård, som i vanlig ordning välkomnar oss med öppna armar. Vi checkar in och pustar ut efter en innehållsrik dag tillsammans.

Dag 2

Förmiddagen disponeras på egen hand, där bland annat frukost, SPA, padel, gym m.m. står på schemat. Kring lunchtid rullar vi österut, med stopp för avslutningslunch på Alsters Herrgård (127/9) som också var Gustaf Frödings födelsehem, alternativt i centralt belägna Matbruket i Karlstad (4/10). Återigen middag och beläna rullar vi hemåt dit vi anländer kring middagstid.

2 dagar Söndag 26/9 2021, söndag 3/10 2021 Pris 3 980,-

I resan ingår Del i dubbeltrum, 1 frukost, 3 måltider, operabillet, aktiviteter och SPA på Dömlé Herrgård (ej behandlingar), bussresa



Vi ger Hälsingland, Gästrikland och Dalarna chansen att på ett smidigt sätt resa med oss.

På utvalda resor med dessa symboler erbjuder vi anslutning till och från Stockholm för 500,- per person tur och retur.



Johan Ekman med personal hösten 2019

DIN RESA VÅR PASSION!

Både nära och lite längre bort!



Nya hyss med Hjalmar!

En smällkaramell på Brevens Bruk

FÖLJ MED till Peter Flack och hans teater i Brevens Bruk söder om Örebro och ta del av den underhållande revyn "Hjalmar Jultspektakel - en smällkaramell". Föreställningen bjuder in till många skratt. Medverkar gör bland andra Marie Kühler och Peter Flack, med livemusik av Stephan Bergs revy-orkester! I anslutning till föreställningen äter vi en fin trerätters i samma byggnad. Efter matinföreställningen åker vi hemåt igen.

1 dag Fredag 29/10 2021, torsdag 18/11 **Pris** 1780:-

I resan ingår Biljetten till matinföreställningen, Trerätters måltid inkl. kaffe, bussresa.



Adventskonsert i Blå hallen
med Det Nya Stockholm och lunch

PASSA PÅ att se Stockholm i vinterskrud och få en guidad tur i den västra delen av Stockholm. Vi åter lunch tillsammans på EkmanResors favoritställe! Därefter kommer vi i stämning inför jul och njuter av en stämningsfull adventskonsert. Det blir en konsert med några av landets främsta körer i den unika Blå Hallen, även känd för Nobelbanqueten i Stockholms Stadshus. Konserten är ett av landets största årligt återkommande konsertevenemang, en tradition sedan 1994.

1 dag Söndag 28/11

Pris 1480:-

I resan ingår Det nya Stockholm Västra, lunch, adventskonsert i Blå hallen, Trerätters måltid inkl. kaffe, bussresa.



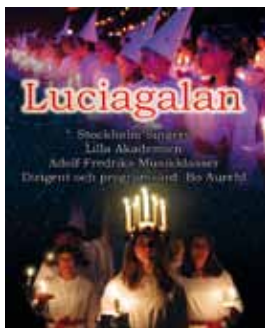
Skultuna & Westerqvarn
Outlet, Åsby Vilt och jubord

I ÖVER 400 år har Skultuna skapat föremål med högsta kvalitet och suverän tidlös design. Vi besöker deras Fabriksbutiker för julklappshandel! Färden går sedan till Åsby för julbordets behov av både ost, korv, kött & vilt. Det blir därefter julbord på Westerqvarn i Kolbäck, med allt vad därtill hör. En fin vinterdag för alla sinnen.

1 dag Lördag 27/11

Pris 980:-

I resan ingår Julbord på Westerqvarn, besök på Åsby Vilt, besök hos Skultuna Outlet, bussresa



Luciakonsert på Waterfront
med Det nya Stockholm och lunch

NU TÄNDAS tusen juleljus... Passa på att gå på denna gnistrande Luciakonsert med Adolf Fredriks musikklasser, Stockholm Singers i Stockholm Waterfront building med första parkett över Stockholm. I ljusets sken hör vi vackra stämmor med de klassiska luciasångerna och kanske en och annan ny melodi. En julig upplevelse för både öra och öga utlovas. Före konserten äter vi en trevlig lunch ihop.

1 dag Söndag 12/12

Pris 1480:-

I resan ingår Luciakonsert på Waterfront, Det nya Stockholm Västra, lunch



JULMARKNAD I HILDESHEIM

Med julmarknader Cesse och Kiel

NJUT AV den vackra gamla Hansastaden Hildesheim med korsvirkeshus och kom i riktig julstämning tillsammans med oss! Vi besöker även julmarknaden i Celle och Kiel på denna julmarknadskvall!

Dag 1. På morgonen rullar vi västerut i vår komfortabla EkmanBuss och anländer Göteborg mot eftermiddagen och rullar ombord på Stena Line. Kvällen avnjuts med en dignande julbuffé och båtens underhållsprogram. Vi finner oss till rätta i våra bekväma hytter medan båtens ångar på mot Kiel.

Dag 2. Vi njuter av en härlig frukostbuffé innan vi kör av och sätter kurs söderut. Vi passerar bland annat Hamburg och Hannover på dom tyska vägarna, innan vi anländer Celle och resans första julmarknad. Vi spenderar eftermiddagen i marknadsvidmet, där lunch intas på egen hand. När vi känner oss redo rullar vi sista biten till Hildesheim och checkar in på fashionabla Van der Valk Hotel, som ligger centralt i staden aldeles intill torget. Mer centralt än så kan man inte bo! Vi äter middag tillsammans innan vi tackar för kvällen.

Dag 3. Hela dag 3 disponeras ni på egen hand. Hotelllets fantastiska läge vid torget mitt i centrum gör att vi lätt når julmarknaden och butikerna men också kyrkorna och de intressanta museerna. Man kan när som helst gå in och värma sig och vila benen för att sen ge sig ut på stan igen. De väldoftande stånden bjuder upp smaklökarna till dans, och julstämningen finner sig ordentligt. Middagsalternativen är många, och givetvis står EkmanResors personal till förfogande för tips eller sällskap.

Dag 4. Efter en stärkande frukost sätter vi kurs norrut. Vi stannar för klassiskt bussfika under förmiddagen, innan vi kring lunchtid anländer Kiel och resans sista julmarknad. Den som vill kan även fynda på CITTI PARK bordershop innan vi mot sen eftermiddag rullar ombord på färjan och finner våra hytter. Vi samlas och äter middag tillsammans resans sista kväll, därefter disponeras kvällen på egen hand.

Dag 5. Vi äter ordentligt frukostbuffé och packar ihop väskorna. På vägen mot Stockholm stannar vi för gemensam avslutningslunch och når under eftermiddagen Stockholm.

5 dagar Torsdag 25/11 2021, **Pris** 6980:-

I resan ingår Färja T/R Göteborg-Kiel, del av dubbelrum på centralt hotell i Hildesheim, 4 frukostar, 4 måltider, bussfika, bussresa

Resor — museebesök — utflykter — visningar

Smaka på Sörmland

En heldags - guidad tur till matlandskapet Sörmland! Mycket gott, närodlat och producerat. Förmiddagskaffe med smörgås på vackra Lida Gård, på kungens Stenhammars gods mark Gård.

Vi fortsätter via Mellösa mot Hälleforsnäs för provsmakning av spännande produkter från Högtorps Gård, syltat och syrat, t.ex. grankotts olja. Sedan väntar fantastiskt smakrika ostar på Kerstin och Claes Jurss mejeri, Hälleforsnäs. Här bjuds även annat mathantverk som vi kan köpa med oss, bröd, marmelader, kex, drycker och mer därtill.

Det bli lunch inne i Malmköping och därefter tid tillsammans med guiden, och möjlighet att strosa själv, kanske handla varor på smakfulla delikatessbutiken.

Vi avslutar dagen med kaffe och glass med sörmländska smaker på Grinda Gårdsglass, som drivs av Claes och Elisabeth Lundblad. Vi beräknar att vara åter i Stockholm under sen eftermiddag, kan hända med kylväskan fylld av godsaker.

Bussresa 7 september, kl 7.30

Cityterminalen, Stockholm

Vid minst 10 pers - hämtning vid bussterminalen Huddinge kl 08.00

Pris: 1480:- kr/person.

I priset ingår kaffe, lunch, kaffe, provsmakningar, lokalguide, besök och entréer

Anmälan: senast 25 aug till Eva Andersson, 070-658 51 35 el evaandersson07@yahoo.se

Betalning: senast 25 aug till SPF Sen Huddinge Pg 28 93 57-6 Sörmland + namn

Samarbete med Ekman resor

Trästad Nora

Välkommen med till en av Sveriges tre unika trästäder – Nora. Vi besöker fantastiska Åkerby Herrgård, där vi blir varmt välkomnade med hemlagad lunch och kaffe. Ägaren till Herrgården berättar om dess spännande historia och om utvecklingen från rikemansgård under gruvornas storhetstid till idag. Vår lokala guide möter upp på herrgården och följer med oss i bussen till Nora stad. Vi går en vandring i deckarförfattarinnan Maria Langs fotspår och får höra om hennes - Dagmar Langes – "Skoga" som vi känner till från hennes omtyckta böcker. På hemvägen blir det eftermiddagsfika på väl valt ställe.

Bussresa 14 september, kl 8.00

Cityterminalen, Stockholm

Pris: 1480:- kr/person.

I priset ingår, lunch, guidad vandring, eftermiddagskaffe

Anmälan: senast 1 september till Eva Andersson, 070-658 51 35 el evaandersson07@yahoo.se

Betalning: senast 1 september till SPF Sen Huddinge Pg 28 93 57-6 Nora + namn

Samarbete med Ekman resor

Dramatiska Korsika och gästvänliga Sardinien

En oslagbar kombination av Korsikas pittoreska byar, storslagna otämjda natur och Sardiens fantastiska mat och gästvänlighet. Tillsammans med Johans vänner på plats har vi plockat russin ur kakan och ser lite utanför turiststråken. Vi börjar i Bastia på norra Korsika, reser, äter och upplever oss ner till Sydspetsen och mytiska Bonifacio. Efter en kort färjetur är vi i Italien och ser norra Sardinien. En resa i behagligt tempo där vi får uppleva två länder och två kulturer, som ändå har en del gemensamt. För hur än makthavarna har ritat kartan under årtionden så är människorna öbor, fiskare och nära grannar. Vi får smakprov på såväl mat som dryck och gammal och ny kultur.

Preliminära hotell:

CALVI: Hotel Revellata ***

AJASSIO: Hotel Fesch ***

BONIFACIO: Hotel Solemar ***

ALGHERO: Hotel Margeritha ***

OBS!!! BRAATT VETA: För att fullt kunna njuta av resan bör man kunna gå obehindrat (1 – 1,5 km) med stående pauser. Vi rör oss till fots i äldre städer, ofta med ojämna underlag och trappor.

Seniorshopen

Pga. Pågående pandemi föreligger fortfarande (i skrivande stund juni) vissa restriktioner !

Ett schema enl. nedan och Du anmäler när du kan komma. Max 6 pers. per tillfälle. Först till kvarn !

11.00 – 11.45	6 pers
11.45 – 12.30	"
12.30 – 13.15	"
13.15 – 14.00	"
14.00 – 14.45	"
14.45 – 15.30	"
15.30 – 16.00	"

Ange ditt tel.nr så att jag lätt kan nå dig om det blir dubbelbokning.

Ange gärna reservtid !

Flygresa 18 - 25 september

Arlanda avgång 11.25

Pris: 16 950:-. Enkelrum + 2 600:-, utfärd dag 2 inkl lunch 35 euro.

I priset ingår Reseledare Johan Berg, flyg Arlanda/Bastia, flyg Olbia/Arlanda, färjetur Bonifacio/ St. Teresia, rundresa på Korsika och Sardinien, logi enl. spec. på resebevis, 7 frukost (F), 3 luncher inkl. 1 glas vin /vatten (L), smörgåslunch inkl. vatten dag 5 (L), 4 middagar inkl. 1 glas vin /vatten (M), besök Orgosolo/Mamoiada, besök Bosa slott, rundturer i Ajaaccio, Canlvi, Bonifacio, Alghero och Bosa, utfärd Capo Caccia med vinprovning, övriga besök enl. program.

Anmälan: snarast till

Eva Andersson, 070-658 51 35 el
evaandersson07@yahoo.se

Betalning: Reseskaparna fakturerar och är samarbetspartner

Klädförsäljning

30 september, kl 11-16

SPF-lokalen

Patron Pehrs väg 8-10

Pris: Endast vad du själv handlar. Ej kaffeservering pga. pandemin.

Anmälan: till

Eva Andersson, 070-658 51 35 el
evaandersson07@yahoo.se

Rättviks Marknad

Välkommen till Dalarna och Rättviks Marknad - en tradition ända sedan 1890-talet - marknaden är idag en av de tre största i Sverige och en riktig folkfest! En dag fylld av shopping och upplevelser. Vi strosar runt på marknaden på egen hand och tar del av allt spännande. Det går att köpa det mesta, fint hantverk, goda matvaror, gammalt och nytt, ja – allt! Det passar bra att äta lunch på marknaden med sina många mat- och kafeställen. När vi sedan villt bussen med hantverk och annat smått och gott vill vi benen under färden hemåt mot Stockholm igen.



Konstvandring i Huddinge Centrum med Håkan Bull

Varmt välkommen med på lokal konstrunda med bekväma skor och glatt humör.....

Vandring ca 1 – 1½ tim.

Ser bl.a. konst/skulpturer av Håkan Bull, Maja – Lisa Alexandersson, Asmund Arle, Olle Brant, Peter Dahl, Jörgen Hammar, Domenici Inganni, Svenerik Jakobsen, Veiko Keränen, Wive Larsson, Margon Lindberg, Peter Linde, Acke Oldenburg, Thomas Qvorsebo, Nils G. Stenqvist, Martin West och Mats Åberg.



Bussresa 2 oktober

Cityterminalen 7.00

Pris: 690:-.

I priset ingår bussresa, besök på marknaden, kaffe och smörgås

Anmälan: senast 15 sep till Eva Andersson, 070-658 51 35 el evaandersson07@yahoo.se

Betalning: senast den 25 sep till SPF Sen Huddinge Pg 28 93 57-6 Rättvik + namn på deltagare
Resan sker i samarbete med Ekman Resor.

Vandring 11 oktober samt den 12 oktober kl 10.30

Samling i järnvägstunneln vid Pendeltåget/konstverket Snäckan

Pris: 100:- kr/person. *Betalas kontant på plats. I priset ingår guide, Håkan Bull*

Anmälan: senast 28 september till Eva Andersson, 070-658 51 35 el evaandersson07@yahoo.se

Mårten Gås

Seden att äta gås på Mårtensafon är känt sedan 1500-talet hos de högre stånden i hela Sverige. Först mot slutet av 1800-talet spreds gås som festmat, i takt med ökat välstånd. I vår tid förknippas gåsätande med Skåne, vilket är en sen företeelse.



Dag 1: Resa Stockholm - Simrishamn

Vi reser från Stockholm direkt till Hässleholm. På vägen stannar vi för förmiddagskaffe och lunch. I Hässleholm hämtar vi vår reseledare, Jöran Nielsen, som är en riktig skånepåg. FK, L, M

Dag 2: Österlen och vinprovning

Besök Kiviks Musteri och sen hamnen med Fritiof Nilsson "Piratens" staty. Ravlunda kyrka – där både "Piraten" och vissångaren Olle Adolphsson är begravda. Nästa Brösarps Backar och lunch på Brösarps Gästgiveri med deras prisvinnande "Äggakaga" och kaffe. Sen mot Skepparps Gård för vinprovning med tilltugg och berättelse om Österlens "Provence".

Dag 3: Södra Skåne och gåsamiddag

Mot Onslunda och ML Borstteknik – ger inblick i borstarnas värld. Vidare till Nostalgi Café 50's – här ser du en lanthandel, tittar in i ett tryckeri, ett skomakeri, en frisörsalong, en bilverkstad, se leksaker, cobra telefon, pastellfärgade brödrostar, campingbord, husvagnar, bilar och mer från 50 – talet. Besök på Hasse o. Tage Muséet - Sveriges minsta museum. Österlen kryddor för besök och inköp. Nästa Kåseberga Hamn, tid för lunch på egen hand och bekostnad och shopping. Brantevikssillen är berömd ! Kanske promenad till Ale Stenar – vad var syftet med dessa ? Åter till Simrishamn via Skillinge Hamn - finns tid - kanske en stund i Sandhammaren. Kvällens och resans höjdpunkt den traditionella skånska Gåsamiddagen med alla tillbehör.

Dag 4: Simrishamn - Stockholm

Fullmatade med nya skånska intryck – lämnar vi vår reseledare Jöran Nielsen i Hässleholm. Frivilligt FM kaffe och avslutningslunch på Gyllene Uttern (ny regi). (F,L)

Bussresa 3 - 6 november

Bussterminalen, Huddinge, 08.00

Pris: 8 550:-, enkelrum + 1 575:-
I priset ingår Bussresa, reseledare Jöran Nielsen, del i dubbelrum inkl. frukost (F), 2 förmiddagskaffe (FK), 3 luncher (L), 3 middagar (M) varav 1 Gåsmiddag, övrigt enl. programl programmet förekommer utflykter, provsmakningar, vinprovningar och entréer samt reseledare.

Anmälan: senast 1 oktober till Eva Andersson, 070-658 51 35 el evaandersson07@yahoo.se

Betalning: Viatour Resor/Event AB fakturerar. 1:sta betalning är anmälningsavgift på 1.600 kr, 10 dagar efter erhållet resebevis och slutbetalning 1 okt. Anmälningsavgiften är bekräftelse på bokad resa och återbetalas ej vid ev. avbokning !

BRA ATT VETA:

En del kortare promenader förekommer under resan, max 20-25 minuter

Det nya Stockholm - västra delen *Bussresa 20 oktober*



Cityterminalen, 9.30

Pris: 490:- inkl guide o busskaffe

Anmälan: senast 25 september till
Eva Andersson, 070-658 51 35 el
evaandersson07@yahoo.se

Betalning: senast den 30 sep till
SPF Sen Huddinge Pg 28 93 57-6
Nya Sthlm + namn på deltagare
Samarbete med Ekman Resor

Stockholm växer ju både inåt och utåt, stadens årsringar får nytillskott och obebyggda områden genomgår stora förändringar. Vi lär oss hur det hänger ihop. En gång var det stora egendomar med gårdar och torp vars namn finns kvar, men inte alltid byggnaderna. Staden börjar att köpa upp privat mark främst i början av 1900 -talet.

Turen startar med Kungsholmen ut mot Tranebergsbron och Alvik, Äppelviken, åker genom småhusområdet, passerar "funkishus" i Ålsten, stannar vid ett slott för kaffe utomhus. I Vällingby byggdes en ABC – stad, granne med ett slott och Vattenfall. Åker mellan flera olika kommuner, längst bort är Järfälla, innan vi vänder mot Sveriges minsta kommun Sundbyberg – sen tillbaka mot Kungsholmen.

Julbord i sikte med Rosella och Viking Line

Vi pausar vårt julstök och smiter iväg över dagen med Rosella från Kapellskär. Även i år är det Svenska Kocklandslaget som dukar upp julbordet till havs. Njut av gamla klassiker, nya kreationer och mycket vege. Allt tillagat och hoprört med en stor portion kärlek.

Ombord fortsätter shopping festen med upp till 50% rabatt på massor av varor. Passa på att fylla tomtesäcken med finfina taxfreefynd.

OBS! Medtag giltig ID-handling

Samarbetemed Viking Line

Båtresa 7 december

Huddinge busstn/SPF-lokalen, 9.30

Pris: 445:-(395+50 busstransport)
Minst 35 deltagare för egen buss. I
priset ingår: bussresa t/r, kryssning
Mariehamn/Kapellskär t/r 5 timmar,
julbord med vin ,öl, läsk, juice och
kaffe/te

Anmälan: senast 1 november till
Eva Andersson, 070-658 51 35 el
evaandersson07@yahoo.se

Betalning: senast den 7 nov till
SPF Sen Huddinge Pg 28 93 57-6
Rosella + namn på deltagare

Tipsrundan – tips på näraktiviteter

Hagalunds tvätterimuseum

Hagalunds tvätterimuseum är ett arbetslivsmuseum som ligger vid Masmovägen 20-22 intill Albysjöns strand i Vårby, Huddinge kommun.

Hagalund är det gamla namnet på tvättarbostället och kommer av den medeltida gården Haga, som fram till omkring 1930 låg här i närheten.

Museet öppnade 1994 genom huddingekonstnären Olle Magnussons initiativ. Museet är inrymt i en tvättarfamiljs torklada från 1906. Under 1800-talets andra hälft fick "tvättmadammerna" i Stockholm konkurrens av tvätterskor utanför staden. För att tjäna en liten extraslant var det vanligt att torparfamiljer och småbrukare på Södertörn tvättade stockholmarnas tvätt.

Öppettider kl. 12 – 16. Enté 40 kr (gratis upp t.o.m. 15 år).

Visning av museet kl. 12 och kl. 14. Nästa visning av tvätterimuseet: Konstbyken söndagen den 12 september.

För mer information kontakta tvätterimuseets föreståndare Olle Magnusson 070-320 68 92.



Välkommen till Sjödalsalongen



Sjödalsvägen 14 (nära McDonald's) tel: 08-774 42 60

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

Pensionärsklippning mån-fre kl.9-12

Dam 290 kr , Herr 240 kr

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

Se mer på hemsidan sjodalssalongen.se



Glömstapoolen

DROP IN TIDER

Drop-in onsdagar 14-18

VACCINATION



Önskar du veta mer om våra
vaccin? Så som TBE, bältros,
stelkramp m.m.

Ring oss! Tel 08-556 415 05

*Se även våra stopp
ute i det fria med
ambulansen på
fastingambulansen.se*

GLÖMSTAPOOLEN

Sjödalsvägen 11, Huddinge
Tel 08-556 415 05

*Visste ni att...
Det går att skydda sig
mot bältros?
Stelkrampssprutan bör
fyllas på var 10e år?
Fästingar är ute så sent
som i november?*

www.glomstapoolen.com