

### **SPF Seniorerna – full fart framåt!**



**Vi är på gång! Vi är laddade, vi är tända.**

**Vi är på gång! I höst kan allting hända.**

**När träffar vi dig?**

### **Månadsmöten**

#### **Huddinge**

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

### **Månadsträffar**

#### **Trångsund/Skogås**

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

### **Årsmöte den 13 februari 2023**

Valsamverkan  
inför valet 2022

Sidan 5

Se upp för  
bedragare...

Sidan 9

Bildminnen ....

Sidan 24, 31 och 47

Patron Pehrs väg 8-10 bv,  
141 35 HUDDINGE

Trångsund

Box 38

142 21 Skogås

Föreningslokal

Lindåsen, Skogås torg 19

Om du vill kontakta oss

Tel: Se lista över styrelse, sid 5

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

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2022 är 330:-

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

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

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

## ***Vi finns digitalt***

### ***Hemsida***

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

### ***Facebook***

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

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

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

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

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

## ***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

Ordförande har ordet.....	sid 4
Valsamverkan PRO/SPF 2022 .....	sid 5
Styrelse och funktionärer.....	sid 6
Viktiga telefonnummer .....	sid 10
Allsångskonsert.....	sid 11
Kalender .....	sid 12
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 14
Väntjänsten.....	sid 15
Trygghetsringningen .....	sid 16
Grannstödsbilen .....	sid 16
Trafikinformation.....	sid 17
Har du inte tagit del av den digitala marknaden .....	sid 18
Armen som kroknade .....	sid 19
Månadsmöten.....	sid 20
Månadsträffar, Trångsund/Skogås.....	sid 21
Seniornet.....	sid 23
Fredagsträffar .....	sid 26
Årsmöte, kallelse .....	sid 28
Ändrade stadgar.....	sid 29
Tipsrundan.....	sid 29
Bildminnen från vårens aktiviteter .....	sid 24, 31, 47
EnGladTon - körsång.....	sid 32
Bioträffen .....	sid 33
På kryss i Stockholms skärgård .....	sid 35
Motion, sport och välbefinnande.....	sid 36
Spel och dobbel.....	sid 38
Teaterföreställningar.....	sid 40
Umgås — träffa gamla och nya vänner.....	sid 41
Resor - museebesök - utflykter - visningar.....	sid 44

## Ordförande har ordet

Rapport från mina första månader som ordförande i SPF Seniorerna i Huddinge. När jag skriver dessa rader har vi kommit in i sommarens första månad när det mesta ut i vår hage blommar och fågelungarna kämpar med att lära sig flyga. Våra ungdomar har fått sommarlov och har stora förväntningar på vad sommarlovet har i sitt sköte och de som tagit studenten går ut i livet med sina förväntningar.

Dessa första månader som ordförande i en mycket trevlig pensionärsförening har varit mycket lärorika. Denna kompetenta och engagerade styrelsen har lärt mig verksamheten, en styrelse som mycket aktivt jobbar med att bevaka de frågor som berör oss årsrika och dessutom skapar trevliga aktiviteter och resor.

Föreningen deltar i kommunens pensionärsråd där frågor om en tryggare äldreomsorg, miljö, och trafik och andra viktiga frågor som berör oss årsrika bevakas. Men efter att jag deltagit i ett pensionärsråd, där vi tog upp för oss viktiga frågor är min upplevelse att våra politiker inte har någon samsyn eller ambition när det gäller att förstå och lösa de årsrikas behov

Den 17 och 19 maj genomförde vi tillsammans med PRO en valsamverkan där vi framförde våra framtida krav och behov för kommunens politiker. Bakgrunden till valsamverkan är att vi 65+ är en växande grupp nästan 20% av valmanskåren. Därför tycker vi att de årsrika ska få en större påverkan på kommunens verksamhetsområden. Valsamverkan var möten med samtliga politiska partier som är aktiva i Huddinge de presenterades våra krav och de fick berätta om partiets inställning till våra frågor. Mötena var välbesökta av intresserade medlemmar från de olika seniorföreningarna.

Målet vi satt upp är att vi ska bli flera medlemmar i vår förening så att vi på ett bättre sätt kan framföra våra krav till politikerna inom de områden som påverkar oss. Ju flera medlemmar vi blir desto starkare röst blir vi i våra möten med politikerna. Därför är det viktigt att vi hjälps åt att värva nya medlemmar.

Vi får hoppas att pandemin har lämnat oss för gott, att den femte sprutan blir den sista på ett tag. Att kriget i Ukraina slutar så att dessa orostider upphör. Och vi har ett spännande val i september där vi hoppas att våra frågor får stort genomslag.

Önskar er alla en trevlig sommar och höst med många trevliga möten och resor.

**Sven-Arne**



## Valsamverkan PRO/SPF 2022

Många har noterat och andra deltagit i vårt möte på Folkes med politikerna den 17:e och 19:e maj. Det fanns gott om publik så oron var ogrundad. Varje parti fick tala i 6 min och därefter utfrågats lika länge av vår inhyrda moderator, Per Wirtén. Vi kunde konstatera att första omgångens politiker var mindre pålästa kring de krav vi ställt än den andra gången. Djungeltrumman hade väl gått!

Politiker är bra talare och vet vilka områden som är aktuella men lösningarna är långt borta. Huddingepartiet är väl av naturliga skäl det parti som är mest inriktat på just Huddinge. Hela hearingen spelades in och ligger på Youtube, "SPF PRO HEARING HUDDINGE".

Vi har sagt det förut och säger det igen. Målet med vårt arbete är att våra medborgare 65+ ska veta vilka frågor som politikerna behandlar som berör oss (och även våra barn). Kommunen arbetar mycket långsamt och det som tas upp till behandling idag genomförs oftast om 3-4 år. Vi väljer inte åt Er, vi informerar!

**Ett ämne som vi skulle vilja beröra är vården men den ligger inte hos kommunen, det är regionen som beslutar om dessa frågor. Men Du kan själv ta reda på vilket regionsråd som svara för VC och sjukhusköer.**

Valsamverkan kommer nu i juni att träffa politikerna för att ytterligare trycka på kring våra frågor. Före midsommar samt i august och september lägger vi ut nya annonser i Mitt Huddinge med ny information.

**LÄS och SPRID!**

**På Valdagen den 11 sept. hoppas vi att Ni ska känna Er säkra på det parti Ni bestämmer Er för att välja ! Arbetar de för de äldre eller är vi återigen ställda på undantag! Din röst räknas!**

**OBS man dör inte av att prata politik, det berikar och man behöver inte tycka lika!**

**Vi ses vid valstugorna!**

**För Valsamverkan/Berit**

### **Minnesord över HORST BÖHNKE**

*Ordförande i SPF Seniorena Huddinge under åren 2012-2014*

*Horst kom från näringslivet och hade nya idéer om föreningsarbete och ledarskap. Han var kraftfull och alltid på hugget. Men han var också omtänksam och kunde ge beröm.*

*Under sin sjukdomstid har han visat styrka.*

*Vi minns Horst med respekt och glädje.*

*Styrelsen*

## Styrelse

Ordförande	Sven-Arne Wennerberg Mossvägen 4 141 44 Huddinge	070-549 60 92 sa_wennerberg@hotmail.com
Vice ordförande	Ewa Hjelm Plogvägen 3 141 45 Huddinge	070-309 57 98 ewahjelm@gmail.com
Sekreterare Programansvarig Programhäftet	Ewa Hjelm Plogvägen 3 141 45 Huddinge	070-309 57 98 ewahjelm@gmail.com
Kassör	Greta Tellström Taggsvampsvägen 147 141 40 Huddinge	070-210 58 83 greta.tellstrom@taggsvampen.se
Biträdande kassör Annonser Programhäfte	Sören Ekelund Mossvägen 43 141 44 Huddinge	070-594 40 43 08-711 40 43 soren.ekelund@gmail.com
Medlemssekreterare Facebook & IT	Knut-Olov Axelsson Sjödalsvägen 19 B lgh 1502 141 46 Huddinge	070-397 73 83 knut-olov.axelsson@telia.com
Resor	Eva Andersson Patron Pehrs väg 13 141 35 Huddinge	070-658 51 35 evaandersson07@yahoo.se
Programhäfte Studiebesök	Lillemor Söderholm Norströms väg 13 lgh 1502 142 60 Trångsund	076-811 36 73 lillemorsoderholm@yahoo.se
Programhäfte Studiebesök	Marianne Nordqvist Patron Pehrs väg 16 4tr 141 35 Huddinge	073-063 97 40 marianne.nordquist@live.se

## Adjungerade till styrelsen

HPR Trafikansvar	Alexandra Birk Skogsängsvägen 7 141 43 Huddinge	070-811 54 16 alebir18@gmail.com
HPR Valsamverkan Projekt Ensamhet och trygghetsringningen	Berit Westergren Sjödalsvägen 18 141 47 Huddinge	070-955 78 30 berit.westergren2@bredband.net
Festkommittén	Eva Magnusson Sjödalsstorget 15 141 47 Huddinge	073-229 20 36 magnussoneva@hotmail.com

## **Revisorer**

Revisor	Margoth Karlsson	073-061 31 61
Revisor	Jan-Olof Gustafsson	070-236 06 32
Revisorssuppleant	Margareta Segerberg	073-387 24 58

## **Valberedning**

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

## **Programkommitté/programhäfte**

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

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

HPR	Berit Westergren Alexandra Birk Sven-Arne Wennerberg	070-955 78 30 070-811 54 16 070-549 60 92
Vuxenskolan	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
Civilförsvarsföreningen	Tuula Torro	08-420 655 62
SPF-Aktuellt	Marianne Nordqvist Ewa Hjelm	073-063 97 40 070-309 57 98
Annonser	Sören Ekelund	070-594 40 43

## 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	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, Anita Wassén Trångsund, tisdagar, Rolf Lundin Trångsund, onsdagar, Monica Lindqvist Trångsund, fredagar, Marianne Carleskog	073-557 92 82  08-771 97 94 070-95 88 10 070-441 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	Agneta Bernhult	073-706 65 96
Mattcurling	Annika Hellberg Björn Rothin Olle Sandström Sune Jacobsson	070-717 43 01 070-715 76 54 073-673 52 25 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Anita Janeklev	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Göran Andersson Björn Rothin Jan Sundkvist	08-774 99 89 070-715 76 54 070-714 81 69
Mötesvärdinnor	Christina von Euw Ingrid Rosenqvist Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar Birgitta Berggren Marianne Dahlin Kerstin Runeborg	08-774 11 64 076-184 75 25 08-97 64 50 070-791 87 10 070-713 86 86 070-731 39 90 070-440 52 36 070-878 66 08
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

## Äldre blir bestulna på miljoner varje vecka

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

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

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

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

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

### **Gör polisanmälan**

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

## Viktiga telefonnummer

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



FLICKORNA  
FRÅN  
SMÅLAND

## ALLSÅNGSKONSERT FÖR SENIORER

ONSDAGEN DEN 5 OKT, 15.00-16.30  
HUDDINGE GYMNASIUM

Många seniorföreningar har nog haft besök av den skönsjungande **Ewa Wigenheim** eller hört föreläsningen **Från ABBA till munkarna i Laos**.

Nu kommer hon till Huddinge med fyra professionella musiker för att bjuda in till en svängig allsångsföreställning, med musik som väcker minnen från 50 talet och framåt till våra dagar. Stor igenkänning och glädje.

Köp biljett nu, begränsat antal platser - det kommer att bli fullsatt!

Köp online: [www.seniorkonsert.se](http://www.seniorkonsert.se)  
eller vid gruppbokning kontakta  
[ewa@wigenheim.se](mailto:ewa@wigenheim.se) eller 0705238933

ALLA FÅR

*allsångs  
häfte*

BILJETTPRIS: 180 KR  
konserten pågår mellan  
15.00 - ca 16.30.

I samarbete med:

SPF  
SENIORERNA  
HUDDINGE

MER INFO [WWW.SENIORKONSERT.SE](http://WWW.SENIORKONSERT.SE)

PRO  
Huddinge

# Kalender

## Augusti

Fre 26	13.00 Sensommarfest Trångsund/Skogås.....	26
Fre 26	10.00 Avslutningsdag på Seniorsdagarna på Folkes i Huddinge .....	34

## September

Fre 2	13.00 Bingo.....	38
Lör 3	10.00 V 75 .....	39
Mån 5	13.00 Månadsmöte Huddinge Monas Wienercafé.....	20
Tis 6	08.00 Bussresa Hälleskogsbrännan/Oljeön.....	44
Ons 7	14.00 Släktforskning .....	42
Fre 9	14.30 Afternoon tea, Sjödalen Restaurang .....	13
Tis 13	14.00 Digital kompetensutveckling .....	18
Tor 15	15.00 Höstens första stickcafé Huddinge .....	41
Tor 15	18.00 Pub Trångsund/Skogås .....	41
Mån 19	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås bokbyttardag .....	21
Tis 20	13.00 Digital konferens, SPF Seniorerna .....	13
Ons 21	10.00 Höstens första akvarellträff .....	41
Fre 23	18.00 Surströmming .....	41
Tis 27	15.00 Sittgympa med café .....	37
Tor 29	11.00 Seniorshopen .....	42
Fre 30	13.00 Fredagsträff med Rozita Auer, Absolut! .....	26

## Oktober

Ons 5	15.00 Konsert i Gymnasieaulan.....	11
Ons 5	18.00 Pub Trångsund/Skogås .....	41
Fre 7	13.00 Bingo.....	38
Fre 7	14.30 Afternoon tea, Sjödalen Restaurang .....	13
Lör 8	10.00 V 75 .....	39
Mån 10	12.00 Tomatsoppa Trångsund/Skogås .....	42
Mån 10	13.00 Månadsmöte Huddinge Malins musikstund från förr .....	20
Mån 17	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås .....	21
Mån 17	10.00 Författarkryssning med Viveka Sten .....	44
Tor 20	15.00 Stickcafé Huddinge.....	41
Tor 20	18.00 Pub Huddinge .....	42
Lör 22	14.45 Bussresa - KnäppUpp-revy - Povel Ramel 100 år.....	44
Tor 27	18.00 Pub Trångsund/Skogås .....	41
Fre 28	13.00 Fredagsträff med Per Wirtén .....	26

## November

Fre 4	14.30 Afternoon tea, Sjödals Restaurang .....	13
Fre 11	13.00 Bingo.....	38
Lör 12	10.00 V 75 .....	39
Lör 12	17.00 Märten Gås Huddinge.....	43
Mån 14	13.00 Månadsmöte Huddinge Musikquiz med Poppe – Strand.....	21
Tor 17	15.00 Stickcafé Huddinge.....	41
Fre 18	18.00 Ladies Night Huddinge .....	43
Mån 21	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås Julpysssel med Ewa .....	21
Ons 23	18.00 Pub Trångsund/Skogås .....	41
Tor 24	18.00 Pub Huddinge .....	42
Fre 25	13.00 Fredagsträff med Eva-Karin Gyllenberg .....	27
Nov ??	Preliminärt - Ateljébesök hos Håkan Bull förmiddag eller eftermiddag .....	45

## December

Fre 2	14.30 Afternoon tea, Sjödals Restaurang .....	13
Tis 6	09.30 Kryssning med Julbord på Rosella .....	45
Fre 9	13.00 Adventskaffe Huddinge.....	27
Lör 10	10.00 V 75 .....	39
Mån 12	13.00 Månadsmöte Huddinge En Glad Ton med Luciatåg .....	21
Tor 15	15.00 Stickcafé Huddinge.....	41
Fre 16	13.00 Bingo.....	38
Mån 19	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås julkul med Sörenz .....	21

## Afternoon tea

Under hösten kommer Frivilligsamordnare Ann-Louise Bergqvist att anordna Afternoon tea i restaurangen på Sjödalsvägen 14. Är du senior och vill utöka din bekantskap kom då på Afternoon tea träffarna. Där får du möjlighet att lära känna nya vänner.

Te, hembakad scones med tillbehör och kaka kostar 40 kronor.

- **Fredag 9 sep 14.30 – 16.00 Anmälan senast måndag 5 september**
- **Fredag 7 okt 14.30 – 16.00 Anmälan senast måndag 3 oktober**
- **Fredag 4 nov 14.30 – 16.00 Anmälan senast måndag 31 oktober**
- **Fredag 2 dec 14.30 – 16.00 Anmälan senast måndag 28 november**

Vi träffas på **Sjödals Restaurang, Sjödalsvägen 14 plan 2**

**Anmälan dig till frivilligsamordnare telefon 08- 535 312 06**

Varmt välkomna!

*Samverkan mellan förebyggande enheten äldreomsorgen Huddinge kommun, SPF seniorerna Huddinge och Väntjänsten Huddinge kommun*



## **Bra att veta**

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

### **Huddinge Pensionärsråd HPR**

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

De som representerar SPF är, efter årsmötet i mars 2022, Sven-Arne Wennerberg, Alexandra Birk och Berit Westergren.

Under våren har vi fått information om personalförsörjning, äldreomsorgslyftet, vaccinationskrav, nytt äldreboende i Masmö. Detaljplan för kv.Aspen i Sjödalén, Servicecenters verksamhet, samt inf från socialförvaltningen. Vi har informerat om Trygghetsringningen. Vi har lyft frågor om snöröjning och Arrangörsservice, äldrevänlig kommun, krisorganisationen i kommunen och Attendo Uppsala

Vi har också fått inf. om försöket med parkeringsavgifter i centrala Huddinge och Stuvsta samt utvärdering av Huddingeförslaget.

På senaste mötet gavs information om utveckling av Huddinges parker, En referensgrupp för utredning av äldrevänlig kommun utsågs. För SPF utsågs Sven-Arne Wennerberg och Berit Westergren. Vid fyllnadsval till arbetsutskottet utsågs Sven-Arne Wennerberg.

Vi har svarat på remiss om Översiktsplan 2050 för Huddinge och detaljplan för Vårby Udde –etapp 1

**Berit**

### **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 Seniorena Huddinge kan kontakta Sören Ekelund, 070-594 40 43, 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 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 har legat nere under pandemin men nu ska vi börja med att kunna hjälpa till vid behov igen. Vi tar emot samtal och pratar med dig som känner sig ensam.

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

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



Birgitta Winblad och Yngve Sundblad

## Pensionärsluncher

Som pensionär kan du äta lunch i flera av kommunens skolor. Kostnaden är 43 kronor för varmrätt, smör och bröd, dryck och sallad. Du betalar med en lunchkupong som finns att köpa på Huddinge servicecenter på Patron Pehrs väg 6, (öppet för drop in måndag-torsdag 13.15-17.00 och fredagar 13.15-15.00) samt på biblioteken i Skogås, Trångsund och Vårby samt på vissa skolor.

Under skollov och studiedagar är skolmatsalarna stängda.

För att veta vilka skolor som omfattas (de flesta i Huddinge kommun) kan ni gå in på kommunens hemsida [www.huddingekommun.se](http://www.huddingekommun.se). I den sökruta som dyker upp skriver ni Skollunch för pensionärer. Tryck sen på uppgiften sida för att få en förteckning på samtliga skolor.

## SPF Seniorerna Huddinge har slutit avtal med följande företag

Sjödallssalongen 08-774 42 60

Stuvsta Trädgård

08-711 03 13

10% på priset mån- fre kl 9-12

5% på gröna inneväxter

## Bättre sent än aldrig!

### Ta kontakt med Trygghetsringningen!

Det nittonde verksamhetsåret i Trygghetsringningen pågår. Verksamheten startade 2003 och fortgår ännu, vilket får anses som enastående.

Svårigheterna att nå ut till ensamstående gamla kvastår, men under alla dessa år har vi hela tiden haft mellan 50-60 personer som tagit del av vår unika kostnadsfria servicetjänst. Vi har också haft ungefär samma antal "svarare", Några har bytts ut och andra har tillkommit. Just nu har vi behov av fler "svarare".

**Vad är då Trygghetsringningen? Det kan kallas för en livlina.** Det går ut på att den som anmäler sig till systemet, varje dag ringer ett speciellt telefonnummer före kl. 12 och uppger sitt eget namn och telefonnummer. Efter kl. 12 kommer två "svarare" till SPF's lokal på Patron Pehrs väg och avläser en telefonsvarare. Hör de inte ditt namn börjar de söka dig. **Vi vill veta att allt är bra med dig varje dag! Du vet ju att olyckan kan vara framme fortare än man tror!**

Vill Du ha mer information om denna tjänst kontakta Ulla Chressman tel 073-9363748.

### Berit

## Grannstödsbilen behöver fler förare!

Grannstödsbilen är ett komplement till Grannsamverkan och är en oberoende opolitisk förening.

Bilen, en Toyota Yaris Hybrid med automat, körs runt i västra Huddinge på dagtid vardagar mellan kl. 10,00 till 16,00 uppdelat på två trettimmarspass.

Man är alltid två personer i bilen och uppgiften är att synas, observera, notera och meddela.

Från polisen får man uppgift om var man skall köra sitt pass, som förutom att köra runt kan innebära skyltleveranser, utdelning av broschyrer, m.m.

Om du vill pröva på att vara grannstödsförare/bisittare går det bra att få följa med på ett pass, innan du/ni bestämmer dig/er.

**Utbildning sker sedan hos polisen genom en tvåtimmars information.**

**Intresserad? Hör av dig till Kim Malmberg, 070-6668828 eller via mail [kimmalmberg37@gmail.com](mailto:kimmalmberg37@gmail.com)**





## Vad händer i trafiken 2022 - frågor och svar!

Sommarlovet ligger framför oss, utlandsresenärerna varnas för köerna på **Arlanda** och de som inte hunnit skaffa pass kör i timmar för att få ett tillfälligt pass .. Nej, i år är det **hemester** som gäller! Eva A. presenterade en massa trevliga alternativ på senaste månadmötet!!



Men vi ska även titta på vad som händer i närområdet och med min käpphäst; "**Närbussen**". Senaste budet är att inget händer före den 22 november och beroende på vem vinner upphandlingen tar beslut om linjen ska fortsätta som idag som linjestyrd eller bli anropsstyrd. Med tanke på resenärsundersökningen och befolkningsunderlaget som antyder att det inte bor så många 75+ i området (???) är jag rädd för att det blir anropstyrt och då kommer vi att behöva mycket information hur vi går tillväga. Men på min fråga idag på månadmötet hur många som åker med bussen fick jag till min förvåning inga svar så vi får se om den överlever!

Dessutom ska vi lära oss att använda **det nya gröna kortet** .. Det var inte så svårt, jag laddade mitt med 10 enkelbiljett och blippade det på bussen idag .. Finito! Tänker ändå fortsätta att använda det gamla tom mars 2023!

Ett annat uppdrag jag fått nu är att titta på **gång -och cykelbanan** från det gamla Tingshuset upp till kiosken vid parkeringen, genom tunneln och som fortsätter uppför en liten backe och slutar borta vid Södertörns kyrkan, men kommer även från höger sida. På första delen finns ingen markering bara en delad skylt gång och cykelväg, sen strax före tunneln markering på marken **gående till höger och cyklar till vänster**, men på andra sidan växlar man utan förvarning markeringen **gående till vänster cyklar till höger**, konstigt att det inte har hänt fler olyckor ... Så mitt bud till kommunen kommer att bli; **gör något åt saken innan det händer något allvarligt!**

Jag blir väldigt glad när någon i föreningen kontaktar mig och ställer frågor, som på sista månadmötet då jag fick frågan; "**Varför finns det inga markerade övergångsställen på Kvarnbergspan?**"

Vet inte om skylten för; "**gångfartsområde**" fortfarande finns kvar, men tyvärr är det många som inte vet vad den innebär!

**"På ett gångfartsområde får du endast köra i gångfart, och du har väjningsplikt mot gående. Parkering får ej ske på andra platser än markerade P-platser. Vid körning på gågata gäller gångfart. Gående ska ges företräde!"**



**Trafikkommittén har som övergripande mål att öka säkerheten och bekvämligheten för de äldre i trafiken. För att uppnå målen arbetar vi med \* att förmedla aktuell information om trafikfrågor!**

- vid behov ta kontakt med kommunen, vägverket och NTF
- bistå medlemmar i kontakten med myndigheter i trafikfrågor
- att minska risken för halk- och fallolyckor
- att speciellt uppmärksamma de rörelsehindrades svårigheter i trafiken- Genom Samråden i trafikförvaltningen!

**Alexandra Birk**

Trafikombud för SPF Seniorerna i Huddinge och Stockholmsdistriktet  
tel. 0708-115416, epost alebir18@gmail.com

## Har du inte tagit del av den digitala världen

Många seniorer har aldrig tagit till sig den digitala världen. Vi ser att omgivningen förändras utan att jag känner mig delaktig eller ens kunna vara med och påverka. Politikerna förstår förhoppningsvis problemet men hänvisar oftast till frivilliga krafter som till exempel Seniornet.

Många seniorer har kanske hört om bedrägerier och skojare på nätet, kan man värja sig eller går man i de olika fällor som ständigt gillras.

Kunskap löser de allra flesta av de situationer som du ställs inför.

SPF Seniorerna kommer att samarbeta med Seniornet Huddinge för att erbjuda kompetensutveckling för dig som idag står utanför den digitala världen.

Intresserad? Hör av dig till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com med din anmälan.

Blir vi en grupp på 10 startar vi i höst **tisdagen den 13 september kl. 14** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10 och bestämmer vid första träffen ytterligare mötesdagar.

Den digitala kompetensutvecklingen leds av Sven Niklasson.

## Tillsammans – SPF Seniorernas webinarier

Nu gör jag reklam för en av SPF`s digitala föreläsningar!

Viktigt och intressant!! Och,berörande för oss alla som på olika sätt är anhöriga!

Två webinarier under rubriken Tillsammans - mindre ensam har genomförts under maj månad. I lust och nöd – ensam i tvåsamheten .

Om att vårda sin partner i hemmet och ofrivilliga ensamhet vad det kan leda till. Och den hjälp och det stöd man kan få.

Medverkar gör representanter från NKA: Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Anhörigas riksförbund, Bräcke diakoni och SPF Seniorerna.

### Hur nås detta program?

Gå in på SPF seniorerna, klicka på SPF är en av.....

Huvudrubrik – klicka på Hälsa och aktivitet

Vänster spalt – klicka på- tillsammans mindre ensam

Vänster spalt – klicka på webinarier.

Klicka på – här för att hitta seniorernas webinarier 2021-2022

Under bilden webinarium om att vårda sin partner i hemmet

**Finns intresse kan vi träffas en grupp på 8-10 personer i vår lokal och tillsammans titta på föreläsningen och efteråt diskutera vad vi tänker om vad vi sett och hört.**

Jag föreslår den **20 sept. kl 13- 16**

**Intresseanmälan till Berit 0709-557830**

## Armen som kroknade

År 2019 startade vi projektet Tillsammans mot ensamhet som vi döpte till Armkrok. Det var vårt förbund som med staliga medel genomförde en utbildning av s k ambassadörer som i sin tur skulle försöka att engagera ensamma äldre i olika verksamheter eller aktiviteter för att minska ensamhet och isolering och förebygga ohälsa, Vi, SPF och PRO i Huddinge gjorde vårt bästa för att sprida kunskap om projektet genom affischering, med hjälp av medlemmar och kommunen, bl.a biståndskontoret och frivillig samordnare Anne-Louise Bergqvist. Vårt Huddinge skrev en artikel och kommunikationsavdelningen la ut inf. på Facebook.

HUGE bjöd till informationsträff och en en broschyr delades ut i alla HUGES lägenheter med 65+ personer.

Vi har haft ett antal cafémöten med samtal. Ca 20 personer har deltagit. Vi har hela tiden ansträngt oss att hitta fler ensamma som inte deltar i våra vanliga aktiviteter.

Nåväl, så kom Coronan och all verksamhet upphörde. Flera av våra deltagare avled under denna period och verksamheten har inte kommit igång. Många äldre har lärt sig att leva ensamma och är rädda för nyheter, rädda för nya kontakter, känner osäkerhet och finner tryggheten i hemmet.

Vi har därför beslutat att avsluta verksamheten. Det känns tråkigt för vi vet att den behövs, men vitsen med att Birgitta Winblad och jag sitter i stort sett ensamma i väntan på besökare känns inte befogad. Det är ett misslyckande och det gnager, men uttrycker våra medlemmar ett behov av att gruppen nystartar är vi beredda till omstart.

PS. Under hösten kommer frivilligsamordnare Ann-Louise att anordna Afternoon tea i restaurangen på Sjödalsvägen 14, 2 tr. Där kan vi träffas och fundera på framtiden. Se sidan 13 DS.

## Berit



## Månadsmöten

*Andra måndagen i månaden (september den 1:a) träffas vi i Klockargården kl. 13.*

*Underhållning, kaffe med dopp kostar 60:-, kan betalas med kort eller kontant.*

### MONAS Wienercafé

Mona Rosell, tillsammans med sin ackompanjatör Wojtek Rutkowski, gästar oss på **månadsmötet den 5 september**.

Mona serverar oss trallvänliga Wienerlieder och eldiga Csardas precis som på Grinzing i Wien. Dansa en Wienervals, klappa takten och sjung med i refrängerna!

Mona fick sin utbildning i Wien. På dagarna i operasång och på kvällarna i Wienermusik på Grinzing!

Det kan man kalla två flugor i en smäll!



### Välkommen till Malins "Musikstund från förr"

På **månadsmötet den 10 oktober** möter vi än en gång Malin Melin Carlsson.

Malin kommer att bjuda oss på musik från det jazziga och svängiga 50- och 60-talet.

I hennes repertoar finns Frank Sinatra, Nat King Cole, Lillbabs, Siw Malmqvist och såklart Elvis med.

Tillsammans skapar vi en trevlig stund med musik, massa minnen och såklart allsång!

Väl mött!



## Musikquiz med Mia Poppe och Nicklas Strand

Vad sägs om allsång, musikfrågesport, solonummer och en liten konsert? Allt förekommer när familjen Strand – Poppe intar scenen på **månadsmötet den 14 november**.

Vi kan utlova en riktigt mysig måndags-eftermiddag med mycket underhållning, musik och glam.

Sätt bildningen på prov på ett roligt och underhållande sätt.

OBS! Medtag gärna en penna.



## Julen är här

och det är också En Glad Ton under ledning av Ingrid Baumgarts på **månadsmötet den 12 december**.

Denna måndag kommer också några andra gäster, lite tidigt men dock!

Några som sprider ljus, bjuder på pepparkakor och kan sjunga glada julsånger, tillsammans med er, kära publik!

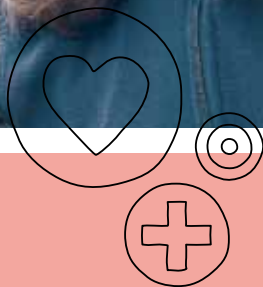


## Månadsträffar Trångsund/Skogås

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

- 19 september bokbyttardag
- 17 oktober
- 21 november julpyssel med Ewa
- 19 december Julkul med Sörenz





## VÄLJ HEMTJÄNST *med omsorg!*

Attendo är ett etablerat omsorgs-företag som erbjuder hemtjänst på många orter runt om i landet. Hos oss är det dina önskemål som avgör hur omsorgen ska utformas.

### **SÅ HÄR JOBBAR VI:**

Du får en egen kontaktman som sköter de flesta insatserna i ditt hem och har extra ansvar för din omsorg.

Vi vinnlägger oss om att komma på utsatt tid och du blir alltid meddelad om det skulle ske några förändringar.

Vi bär alltid arbetskläder och idbricka för din trygghet och säkerhet.

Du som är beviljad matlåda kan få hemleverans av goda och näringsriktiga matlådor.

Skulle du vilja ha hjälp med sysslor utöver biståndsbeslut kan du beställa hushållsnära tjänster med RUT-avdrag. Vi kan hjälpa dig med städ, tvätt, promenader och fönsterputs.

Vi drar av skattereduktionen direkt på fakturan. Priset för dig över 65 år är 215 kr efter RUT-avdrag och du kontaktar oss direkt för bokning.

KONTAKTA OSS SÅ BERÄTTAR VI MER  
OM VAD VI KAN GÖRA FÖR DIG  
Verksamhetschef Maria Andersson  
073-390 51 42, maria.andersson5@attendo.se  
Kontoret 08-711 50 70

**Attendo**

# Seniornet Huddinge

Hösten 2022 startar vi med en rad nya aktiviteter, för dig som är senior och vill hålla dig uppdaterad kring smarta telefoner, surfplattor och datorer.

I vår digitaliserade värld vill vi verka för det livslånga lärandet.

Seniornet Huddinge bildades 2015. Föreningen har växt och har nu 60 medlemmar.

E-postadress: [huddinge.seniorenet@gmail.com](mailto:huddinge.seniorenet@gmail.com)

Tel. ordförande Sven Niklasson 070-975 00 11

Seniornet Huddinge brukar ha sina möten i Huvudbiblioteket en trappa ner i den så kallade "Programsalen"

Adress: Kommunalvägen 28

## **Program hösten 2022 i korthet**

**Öppet hus 8 september kl. 13** i Biblioteket

Dagens tema vänder sig till dig som ska köpa eller planerar att köpa en telefon, platta eller dator.

**Supportverkstad 22 september kl. 13** i Biblioteket

När vi har Supportverkstad försöker vi hjälpa dig att komma igång eller försöker lösa dina problem.

**Öppet hus 6 oktober kl. 13** i Biblioteket

Dagens tema behandlar hur du skyddar din telefon, platta eller dator från olika typer av angrepp.

**Supportverkstad 20 oktober kl. 13** i Biblioteket

**Öppet hus 3 november kl. 13** i Biblioteket

Dagens tema att komma igång med Sociala medier är en samverkan mellan Biblioteket och Seniornet Huddinge.

**Supportverkstad 17 november kl. 13** i Biblioteket

**Öppet hus 1 december kl. 13** i Biblioteket

Dagens tema Windows inställningar och hur du rensar din dator från skräpfiler mm.

## **Webbplats**

Seniornet Huddinge har en egen webbplats/hemsida där du kan läsa mer om verksamheten. Du kan även ta del av tidigare föredragningar kring olika teman.

**Du hittar oss på <http://huddinge.seniornet.se/>**

## Bildminnen från våren 2022



*Estradören Mattias Enn värpte först och kacklade sen, som Birgit Nilsson sa.*



*Å i köket träffar vi våra nya medarbetare, Birgitta och Marianne.*





*Fredagsträff. Marianne Enge Swartz var Elin Wägner en stund hos oss.*



*Afternoon tea. Bordet är dukat, gästerna är på plats.*



*Vi älskar dansbandz med Anna Bromee. En klang och jubelföreläsning.*

*Under föreläsningen fick vi förklaringen till varför många dansband har bokstaven Z i sina namn.*

*Det var i Kristianstad folkets Park på 70-talet – det var nonstopdans. Många dansband var där. Folkparkschefen skulle sätta upp kvällens bandnamn med lösa bokstäver på en skylt. När han kom till sista bandets namn var bokstaven S slut i hans låda, och han drog till med Z i stället för ett S. Det satte starten på dansbands namn med Z.*

## Fredagsträffar

**Huddinge Sista fredagen i månaden i SPF-lokalen kl. 13,  
Patron Pehrs väg 8-10**

**Föreläsningar och kaffe med dopp. Entréavgift 40:-, kan betalas med kort eller kontant.**

## Sensommarfest – Trångsund/Skogås

**Fredagen den 26 augusti** kl. 13 startar festen i Stortorpsparken.

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

Kaffestugan är öppen och korvmojen är på plats. Välkomna!

Festen är ett samarbete mellan SPF Seniorerna och PRO



## Vem var brännvinskungen?



Du kan ha sett hans bild på vodkaflaskan Absolut!

**Fredagen den 30 september** kl. 13 i vår föreningslokal träffar vi Rozita Auer som berättar om sin morfars farfar Lars Olsson Smith, en man med osedvanlig begåvning. Han startade vin- och spritfabriken på Reimersholme. Han byggde upp ett brännvinsimperium i slutet av 1800-talet.

Vi får veta av Rozita mer om hur det kom sig att han blev "Brännvinskungen" med hela svenska folket och även om hans tragiska ålderdom och död.



## Mitt hemland – ett utanförskapsområde?

Per Wirtén är författare och skribent på Expressen och Sydsvenskans kultursidor.

På **fredagsträffen den 28 oktober** kl. 13 berättar Per om sin senaste bok "Mitt hemland – ett utanförskapsområde".

Sverige har ett ouppklarat förhållande till EU. Hur gör man när man vill vara med, men ändå inte känner sig hemma? Sverige har ända sedan 1950-talet tillhört de motvilliga européerna.

Varför ska man vara med på riktigt om man ändå tror att man vet bäst om det mesta?



## Stockholm på trekvart

Eva-Karin Gyllenberg är en av Dagens Nyheters mest namnkunnig journalist, specialicerad på läsarkontakter om allt som rör livet i Stockholm.

"Stockholm på trekvart" är ett kåserande föredrag med bilder om stort och smått i många av Stockholms offentliga miljöer.

Intresset för frågesport har väl aldrig varit så stort som nu och därför finns en variant som innefattar ett antal frågor med quizböcker i pris.

Kom på **fredagsträffen den 25 november** kl. 13 och ta del av konst och konstheter i Stockholm med Eva-Karin.



## Adventskaffe

**Fredagen den 9 december** kl. 13 serveras det adventskaffe med lussekatt, pepparkaka och så klart en mugg med glögg, med och utan!

Priset för detta är 50:-. Anmäl dig senast 6 december till Agneta Rockhammar,

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

Advent inleds fjärde söndagen före jul och varar till och med julafton. På norra halvklotet är det årets mörkaste tid och många tänds 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.



*Tänkvärda ord  
Det bästa i livet är gratis:  
Vänlighet, leenden, kramar.  
Komplimanger, vänner, skratt  
och fina minnen.*

# **SPF Seniorerna Huddinge kallar medlemmar till Årsmöte**

***måndagen den 13 februari 2023 klockan 13  
i Klockargården, Huddinge***

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

Föredragningslista, ekonomihandlingar, årsberättelse samt  
valberedningens förslag är tillgängliga på föreningens expedition  
för medlemmar från och med 30 januari 2023.

Efter förhandlingarna kaffe och underhållning



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

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

## Tipsrundan – era och våra tips på aktiviteter

### Café Lyran i Bredäng/Mälardalshöjden

Lyrans historia. Villa Lyran, som uppfördes som en sommarvilla 1876 utav paret Fredrika och Carl Limnell, är ett känt kulturmärke i Stockholm.

Paret Limnell älskade sällskapsliv och här samlades dåtidens kändisar för "Kolifej på Lyran". Och en hel del festligheter lär det ha varit, då uttrycket "Att vara på Lyran" sägs ha myntats här.

En del märkliga konstruktioner finns i huset, som att tornet går att höjas och sänkas. "Stugan" kallas husets största rum, och den vackra kakelugnen i mitten ritades 1868 av arkitekten Johan Fredrik Åbom.

Idag är Café/konditori Lyran välbesökt då det ligger vid ett av Stockholms vackraste områden vid Mälarens strand, Älgrytevägen 90, Mälardalshöjden. Där serveras bl.a. äkta wienerbröd gjort på gammaldagsvis. Jättegott! Öppet alla dagar mellan kl. 10-17.

*Ewa*



### Gemensamma stadgar för SPF Seniorerna

Vid SPF's kongress 2021 antogs nya stadgar för hela organisationen som består av föreningar lokalt, distriktet regionalt och förbundet nationellt.

**Stadgarna träder i kraft om den 1 januari 2022.**

Du kan hitta de antagna stadgarna på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/huddinge](http://www.spfseniorerna.se/huddinge). Ett exemplar kommer att finnas på kontoret.



### §1 Ändamål:

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Syftet är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete. Inom ramen för detta ska SPF Seniorerna arbeta med frågor om äldres hälsa och omsorg, boende, ekonomi samt rätt att arbeta.

### Några ändringar rörande årsmötet.

Kallelse per brev eller e-post senast fem veckor före årsmöte (tidigare 6). Vi kallar i detta programhäfte (se sid 28) som skickas till alla medlemmar. Motion ska vara föreningsstyrelsen tillhanda senast 4 veckor före årsmöte. Dagordning, valberedningens förslag och andra handlingar som ska behandlas på årsmötet ska hållas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan eller annat sätt, senast 2 veckor före mötet (idag en vecka). Dessa handlingar finns också på vårt kontor.

Berit

## Vår nya styrelse i bild

I samband med årsmötet våren 2022 valde SPF Seniorerna Huddinge en delvis ny styrelse. På bilden saknas tyvärr två personer. Dessa är Berit Westergren och Alexandra Birk.



Från vänster ser du

*Knut-Olov Axelsson, Eva Magnusson, Marianne Nordqvist, Ewa Hjelm, Greta Tellström, Sven-Arne Wennerberg, Eva Andersson, Lillemor Söderholm samt Sören Ekelund*

## 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 från vårens aktiviteter*



*Huddinge Messing blås invigde våra uteaktiviteter på Sundby Gård.*



*Ewa Wigenheim och Evy Hugdahl glittrar tillsammans på fredagsträffen som handlade om bl.a. Abbamuseet*

*Björn Hemstad bjöd oss på Elvis på vårens sista månadsmöte*



## 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 och blandad med sånger till alla tillfällen.

Du vill väl vara med? Du är välkommen att komma och pröva. Vad krävs? Sångarglädje, samt viss kunskap i notläsning.



*Vi är så glada. Idag för det är vår sångardag!*

Vi börjar torsdagen den **1 september** och övar mellan kl. **10.00 och 12.00** i Stuvstakyrkan, Mellanskogsvägen 1-3, Stuvsta. Terminsavgiften är 600 kr.

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

Känn dig välkommen!

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

Vi utför medicinsk fotvård som är en mycket skön behandling för trötta och ömma fötter. Den är förebyggande och behandlande.

Du kan även få fot och underbensmassage som är skönt för dig som står och går mycket i ditt arbete. Jag som ger dig fotvård heter Marie Ritter och är medicinsk foterapeut.

**Öppet måndag -torsdag 8.00 - 16.30. Pensionärsrabatt**

**Boka via telefon 070-756 63 39 eller på [www.bokadirekt.se](http://www.bokadirekt.se)**

**[mari.fotohalsa@outlook.com](mailto:mari.fotohalsa@outlook.com) [www.mari-fot-halsa.se](http://www.mari-fot-halsa.se)**



**MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge**



# Bioträffen hösten 2022

## Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns som vanligt möjlighet att köpa kaffe och bullar mm. Vi erbjuder ett "gofika" som måste förbeställas. På grund av stora prisökningar måste vi nu ta 60 kr för kaffe/te och en kondisbit. Förbeställ hos Marianne Backman 070-286 15 10 eller mariannebackman1950@gmail.com samma vecka, senast onsdag kväll. I Café Garbo betalar man och blir avprickad.

Pandemin är inte över än, personer 65+ uppmanas att ta en 5:e vaccinspruta i höst. Vi fortsätter att hålla avstånd. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

**Fredag den 23 september 2022 kl. 14.00**

### **Judy**

1968 är Judy Garland en dyrkad artist, men märkt av en smärtsam vårdnadstvist om sina älskade barn. Hon reser till London för att uppträda vid utsålda konserter på nattklubben Talk of the Town. Där träffar hon musikern Mickey Deans som hon inleder ett förhållande med. Renee Zellweger fick en Oscar för denna rolltolkning. 1 tim 53 min.

**Fredag den 30 september 2022 kl 14.00**

### **Sully**

Kapten Chesley "Sully" Sullenberger landade den 15 januari 2009 ett nödställt flygplan på Hudsonfloden och räddade därmed livet på de 155 passagerarna. Men samtidigt som han hyllades av allmänheten och media pågick det en undersökning kring fallet som kunde förstöra både hans rykte och karriär. Regi Clint Eastwood. 1 tim 35 min.

**Fredag den 28 oktober 2022 kl 14.00**

### **Vykort från drömfabriken**

Filmen bygger på Carrie Fishers självbiografi och är ett knivskarpt och mycket underhållande avslöjande om livet i Hollywoods gräddfil. Meryl Streep gör en fantastisk prestation som Suzanne Vale, en sarkastisk och sårbar skådespelerska som är fast besluten att sätta fart på sin något stillastående karriär. I rollen som hennes åldrande filmstjärnemor ser vi Shirley MacLaine göra ett porträtt av en av filmstadens okuvliga filmdrottningar. En lång rad stjärnskådespelare bidrar i denna enastående smygtitt på Hollywoods utbrända och kommande stjärnor. En komedi om livet bakom kulisserna. 1 tim 37 min.

**Fredag den 18 november 2022 kl 14.00.**

### **The wife**

Glenn Close spelar Joan som i fyrtio år har offrat sin talang och sina drömmar för att stödja sin karismatiska make Joe och hans fantastiska karriär som författare. Med ojämlika förutsättningar har de byggt sitt långa äktenskap och Joan har nu nått sin brytpunkt. På kvällen när Joe ska ta emot Nobelpriset i litteratur, höjdpunkten på framgångssagan, bestämmer Joan sig till slut att tillkännage den stora hemligheten. 1 tim 40 min.

**Fredag den 27 januari 2023 kl 14.00.**

### **King Richard**

Richard Williams, far till de blivande tennisstjärnorna Venus och Serena Williams, uppfostrar sina döttrar med målet att ta dem från gatorna i Los Angeles-stadsdelen Compton till den internationella tenniseliten. 2 tim 24 min.

# Seniordagarna 2022

Seniordagarna pågår den 25- 26 augusti 2022 med **avslutning på Folkes i Huddinge centrum den 26 med start kl 10.00.**

För mer information om program för seniorträffarna den 25 aug gå in på [www.huddinge.se/seniortraffar](http://www.huddinge.se/seniortraffar). Nedan finns programmet för den 26 augusti

## Träffa utställare

Redan från kl 10.00 finns följande utställare på plats för att möte dig.

- Huddinge kommun med Uppsökande verksamhet Förebyggande enheten Anhörigstöd
- Huddinge sjukgymnastik
- Huddinge hembygdsförening
- Huddinge Bokbindare Sällskap
- Assistansporten AB
- Riksförbundet Attention
- Gymmix
- Huddinge kommuns hemtjänst
- Solhöjdens dagverksamhet
- Friskis & Sveltis, Huddinge
- Storstockholms diabetesförening
- Attendo Varvsvägen
- SPF Seniorerna Huddinge
- Stuvsta vårdcentral
- Huddingehallen
- Bjurfors
- Susannahemmet Ersta Diakonisällskap
- Huddinge församling
- Måndagskören, Flemingsbergs församling
- Huddingelänkarna
- Hörselskadades förening, Huddinge
- S:t Mikael's församling
- Omsorgsfamiljen H.E.M vård och omsorg
- Lokalpolisen Huddinge
- Korpen

## Sång, underhållning och fika

- Klockan 10.30 - 10.50 sjunger Seniorskören "Måndagskören", från Svenska kyrkan i Flemingsberg, vid receptionen på Folkes (vid rulltrappan)
- Klockan 14.15 blir det mer sång och underhållning med dagens konferencier och musikalartist Daniel Yngwe

Vi bjuder på fika!

**Arrangör:** Socialförvaltningen, Huddinge kommun

**Adress:** Folkes konferens, Sjödalstorget 1, Huddinge centrum

**Kontakt:** [seniorveckan@huddinge.se](mailto:seniorveckan@huddinge.se), telefon 08- 535 312 06

**Förnamlan:** Nej, ingen förnamlan krävs, men antalet platser är begränsat

**Pris:** Aktiviteten är gratis

Handikapptoalett finns. Handikapparkering finns ca 100 meter från lokalen

## På kryss i Stockholms skärgård



Vi stannade en natt i gästhamnen där vi delade brygga med en alldeles speciell båt, en Harjet. Är det en annorlunda stavning av Harriet (båtar har ju kvinnonamn) eller är det något annat? Fritt fram att gissa!

**Ewa**

Varje sommar är vi, Joe och jag, ute och kryssar i skärgården. Vi besöker nya holmar och skär men seglar också gärna tillbaka till gamla bekanta.

Ibland måste vi också gå till öar där det finns affär och bunkra upp mat för ett bra tag framöver. Denna gång blev det Möja, Kyrkviken. Handla och äta en smarrig räkmacka är ett måste men också en promenad. Denna gång till kyrkan som har många gamla målningar.

På norra väggen i kyrkan hänger en målning som föreställer den heliga Katarinas trolovning med Jesusbarnet. Katarina var en vacker och lärd kungadotter i Alexandria. Omvänd till kristendomen vittnade hon med sådan kraft om sin tro inför den romerske kejsaren Maxentius, att flera personer i närheten blev omvända. Kejsaren blev så upprörd att han lät hennes kropp sönderslitas av järnbesatta hjul. Men en ängel nedsteg och slog sönder hjulen. Därför har den heliga Katarina av Alexandria, som hon kallas, ett sönderbrutet hjul som kännetecken.



# Motion, sport och välbefinnande

## Boule

### Huddinge



Vi spelar boules i **Segeltorp måndagar och onsdagar** mellan kl **12.00 och ca 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.

Vi spelar utomhus fram till september och om vädret tillåter även vidare så långt det är möjligt.

**Inomhussäsongen börjar i september** och slutar i december, Vi spelar då **onsdagar mellan 12.00 kl till ca 14.30 kl i Björnkullahallen**.

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

### Trångsund/Skogås

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

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

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

## Mattcurling, ett uppskattat spel för seniorer

Vi spelar **mattcurling lördagar och söndagar i Tennisklubbens lokal i Källbrink**. Det är ett lagspel som är mycket socialt med många skratt och trevliga samtal under spelets gång. Att vinna lagspelet är inte det viktigaste, men visst är det kul när man vinner. Vi har **tre bokade pass i veckan lördag 11.00-13.00 och söndag 10.00-13.00 samt 13.00-16.00**. Det är lämpligt för både dam- och herrspelare. **Höstterminen startar vi upp i augusti/september 2022**. Men det går bra att börja när som helst under terminen.

Ring någon av ledarna nedan och boka tid för en provomgång som är helt gratis. Därefter 30 kr per gång eller 300 kr per termin (c:a 13-14 gånger). Vi bryter för fikapaus efter halva spelomgången och var och en tar med sitt fika.



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

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

Söndag 13-16, ledare Björn Rothin 070-715 76 54

## Squaredans

**Tisdag den 13 september kl. 11.20** startar vi en nybörjarkurs i squaredans. Vill du ha rolig motion så erbjuder vi motion för kropp och knopp. Vi har dansträning på många olika nivåer. Vi ordnar klubbdanser, julfest och klubbresa. Har du frågor ring Robert Ervenius 070-870 24 18

Vårt program under hösten 2022 är:

### Tisdagar

kl. 09.30 – 11.15 Mainstream dansträning

kl. 11.20 – 13.05 Basic nybörjarkurs

### Torsdagar

kl. 09.30 – 11.15 A2 dansträning

kl. 11.20 – 13.05 A1 dansträning

kl. 13.35 – 15.20 Plus dansträning

kl. 15.25 – 17.10 Plus kurs termin 2

Vi startar vår verksamhet den **13 resp 15 september** och håller på under 12 veckor.



## Sittgympa dans – ger balans

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

Vi startar **tisdagen den 27 september kl. 15** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10 och fortsätter att träffas **en tisdag i månaden** under hösten.

Sittgympan leds av Marianne Olsson gymm.mix/HGT. Vi avslutar gymmapasset med kaffe och en god kaka, allt till en kostnad av 20 kr.

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



## MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan fortsätter som i vår. Om det är möjligt serveras soppa. Eventuellt program på **tisdagar varannan vecka**. Planerat är att polisen kommer under hösten vid tre tillfällen.

Det kommer att vara möjligt att se programmet på Stuvstakyrkans hemsida

[www.stuvstakyrkan.se](http://www.stuvstakyrkan.se).

# Spel och dobbel!

## Bingo

Bingo ett lättsamt och underhållande spel som skänker spänning, hopp och trevlig samvaro. Ett spel för alla, och som sprider glädje och avkoppling. En populär aktivitet med goda vinstchanser, men antalet deltagare är begränsat p.g.a lokalens storlek. Om du är inbokad och inte kan komma meddela detta så får någon annan chans att vara med.



Som allting annat i samhället stiger kostnaderna vilket också påverkar priset för vinster och kaffe.

Bingobricka höjs till 25 kr. Kaffe med dopp till 30 kr.

Anmälan på tele Annett 070 755 38 60 eller Curt 076 1700 01 90

Bingodagar: **2 sep, 7 okt, 11 nov, samt 16 dec**

Plats: SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10, KI 13-15

## Bridge

### Huddinge

På **måndagar mellan 12.30 - 16** spelar vi tävlingsbridge. Vi startar den 27/9 och du anmäler dig till Eva Grafström, 073-557 92 82.

Trivsamt bridge för den som kanske har lite erfarenhet av bridgespel. Friska upp Dina gamla kunskaper och börja på nytt. Vi spelar **tisdagar mellan 10.00 – 12.30** i SPF lokalen, Patron Pehrs väg 8-10. Kostnad 10:- kr/gång.

Är Du intresserad av att vara med kontakta i så fall Anita Wassén tel 070-254 54 16 eller [anita@wassen.org](mailto:anita@wassen.org)

### 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 van spelare välkommen att spela med oss. Kontaktperson är Monica Lindqvist 070-95 88 10

### Tider

**Tisdag** 10.00 – 13.30

start 11/1

**Onsdag** 14.15 – 17.30

start 12/1

**Fredag** 9.30 – 13.00

start 14/1

Bridgekommitté

Marianne Carleskog, tel 070-441 65 84

## Canasta

Vi spelar Canasta varje **fredag i föreningslokalen med start den 2. september 2022.**

Vill du vara med? Bara kom till **start kl 9.30.** Då delar vi upp oss och spelar singel eller i par.

Ta med bröd till kaffet.

Ibland slutar vi efter ett par timmar, ibland spelar vi tills lusten tar slut. Huvudsak att alla trivs.

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

## Skat

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

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

### Om Skat

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

- **3 september**
- **8 oktober**
- **12 november**
- **10 december**

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 och Dramaten



Vi är nu mitt i sommaren och det börjar bli dags att tänka på höstens första pjäser. **Numera måste man boka och betala sina biljetter minst 40 dagar innan pjäserna spelas.** Detta gäller både på Dramaten och Kulturhuset/Stadsteatern.

Det går naturligtvis bra att boka senare men då måste man betala biljetterna på en gång. Det finns två biljettkategorier. Vuxen (varierar i pris) och ungdom under 26 år (alltid 150:-).

På Dramaten måste jag sälja minst 10 biljetter till samma föreställning för att få rabatt (20 % på ordinarie pris). Därför erbjuder jag här bara en vardag och en lördag/söndag.

### Stadsteatern

- **Undkom ensam/Tänk om bara** har premiär den 2 sept på Stora scenen. Pris: 315:-. **Sön 11/9** kl 16, Bänk 7, 8 Svar senast 29/7, **Tor 15/9** kl 19, Bänk 7, 8 Svar senast 3/8 **Sön 9/10** kl 13, Bänk 8 Svar senast 24/8, **Lör 22/10** kl 13, Bänk 9 Svar senast 8/9
- **Mandomsprovet** har premiär den 9 sept på Klarascenen. Pris: 310:-. Med Marie Richardson och Rasmus Luthander i rollerna som Mrs Robinson och Ben. **Ons 14/9** kl 19, Bänk 4 Svar senast 1/8, **Lör 17/9** kl 19, Bänk 4, 5 Svar senast 4/8 **Tor 22/9** kl 19, Bänk 4, 5 Svar senast 10/8, **Sön 2/10** kl 16, Bänk 4 Svar senast 18/8 **Sön 16/10** kl 16, Bänk 4 Svar senast 1/9, **Tis 8/11** kl 19, Bänk 4, 5 Svar senast 26/9
- **Morbror Janne** spelas på Stora scenen och håller på i 3 tim 10 min inkl paus. **Lör 17/9** kl 13, Bänk 8 Svar senast 3/8, **Tor 22/9** kl 19, Bänk 8 Svar senast 10/8 **Sön 2/10** kl 13, Bänk 8 Svar senast 19/8

### Dramaten

Läs gärna mer på Dramatens hemsida, [https:// www.dramaten.se/repertoar/](https://www.dramaten.se/repertoar/). Dramaten har manuell hantering så här erbjuder jag färre pjäser och datum. De datum jag har biljetter till finns noterade vid respektive presentation.

- **Eld** har premiär den 25 aug på Stora scenen. Det är en nyskriven pjäs av Jonas Hassen Khemiri och kostar 360:- för vuxen. Ordinarie pris är 450:-. **Tis 13/9** kl 19, Bänk 12 Svar senast 1/8, **Sön 16/10** kl 16, Bänk 7 Svar senast 28/8
- **Tröstrapporter** spelas på Stora scenen och har premiär den 16 sept. Det är en monolog med Gustaf Skarsgård skriven av Alex Schulman. Den kostar 360:- för vuxen och 150:- för ungdom under 26 år. **Lör 8/10** kl 13, bänk 8, 9 Svar senast 8/8, **Tis 18/10** kl 19, bänk 11, 12 Svar senast 22/8
- **Linje Lusta** spelas också under hösten på Lilla scenen. Pris: 315:-. **Tor 29/9** kl 19, Bänk 11, 12 Svar senast 1/8

Boka din plats hos [lena.m.magnusson@outlook.com](mailto:lena.m.magnusson@outlook.com)



# Umgås och träffa nya eller gamla vänner!

## Sticka och fika!

I ny regi. Birgitta Sonnerby tar över verksamheten fr.o.m. i höst. Vi välkomnar henne!

Stickkaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas **den tredje torsdagen i varje månad med start den 15 september**. Vi ses mellan kl. 15 och 17. Fika 20:-.

Vill Du veta mer ta kontakt med Birgitta Sonnerby 070-660 19 85

PS. Man måste inte sticka. Det går bra att virka, brodera eller bara fika DS.



## Pubkvällar – Trångsund/Skogås

Pub har vi tillsammans med PRO Skogås.

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

**Torsdag 19 september – SPF med dart**

**Onsdag 5 oktober – PRO med quiz**

**Torsdag 27 oktober – SPF med dart**

**Onsdag 23 november – PRO med quiz**

## Akvarellmålning

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

Höstens **första träff blir den 21 september**.

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

## Surströmming



Surströmmingspremiären är snart här och vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess.

Vi äter surströmmingen den **23 september kl 18.00-21.00** 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](mailto:soren.ekelund@gmail.com) senast 10 september.

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

## Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob hos Senior-shopen den **29 september mellan 11-16** i SPF-lokalen på Patron Pehs väg 8-10.

Det finns även herrkläder. OBS! Ej modevisning!

Kaffe/bröd för 20:- betalas på plats.

Anmäl dig gärna till Eva Andersson, 070-658 51 35 eller [evaandersson07@yahoo.se](mailto:evaandersson07@yahoo.se)

## Tomatsoppa – Trångsund/Skogås

Tomatsoppa, bröd, ost och öl serveras måndagen den **10 oktober kl. 12.00**.

Soppan avnjuts på Lindåsen, Skogås. Kostnad 50 kr – betalas på plats. Max 16 personer

**Anmälan senast den 5 oktober till**

Lillemor Söderholm 076-811 36 73 eller [lillemorsoderholm@yahoo.se](mailto:lillemorsoderholm@yahoo.se).



## Släktforskning

Skapa ett släktträd! Bläddra i kyrkböckerna! Lär dig mer om ditt ursprung och hitta nya släktingar. Information om hur Du kan börja att leta efter dina förfäder och få en inblick i hur de levde sina liv. Man vet aldrig vad man kan hitta i olika arkiv om hemligheter som slakten dolt! Birgitta Winblad ger information.

Tyvär är gruppen fullbokad så f n går det inte att komma med.

## Pubafton



Ett utmärkt sätt att lära känna fler medlemmar inom SPF Hudinge 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 inte bara Bullens varmkorv utan vi försöker hitta ytterligare smakrika korvar.

Pubaftnarna kommer att vara den **20 oktober och den 17 november** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8-10 mellan 18.00-21.00

Av praktiska skäl begränsas antalet deltagare till 40 personer.

Priset är 120:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

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

## Mårten Gås

Mårten Gås är en svensk högtid där man äter gås på Mårtensaf-ton, som i år infaller den 10 november. På en klassisk gåsamid-dag äter man svartsoppa som förrätt, därefter gåsen och till sist skånsk äppelkaka.

Hos oss dukar vi upp och njuter denna måltid i vår lokal på Pa-tron Pehrs väg 8-10

**Lördagen den 12 november kl. 17.**

Pris: ca 500 kr inkl. dryck (med reservation för prishöjningar).

Anmälan: senast 30 oktober till Eva Andersson 070-658 51 35 eller [evaandersson07@yahoo.se](mailto:evaandersson07@yahoo.se).

Betalning: efter bekräftelse, betalning senast 1 nov. OBS! Be-gränsat antal platser.

Dagens tradition, med gåsamiddag, hänger samman med ett firande av helgonet Martin av Tous, en biskop i Frankrike. Förr firades högtiden i hela Europa och även i Sverige. Traditio-nen stannade kvar i Skåne.

Varför äter man just gås? Det sägs att helgonet Martin bodde i ett stall med gäss. Han var från början en soldat men blev korad till biskop mot sin vilja. Han valde därför att gömma sig och gömstället blev just ett gåsastall.

Bon Appétit!



## Ladies Night

Äntligen är det damernas kväll. I kväll är vi alla stjärnor!

*Vi ska glittra, vi ska glamma!*



**Fredagen den 18 november kl. 18.00** träffas vi i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10.

Det blir vin och tillugg samt karaoke. Allt till det facila priset av 150:-. Betalas på plats med kort eller kontant.

Anmälan senast 14 november till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller [ewahjelm@gmail.com](mailto:ewahjelm@gmail.com).

## Resor — museebesök — utflykter — visningar

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

*Vid intresse av en resa kontaktar du Eva Andersson, 070-658 51 35 eller [evaandersson07@yahoo.se](mailto:evaandersson07@yahoo.se). Detaljerade prospekt delas även ut i samband med våra träffar.*

*Alla angivna tider är avgångstider. Samling minst 10 minuter innan.*

### 6/9 – Hälleskogsbrännan och Oljeön

*Tisdag 6 september, H:e bussterminal 8.00. Boka senast 18 augusti*

*Pris: 755:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 18/8.*

*Ange Hälleskog samt namn på alla deltagare.*

Hälleskogsbrännan – område, som drabbades av skogsbranden 2014. Oljeön – August Ålund hade en galen idé – försökte sig på oljeraffinering – byggde fabrik på Oljeön, som försåg de svenska hushållen med lysolja, vax och fotogen. Åter Huddinge 18.30-19.00

### 17/10 – Författarkryssning på Rosella med Viveca Sten

*Måndag 17 oktober, Cityterminalen 10.00. Boka senast den 12 september*

*Pris: 615:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 12/9.*

*Ange Viveca Sten samt namn på alla deltagare.*

*Vid minst 35 deltagare blir det anslutningsbuss från Huddinge bussterminal kl 9.30*

En kryssning Kapellskär/Mariehamn t/r, anslutningsbuss t/r. Kocklandslagets buffé inkl. vin, öl, läsk, kaffe eller te samt möte med den populära författaren Viveca Sten!! Unna Dig en dag till havs!!!

### 22/10 – Knäpp upp på nytt – Povel Ramel 100 år

*Lördag 22 oktober, H:e bussterminal 14.45. Boka senast 7 oktober*

*Pris: 1276:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 7/10.*

*Ange KnäppUpp samt namn på alla deltagare.*

Knäpp upp på nytt – en nyskriven hyllningsrevy till Povel Ramels minne. Musikaliska karameller i samverkan med Povels underfundiga texter och lekfullhet – en underhållande afton i "ramelanda" med revyproffsen Mia Poppe, Niclas Strand samt Johanna och Thomas Widén i Vingåkers folkets park.



## ??/11 – Håkan Bull – ateljébesök

November förmiddag eller eftermiddag. Max 20 deltagare

Pris: 200/150:- beroende på antalet deltagare. Betalas på plats

Preliminärbokat besök i Håkan Bulls ateljé

## 6/12 – Julbord i sikte med Rosella och Vikingline

Tisdag 6 december, H:e bussterminal 9.30. Boka senast 6 november

Pris: 444:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 6/11.

Ange Julbord samt namn på alla deltagare.

Pausa julstöket och smit iväg över dagen med Rosella från Kapellskäer. Även i år är det Svenska Kocklandslaget som dukar upp jultbordet till havs. Njut av gamla klassiker, nya kreationer och mycket vego. Allt tillagat och hoprört med en stor portion kärlek.



SPF  
SENIÖRERNA

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

CK:s Resor  
Christer Kullberg

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



Pris  
**21.985:-**  
/person i dubbelrum  
(med er rabatt)  
Enkelrumstillägg  
från 3.180:-

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



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

### Badparadiset Mae Phim

– och som alltid med kunniga reseledare och guider.

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

**Resdatum:** 2022: 2/11, 15/11, 26/11\* och 21/12 (17- dagars jul- och nyårsresa)  
2023: 5/1, 17/1, 29/1, 10/2, 22/2, och 6/3\*

**Priser:** 14-dagarsresa, endast 21.985:- (inkl. er rabatt). Enkelrumstillägg fr. 3.180:-  
OBS! Nedsatt pris 26/11 och 6/3: 21.485:- (inkl. er rabatt, pga lägre flygpris)  
Förlängningsresa med 6 eller 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middag + 750:- extra för flygbiljett.  
\*Förlängning gäller ej resorna 26/11-22 och 6/3-23.  
17- dagars jul- o nyårsresa, se hemsidan.

15-års-  
jubileum  
för våra  
Mae Phim  
resor!

I priset ingår:

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

**Aktivitet:**

- Chi gong /jympa varannan morgon
- Bouletävlingar och/eller vandring på resorna 15/11, 26/11, 29/1 och 10/2

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

Anmälan till Eva Andersson, mobil 070-6585135, mail [evaandersson07@yahoo.se](mailto:evaandersson07@yahoo.se)

## SPF Seniorerna Huddinge Hemsida

Du vet väl att SPF Seniorerna Huddinge har en egen hemsida! Där finns det mesta i informationsväg som händer i vår verksamhet.

Adressen till hemsidan är **[www.spfseniorerna.se/huddinge](http://www.spfseniorerna.se/huddinge)**. Har Du inte varit inne där och tittat så gör det! Där finns information om våra resor, våra aktiviteter, såsom teaterbesök, månadsmöten, fredagsträffar m.m. tillsammans med bilder från genomförda program och evenemang.

Vi finns även på Facebook – **[www.facebook.com/spfhuddinge](http://www.facebook.com/spfhuddinge)** och vi gör detta både för att ge medlemmarna information men även för att visa oss för andra intresserade och tänkbara medlemmar. Om Du har information som Du tycker ska visas upp på hemsidan eller Facebook så skicka gärna text och ev. foto till vår mailadress **[spf.huddinge@outlook.com](mailto:spf.huddinge@outlook.com)**.

***Knut-Olov Axelsson***

## 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 310 kr , Herr 260 kr**

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

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

## Reseminne från resan till Savonlinna operafestival



Kerimäki kyrka (finska: Kerimäen kirkko) är en av världens största kyrkor av trä och ritades 1844 av arkitekten Anders Fredrik Granstedt. Efter tre års byggnation stod kyrkan färdig den 25 september 1847. Kyrkan är 45 meter lång och 42 meter bred. Den inre takhöjden är 27 meter och den yttre 37 meter. Kyrkan rymmer fler än 5000 besökare, varav 3300 är sittplatser.

Kyrkan sägs ha blivit så stor på grund av förvirring mellan fot och meter, men ritningarna finns bevarade och motsäger detta. Orsaken antas vara kyrkoherden Fredrik Neovius åsikt att halva församlingen bör rymmas i kyrkan och de marknader som lockade utsocknes till kyrkan.



**Glömstapoolen**

## **DROP IN TIDER**

**Drop in  
Onsdag 14-18  
Lördag 11-15**

## **VACCINATION**



**Önskar du veta mer om våra  
vaccin? Så som TBE, bält-  
ros, stelkramp m.m.**

**Ring oss på 08-556 415 05**

**Vi vaccinerar även mot  
COVID-19 under  
drop-in.  
Tidsbokning för  
COVID-19 vaccination  
sker via  
Alltid Öppet-appen.**

**GLÖMSTAPOOLEN**

Sjödalsvägen 11, Huddinge  
Tel 08-556 415 05

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