

SPF Seniorerna – Vi har en dröm...



**Omvandla gamla Fullersta bio
till ett Seniorernas Hus**
**Fullersta bio skulle kunna
samla alla
seniorverksamheter under ett
och samma tak**

Månadsmöten

Huddinge

Andra måndagen i varje månad träffas vi på Klockargården i Huddinge mellan kl. 13 och 15.30.

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 kl 13
den 13 februari
2023**

Kallelse till
årsmöte

Sidan 5

Se upp för
bedragare...

Sidan 9

Gåfotboll...

Sidan 29

Patron Pehrs väg 8-10 bv,
141 35 HUDDINGE

Trångsund

Box 38

142 21 Skogås

Föreningslokal

Lindåsen, Skogås torg 19

Om du vill kontakta oss

Tel: Se lista över styrelse, sid 5

E-post: spf.huddinge@outlook.com

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2023 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

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

Ordförande har ordet.....	sid 4
Kallelse årsmöte.....	sid 5
Information om digitala världen.....	sid 5
Styrelse och funktionärer.....	sid 6
Viktiga telefonnummer.....	sid 10
Bildminnen.....	sid 11
Kalender.....	sid 12
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 14
Väntjänsten.....	sid 15
Taxi seniorkort.....	sid 15
Trygghetsringningen.....	sid 16
Grannstödsbilen.....	sid 16
Trafikinformation.....	sid 17
Pensionärluncher.....	sid 17
Månadsmöten.....	sid 18
Månadsträffar Trångsund/Skogås.....	sid 19
SeniorNet Huddinge.....	sid 20
Fredagsträffar.....	sid 22
Körsång.....	sid 25
Bioträffen.....	sid 26
Teaterföreställningar.....	sid 27
Intensivkurs squaredans.....	sid 28
Gåfotboll.....	sid 29
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 30
Spel och dobbel.....	sid 32
Umgås - träffa nya och gamla vänner.....	sid 34
Tipsrundan.....	sid 39
Resor - museebesök - utflykter - visningar.....	sid 40

Ordförande har ordet

Resan genom år och månader går fort när trevliga saker händer i ens omgivning. För några månader sedan när jag skrev några rader var vi på väg in sommaren med blomning, nu när jag skriver detta så har vi hunnit fram till november månad. Ett november som var mycket märkligt med dagstemperaturer på +15 grader när vi borde ha minusgrader och en vecka senare får vi 60 cm snö. Inte underligt att växtligheten blir förvirrad, buskar och träd har fått knoppar och små blad.

Året inleddes med att pandemin minskade och vi kunde till vår glädje börja umgås i gen. Men så drog kriget i Ukraina i gång och förtog den glädje vi börjat känna, ett krig som fortsatt. Ett krig som påverkar vår vardag med ökade priser på allt det basala, som vi behöver för ett dragligt liv. Tidningar och TV överträffar varandra med uppgifter, som oroar oss och vi undrar vilket av alla dessa skräckscenarion som vi kommer vi att mötas av.

För att vi ska vara den starka röst vi vill vara för oss seniorer behöver vi bli flera. Vi behöver bli fler medlemmar för att få inflytande och bättre förmåga att påverka samhället. Fler medlemmar ger också bättre ekonomi vilket ger möjlighet till större bredd och högre kvalitet på i verksamhet. Därför är det viktigt att vi alla hjälps åt med att värva nya medlemmar.

Vår verksamhet är imponerande med massor av aktiviteter, här finns Boule, bingo, Mattcurling, kortspel av olika slag mm, som vi har genomfört trots oroligheter ute i världen. De har varit trevliga, underhållande och gett oss fina minnen. Våra månadsmöten med underhållning och samvaro med information om bland annat val och vård. Sommarträffarna i Fullersta parken med allsång och umgänge var mycket välbesökta och trevliga. Fredagsträffarna där vi fått kunskap om en Brännvinskung, om Sveriges motsträviga förhållande till EU och lite om Stockholms offentliga miljöer har varit mycket intressanta. De trevliga och välbesökta Pub-och Surströmmings-aftnarna och alla våra övriga aktiviteter där det getts möjligheter till att träffas, trivas och ha trevligt.

Inför julen har vi tillsammans med Huddinge kommun gjort trevliga aktiviteter för de ensamma i vår kommun. Dessa aktiviteter avslutas med en fin julkonsert i Kyrkan.

En spännande sak som hände under verksamhetsårets sista dagar var att SPF Seniorerna genom sitt Hemtjänstindex kungör hur kommunerna i landet sköter vård och omsorg. Huddinge kommun placerade sig på 138 plats av landets 290 kommuner. I Hemtjänstindex visas hur bra kommunen är på att leverera Hemtjänst utifrån seniorernas perspektiv.

I vårt program för det kommande verksamhetsåret ska vi utveckla den digitala kunskapen bland oss äldre, införa gåfotboll, promenader och möjligheter att hobbysnickra.

Vi hoppas att med stöd av kommunen kunna fortsätta med den populära sommarunderhålningen i Fullersta parken. Där vi några fredagseftermiddagar spelar bingo, lyssnar till musik med allsång och har lite gymnastik.

Stort tack till alla funktionärer som fixar så att allt fungera så bra vid våra möten och träffar. En önskan från oss alla i styrelsen till er alla om ett gott slut och ett gott nytt år och att våren blir fin, att kriget i Ukraina tar slut, att det blir en återgång till det normala.

Sven-Arne



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

Föreningens information om vad som händer....

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

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

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

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

Knut-Olov Axelsson

Den digitala världen år 2023

Under våren 2023 kommer vi att ordna ett antal träffar kring möjligheter och utmaningar i den digitala världen. Telefoner och datorer är grunden för mycket i vår vardag idag och kanske kan vi ge kunskap som kan vara till hjälp för dem som har problem. Vi gör tillsammans upp en plan för vad som ska diskuteras under våren. Tänkbara ämnen är Sökning på nätet, Samtal via nätet med bild, Att spara på dator och i nätet samt olika typer av aktiviteter på mobiltelefon. Allt sker på en grundläggande nivå. Det handlar inte om någon djupgående utbildning.

Vi startar tisdagen den 17:e januari kl 14:00 och träffas var annan vecka. Platsen är vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10.

Anmäl till Eva Andersson, 070 658 5135 eller evaandersson07@yahoo.se

Styrelse

Ordförande HPR	Sven-Arne Wennerberg sa_wennerberg@hotmail.com	070-549 60 92
Vice ordförande Programansvarig Programhäftet	Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Kassör	Greta Tellström greta.tellstrom@taggsvampen.se	070-210 58 83
Biträdande kassör Annonser Programhäfte	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43
Medlemssekreterare Facebook & IT	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Resor	Eva Andersson evaandersson07@yahoo.se	070-658 51 35
Repr Trångsund/Skogås Programhäftet	Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73
Programhäfte Studiebesök	Marianne Nordqvist marianne.nordqvist@live.se	073-063 97 40

Adjungerade till styrelsen

Tillförordnad sekreterare	Eva Magnusson magnussoneva@hotmail.com	073-229 20 36
HPR Trafikansvar	Alexandra Birk alebir18@gmail.com	070-811 54 16
HPR Valsamverkan Projekt Ensamhet och trygghetsringningen	Berit Westergren berit.westergren2@bredband.net	070-955 78 30

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.nordquist@live.se	073 -063 97 40
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73 08-771 81 03

Representanter/ombud i andra föreningar

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

Jorden kan du inte göra om

*Jorden kan du inte göra om.
Stilla din häftiga själ.
Endast en sak kan du göra:
en annan människa väl.*

*Men detta är redan så mycket
att själva stjärnorna ler.
En hungrande människa mindre
betyder en broder mer.*

Stig Dagerman

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 61 076-869 36 38
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 Sune Jacobsson	070-717 43 01 070-715 76 54 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Anita Janeklev	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Göran Andersson Björn Rothin Jan Sundkvist	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	073-572 58 18 076-184 75 25 070-782 74 76 070-791 87 10 070-713 86 86 070-731 39 90 070-440 52 36 070-845 06 23
Skat	Hubert Rabe	073-646 28 50
Stickkafé	Birgitta Sonnerby	070-660 19 85
Squaredans	Ulf Eriksson	073-397 09 39

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

Äldre blir bestulna på miljoner varje vecka

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

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

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

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

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

Gör polisanmälan

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

Viktiga telefonnummer

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

Bildminnen från hösten 2022



Kalender

Januari

Tis 10	14.00 Sittgympan startar.....	31
Ons 11	10.00 Akvarellmålningen startar	34
Fre 13	13.00 Bingo.....	32
Lör 14	10.00 V75	33
Mån 16	13.00 Månadsmöte Huddinge Salongsorkestern spelar upp.....	18
Tis 17	14.00 Digitala världen startar.....	5
Tor 19	15.00 Stickcafé Huddinge start.....	34
Fre 20	16.00 Afternoon tea	34
Mån 23	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås.....	19
Ons 25	18.00 Pubkväll Trångsund/Skogås - PRO med quiz.....	34
Tor 26	18.00 Pub Huddinge.....	35
Fre 27	13.00 Fredagsträff Med hälsan i Centrum	22

Februari

Ons 1	14.00 Ateljébesök hos Håkan Bull	40
Fre 3	13.00 Bingo.....	32
Lör 4	10.00 V75	33
Fre 10	18.00 Surströmmingsfest.....	35
Mån 13	13.00 Årsmöte + Månadsmöte/årsmöte Staffan Lindeborg underhåller	18
Tis 14	18.00 Alla Hjärtans fest.....	35
Tor 16	15.00 Stickcafé Huddinge.....	34
Mån 20	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås bokbyttardag	19
Ons 22	14.00 Släktforskningen startar	36
Tor 23	18.00 Pubkväll Trångsund/Skogås - SPF med dart.....	34
Fre 24	13.00 Fredagsträff med Eliz Lindström om Glömsta skyddshem	22

Mars

Fre 3	18.00 Vinprovning.....	36
Mån 13	13.00 Månadsmöte Allan Allsång & Mange Mingel.....	18
Tor 16	15.00 Stickcafé Huddinge.....	34
Mån 20	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås	19
Fre 24	13.00 Bingo.....	32
Lör 25	10.00 V75	33
Mån 27	08.15 Miniature Kingdom Kungsör samt historiska Arboga	40
Ons 29	18.00 Pubkväll Trångsund/Skogås - PRO med quiz.....	34
Tor 30	11.00 Seniorshopen	37
Fre 31	13.00 Fredagsträff med Leif Östman om Pengar	23

April

Fre 7	13.00 Påsktallrik	37
Fre 14	16.00 Ölprovning	37
Mån 17	13.00 Månadsmöte med Anna Bromée	19
Tor 20	15.00 Stickcafé Huddinge	34
Fre 21	13.00 Bingo	32
Lör 22	10.00 V75	33
Mån 24	08.15 Keramik, traktorer och återbruk i Eskilstuna	41
Mån 24	13.00 Månadsträff/Trångsund/Skogås	19
Tor 27	18.00 Pubkväll Trångsund/Skogås – SPF med dart	34
Fre 28	13.00 Fredagsträff med Richard Vestin om Huddinges ängar	23

Maj

Tis 9	13.00 Vandring i Gamla stan	41
Tor 11	18.00 Pub Huddinge	35
Fre 12	Gotlandsresa	42
Lör 13	10.00 V75	33
Mån 15	13.00 Månadsmöte med En Glad Ton	19
Tis 16	13.00 Vandring i Stockholm	43
Ons 17	08.21 Konstresa till Köpenhamn	43
Mån 22	07.45 Göta kanal och Sankt Anna skärgård	44
Mån 22	13.00 Månadsträff Trångsund/Skogås	19
Tor 25	15.00 Stickcafé Huddinge	34
Fre 26	12.00 Fredagsträff Sundby Gård	23

Juni

Mån 12	13.00 Månadsmöte med Daniel Yngve	19
Ons 14	Skultuna Messingfabrik	45

Juli

Ons 26	Albert Engströms museum i Grisslehamn	45
--------	---	----

Augusti

Tis 22	Småländska glasriket och Astrid Lindgrens Näs	46
--------	---	----

September

Tis 19	08.00 Höga kusten	46
--------	-------------------------	----

Bra att veta

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

HPR samt Valsamverkan

”Äldre- benet!”

Under min tid som ordförande i SPF seniorerna Huddinge påpekade jag ofta att vår verksamhet står på två ben, den sociala delen med nöjen och samkväm av olika slag – och den mer allvariga delen, den som berör samhällsfrågor, som vård och omsorg, boende mm.

Jag arbetar fortfarande med de sistnämnda frågorna och hoppas, få och kunna, fortsätta med det. Det betyder att jag fortfarande har ansvar för Trygghetsringningen och ingår i gruppen Valsamverkan och Pensionärsrådet. Under hösten har jag och Ewa Hjelm också ingått i en arbetsgrupp som går under namnet SAMSAS. Det handlar om att utveckla samarbete mellan olika aktörer inom Skogås, som kyrkan, sociala enheten med bl.a. anhörigstöd, äldre-mottagningen på VC, m. fl. Arbetet är ett steg för att kunna förebygga försämrad hälsa bland äldre personer. Tanken är att detta förhållningssätt ska implementeras även i andra områden i kommunen.

Så lite information om projektet Valsamverkan.

Att det nu blivit en ny majoritet i kommunen beror säkert på att de äldre väljarna, som besökte våra Hearings, har lyssnat och tagit ställning till vilket eller vilka partier som är beredda att föra den bästa äldrepolitiken under den kommande mandatperioden och också röstat på dem. För oss i gruppen Valsamverkan gäller det nu att besöka eller bjuda in de nya makt-havarna och se till att de för en politik som innehåller svar på de krav vi ställde före valet. (tidern går fort till nästa val)!

Vårt deltagande i pensionärsrådet HPR, ger oss ytterligare möjlighet att ställa frågor och vara än mer tydliga med återkoppling och svar.

Pensionärsrådet är ett forum för samråd och ömsesidigt utbyte av information i alla frågor som rör äldres villkor och alla kommunens politik- och verksamhetsområden. Syftet är att stärka äldres delaktighet och inflytande.

Pensionärsrådet är ett rådgivande organ och ska ges möjlighet att lämna synpunkter i alla ärenden som påverkar äldre i ett tidigt skede av beredningen.

Ska vi lyckas med detta måste vi skaffa goda relationer till både politiker och tjänstemän.

Under hösten har vi inte haft något sammanträde med HPR. Det tycks som om all politisk kraft har gått till att diskutera nya koalitioner och budget för nästa mandatperiod. Den 2 dec kommer vi att ha ett avslutande möte med befintlig nämnd och vi har i skrivande stund inte fått någon information om vem som kommer att leda äldrenämnden 2023.

Men vi kämpar på!

Berit

Väntjänsten

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

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

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

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

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



Birgitta Winblad och Yngve Sundblad

TAXI - seniorkort

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

Bättre sent än aldrig!

Ta kontakt med Trygghetsringningen!

Det tjugonde 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 prova 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



SPF Seniorerna Huddinge har slutit avtal med följande företag

Sjödalsalongen 08-774 42 60

Stuvsta Trädgård 08-711 03 13

10% på priset mån- fre kl 9-12

5% på gröna inneväxter

Vad kan vara av intresse inom trafiken för oss seniorer?

Jag sitter just nu och tittar ut genom fönstret på den första snön för i år. Javisst är det vackert, men snart kommer våra begränsningar göra sig påminda! Kommer snöröjningen att fungera i år? Är det halt ute ännu? Jag har inte hört om kommunen delar ut några broddar i år! Får ställa frågan till kommunen!



Var ute på en promenad med en kommunanställd för att kolla skyltarna längst Kommunalvägen- ska det vara så svårt att göra dem begripliga? Vilka gäller gående och vilka gäller cyklar? Det är viktigare att gång-och cykelvägarna är tydligt markerade och att de inte byter sida plötsligt som under gångtunneln i Huddinge Centrum! Det skulle kosta för mycket att måla dem i olika färg sägs det! En annan fråga gäller omvandlingen av parkeringsplatserna vid Fullersta Bio som varit tillgängliga 3 tim. med P-skiva till avgiftsbelagd infartsparkering. (Ja, inte klart ännu – så vi protesterar!)

Tampas ni också med betalningen i kollektivtrafiken? Tex Accesskortet som snart upphör. Har ni pengar kvar där gäller det att bli av med dem! Det går inte att föra över dem till det gröna kortet utan du måste först flytta dem till ditt bankkort och sen köpa enkelbiljetter för pengarna! Har via min kontakt på SL framfört önskemål om att man ska kunna fylla på det gröna kortet automatiskt också – får se vad som händer!

Sist men inte minst min käpphäst Närbussen 971:s framtid!! Sista budet är att upphandlingen är klar med "Nobina" och att den kommer att bli anropstyrd efter den 1/3 2023! Men det kommer inte att innebära att bara dem med "färdtjänstkort" kommer att kunna åka med den som det ryktas om. MEN vi kommer att ställa krav på att en ordentlig informationskampanj innan man går ut med ändrade regler för att kunna åka med den. Väntar med spänning på denna!

Alexandra Birk

Pensionärluncher

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. I den sökruta som dyker upp skriver ni Skollunch för pensionärer. Tryck sen på uppgiften sida för att få en förteckning på samtliga skolor.

Gynna våra annonsörer!

CK Resor
Glömstapoolen
Huddinge Sjukgymnastik

MaRi Fot&Hälsa
Mr Rabb
Sjödalsalongen
Stuvsta Trädgård

Månadsmöten

Andra måndagen i månaden träffas vi i Klockargården kl. 13.

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

Salongsorkestern

glädje, stämning – nostalgi

På **månadsmötet den 16 januari** bjuds ni på något extra. Levande och lättlyssnad underhållningsmusik – alltifrån gamla schlagers, klassisk örlogodis, jazzlåtar till dansmusik och visor!

Musiken är Salongsorkesterns hobby, vår är att njuta!



Årsmöte/månadsmöte med underhållning

Vårt årsmöte är den 13 februari som också är månadsmöte.

På månadsmötet kommer vi att få lyssna till vissångaren eller trubaduren – som det heter med ett finare ord – Stefan Lindeborg.

Stefan underhåller med sin sång och gitarr, anekdoter och historier. Hans repertoar brukar innehålla de lite mer "grovkorniga" visdikarna från Ruben Nilsson till Cornelis och Stefan Demert. Men även en del eget material i gitarrfodralet.

Vi vill bli roade och det lovar Stefan Lindeborg att vi ska bli!



Allan Allsång och Mange Mingel

Allan och Mange underhåller med svensktopp, jazz, rock´n roll och smäktande ballader. Vi får också vara med hela tiden och sjunga med. Kroka arm och gunga fram och tillbaka.

Kom till **månadsmötet den 13 mars** när Allan och Mange tar oss med från jailhouse till snabbköp.



Den som glad är

Vi hälsar Anna Bromée välkommen tillbaka med ett program där hon hyllar Siw Malmkvist och Barbro "Lill-Babs" Svensson.

Det handlar om flickor bak i bilen och prickiga bikinis där midjan är bar. Om karlar som Klas-Göran, Manolito och Augustin.

En glädjespackad nostalgitripp i ord, sång och film till en tid när Len-nart Hyland införde frufridagen, när Ingo var världsmästare i boxning – och en hela brännvin kostade 18 kronor.

Det blir en timmes musikaliskt och humoristiskt lyckopiller som vaccination mot den grå vardagen på **månadsmötet den 17 april**.



Ett vårligt möte med kören En Glad Ton

under ledning av Ingrid Baumgarts på **månadsmötet den 15 maj**.

Kören sjunger in sommaren med de bästa visor de vet. Vilka då, undrar ni?

Det blir inte Sommaren är kort eller Regnet bara öser ner. Nej, det blir i stället:

*"Jag tror, jag tror på sommaren. Jag tror, jag tror på sol igen.
Jag pryder mig i blå kravatt och hälsar dig med blommig hatt."*



Mannen med den gyllene saxofonen

Vi hälsar Daniel Yngve välkommen med ett nytt program med bl.a. musik från Phantom of the Opera, allsång, humor och rock. Daniel kommer att sjunga och spela saxofon och kunde nyligen ses i TV-programmet Talang. Han har också vunnit världsmästerskap i underhållning i Los Angeles.

På **månadsmötet den 12 juni** får vi uppleva allt från opera till rock. Vi får följa med Yngve från Wallmans salonger via kasinon i Kina till Klockargården i Huddinge.



Månadsträffar Trångsund/Skogås

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

- 16 januari
- 20 februari bokbytardag
- 20 mars
- 24 april
- 22 maj



Vi i SeniorNet Huddinge

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



SeniorNet Huddinge

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

E-postadress: **huddinge.SeniorNet@gmail.com**

Tel. ordförande Sven Niklasson 0709-750011

Besöksadress: SeniorNet Huddinge har ingen fast lokal utan träffas endast i samband med möten och arrangemang.

Var finns vi?

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

Adress; Kommunalvägen 28 (Vid kommunalhuset, snett emot Huddinge kyrka)

Vårt program våren 2023

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

Plats: Huvudbiblioteket Kommunalvägen 28 Kl: 13.00

Supportverkstad innebär att du tar med dig din dator, telefon (smartphone) eller surfplatta så hjälps vi åt att lösa problem samt informera om olika lösningar. Här brukar vi samlas vid tre olika bord ett med alla Android enheter, ett med los det vill säga Ipad och Iphone, Det tredje bordet brukar vi samlas som har laptop od. det vill säga Windows. Vi har också planer på att digitalt försöka genomföra hjälpen.

Plats: Huvudbiblioteket Kommunalvägen 28 Kl: 13.00

Öppet hus våren 2023

Under våren kommer vi att erbjuda en rad olika teman bland annat kommer Polisen att informera oss om allt från bluffmail till hur du skyddar dig digitalt. En annan aktivitet är att spela spel på din smartphone, platta eller dator utan kostnad- Vi kommer också att få ta del av vad Huddinge kommun erbjuder dig som digital senior. Vi samarbetar med Biblioteken i Huddinge och den digitala verksamhet som dom har att erbjuda dig som Huddingebo. Tycker du att det är svårt med kollektivtrafiken och dess digitala lösningar så kommer vi att anordna ett speciellt informationsmöte för detta. **När de olika aktiviteterna äger rum kan du ta del av på tre olika sätt.**

- Läs på vår webbsida <https://huddinge.seniornet.se/>
- För dig som föredrar Facebook <https://www.facebook.com/snhuddinge>
- Begär att få vår folder (SPF styrelse kommer att ha denna)

Hur blir man medlem i SeniorNet Huddinge

Som medlem i SeniorNet får du tillgång till en massa olika utbildningar bland annat Windows, Word, Excel m fl. **Du kan också lära dig handla utan att riskera att bli lurad.**

Givetvis vill du bli medlem i vår förening, där du dels kan ta del av vårt digitala samhälles senaste möjligheter samt få viss hjälp med dina tekniska problem

Så här gör du

Gå till SeniorNet Swedens webbplats, <https://SeniorNet.se/>

1. Välj medlem (i den övre raden)
2. Klicka på "Anmäl dig som medlem"
3. Fyll i formuläret (välj gärna Huddinge som förening)

Medlemskapet kostar 250 kr/år

Sven Niklasson



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

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.

Med hälsan i centrum

Vi kollar hur det ser ut från topp till tå, inifrån och ut!

Dags igen för våra hjärtefrågor – det handlar om HÄLSAN!

- Vad händer med våra ögon och vår hörsel?
- Har Du bra balans?
- Vad stoppar vi i oss?
- Vad är bra mat?
- Hur kan man sköta om sina fötter på ett bra sätt?

Detta och mycket annat kan komma med på fredagsträffen om hälsan

Välkommen till en fredagseftermiddag i SPF-lokalen **fredagen den 27 januari**.

Flickorna på Glömsta skyddshem

Vilka var dessa värnlösa flickor som levde på skyddshemmet någon kilometer från Huddinge station? Vad hade de gemensamt i sin barndom och hur blev deras vuxenliv?

På **fredagsträffen den 24 februari** träffar vi Eliz Lindström, kulturutvecklare inom Huddinge kommun som delger oss vad hon hittat i husförhörslängder och konfirmationsböcker om dessa flickor. Några får vi följa efter skyddshemmet och får veta hur det gick för dem. Eliz tolkar och berättar.



I slutet av 1800-talet och kring sekelskiftet 1900 nyttjades gården av Föreningen för värnlösa unga flickors skydd. Flickorna var i tio- till elvaårsåldern och omkring 14 inackorderades på Glömsta gård. Här fick de lära sig läsa och skriva och fick utbildning till "tjänarinnor" (hembiträde i välbeställda hushåll). När de var 17 eller 18 år gamla fick de lämna Glömsta. (Wikipedia)

Pengar Pengar Pengar

Fredagen den 31 mars kl. 13 får vi besök av Leif Östman som föreläser om pengar.

Vi får veta om: Världens första mynt – de första svenska mynten – inflation/depression – en expose.

Vi tittar på: Vad är det egentligen som finns på våra sedlar – dolda budskap, finurliga säkerhetsmarkeringar – vi upptäcker tillsammans.

Tag med sedlar i valörer: 20, 50, 100, 200 kr.

*"Ja, se pengar. Ja, se pengar.
Är till bekymmer för fattig och för rik".*



Ängar i staden

Richard Vestin, ekolog och naturinformatör, besöker oss **fredagen den 28 april** och inspirerar oss inför vårens uteliv.

Richard föreläser om "Ängar i staden" som är både viktigt, lärorikt och inspirerande. Det handlar om pollinerare och om hur viktiga de är för vårt Huddinge-samhälle.



Uti vår hage, där växa blå bär

Fredagen den 26 maj kl. 12 träffas vi på Sundby Gård. Det blir musik, sång och frågesport. Förbered dig på växtfrågor!

Tag med egen kaffekorg.



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

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

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

Lunastigen 3

08 121 444 48 T

Info@huddingesjukgymnastik.se



Välkommen till Sjödalsalongen



Sjödalsvägen 14 (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

Körsång

Kören En Glad Ton sjunger vidare i vår med start den 12 januari

Kören under ledning av Ingrid Baumgarts är en blandad, fyrstämmig kör. Vi har en mycket bred och blandad repertoar med sånger till alla olika tillfällen.

Kören växer och vi välkomnar fler, framför allt basar och tenorer.

Vill Du också sjunga med oss?

Terminsavgiften är 600:-.



Det gäller att hitta den rätta tonen!

Vi tränar på torsdagar kl. 10 – 12 i

Stuvstakyrkan, Mellanskogsvägen 1-3, Stuvsta.

Ev. frågor rörande kören besvaras av Kerstin Nilsson
070-531 91 12 eller 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 OBS! 5% prishöjning 2023

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



MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge

Bioträffen våren 2023

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr. Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm. Förbeställning behövs inte.

Hjärtligt välkomna hälsar Gunnel Lundström med Gun Siloo, Marianne Backman och Regina Karlsson.

Fredagen 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.

Fredag den 24 februari 2023 kl 14.00

Coal miner's daughter

Loretta Lynn växer upp som ett av åtta barn i en fattig gruvarbetarfamilj i Kentucky. Hennes kläder är omsydda mjölsäckar. Vid 13 blir hon bortgift med en hembrännare, vid 14 får hon sitt första barn, vid 29 är hon redan mormor... Här kan historien om den taniga och blyga flickan försvinna in i glömskan, men mitt i vardagens leda får Loretta en gitarr, skriver ihop några sånger om fattigdom och förtryck och ställer sig med skakiga ben på en scen. Vid 32 är hon mångmiljonär och ett kvinnoideal för en hel nation. Detta är den fantastiska historien om en av tidernas största countrydrottningar. 1 tim 59 min.

Fredag den 31 mars 2023 kl 14.00

Göta Kanal – vinna eller försvinna

När ägarna till Anderssons varv ska skilja sig kan de inte komma överens om vem som ska få ta över verksamheten. De enas om att lösa det hela genom att tävla i varsin båt på Göta kanal, där vinnaren får varvet. Det blir ett fartfylld race där allt är tillåtet och med alla familjemedlemmar inblandade. 1 tim 29 min.

Fredag den 28 april 2023 kl 14.00.

23 walks

Fin, rolig, rar och romantisk berättelse om kärlek i den senare delen av livet. Vi får följa ett par i sextioårsåldern, Dave (Dave Johns) och Fern (Alison Steadman), som av en ren händelse lär känna varandra under 23 hundpromenader tillsammans i en park i norra London. Men de har inte varit helt ärliga mot varandra och för att hitta tillbaka till sin stundande lycka måste de båda berätta sanningen om sina liv. 1 tim 42 min.

Fredag den 29 september 2023 kl 14.00.

Elvis

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

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

Teaterombudet informerar om Kulturhuset/Stadsteatern och Dramaten



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

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

Stadsteatern

- A CHORUS LINE – premiär 27/1 på Stora scenen.
- REVISORN – premiär 3/2 på Klarascenen.
- LOST LAKE – premiär den 4/2 på Lilla scenen.
- TIDEN ÄR VÅRT HEM – nypremiär 3/3 på Stora scenen.
- SOMMARBOKEN – premiär 4/3 på Lilla scenen.
- SOCIALDEMOKRATERNA – THE MUSICAL – premiär den 17/3 på Klarascenen.
- RÖDE ORM – premiär den 14/4 på Stora scenen.
- CHANGE (dans) – premiär den 21/4 på Klarascenen.

Alltid vara vi, Bara Astrid, Jakten, Köket är hemmets hjärta och Temps Mort fortsätter att spelas in i nästa år.

Dramaten

Dramaten erbjuder också ca 20% rabatt på priset. Läs gärna mer på Dramatens hemsida, <https://www.dramaten.se/repertoar/>.

- MAKTENS DISKRETA CHARM – premiär 26/1 på Lilla scenen.
- MEFISTO – premiär 16/2 på Stora scenen.
- STORMEN – premiär 3/3 på Lilla scenen.
- KÖRSBÄRSTRÄDGÅRDEN – premiär 24/3 på Stora scenen.
- MS TIAMANTTI – premiär 15/4 på Lilla scenen.
- VOX HUMANA – premiär 16/4 på Stora scenen.
- DEN STORA SKRIVBOKEN – premiär 17/5 på Lilla scenen.

Tid för glädje, Brott och straff, Linje Lusta, Fröken Julie och Ett dockhem spelas även under början av nästa år.

Är du intresserad av en pjäs på Dramaten kontaktar du mig och får en kod att använda vid bokningen.

**För den som vill röra på sig och
samtidigt träffa nya vänner**

Huddinge Square Swingers inbjuder till

Intensivkurs i squaredans för seniorer

Tisdagen 10 januari 2023
kl 10:00 - 13:30
i ABF - huset Kommunalvägen 26
Huddinge

Kursen är gratis
Ingen föranmälan behövs

Repetition och snabbutläring av de 20 första dansfigurerna.

Ordinarie nybörjarkurs vidtar sedan i vanlig ordning.

För närmare upplysningar.
Karin Netz Andréason 073-983 2298

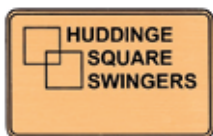
Se även vår hemsida www.husq.se

I samarbete med



HUDDINGE

20231110 av



www.husq.se



Gåfotboll



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

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

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

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

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

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

Sören Ekelund

Motion, sport och välbefinnande

Boule

Huddinge



Vi startar terminen i **Björnkullahallen onsdagen den 4/1 2023 mellan kl 12.00 och 14.30**. Vi spelar inomhus tom onsdagen den 26/4 2023.

Utomhussäsongen startar den **3/5 2023 i Segeltorp**. Vi spelar **måndagar och onsdagar mellan kl 12.00 och 14.30**. Kom gärna i tid så vi hinner lotta lagen inför dagens spel.

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

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

Trångsund/Skogås

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

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

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

Mattcurling, ett uppskattat spel för seniorer

Vi spelar **mattcurling lördagar och söndagar i Tennisklubbens lokal i Källbrink**. Det är ett lagspel som är mycket socialt med många skratt och trevliga samtal under spelets gång. Att vinna lagspelet är inte det viktigaste, men visst är det kul när man vinner.

Vi har två bokade pass i veckan lördagar 11.00-13.00 och söndagar 10.00-13.00. Det är lämpligt för både dam- och herrspelare. Vårterminen startar vi upp i mitten av januari 2023. Men det går bra att börja när som helst under terminen. Ring någon av ledarna nedan och boka tid för en provomgång som är helt gratis. Därefter 30 kr per gång eller 300 kr per termin (c:a 13–14 gånger). Vi bryter för fikapaus efter halva spelomgången och var och en tar med sitt fika.



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

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

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

Squaredans

Välkommen till vår intensivkurs i squaredans, **tisdag den 10 januari klockan 9.30** (se annons sidan 28). Det blir kickoff på **torsdag den 12 januari klockan 13.00**.

Vårt program under våren 2023

Tisdagar

kl. 09.30 – 11.15 Mainstream dansträning

kl. 11.20 – 13.05 Basic termin 2

Torsdagar

kl. 09.30 – 11.15 A2 dansträning

kl. 11.20 – 13.05 A1 dansträning

kl. 13.35 – 15.20 A1 termin 1

kl. 15.25 – 17.10 Plus termin 3

Vi startar vår verksamhet **17 och 19 januari**.
Vi ordnar klubbdanser, vårfest och klubbresa.
Frågor? Ring Robert Ervenius 070-870 24 18.



Sittgympa dans – ger balans

Vi fortsätter i vår och tränar i grupp sittande gymnastik som gynnar alla. **Varannan tisdag mellan kl. 14 och 15 med start tisdagen den 10 januari.**

Styrka och balans är viktigt att träna för att undvika att falla. Sittgympan leds även i vår av Marianne Olsson, gymmix/HGF.

Gympapasset avslutas med en kopp kaffe och en kaka till en kostnad av 20:-.

Vill Du vara med? Anmäl dig till Agneta Rockhammar 070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se.



MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan fortsätter i vår med start **tisdag 10 januari**. Då blir det Alice Tegnersånger med Berit och Ove. Varannan tisdag är det promenad, lättgympa och lunch.

Följande datum planeras program

24 januari, 21 mars, 4 april, 18 april, 2 maj, 16 maj samt 30 maj som avslutar terminen.

Om det är möjligt serveras soppa.

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

Spel och dobbel!

Bingo

Ett lättsamt spel för all som ger spänning, hopp och trevlig samvaro. Populär fredagsaktivitet med "goda" vinstchanser. Antalet deltagare är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Om Du är inbokad och inte kan komma är vi tacksamma om Du meddelar det till Annett, så får någon annan chans att delta. Under vinter och vår kommer vi att spela följande dagar.



Bingodagar: 13 januari, 3 februari, 24 mars och 21 april

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

Kostnad: 25 kr/bricka. 30 kr för kaffe

Anmälan till Annett 070-755 38 60 eller Curt 076-170 01 90

Bridge

Huddinge

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

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

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 Monica Lindqvist 070-95 88 10

Tider

Tisdag 10.00 – 13.30

Onsdag 14.15 – 17.30

Fredag 9.30 – 13.00

start 11/1

start 12/1

start 14/1

Bridgekommitté

Marianne Carleskog, tel 070-441 65 84

Canasta

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

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

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

- **14 januari**
- **25 februari**
- **25 mars**
- **22 april**
- **13 maj**

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



Umgås och träffa nya eller gamla vänner!

Akvarellmålning

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

Vårens **första träff blir den 11 januari**.

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

Sticka och fika!

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas varje månad med start **torsdagen den 19 januari**.

Därefter ses vi 16 februari, 16 mars, 20 april, 25 maj, 15 juni och 17 augusti.

Vi ses mellan kl. 15 och 17. Fika 20:-.

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

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



Afternoon tea – Här ska njutas!

Koppla av med en kopp te. Ett perfekt sätt att njuta lite extra för en stund, att umgås med andra. Sandwiches, scones och sponge-cakes tillsammans med gott, hett te. Då är det som bäst!

Fredagen den 20 januari kl 16 träffas vi i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Pris: 60:-. Betalas på plats (kort/kontant).

Anmälan senast den 16 januari till Eva Magnusson 073-229 20 36 eller magnussoneva@hotmail.com.

OBS! Tag med egen tekopp.



Pubkvällar – Trångsund/Skogås

Pub har vi tillsammans med PRO Skogås.

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

- **Onsdag 25 januari – PRO med quiz**
- **Torsdag 23 februari – SPF med dart**
- **Onsdag 29 mars – PRO med quiz**
- **Torsdag 27 april – SPF med dart**

Pubafton



Ett utmärkt sätt att lära känna fler medlemmar inom SPF Hud-dinge 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 **26 januari och den 11 maj** 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 senast en vecka innan.

Surströmming



Vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess även om det inte är augusti.

Vi äter därför surströmmingen den **10 februari 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 senast 3 februari.

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

Alla Hjärtans fest



- på självaste Alla-Hjärtans-Dag –
den 14 februari kl. 18

Den självklara mötesplatsen för nyfikna, nöjeslystna och aktiva seniorer är SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10.

Vad kan man göra på alla hjärtans dag? Kryssa på Östersjön, eller kryssa hos oss!

Anmälan senast 7 februari till Marianne Nordqvist 073-063 97 40 eller marianne.nordqvist@live.se.

Pris: 160:-. Betalas på plats (kort/kontant). Välkomstdrink – Landgång – Spel.

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

Släktforskning

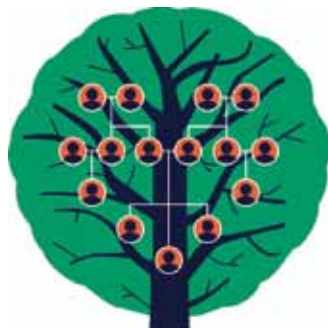
Skapa ett släkträd! Bläddra i kyrkböckerna! Lär dig mer om ditt ursprung och hitta nya släktingar. Man vet aldrig vad man kan hitta i olika arkiv om hemligheter som släkten dolt.

Släktforskningsträffarna startar **onsdagen den 22 februari kl. 14-16** tom 17 maj

(13 gånger) under ledning av Birgitta Winblad.

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

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



Vinprovning med Cantina del Re

Vi hälsar välkommen åter till Helena och Luca från Cantina del Re **fredagen den 3 mars kl. 18** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10.

Det blir en italiensk afton med vinprovning och till detta serveras en utsökt ost- och charktallrik. Vi provar 6 st olika viner och njuter av de typiska italienska smakerna.



Det kommer även att finnas möjlighet att handla goda italienska delikatesser på plats.

Pris för vinprovning med tilltugg 375:-/person. Betalas på plats (kontant/kort).

Anmälan senast den 24 februari till

Agneta Rockhammar 070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se.

Tomatsoppa – Trångsund/Skogås

Tomatsoppa, bröd, ost och öl serveras under våren precis som tidigare. Datum är inte fastställt ännu men du kan alltid kontakta Lillemor. Soppan avnjuts på Lindåsen, Skogås. Kostnad 50 kr – betalas på plats. Max 16 personer



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

Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob hos Senior-shopen den **30 mars mellan 11-16** i SPF-lokalen på Patron Pehs väg 8-10.

Det finns äver 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

Påskträff på självaste långfredagen

Varför äter vi ägg till påsk?

Inom Kristendomen föregick påskfirandet av en 40 dagars lång fasteperiod där man varken fick äta kött eller ägg. Fastans slut sammanföll sen lagom med tiden på våren då hönsen började lägga ägg efter vinterns uppehåll.

Vi har så klart med ett ägg på vår påsktallrik på **långfredagen den 7 april kl. 13** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10.

På tallriken finns smör, ost och sill och mer därtill.

Den kostar 60:-.

Betalas på plats (kort/kontant).

Dryck får Du ta med själv.

Anmälan senast 1 april (inget aprilskämt) till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.



Kom och prova öl

Öl är inte längre vad det har varit. Bryggerijättarna har numera konkurrens från mikroverksamheter som brygger och säljer från lokaler som är spridda över hela landet. Kunskaperna gällande konsten att tillverka gott öl har ökat dramatiskt.

SPF Seniorerna får idag besök av en professionella och diplomerad sommelier, Eva Weckström, under vars sakkunniga ledning vi kommer att testa och jämföra olika ölalternativ.

Passa på tillfället att lära mer om denna uråldriga kulturdryck som finns över hela världen.

Fredagen den 14 april kl 16 i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10

Anmälan senast den 29 mars till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com

Kostar: 280:- (Betalas på plats, kontant/kort).



Mr Rabb

Det här är maten Orkhan lagar till sig själv och som han växt upp med. Här finns inte bara fräscha grönsaker utan både kyckling och fisk som tillbehör.

På menyn finns smoothies, våfflor, bakverk och kaffe.

Rätter som är lätta att ta med och äta på vägen.

Från soppa och wraps till fantastiska varmrätter till middag.



Mr Rabb finns i Huddinge Centrum på Sjödalsstorget 17

Fullständiga rättigheter

Öppettider

Mån - Lör: 10-20.00

Sön: 11-16

Takeaway

Telefon: +46760920644

EKMAN RESOR SWEDEN DIN RESA VÅR PASSION!

Både nära och lite längre bort!



PÅSK PÅ KNISTAD HERRGÅRD

Läckö och klassisk konstrunda

VI KÖREN konstrunda, besöker Läckö slott och Varnhems klosterkyrka. På långfredagen kör vi västerut med vår fina buss. Lunch i Örebrotrakten och därefter till Knistad och middag på kvällen. Påskaften bjuder oss traditionsenlig konstrunda i trakterna kring Falköping där många ateljéer och gallerier håller öppet liksom ett flertal museer. Vi får ta del av många olika tekniker och uttryck. Dagen därpå besöker vi underskönt belägna Läckö Slott liksom Varnhems Klosterkyrka där Jan Guillous romanhjärte "Arn" har sina rötter. Stort påskbord serveras på Påskaften och tre-rätters middag på Påskdagen. Annandag påsk lämnar vi Knistad och planerar också detta år en sväng till Hornborgasjön innan färden går mot Stockholm. På vägen blir det gemensam lunch och vi är i huvudstaden på sena eftermiddagen.

4 dagar Långfredag 7/4 2023 **Pris 8 480:-**



BOKA PÅ WWW.EKMANRESOR.SE TELEFON 08 15 95 75 FÖLJ OSS GÄRNA PÅ **FACEBOOK** OCH

Tipsrundan – era och våra tips på aktiviteter

Resa till Höga kusten och Skuleberget är en upplevelse. Idag finns en linbana som tar dig till toppen av Skuleberget och världens högsta marina gräns (286 möh) på 25 minuter. Passa på att njuta av den unika och makalöst vackra utsikten på vägen upp och ner.

Den mäktiga inlandsisen smälte bort från Höga kusten för ungefär 10500 år sedan. Då stack Skuleberget upp som ett litet skär i ett stort hav. Fram till idag har berget höjt sig ca 300 meter över havet.

Höga kusten – ett unikt världsarv.

Idag sitter vi här, Agneta och jag, och har en fantastisk utsikt från berget men hade vi suttit här för länge, länge sen då hade vi kunnat plaska med fötterna i vattnet!

Ewa Hjelm



Resor — museebesök — utflykter — visningar

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

Vid intresse av en resa kontaktar du Eva Andersson, 070-658 51 35 eller evaandersson07@yahoo.se om inget annat anges i beskrivningen. Detaljerade prospekt delas även ut i samband med våra träffar.

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

1/2 – Ateljébesök hos Håkan Bull

Onsdag 1 februari, (en trappa ned utvändigt till höger om entrédörren till Edsvägen 3, kl 14.00 . Boka senast 29 januari.

Pris: 1-10 pers = 200 pp, 11-20 pers = 150 pp. Minst 5 deltagare. Betalas kontant på plats - jämna pengar tack!

Besök och visning av ateljén av Håkan Bull

27/3 – Miniature Kingdom Kungsör samt historiska Arboga

Måndag 27 mars, Huddinge 08.15. Boka senast 10 mars.

Kaffe, lunch, entre och guidning ingår

Pris: 895:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 10 mars.

Ange Miniature Kingdom samt namn på alla deltagare.

Vid ankomst till Kungsör serveras förmiddagskaffe på Himmelsberga Hembakt på Kungssud- den i Kungsör. Efter kaffet får vi en guidad visning av Miniature Kingdom där vi får ta del av alla detaljer i utställningen med mer än 2000 invånare. Vi får också höra om bakgrunden till projektet och de planer som finns framöver.

Vi tar oss till Arboga där vi börjar med lunch på Restaurang Ågården.

Därefter gör vi en historisk stadsvandring i denna medeltidsstad. Arboga har en fantastisk historia som känns levande än idag, inte minst i den välbevarade stadskärnan med bebyggelse från medeltiden. Med värme och humor tar en av Arbogas stadsguider oss med på en spännande resa i Arbogas historia. *Samarbete ReseKompaniet*



24/4 – Keramik, traktorer och återbruk i Eskilstuna

Måndag 24 april, H:e bussterminal 8.15. Boka senast 9 april.

Kaffe, lunch, entre och visning ingår

Pris: 825:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 9 april.

Ange Keramik samt namn på alla deltagare.

Besök hos keramikern Rolf Berg i Torshälla.
Guidning på Munktell Museet. Lunch i Pilskrogs
Värdshus. Besök och kort guidning på Åter-
bruksgallerian Retuna – världens första.....!!

Åter Huddinge ca kl. 17.00- 17.30

Samarbete ReseKompaniet /Eskilstuna



9/5 – Stadsvandring med detaljer och kuriosa i Gamla stan

Tisdagen den 9 maj, Ridarhuset kl 13. Boka senast 4 maj (fri avbokning) genom Marianne Nordqvist 073-063 97 40 eller marianne.nordqvist@live.se.

Pris: 150:-. Betalas på plats kontant eller swish till guiden.

Anders Allard visar oss detaljer och kuriosa utöver det vanliga på vår vandring från Ridarhuset via, Myntgatan, Mynttorget, Västerlånggatan, Brantingtorget, Storkyrkobrinken, Högvaktsterassen, Slottsbacken, Trädgårdstvärgård, Köpmansgatan, Skeppar Olofs gränd, Staffan Sosses gränd, Själagårdsgatan och avslutar på Brända tomten (cirka 1,45 tim).

OBS! Ojämnt underlag. Backe ner till Brantingtorget och backe upp till Storkyrkan.

Efter vandringen mejlar Anders Allard ut en sammanfattning med en länk till bilder, till deltagarna.



12-15/5 – Gotland 4 dagar

Fredag 12 - måndag 15 maj. Boka senast 31 mars.

Pris: 9 965:-. Enkelrum + 2 390:-. CK:s Resor fakturerar. I priset ingår allt enligt annons nedan.



RES MED SPF HUDDINGE OCH CK:S RESOR



CK:s Resor
Christer Kullberg

Gotland 4 dagar 12-15/5-23

En - nästan - All inclusive resa med boende på 4-stjärniga hotell Wisby, lokalguide och med Christer alt. Tomas som reseledare

Gotland är unikt, lite som att resa utomlands men ändå inte så varför inte uppleva öns femte årstid innan turistinvasjonen börjar och när Gotland därför är som bäst.

Dag 1. Vi reser med Viatours bekväma buss från Huddinge till Nynäshamn där färjan väntar. Vid ankomst till Visby möts vi av vår lokalguide för en kortare rundtur innan vi åker vidare till vårt centrala hotell Wisby där vi äter vår gemensamma middag på kvällen.

Dag 2. Vi gör en heldagsutflykt till norra Gotland och till Färö där vi bland annat besöker

Ingrið och Ingmar Bergmans grav och äter lunch på Färögården. På hemvägen gör vi ett guidad besök i Lummelundagrottan. Middag på vårt hotell.

Dag 3. Vi gör en heldagsutflykt till södra Gotland där vi bland annat besöker Hoburgsgubben. Lunchen intar vi på Kattlundsgården i Havdhem och på kvällen middag på hotellet.

Dag 4. En stor del av dagen är det möjligt att uppleva centrala Visby på egen hand. Återsamling på eftermiddagen för återresa via Nynäshamn till våra respektive påstigningsplatser.

Pris endast
9.985:-
/person i dubbelrum
(vid minst 35 pers)
Enkelrumstillägg
2.390:-

I priset ingår:

- Resa i modern helturistibus med alla bekvämligheter
- Boende på centrala hotell Wisby
- Riklig frukostbuffé
- Tre 2-rätters middagar
- Lunch dag 2 och 3
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Utflykter och rundturer med lokalguide
- Alla entréer och färjeavgifter
- Christer alt. Tomas som reseledare

Anmälan: Eva Andersson, senast 31/3, tel 070-6585135 eller evaandersson07@yahoo.se

16/5 – Stadsvandring med kuriosa på Riddarholmen och nordvästra Södermalm

Tisdagen den 16 maj, Riddarholmskyrkan kl 13. Boka senast 11 maj (fri avbokning) genom Marianne Nordqvist 073-063 97 40 eller marianne.nordquist@live.se.

Pris: 150:-. Betalas på plats kontant eller swish till guiden.

Anders Allard visa kuriosa och en fin del av Södermalm på vår vandring från Riddarholmskyrkan via Birger Jarls Torg, Tryckerigatan, Schering Rosenhanes gränd, Birger Jarls Torn, Mälardrottningen, Centralbron, Putsegränd, Bastugränd, Monteliusvägen, Kattgränd och avslutar vid Bastugatan (cirka 1,45 tim).

OBS! Ojämnt underlag. Backar och trappor.

Efter vandringen mejlar Anders Allard en sammanfattning med en länk till bilder till dig.



17-19/5 – Konstresa till Köpenhamn med tåg

Onsdag 17 maj -19 maj. Stockholm C 08.21

Pris: 7 950:- , enkelrum + 900, Opera La Traviata B-klass + 1 200. Boka senast 28/2. Reseskaparna fakturerar. I priset ingår frukost , 2 luncher varav 1 på tåget , 2 middagar varav 1 lätt på tåget, entré till Ny Carlsberg Glyptoteket, entré och visning av Louisiana samt bussresa Köpenhamn enl. program

Dag 1 Resa med lättare lunch samt besök på Glyptoteket. Middag på hotellet.

Dag 2 Utflykt till Louisiana med visning. Lunch Gamle Humlebaek Kro.

Tillval: Opera, La Traviatas föreställning kl. 15.00. Kvällen fri. Middag på egen bekostnad.

Dag 3 Fri tid innan hemresan kl.16.19 – åter Stockholm 21.38.

Samarbete ReseKompaniet

22/5 – Göta kanal och Sankt Anna skärgård med Capella Ecumenica

Måndag 22 maj, Huddinge bussterminal 7.45 (hpl 726 längs tegelväggen).

Boka senast 28 april. Busskaffe med smörgås, båtresor inkl lunch/kaffe, besök på Vikbolandets struts med kaffe och kaka.

Pris: Från 1 095:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 28 april.

Ange Göta samt namn på alla deltagare.

Upplev 2 världsattraktioner samma dag – Göta Kanal och svenska Skärgården. Utgår från Söderköping med kryssningsfartyget M/S Göta Lejon mot Tegelbrukets Sluss och slussen i Mem och ut i Slätbaken – en vik av Östersjön vars stränder är kantade av slott och herresäten. Strandhugg på skärgårdsön Västra Gärdsholmen och Capella Ecumenica. Ca 4 timmar senare kommer vi till Arkösund. På hemvägen stannar vi på Vikbolandets struts för kaffe och strutskaka. *Samarbete ReseKompaniet*



Mem - övre bassängen och slussen



Strutsar på Vikbolandet

14/6 – Skultuna Messingsfabrik och lunchkryssning på Mälaren

Måndag 14 juni, H:e bussterminal 8.00. Boka senast 24 maj.

Kaffe med smörgås, båtresa med lunch, besök enl program

Pris: Från 950:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 24/5.

Ange Keramik samt namn på alla deltagare.

Skultuna Messingbruk beläget i en dalgång längs Svartån. Kaffe, smörgås intas i vackra Bistro Bruket, för att sen vandra runt på egen hand för ev. inköp t.ex. produkter från Rörstrand, Höganäs, Orrefors och Kosta Boda. Ev. kan Museet besökas – ta del av Brukets historia.



Därefter 2 timmars härlig båttur med M/S Havsörnen eller M/S Tor. Åter lunch samtidigt som vi njuter av Mälarens natur och öar samt berättelser därom.

Samarbete ReseKompaniet /Eskilstuna

26/7 – Albert Engströmmuseet i Grisslehamn

Onsdag 26 juli, H:e bussterminal 8.00. Boka senast 30 juni.

Bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, guidad visning av museet samt lunch

Pris: 995:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 senast den 30 juni.

Ange Namn samt namn på alla deltagare.

Börjar med Vaddö Gårdsmejeri och förmiddagskaffe – sen egna strövtåg i butiken för ev. handel av ostar. Sen till Grisslehamn och A.E. museet för guidning. Lunch serveras på Hotel Havsbaden i Grisslehamn.

Samarbete

ReseKompaniet /Eskilstuna



22-23/8 – Småländska glasriket och Astrid Lindgrens Näs

Tisdag 22 - 23 augusti, Huddinge bussterminal xx (hpl 726 längs tegelväggen). Boka senast 30 juni. Logi 1 natt på Hotel Kosta Lodge – delat dubbelrum inkl. frukost, 2 luncher, 1 förmiddagskaffe med smörgås, hyttsill med underhållning, besök och guideade visningar enl. program.

Pris: Från 3 095:-. Enkelrum + 550:-. ReseKompaniet fakturerar.

Kosta mitt i hjärtat av Glasriket – skapat glas sen 1742 - ett av Sveriges äldsta glasbruk. Hyttsill – en gammal tradition - ursprung från glasbrukets storhetstid. Då dagens arbete var avslutat kom de varma ugnarna till användning för matlagning och umgänge.

Astrid Lindgrens Näs – besöksmål för alla sinnen. Här föddes Astrid 14 november 1907. Platsen blev källan till inspiration för hennes författarskap.

Samarbete ReseKompaniet.



Hotel Kosta Lodge



Astrid Lindgrens Näs

19-23/9 – Höga Kusten

Tisdag 19 - lördag 23 september, H:e bussterminal 8.00. Boka senast 1 juli

Pris: 7 695:-. Enkelrum + 1 400:-. ReseKompaniet fakturerar. Anmälningsavgift betalas senast 10 dagar efter att bokning. Slutbetalning 45 dagar före avresa.

I priset ingår bussresa, logi 4 nätter, del i dubbelrum, 4 x frukost, 3 x lunch, 4 x middagar, lokalguide 3 dagar, besök och entréer i programmet inkl. linbana på Skuleberget + kaffe/te.

Dag 1: Resdag. Raster och lunchuppehåll (egen bekostnad). Inkvartering Hotell Kramm i Kramfors. Middag på hotellet.

Dag 2: Ådalen – Nordingrå. Lokalguide ansluter 8.30. Besök i Lunde, åker via Sandöbron, besöker Mjälloms Tunnbröd, Nordingrå Kyrka, fiskeläget Norrfällsviken. Lunch på Fiska-fänget. Efter lunch till Barsta Kapell, sen Mannaminne – ett museum skapat av Barbro och Anders Åberg. Även Höga Kusten Bron. Middag Hotellet.

Dag 3: Skuleberget och Örnköldsvik. Guide ansluter. Besök naturum – Världsarvet. Grotta vid Skuleberget och linbana upp till Skulebergets topp – kaffe/te serveras i Toppstugan - avslutar vid dalstationen nere vid Gällstasjön. Lunch Rest. Kajen i Köpmanholmen. Sedan till Ö – viks museum och till Bror Marklunds ateljé– bildhuggare och professor i teckning. Middag Hotellet.

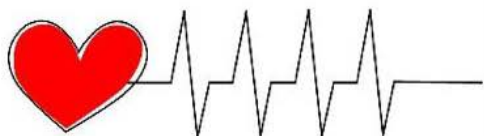
Dag 4: Ulvön – Pärlan i Höga Kusten. Besök på Ulvön – känt för surströmming. Lunch Ulvö Hotell samt guidning.

Dag 5: Resdag: Kramfors – Huddinge. Stannar för raster och lunchuppehåll – lunch ingår ej i priset !

Hemkomst tidig kväll !!!

Samarbete ReseKompaniet.





Glömstapoolen

DROP IN TIDER

Mån 9- 18

Ons 9- 18

Fre 9- 18

Lör 11- 15



Kostnadsfri **COVID & influensavaccination**, går att kombinera

Vi vaccinerar även mot **Bältros!**

Finns möjlighet till tidsbokning via
hemsidan eller telefon

GLÖMSTAPOOLEN

Sjödalsvägen 11, Huddinge
Tel 08-556 415 05

www.glomstapoolen.com