

Slina

SPF SENIORERNA VÄRMDÖ



*Vi pensionärer i SPF Värmdö går mot
framtiden!*



30 ÅR

Gemenskap och nöje

Själva ryggraden i föreningen är medlemsträffarna. Redan från början bestämdes att man skulle ses varje tisdag och dricka kaffe, ha någon underhållning, umgås.



Stora salen på Gustavsgården en tisdag 1997 och 2014 – ingen större skillnad. Salen är fortfarande fylld av förväntansfulla människor och kaffet står framdukat.



Detta har fortsatt år efter år och numera börjar problemet snarast bli att få plats!

I trettio år har snälla medlemmar bakat bullar till varje träff, andra har kokat kaffe och dukat.

Många artister har passerat genom åren, somliga genom Stockholms Läns Landsting och Guldkanten.

Olika föredrags-hållare har kommit och talat om vitt skilda ämnen.

Och ibland har medlemmarna själva bidragit med föredrag, reseberättelser, bildvisning. Alla har vi något att berätta.

Lära något nytt

Cirkelverksamheten startade redan i föreningens barndom. Från början var det keramik, engelsk konversation, porslinsmålning och bridge som fängade medlemmarnas intresse. Och i flera år fanns två populära matlagningscirklar.

Litteratursirkeln har levt i många år.



Dansen började efter några år. Då får många öva både sina motsträviga fötter och sitt huvud med att komma ihåg alla steg! Förr dansade man internationella danser, numera linedance.

Fortfarande målas och knådas det flitigt i terapin och varje tisdag träffas ett engagerat bridgegäng. Cirkarna har blivit fler. Idag finns litteratur, sy lapptäcken, väva, yoga, m.m.



Lapptäcket som dessa flitiga damer gör ska lottas ut till förmån för Tostan som arbetar mot barnäktenskap och kvinnlig omskärelse.

På senare år har cirkarna i datoranvändning blivit populära. I dag är vi beroende av datorer vare sig vi vill eller inte. Många pigga pensionärer vill hänga med i samhällsutvecklingen så kurserna på Gurraberg är välbesökta.

Ordföranden i SPF Värmdö



Ann-Kristin Lindoff
1985-1992



Helge Sparrelid
1999-2002



Gunilla Bjärås
2011-2014



Maj Berglund
1993-1994



Rolf Öhlund
2002-2004



Valter Lindgren
1995-1998



Per-Olof Jackson
2004-2010

Gå i pension?

Dagen när yrkeslivet är slut närmar sig obevekligt för de flesta av oss. För somliga är den efterlängtd, för andra är det svårare att kliva in i en ny tillvaro. Ingen väckarklocka som ringer, skönt kanske men ovant. Inga tider att passa, ingen stämpelklocka, ingen som väntar på jobbet, ingen som behöver en. Nya rutiner, famlande till en början men så småningom alltmer stabila.

Dagarna blir långa. Vad ska jag göra med mitt nya liv? Jag är ju fortfarande pigg och frisk, känner mig ung? Somliga har lagom till pensionen fått barnbarn som måste passas. Andra får äntligen ägna sig åt sin hobby. Men många saknar gemenskapen med arbetskamraterna, har kanske flyttat från vanda trakter till ett enklare boende, känner sig ensamma och behöver något att fylla ut tiden med.

”Gå med i en pensionärsförening”, föreslår en god vän. Pensionärsförening? Är jag verkligen så gammal?! Men lite nyfiken är jag, går dit och ser man på - där finns massor av aktiviteter och trevliga människor. Man kan gå på träffar med fin underhållning, motionera, gå med i någon cirkel, kanske följa med på en utflykt eller resa, få nya vänner. Vill man kan man engagera sig i föreningsarbetet, hjälpa till, vara cirkelledare, kanske bli styrelsemedlem. Valet är fritt.

SPF Värmdö har funnits i 30 år, vi har haft otaliga aktiviteter, tillverkat mängder av keramikprylar och målade porslinsaker, spelat oräkneliga omgångar bridge, vandrat många mil, rest över halva jorden.

I den här broschyren ska vi med anledning av 30-årsjubiléet titta lite på SPF Värmdö förr och nu.

Hur var det? Hur har det blivit?

*Pensionera dig inte från något:
pensionera dig till något.*

Harry Emerson Fosdick



SPF Värmdö i 30 år

Vi startar en egen förening! - var det kanske någon som sade vid kaffet på hösten 1985.

Pensionärerna i Värmdö hade hört till Nackaringen men kände att de ville ha något närmare, något eget. Ann-Kristin Lindhoff som sedan blev den första ordföranden och några till var initiativtagare.

Föreningen grundades av ett femtontal entusiaster och har vuxit genom åren och har nu många medlemmar (se kurvan), en förening som har betydelse i samhället och gör skillnad.

Föreningen har till dags dato haft sju ordföranden. Ann-Kristin stannade i sju år, ingen har efter henne varit ordförande så länge. När Ann-Kristin avgick 1993 hade föreningen vuxit till 231 medlemmar och avgiften höjts till 130 kronor.

Det första styrelsemötet skedde den 15 oktober 1985 då man bestämde namnet till SPF Värmdöringen. Man hade en stor fördel redan från början, nämligen möjligheten att träffas på Gustavsgården. För många föreningar är lokalfrågan ett stort problem. Där fanns också Irene och terapiverksamheten.

Föreningen hade från början ett gott samarbete med kommunen och även med det nystartade Studieförbundet Vuxenskolan som administrerade cirklarna. Något som gäller än i dag.



*Det allra första årsmötet.
Man beslutade bland annat att
årsavgiften skulle vara 50 kronor.*

Ganska omgående startade man cirkelverksamheten och allt eftersom åren har gått har cirklarna blivit fler och fler och lockat många människor.

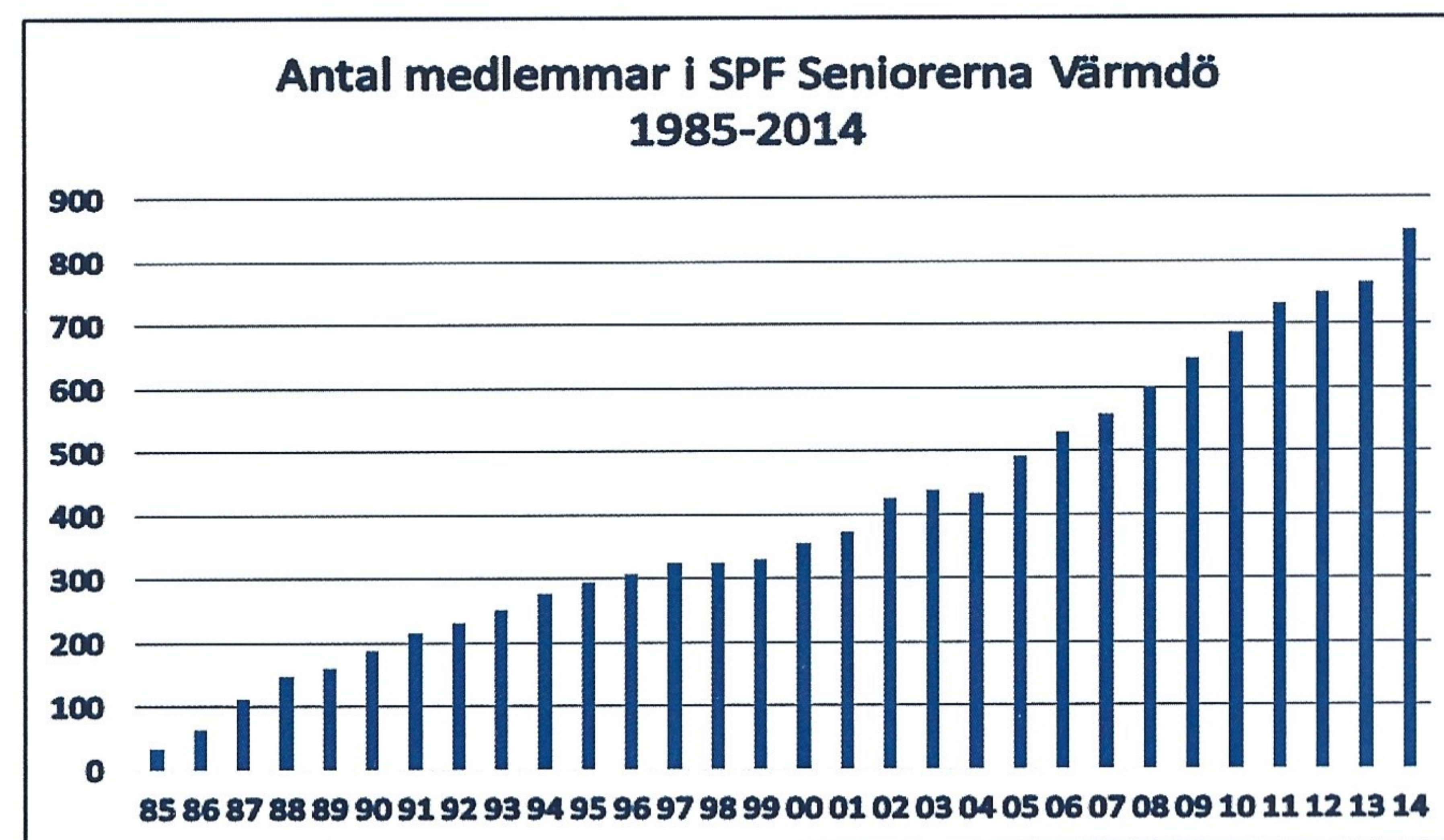
Så småningom började man också ordna resor både inom och utom landet. Och en annan populär verksamhet var vandringar i Värmdö kommun.

En årlig fest blev ett måste antingen på våren eller hösten. De senaste åren har festen blivit en pubkväll, till och med två pubkvällar på ett år vilka har blivit mycket populära. Dansgolvet är sprängfyllt!

Det är ingen tvekan om att SPF Värmdö lever vidare i högönsklig välmåga. Vi blir bara fler och fler. Pensionärerna i Värmdö inser betydelsen av gemenskap och aktiviteter när man blir äldre. Det är viktigt att hålla igång. Många får dessvärre uppleva att bli ensamma och då är det ännu väsentligare att ha gamla och nya vänner som stöttar och att ha något att göra.

Inte minst viktigt är det att vi för vår egen talan när det gäller samhällets skyldigheter och även att vi är en röst för dem som inte riktigt orkar längre.

Tillsammans kan vi nå resultat.



Det är roligt att motionera

Vandringarna blev snabbt populära. Att varje torsdag packa sin matsäck och traska iväg i ur och skur blev en vana. Man fick inte bara frisk luft och motion utan också se delar av Värmdö och Ingarö där man kanske aldrig hade varit förut. Vandringsledarna letade rätt på lagom långa rundturer där man kunde gå.

Gemenskapen med likasinnade var inte heller att förakta, tiden går fort när man kan gå bredvid någon och prata lite.

Vandringarna fortsätter att vara välbesökta. Många trogna kommer så gott som varenda gång.



Boule nedanför kyrkan

Men det var inte bara vandringar som fick spf-arna att bli spänstigare. I början av 2000-talet började man regelbundet att spela boules nedanför Gustavsbergs kyrka. Och efter flera turer har en ny

boulebana blivit iordningställd

utanför Gustavsgården.

2006 startade gymnastiken i Vårdcentralen. Många grupper bildades. Det är viktigt att hålla musklerna i form, de förtvinar snabbt när man blir äldre. I Body Joys regi startade till och med en grupp för bara 90+!

2013 bildades också en golfsektion.



Alltid lika glada vandrare!

Se världen

Att resa har alltid lockat pensionärer. Nu har man äntligen tid, inget jobb som väntar, ingen chef som rynkar på näsan när man vill ha ledigt.



Ett avslappnat gäng i Nådendal.

Inom SPF Värmdö ordnades resor på ett tidigt stadium. Från början samåkade man på utflykter i bil till utflyktsmål inom Sverige.

Men så småningom reste man inte bara i Sverige utan också allt längre bort i världen.

Föreningen har haft duktiga reseansvariga

under åren. 2014 bildades en hel grupp som ordnar resor och utflykter.

I många år nu har det blivit tradition att åka till Grönklitt en vecka i slutet av augusti. Många följer med och väl däruppe kan man njuta av naturen, plocka lingon, turista i Dalarna och framför allt umgås med goda vänner.

Men ibland behöver man inte åka så långt för att uppleva något nytt.

En gång i månaden de sista åren har ett gäng åkt in till stan för att besöka ett museum eller en utställning.



I december 2014 for en grupp till Krakow och julmarknaden.

Samhället och pensionärerna

Vad som mer och mer har kommit i förgrunden de senaste åren är pensionärsorganisationernas och i synnerhet pensionärernas engagemang i samhällsfrågor. I sådana frågor ligger SPF Värmdö i framkant. Vi behöver inte bara stillatigande finna oss i vad som beslutas över våra huvuden utan kan delta i debatten.

I Kommunala pensionärsrådet (KPR) har vi ett gott samarbete med kommunen. Där ventileras frågor som rör äldre och våra representanter kan göra sig hörda.

Förbundet och Stockholmsdistriktet ordnar många kurser och föredrag om vad som rör sig i samhället för intresserade både inom och utom styrelsen.

Vi är en del av Nestor *Forskning och utveckling för äldre*.

Ett viktigt forum är Södertörnsgruppen, en sammanslutning som har bildats mellan alla föreningar på Södertörn.

De frågor som ligger oss varmast om hjärtat gäller vårt boende, vår bestämmanderätt över oss själva och hur vi ska ha det, hur vården och omsorgen utvecklas om eller när vi behöver den, pensionärernas beskattning, närtrafiken och mycket annat.

Ett exempel på SPF Värmdös engagemang är den hearing som ordnades i samband med valet 2014 av Guldkanten med representanter för alla politiska partier i Värmdö kommun. Där fick våra medlemmar information och kunde ställa frågor.



Framtiden

Vad tycker då den som kommer ny till föreningen? Nya medlemmar hälsas välkomna med lite tilltugg och samvaro en kväll. Då har de ibland fått fylla i en enkät om vad de förväntar sig av en pensionärsförening.

Urvalet är förstås för litet för att man ska veta säkert vad alla tycker men många är intresserade av kultur: att gå på teater, på Operan, på utställningar. Andra vill ägna sig åt cirkelverk-samhet av alla olika sorter, drejning, målning, läsning m.m. Många vill ut och resa och inte bara långt bort utan också inom Sverige, gärna utflykter i vårt närområde.

Gemensamt för alla är uppskattningen av den sociala samvaron, att få nya kontakter, nya erfarenheter. Det kan vara jobbigt att bli äldre och ensam.

Alla dessa önskemål är möjliga att tillfredsställa och genomföra - och mycket mer - men det krävs att det finns cirkelledare, vandringsledare och reseledare, människor som vill ställa upp och hjälpa till.

