

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet augusti/september 2025 och kommer att innehålla programmet för september - november 2025. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 augusti 2025, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.

Glad Påsk!



Lördag 23 augusti kl. 16



40-årsjubileum

**med middag och musik av
Erik Linder
på Restaurang Energikällan**

Se sid. 9 och den bifogade inbjudan.

Innehåll

Sid.	2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid.	8	Föreningsträffar
Sid.	3	Ordföranden har ordet	Sid.	9	Föreningsträffar forts. – Resor
Sid.	4	Forts. Ordf. har ordet – Nya medlemmar	Sid.	10	Resor forts.
Sid.	4	G-Tanten våren 2025	Sid.	11	Resor forts. – Kulturvandringar
Sid.	5	Årsmötet	Sid.	11	Digitala bryggan – Boule
Sid.	5	Annons Paraffinbehandling	Sid.	12	Bridge – Handarbetskafé
Sid.	6	Korsord 2 år 2025 – Lösning Korsord 1	Sid.	12	Körsång – Lördagskafé
Sid.	6	Folkhälsoveckan	Sid.	12	Målarcirkel – Sambacanasta
Sid.	7	Glimtar från ett par föreningsträffar	Sid.	12	Teater – Tennis på studs
Sid.	7	Teatererbjudanden			

Styrelse och övriga funktionärer 2025-03-15

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	<i>ewa45779@gmail.com</i>	
Vice ordförande	Christer Olofsson	070-569 90 06
	<i>olofsson.christer@telia.com</i>	
Sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	<i>birgitta.lundell@telia.com</i>	
Kassör och medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	<i>majlis.anderstedt@gmail.com</i>	
Ledamöter	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	<i>goran.aldenbergmail.com</i>	
	Roland Berg	070-250 28 45
	<i>roland.l.berg@gmail.com</i>	
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	<i>solvigbackstrom@hotmail.com</i>	
	Eva Gentius	073-981 01 10
	<i>evagentius@gmail.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	
	Asta Persson	070-441 85 40
	<i>asta.persson58@telia.com</i>	
	Lena Pettersson	070-485 57 19
	<i>lenapettersson4708@gmail.com</i>	

REVISORER

Revisor	May Björklund	070-626 22 73
	Elke Löfgren	073-946 66 40
Revisorssuppl.	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Torbjörn Pettersson	070-251 53 00

VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock	070-716 50 48
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Bengt Elander	076-034 68 46

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Ewa Kardell	070-610 83 91
	Håkan Norell	073-261 09 00
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
Ersättare	Inga-Britt Bäcklund	070-313 01 10
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Monica Pettersson	076-805 05 63

RÅDGIVNING

Studieombud	Lena Pettersson	070-485 57 19
-------------	-----------------	---------------

MEDLEMSBLADET

Ansvarig utgivare	Ewa Kardell	070-610 83 91
Redaktörer	Gun Tombrock	070-716 50 48
	<i>gun.tombrock@telia.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	

HEMSIDA

Ansvariga	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	<i>janneno@telia.com</i>	
	Asta Persson	070-441 85 40

FACEBOOK

Ansvarig	Christina Melander	070-822 44 10
----------	--------------------	---------------

BREVDUVOR

Samordnare	Inger Olofsson	070-584 23 16
	<i>olofsson.inger@telia.com</i>	

ATTITYD 65+

Projektledare	Ewa Kardell	070-610 83 91
---------------	-------------	---------------

PROGRAMGRUPP

Sammanställande	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Roland Berg	070-250 28 45
	May Björklund	070-626 22 73
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Margareta Lindgren	070-229 02 80

RESEOMBUD

Birgitta Aldenberg	073-326 98 00
Göran Aldenberg	070-312 27 48
Ingegerd Gunnarzon	073-635 13 95

TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	Vakant	
Bitr. klubbmästare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Roland Berg	070-250 28 45

Lotteriansvarig.	Christer Olofsson	070-569 90 06
------------------	-------------------	---------------

<i>Grupp 1:</i>	<i>Mirja Rudnik, ansv.</i>	070-685 57 94
	<i>Peter Rudnik, ansv.</i>	070-839 92 13
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Hasse Gullans	08-742 88 30
	Linda Gullans	079-313 82 92
	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Ann Norén	073-042 81 88
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Göran Törnquist	070-787 71 05

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Petersson, ansv.</i>	076-868 78 85
	Lena Agnerling	070-438 91 99
	Mona Avér	070-697 05 61
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Jan-Åke Kardell	073-599 83 38
	Christina Melander	070-822 44 10
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Monica Pettersson	076-805 05 63
	Susanne Thornberg	076-248 63 50
	Göran Törnquist	070-787 71 05

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Thomas Bokö	070-842 84 21
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Handarbetskafé	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Vakant	
Lördagskafé	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Gun Tombrock	070-716 50 48
Sambacanasta	Eva Danielsson	072-353 38 70
	Ulla Magnusson	070-548 91 13
Sångkör	Greta Johansson	070-228 20 05
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08
	<i>margita.jansch20@gmail.com</i>	
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

Ordföranden har ordet



Tack för ert förtroende

Återigen fick jag det stora förtroendet att vara ordförande i vår förening. Jag ser det som ett hedersuppdrag och sätter en ära i att göra det så bra som möjligt. Jag skulle uppskatta om ni som medlemmar hörde av er exempelvis om önskemål kring aktiviteter eller förbättringsmöjligheter. Att ha stora öron i sin organisation har jag alltid sett som ett framgångskoncept för att driva en bra verksamhet.

Samarbete

Dagarna är ljusare, just idag har solen avgett sitt sken från en klarblå himmel. Jag har precis kommit från Digitala Bryggan och träffat ett gäng glada och vetgiriga seniorer, alltid lika roligt! Det är så roligt att vi som förening sedan drygt två tillbaka, gör det som SPF skrivit in i sin nya digitala strategi att föreningarna ska bistå med. Vi var lite före vår tid, men det är ju bara positivt för alla. Att vi sedan gör detta tillsammans med PRO, Tyresö kommun och till del också Senior Net gör knappast saken sämre. Att göra saker tillsammans stärker alla och ökar möjligheten att med samlade kompetenser göra ett riktigt bra jobb!

Det ska vi fira!

Vår förening fyller 40 år och det ska givetvis firas. Vi kommer att göra det i augusti, närmare bestämt lördagen den 23. Vi valde att göra det i slutet av sommaren för att förhoppningsvis kunna ta vara på det fina vädret. Det finns både en inbjudan i tidningen samt ett lösblad att sätta på kylskåpet så att du inte glömmer anmälningdatum som är mellan 26 juli och 13 augusti. Festkvällen inleds med drink och gott tilltugg för att sedan fortsätta med god mat, bra musik under hela kvällen, allsång och lite trevliga överraskningar. Ni är alla hjärtligt välkomna!

Motverka ofrivillig ensamhet

Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av regeringen tagit fram en strategi för att motverka ensamhet "Tillsammans – för god gemenskap i hela befolkningen". Strategin gäller mellan åren 2025 och 2029. Den syftar till att skapa jämlika förutsättningar för sociala relationer och pekar väldigt tydligt på vikten av samverkan mellan alla samhällsinstitutioner.

SPF Seniorernas projekt kring ofrivillig ensamhet

Förbundet har initierat ett treårigt volontärprojekt som syftar till att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre.

Målen för projektet är:

- Att stärka lokalföreningarna och volontärer genom att utveckla en modell för hur föreningar kan organisera och strukturera volontärarbete.
- Att erbjuda stöd till föreningar som vill utveckla detta.
- Att i samarbete med Volontärbyrån ta fram en utbildning och handbok för att säkerställa ett kvalitativt och säkert volontärarbete
- Att erbjuda inspirations- och erfarenhets-träffar

En annan viktig del är att skapa en modell för uppsökande arbete. Mer om projektet finns att läsa på förbundets hemsida. Det är viktigt att få hjälp med att konkretisera vad vi kan göra för att vara en partner i att motverka den ofrivilliga ensamheten och jag ser väldigt positivt på detta initiativ.

Folkhälsoveckan

Vi har under flera år haft egna lokala aktiviteter under förbundets utlysta folkhälsovecka som i år ligger i vecka 20, dvs. från måndagen den 12 maj till fredagen den 16 maj. Vi kommer inte att ha några riktade lokala aktiviteter i år, men hjälpa till att flagga för vad förbundet har. Redan nu kan nämnas att varje dag, kl.10:00 kommer det att finnas intressanta föreläsningar på förbundets hemsida.

Veteranlunchen

Den 20 maj kl.13:00 kommer vi återigen att bjuda in alla som fyller 90 år under 2025 och alla däröver till en trivsam lunch i Caféet med lite underhållning.

Förra året hade vi vår första veteranlunch och den var mycket uppskattad och välbesökt så detta får numera räknas som en tradition. En separat inbjudan kommer ut till alla.

Lyssna på Radio Tyresö 91,4

Nu ligger det tredje programmet ute på radion att lyssna på. Denna gång deltar även Gun Tombrock som tillsammans med Christina Melander arbetar med vår medlemstidning. Ytterligare två program planeras.

Jag önskar er en underbar vår och skön sommar!

Jag hoppas verkligen att vi ses på vår jubileumsfest!

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Mats Ahlberg
Lars-Göran Alm
Lena Alm
Curt Åke Andersson
Håkan Andersson
Ulla Margareta Andersson Sturaeus
Eva Annerbäck Blomster
Eva-Marie Björk
Naemi Bure
Anne-Marie Fors
Christina Frisk
Lennart Frisk
Jerry Hermansson
Agneta Högstadius von Gegerfelt
Flora Johansson
Juoko Kajaskero
Leif Karlsson
Tommy Karlsson
Ulla Liden
Ingrid Linder
Krister Lundgren
Mikael Lundqvist
Ulf Nilsson
Agnetha Rubelee
Jan Sandkvist
Bengt-Arne Thorstensson
Ulla Thorstensson
Irene Westholm
Ulla Wibard

Vi välkomnar också Marie Busch som vänmedlem i vår förening.



G – Tanten vår 2025

Det enda som är rättvist är att vi alla blir gamla – OM vi blir gamla! Hur tänker du då, sa jag?

Du förstår man måste vänja sig vid att bli gammal, svarade hon, det är en jökla process ska du veta, att inse de obönhörliga begränsningar som kommer... som ett brev på posten, höll jag på att säga men det gäller ju inte nuförtiden, som det har blivit med Post nord...

Det har ju att göra med digitaliseringen, vanliga brev skickas alltmera sällan, men nog ÄR det en glädje när det anlänt ett handskrivet brev i lådan – med prydlig gammaldags handstil, eller bara ett kort.

Jag får sådana trots att portot stigit åtskilliga kronor...

Hon som skriver prydliga berättelser ur sitt dagliga liv fyller 95 i sommar. Du ska veta att jag sparar breven och hoppas att efterkommande ska bevara dem som värdeföremål i framtiden!

Nog är det väl fint att få "vara med" – och se hur det går – i vår turbulenta värld, JA, och inse att både det ena och andra inte är så viktigt längre... när man åldras. Och inse att det du själv tyckte var fint och värdefullt inte alls uppskattas av en yngre generation – så har det alltid varit. Men nog kan man överraskas själv också av att tyckandet ändras med åren, eller hur?

Vad tycker du är viktigt då?

Att sköta om sina relationer! "Så länge man lever och frodas i nåder och relativ hälsa och vakenhet råder" för att citera Alf Henrikson.

Och att BRY sig. "Min filosofi är vänlighet" är ord som kommer från DALAI LAMA.

"Ett vänligt ord kan göra under" lärde jag mig på den tiden man fick lov lära sig psalmverser, det gäller väl i evighet, när det kommer från hjärtat...

Psalm 98 än idag – jag kollade.

Hej svejs! vinkade Tanten när vi skildes åt här nere på Strandtorget.

Eivor Långström



Årsmötet

Årsmötet ägde rum den 25 februari och samlade 149 medlemmar. Efter en tyst minut för att hedra och minnas medlemmar som gått bort under år 2024 valdes Berit Assarsson till mötesordförande. De sedvanliga årsmötespunkterna klarades av i rask takt. Några nyheter kom upp när det blev dags för val.

Årsmötet beslutade att styrelsen ska bestå av elva i stället för som hittills nio ledamöter. Ewa Kardell omvaldes till ordförande, likaså omvaldes Birgitta Lundell, Solvig Bäckström och Christina Melander för två år. Jan Nordelöf hade av sagt sig omval och i hans ställe valdes Eva Gentius för ett år. Göran Aldenberg och Asta Persson, som under hösten varit adjungerade till styrelsen, valdes till ledamöter för två år.



Våra nya styrelseledamöter från vänster Eva Gentius, Asta Persson och Göran Aldenberg.

Innan själva årsmötet avslutades avtackades Jan Nordelöf, som på ett förtjänstfullt sätt verkat i styrelsen, bidragit med sin juridiska kompetens och utvecklat hemsidan, med vackra blommor och en present.



Bo Aver, som varit klubbmästare under ett år, samt Inger Edman och Gunnel Forsberg, som svarat för intressanta kulturvandringar, avtackades alla tre i sin frånvaro.



När årsmötet var avklarat och semlorna uppätta kom Ola Hedén och Love Lyckelin Bergman och underhöll oss med skön sång och fin pianomusik.

Annons

Har du smärta i händer och fingrarnas leder? Är dina händer torra och nariga?

Paraffinbehandling

Denna behandling ger trötta värkande händer skön lindring och vidgar även blodkärlen och ger på så sätt ökad cirkulation i de små kärlen i fingrarna. Dokumenterat positiva resultat finns för er med artros, reumatism, diabetes och opererade händer. Även ni som arbetat med händerna under ett helt liv kan uppleva skön lindring. (Obs. Det får inte finnas sår vid behandlingen.)

Kostnad för 30 min behandling är 450 kr.

Erbjudande till SPF Seniorerna Tyresö: 350 kr under vardagar kl. 8 – 14.

Boka på halsoteamet.se. Ange SPF vid betalning.

Vid frågor ring 073-534 88 88 och tala med Sickan Ackerfeldt.

Behandlingen sker på Hälsoteamet, Radiovägen 3.P

Korsord 2 år 2025

Konstruktör: Ebba Berglund

1	2		3	4		5		6	7	8
9						10				
		11				12		13		
		14				15	16			
		17				18			19	20
21	22		23					24		
25		26				27				
28								29		
	30				31		32		33	
34				35				36		
37			EB		38					

Lösningen insänd av:

Namn:

Adress:

Postadress:

Lösningen kan sändas till Gun Tombrock, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 augusti 2025. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Förtroligt möte
6. Att räkna vem som ska börja
9. Fyller man
10. Landskapstyp
11. Förväntad
13. Bitterhet
14. På julbordet
17. Brasa
18. Vapen
19. I två delar
21. En ombudsman
23. Adelsmännen i England
25. Glöden
27. Ringformig ö
28. Förekommer i kortspel

Lodrrätt

1. Klarar att vänta
2. Finns
3. Årsböcker
4. Plats för fågelskådning
5. Gripa
6. Utan erfarenhet
7. Läggs sill in i
8. Ilsken
11. Philipson
12. Ett avslut
15. Korv
16. Bördan
19. Kan man ärva
20. Lögnen
22. Fjällområde

29. Kortspel

30. Kemiskt samband

33. Förära

34. Pengar

35. Sprillans ...

37. Beppe-plats

38. Bör man mera

24. Störprodukt

26. Finns alltid

31. Fanns på tryckeri

32. Raddan

34. Ska vi alla

36. Kanske framför Erik

Korsord 1 år 2025

– Rätt lösning

O	S	K	O	L	A	D		S	N	Ö
F	I		L	A		Å	R	L	I	G
A		M	O	D	E			I	S	A
T		O	G	U	D	L	I	G		
T		S	I	S		I	N		S	A
B	O		S	V	E	N	S	K	A	R
A	L	I	K	A		N	E	L	L	Y
R	O	R		L		E		O	S	T
	J	E	H	O	V	A	S		A	M
P	A	R		R	Å		Y	L		I
Å	L		EB		T	O	R	A	N	

Bland inlämnade lösningar har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Eivor Bokstam
- Linda Gullans
- Greta Johansson



Folkhälsoveckan

Förbundets folkhälsovecka äger rum i vecka 20, den 12 – 16 maj. Vår styrelse har beslutat att inte ordna några särskilda aktiviteter under veckan p.g.a. lågt deltagande tidigare år. Man uppmanar däremot till att delta i de seminarier som förbundet anordnar i form av digitala föreläsningar kl. 10 varje dag.

Man kan också delta i förbundets nationella Rörelseutmaning och vinna fina priser. All rörelse räknas och alla medlemmar kan vara med. Allt du behöver göra är att hålla reda på hur många minuter du rört på dig varje dag, summera och skicka in när veckan är över. Formulär för redovisning hittar du på förbundets hemsida, www.spfseniorena.se, under Utbildning och aktiviteter, Folkhälsoveckan, Rörelseutmaningen.

Glimtar från ett par föreningsträffar

Den 11 februari gästades vi av Lars och Helen Jaktlund. Lars sjöng några Elvislåtar och andra välbekanta sånger från ungefär samma era.



Helen förde in lite mera allvar i föreställningen då hon berättade om sitt arbete med utsatta ungdomar.

Den 11 mars blev det återigen publikrekord. Det var 180 personer som ville lyssna till Titti Sjöblom och hennes man Ehrling Eliasson. Vi fick följa med på en resa om Alice Babs där vi bjöds på glimtar ur hennes händelserika liv och naturligtvis sångerna som vi också fick sjunga med i.



Det blev en fantastisk konsert som följdes av stora ovationer.

Teatererbjudanden Stadsteatern våren/hösten 2025

AMADEUS ett musikaliskt kostymdrama om **Mozart** och hans rival **Salieri**. Fantastiska skådespelare och underbar musik **pris 450 kr** 18 maj kl 18, 31 maj kl 13, 25 maj kl 13 m fl datum

Studie i mänskligt beteende efter Lena Anderssons bok i regi av Sissela Kyle 30 april kl 19, 2 maj kl 19, 11 maj kl 16, 25 maj kl 16 **pris 350 kr**

Pensionat Oskar efter Jonas Gardells bok 29 april kl 19, 10 och 11 maj kl 13, 16 maj kl 19, 30 maj kl 19 **pris 395 kr**

För er som vill ha bästa platserna i höst!

I VÅRT STÄLLE om vänskap med Marie Richardsson, Louise Peterhoff, Elisabet Carlsson 27 aug genrep, 3 sept och 5 sept kl 19, 7 sept kl 16 **pris 315 kr**

Lonely Together av och med Benke Rydman. Ett 20-tal dansare och skådespelare ska tillsammans med publiken inta scenen till musik av Avicii! För oss som inte dansar finns en del platser på balkong att njuta av föreställningen! Genrep 28 aug kl 20, kanske något för barnbarnen!

Fadren av Strindberg med Peter Andersson och Lena Ohlin m fl 19 okt och 26 okt kl 16 **pris 385 kr**

Välkommen att boka!

Margita Jansch

margita.jansch20@gmail.com 070-910 50 08



Program för april – september 2025

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 startar programmet om inte annat ange, inläpp ca kl. 12:30, kaffe serveras från ca 12:45.

Plats: Kulturcentrum Kvarnhjulet, sal Nyfors, Pluggvägen 6 B (vid Nyboda skola).

Aktuell information och program enligt nedan.

Lotterier samt kaffe med bröd.

Hörselslinga finns.

Entré: 50 kr om inte annat anges.

Tisdag 8 april

Monica Lilja Lundin tolkar Edit Piaf



Monica Lilja Lundin kommer att berätta i sång och text den dramatiska berättelsen om den "lilla sparven" Edith Piaf och vi kommer att få höra hennes mest älskade sånger.

Tisdag 22 april

Mikael Edfelt



Mikael Edfelt kommer att berätta om Lasse Berghagens långa karriär som artist och spela många av hans mest älskade och kända låtar som Teddybjörnen Fredriksson och Stockholm i mitt hjärta.

Varje låt åtföljs av historier som ger en djupare inblick i hur dessa klassiker kom till och vad de betydde för Lasse själv.

Tisdag 13 maj

Vårlunch med underhållning av

Per Nyberg



Per Nyberg är värmlänning som bott på Åland i snart 30 år. Har jobbat ombord på kryssningsfartyg i 34 år, Birka Princess, M/S Roslagen, Viking Cinderella och Birka Gotland. Han har alltid älskat att spela och sjunga. Ser väldigt mycket fram emot att komma till oss och underhålla.

Meny: Lättrimmad och halstrad uerfilé med sandefjordssås, kokt potatis samt sallad, bröd, smör, kaffe och kaka.

Pris: Lunch 200 kr exkl. dryck.

Drycker i baren: Vin rött/vitt 50 kr, starköl 25 kr, alkoholfri öl 20 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr.

Vid anmälan kan du beställa vin och starköl.

Anmälan (bindande) till Maj-Lis Anderstedt, helst e-post majlis.anderstedt@gmail.com eller tfn 070-518 01 50.

Anmälan under tiden: 13 april – 4 maj.

Betalning: Omgående efter bekräftelse av anmälan till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller Swish nr 123 533 53 77. På meddelandet anger du Lunch och eventuellt vilken dryck du har förbeställt.

Varmt välkommen!

Lördag 23 augusti

SPF Seniorerna Tyresö

40 år



Det ska vi fira!

Lördagen den 23 augusti kl. 16.00 firar vi 40 år i SPF Seniorerna Tyresö. Vi träffas på Energikällan Solkraftsvägen 23 i Tyresö.

Det är en ovanligt livskraftig och pigg 40-åring som kommer att jublera med trevlig musikunderhållning under hela kvällen. Det blir drink med tilltugg, förhoppningsvis tillåter vädret att vi kan ta den på terrassen i anslutning till restaurangen. Vi går vidare med god mat och vin eller annan valbar dricka, klassisk dessert och avslutningsvis kaffe med kaka. Någon liten trevlig överraskning kan förekomma. Den trevliga stämningen infinner sig snart då vi vet att alla, som vanligt, kommer att bidra till den. Eftersom det är ett så stort och viktigt jubileum har vi subventionerat kostnaden ordentligt.

Program/Meny

Pris 350kr/person

Musikunderhållning under hela kvällen med Erik Linder och musiker

Drink med tilltugg

Stor och innehållsrik varmrättsbuffé

Dessert: Pannacotta med jordgubbar och hallon

Kaffe med kaka

Dricka som ingår: ett glas rött eller vitt vin, eller starköl. På alla bord finns bordsvatten och lättöl.

Varmt välkomna önskar styrelsen!

Ewa Kardell

Stolt ordförande för SPF Seniorerna i Tyresö

Anmälan sker till Lena Pettersson, lenapettersson4708@gmail.com eller tfn 070-485 57 19. Tidigast 26 juli och senaste anmälningsdatum 13 augusti.

Betalning omgående efter bekräftelse till Swish 123 533 53 77 eller bankgiro 5487-5604 ange gärna Jubileum på inbetalningen.

Tisdag 16 september

De Andersons



”Från Cornelis till Elvis” är en ljuvlig konsert fylld med visor, sväng, skratt och allsång. De Andersons, Anna Ågren och Roel Duallaart, framför älskade visor av bland andra Cornelis Vreeswijk, Evert Taube och Olle Adolphson, samt ikoniska låtar av Elvis, The Beatles och Abba.

RESOR

Dalarna

Tisdag 20 – onsdag 21 maj

Resan är fullbokad.

Bottenviken runt

Onsdag 2 – tisdag 8 juli 2025

Resan är fullbokad.

Historisk guidning på Dalarö

Torsdag 8 maj 2025



Buss avgår från Regnbågsgatan 8, kl. 09:00, från Alléplan, Trollbäcken kl. 09:15. Kl. 10:00 kaffe och smörgås på Tullhuset, Dalarö. Därefter gör vi en timmes båttur. Ca kl. 12:00 – gemensam lunch på Tullhusets Restaurang.

Efter lunch gör vi en vandring genom byns kulturkvarter med besök i kyrkan, byggd år 1652. Vi besöker också Anders Franzéns museum och slutar med en timme egen tid för att besöka Bageri, Fiskaffären och Lanthandeln m.m.

Vi avslutar besöket kl. 16:00.

Buss avgår från Tullhuset kl. 16:00 och beräknas vara åter i Tyresö C via Alléplan kl. 17:00.

Rullator är inga problem, vi går kortare sträckor och på hyfsat underlag och har ingen brådska.

Pris per person, 850 kr betalas till Swish 123 533 53 77 eller bankgiro 5487-5604, SPF Tyresö, efter att du anmält och erhållit bekräftelse.

Bindande anmälan till Göran Aldenberg, senast måndag 14 april 2025.

Meddela om påstigning sker vid Regnbågsgatan, Tyresö C eller Alléplan, Trollbäcken och vad som önskas till lunchen, fisk alt. kött samt ev. allergier.

Deltagarantal 40 personer.

Mallorca – En återupptäckt favorit

Tisdag 14 – Tisdag 21 oktober



Vår reseledare Fredric Cederlund kan verkligen sin ö, har stor kunskap om den mallorkinska kulturen och ser fram emot att få visa och dela sina smultronställen med er.

Dag 1: Stockholm – Mallorca

Direktflyg till Palma på kvällen. Vid ankomsten möts vi av Fredric på flygplatsen och vår buss tar oss direkt den korta biten till vårt hotell i Can Pastilla. Övernattning.

Dag 2: Can Pastilla

Sovmorgon och frukost. Fredric kommer till hotellet för ett välkomstmöte. Vi går på en promenad för att orientera oss i Can Pastilla. Middag på hotellet under kvällen. (F, M).

Dag 3: Palma & konsten

Frukost i lugn och ro. En kort transfer tar oss till in till centrala Palma där vi börjar med gemensam lunch på Sa Premsa, en restaurang dit mallorkinerna själva går för att äta lunch och middag. En lättsam stadspromenad genom Palmas äldre delar följer. Vi går via smala vackra gränder och mysiga torg vilket ger oss en liten inblick i det mallorkinska vardagslivet. Vi ser även de arabiska kvarteren La Lonja, Palmas katedral och ett konstmuseum denna dag, Palau March. Middag på hotellet. (F, L, M)

Dag 4: Ledig dag

Idag får vi en dag till att pusta ut lite. Kanske en promenad längs strandpromenaden eller ett dopp i poolen lockar? Middag på hotellet. (F, M)

Dag 5: Vin, oliver & paella

Vi far först till den franskinspirerade byn Sóller, vilken ligger vackert belägen, omgiven av citrus och olivodlingar, där vi besöker olivproducenten Can Det. Vi far vidare till Fredrics hemby, den medeltida byn Fornalutx som fått pris som Spaniens vackraste by. Efter en kortare rundtur i byn, några berättelser av Fredric och ett glas cava, sätter vi oss till bords och avnjuter en traditionell mallorkinsk paella på bykrogen. Åter till hotellet efter en härlig dag i bergen. Middag på hotellet. (F, L, M)

Dag 6: Ledig dag

Ledig dag för egna aktiviteter, t.ex. en tur till Palma med lokalbussen eller avkoppling på stranden. Middag äter vi på hotellet. (F, M)

Dag 7: Det okända Mallorca

Vi åker genom den vackra bergskedjan Sierra de Tramuntana med dess små pittoreska byar till den omtalade mallorkinska byn Valldemossa. Byn blev ett namn på världskartan tack vare kompositören Frédéric Chopin. Vi besöker klostret Cartoixa där Chopin bodde. Dagen börjar med en pianokonsert i miniformat, varefter vi får en guidad tur genom klostret. Efter lite egen tid i Valldemossa far vi vidare till den gamla gården Can Costa vilken är dagens lunchställe. Vi stannar till vid en magnifik utkiksplats vid Ärkehertigen Luis Salvador finca, Son Marroig, och njuter av den spektakulära utsikten innan vi når konstnärsbyn Deia på vägen tillbaka till vårt hotell. I Deia stannar vi till vid Robert Graves museum. Åter till hotellet för middag. (F, L, M)

Dag 8: Hemresa

Frukost, utcheckning och fri tid. Transfer till flygplatsen strax efter lunchtid och direktflyg hem till Stockholm Arlanda med ankomst under kvällen. (F)

För mera utförligt program kontakta SPF:s reseombud Göran Aldenberg, e-post, goran.aldenberg@gmail.com eller tfn. 070-312 27 48.

Pris: 17 450 kr

I priset ingår:

Svensk reseledare Fredric Cederlund

Flyg Arlanda-Mallorca t/r

Del i dubbelrum med frukost (F), 7 nätter

3 luncher (L)

6 middagar (M)

Utfärd till Palma inkl. stadsrundtur med lokalguide

Utfärd Valldemossa med minikonsert

Utfärd Sóller & Fornalutx

Vinprovning

Entréer och guider enligt program

Tillägg

Enkelrum: 4 500 kr

Preliminärt hotel: Hotel Helios Can Pastilla
***www.helioshotels.com/en/hotel-helios-mallorca/
OBS! Bra läge men nära flygplatsen.

Preliminära* flygtider (Norw)

Ut: Arlanda-Palma 19:55 – 23:55

Hem: Palma-Arlanda 15:30 – 19:10

**Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.*

Anmälan till resan görs till: E-post – info@reseskaparna.se, tfn 08 – 94 40 40. Tidig anmälan rekommenderas då platserna är begränsade, dock senast tisdag den 29 april 2025.

KULTURVANDRINGAR

Onsdagar kl. 10

Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlag, bra skor och gärna stavar.

Kontaktperson: Vakant.

I avvaktan på att vi hittar ett par personer som vill vara kontaktpersoner och ”programmakare” föreslår vi att de som vill ha sällskap på sina promenader under april – september samlas som tidigare vid Pressbyrån i Tyresö centrum. Deltagarna bestämmer där vart dagens promenad ska gå.

DIGITALA BRYGGAN

Fredag kl. 10 – 12

i Kvarnhjulet sal Nyfors eller Caféet

Innehållet i träffarna handlar om att hänga med i det mest **basala** vad gäller den digitala delen av samhället. Vi går igenom, i huvudsak, hur du kan använda din telefon eller platta. Vi upprepar och lägger till nytt, så du kan alltid starta hos oss utan att ha deltagit tidigare. Vill du sedan fördjupa dig eller gå vidare i någon/några funktioner så är Senior Net en utmärkt organisation att vända sig till, exempelvis fotografering eller släktforskning. Senior Net är också närvarande varje fredag och deltar med en eller flera handledare. Tillsammans med deltagarna utvecklar vi hela tiden verksamheten.

Du har också möjlighet att få enskild handledning, antingen direkt på Bryggan i mån av tid eller beställa tid hos kommunens Digitala fixare, Gustaf Rosenberg, han deltar också varje fredag.

Vi bjuder på go'fika. Vi träffas varje fredag (undantag långfredagen) fram till och med 16 maj. Den 12 september startar vi igen efter sommaren.

Digitala Bryggan är ett samarbete mellan PRO Tyresö kommun och SPF Seniorerna.

Välkommen!

Ewa Kardell

BOULE

Måndagar kl. 11:00 – 13:00

Så fort vädret tillåter spelar vi utomhus i Amaryllisparken måndagar och onsdagar mellan kl. 11:00 – ca 13:00.

Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. Ta med fika till pausen. Vill du spela med oss, hör av dig till Ebba Berglund på 073-965 43 65, e-post ebba@filuren.com eller Thomas Bokö, tfn 070-842 84 21, e-post thomasboko123@gmail.com.

BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.
Vårterminen avslutas den 9 juni. Vi börjar igen den 18 augusti. Nya spelare är välkomna!

Frågor besvaras av Carl Gustaf Dahlin, tfn 070-919 14 13, e-post calledahlin@outlook.com.

HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10 – 12
varannan vecka, jämna veckor

Vi ses på träffpunkten Kopp och Sjal på Kyrkogränd 14 i Tyresö centrum för att handarbeta och småprata. Var och en tar med sitt handarbete. Fika finns att köpa. Även de som inte är medlemmar i SPF är välkomna!

Sista dagen i vår är den 11 juni och vi startar igen den 3 september.

Frågor besvaras av Marléne Gunnelin, tfn 076-246 74 08.

Varmt välkommen.

KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10 – 11:30

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.

Sista träffen blir den 29 april och vi börjar igen den 2 september 2025.

Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 070-228 20 05.

LÖRDAGSKAFÉ

26 april kl. 14 - 16

Vi träffas under trivsamma former och fikar och tar kanske ett glas vin till humant pris. Denna gång blir det också underhållning med Tonåringarna som framför några vårvisor.

Lokal: Cafét i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.

MÅLARCIRKEL

Onsdagar kl. 09:30 – 12:30

Kamratcirkeln **KiT - Konstkollektivet i Tyresö**.

Plats: Radiovägen 3, 1 tr.

Det finns plats för nya deltagare.

Frågor besvaras av Håkan Gåvsten, tfn 070-223 87 50.



Plats för adressetikett

SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13 – 16

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.
Sambacanasta är en utveckling av vanlig Canasta. Vi spelar vanligtvis två och två med tre kortlekar och drar lott varje gång om vem man ska spela med och vilka man ska spela mot. Vårterminen slutar den 12 maj. Höstterminen startar måndagen den 8 september.

Frågor besvaras av Eva Danielsson, tfn 072-353 38 70 och Ulla Magnusson, tfn 070-548 91 13

TEATER

Fredagar kl. 11 – 13:15

Sceniora-Teaterglädjen har plats för fler medlemmar, både herrar och damer är välkomna! Enkla teaterövningar m.m. Inga förkunskaper. Sista träffen blir den 23 maj. Vi startar igen den 10 sept. För information och anmälan, ring Anita Buske, 070-546 61 24 eller Monica Wallstedt, 070-725 89 46

Lokal: Uddbyfallen, Kvarnhjulet, hus B.

TENNIS PÅ STUDS

Torsdagar kl. 12 – 14

Lokal: Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen. Ta med gymaskor med ljus sula. Nya deltagare är välkomna att prova på denna pensionärsvänliga sport. För endast 50 kronor ingår även kaffe med bulle och trevlig samvaro i pausen. Vi spelar t o m den 12 juni. Efter sommaren startar vi igen den 28 augusti.

Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46.