

# Vårprogram 2024



**SPF Seniorerna Sigtuna Stad**

# Innehållsförteckning

	<b>Sida</b>
<b>Kalender</b>	<b>3 - 4</b>
<b>Ordföranden har ordet</b>	<b>5</b>
<b>Månadsmöten</b>	<b>6</b>
<b>Temadagar/ Föredrag</b>	<b>7</b>
<b>Teater</b>	<b>8</b>
<b>Seniorbio på Gröna ladan</b>	<b>9- 10</b>
<b>Friluftaktiviteter</b>	<b>11</b>
<b>Samkväm</b>	<b>12</b>
<b>Utflykter</b>	<b>13</b>
<b>Resor</b>	<b>14-16</b>
<b>Studiecirklar/Aktiviteter</b>	<b>17-18</b>
<b>Medlemsförmåner/Erbjudanden</b>	<b>17-18</b>
<b>Funktionärer</b>	<b>18</b>
<b>Styrelse</b>	<b>19</b>
<b>Medlemsinformation</b>	<b>19</b>
<b>Mötesförsäkring</b>	<b>20</b>
<b>Medlemsavgift</b>	<b>20</b>

# **KALENDER**

**Klipp ut och spar**

## KALENDER SPF SIGTUNA STAD Våren 2024

### Januari:

Torsdag 18 Träff	Pubträff	Kopparkitteln
Tisdag 23 Seniorbio	A man called Otto	Gröna Ladan
Måndag 29 Månadsmöte	Om Dag Hammarskjöld	Munken

### Februari:

Måndag 5 Temadag	Malin Stertman Fallprevention	Munken
Tisdag 6 Seniorbio	Book Club 2	Gröna Ladan
Söndag 11 Teater	Tolvskillingsoperan	Dramaten
Torsdag 15 Träff	Pubträff	Kopparkitteln
Tisdag 20 Seniorbio	Miraklet i Gullspång	Gröna Ladan
Måndag 26 Månadsmöte	Årsmöte/ Mikael Edfelt sjunger Cornelis	Munken

### Mars:

Tisdag 5 Seniorbio	Golda	Gröna Ladan
Onsdag 13 Möte	Rekryteringsmöte, Öppet Hus i Lions lokal	Strandvägen 38
Torsdag 14 Träff	Pubträff	Kopparkitteln
Måndag 18 Temadag	Mat och hälsa för 65+ med Ida Gråhed	Munken
Tisdag 19 Seniorbio	Fritt fall	Gröna Ladan
Måndag 25 Månadsmöte	Kina i världen med Börje Ljunggren	Munken

### April:

Tisdag 2 Seniorbio	Maria Larssons eviga ögonblick	Gröna Ladan
Torsdag 11 Träff	Pubträff	Kopparkitteln
Måndag 15 – 19 Resa	Resa till Toscana	
Tisdag 16 Seniorbio	Somliga går i trasiga skor	Gröna Ladan
Söndag 28 Teater	Änglagård	Oscarsteatern
Måndag 29 Månadsmöte	Stockholm förr och nu med Peter Källvik	Munken

### Maj:

Tisdag 7 Seniorbio	Hammarskjöld	Gröna Ladan
Onsdag 8 Promenad	Historisk promenad och fika med Bosse och Eva i Viby by	
Måndag 20 Promenad	Tipspromenad och korvgrillning i Hällsboskogen	
Onsdag 29 Utflykt	Utflykt i Hagaparken/ Wenner – Gren Center med Linnéa Sallay	

## Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

Nu när alla festligheterna kring jul och nyår ligger bakom oss, kan det vara trevligt att kunna se fram mot vårens aktiviteter. Vårprogrammet som ni här tar del av, är som vanligt fullmatat. Vi har mycket som vi känner igen, men vi försöker också förnya oss. Pubaftnarna, som vi startade med i höstas, var populärt, så det fortsätter vi med och vi avslutar säsongen med en tipspromenad och grillning i stället för det traditionella månadsmötet.

Vi uppskattar när medlemmarna hör av sig med förslag. Som jag skrev om i höstas, så funderar vi över om vi ska ändra på utbudet. Förra våren var det dålig anslutning till både resor och teater, men teaterresorna har varit fulltecknade i höstas och resan till Sardinien fyllde vi nästan med egna medlemmar.

Hemtjänstindex, som jag skrev om i höstprogrammet, publicerades den 5 december i sin andra upplaga. Den visade att Sigtuna kommun fått en betydligt förbättrad placering, nr 45 från tidigare nr 238! Av de fyra delindexen är det framför allt biståndshanteringen som blivit bättre, men fortfarande är hemtjänst**utförandet** inte tillfredställande; plats 229 mot förra året 285 (av 290 kommuner).

I samarbete med PRO arbetar vi också på att försöka få kommunen att skaffa hjärtstartare till äldreboendena.

Och så har vi meddelat kommunen att vi gärna vill vara med och påverka hur Humlegården ska användas! Även här får ni gärna komma med idéer och önskemål.

Varmt välkomna till vårens aktiviteter,

Britta Kaul  
Ordförande

## **Månadsmöten**

*Vid våra månadsmöten träffas vi i församlingsgården Munken på Olofsgatan 2 den sista måndagen i månaden kl. 14.00 till en sammankomst med information, föredrag/underhållning och eftermiddagskaffe.*

*Pris 60 kr för medlemmar och 80 kr för övriga.*

*Betalning på plats kontant eller med Swish 123 107 88 49.*

## **Arvet efter Dag Hammarskjöld Caroline Hammarskjöld berättar**

**måndag 29 januari**

Caroline Hammarskjöld förvaltar arvet efter sin morfars bror, Dag Hammarskjöld (1905 – 1961) mest känd som generalsekreterare för FN 1953-61. Vad var det som var så unikt med Dag Hammarskjöld och hur lyckades han bygga hela FN organisationen, som än idag arbetar i hans anda.

## **Årsmöte**

### **Musikunderhållning med Mikael Edfelt som tolkar Cornelis**

**måndag 26 februari**

Trubaduren, vistolikaren och sångaren Mikael Edfelt bjuder på en musikstund med nostalgi. Vi börjar med årsmötet och därefter blir det musik och kaffe.

Endast för medlemmar.

Ingen avgift.

## **Kina i världen**

### **Kinakännaren Börje Ljunggren uppdaterar oss om läget**

**måndag 25 mars**

Börje Ljunggren har lång karriär i utrikespolitiken och bl.a. varit Sveriges ambassadör i Kina 2002-2006 och dessförinnan ambassadör i Vietnam, Han har också gett ut boken "Den kinesiska drömmen: Xi makten och utmaningarna. Han är en av de personer i vårt land som har störst insikt i vad som händer i Kina.

### **Stockholm förr och nu - Peter Källviks tar oss genom ett Stockholm som ingen idag levande person upplevt**

**måndag 29 april**

Peter Källviks presenterar tavlor och bilder ur sin bok "Förebild Stockholm från staffli till fotografi". En spännande och rolig resa där detaljer ur målningar och bilder lyfts fram och knyts till historiska episoder och jämförs med hur Stockholm ser ut idag.



## Temadagar

### Fallprevention med Malin Stertman

#### måndag 5 februari

Fallolyckor är den vanligaste olyckstypen i Sverige. Alla kan halka, snubbla och falla omkull. Malin, numera pensionerad sjukgymnast och känd av många av oss seniorer i Sigtuna, kommer och lär oss om vad vi själva kan göra för att undvika att bli ytterligare en siffra i statistiken.

Kaffe serveras.

Plats: Munken

Tid: 14.00

Pris: 80kr medlemmar, övriga 100kr.

Anmälan till Louise Skeppare mail [louise@icloud.com](mailto:louise@icloud.com) eller tel./sms 070 368 67 02

Betalning görs till bg 711-1180 senast 1 februari eller vid entrén med Swish 123 107 88 49

### Mat och hälsa för äldre Ida Gråhed ger råd och tips

#### måndag 18 mars

Ida är Sigtunabo, folkhälsovetare och föreläsare som arbetar med hälsa och att stärka det friska hos människor. När man blir äldre är det extra viktigt att äta rätt, motionera och göra det som får oss att må bra.

Kaffe serveras.

Plats: Munken

Tid: 14.00

Pris: 60kr medlemmar, övriga 80kr.

Anmälan till Louise Rushworth mail [lwrushworth@gmail.com](mailto:lwrushworth@gmail.com) eller tel./sms 0709 122 898

Betalning görs till bg 711-1180 senast 14 mars eller vid entrén med Swish 123 107 88 49

## **Teater, musik**

*Anmälan görs till Maggie Bergholtz på [imbergholtz@gmail.com](mailto:imbergholtz@gmail.com) eller 070-403 15 37  
Glöm inte att ange ditt telefonnummer. Anmälan är bindande efter anmälningstidens slut.  
Anmäls förhinder före anmälningstidens slut, återbetalas biljetten.  
Vänligen meddela förhinder på samma e-postadress eller telefonnummer. Vid fullbokat finns  
som regel reservlista.  
Betalning görs till SPF:s bankgiro 711- 1180. OBS! Enbart inbetalning gäller inte som  
anmälan. Fyll i föreställning, datum och avsändare. Om betalning inte gjorts före  
anmälningstidens utgång är anmälan ogiltig. Angivet pris gäller inklusive buss.  
Buss avgår från Prästgatan.*

### **Tolvskillingsoperan söndagen 11 februari**

Londons mest beryktade brottsling, Mackie Kniven, har precis gift sig med Polly. Hennes pappa, tiggarkungen Peachum, är dock missnöjd med äktenskapet och försöker få sin svärson i fängelse. Det visar sig vara svårt eftersom polischefen är en av Mackies bästa vänner.

Så börjar en musikalisk resa i den undre världen bland tiggare, småtjuvar, prostituerade och korrumperade polismän.

Bertholt Brechts opera med musik av Kurt Weil och i regi av Sofia Adrian Jupither.

Plats: Dramatens stora scen.

Tid: Buss avgår kl. 14.00. Föreställning kl.16.00.

Pris: 870 kr för medlemmar, 980 kr för icke medlemmar.

Anmälan och betalning senast 16 januari.

### **Änglagård söndag 28 april**

Precis som i filmen börjar musikalen med ett dödsbesked som får Fanny Zander att söka upp sina rötter. Tillsammans med sin vän Zac lämnar de nattklubbslivet i Berlin för att ta sig hem till den lilla byn Yxared, belägen djupt inne i de västgötska skogarna. Deras storslagna entré i det lilla samhället blir en kulturkrock som rör upp känslor hos byborna men även skapar nya livslånga band.

Föreställningen bygger på Colin Nutleys film Änglagård, med stor ensemble, en tolvmanorkester och med bl.a. Tommy Körberg och Helen Sjöholm.

Plats: Oscarsteatern

Tid: Buss avgår 13.00. Föreställning kl.15.00

Pris: 1200kr för medlemmar, 1300 för icke medlemmar.

Anmälan och betalning senast 13 mars.





## Välkomna till dagbio på Gröna Ladan våren 2024

**Alla filmer 80 kr inkl. kaffe & kaka. Alltid kl. 15.00!**

**A Man Called Otto**                      USA                      Längd: 2,05                      **Tisdag 23 Januari**

Otto är en vresig pensionär som håller ett vakande öga på alla de grannar som inte följer hans ordningsregler. Bakom fasaden finns en ensam änklings som sörjer sin döda hustru. Kan ett oväntat möte med nya grannar ge honom livslusten åter? Amerikansk version av den svenska succén "En man som heter Ove". En amerikansk remake på en supersvensk film, med en supergrinig svensk gubbe, och med två supersvenska bilmärken i fokus, det kan bara bli bra.

**Book Club 2**                                      USA                      Längd: 1,45                      **Tisdag 6 Februari**

Vi får följa de fyra bästa väninnorna från "Book Club" på en ny resa när de tar sin bokklubb till Italien för den roliga tjejesan de dittills aldrig gjort. Det här är utan tvekan en trivsamt uppföljare med Diane Keaton, Jane Fonda, Mary Steenburgen och Candice Bergen i högform. De fyra har utstrålning nog för att skapa magi vad de än tar sig för.

**Miraklet I Gullspång**                      Sverige                      Längd: 1,50                      **Tisdag 20 Februari**

Ett tecken från Gud får två religiösa norska systrar att köpa en lägenhet i svenska Gullspång. När de möter lägenhetsägaren på mäklarkontoret är hon en kopia av deras döda storsyster, som begick självmord 30 år tidigare. Vad som börjar som en sagolik familjeåterforening utvecklas till ett rafflande drama om lögn, hemligheter och trons betydelse. De norska systrarna Kari och May är hängivet religiösa! De ser mirakel överallt, och återberättar detaljerat i dokumentärfilmens inledning om hur de guidas via en rad gudomliga tecken fram till ögonblicket May ska köpa en lägenhet nära Kari i Sverige.

**Golda**    Storbritannien                      Längd: 1,40                      **Tisdag 5 Mars**

Drama om Israels premiärminister Golda Meir, som efter Jom kippur-krigets utbrott hösten 1973 plötsligt måste leda en kapplöpning mot tiden för att rädda sitt land. Miljontals liv står på spel, medan Golda tyngs av svåra politiska beslut och av en sjukdom hon försöker förtränga. "Israels järnlady" frustreras över interna stridigheter i sitt helt manliga kabinett, men kanske kan hennes vänskap med Henry Kissinger bli till hjälp om hon sköter sina kort. Helen Mirren är väntat stabil i rollen som den israeliska "järnlady" men liksom filmen om Margaret Thatcher är det en snygg, välspelad men pratig historielektion.

**Fritt Fall**                      Frankrike                      Längd: 2,30                      **Tisdag 19 Mars**

Den tyska författaren Sandra bor sedan ett år tillbaka med sin man Samuel och deras 11-årige synskadade son i en avlägsen by i de franska alperna. En dag hittas Samuel död i snön utanför deras hus. Polisen ställer sig frågan huruvida det var en olycka, mord eller självmord och inom kort är Sandra häktad för mordet på sin man. Rättegången som följer kommer inte bara lösa upp gåtan kring Samuels död, utan blir en ren och skär dissekering in i parets komplicerade relation.

**Säsongens Klassiker. Från 2008**

**Maria Larssons Eviga Ögonblick** Sverige                      Längd: 2,10                      **Tisdag 2 April**

I 1900-talets början vinner den unga arbetarkvinnan Maria en kamera på lotteri. Då är hon gift med diversearbetaren Sigfrid Larsson, en kvinnokarl och så kallad periodare, och är dessutom mor till 7 barn. Fotografen Sebastian Petersson lär henne att fotografera och Maria börjar se på världen och tillvaron med nya ögon. Med tiden berättar Marias bilder allt mer om det "nu" hon lever i - fattigdom och utveckling, vardagsglädje och krigsutbrott, ett helt samhälle i förvandling.

**Somliga Går I Trasiga Skor**                      Sverige                      Längd: 1,45                      **Tisdag 16 April**

Snart 40 år efter sin död är Cornelis Vreeswijk fortfarande en av svensk musiks största ikoner. Den fattige invandrarkillen från Holland blev folkkär när han moderniserade den svenska visan i mitten på 60-talet. Samtidigt kämpade han hela sitt liv med missbruksproblem och ett stormigt privatliv som ofta hamnade på löpsedlarna. Med hjälp av nyupptäckt arkivmaterial tecknar denna dokumentär ett nära porträtt av en artist som in i det sista ville ge röst åt samhällets svaga och trasiga.

**Hammarskjöld**                      Sverige                      Längd: 2,00                      **Tisdag 7 Maj**

1961 har Dag Hammarskjöld ett år kvar på sin post som FN:s generalsekreterare. Därefter ska han flytta till sitt hus på Österlen och den efterlängtdade friheten. Men samtidigt rasar det Kalla kriget för fullt, och brännpunkten ligger i Kongo. Dag Hammarskjöld tar på sig uppdraget att mäkla fred och enighet i landet. Ett omöjligt uppdrag, enligt många. Ett självmordsuppdrag, enligt andra. En paradroll för Mikael Persbrandt.

## Friluftaktiviteter

### Boule

#### Start onsdagen den 24 april.

Varje onsdag i vår träffas vi för att spela boule och fika.

Vi möts på *boulebanan på Strandpromenaden*, kl.14.00.

Är det regn och under +6 grader ställer vi in spelet.

Var och en tar med egna bouleklot.

Ta med eget fika.

Kontaktperson *Inger Jansson tel./sms 0730 88 02 81*

e-post: [ingeralvevik@hotmail.com](mailto:ingeralvevik@hotmail.com)

### Historisk vandring med Bosse och Eva i Viby by onsdag 8 maj kl. 12.45

Välkomna på en promenad med Bosse och Eva i historiska Viby.

Samling kl.12.45 på parkeringen i Viby.

Vi går en rundtur i byn och Bosse och Eva berättar om livet i Viby från munkarnas tid som inföll på 1160-talet och fram till nutid.

Vi avslutar promenaden med en lunchfika hos Pelle och Marie där vi bjuds på kaffe, smörgås och kaka.

Pris för fika 110kr som betalas till SPF:s bg 711-1180 senast 4maj.

OBS! enbart inbetalning gäller inte som anmälan. Max 20 deltagare.

Anmälan görs till *Bosse Jansson tel./sms 0702-76 18 36 eller [janssonbosse@hotmail.com](mailto:janssonbosse@hotmail.com)*

### Tipspromenad med korvgrillning i Hällsboskogen måndag 20 maj

Vi går en kortare runda i motionsspåret i Hällsboskogen med ca 12 frågor att kryssa i.

Väl i mål, som är samma plats som starten, samlas vi igen för att grilla korv och äta vår medhavda matsäck.

SPF anordnar korvgrillningen med tillbehör, men det ni önskar att äta i övrigt och dricka får man ta med själv.

Plats: Motionsspårets start i Hällsboskogen.

Buss 575, 570 och 183 stannar 100 meters promenad ifrån motionsspåret. Här finns också bilparkering men begränsat antal.

Tid: 10.00

Pris: 30 kr för korv med bröd

Anmälan till Louise Rushworth via mail [lwrushworth@gmail.com](mailto:lwrushworth@gmail.com) eller sms 0709 122 898

## Samkväm

### Pubkvällar

**torsdag 18 januari, torsdag 15 februari, torsdag 14 mars och torsdag 11 april**

Vi fortsätter med våra pubträffar på Kopparkitteln 4 *torsdagar* under våren kl.17.00

Vi håller till en trappa ner i pub-lokalen.

Ingen anmälan.

Välkomna!

### Kampanj rekrytera nya medlemmar under våren 2024

Tipsa gärna grannar, vänner, släktingar m.fl. om att gå med i SPF Sigtuna Stad.

I samband med kampanjen kommer vi att ha

#### Öppet Hus

Onsdagen den 13 mars mellan kl. 16,00 - 18,00

Lokal: Gropen (Lions lokal) Strandvägen 38.

Dryck och tilltugg serveras, information om fördelar med att gå med i SPF, aktiviteter och enkel tävling.

Anmälan för de som är nyfikna på SPF görs till

Lena Söder, tel./sms: 070 540 96 12 e-post: [lenasoder@yahoo.com](mailto:lenasoder@yahoo.com) senast den 8 mars.

## Utflykter

Anmälan görs till utflyktsansvarig med e-post eller telefon. Glöm inte att ange ditt telefonnummer. Anmälan är bindande efter anmälningstidens slut. Anmäls förhinder före anmälningstidens slut återbetalas avgiften men inte efter anmälningstidens slut. Betalning till SPF:s bankgiro 711-1180. OBS! Enbart inbetalning gäller inte som anmälan. Om betalning inte gjorts före anmälningstidens datum är anmälan ogiltig. Anmälan är giltig först efter bekräftelse.

## Vårutflykt med Linnéa Sallay till Kungliga Haga – Gustav III's Skapelse. En del av Nationalparken och Wenner-Gren Center onsdag den 29 maj

Linnéa Sally är Auktoriserad Stockholmsguide, professionell sångerska & violinist. Känd för sin entusiasm och förmåga att fånga sina åhörare med kunskap och musik. Vad känner ni till om Hagaparkens intressanta historia? Denna oas som inte funnits om det inte varit för en person som levde och verkade på 1700-talet - Gustav III. Du får veta allt om denna lummiga park och det spännande spelet bakom kulisserna. Vi avslutar vandringen i Ekotemplet där Linnea bjuder på en liten konsert på dagens tema.

Vid ankomsten till Stockholm inleder vi med en tidig lunch i den södra delen av Hagaparken, nämligen Bellevueparken och det i en retropärta som andas 60-tal – Wenner-Gren Center! Denna K-märkta byggnad invigdes 1962, består av 25 våningar och är 82 meter hög. Här kommer vi avnjuta vår goda varma lunch uppe på våning 24 med en magnifik utsikt över parken och Stockholm. Linnéa berättar mer om byggnadens intressanta historia och om Axel Wenner-Gren. Efter detta spektakulära besök tar vi hissen ner till markplan där vår buss väntar på att ta oss upp till Haga Norra Grindar.

Här börjar vi med en introduktion av vår Kungliga Nationalstadspark där Hagaparken ingår. Under vår vandring tar vi reda på vad en Engelsk Park är för något. Hur såg det ut här innan vår store teaterkung kom hit på 1770-talet. Vad hade Gustav III för planer för denna plats? Vi får lära oss mer om parkens unika byggnader. Bl.a Koppärtälten, Orangeriet, Gustav III's paviljong, Haga slott, Ekotemplet. I parken finns också ett par exotiska lusthus, den Turkiska kiosken och den kinesiska Pagoden. För att inte tala om resterna av ett jätteslott som kungen planerade för sig. Nära Ekotemplet skymtar vi även Kronprinsessan Victorias och Prins Daniels praktfulla villa – Haga Slott.

Vandringen tar ca 1 timme och 45 minuter, Vid Ekotemplet bjuder Linnéa på sång och fiol. Vi får höra musik med anknytning till platsen samtidigt som vi serveras förfriskningar. Till den avslutande konserten rekommenderas *sittpall*. Meddela om du önskar låna en sådan.

Linnéa har ett antal pallar att låna ut, de väger ca 800 gram för var och en att bära.

Tid: Buss från Prästgatan Sigtuna kl. 09.45 och åter ca 16.30

Pris: 1 090 kr. I priset ingår buss ToR Sigtuna – Stockholm, besök i Wenner-Gren Center.

Varm lunch med sallad, smör/bröd, kaffe och chokladbit. Guidad vandring och konsert med Linnéa samt förfriskningar och något gott därtill.

Anmälan till Berit Tidholm senast 2 maj tel.070 728 2147 mail [bg.tidholm@hotmail.com](mailto:bg.tidholm@hotmail.com)

betalning senast 2 maj till SPF:s Bg 711-1180 OBS! Meddela om du önskar specialkost.

Sköna skor och kläder efter väderlek.

## Resor

### Konst, kultur & gastronomi i Toscana april 2024

Upplev Toscanas vackra landskap med böljande kullar, konst, historia och speciellt utvalda kulinariska upplevelser. Vi kommer att bo i vackra Impruneta, känd för sin olivolja och terrakottaproduktion, en trevlig by med etruskisk förflutet. Med oss på denna resa är Bodil Jacobsson, auktoriserad guide för både Siena och Florens.

En av dagarna kommer vi att lära känna Siena med dess tusenåriga historia, vi får uppleva vardagslivet i Bodils hemby San Casciano samt vackra Florens med besök på ett av de största konstmuseerna i världen.

#### Dag 1 Stockholm – Impruneta

Vi flyger via Köpenhamn till Florens där vi är framme runt lunchtid. Bodil möter oss på flygplatsen och vi tar oss till mysiga Impruneta, 10 km söder om Florens. Det är en charmerande gammal stad som alltid varit under Florens inflytande och herradöme. Först lite fri tid för lunch innan Bodil tar oss på en guidad rundvandring bland många sevärdheter som den romanska Basilica di Santa Maria och kyrkan Chiesa di San Pietro i Gersolé som blev byggd av adelssläkten Gherardini under 1300-talet. Impruneta är känd för sin över 100-årig tradition av terrakottatillverkning. Vi går ner till en workshop där vi kan se hur man tillverkar vaser och statyer mm. (OBS! ca 700 meter brant backe). Vi får våra rum på hotellet och till kvällen äter vi välkomstmiddag, då får vi smaka på den berömda Peposo a la fornacina, en typisk rätt för det florentinska köket. (M)

#### Dag 2 Florens & konsten

Idag skall vi besöka Florens för en intressant stadsvandring, där vi får lära oss mer om stadens historia och kultur. Florens är renässansens vagga, i stor utsträckning var det familjen Medici som möjliggjorde den italienska renässansen och det europeiska banksystemet. Arkitekter som Brunelleschi och vetenskapsmän som Galileo Galilei har alla varit verksamma i Florens under olika tidpunkter. Vi besöker ett av världens största konstmuseum Uffizierna. Här möter vi flera av de stora av konstens mästare. Till kvällen skall vi äta den traditionella Bistecca Fiorentina, en klassisk kötträtt. (FM)

#### Dag 3 Chianti & San Casciano

Vi börjar med att besöka Bodils hemstad San Casciano, här får vi veta hur en mindre stad fungerar, med familjestruktur, kyrkans inflytande, skolan och sjukvården. Vi hälsar på hos köttmästaren Secci och besöker de kvinnliga skomakarna. Vi gör en Schicciataprovning till lunch. (Schicciata är Toscanas svar på brödet Focaccia). Därefter möter vi syskonparet som tillverkar den vida kända Pecorini fårosten. Vi smakar på den färdiga produkten. Nu väntar ett besök på en olivpress där man gör olivolja på olivsorten Frantoio som avslutas med en intressant olivoljeprovning. Bodil säger ”Personligen är jag mycket mån om att sprida kunskap om olivolja då jag utbildar mig till olivoljesommelier, ett spännande och utforskat område”. Åter till Impruneta och vårt hotell för egen kväll. Bodil tar med de som önskar på frivillig middag i staden. (FL)



#### **Dag 4 Siena**

Nu väntar Siena, en mysig, gotisk och elegant stad som är känd för sitt vackra torg. En stad med en rik och spännande historia. Bodil visar oss staden, hon kan verkligen sitt Siena. Hon berättar på ett entusiastiskt sätt och vi får veta alla detaljer om stadens mycket välkända hästkapplöpningar. Vi ser katedralen, ett storslaget mästerverk i romansk och gotisk stil, känt för sitt 3000 kvadratmeter marmorintarsia. Fri tid för lunch i Siena. Dagen bjuder även på en vinprovning innan vi äter avslutningsmiddag i Impruneta under kvällen. (M)

#### **Dag 5 Hemresa**

Frukost och utcheckning innan vi beger oss till flygplatsen i Florens där vi tar farväl av Bodil och flyger direkt till Stockholm. (F)

I resan ingår svensk reseledare och lokalguide, flyg Arlanda – Florens t/r. Del i standardrum med frukost, 1 Schicciata lunch, 3 middagar, ostavsmakning, olivoljeprovning, vinprovning. Rundtur i Siena och Florens. Inträde och visning av Uffizierna. Övriga besök enligt program.

Resan är under 5 dagar. Avresa 15 april 2024. Pris 15 950 kr. Del i dubbelrum med frukost, 4 nätter. Tillägg/tillval för enkelrum 2000 kr (5st.), dubbelrum som enkelrum 3 100 kr, (5st.) superior rum (endast dubbelrum) 400 kr/per person.

Anmälan görs till Berit Tidholm, [bg.tidholm@hotmail.com](mailto:bg.tidholm@hotmail.com) eller tel. 070 728 21 47.

Anmälan är först giltig efter bekräftelse.

## **Baskien & Rioja - med Guggenheim och Arts i Bilbao samt pärlan San Sebastian – oktober 2024**

Upplev Bilbao – den vänliga staden som förvandlats till en konst & arkitekturmetropol. Staden med sina 350 tusen invånare är en trevlig mix av gammalt och nytt, havet ligger ett stenkast bort. Stadsupplevelser med promenader och Guggenheimmuséet kombineras med fina utflykter till Baskiens pärla San Sebastian samt vindistrikt nummer 1 – Rioja där vi njuter av vinet, kulturen, gamla kloster & kyrkor. Pilgrimsleden flaxar med sina historiska vingslag kring varje hörn. Vår reseledare Hans Eguinoa är vinkännare och uppvuxen i Stockholm. Hans intresse för historia, musik och dryck gör att han är en utmärkt följeslagare i norra Spanien.

### **Dag 1 Stockholm – Bilbao**

Ankomst till Bilbao vid lunchtid där vi möter Hans på flygplatsen. Vi börjar med en panoramatour med buss. Branta kullar, berg, stupande klippor ger en naturupplevelse utöver det vanliga som ger en hisnande känsla bara vid åsynen av detta fantastiska landskap. Vi får våra rum på det centrala hotellet, och tar sedan en promenad till det anrika Café Iruña där vi äter en tre-rätters välkomstmiddag. M

### **Dag 2 Bergbana & Guggenheim**

Morgonpromenad till bergbanan. En charmig bergbana som tar oss från stadskärnan till Placa Artxanda, 400 meter upp på berget. Vi tittar på staden uppifrån och vår guide berättar om stadens historia, arkitektur och stadsutveckling. Ett av bergen som omringar Bilbao, Artxanda, är ett trevligt utflyktsmål med en panoramautsikt över hela Bilbao. Resan upp på berget är en upplevelse i sig. Tillbaka i staden vandrar vi mot Gamla stan och till saluhallen med egen tid för lunch. På eftermiddagen möts vi upp efter lite vila och promenerar till **Guggenheimmuséet** med guidning utvändigt och besök i egen takt invändigt. Efter besöket tar vi spårvagnen till en modern restaurang med en avsmakningsmeny. Fri tid under sena kvällen. F,M

### **Dag 3 Pärlan San Sebastian**

Utcheckning och bussresa till Världsarvshängbron Puente Vizcaya för fotostopp. Sedan vidare, ca 1 timme till San Sebastiantrakten och bergbana i Monte Igueldo. Bergbana som tar oss upp de 181 meterna över La Concha-bukten öppnade år 1912 och härifrån har vi en fantastisk utsikt över San Sebastian. Nere i staden beundrar vi först Eduardo Chillidas fina skulptur Vindkammen och åker sedan vidare till centrum med promenad i gamla stan för rekommenderad pintxosrunda och lite egen tid innan vi reser vidare i ca 1 ½ timme till Rioja. Vinområdet Rioja har fått sitt namn från en av floden Ebro's bifloder, Rio Oja. Det är ett vackert landskap och vinodlingarna upp går till 65 726 hektar. Regionen är uppdelad i tre olika subregioner med unika förutsättningar, och vinerna får därför sin specifikt ursprungstypiska prägel. Lätt middag på baskisk Riojabodega och incheckning på vårt hotell som ursprungligen var ett kloster från 1300-talet. F,M

### **Dag 4 Rioja- Vinet & Pilgrimsleden**

Morgonbesök till pilgrimskatedralen i Santo Domingo. Vi insuper atmosfären kring pilgrimsleden till Santiago de Compostela med brokiga pilgrimsskaror. Gedingen historisk guidning i bussen. Efter kulturen kastar vi oss in i vinets värld med klassisk vinbodega besök och vinprovning. Tapas lunch i Haro där Hans förklarar hur det fungerar, vilka specialiteter som barerna har och ursprunget kring detta gastronomiska fenomen. Sedan fortsätter en promenad i byn med överraskningar och en utflykt till vackra Laguardia. Kvällsbesök med vinprovning och middag. F,L,M

### **Dag 5 Bilbao Fine Arts Museum och Hemresa**

Efter frukost och utcheckning åker vi tillbaka till Bilbao där vi besöker deras mycket eleganta Fine Arts Museum. Här finns över 6000 verk, av målningar, skulpturer, teckningar, gravyrer och dekorativ konst.

I resan ingår svensk reseledare, flyg Arlanda – Paris – Bilbao, Bilbao – Amsterdam - Arlanda t/r. 2 nätter i Bilbao, 2 nätter i San Sebastian. Bussresa enligt programmet. Del i dubbelrum med frukost, 1 lunch inkl. vin & vatten, 4 middagar inkl. vin & vatten. Bergbana i Bilbao och San Sebastian, 2 vinprovningar i Rioja. Besök till Guggenheim Museum och Bilbao Fine Arts Museum. Guidade rundturer enligt program. Resan är under 5 dagar. Avresa 3 oktober 2024.

Pris inklusive buss till och från Arlanda 17 950 kr. Tillägg för enkelrum 3000 kr.

Anmälan görs till Berit Tidholm, [bg.tidholm@hotmail.com](mailto:bg.tidholm@hotmail.com) tel. 070 728 21 47. Anmälan giltig först efter bekräftelse. Rundturer till fots ingår, man bör kunna gå i lugn takt ca en timme.

## Studiecirklar/Aktiviteter

### Litteratur

Studiecirkeln i litteratur fortsätter. Du som är intresserad av att delta i litteraturcirkeln, ta kontakt med Britt Fransson, e-post [fransson.bb@gmail.com](mailto:fransson.bb@gmail.com) eller tel. 08-591 18 107.

### Bridge

Bridgespel för SPF-medlemmar på Pojkarnas Hus fortsätter torsdagar kl. 13.00. Kontakta Bengt Stapelfeldt, [bengt.stapelfeldt@gmail.com](mailto:bengt.stapelfeldt@gmail.com) eller tel. 070- 668 73 73.

### Veteranpingis

Välkomna att spela pingis tisdagar kl. 09.00 – 12.00 och fredagar kl. 10.00 - 12.00 i Prästängshallen. Kontakta Berndt Hjelm, e-post [berndt.hjelm@telia.com](mailto:berndt.hjelm@telia.com) tel. 070-279 71 74.

### Väntjänsten

SPF är en av de föreningar i Sigtuna som är med om att göra insatser inom Väntjänsten. Insatserna kan innebära att åka med till sjukhus, till banken, till hårfrisörskan, att gå på promenad, rullstolskörning eller besöka ensamma personer. Du som är intresserad av att göra en insats är välkommen att ringa 072-186 37 86. Aktiviteten Café Träffpunkten på Munken äger rum varje torsdag kl. 13.00 – 15.00. Pris 25 kr. Varannan torsdag i månaden är det underhållning. Vissa torsdagar även bingo.

### Sigtuna kommuns fixarjour

Fixarjouren hjälper pensionärer med enklare tjänster i hemmet. Detta för att minska risken för fallskador. Tjänsterna får inte ta för lång tid eller kräva specialistkompetens (t.ex. VVS, el eller måleriarbeten). Exempel på tjänster är att byta glödlampor, proppar och batterier, sätta upp/ta ner tavlor, rullgardiner, gardiner, hämta eller bära upp/ner saker på vind, källare eller skåp. Den som får hjälpen betalar ingen avgift för tjänsten men får själv bekosta eventuellt material. Ring 08-591 268 27 mån-torsdag 09.00-15.00 och fredag 09.00 -13.00

### GGG Gemenskap, Glädje, Guldkant i Sigtuna kommun

Vi ordnar små gruppträffar i närmiljö på olika ställen i kommunen, utflykter, samt utför små servicetjänster. Det ordnas jul och midsommarfester. Kontakta e- post [g@ggGForseniorer.se](mailto:g@ggGForseniorer.se) eller [www.ggGForseniorer.se](http://www.ggGForseniorer.se).

### Studieförbundet Vuxenskolan

SPF samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan som har ett brett utbud av studiecirklar, kurser och kulturarrangemang. SPF:s medlemmar har 10 % rabatt på verksamheten i Vuxenskolans studieprogram .Se [www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan](http://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan) eller ring, 08-120 55 100 för närmare information. E-post, [abc@sv.se](mailto:abc@sv.se)

## Seniornet

Kom med i Seniornet i Märsta-Sigtuna! Vi vill motverka det digitala utanförskapet. Vår kärnverksamhet bedrivs i form av IT-café varje torsdag förmiddag. Medlemmar träffas, umgås, hjälper varandra och får handledning i olika frågor gällande datorer, surfplattor, smarta telefoner och det digitala samhället. Medlemsavgift 250kr/år. Från 1/9 betalar du årsavgift för 2024 men blir fullvärdig medlem.

## Erbjudande från SATS

SATS erbjuder medlemmar i SPF Seniorerna i Sigtuna Stad följande:  
Träning endast dagtid (inpassering före kl. 15.00) i Sigtuna eller Märsta för 303kr/mån. Träning inklusive kvällar och helger i Sigtuna eller Märsta för 343kr/mån. Medlemsavgift (engångs) 250 kr. OBS! Priserna ovan är med bindningstid på 12 månader. Kontakta Club Manager Tomas Averyd på [tomas.averyd@sats.se](mailto:tomas.averyd@sats.se)

## Erbjudande från Din Syn Sigtuna optik.

Din Syn Sigtuna Optik på Stora Gatan 41 erbjuder medlemmar i SPF Seniorerna i Sigtuna Stad 50 % rabatt på synundersökning och 40 % på alla bågar, detta erbjudande kan inte kombineras med inköp av andra erbjudanden. För tidsbokning ring 08 – 592 552 07 eller besök vår hemsida [www.dinsyn.se](http://www.dinsyn.se)  
Varmt välkommen Peter, Jessica & Gert.

## SPF Seniorerna Sigtuna Stad funktionärer

Teaterombud

**Maggie Bergholtz**      [imbergholtz@gmail.com](mailto:imbergholtz@gmail.com)      070-403 15 37

Webbredaktör & Digitaliseringsansvarig

**Carl Gustaf Kjellberg** [cgkjellberg@gmail.com](mailto:cgkjellberg@gmail.com)      070-652 36 86

Revisor

**Bengt Stapelfeldt**      [bengt.stapelfeldt@gmail.com](mailto:bengt.stapelfeldt@gmail.com)      070-668 73 73

Revisor

**Staffan Ström**      [strom.staffan@gmail.com](mailto:strom.staffan@gmail.com)      070-736 96 57

Revisorssuppleant

**Harriet Nyström**      [harrietny@telia.com](mailto:harrietny@telia.com)      08-592 504 46

Valberedning

**Lars Fredriksson**      [lars.b.fredriksson@gmail.com](mailto:lars.b.fredriksson@gmail.com)      073-852 53 30

Valberedning

**Hans Qvarlander**      [hansqvarlander@hotmail.com](mailto:hansqvarlander@hotmail.com)      072-235 44 88

## SPF Seniorerna Sigtuna Stad styrelse

Ordförande:

**Britta Kaul**

[britta@kaul.se](mailto:britta@kaul.se)

070-595 76 72

Vice ordförande:

**Sverker Jonsson**

[sverker.a.jonsson@gmail.com](mailto:sverker.a.jonsson@gmail.com)

070-873 61 94

Sekreterare:

**Anna Säflund Orstadius**

[annasaflund@hotmail.com](mailto:annasaflund@hotmail.com)

073-999-88 61

Kassör:

**Bengt Häggqvist**

[emb.haggqvist@telia.com](mailto:emb.haggqvist@telia.com)

070-226 50 80

Medlemssekreterare:

**Lena Söder**

[lenasoder@yahoo.com](mailto:lenasoder@yahoo.com)

070-540 96 12

Ledamot

**Gunilla Sand**

[gunilla.sand@telia.com](mailto:gunilla.sand@telia.com)

070- 556 58 20

Ledamot, reseombud

**Berit Tidholm**

[bg.tidholm@hotmail.com](mailto:bg.tidholm@hotmail.com)

070-728 21 47

Ledamot, programansvarig:

**Louise Weisner Rushworth**

[lwrushworth@gmail.com](mailto:lwrushworth@gmail.com)

070- 912 28 98

Ledamot:

**Anita Lindberg**

[anitamarielindberg@gmail.com](mailto:anitamarielindberg@gmail.com)

070-33 44 53

Ledamot, klubbmästare:

**Agnete Caspersson**

[ccaspersson@gmail.com](mailto:ccaspersson@gmail.com)

070-887 69 85

## Medlemsinformation

### Hantering av dina personuppgifter

SPF Seniorerna lagrar dina personuppgifter enligt gällande lagar och regler. När du uppger dina personuppgifter hos oss godkänner du att vi lagrar och använder dina uppgifter i vår verksamhet för att fullfölja avtalet gentemot dig.

Om du har frågor om vår hantering av personuppgifter vänd dig till medlemssekreterare Lena Söder e-post [lenasoder@yahoo.com](mailto:lenasoder@yahoo.com) eller tel. 070-540 96 12 eller till webbredaktören Carl Gustaf Kjellberg e-post [cgkjellberg@gmail.com](mailto:cgkjellberg@gmail.com) eller tel. 070-652 36 86.

## SPF Seniorerna Sigtuna Stad mötesförsäkring

SPF Seniorerna i Sigtuna Stad vill informera om att en mötesförsäkring finns för samtliga aktiviteter med SPF. En olycksfallsförsäkring för medlemmarna finns genom Skandia och med denna är du försäkrad när du deltar i alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen är en kollektiv försäkring som gäller möten, aktiviteter, resor med mera som är anordnade av någon förening, distrikt eller förbundet centralt. Försäkringen gäller även under resor till och från sådan verksamhet.

Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften. För detaljerad information om gruppförsäkringarna hänvisas till förbundets hemsida. SPF Seniorerna Sigtuna Stad når du med följande länk [www.spf.se/sigtuna](http://www.spf.se/sigtuna)

### Medlemsavgift

Medlemsavgiften för 2024 är 270 kr enligt beslut på årsmötet 2023.

Inbetalningskort har skickats ut för 2024.

Det underlättar både för oss och för dig själv om du använder det inbetalningskort som då skickas till dig så att din årsavgift registreras på ett korrekt sätt. Alternativt betalar du via internet och då använder du bankgironummer 505-1743 och anger det personspecifika OCR-nummer som står på inbetalningskortet. I hushåll med flera medlemmar måste ni alltså betala avgiften för var och en separat.

**OBS!** Avgiften måste vara inbetald senast 1 april! Därefter anses medlemmen ha begärt sitt utträde och medlemskapet upphör.

Om du tappat bort ditt inbetalningskort, vänd dig till medlemssekreteraren som hjälper dig att ta fram OCR-numret.

Avgifter för aktiviteter i föreningens regi betalas till bankgiro 711-1180. Glöm inte att ange ditt namn och vilken aktivitet det gäller.

Glöm inte att uppdatera din e-postadress till vår medlemssekreterare Lena Söder [lenasoder@yahoo.com](mailto:lenasoder@yahoo.com) så att vi kan nå dig med aktuell information.

Information på [spfseniorerna.se/sigtuna](http://spfseniorerna.se/sigtuna)