

Nr 1 • januari 2025



Ordförande har ordet



Vi från styrelsen önskar er ett Gott Nytt År och ska försöka ge det ett bra innehåll med våra aktiviteter.

Vi gläds åt att vi får många nya medlemmar

och att fler än på mycket länge deltar i aktiviteterna.

I vårens program har vi ökat på med aktiviteten "gemensamma måltider". Vi har bokat in den sista fredagen i varje månad till lunch på Kungsängen Sportsbar. Dessutom två pub-träffar på GC Kök & Bar med AW-priser.

På resefronten har vi en bussresa och en Ålandsresa. Med fyra föredrag, två musikuppträdanden och en tipspromenad har vi totalt 16 aktiviteter i programmet fram till augusti. Ni är så välkomna på det som passar och passa även på att ladda ner SPF-appen i din telefon så att du alltid har aktivitetsprogrammet lätt tillgängligt och får löpande information om vad som händer i föreningen.

Kommunen planerar att ha en Seniormässa den 14 maj i Kungsängen med många aktiviteter. SPF deltar i planeringen och vi betonar där att det är viktigt att inte bara profilera vård och omsorg för äldre utan ha en mässa som visar upp vad roligt man kan göra som Senior. Där kan även våra lokala företag, reseföretag, restauranger, med flera visa upp sig. Vi hoppas att det kan bli en intressant dag.

Vad gäller påverkansarbete i äldrefrågor tar förbundet varje år fram ett "Hemtjänstindex" där man jämför hur hemtjänsten fungerar i olika kommuner. Detta följer vi upp lokalt och lyfter förbättringsfrågor i det kommunala pensionärsrådet KPR.

Förbundet har en pågående kampanj kring att bryta ofrivillig ensamhet för äldre. Men där kan vi också på det nya året ge oss själva ett nyårslöfte att inte glömma kontakten med släkt och vänner, särskilt de som blivit lite isolerade. Det där samtalet eller besöket som vi skulle göra "någon gång" kanske vi skulle ta tag i nu.

Martin Normark

Övrigt

Pensionärsrabatt på restauranger



Ett antal restauranger i kommunen har särskilda priser för den som fyllt 65. I skrivande stund har vi följande att tipsa om, med förbehållet att priser kan ändras:

- Kungsängen Sportsbar på Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen. Lunch 80 kr efter kl. 13. Ordinarie pris 129 kr.
- Kocken och Jag på Mätarvägen 3 i Brunna. Lunch 110 kr. Ordinarie pris 129 kr. Billig lunchlåda kan köpas.
- Café Boulevard Furuhällsplan 1 i Kungsängen. Pensionärsrabatt 10 % på alla köp.
- Safar Matsal i Fliesbergshuset i Bro. Inga pensionärsrabatter, men billiga matlådor efter kl. 15 med dagens mat för 69 kr. Frysta rätter för 53 kr.

Hjälp till att värva nya medlemmar – få belöning



Vi blir gärna fler medlemmar och det bästa sättet att få nya medlemmar sägs vara mun till mun-metoden, dvs. att du som redan är medlem påverkar släktingar, vänner eller andra bekanta som kan vara intresserade av

att få tillgång till de förmåner vi har, alltifrån försäkring till aktiviteter på både kommun-distrikts- och riksnivå. Du som värvar en ny medlem får två trisslotter och den du värvat får en lott.

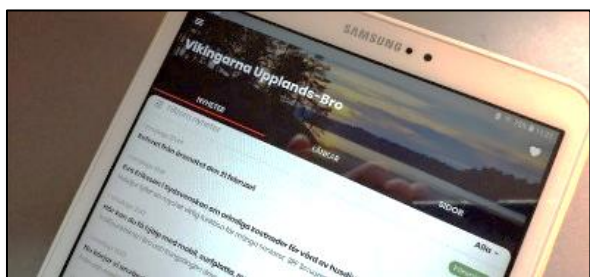
Gör så här: När den nye medlemmen gör sin ansökan kontakter du medlemssekreteraren via telefon 076-776 60 08 eller mejl till **gerthy.ahlsen@telia.com** och berättar vem medlemmen är och vem du är som har värvat. När vi ser att det nya medlemskapet har registrerats hos förbundet skickar vi lotterna till dig och till den nye medlemmen.

Bjud in till "Prova på-aktivitet"



Har du någon bekant som är intresserad av att delta i någon aktivitet, men ännu inte bestämt sig för att bli medlem? Du kan nu bjuda in en icke-medlem på en aktivitet så de får testa att delta i gemenskapen och kanske blir intresserade av att sedan ta steget fullt ut och bli medlem.

Ladda ned SPF-appen



Laddar du ned SPF-appen har du alltid aktivitetsprogrammet lätt tillgängligt och får löpande information om vad som händer i föreningen, distriktet och förbundet. Är du osäker kan du be om hjälp av någon annan medlem eller styrelseledamot när du deltar i någon av våra aktiviteter.

Hemsida och facebookgrupp



Detaljerade och dagsaktuella uppgifter om våra aktiviteter hittar du på vår hemsida spf.se/vikingarnaupplandsbro.



Besök också gärna vår Facebook-grupp SPF Seniorerna – Vikingarna Upplands-Bro.

Ge oss din mejladress



Har du fått medlemsbladet i frankerat kuvert betyder det att vi inte har någon mejladress registrerad för dig.

Om du har en mejladress ber vi dig meddela Gerthy Ahlsén på tel. 076-776 60 08, eller mejla till gerthy.ahlsen@telia.com, så kan du få mer löpande och snabbare information. Får vi ditt mobilnummer kan vi också ge information via SMS.

Kontaktlista (gäller till årsmötet 2025)

Styrelse

Ordförande	Martin Normark	070-529 49 03	martin.normark1@gmail.com
Vice ordförande	Östen Gidlund	076-982 26 17	ostgid@gmail.com
Sekreterare och medlemssekreterare	Gerthy Ahlsén	076-776 60 08	gerthy.ahlsen@telia.com
Kassör	Lillebil Grass	070-480 49 58	lillebil.grass@gccryom.se
Ledamot	Irène Seth	070-858 35 30	irene.seth@almare.se
Ledamot	Gerd Gustafsson	070-731 40 55	gerd.gus@telia.com
Ledamot	Marie-Louise Bernstone Eriksson	070-576 22 75	Milleberiksson@gmail.com

Revisorer

Revisor, ordinarie	Birgitta Wärm	070-528 37 50	birgitta.warm@live.se
Revisor, ordinarie	Mats Högberg	070-770 96 39	boatlife.nu@gmail.com
Revisor, suppleant	Leif Söderlund	070-870 41 02	soderlund.leif@gmail.com

Valberedare

Valberedare, sammank.	Tina Teljstedt	072-888 23 73	tina.teljstedt84@gmail.com
Valberedare, ordinarie	Vakant		
Valberedare, suppleant	Vakant		

KPR

KPR-ledamot	Östen Gidlund	076-982 26 17	ostgid@gmail.com
KPR-ersättare	Irène Seth	070-858 35 30	irene.seth@almare.se

Funktionärer

Programkommitté	Styrelsen		
Webbredaktör	Torbjörn Ahlsén	070-245 27 42	torbjorn.ahlsen@telia.com
Gratulationsansvarig	Gerthy Ahlsén	076-776 60 08	gerthy.ahlsen@telia.com
Bouleledare	Hans Dahlberg	0736-87 61 22	hans.dahlberg44@gmail.com
Bridgeledare 1	Anders Eklöf	070-315 24 22	anderseklof@icloud.com
Bridgeledare 2	Bertil Gustavsson	070-747 36 92	bevege@outlook.com
Reseombud	Tommy Lindberg	073-960 75 75	tommylindberg@gmail.com
Läsecirkelledare	Marianne Stigle	073-730 31 45	marianne.stigle@gmail.com
Målargrupp	Krister Saldenius	0738-15 19 70	ksaldenius@gmail.com
Trafiksäkerhetsombud	Staffan Jogmar	070-298 10 37	staffan.jogmar@telia.com