



Våren 2024
Välkomna alla seniorer
i Skärholmen, Vårberg, Sättra och Bredäng!
Förening 743 i SPF SENIORERNA

SPF SENIORERNA SKÄRHOLMEN

c/o Barbro Lundqvist

Fiskarfjärdsstranden 13

127 41 Skärholmen

Plusgiro 33 14 90-3**Hemsida** www.spfseniorerna.se/skarholmen**E-post** spf.skholm@outlook.com**STYRELSEN**

Styrelsen, årsmötet 2023	Uppdragsroll	Telefon
Barbro Lundqvist barbro.m.lundqvist@gmail.com	Ordförande	0708 267 106
Christin Lundqvist lundqvist52.cl@gmail.com	Vice ordförande	070-347 75 81
Lars Malmqvist larsmalmqvist50@gmail.com	Sekreterare	073-141 43 41
Astrid Klamann Karlsson astrid4709@gmail.com	Vice sekreterare,	070-240 79 77
Britt-Marie Strandberg mia.strandberg@outlook.com	Kassör Medlemsregister	070-587 77 35
Gertie Unhagen Deiving l.deiving@gmail.com	Programombud	073-650 06 95
Rolf Lindeborg	Ledamot	08-710 17 31
Hajrudin Kasumovic hajrudin1938@gmail.com	Ledamot	070-698 44 02
Fredrik Ridderstolpe figge@ridderstolpe.nu	Ledamot	070-455 53 23

Funktionärer

Gunbritt Gustafsson	Klubbvärd	072-277 74 80
Anita Malmqvist	Klubbvärd	08-710 69 33
Lennart Berg	Revisor	072-920 40 17
Bo Eriksson	Revisor	08-710 11 21
Anita Lindstedt	Revisorssuppleant	08-740 31 00
Christina Flink	Valberedning	070-694 96 00
Hana Pålman	Webbredaktör	076-580 67 99
Lars Vallin	Inköpare	070-860 31 36
Christin Lundqvist	Programkommitté	070-347 75 81
Gertie Unhagen Deiving	Programkommitté	073-650 06 95
Marketta Berg	Programkommitté	070-529 53 17
Christina Flink	Programkommitté	070-694 96 00
Elisabet Emanuelsson	Programkommitté	070-230 55 94
Bo Karlsson	Programkommitté	073-944 40 21

Skärholmens Pensionärsråd (SPR)

Christin Lundqvist	Ledamot	070-347 75 81
Christer Flink	Ledamot	070-530 63 11
Gertie Unhagen Deiving	Ledamot	073-650 06 95
Lennart Berg	Ersättare	072-920 40 17
Lars Malmqvist	Ersättare	073-141 43 41
Kenneth Strömberg	Ersättare	070-484 31 30

Nya medlemmar i SPF Skärholmen

Luciano Barbieri, Gerd Andersson, Ingela Jarmlinger

SPF Seniorernas medlemsförsäkring och medlemsrabatter

Du vet väl att SPF har en **gratis medlemsförsäkring!** Det är en mötesförsäkring vid olycksfall då du deltar i SPF-träff och vid resa till eller från träff eller deltar i annat arrangemang som anordnas av SPF Seniorerna-distrikt eller SPF Seniorerna-förening. Kolla gärna upp övriga försäkringsmöjligheter via SPF Seniorerna. Glöm inte att **utnyttja medlemsrabatterna** från SPF Seniorernas förbund och Stockholmsdistriktet.

SPF:s Hemsida

Besök hemsidan för att ta del av information om aktiviteter och träffar. Du kan enkelt hitta förbundet Stockholms distriktet och din lokala förening. Webbadressen till SPF seniorerna Skärholmen är: www.spfseniorerna.se/skarholmen

VÄLKOMNA TILL VÅRENS VERKSAMHET 2024!

MÅNADSTRÄFFAR

Månadsträffar sker i **Svenska kyrkans församlingssal** i Skärholmen med början **kl. 13.30**. Entré **50 kr** och för det får du kaffe med en smörgås och aktuell information. Dessutom är det alltid någon form av underhållning samt lotteri. Tänk på att det är besvärligt för kassören att hantera stora mängder med småmynt, så betala gärna med lämpliga valörer av pengar. Inga slantar under 10 kr. Man kan också betala med kort, eftersom föreningen har en bankdosa.

Månadsträffen anordnas och subventioneras av SPF Seniorerna Skärholmen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Tisdag 23 januari kl.13.30

Arne Norlin kommer och berättar om tomtar, om högtider i allmänhet och om sin bok "Allt om våra högtider" Han lovar en kul timme!

Tisdag 20 februari, ÅRSMÖTE, kl.13.30

Musikunderhållning

Tisdag 19 mars kl.13.30

Maria Berg, urbanekolog kommer till oss och pratar om biologisk mångfald, natur i staden och lite om balkongodling.

Tisdag 23 april kl.13.30

Slagsta Gille, en välkänd dansgrupp, kommer och dansar och spelar för oss.

Tisdag 21 maj kl.13.30

Martin Rörby, som är arkitekturhistoriker och skribent, kommer och pratar om arkitektur. Han är känd genom "Arkitekturens pärlor" och "Vi kan inte fortsätta riva."

STUDIEBESÖK OCH ANDRA KULTURELLA AKTIVITETER

För att delta i studiebesök måste du vara medlem eller vänmedlem. Kostnader för studiebesök är subventionerade av föreningen. Andra anmälda som icke är medlemmar eller vänmedlemmar får stå på väntelistor för att delta i mån av plats och får betala fullt pris för aktiviteten.

Bindande anmälan sker på månadsträff eller till den som står som aktivitetsansvarig. Anmäld deltagare som lämnar återbud senare än sista anmälningsdatum är betalningsskyldig. Vill du ha sällskap på resan, så träffas vi vid tunnelbanan i Skärholmen eller busstorget.

Våra studiebesök avslutas ofta med valfri fika eller lunch till självkostnadspris.

Våra arrangemang planeras ganska långt i förväg så vi reserverar oss för eventuella ändringar. Se den senaste informationen på föreningens hemsida www.spfseniorerna.se/skarholmen.

Studiebesöken anordnas och subventioneras av SPF Seniorerna Skärholmen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Kulturvandringar och cirklar ordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Tisdag 30 januari kl 14.00, Banksy

Vi ser utställningen The mystery of Banksy på Stadsgårdsterminalen. Banksy är en anonym världsberömd graffitikonstnär som är känd för att utmana konstvärldens gränser och vars arbete har orsakat uppståndelse och rubriker i flera år.

Inträde: 180: - för pensionärer. **Blir vi 10 personer kan vi få gruppbiljett som är 160:-/person.**

Anmälan senast 25 januari till Christin Lundqvist 0703477581 eller lundqvist52.cl@gmail.com.

Samling i biljetthallen på T-banan i Skärholmen 13.00 för att åka med tåget som går 13.11 till Slussen. Därifrån promenerar vi till Stadsgårdsterminalen. Avgiften betalar vi på plats.

Onsdag 14 februari kl 15, Dansmuseet

Vi får en visning på **Dansmuseet** av bl a utställningarna Svenska baletten i Paris 100 år och Snurr, om fenomenet att snurra i dans från klassisk balett till gammeldans. Museet har samlingar av kostymer, masker, dekor och mycket annat. Ni som vill veta mer kan gå in på www.dansmuseet.se.

Pris 120 kr som betalas på plats. Max 20 personer. **Sista anmälningsdag 13 febr till Elisabet Emanuelsson** e-post eliseman00@gmail.com, tel: 0702305594

Efter visningen kan de som önskar äta på museets restaurang som har happy hour.

Vi träffas på T-Skärholmen 14.00 och åker till T-centralen. Adressen är Drottninggatan 17.

Fredag 23 februari, Paradox Museum på Sveavägen 17



Ordet paradox betyder " i motsats till förväntningar" eller "otroligt" på antik grekiska och har kommit att betyda motsägelsefullt till sunt förnuft. På Paradoxmuseum kittlar man ditt sinne för skojs skull. Här är allt knasigt, men ändå verkligt! Vi får en guide som instruerar/guidar om vi blir minst 10 personer, men 15 platser är reserverade för oss från **kl.11.00. Avgift 185 kronor.** Anmälan på lista på månadsmötet eller till **Marketta Berg** helst via e-post marketta_berg@hotmail.com eller 070-529 5317.

Sista anmälnings- och betalningsdag: den 16 februari till SPF:s PG 331490-3, ange Paradox museum och ditt namn.

Vi träffas i biljetthallen T-Skärholmen kl 10.00 och tar tåget kl 10.11 mot Ropsten, byte i Gamla stan till linje 19 mot Hässelby strand kl 10.34 och stiger av på T-Hötorget. Promenad på 93 meter till muséet. Efter besöket kan vi äta lunch tillsammans för den som vill.

Måndag 4 mars kl 11, Dramaten

Vi går på en 75 minuters visning på Dramaten med bl Stora scenen och Marmorfoajen. Guiden släpper in oss via Stora entrén (mot Nybroplan) strax innan kl 11. Observera att det är en hel del trappor att gå i under visningen. **Priset är 150 kr**, max 20 personer, **sista anmälningsdag 27 febr till Elisabet Emanuelsson**, e-post eliseman00@gmail.com, tel: 0702305594. **Avgiften betalas senast 27 febr till SPFs pg 331490-3.**

Vi träffas på T-Skärholmen i biljetthallen kl 10, åker till T-Östermalmstorg.

Fredag 26 april kl 11.00, Skansen

Utflykt till Skansen. Vi bestämmer vad vi väljer för mål på Skansen när vi kommer dit. Väder och vind får avgöra. Välj mellan att ta med egen matsäck eller köpa lunch. **Inträde 165:- för pensionärer** (efter 28 april är inträdet 225:-, så passa på!) **Ingen föranmälan.** Samling 10.00 i biljetthallen på T-banan i Skärholmen. Vi åker med tåget som går 10.11. Byte till buss 67 på Karlaplan.

Frågor: **Christin Lundqvist** 0703477581 eller lundqvist52.cl@gmail.com

LUNCHUTFLYKTER

Tisdag 6 februari kl 13.00

Lunchutflykt till **Pizza Hut, Heron City**, med **Christina Flink**, mobil 070/6949600. Ingen föranmälan. Buss 710 från Skärholmens busstorg kl 12.55. Avstigning Kungens Kurva kl 12.59.

Tisdag 5 mars kl 13.00

Lunchutflykt till restaurang **Stora Vikingen**, Hornsgatan 35-37 med **Christina Flink**. Ingen föranmälan. T-bana från Skärholmen kl 12.31 till Mariatorget kl 12.49.

Tisdag 9 april kl 13.00

Lunchutflykt till **Långbro Vårdshus** med **Christina Flink**. Ingen föranmälan. Buss 173 från Skärholmens busstorg kl 12.39. Avstigning Långbroparken kl 12.59.

RESOR

Måndagen 27 maj heldagsutflykt till Samstorps gård på Rådmansö



Upplev vilda djur på riktigt!

” I traditionella djurparker är det allt för vanligt att djuren lever i begränsade inhägnader eller burar, ofta utan tillräcklig stimulans och långt ifrån hur de lever i sin naturliga miljö.

På Samstorps Gård anstränger vi oss för att miljön djuren lever i ska vara så naturlig det bara går. Djuren lever fritt i ett 40 hektar stort hägn där det finns allt från öppna slätter, vattendrag, tät skog och ängar. På gården tillverkar vi egen korv, honung, har kräftodling, röker fisk, räkor mm och har ett eget slakteri så vi vet att det vi säljer är bra produkter. ”

Vi gör en heldagsutflykt med egen buss, som hämtar oss från busstorget i Skärholmen, vi åker safarituren och äter en förbeställd lunch på Samstorps gård. Efter det kan vi besöka gårdsbutiken och handla om vi vill.

Bussen åker kl 10.00, men kom redan kl 9.30 för att prickas av mot anmälningslistan. Åter i Skärholmen ca kl 17. Max. 50 personer, minimum 20 personer.

Kostnad för buss, safari och lunch för SPF-medlem i Skärholmen eller vänmedlem till SPF Skärholmen är 600 kronor. För andra personer 675 kronor. Inbetalas till SPF:s PG 331490-3. Ange Samstorps gård och ditt namn.

Sista anmälnings- och inbetalningsdag är måndagen den 13 maj. Anmälan/avanmälan på listor på månadsmötena eller till **Marketta Berg, helst via e-post marketta_berg@hotmail.com, mobil 070-529 5317.**

SPF Stockholmsdistriktet anordnar resor och utflykter för samtliga distriktets medlemmar. Kansli tel. 08-720 7730, hemsida [SPF - Seniorerna Stockholmsdistriktet \(spfseniorerna.se\)](http://SPF - Seniorerna Stockholmsdistriktet (spfseniorerna.se))

Promenad



Promenad till mysiga Hovcaféet vid Sättra ridstallet för fika. **På onsdagar kl.13.15** samlas alla som vill ha promenadsällskap, eller vill själv vara promenadsällskap åt andra SPF:are, vid **Svenska Kyrkan på Skärholmstorget**. Promenaden till Hovcaféet tar cirka 45 minuter. Många bor kanske närmare och går dit direkt hemifrån, andra kanske utnyttjar den egna bilen. I de fallen träffar man sina fikavänner på Hovcaféet cirka 14.00. Ingen föranmälan och ingen utsedd promenadledare.

KULTURVANDRINGAR

Promenad med SL och till fots. En onsdag varannan månad tar vi en lugn promenad med efterföljande fika/lunch. Ledare Bo Karlsson, tel. 073-944 40 21, bo.karlsson@exengo.se.

OBS!

Anmälan via telefon eller mail.

Onsdagen 24	"Lärkstan"
Januari kl. 12:00	Vi träffas utanför spärrarna Östermalms T- bana utgång mot Stureplan för gemensam promenad genom Humlegården, förbi Engelbrektskyrkan till "Lärkstan". Avslutas med fika/lunch på Järnvägsrestaurangen på Östra Station.

Onsdagen 27	Telefonplan - Midsommarkransen
Mars kl.12:00	Vi träffas utanför spärrarna Telefonplan T- bana för gemensam promenad genom nybyggnation och byggnader från tidigt 1900 tal mot Midsommarkransen. Avslutas med fika/lunch på något lämpligt ställe i Midsommarkransen. Det finns ett antal att välja på.

Onsdagen 22	Monteliusvägen
Maj kl.12:00	Vi träffas utanför spärrarna Mariatorget T- bana utgång mot Torkel Knutssonsgatan för gemensam promenad mot Södermälstrand och Monteliusvägen. Avslutas med fika/lunch på Blå Dörren eller restaurangen på Stadsmuseet .

Litteraturcirkel

Bokcirkeln startar torsdag 25 januari, kl 10-12. Totalt 12 gånger men vi hoppar över skärtorsdagen 28/3 och sista gången blir då torsdag 18/4. Ledare är **Ingela Heurgren**, mobil 070-827 84 48.

QI GONG

Qi Gong är pausad tills vidare p g a brist på ledare.

Biljard

Spelas i **Biljardpalatset på S:t Eriksgatan 52 från den 11 januari**. Kostnad **ca 20 kr/timme**. Vi träffas på **torsdagar kl. 12** i receptionen. Nya spelare är välkomna att prova på. Kontakta **Rolf Lindeborg**, tel. 08-710 17 31 för information.

Bordtennis

För närvarande spelas ingen bordtennis p g a för få deltagare. Hör gärna av er till Lars Malmqvist om ni är intresserade av att spela. Om vi blir några fler så kan vi starta upp igen.

Lars Malmqvist nås på mail: larsmalmqvist50@gmail.com eller telefon: 073 141 43 41.

Bowling

Spelas **helgfria måndagar från kl 11:00 och startar den 8:e januari** samt håller på till i början av juni. Vi spelar 3 serier som tar drygt en och en halv timme och **kostar f n 90:- per gång**, som betalas i hallen. Alla är välkomna oavsett om du är nybörjare eller har spelat tidigare. Ingen anmälan behövs. Lokal: Bowlinghallen **Bow4joy I Vårby Gård**, Bäckgårdsvägen 47. För mer information så kontakta ledaren **Lars Malmqvist** på mail: larsmalmqvist50@gmail.com eller telefon: 073 141 43 41.

Boule

startar 12 januari i Liljeholmens Idrottshall, fredagar kl. 14.00-15.30. Boule är lätt att lära och en motionsform som är skonsam för kroppen. Sommartid spelar vi ute på **Vårbergs Idrottsplats på måndagar kl. 14.00- 16.00 med start den 15 april**. Sommartid, tag med egna klot och fika, då vi tar paus i "halvtid". Utomhus är det gott om plats för nya spelare som vill pröva på. För mer information kontakta gärna **Ulla Kollberg**, tel. 646 68 98 eller 0702 019 733 eller kollulla@gmail.com

Nya aktiviteter?

Skall vi testa på nya aktiviteter? Här kommer förslag på aktiviteter i samarbete med Aspen/ Björken aktivitetscenter, om tillräckligt många intresserade finns bland våra medlemmar för att bilda sådana grupper.

Pingis på Aspen

Canasta

Schack

Akvarellmålning

Om du är intresserad, ta kontakt med styrelsen på SPF Seniorerna Skärholmen.

Kontaktperson Lars Malmqvist larsmalmqvist50@gmail.com. **Kanske är du villig att leda en sådan aktivitetsgrupp också, för vi har brist på ledare.**

ÖVRIGA AKTIVITETER

Morgonklubb Senior finns i **Skärholmens Sim- och Idrottshall**. Styrketräning för 55+. Gruppträning **Stabil senior** tränar balans, styrka och rörlighet. För schema och kostnad se Stockholms stads hemsida, www.stockholm.se eller besök simhallen för information.

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder föredrag och andra aktiviteter, med i vissa fall rabatt, i

samarbete med SPF Seniorerna i Skärholmen. Dessa aktiviteter annonseras på vår hemsida.

Björken aktivitetscenter

Adress: Portholmsgången 3 (seniorboendet)

Aspen aktivitetscenter

Adress: Frösätrabacken 7, aulan

Program för våren 2024 kan hämtas på Medborgarkontoret och kommer att finnas online via Stockholms stads webbsida.

Bio på dagtid

BIO Aspen, Hägerstenvägen 100A ,

På de allra flesta tisdagar öppet för sopplunch och matinéfilmer! Besök www.bioaspen.se. Se aktuellt program under "Bio".

CaféBio – Hallunda Folkets Hus

100:- kr för film, kaffe/te och hembakad kaka. Kassan öppnar 12.00, filmen börjar 13.00, på tisdagar.

KALENDARIUM

Måndag	8 januari	Bowling startar
Torsdag	11 januari	Biljard startar
Fredag	12 januari	Boule startar
Tisdag	23 januari	Månadsmöte – Arne Norlin berättar om tomtar
Onsdag	24 januari	Kulturvandring - "Lärkstan"
Torsdag	25 januari	Litteraturcirkel startar
Tisdag	30 januari	Banksy
Tisdag	6 februari	Lunchutflykt till Pizza Hut, Heron City
Onsdag	14 februari	Dansmuséet
Tisdag	20 februari	Årsmöte – Musikunderhållning
Fredag	23 februari	Paradox museum
Måndag	4 mars	Dramaten
Tisdag	5 mars	Lunchutflykt till Stora Vikingen, Hornsgatan 35-37
Tisdag	19 mars	Månadsmöte – Maria Berg, urbanekolog om biologisk mångfald
Onsdag	27 mars	Kulturvandring - Telefonplan-Midsommarkransen
Tisdag	9 april	Lunchutflykt till Långbro Vårdshus
Tisdag	23 april	Månadsmöte – Slagsta Gille spelar och dansar
Fredag	26 april	Skansen
Tisdag	21 maj	Månadsmöte – Martin Rörby berättar om arkitektur
Onsdag	22 maj	Kulturvandring - Monteliusvägen
Måndag	27 maj	Heldagsresa till Samstorps gård på Rådmansö

**Välkommen till våra sammankomster!
/ Styrelsen**