

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

VÅREN 2018

INNEHÅLL

Till alla medlemmar

Nya medlemmar 2017

Föredragningslista till årsmöte

Verksamhetsberättelse 2017

Verksamhetsplan 2018 - 2020

Program för medlemsmöten

Vårfest tillsammans med SPF Botkyrka

Rese- och utflyktsprogram

Att göra på egen hand

Folkhälsa

Bioträffen

Rabatter för medlemmar

www.spfseniorerna.se/grodinge

Följ oss gärna på:

Hemsidan: www.spfseniorerna.se/grodinge

Vi finns även på facebook [SPF Seniorerna Grödinge](#)

Vår e-postadress är: spfgrodinge@stockholmsdistriktet.se

Till alla medlemmar!

Vårens program för 2018

Kallelse till årsmöte onsdagen den 14 februari 2018 kl. 12.00

Plats: Grödinge bygdegård

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 31 januari 2018

Samtidigt får du en medlemsavi på medlemsavgiften för 2018, enligt beslut på senaste årsmötet.

Avgiften för ordinarie medlem är 240 kronor.

Avgiften för vänmedlem är 70 kronor.

Av medlemsavgiften är 170 kronor avgift till förbund och distriktet.

Betala medlemsavgiften senast den 28 februari 2018 till föreningens plusgirokonto 643971-5.

Märk talongen med ditt namn och adress. (OBS! strunta i OCR-numret)

Nya medlemmar 2017 som vi hälsar välkomna.

Maria Christensen, Rödhakevägen 7,14770 Grödinge

Ulf Keskitalo, Rödhakevägen 7,14770 Grödinge

Fred Möller, Gråsiskevägen 4,14771 Grödinge

Britt-Marie Kalén, Ringvägen 77 nb,14770 Grödinge

Eva Åkerlund, Klockarevägen 18,14771 Grödinge

Anki Lauberg, Hagudden 3,147 92 Grödinge

Lars Holm, Åsvägen 2A, 14763 Uttran

**Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 31 januari 2018.
Årsmöte med SPF Seniorerna Grödinge onsdagen den 14 februari 2018 kl. 12.00.**

Föredragningslista

- §1 Årsmötets öppnande.
- §2 Val av ordförande och sekreterare för årsmötesförhandlingarna.
- §3 Val av två personer att justera årsmötesprotokollet och tillika vara rösträknare.
- §4 Godkännande av närvarolista.
- §5 Prövning av att kallelse till årsmötet skett i behörig ordning.
- §6 Fastställande av föredragningslista.
- §7 Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2017.
- §8 Revisorernas berättelse.
- §9 Beslut om balans- och resultaträkning.
- §10 Beslut om årets resultat.
- §11 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- §12 Beslut om eventuell ersättning till styrelsen och övriga funktionärer.
- §13 Behandling av motioner till årsmötet.
- §14 Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse.
Förbundet föreslår justering av stadgarna.
§4 mom. 6 Ärenden vid årsmöte
Val av revisorer och ersättare. Ändring. Val av två revisorer och ersättare.
§5 Styrelse mom. 1 sammansättning. Styrelsen ska ha ett udda antal ledamöter.
Ändring. Styrelsen bör ha ett udda antal ledamöter.
- §15 Beslut om verksamhetsplan för 2018-2020.
- §16 Beslut om budget för 2018.
- §17 Beslut om årsavgifter för år 2019.
Förbundet har beslutat att årsavgiften till Förbundet f o m 2019 skall höjas med 30 kronor. Styrelsens förslag till årsavgifter 2019.
Ordinarie medlemmar 275 kr. och för vänmedlemmar 75 kr.
Medlemmar som inträder under perioden 1 januari – 30 september skall betala full avgift. Medlemmar som inträder från och med 1 oktober – 31 december betalar full avgift, den gäller året ut samt påföljande år.
a. medlemsavgift för ordinarie medlemmar
b. medlemsavgift för vänmedlemmar
c. medlemsavgift för medlemmar som tillkommer under året
- §18 Beslut om antalet styrelseledamöter.
- §19 Val av ordförande för år 2018.
- §20 Val av styrelseledamöter för år 2018 och 2019.
- §21 Val av revisorer och ersättare för år 2018.
- §22 Val av ombud till distriktsstämman jämte ersättare.
- §23 Val av ledamot och ersättare till KPR.
- §24 Beslut om antal ledamöter i valberedningen.
- §25 Val av valberednings ordförande och övriga ordinarie ledamöter i valberedningen.
- §26 Val av klubbvärdar för år 2018.
- §27 Årsmötet avslutas.

Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2017.

Styrelsen för SPF Seniorerna Grödinge, org.nr 802422-9075, får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret 2017.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

| | | |
|--------------------|----------------------|---------------------|
| Ordförande | Berit Åsberg | vald för år 2017 |
| Vice ordförande | Margareta Ståhlberg | vald t.o.m. år 2017 |
| Kassör | Siw Olsson | vald t.o.m. år 2018 |
| Sekreterare | Sven-Erik Stenervall | vald t.o.m. år 2018 |
| Medlemssekreterare | Sven-Ove Johansson | vald t.o.m. år 2018 |
| Ledamot | Inger Sundlin | vald t.o.m. år 2018 |
| Ledamot | Stefan Sundlin | vald t.o.m. år 2017 |
| Ledamot | Mari-Ann Ståhl | vald t.o.m. år 2017 |
| Ledamot | Ann-Margret Örnberg | vald t.o.m. år 2017 |

Styrelsen har under året haft 14 st. protokollförda sammanträden och därutöver 2 st. så kallade "kuverteringsmöten" inför våra utskick till medlemmarna.

SPF Seniorerna i Botkyrka stod som värdar för en gemensam vårlunch i maj i Tumba Folket Hus. Tillsammans var vi 70 st. medlemmar.

Övriga funktionärer 2017

| | |
|-----------------------|---|
| Revisorer | Birgitta Herbst, Ingrid Friman |
| Revisorersättare | Kurt Hassel |
| Valberedning | Sören Morberg, Kurt Hassel, Egon Söderberg |
| Medlemssekreterare | Sven-Ove Johansson |
| Webmaster | Stefan Sundlin, Sven-Ove Johansson |
| Event-redaktör | Leif Åsberg |
| Klubbmästare | Margareta Ståhlberg |
| Programansvariga | Ann-Margret Örnberg, Lisbeth Collin, Merike Blomberg-Johansson |
| Resansvariga | Margareta Ståhlberg, Inger Sundlin, Gertrud Edvardsson |
| Friskvårdsansvariga | Mari-Ann Ståhl, Leif Åsberg, Birgitta Herbst |
| Boule | Ingemar Lindström |
| Bridge | Sven Persson, Leif Olsén |
| Handarbets-datacafé | Birgitta Herbst, Sven-Ove Johansson, Stefan Sundlin, Tore Lindqvist |
| Studieledare | Berit Åsberg |
| Hörselombud | Sif Brenick-Lindqvist |
| Synombud | Inger Sundlin |
| KPR | Ann-Margret Örnberg, Margareta Ståhlberg |
| Södertörnsgruppen | Berit Åsberg, Margareta Ståhlberg |
| Teaterombud | Merike Blomberg-Johansson |
| Klubbvärdar Lag 1 | Sif Brenick-Lindqvist, Tore Lindqvist |
| | Gunnel Rispling, Anita Moberg |
| Klubbvärdar Lag 2 | Leif Åsberg, Birgitta Pihl |
| | Agneta Sandehult, Birgitta Herbst |
| Ersättare klubbvärdar | Agneta Sandehult, Ingrid Söderberg |

Medlemmar

Vid utgången av 2017 hade SPF Seniorerna Grödinge 197 ordinarie medlemmar och 13 vänmedlemmar.

Vänmedlemmar är ordinarie medlemmar i en annan SPF förening.

Under året har föreningen utökats med 7 ordinarie medlemmar.

Utträdna och frånflyttade medlemmar har uppgått till 8.

Följande 2 medlemmar har under året avlidit: Irma Myrman och Rune Larsson.

Ekonomi

Ekonomi för år 2017 har varit god. Vi har fått större kommunalt bidrag än vi räknat med.

Våra medlemsmöten har gått med ett litet underskott på grund av att vi inte höjt entréavgifterna vid medlemsmötena samt att vi sponsrat vårlunchen och jullunchen.

Styrelsen och alla funktionärerna har blivit bjudna på restaurang. Styrelsen har också haft "Öppet Hus" i vår lokal för att locka nya medlemmar till föreningen.

Styrelsen har även bjudit in 85+are på smörgåstårter i vår fina lokal och fått mycket nostalgi serverat. På medlemsmötet 15 november firade vi vår förenings 30 år med tårter.

Föreningens resultat kommer att redovisas vid årsmötet med resultat- och balansräkning efter revisorernas granskning.

Medlemsträffarna

Föreningen har under 2017 haft 8 medlemsträffar i bygdegården och en vårlunch på Hagabergs folkhögskola. 384 medlemmar har deltagit i dessa.

På årets första medlemsmöte den 18 januari spelade och sjöng Björn Hemstad om hur "Rock & Roll" förändrade världen.

Onsdagen den 15 februari var det årsmöte. Efter årsmötesförhandlingarna talade Jens Vollmer om idéer, strategier och förändringar inom SPF Seniorerna.

Onsdagen den 15 mars berättade Sven och Gunilla Holmquist om sina resor med SY Johanna

Den 19 april föreläste Marie Andersson, konstvetare och auktoriserad Stockholmsguide, om Stockholms offentliga konst från 1700-talet till nutid.

Den 20 september presenterade Botkyrka Teaterförening hösten program på Tumbascenen, i Hallunda Folkets Hus och i Grödinge bygdegård.

Onsdagen den 18 oktober berättade Ewa Wigenheim under rubriken "från ABBA till Laos" om sitt arbete med ABBA-museet och sitt arbete hos munkarna i Laos.

Den 15 november bjöds vi på härlig jazzmusik av Swingville Seven.

Onsdagen den 13 december var det dags för årets sista medlemsmöte med den sedvanliga jullunchen.

Representation

Margareta Ståhlberg och Ann-Margret Örnberg har representerat oss i KPR (kommunala pensionärsrådet).

Margareta Ståhlberg och Berit Åsberg har deltagit i möten med Södertörnsgruppen (en samverkansgrupp för SPF Seniorernas föreningar på Södertörn)

Berit Åsberg deltog som föreningens representant på SPF Seniorernas Distriktsstämma.

Dessutom har SPF Seniorerna Grödinge representerats vid ett antal seminarier och utbildningar anordnade av distriktet eller förbundet.

AKTIVITETER

Studiecirkel i-Pad

Vi har fortsatt cirkelarbetet med våra i-Pads både under våren och hösten 2017. Vi repeterade grunderna i Vuxenskolans studiematerial "Alla kan surfa", så att alla kan använda de vanligaste apparna på egen hand. Dessutom tog vi upp aktuella saker som Swisch, Mobilt Bank ID, 1177 m.m.

Under våren var vi 8 deltagare och under hösten 12.

Ledare Berit Åsberg

Rese- och utflyktsgruppen

Under året har gruppen bestått av Margareta Ståhlberg, Gertrud Edvardsson och Inger Sundlin.

Fredagen 17 januari besökte vi Stockholms slott för att titta på drottning Silvias och prinsessornas brudklänningar. Vi besökte även Skattkammaren.

Den 7 mars besökte vi Tutankhamunutställningen vid frihamnen där vi fick se graven och skatterna, fantastiskt och fascinerande besök.

Den 22 april var vi 5 personer som for till Holland. Vi tog bl.a. en båttur på Amsterdams kanaler, samt en guidad tur på Porslinsmuseet Royal Delft.

Den 10 maj begav vi oss till Mopedum i Nynäshamn där vi såg samlingen av bl.a. mopeder.

Den 10 juni blev resan till Östergötlands skärgård tyvärr inställd på grund av för få anmälningar.

Den 28 september besökte vi Vikingaliv där vi fick en guidad tur och fick uppleva "Ragnfrids" saga. Mycket intressant. 10 personer deltog.

Långholmen 25 oktober blev inställd på grund av för få anmälda

Den 24 november begav vi oss till Hemvärdsmuseet i Norsborg för en guidad visning av museet. 12 personer deltog.

Totalt deltog 69 medlemmar på våra resor och utflykter under 2017.

Bokstavsjakten

Under hösten prövade vi att i Vårsta och Uttran leta reda på bokstäver som fanns på gatuskyltstolpar. Bokstäverna användes sedan till att bilda ord med och helst ett riktigt långt ord.

Avsikten var att stimulera till lite motion och vara en variation på stavgången.

Samtidigt var det en liten tävling och några pristagare utsågs.

Mari-Ann Ståhl, Birgitta Herbst och Leif Åsberg.

Bowling

Vi har varit 10-12 personer som träffats en gång per vecka på Bowl 4 Joy i Vårby. Bra banor, personal och service. Resultaten har varierat men humöret har alltid varit på topp.

Leif Åsberg.

Yoga

Cirkeln i Medicinsk Yoga som fick ställas in under våren. Men den kunde fortsätta under hösten med ny ledare, Maria Nordén Norman. Det anmälde sig 18 deltagare och två grupper startades i lokalen på Malmtorpsvägen 25. Båda cirklarna uppskattades.

Birgitta Herbst

Vandringar

Vi har under året genomfört två längre vandringar med matsäck och överraskningar. Den första genomfördes under våren och gick från Vattenverket längs Mälarens strand mot Fittja. Efter några kilometer vek vi upp på åsen och intog matsäcken där några luftvärnspjäser stod under 2:a världskriget. Återfärden gick via sydsidan av åsen tillbaka till parken vid Norsborgs herrgård och till bilarna.

Den andra vandringen genomfördes i trakterna av Sundby gård. Vi vandrade genom vackra ekdungar i lagom kuperad terräng och kom så småningom fram till en lång smal träbro som förde oss över ett trångt sund. Vid en vacker rastplats på andra sidan väntade Birgitta och Berit med dagens överraskning. Leifs projekt med fermentering av sina ullsockor hade lyckats och Birgitta kunde bjuda på goda nystekta soccor. Efter avnjuten matsäck vandrade vi tillbaka mot Sundby och såg då resterna av några av de i skärgården alltid närvarande försvarsanläggningarna. De som ville fick även möjlighet att titta in på det litografiska museet. Leif Åsberg, Birgitta Herbst och Mari-Ann Ståhl.

Café med Hantverks och Datahjälp

Ledare för café och hantverkshjälpen har varit Birgitta Herbst och för datahjälpen Stefan Sundlin, Sven-Ove Johansson och Tore Lindqvist. Verksamheten startade den 24/1 och har pågått varannan vecka, 14 ggr under våren och hösten i lokalen på Malmtorpsvägen. Möjligheten att få hjälp med dator och mobil har varit flitigt utnyttjad. Birgitta Herbst.

Boule

Knappt ett 15-tal av våra medlemmar har under året mer eller mindre aktivt spelat boule. Sommartid har det varit utomhusspel på banorna vid Malmtorp i Grödinge, vid Sylvanders väg i Uttran och vid Brantbrink i Tullinge. Vintertid har spelplatsen varit Björnkullahallen i Huddinge. Vi har haft ett mycket bra samarbete med boulespelare från PRO Grödinge och bl. a haft ett mixat lag tävlande för Grödinge i sommarserien. Där hamnade vi på sista plats i år, men hade nog ändå trevligast och bästa sammanhållningen av alla 8 lagen. Kontaktperson har varit Ingemar Lindström.

Bridge

Under året har vi spelat måndagar ca 30 gånger i SPF-lokalen på Malmtorpsvägen med i genomsnitt 12 deltagare per gång.

Vi har under våren genomfört en Bridgecirkel (6 x 3 timmar) för 7 intresserade.

Dessutom ytterligare uppföljningsträning med några under hösten.

Bridgegruppen hade årsavslutning med ett julbord på Novisen. Där avtackade vi Sven och Tora Persson, som nu flyttar söder ut i Sverige. De har drivit måndagsbridgen i ca.15 år, på ett mycket engagerat och trevligt sätt och det är med stor saknad som vi ser att de flyttar. Ledare har varit Leif Ohlsén och Sven Persson.

Fredags-Pub

Pubkvällarna har vi haft i lokalen på Malmtorpsvägen där vi hållit öppet 17.00–20.00. Serveringen har bestått av öl och vin med och utan alkohol samt lite gott tilltugg som oftast Birgitta plockat ihop till små assietter. Under våren hade vi en Pubkväll i månaden och under hösten prövade vi med två kvällar. Totalt blev det tio pubkvällar under 2017.

Birgitta Herbst, Mari-Ann Ståhl, Leif Åsberg, Gunilla Swärd och Sune Sandberg

Grödinge 2018-01-12

.....
Berit Åsberg

.....
Margareta Ståhlberg

.....
Siw Olsson

.....
Sven-Erik Stenervall

.....
Sven-Ove Johansson

.....
Inger Sundlin

.....
Stefan Sundlin

.....
Mari-Ann Ståhl

.....
Ann-Margret Örnberg

Verksamhetsplan 2018 - 2020

Ändamål enligt våra stadgar

Föreningen har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR
- aktivt verka för att ansluta personer som kan erhålla medlemskap
- bedriva verksamhet som främjar förståelse mellan åldersgrupperna i föreningen

Vi-anda och identitet

SPF Seniorerna Grödinge ska präglas av en vi-anda där vi samarbetar, stödjer och hjälper varandra.

- vår identitet och vi-anda ska styrkas av våra möten och de aktiviteter vi genomför
- vi ska utveckla kontakter med andra SPF-föreningar
- öka kontakterna med distriktet och förbundet genom att delta i utbildningar och seminarier
- informera om organisationen

Rekrytera och behålla

SPF Seniorerna Grödinge ska ha som mål att rekrytera medlemsantalet med 15 st./år.

- aktivt rekrytera nya medlemmar genom mun mot mun metoden och 65-årsbrev
- sätta värde på våra medlemmar
- nya medlemmar ska inbjudas till ett årligt välkomstmöte
- anpassa våra aktiviteter till olika intressegrupper
- fortsätta utvecklingen på sociala media och informera mera om det på månadsmöten

Påverkan och inflytande

SPF Seniorerna Grödinge ska aktivt bevaka äldre frågor och påverka kommunen i frågor som rör de äldres rätt.

- vi har kompetenta ledamöter i KPR (kommunala pensionärsrådet)
- vi frågar våra medlemmar om vilka områden de vill att föreningen ska prioritera i kontakt med kommunen och påverka politiker på olika sätt
- bjuda in representant från vård- och omsorgsenheten till möte för information om äldreboenden

Synas och höras

SPF Seniorerna Grödinge samlar in våra medlemmars e-postadresser för att vi skall nå ut till våra medlemmar.

- vår hemsida skall vara aktiv och attraktiv

Fastställd av styrelsen

2018-01-09

PROGRAM FÖR MEDLEMSMÖTEN

All programverksamhet sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Har du svårighet att komma till Bygdegården?

Någon med bil kommer att finnas på vändslingan i Vårsta mellan kl. 11.30 – 11.40 för att hjälpa till med skjuts till Bygdegården. Vi inväntar buss från Tumba.

Passar inte det hör av er till någon i styrelsen.

Onsdagen den 17 januari 2018 kl. 12.00 Månadsmöte i Grödinge bygdegård

Då kommer Helena Wanrud berättar om och visar bilder från "Medelhavets vackraste ö", Mallorca.

Entréavgift 70: - kronor.

Onsdagen den 14 februari kl. 12.00 Månadsmöte i Grödinge bygdegård

Föreningens årsmöte. Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Vi kommer att få information från Botkyrka teaterförening om kommande program.

Fri entré

Onsdagen den 21 mars kl. 12.00 Månadsmöte i Grödinge bygdegård

Dan Andersson, en av våra mest älskade poeter, tolkas här i ord och ton av Heidi Baier och

Pär Sörman. Heidi Baier är vissångerska och har prisats för sina Dan Andersson tolkningar.

Pär Sörman, skådespelare och vissångare, har varit verksam vid såväl Stockholms stadsteater som Riksteatern och är ledamot i visakademin. Pär erhöll Dan Andersson priset 2003.

Entréavgift 70: - kronor

Onsdagen den 18 april kl.12.00 Månadsmöte i Grödinge bygdegård

Michael Lechner berättar Rånaren Roberts historia.

En verklig historia från ett svunnet Stockholm. Robert Carlsson-kriminell i Stockholm runt förra sekelskiftet. En historia om hur hans kriminella yrkesbana tar honom runt hela världen och en återkomst till Stockholm, som blir en lång uppgörelse med det förflutna.

En dramatisering i ord och bild specialskriven för Stockholms stadsmuseum.

Entréavgift 70: - kronor

Onsdagen den 16 maj kl. 13.00

Månadsmöte/vår lunch

Då är det dags för vår lunch, platsen är ännu inte klar vid detta tryck.

Mer information kommer att lämnas på våra medlemsmöten och på vår hemsida.

Entréavgift

Anmälan senast 7 maj till Margareta Ståhlberg 08-530 252 43

E-post: margareta.stahlberg@telia.com

**Boka in VÅRFEST tillsammans med SPF Botkyrka.
Fredagen den 6 april 2018 kl. 18.00 i Folkets Hus i Segersjö Tumba.**

En gemensam fest med hattävling och dans.

Vi kommer att servera en drink med tilltugg och därefter en 2-rätters meny.

Vatten och öl ingår i priset. Starköl och vin finns att köpa till självkostnadspris.

Efter middagen startar dansen till levande musik. Du som inte dansar får njuta av den fina orkestern.

Vi kommer också att ha någon liten överraskning till den som har den roligaste/finaste hatten.

Du är givetvis välkommen även om du inte vill delta i hattävlingen.

Priset för en helkväll är 300 kronor/person.

OBS! Anmälan är bindande och du anmäler dig till

Margareta Ståhlberg senast den 6 mars 2018

tel. 0761 037731 eller e-post: margareta.stahlberg@telia.com

Rese- och utflyktsprogram våren 2018

Fredagen 26 januari 2018

Besök på Nobelmuseet i Gamla stan kl.14.00

Vi ses vid Tumba station kl. 12:35

Vi åker till Stockholms city och tar tunnelbanan till Gamla stan.

Program meddelas senare.

Priset för detta är 80 kr plus 20 kr för audioguide.

Var och en betalar inträde när vi kommer till museet.

Anmälan senast 22 januari till Margareta Ståhlberg tel.08 530 252 43 eller

E-post: margareta.stahlberg@telia.com

Onsdagen 28 februari 2018 kl.13.00

Fotografiska Museet, Stadsgårdshamnen 22, Stockholm

Vi ses vid Tumba Station och tar tåget omkring kl. 11:30 till Stockholm City där vi tar tunnelbanan till Slussen och går därifrån.

Utställning Chen Man, Fearless & Fabulous (9 dec-4 mar). Ytterligare utställningar kommer att finnas enligt Fotografiska.

Pris pensionär 105 kr. OBS Betalning endast med kort. Var och en betalar inträde när vi kommer dit.

Café och restaurang finns.

Anmälan senast 23 feb till Gertrud Edvardsson tel. 070-376 61 37 eller e-post

gertrud.edvardsson@gmail.com, eller Margareta Ståhlberg tel. 076-103 77 31

eller e-post: margareta.stahlberg@telia.com

Söndagen den 25 mars

Konst och Musik i Waxholm

Vi möts vid Tumba station kl. 8.00 för färd till Stockholms city där buss avgår till Waxholm

Vår guide heter Linnea Sallay som är sångerska. I Villa Akleja står kaffe och smörgås framdukat. Vi samlas i ateljén där Claes Moser från antikrundan berättar om J.A.G Ackes liv och verk. Konstverken får vi beundra på nära håll. Här finns också en unik samling konst av Marie Kröyer. Linnea Sally bjuder på en konsert på dagens tema i ateljén. Lunch avnjutes på Waxholms hotell.

Jag har bokat för 10 personer så först till kvarn gäller.

Anmälan till Margareta Ståhlberg på tel. 076-103 77 31 eller

email: margareta.stahlberg@telia.com senast 25 februari

Priset för resan är 830 kr som betalas till föreningens plusgiro 643971-5 senast 12 mars

Måndagen 23 april 2018, kl. 11.00

Studiebesök hos Åmells Möbler, Marielundsgatan 12, Gnesta.

Åmells tillverkar klassiska stilmöbler i 1700-tals stil, t.ex. bord, stolar, skåp och byråer i gustaviansk och rokokostil. De är kända för sin mycket höga kvalitet och hantverk. Maskiner ersätter en del av arbetet, men det krävs fortfarande mycket handarbete med gamla verktyg som bildhuggarjärn. De har även tyger.

Vi samåker i bilar eller tar tåget till Gnesta.

Besöket kostar inget.

Anmälan senast 17 april till Gertrud Edvardsson tel. 070-376 61 37 eller e-post:

gertrud.edvardsson@gmail.com eller margareta.stahlberg@telia.com tel. 076-103 77 31.

Långholmens museum, i slutet av maj eller början av juni

Långholmsmuren 20, Stockholm

Ger dig en möjlighet att få veta mer om öns 250-åriga fängelsehistoria, från Spinnhusets dagar på 1700-talet tills det att fängelset stängdes 1975.

Långholmen är Stockholms 7:e största ö och kanske den mest mytomspunna på grund av det gamla fängelset.

Vi åker i slutet av maj eller början av juni en dag när vädret är bra, så att vi kan gå ut i den vackra trädgården och fika eller äta en bit mat.

I intresseanmälan lämnar du namn, telefonnummer och e-postadress så att vi kan kontakta dig på kort varsel.

Återkommer med möjliga kommunala resealternativ för gemensam resa.

Intresseanmälan till Inger Sundlin senast 20 maj 2018. Tel 08-534 30930

E-post: inger.sundlin@rdtek.se

Betalning sker på plats, 70 kr.

Observera!

Då du anmäler dig till en resa, utflykt eller studiebesök med SPF Seniorerna Grödinge är anmälan bindande efter sista anmälningsdag och full avgift skall betalas.

Fram till sista anmälningsdag äger du rätt att skriftligen eller muntligen avboka.

Att göra på egen hand.

Bildjakten – promenader där du inte går lottlös från dina rundor i Uttran och Vårsta

Det hela är mycket enkelt, men kan bli ett trevligt sätt att träffas och till slut kanske resulterar i en trevlig överraskning. Skaffa ett litet formulär (blir din lott) från friskvårdarna och sedan är det bara att gå ut på gatorna i Uttran eller i Vårsta och spana efter det som visas på bilderna. Fyll i det som efterfrågas i formuläret och spana vidare. Det är förmodligen trevligt om ni är några som går tillsammans, men det går bra på egen hand också.

Vi tar en månad i taget och börjar med det i april. När ni är ute och går ser ni säkert något vackert som fler skulle ha glädje av, så skicka gärna in en bild som kan få dyka upp i något veckobrev under våren.

Närmare förklaringar och instruktioner kommer på månadsmöten i februari och mars.

Kontaktpersoner Mari-Ann Ståhl 070-575 27 31 och Leif Åsberg 070-671 10 24

Välkomna till teater i Grödinge bygdegård

Botkyrka teaterförening har 2 scenkvällar i Grödinge Bygdegård. Biljettpris 150 kr inkl. fika. Ett utförligt program kan du se på www.botkyrka.riksteatern.se

Söndag 11 februari kl. 18.00

Det blir bättre!

Femtioåtta procent av svenskarna tycker att det blir sämre.

De har fel, det blir bättre!

De två Erikarna, Winqvist och Mjörnell med låtar och berättelser, det blir som en resa genom den moderna svenska populärmusiken. Låtarna är kända och personligt tolkade, berättelserna är allmänmänskliga, föreställningen är nära.

Söndag 25 mars kl. 18.00

Två systrar och en begravning.

Ridån går upp för hemkomsten efter Alice Cederströms begravning. Två systrar träffas efter många år. Den ena, den åldrande sångerskan Violet Ceder. Hon som for till Stockholm i ungdomen för en strålande karriär och ett liv på löpsedlarna. Och än är det liv i kärringen, skrattar Violet.

Den andra arbetsmyran Eva. Hemmadottern som aldrig tillfrågades i viktiga ärenden, som alltid varit först i morgonsysslorna och sist att låsa porten. Nu är det min tur tänker Eva, och dukar till begravningskaffe. Tillsammans med den nyss avlidna modern har hon i decennier drivit Pensionat Perenn en K-märkt gammalbrunnsverksamhet som det skryts om i turistbroschyrerna.

Kontaktperson: Merike Blomberg-Johansson, 073 939 21 50

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Distriktet erbjuder flera utflykter och aktiviteter som du hittar på deras hemsida.

www.spf.se/stockholmsdistriktet

Träffpunkt SPF Seniorerna. Café Opera tisdagen den 8 maj kl. 15.00–17.00.

Entrén 100: - kronor inkluderar underhållning och ett glas vin. (garderobsavgift tillkommer)

Underhållning

Folkhälsa våren 2018

Vårvandring

Även i vår har vi tänkt göra en lite längre vandring med någon liten överraskning. Den 24 april samlas vi i Vårsta Centrum kl. 09.30 för samåkning och gemensam avfärd. Kanske blir det även denna gång något ovanligt att stoppa i munnen. Ta med matsäck och lämpliga kläder. Mer information i kommande veckoblad.
Kontaktperson: Leif Åsberg 070 671 10 24
E-post: leif.asberg@telia.com

Bowling.

Vi avser att starta bowlingen torsdagen den 18/1 kl. 10.00 på vanliga stället Bowl4Joy Bäckgårdsvägen 47 Vårby. Vidare information lämnas i Veckobrevet. Vi är i dagsläget 10-12 glada amatörer som träffas och har trevligt bland klot och käglor, och det skulle vara trevligt om fler kommer och prövar på den här verksamheten.
Kontaktperson: Leif Åsberg 070 671 10 24
E-post: leif.asberg@telia.com

Café med Hantverk- och datahjälp

Välkomna till Malmtorpsvägen 25 med början den 24 januari kl. 10-12. Vi träffas vidare onsdagar 7/2, 28/2, 14/3, 28/3, 1/4 och 25/4. Vi handarbetar med det vi vill, kanske kan vi hjälpa varandra och räta ut något som inte fungerar. Datahörnan kommer också att vara öppen under den här tiden och du kan få hjälp med din dator, platta eller telefon av Stefan Sundlin, Sven-Ove Johansson och Tore Lindqvist. Självklart kommer vi att fika, prata och umgås under tiden. Alla är välkomna. Mer information på vår hemsida samt genom Birgitta Herbst 08 530 254 82 eller E-post: birgherb@outlook.com

Yoga

Välkomna till vårens Medicinska Yoga.

Ledare: Maria Nordén Norman
Plats: Tullinge Yoga Center, Alfred Nobels Alle 214
Ny fin lokal där allt finns.
Resväg: Egen bil (samåkning) eller Buss 713 från Tumba.
Gästparkering finns.
Kursdag: Tisdag 14:00-15:00 8 ggr.
Anmälan: Senast 31/1-18 Anmälan bindande.
Kostnad: 700:-/8 ggr sätt in på SPF:s Plusgirokonto 643971-5
Kontaktperson: Birgitta Herbst 08-530 254 82 eller birgherb@outlook.com

Bridge.

Måndagsbridgen startar igen måndagen den 15 januari 2018 kl. 9.30, vi spelar i ca.3 tim. (inklusive kafferast och egna medtagna mackor).

Vi räknar med att spela ett 30-tal helgfria måndagar under 2018, med ca 4 månaders sommarlov och ett kortare uppehåll under Jul och Nyår.

Vi välkomnar ny spelare.

Är Du intresserad att börja spela eller vill veta mera kontakta

Leif Ohlsén tel. 08 774 23 94 eller Christer Brandt tel. 070 755 0277.

E-post: Leifomikaela@hotmail.com

Boule

Inomhusboulén fortsätter tisdagsförmiddagar i Björnkullahallen, Flemingsberg för de som tidigare anmält intresse och betalt terminsavgiften.

Ev. nya intresserade ta gärna kontakt med undertecknad.

Utomhusspelet kommer igång så snart vädret tillåter. Då blir det spel som tidigare på söndagsförmiddagar i Uttran och på måndagsförmiddagar på boulebanorna i Malmtorp, Grödinge. Särskilt meddelande om start kommer i veckobrevet.

SPF Seniorerna Förbundsmästerskap arrangeras i år av SPF Falkenberg-Skrea och spelas troligtvis i augusti. Mer info se vårt veckobrev.

Kontaktperson är Ingemar Lindström, tel. 070 150 41 94

E-post: ingemargareta@tele2.se

Föreningen har 5 omg. bouleklot dessa får lånas gratis.

Vill du låna klot, kontakta Berit Åsberg.

Fredags-Pub.

Pubkvällarna fortsätter under vintern och våren.

Vi möts i lokalen på Malmtorpsvägen 25, fredagar 26/1, 23/2, 23/3, och 27/4 2018.

Kom och prata bort en stund i glada vänners lag.

Öl och vin med och utan alkohol finns att köpa till självkostnadspris.

Kom när ni vill under öppettiden 17.00–20.00 Vi finns där för er.

Välkomna hälsar Birgitta, Gunilla, Mari-Ann, Sune och Leif.

Kontaktperson Leif Åsberg 070 671 10 24

Bioträffen våren 2018

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Vårens fyra filmer rör sig mellan verklighet och fiktion, både svensk film och utländsk.

Januari startar med ett svenskt drama: Sameblod, som har en allvarlig verklighetsbakgrund.

Februari kommer med Barnmorskan, också ett drama, en kollision mellan två motsatta själar.

I mars får vi se A United Kingdom, historien om hur tronarvingen i Botswana tillsammans med sin brittiska hustru får kämpa mot både brittiska och sydafrikanska myndigheter.

Sista filmen för våren blir en svensk film, Jordgubbslandet, en berättelse som utspelar sig på de vackra jordgubbsfälten i Blekinge i en värld av motsättningar och fördomar.

Vi presenterar också höstens första film som blir Lady M.

Välkomna hälsar Gunnel Lundström med Asta Lindgren och Bodil Nordström.

Fredag den 26 januari 2018 kl. 14.00

Sameblod

Filmen utspelar sig i Sverige under 1930-talet. På grund av renbeteskonventionen 1919 kan inte längre renhjordarna betesvandra in i Norge. Betesmarkerna räcker då inte till och väldigt många samefamiljer tvångsförflyttas. Barnen måste gå i "lappskolor" med en läroplan som inte berättigar till högre studier. Elle Marja går i en sådan internatskola. Många i omgivande befolkning ser ned på samerna. Efter de rasbiologiska undersökningarna som hålls på skolan bestämmer hon sig för att bryta med sin samiska identitet och bli svensk. Det visar sig vara svårare än hon trodde. Fängslande och bildskönt om ett mörkt kapitel i svensk historia. Filmen har fått mycket fina recensioner och har vunnit många priser på olika filmfestivaler både i Sverige och utomlands. 1 tim 50 min.

Fredag den 23 februari 2018 kl. 14.00

Barnmorskan

Claire är en uppskattad barnmorska som när hon närmar sig slutet av sitt yrkesliv hamnat på kollisionkurs med de moderna sjukhusens metoder och effektivitetskrav. En dag får hon ett märkligt telefonsamtal. Béatrice, hennes fars extravaganta älskarinna som försvann spårlöst för 30 år sedan, har viktiga nyheter och vill träffas. Deras möte blir en dramatisk kollision mellan två motsatta själar; en strikt och kontrollerad renlevnadsivrare och en som gärna unnar sig en blodig biff och ett glas rött. 1 tim 57 min.

Fredag den 23 mars 2018 kl. 14.00

A United Kingdom

1947 träffade Seretse Khama, den 26-årige tronarvingen i Botswana, Ruth Williams, en 24-årig kontorist från London. Deras kärlek och äktenskap bekämpades inte bara av respektive familjer, utan också av de brittiska och sydafrikanska myndigheterna. Paret kämpade mot apartheid och den brittiska regeringen för att införa demokrati i Botswana. Från prisvinnande regissören Amma Asante kommer den inspirerande och sanna historien om kärleken som skakade omvärlden och besegrade ett imperium. 1 tim 51 min.

Fredag den 27 april 2018 kl. 14.00

Jordgubbslandet

15-åriga Wojtek åker till Sverige från Polen med sina föräldrar för att plocka jordgubbar. De kommer till en gård på Listerlandet i Blekinge, där han snart får kontakt med bondens dotter, Anneli, och de två tonåringarna börjar träffa varandra i smyg, i ett förhållande som kompliceras av ojämlikheten som råder mellan dem. Anneli vågar inte öppet visa sina känslor eftersom hon vet att omgivningen aldrig skulle acceptera dem. Wojtek å sin sida blir kränkt och tycker att Anneli leker med hans känslor. Relationen kommer ändå fram och reaktionerna blir kraftfulla. 1 tim 33 min.

Fredag den 28 september 2018 kl. 14.00

Lady M

England 1865. Den unga Lady Macbeth säljs som livegen hustru till en äldre godsherre. Hon hålls isolerad från omvärlden, men vägrar finna sig i sin påtvingade ensamhet. När hon inleder en affär med en av sin mans anställda flammor livsgnistan upp till en okontrollerbar låga, och snart är maktordningen helt ställd på ända. 1 tim 29 min.

Rabatter för SPF medlemmar 2018 gäller mot uppvisande av medlemskort och i något fall kundnummer.

Lokala rabatter

SYNOPTIK, Tumba Torg 1, Tumba tel. 08-509 088 50

Bli medlem i Smart Senior så kan du utnyttja aktuella rabatter.

CS BLOMSTERCAFÈ, Bergfotsvägen 17, Tumba tel. 530 683 00 10 %

Vid kontantköp (även med betalkort) av krukväxter och snittblommor till ordinarie priser.

FOTVÅRDHÄLSAN, Gröndalsvägen 12A, Tumba tel. 0732-635556 10 %

Fotvård

MATT-KALLE, Grödingevägen 51, Tumba tel. 778 01 30 upp till 10 %

Gäller hela sortimentet, dock inte reavaror.

TUMBA JÄRN & FÄRGHANDEL AB, Olvonvägen 4, tel. 08-530 31000 Olika

Ange Kundnummer 53036905 plus ditt medlemskort.

Du får då rabatt på delar av sortimentet, rabattsatsen kan variera.

FLÜGGER FÄRG AB, Björkvägen 4, tel.08- 530 348 24

Färg 20%

Verktyg 10%

Tapeter eget fabrikat 20%

Tapeter andra fabrikat 10%

RESTAURANG TULLEN, Römossevägen 25, Tullinge tel.08- 778 31 80

Dagens lunch efter klockan 13.00 rabatt på aktuellt pris 10 kronor

TULLINGESTRANDS GLASMÄSTERI, 20 %

Sadelmakarvägen 9, Tullinge tel. 778 34 35

Glasreparationer

SMYCKA, Tumba centrum, 08-530 303 40

Alla varor utom reparationer 10%

TUMBA BLOMSTERCITY, Tumba Centrum tel.08- 530 308 28 10%

Blommor, keramik inte blomsterförmedling och presentkort

TAXIKURIR, vid beställning tel. 08-30 00 00

Med Taxikurirs Seniorskort åker du till rabatterad taxa, ange avtal 10.

Rabatterat pris till och från flygplatser.

Behöver du ett Seniorskort finns det hos medlemssekreteraren tel.08- 530 36905

VUXENSKOLAN

SPF-medlemmar har 10 % rabatt på Vuxenskolas kurser.

Kom ihåg att tala om att du är SPF-medlem när du anmäler dig till en kurs på Vuxenskolan.

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet erbjuder flera lokala medlemsförmåner. www.spf.se/stockholmsdistriktet

Som SPF-medlem har du även andra medlemsförmåner enligt tidningen Senioren.