

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

VÅREN 2019

INNEHÅLL

Till alla medlemmar, sid 3

Nya medlemmar 2018, sid 4

Föredragningslista till årsmöte, sid 5

Verksamhetsberättelse 2018, sid 6

Verksamhetsplan 2019 – 2021, sid 10

Program för medlemsmöten, sid 11

Rese- och utflyktsprogram, sid 12

Att göra på egen hand, sid 13

Folkhälsa, sid 14

Bioträffen, sid 18

Rabatter för medlemmar, sid 19

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 2019

Kallelse till årsmöte onsdagen den 20 februari 2019 kl. 12.00

Plats: Grödinge bygdegård

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 6 februari 2019

Valberedningen önskar förslag på namn till förtroendeposter inom föreningen.

Samtidigt får du en medlemsavi på medlemsavgiften för 2019, enligt beslut på senaste årsmötet.

Avgiften för ordinarie medlem är 275 kronor.

Avgiften för vänmedlem är 75 kronor.

Av medlemsavgiften är 200 kronor avgift till förbund och distriktet.

Betala medlemsavgiften senast den 28 februari 2019 till föreningens plusgirokonto 643971-5.

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

Nya medlemmar 2018 som vi hälsar välkomna.

Sten Nilsson Aska Byväg 11, 148 96 Sorunda
Herbert Falck, Åvinge gård 1, 147 91 Grödinge
Bitte Emanuelsson, Fromtorpsvägen 13, 147 92 Grödinge
Sinikka Werner, Rödhakevägen 61, 147 70 Grödinge
Gene Nyberg, Videvägen 1, 147 71 Grödinge
Björn Nyberg, Videvägen 1, 147 71 Grödinge
Eva Lindqvist, Boktryckarvägen 28, 129 33 Hägersten
Kerstin Florén, Aska Byväg 11, 148 96, Sorunda
Lisbeth Lexell, Backsvalevägen 16, 147 71 Grödinge
Birgitta Bäckström, Snöfinkvägen 11, 147 71 Grödinge
Kjell Ågren, Emanuel Birkesväg 5, 144 30 Rönninge
Lilian Frygnell, Snöfinkvägen 14, 147 71 Grödinge
Ulla Davidsson, Strandvägen 3, 147 63 Uttran, vänmedlem

**Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 6 februari 2019.
Årsmöte med SPF Seniorerna Grödinge onsdagen den 20 februari 2019 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.
- §15 Beslut om verksamhetsplan för 2019–2021.
- §16 Beslut om budget för 2019.
- §17 Beslut om årsavgifter för år 2020.
*Styrelsen föreslår att medlemsavgiften för år 2020 skall vara oförändrad.
 Medlemsavgift för ordinarie medlemmar skall vara 275 kronor.
 Medlemsavgift för vänmedlemmar skall vara 75 kronor.
 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 2019.
- §20 Val av styrelseledamöter för år 2019 och 2020.
- §21 Val av revisorer och ersättare för år 2019.
- §22 Val av ombud till distriktsstämman jämte ersättare.
- §23 Val av ledamot och ersättare till KPR. (Kommunala Pensionärsrådet)
Styrelsen beslutade 2018-11-06 att Ann-Margret Örnberg skall kvarstå som ledamot och Margareta Ståhlberg skall kvarstå som ersättare kommande mandatperiod.
- §24 Beslut om antal ledamöter i valberedningen.
- §25 Val av valberednings ordförande och övriga ordinarie ledamöter i valberedningen.
- §26 Val av klubbvärdar för år 2019.
- §27 Årsmötet avslutas.

Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2018.

Styrelsen för SPF Seniorerna Grödinge, org.nr 802422–9075, får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret 2018.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande	Berit Åsberg	vald för år 2018
Vice ordförande	Margareta Ståhlberg	vald t.o.m. år 2019
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 2019
Ledamot	Ann-Margret Örnberg	vald t.o.m. år 2019
Ledamot	Ulf Keskitalo	avgick ur styrelsen och föreningen aug. 2018

Styrelsen har under året haft 12 st. protokollförda sammanträden och därutöver 2 st. så kallade "kuverteringsmöten" inför våra utskick till medlemmarna.

Övriga funktionärer 2018

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
Reseansvariga	Margareta Ståhlberg, Inger Sundlin, (Gertrud Edvardsson avled juli-18) Anki Lauberg fr.o.m. sept. -18
Friskvårdsansvariga	Leif Åsberg, Birgitta Herbst, Mari-Ann Ståhl
Boule	Ingemar Lindström
Bridge	Leif Olsén, Christer Brandt
Handarbets-datacafé	Birgitta Herbst, Sven-Ove Johansson, Stefan Sundlin, Tore Lindqvist
Studieledare	Vakant
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 2018 hade SPF Seniorerna Grödinge 184 ordinarie medlemmar och 14 vänmedlemmar.

Vänmedlemmar är ordinarie medlemmar i en annan SPF förening.

Under året har föreningen utökats med 12 ordinarie medlemmar samt 1 vänmedlem.

Utträdna och frånflyttade medlemmar har uppgått till 17.

Följande 8 medlemmar har under året avlidit: Henry Bergström, Urban Gerne, Marita Broby, Börje Andersson, Gertrud Edvardsson, Karin Larsson, Nils-Olov Olsson och Nils Oskar Nilsson.

Ekonomi

Ekonomi för år 2018 har varit god. Det kommunala lokal- och aktivitetsbidraget är ett fint bidrag till vår lilla förening. Våra medlemsmöten har gått med ett litet underskott då det har varit svårt att hitta bra underhållare till rimliga priser. Föreningen har även sponsrat en del av vår- och jullunchen. Föreningen har även i år bjudit in 85+are till ett möte i vår lokal. Det har varit mycket uppskattat av alla. Styrelsen och övriga funktionärer har blivit bjudna på Restaurang Vårsta som en uppmuntran för gott föreningsarbete under året.

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

Medlemsmötena

Föreningen har under 2018 haft 8 medlemsmöten i Grödinge Bygdegård och en vårlunch på Hagabergs folkhögskola. 338 medlemmar har deltagit i dessa.

På årets första medlemsmöte den 17 januari fick vi besök av Helena Wanrud, som berättade om Mallorca.

Onsdagen den 14 februari var det årsmöte.

Den 21 mars fick vi höra Heidi Baier och Pär Sörman tolka Dan Andersson i ord och ton.

Den 18 april berättade Michael Lechner historien om rånaren Robert Carlsson.

I maj var det så dags för en härlig vårlunch på Hagabergs folkhögskola.

Onsdagen den 19 september fick vi besök av Botkyrka Riksteaterförening, som presenterade höstens program.

Den 17 oktober fick vi på nytt besök av Björn Hemstad. Denna gång med programmet "Gobitar på nytt sätt"

Den 21 november spelade Stockholms Psalmodikongrupp "En sträng" både folkmusik och psalmer samt berättade om 1800-talets vanligaste instrument.

Onsdagen den 12 december var det så dags för årets sista medlemsmöte med den sedvanliga jullunchen.

Representation

Vi försöker representera vår förening så mycket vi kan.

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

Berit Åsberg är vår representant i Södertörnsgruppen (vår samverkansgrupp på Södertörn). Även Sven-Ove Johansson och Margareta Ståhlberg har deltagit där, beroende på vilka ärenden som tas upp.

Berit Åsberg representerade föreningen på Distriktsstämman.

Vi deltar på Distriktets Seminarier och utbildningar när tillfälle ges.

AKTIVITETER

Rese- och utflyktsgruppen

Under året har resegruppen bestått av Margareta Ståhlberg Inger Sundlin samt Gertrud Edvardsson under våren och från hösten Anki Lauberg.

Fredagen 26 januari besökte vi Nobelmuseet i Gamla stan där vi fick en guidad visning av museet, 9 medlemmar deltog.

Den 28 februari blev besöket på Fotografiska museet tyvärr inställt p.g.a. snöoväder.

Den 25 mars åkte vi till "Konst och Musik" i Waxholm. Ett mycket uppskattat besök som avslutades med lunch på Waxholms hotell. 12 deltagare från SPF Grödinge.

Den 23 april åkte vi till Gnesta och besökte Åmells Möbler som tillverkar möbler i gammal stil. Det var 12 st. medlemmar som deltog.

Långholmen i maj blev inställd p.g.a. för få anmälningar.

Den 25 september ställdes resan till Marabouparken in av resebolaget.

Den 10 oktober besökte 3 medlemmar Andy Warhol utställningen på Moderna Museet

Den 8 november besökte vi Nynäshamns Ångbryggeri som tillverkar öl.

Där fick vi en guidad visning av bryggeriet samt smakprover på olika ölsorter.

Det var 22 st. medlemmar som deltog.

Den 5 december besökte vi Ersta museum där vi fick en guidad visning och berättelse om hur diakonissorna levde. 10 st. medlemmar deltog.

Totalt deltog 68 medlemmar på våra resor och utflykter under 2018.

Bowling

Vi har varit 10–14 personer som träffats en gång per vecka på Bowl 4 Joy i Vårby. Bra banor, trevlig personal och god service. Resultaten varierar men vi tycker att vi blir lite bättre för varje säsong vi spelar. Humöret är dock alltid på topp.

Leif Åsberg.

Yoga

Under våren startade vi yogan i Tullinge Yogacenters fina lokaler med 14 deltagare från Grödinge och 9 deltagare från SPF i Botkyrka som vi samarbetat med under året.

Höstens kurs lockade endast 5 deltagare och 4 deltagare från Botkyrka.

Alla har varit mycket nöjda och vår ledare Maria Nordén Norman har med stor entusiasm jobbat med oss.

Vi hoppas att vi får fortsätta till våren med nya deltagare från Grödinge och Botkyrka.

Birgitta Herbst

Vandringar

Vi har under året genomfört tre vandringar med matsäck och överraskningar. Den första genomfördes under våren och gick i trakten av Krampan och deltagarna bjöds på vildsvinskebab.

I början av hösten genomfördes två vandringar på Djurgården; en kortare på ca. 2 km och en längre på ca. 13 km, dvs. runt hela ön.

Leif Åsberg, Birgitta Herbst och Mari-Ann Ståhl.

Hantverk- och datahjälp

Verksamheten har pågått i vår lokal på Malmtorpsvägen 13 ggr under våren och hösten 2018. Många har kommit för en stunds trevlig samvaro. Vi har handarbetat och fått hjälp med datorer, plattor och telefoner av Sven-Ove, Stefan och Tore som hjälpt till med det tekniska. Fikat har vi gjort till självkostnadspris.

Birgitta Herbst

Boule

Ett 10-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.

Kontaktperson har varit Ingemar Lindström

Bridge

Under året har vi spelat ca 30 gånger i SPF-lokalen Malmtorpsvägen med ca. 12 deltagare.

Varje gång spelar alla 20 givar (brickor) på något över 3 timmar. Detta innebär att under hela året har var och en spelat 600 givar och har tillbringat mer än 100 timmar i vår fina SPF-lokal. För att pigga upp hjärnan, har vi tillsammans druckit ca 300 koppar kaffe och ätit egna mackor, i kafferasterna.

Ledare har varit Leif Ohlsén och Christer Brandt

Fredags-Pub

Under 2018 har vi haft 7 pubkvällar i lokalen på Malmtorpsvägen.

Fyra på våren och tre på hösten.

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

Grödinge 2019-01-14

.....
Berit Åsberg

.....
Margareta Ståhlberg

.....
Siw Olsson

.....
Sven-Erik Stenervall

.....
Sven-Ove Johansson

.....
Inger Sundlin

.....
Stefan Sundlin

.....
Ann-Margret Örnberg

Verksamhetsplan 2019 - 2021

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

2019-01-08

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 vändslangan 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 16 januari 2019 kl. 12.00 i Grödinge bygdegård

Vem var brännvinskungen L. O Smith? Rozita Auer berättar om sin morfars farfar och hans brännvinsimperium på Reimersholme i slutet av 1800-talet.

Entréavgift inkl. kaffe/te och smörgåsar 70: - kronor.

Onsdagen den 20 februari kl. 12.00 i Grödinge bygdegård

Föreningens årsmöte.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Fri entré

Onsdagen den 20 mars kl. 12.00 i Grödinge bygdegård

”Mord ombord-Expedition Polaris” En dramatisk monolog om den sanna historien om en nordpolsexpedition och ett äventyr som saknar motstycke. Michael Lechner berättar om några äventyrslystna män som vill försöka nå nordpolen, men hamnar i ett iskallt helvete med intriger, svek och mord, där var man kämpar för sitt liv.

Entréavgift inkl. kaffe/te och smörgåsar 70: - kronor

Onsdagen den 17 april kl. 12.00 i Grödinge bygdegård

En nygammal orkester- ”Jacks Katter”- spelar vital swingjazz när den är som bäst.

Jack Lidström- nestorn inom svensk jazz och ledare för bandet Hep Cats har lämnat oss men Jacks Katter förvaltar Jacks musikaliska arv.

Entréavgift inkl. kaffe/te och smörgåsar 70: - kronor

Onsdagen den 22 maj kl. 13.00

Månadsmöte/vår lunch

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

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

Pris meddelas senare.

Anmälan senast 13 maj till Margareta Ståhlberg 08-530 252 43

E-post: margareta.stahlberg@telia.com

Rese- och utflyktsprogram våren 2019

Fredag den 25 januari 2019

Besöker vi Nationalmuseet

Vi ses kl. 9.35 på Tumba station för gemensam tågresa till Stockholm.

Där tar vi buss 65 till Nationalmuseet.

Inträde är fritt men speciella utställningar kostar extra.

Museet har nu åter öppnat portarna efter flera års renovering. Det har blivit större och ljusare.

Nu slingar sig samlingarna efter en tänkt tidslinje där konst, konsthantverk och design

presenteras sida vid sida. Här finns måleri, skulptur från 1500-talet och fram till 1900-talet.

Detta är Sveriges största konstmuseum och har ca. 700 000 föremål i samlingarna.

Anmälan senast 21 jan. till Anki Lauberg på tel. 0706 608 377 eller

e-post anki.lauberg@hagudden.se

Torsdagen den 14 februari

Besök på Östasiatiska museet på Skeppsholmen

Vi ses vid Tumba station senast 10.40 för att åka med tåget 10.59 till Stockholms city, buss 65

till Östasiatiska museet. Museet visar bl.a. samlingar från Japan och Korea och papprets

historia från papyrus till dagens papper. Restaurang finns på museet.

Anmälan till Margareta Ståhlberg på tel. 076-103 7731 eller

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

Besöket är gratis.

Fredagen den 8 mars

Historiska museet

Vi ses på Tumba station senast kl.10.40 för att åka med 10.59-tåget till Stockholms city där vi tar tunnelbana till Karlaplan och buss 67 till Historiska museet.

Där finns mycket att se bl.a. Guldrummet, Sveriges historia, Forntiden.

Besöket kostar inget men man kan hyra audioguide för 30 kr/person.

Anmälan till Margareta Ståhlberg på tel. 076-103 7731 eller

e-post: margaret.stahlberg@telia.com

Fredagen den 24 april

Besök på Sturehof slott kl. 14.00

Vi ses vid Brosjön kl. 13.00 för att åka med egna bilar till Sturehof i Norsborg.

Sturehof slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Här finns bl.a. landets största samling av Mariebergs kakelugnar.

Kakelugnarna är unika med de många färgerna och den klara glasyren.

2010 renoverades slottet då Kronprinsessan Viktoria och Prins Daniel hade sin bröllopslunch här dagen före bröllopet.

Vi får en guidad visning av slottet det hela avslutas med afternoontea.

Priset för besöket är vid minst 15 personer 250 kr /person

Anmälan till Margareta Ståhlberg senast den 22 mars på tel. 076-103 7731 eller

e-post: margareta.stahlberg@telia.com

Betalas till föreningens plusgiro 64 39 71-5

Tisdagen den 21 maj 2019 kl. 11.00

I förhoppningsvis strålande försommarväder åker vi till Taxinge slott.

Vi träffas vid Brosjöns parkering för samåkning i egna bilar.

Vid Taxinge slottscafé kan vi avnjuta "en riktig go fika" och uppleva norra Europas största kakkbord. Här serveras aldrig mindre än 65 kaksorter. Förutom caféet finns slottsboden, presentbutik och glasscafé. Vi kan också roa oss med att flanera i slottets olika parker tex. Engelska parken på slottets nordvästra sida med utsikt över Gripsholms viken.

Anmälan senast 16 maj till Anki Lauberg tel. 0706 608 377 eller e-post anki.lauberg@hagudden.se

Tisdag den 11 juni 2019

Inleder vi sommaren med en kombinerad buss/båttur

Upplev Stockholm på ett annorlunda sätt. Med Skandinavians första och enda amfibiebuss.

En unik upplevelse från både land och vatten i ett och samma fordon. En intressant och roande guidning sker under resan på både svenska och engelska.

Turen tar ca. 75 min och kostar 280 kr som betalas ombord.

Vi reser gemensamt från Tumba till Strömgatan där turen startar.

Då förhandsbokning behövs får vi invänta ert intresse innan exakta tider kan anges.

Anmälan senast 21 maj till Anki Lauberg tel. 0706 608 377 eller e-post anki.lauberg@hagudden.se

Observera!

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

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

Att göra på egen hand

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

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

www.spf.se/stockholmsdistriktet

Träffpunkt SPF Seniorerna. Café Opera torsdagen den 9 maj kl. 15.00–17.00.

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

Underhållning

Folkhälsa våren 2019

Vårvandringen

Den här våren förläggs vårvandringen till Stendörrens naturreservat.

Vi samlas vid Brosjön torsdagen den 9 maj kl. 9.30 (bowlingen förläggs till annan dag) för gemensam avfärd, och som vanligt försöker vi ordna samåkning om så önskas.

Väl framme vid Stendörrens naturreservat parkerar vi och kommer sedan att vandra så att vi passerar det Naturrum som finns och titta in där. Vi fortsätter sedan en kort bit till själva Stendörren, som vi betraktar med samma fruktan som forna tiders sjöfarare. Här rastar vi och äter medhavd matsäck. Det finns en grillplats här, och vi kommer att se till att det går att grilla korv.

Ta med era favoritkorvar till grillning för ni har möjlighet att tävla om godaste grillkorven.

Skär av en liten smakbit av favoriten och låt juryn avgöra.

Kanske vinner just du det goda första priset. Mer information i kommande veckoblad.

Kontaktperson Leif Åsberg 070 671 10 24

Balans Benmuskel Kondition

Under vintern, våren och försommaren 2019 kommer vi att stimulera till träning som syftar till att vi ska kunna gå så säkert som vi kan och med god balans. När det är snö och is i träningsspåret inbjuder vi till;

Träna med en stol blir det under vintern, några gånger direkt efter Café med Hantverk- och datahjälp. Mer information kommer i Veckobrevet.

Stavgången startar när marken blir halkfri och det känns bra att gå ute igen. Vi ska försöka oss på lite mer variation i gåendet och se om det ger lite mer. Se i Veckobrevet

Konditionsträning som är lite mer intensiv vill kanske en del ha sällskap på.

Det kan ju vara bra inför en vandringsresa eller ett motionslopp eller liknande aktivitet.

Vi ska försöka hjälpa till med att ordna något sådant. Se Veckobrevet.

Kontaktpersoner: Mari-Ann Ståhl 070 575 2731 Birgitta Herbst 070 810 8311

Leif Åsberg 070 671 1024

Bowling

Vi avser att starta bowlingen torsdagen den 10/1 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

Hantverk- och datahjälp

Välkomna till Malmtorpsvägen 25 med början den 30 januari kl. 10-12.

Vi träffas vidare onsdagarna 13/2, 27/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4 och 8/5.

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.

Yogan fortsätter i vår. Samma tid och samma plats som under hösten.
Tisdagar kl. 14 –15 på Tullinge Yogacenter, Alfred Nobels Allé 214, Tullinge.
Vi börjar i mitten av februari. Närmare info om exakt datum i vårt veckobrev.
Kostnaden är 750 kr för 8 ggr.
Vår ledare är Maria Nordén Norman.
Är du intresserad? Anmäl dig snarast.
Kontaktperson: Berit Åsberg 08 530 256 27 eller e-post berit.asberg@telia.com

Bridge

Måndagsbridgen fortsätter 2019 måndagen 14 januari och vi startar 9.30 spelar i ca.3 tim.
(inklusive kafferast och egna medtagna mackor).
Vi räknar med att spela ett 30-tal helgfria måndagar under 2019, 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 tfn. 08 774 23 94
eller Christer Brandt tfn. 070 755 0277.
Men också gärna via E-post till: Leifomikaela@hotmail.com

Boule

Inomhusboulen fortsätter tisdagsförmiddagar i Björnkullahallen, Flemingsberg.
Utomhusspelet kommer igång så snart vädret tillåter.
Då blir det spel som tidigare på söndagsförmiddagar i Uttran och på måndagsförmiddagar på bouleanorna i Malmtorp, Grödinge. Särskilt meddelande om start kommer i veckobrevet.
Vi önskar nya intresserade spelare ta gärna kontakt med undertecknad.
Årets arrangör av SPF Seniorerna Förbundsmästerskap i Boule är i skrivande stund ej känd.
Mästerskapet spelas troligtvis i augusti. Mer info se vårt veckobrev.
Kontaktperson är Ingemar Lindström, 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 1/2, 1/3, 5/4 och 3/5 2019.
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

Vandringar i Österrike

Resorna ordnas av Botkyrka SPF tillsammans med SPF Grödinge och SPF Salem.

Österrike är ett eldorado för den som tycker om att vandra i fantastiska naturlandskap på väl utmärkta vandringsleder. I år kommer vi att anordna 2 olika resor till Österrike.

Den ena resan går till Hinterglemm-dalen den andra till Ischgl-dalen.

Resan till Hinterglemm är en upprepning av fjorårets succéresa till Österrike medan resan till Ischgl är ett nytt resmål.

Arrangör är även i år Austria Travel, www.austriatravel.se som har ställt resegaranti hos Kommerskollegiet.

På länkar www.austriatravel.se/spf-hinterglemm resp. www.austriatravel.se/spf-ischgl beskrivs också resorna mer i detalj.

Vi flyger vid båda resorna direkt med LuftHansa från Arlanda till München vid lunchtid.

Här väntar en buss som kör oss direkt till hotellet. Bussresan tar ca 3–4 timmar.

Anmälan görs till Jarl Johansson, 070-755 32 55 alt. jarl@percico.com, som också kan lämna mer information om resorna.

Jarl kommer också att fungera som reseledare på båda resorna.

Vandring i Hinterglemm-dalen

Under en vecka vandrar vi i olika delar av dalen. Det finns vandringsleder för alla smakriktningar, från enkla till mer krävande vandringar.

I dalen finns 4 kabinbanor som är öppna.

Vi bor under veckan i centralorten Hinterglemm på hotell Glemmtalerhof.

Alla vandringar utgår från hotellet. Hotellet har en guide som beskriver de olika vandringslederna och föreslår varje morgon lämpliga vandringar.

Under 4 dagar följer guiden med på vandringarna.

I resans pris ingår Saalbach Hinterglemm Joker Card som ger dig tillgång till obegränsat med fria resor i de fyra kabinbanorna och till alla dalens bussförbindelser!

Vi bor på hotell Glemmtalerhof som är ett 4-stjärnigt Superior hotell, läs mer på länken www.glemmtalerhof.com.

Vi har halvpension med frukostbuffé, eftermiddagsfika samt fyrrätters middag med salladsbuffé. Lunchpaket ingår som du själv gör från frukostbuffén.

Tid: 11 – 18 september

Pris: 12 490 kr/person där ingår flyg, buss, hotell med halvpension, Joker Pass Enkelrumstillägg 1 000 kr. Måltidsdryck vid middag tillkommer.

Vandring i Ischgl

I Ischgl-dalen finns flera liftsystem som är öppna men det är framförallt två system som vi kommer att vandra kring.

Linbanan i själva Ischgl består av ett system med 6 olika förbindelser. Den andra linbanan är i grannorten Kappl. Alla vandringar utgår från hotellet.

Det finns flera olika vandringar där vandringen antingen startar med en lifttur eller med en busstur. Även här finns lätta vandringar till mer krävande.

Flera vandringar kan göras runt sjöar.

En vandring kan vi också göra till det tullfria området Samnaun.

I priset ingår ett sk Silvretta Card med vilket du kan åka obegränsat i dalens kabinbanor och bussar.

Vi bor under veckan på hotell Tirol, ett 4-stjärnigt hotell. Hotellet har en guide som följer med oss under 5 dagar. Du kan läsa mer om hotellet på www.tirol-ischgl.at/.

Vi har halvpension med frukost-buffé samt femrätters middag.

Tid: 24 – 31 augusti

Pris: 12 690 kr/person vari ingår flyg, buss, hotell med halvpension, Silvretta Card.

Enkelrumstillägg 1 000 kr. Måltidsdryck vid middag tillkommer.

Bioträffen våren 2019

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Januari startar med en svensk film: Amatörer, ett vardagsdrama i ett litet brukssamhälle. Februari kommer med Gräns, en prisad och omskriven film i en egen genre.

I mars får vi se Den 12:e mannen, den spännande historien om hur Gestapo under månader jagade en motståndsmän i nordligaste Norge.

Sista filmen för våren blir en fransk film, Trädgårdsfesten, om trassliga relationer i vacker miljö.

Vi presenterar också höstens första film som blir Korparna.

Samma låga pris – endast 50 kronor.

Välkomna hälsar *Gunnel Lundström med Asta Lindgren och Bodil Nordström.*

Fredag den 25 januari 2019 kl. 14.00

Amatörer

Välkommen till Lafors. Ett svenskt brukssamhälle i desperat behov av nystart. En gnista hopp tänds när en tysk lågpriskedja överväger att etablera sig på orten. 500 nya jobb skulle förändra allt! Musse på kommunen får äran att göra reklamfilmen som ska sälja in Lafors. Men Aida och Dana tar upp fighten och riktar sina mobiler och selfiesticks mot alla som inte får vara med. Kampen om vem som har rätt att berätta Lafors historia har börjat.

Regi av Gabriella Pichler. 1 tim. 42 min.

Fredag den 22 februari 2019 kl. 14.00

Gräns

En mystisk resenär väcker något djupt inom tulltjänstekvinnan Tina. Det är startskottet på en resa som omkullkastar hela Tinas tillvaro och slutligen leder till sanningen om vem hon är.

En av de mer sevärda och berörande svenska filmerna på länge. 1 tim. 44 min.

Fredag den 29 mars 2019 kl. 14.00.

Den 12:e mannen

Tromsø, 1943. På en fiskebåt gömmer sig tolv norska motståndsmän när de plötsligt överraskas av tyska soldater. Striden är snabbt över och männen oskadliggörs. Alla utom en. Barfota, skottskadad och genomvåt lyckas Jan Baalsrud komma undan i den ogästvänliga terrängen. Med Gestapo i hälarna flyr han mot Sverige i en färd som varar i månader, samtidigt som ryktet om honom sprids över landet och gör honom till en symbol för motståndet. Verklighetsbakgrund. 2 tim. 15 min.

Fredag den 26 april 2019 kl. 14.00.

Trädgårdsfesten

En ljuvlig sommardag i en trädgård utanför Paris anländer Castro, en avdankad Tv-stjärna, till sin producent Nathalies inflyttningsfest. Bland de andra gästerna finns Castros exfru Héléne och deras dotter Nina, som just utkommit med en roman inspirerad av föräldrarnas misslyckade äktenskap, samt Castros chaufför Kevin, servitrisen Samantha och Nathalies ryska vän Pavel. I närheten finns dessutom en granne som stör sig rejält på oväsendet från festen. 1 tim. 38 min.

Fredag den 27 september 2019 kl. 14.00

Korparna

Ett thrillerdrama på den svenska landsbygden under 1970-talet, baserad på August-prisade romanen med samma namn. Bonden Agne plågas av slitet på gården och av en känsla av att någon vill hans familj illa. Den äldsta sonen Klas, som Agne vill ska ta över gården, söker sig till fåglarnas värld men i takt med att de yttre hoten ökar ställs han inför ett oundvikligt val, fly eller stanna. 1 tim. 47 min.

Rabatter för SPF medlemmar 2019 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.

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. 08-530 310 00 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 10%
Alla varor utom reparationer

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.070-530 6915

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.