

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

HÖSTEN 2019

INNEHÅLL

Ordföranden har ordet, sid 3

Styrelse & funktionärer, sid 4

Program för medlemsmöten, sid 5–7

Rese- och utflyktsprogram, sid 8–10

Folkhälsa, sid 11–14

Att göra på egen hand, sid 14

Bioträffen, sid 15–17

Rabatter för medlemmar, sid 18

Följ oss gärna på:

[Hemsidan: www.spfseniorerna.se/grodinge](http://www.spfseniorerna.se/grodinge)

Vi finns även på Facebook SPF Seniorerna Grödinge

Vår e-postadress är: spfgrodinge@stockholmsdistriktet.se



Ordförande har ordet.

Välkomna tillbaka till SPF efter en temperaturmässigt rimligare sommar än förra året. Solen har räckt för mitt behov och tydligen för alla växter också. Det har växt så det knakat och man har haft stor glädje av sekatören för att gallra i grönskan.

En liten tillbakablick på våren.

Alla medlemsmöten var välbesökta. Men så hade programgruppen hittat trevlig underhållning också. Brännvinskungen och Expedition Polaris var det roligt att höra om, och Jacks Katter gick inte heller av för "hacker". Musik som den var då det begav sig. Vår lunchen drog däremot inte många deltagare. Vi får hitta på något annat till nästa vår. Förslag!

Trevliga utflykter bjöd rese-gruppen på. Sturehofs slott, Taxinge och flera muséer och som avslutning på det hela en tur med Ocean Bus. Riktigt många åkte med på guidad tur genom staden, ut till Källhagens värdshus där hela bussen plumsade i vattnat och körde vidare som båt runt Skeppsholmen, Kastellholmen och tillbaka till Källhagen för att ta sig upp på land igen. Båt-bussen ser lite konstig ut, inte vacker precis, men väl fungerande att transportera oss. Kul! En resa till Mårbacka avslutar studiecirkeln om Selma Lagerlöf i slutet av sommaren.

Våra friskvårdare inbjuder ofta till att röra på oss. Vandringen gick i Stendörrens naturreservat. Ingen blåste i vattnet trots en häftig vind. Sittgympan och Balansgymnastiken i lokalen blev ingen succé, men en del stannade ibland efter caféet, som har några trogna handarbetande och datorarbetande medlemmar. **Kom!** Vi har så trevligt. Ta en promenad och avsluta med en kopp kaffe, ofta med hembakt, i vår lokal. Vår Pub är välbesökt, men den ska vara på sista fredagen i månaden annars stämmer det inte.

Nu drar vi igång hösten med de aktiviteter ni hittar här i programmet. Vi är inte så många i föreningen, i juni 174 + 13 vänmedlemmar, men ändå får vi ett bra bidrag från kommunen för att vi deltar i aktiviteterna. I slutet av våren fick vi 16 104 kr för det vi gjorde 2018. Men vi behöver bli flera. Vi måste lägga stort arbete på att värva medlemmar. Alla behöver hjälpas åt och som vi vet är mun-till-mun-metoden bäst. Prata med din granne!

Vi lägger alltid ut en påminnelse i Veckobrevet när något ska hända, om du skulle ha glömt att skriva in det i almanackan. Man kan få information från vår Hemsida och Facebook också. Där finns det även bilder från olika evenemang.

Alla aktuella adresser finns i programmet.

Hoppas vi ses ofta i höst

Berit Åsberg

Styrelsen SPF Grödinge 2019

Befattning	Namn	Telefon	Mail-adress
Ordförande	Berit Åsberg	070-5304919	berit.asberg@telia.com
Vice ordförande	Sven-Bertil Broby	070-4868816	broby@broby.info
Kassör	Siw Olsson	073-7398328	siwan.olsson@hotmail.com
Vice Kassör	Lennart Lauberg	070-6608399	lennart.lauberg@hagudden.se
Sekreterare	Sven-Ove Johansson	070-5306915	svenove.jo@telia.com
Ledamot	Margareta Ståhlberg	076-1037731	margareta.stahlberg@telia.com
Ledamot	Anki Lauberg	070-6608377	anki.lauberg@hagudden.se
Ledamot	Stefan Sundlin	08-53430930	stefan.sundlin@rdtek.se
Ledamot	Ann-Margret Örnberg	070-9904647	arne.ornberg@telia.com
Revisor	Birgitta Herbst		
Revisor	Ingrid Friman		
Revisorsersättare	Kurt Hassel		
Valberedning	Sören Morberg		
Valberedning	Egon Söderberg		
Valberedning	Sven-Erik Stenervall		
Övriga funktionärer			
Webmaster/ Event	Stefan Sundlin		
	Sven-Ove Johansson		
	Leif Åsberg		
Kommunala Pensionärsrådet	Ann-Margret Örnberg		KPR =Kommunala Pensionärsrådet
	Margareta Ståhlberg		
Medlemssekreterare	Sven-Ove Johansson		
Klubbmästare	Margareta Ståhlberg		
Programansvariga	Ann-Margret Örnberg		
	Lisbeth Collin		
	Anki Lauberg		
Resansvariga	Margareta Ståhlberg		
	Sören Moberg		
	Anki Lauberg		
Friskvårdsansvariga	Leif Åsberg		
	Birgitta Herbst		
	Mari-Ann Ståhl		
Boule	Ingemar Lindström		
Bridge	Leif Ohlsén		
	Christer Brandt		
Hantverk och datahjälp	Birgitta Herbst		
Studieledare	Anki Lauberg		
Hörselombud	Sif Brenick Lindqvist		
Synombud	Berit Åsberg		
Trafikombud	Ann-Margret Örnberg		
Teaterombud	Merike Blomberg Johansson		
Gratulationsansvarig	Birgitta Phil		
Klubbvärdar Lag 1	Gunnel Rispling		
	Sif Brenick Lindqvist		
	Tore Lindqvist		
	Anita Moberg		
Klubbvärdar Lag 2	Leif Åsberg		
	Birgitta Pihl		
	Agneta Sandehult		
	Birgitta Herbst		
Ersättare till klubbvärdar	Ingrid Söderberg		
	Olle Holmberg		
	Bitte Emanuelsson		

Program för våra medlemsmöten i Grödinge Bygdegård

Har du svårighet att komma dit?

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 väntar in buss från Tumba.
Passar inte det hör av er till någon i styrelsen. Telefonnummer finns i listan över styrelsemedlemmar.

Från och med nu finns möjlighet att betala entréavgift med Swish.

Onsdagen den 18 september kl.12.00 i Lokalen på Malmtorpsvägen 25.



Vi ses för att få information av olika slag.
Håkan Esterling informerar om Riksteaterns program och säljer biljetter.

Jan Karlsson, Ordf. i föreningen Grannstöd och grannsamverkan, informerar om det viktiga arbete den föreningen bedriver.

Så får vi naturligtvis även info om vår egen förenings program
Gratis inträde. Vi bjuder på kaffe.

OBS LOKALEN!!!

Entré Gratis

Onsdagen den 16 oktober kl. 12.00



Mia Poppe, skådespelare och Niclas Strand, pianist, sjunger och berättar om Nils Poppe

Mia Poppe, egentligen Anna Maria Poppe, född 23 februari 1969 i Allerums församling, Helsingborgs kommun, Malmöhus län, är en svensk skådespelare och regissör. Hon är dotter till skådespelarna Gunilla och Nils Poppe samt syster till musikern och trubaduren Thomas Poppe och halvsyster på faderns sida till Anja Landgré. [Wikipedia](#)

Entré 70 kronor

Onsdagen den 20 november kl. 12.00



Johan Wennerstrand, skådespelare, musikalartist och trubadur framför sitt program "till Duvemåla hage". En berättelse om Kristina och Karl Oskar med de kända sångerna ur musikalen och läsning ur Wilhelm Mobergs böcker.

Entré 70 kronor

Onsdagen den 11 december kl.12.00



Vi avslutar med sedvanligt julbord. Platsen är som vanligt Grödinge Bygdegård

Vi återkommer med information om jullunchen.

Har du frågor kontakta Margareta Ståhlberg på 076-103 7731 eller E-post: margareta.stahlberg@telia.com

Onsdagen den 15 januari 2020 kl. 12.00



Marie Andersson, konstguide och skribent, berättar om manligt och kvinnligt i konsten.

Entré 70 kronor

Onsdagen den 19 februari 2019 kl.12.00



Årsmöte med sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Ingen entré

Rese- och utflyktsprogram hösten 2019

Tisdagen den 8 oktober gör vi en höstresa som ni inte får missa. Vi åker till Vångas berömda Strutsfarm på Vikbolandet.



Där börjar vi med en guidad tur bland farmens olika djur. Därefter intar vi en exklusiv lunch i det gamla spannmålsmagasinet. Vi låter oss väl smaka av marinerad grillad strutsfilé, potatisgratäng, sallad och öl/loka. Efter maten står kaffe och strutsäggskaka eller strutsägglasse på bordet.

Därefter har vi möjlighet att titta och handla i gårdsbutiken, som har både kött och presenter.

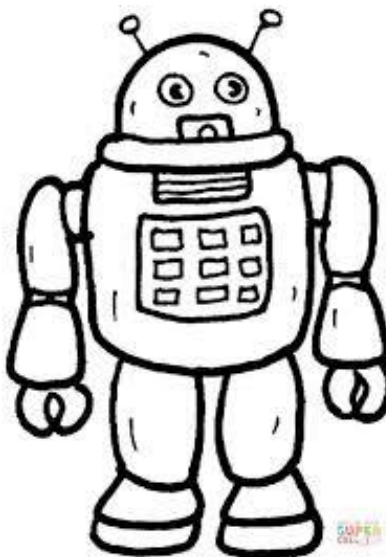
Buss avgår från "buss slingan" i Vårsta kl. 10 och vi är planerat åter i Vårsta vid 16-tiden

Pris 560: - /pers. Inbetalas till PG SPF Grödinge 643971-5 senast 2019 09 19

Vänligen anmäl er till Anki E-post anki.lauberg@hagudden.se eller mobil 070 660 8377

Sista anmälningsdag 2019 09 19

Onsdag den 13 november far vi till Tekniska Museet vi samlas på Tumba station kl. 9.50



Häng med i utvecklingen se det senaste. En utställning på tillfälligt besök från Science Museum i London. Följ med på en spännande resa i robotarnas värld. Från de tidigaste mekaniska skapelserna till de senaste humanoiderna (mycket människolika robotar) Med över hundra robotar är det den mest omfattande samlingen som någonsin visats.

Missa inte denna unika utställning som bara gästar oss några månader, innan den far vidare på sin världsturné. Entré 150 kronor om vi inte lyckas bli fler än tio då vi får grupprabatt med tio kronor.

Anmälan till Anki Lauberg 070 660 8377 eller E-post anki.lauberg@hagudden.se senast 8/11

Tisdag den 28 januari, besök på Nordiska Museet



Vi ses på Tumba station senast 09.45 för resa till Nordiska Museet för att guidad tur på utställningen "Arktis - medan isen smälter".

Där bor 4 miljoner människor i Arktis, i tusentals år har de varit beroende av isen.

Nu smälter den. Vi möter människor från jordens kallaste platser vilket innebär starkt förändrade livsvillkor för människorna.

Besöket kostar 70kr/person för inträde + guidning vid minst 20 deltagare 100kr =170kr/person

Anmälan senast 20 januari till Margareta Ståhlberg på

076-103 7731 eller E-post: margareta.stahlberg@telia.com

Betalning senast 20 januari till föreningens plusgiro: 643971-5

Observera!

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

Sker avbokning efter sista anmälningssdag, då är du skyldig att betala för din anmälan även om du inte kan delta.

Folkhälsa hösten 2019

Höstvandringen

Vi kommer att sätta upp affischer i närområdet för att inbjuda även icke medlemmar att delta i den här vandringen för att se hur trevligt man kan ha på en av alla de aktiviteter som SPF Seniorerna Grödinge anordnar.

Därför hoppas vi att ni kan aktivera några av era vänner/grannar/bekanta att följa med på den här höstvandringen så de kan bekanta sig lite närmare med vår förening.

SJÄLVA VANDRANDET kommer att ske på skogsstigar och små vägar i skogsmiljö och en glimt av en sjö. Uppskattningsvis blir den ca. 5 km. lång. Under vandringen planerar vi en kafferast och en lunchrast så packa vad ni behöver i mat och dryckesväg i säcken, men ha gärna en flaska med lämplig dryck lätt tillgänglig i någon ficka.

För övrigt skor och kläder efter väder. Välkomna till en som vi hoppas intressant och skön höstdag.

**Kontaktpersoner: Leif Åsberg 070 671 10 24, Birgitta Herbst 070 810 8311
Mari-Ann Ståhl 070 575 2731**

Stavgången

Vi ska försöka oss på lite mer variation i gåendet och se om det ger lite mer. Se i Veckobrevet

Thédans!

Under hösten kommer vi att anordna the-dans i Bygdegården som ett inslag i hälsoaktiviteterna och undertecknade som arbetar med detta hoppas att det blir en uppskattad aktivitet.

Under vintern, våren och försommaren har vi stimulerat er till träning som syftat till, att så säkert vi kan, röra oss med god balans, smidighet och uthållighet.

Nu sker det - dans med thé och andra drycker, bröd, kakor och naturligtvis musik. Mer information kommer i Veckobrevet.

**Kontaktpersoner: Leif Åsberg 070 671 10 24, Birgitta Herbst 070 810 8311
Mari-Ann Ståhl 070 575 2731**

Bowling

Vi avser att starta bowlingen torsdagen den 15/8 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 provar på den här verksamheten.

Kontaktperson: Leif Åsberg 070 671 10 24

Bridge

Måndagsbridgen ♠ ♥ ♦ ♣

Måndagsbridgen fortsätter som vanligt i höst varje måndag, med start 2 september, i **SPF-lokalen Malmtorpsvägen 25**. Vi startar **9.30** spelar i ca. 3 tim. (inklusive kafferast och egna medtagna mackor).

Vi välkomnar ny spelare.

Är Du intresserad att börja spela eller vill veta mera **kontakta Leif Ohlsén** tfn. 08 774 23 94, eller via E-post till Leifomikaela@hotmail.com

Boule

På **måndagar med start kl. 10** spelar vi boule i Malmtorp. Banorna hittar man vid Aspvägens slut i Grödinge. Här spelar vi så länge vädret tillåter. Alla, även nybörjare, är välkomna.

Utomhusspelet är helt gratis, tag bara med 3 klot.

Till hösten/vintern har vi planer på att boka banor i Björnkullahallen, Flemingsberg. Spel, i så fall, **tisdagar med samling kl. 9**. Spel fram till kl. 12. Här måste vi betala lite hyra. Anmäl snarast intresse om du vill vara med så vi vet hur många banor som ska bokas.

Kontaktperson: Ingemar Lindström, tel. 070-150 4194 eller E-post:

ingemargareta@tele2.se

Föreningen har 5 omg. bouleklot, dessa får lånas gratis. Vill du låna klot, kontakta Berit Åsberg.

Hantverk - och datahjälp

Välkomna till Malmtorpsvägen 25, varannan onsdag med början den **11/9 kl. 10-12.**

Vi träffas vidare onsdagar, **25/9, 9/10, 23/10, 6/11, sista gången 27/11.**

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 data, platta och telefon (10 kr.) av Stefan Sundlin, Sven-Ove Johansson och Tore Lindqvist.

Självklart kommer vi att fika, prata och umgås under tiden.

Kontaktperson: Birgitta Herbst 08 530 254 82 eller E-post: birgherb@outlook.com

Yoga

Tyvärr vet vi inte hur det blir med yogan i höst. Maria, vår ledare, kan inte förrän tidigast i slutet av hösten. Vi funderar under tiden och kommer med besked så snart vi vet mera.

Kontaktperson Berit Åsberg 070 530 4919 eller E-post berit.asberg@telia.com

Studiecirkel höstterminen 2019

Måndag den 23 september kl. 14.00 startar vi studiecirkeln om gamla Vårsta och Grödinge.

Vi ska tillsammans lära oss mer hur torp och gårdar samt livet kunde vara runt 1850 fram till nutid.

Mötesplats lokalen Malmtorpsvägen 25.

Sista anmälningdag 9/9.

Varmt välkomna

Anki Lauberg, 070 660 8377 eller E-post anki.lauberg@hagudden.se

Fredags-Pub

Pubkvällarna fortsätter under vintern och våren.

Vi möts i lokalen på Malmtorpsvägen 25, fredagar 27/9, 25/10 och den 29/11 (om inte annat anges i Veckobladet) 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

Att göra på egen hand.

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

För kännedom, istället för Café Opera

Traditionen fortsätter med mingel för alla medlemmar.

Ny plats: Odd Fellow, Västra Trädgårdsgatan 11 A, Kungsträdgården Stockholm

Datum: 17 oktober 2019

Ny tid: kl. 14-16.

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

www.spf.se/stockholmsdistriktet

Bioträffen hösten 2019

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I höst har vi stor spridning på filmerna, både svensk, engelsk, ungersk och japansk film. Vi börjar i september med *Korparna*, ett svenskt 1970-tal. I oktober visar vi den ungerska filmen *Sunset* som utspelar sig 1913 i Budapest. Slutligen i november kommer *Shoplifters* om en del av det nutida Japan. Vi presenterar också vårens första visning som blir den engelska feelgood-filmen *The Bookshop*.

Välkomna hälsar Gunnel Lundström med Asta Lindgren och Bodil Nordström.

Fredag den 27 september 2019 kl. 14.00



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.

Korparna

Fredag den 25 oktober 2019 kl. 14.00



Sunset

En drömsk och vacker tidsresa. Året är 1913, strax innan första världskrigets utbrott. 20-åriga Irisz Leiter anländer till Budapest efter att ha spenderat uppväxten på barnhem. Hon hoppas nu få anställning i den berömda hattaffär som ägdes av hennes hädangångna föräldrar, men istället körs hon bryskt iväg av den nya ägaren. Hon förstår inte varför. Snart söks hon upp av en okänd man som ställer besvärliga frågor om hennes far. Illa till mods börjar hon söka efter svar i sina föräldrars förflutna och konfronteras med en mörk hemlighet. 2 tim. 22 min.

Fredag den 29 november 2019 kl. 14.00.



Efter en av sina snattningsrundor tillsammans med sin son upptäcker Osamu en övergiven flicka som står och fryser i kylan. De tar hand om henne och släpper in henne i familjen. Trots att de är fattiga och knappt har mat för dagen så har de det ändå ganska bra tillsammans, fram till den stund en oväntad händelse avslöjar gömda hemligheter. Då sätts deras sammanhållning på hårda prov. 2 tim. 1 min.

ShoPlifters

Fredag den 31 januari 2020 kl. 14.00.



The Bookshop

"The bookshop" är en filmatisering av P Fitzgeralds roman från 1978. Det är sent 1950-tal och krigsänkan Florence vill öppna bokhandel i kuststaden Hardborough. Hon köper förfallna Old House. Men samhällets grand dame mrs Gamart vill ha fastigheten till ett konstcenter och motarbetar nykomlingen å det lömskaste. Här finns allt man kan önska av en engelsk feelgood-film: charmigt excentriska typer, engelsk fruktkaka, fjädervippor över bokryggar, vintagekläder, allt i vackra miljöer. 1 tim. 53 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

Fotvård

10 %

MATT-KALLE, Grödingevägen 51, Tumba tel. 778 01 30

Gäller hela sortimentet, dock inte rea varor.

upp till 10 %

TUMBA JÄRN & FÄRGHANDEL AB, Olvonvägen 4, tel. 08-530 310 00

Ange Kundnummer 53036905 plus ditt medlemskort.

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

Olika

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,

Sadelmakarvägen 9, Tullinge tel. 778 34 35

Glasreparationer

20 %

SMYCKA, Tumba centrum, 08-530 303 40

Alla varor utom reparationer

10%

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

Blommor, keramik inte blomsterförmedling och presentkort

10%

TAXIKURIR, vid beställning tel. 08-30 00 00

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

Rabatterat pris till och från flygplatser.

Behöver du ett Seniorkort 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.