

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

VÅREN 2020

INNEHÅLL

Till alla medlemmar, sid 3

Nya medlemmar 2019, sid 4

Föredragningslista till årsmöte, sid 5

Verksamhetsberättelse 2019, sid 6

Verksamhetsplan 2020 – 2022, sid 11

Program för medlemsmöten, sid 12

Rese- och utflyktsprogram, sid 15

Studiecirkel sid 18

Folkhälsa, sid 18

Att göra på egen hand, sid 20

Bioträffen, sid 21

Rabatter för medlemmar, sid 23

Följ oss gärna på:

Hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se> › foreningslista › spf-seniorerna-grodinge

Vi finns även på Facebook: SPF Seniorerna Grödinge

Vår e-postadress är: spfgrodinge@stockholmsdistriktet.se

Till alla medlemmar!

Vårens program för 2020

Kallelse till årsmöte onsdagen den 19 februari 2020 kl. 12.00

Plats: Grödinge Bygdegård

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 6 februari 2020

Valberedningen önskar förslag på namn till förtroendeposter inom föreningen.

Medlemsavgiften för 2020 är enligt beslut på senaste årsmötet.

Ordinarie medlem 275 kronor.

Vänmedlem är 75 kronor.

Av medlemsavgiften är 200 kronor avgift till förbund och distriktet.

Vi har under december månad på försök skickat ut medlemsaviser till de medlemmar som har en registrerad e-postadress. Till de medlemmar som inte betalat in avgiften före 15 januari 2020 skickar vi med en påminnelseavi i vårt utskick.

Till medlemmar som saknar e-postadress bifogar vi som vanligt medlemsavin i programutskicket.

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

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

När ni byter E-postadress eller ändrar telefonnummer, vill vi uppmana er att meddela medlemssekreteraren, så vi kan ändra i vårt medlemsregister.

Dessa uppgifter ändras inte automatiskt och vi behöver aktuella uppgifter för att kunna nå ut med information till exempel som veckobrevet.

Medlemssekreterare Sven-Ove Johansson 070-530 69 15 E-post svenove.jo@telia.com

Nya medlemmar 2019 som vi hälsar välkomna.

Irene Lindstrand Hålen, Isbergs väg 18,147 63 Uttran

Lars Hålen, Isbergs väg 18,147 63 Uttran

Birgith Gustafsson Trastvägen 4, 147 71 Grödinge

Anders Gustavsson, Bröthagen 6, 147 91 Grödinge

Lisbeth Byström, Bergfinkvägen 13, 147 71 Grödinge

Bert Byström, Bergfinkvägen 13, 147 71 Grödinge

Gösta Jernström, Poppelvägen 13 ,147 71 Grödinge

Kerstin Jernström, Poppelvägen 13, 147 71 Grödinge

Per Martin Bäckström, Snöfinkvägen 11, 147 71 Grödinge

Ingalill Zakrisson, Annelötsvägen 24, 147 92 Grödinge

Anne- May Lindström, Spettvägen 7, 633 69 Skogstorp, vänmedlem

**Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 6 februari 2020.
Årsmöte med SPF Seniorerna Grödinge onsdagen den 19 februari 2020 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 2019.
- §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 2020–2022.
- §16 Beslut om budget för 2020.
- §17 Beslut om årsavgifter för år 2021.
Styrelsen föreslår att medlemsavgiften för år 2021 skall vara oförändrad.
Medlemsavgift för ordinarie medlemmar skall vara 300 kronor.
Medlemsavgift för vänmedlemmar skall vara 80 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 2020.
- §20 Val av styrelseledamöter för år 2020 och 2022.
- §21 Val av revisorer och ersättare för år 2020.
- §22 Val av ombud till distriktsstämman jämte ersättare.
- §23 Val av ledamot och ersättare till KPR. (Kommunala Pensionärsrådet)
Styrelsen beslutade 2019-11-05 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 2020
- §27 Årsmötet avslutas.

Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2019

Styrelsen för SPF Seniorerna Grödinge, org.nr 802422–9075, får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret 2019.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande	Berit Åsberg	vald för år 2019
Vice ordförande	Sven-Bertil Broby	vald t.o.m. år 2020
Kassör	Siw Olsson	vald t.o.m. år 2020
Vice Kassör	Lennart Lauberg	vald t.o.m. år 2020
Sekreterare	Sven-Ove Johansson	vald t.o.m. år 2020
Ledamot	Margareta Ståhlberg	vald t.o.m. år 2019
Ledamot	Stefan Sundlin	vald t.o.m. år 2019
Ledamot	Ann-Margret Örnberg	vald t.o.m. år 2019
Ledamot	Anki Lauberg	vald t.o.m. år 2020

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

Övriga funktionärer 2019

Revisorer	Birgitta Herbst, Ingrid Friman
Revisorsersättare	Kurt Hassel
Valberedning	Sören Morberg, Sven-Erik Stenervall, 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, Anki Lauberg
Resansvariga	Margareta Ståhlberg, Sören Morberg, Anki Lauberg
Friskvårdsansvariga	Leif Åsberg, Birgitta Herbst, Mari-Ann Ståhl
Boule	Ingemar Lindström
Bridge	Leif Olsén, Christer Brandt, Fred Möller HT
Handarbets-datacafé	Birgitta Herbst, Sven-Ove Johansson, Stefan Sundlin, Tore Lindqvist
Studieledare	Anki Lauberg
Hörselombud	Sif Brenick-Lindqvist
Synombud	Berit Åsberg
Trafikombud	Ann-Margret Örnberg
KPR	Ann-Margret Örnberg, Margareta Ståhlberg
Södertörnsgruppen	Berit Åsberg
Teaterombud	Merike Blomberg-Johansson
Gratulationsansvarig	Birgitta Pihl
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	Olle Holmberg, Ingrid Söderberg, Bitte Emanuelsson
Veckobrevsredaktör	Fred Möller under HT 2019 som adjungerad.

Medlemmar

Vid utgången av 2019 hade SPF Seniorerna Grödinge 181 ordinarie medlemmar och 13 vänmedlemmar.

Vänmedlemmar är ordinarie medlemmar i en annan SPF förening.

Under året har föreningen utökats med 10 ordinarie medlemmar samt 1 vänmedlem.

Utträdna och från flyttade medlemmar har uppgått till 8

Följande 5 medlemmar har under året avlidit:

Sten Ahlm, Ragnar Alm, Ann-Britt Edlund, Folke Eriksson, Arne Örnberg

Ekonomi

Ekonomi för år 2019 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 2019 haft 7 medlemsmöten i bygdegården, en medlemsträff i föreningslokalen samt en vårlunch på Hagabergs folkhögskola. 336 medlemmar har deltagit.

Den 16 januari fick vi träffa Rozita Auer, som berättade om sin morfars farfar, brännvinskungen L.O Smith.

Den 20 februari var det årsmöte.

Den 20 mars gav Michael Lechner en enmansföreställning med rubriken "Mord ombord- Expedition Polaris".

Jacks Katter spelade härlig swingjazz den 17 april.

Höstens första medlemsmöte den 18 september ägde rum i föreningslokalen på Malmtorpsvägen.

Vi fick då veta mer om vad grannsamverkan är och information om höstens program på Riksteatern.

Den 16 oktober sjöng och berättade Mia Poppe och Niclas Strand om Nils Poppe.

Den 20 november framförde Johan Wennerstrand sitt program "till Duvemåla Hage".

En berättelse om Kristina och Karl Oskar med sånger ur musikalen och läsning ut Wilhelm Mobergs böcker.

Den 11 december var det så dags för årets julbord i Grödinge Bygdegård.

Representation

Ann-Margret Örnberg och Margareta Ståhlberg har deltagit i KPR:s (kommunala pensionärsrådet) sammanträden. Berit Åsberg har varit representant i Södertörnsgruppen (en samverkansgrupp för SPF-föreningar på Södertörn). Beroende på vad som skulle tas upp på mötet har Sven-Ove Johansson, Margareta Ståhlberg eller Ann-Margret Örnberg också varit med. Lennart Lauberg deltog i Ordförandekonferensen. Anki Lauberg och Berit Åsberg representerade på Distriktets höstmöte. Dessutom har styrelsens medlemmar deltagit i ett flertal av distriktet anordnade utbildningar och seminarier.

Rese-och utflyktsgruppen

Under året har resegruppen bestått av Margareta Ståhlberg och Anki Lauberg.

Fredagen 25 januari besökte vi Nationalmuseet, 10 medlemmar deltog.

Torsdagen 14 februari besökte vi Östasiatiska museet, 7 personer deltog.

Fredagen 8 mars skulle vi besöka historiska museet med Guldrummet som visades vara stängt. 5 personer hade anmält sig men det blev fika istället.

Fredagen 26 april for vi till Sturehov slott, efter visning av slottet fick vi afternoon tea med goda bakverk.

Torsdagen 21 maj begav vi oss till Taxinge kakslott, 11 personer deltog.

Tisdag 11 juni inledde vi sommaren med en buss/båttur där vi guidades både på land och vatten, 12 personer deltog.

Tisdagen 8 oktober besöktes Vångas strutsfarm på Vikbolandet, ett mycket uppskattat besök, vi åt också en lunch med strutskött.

Onsdagen 13 november for vi till tekniska museet för att följa med i robotarnas värld.

Söndagen 1 december avslutade vi året med besök på Skansens julmarknad, endast 3 personer deltog i den kalla vinden.

Studiecirkel

Våren 2019. Startade vi en cirkel om Selma Lagerlöf, där vi var nio deltagare. Vi läste och berättade för varandra om Selmas böcker och brokiga liv. Dessutom såg vi på en mycket uppskattad teater som byggde på hennes bok "Kejsaren av Portugallien". Då ämnet Selma Lagerlöf är ganska stort hann vi inte med allt utan gjorde även en studieresa till Värmland efter sommaren. Då vi besökte både Rottneros och Mårbacka. Båda viktiga platser i Selmas liv och böcker.

Hösten 2019. Under hösten startade vi en cirkel om "Gamla Vårsta och Grödinge" Detta ämne lockade många och cirkeln blev snabbt fulltecknad. Tyvärr var det många som inte fick plats. Vi har träffats varannan måndag och då omväxlande läst och berättat från böcker i ämnet samt gjort rundresor och studiebesök. Vi har bland annat besökt Rosenhill och där fått en fin beskrivning av den gamla butik som funnits där, som på sin tid var navet i hela Grödinge. På Kagghammra fick vi en trevlig rundvandring och höra berättelsen om det stora båtvarv som tidigare låg där och hur de då byggde stora oceangående skepp.

Bowling

Vi har varit 10–14 personer som regelbundet träffats på torsdagar på Bowl 4 Joy i Vårby. Några av oss har ofta även träffats på måndagar. 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.

Yoga

Under våren deltog som mest 11 medlemmar i vår yogagrupp. Den gick av stapeln på Tullinge Yogacenter och leddes av Maria Nordén-Norman. Dit samåkade vi en gång i veckan 8 ggr. Det var mycket uppskattat.

Under hösten kunde inte Maria leda vår grupp. Vi presenterade ett alternativ men inte tillräckligt många anmälde sig till det. Därför har vi inte haft Yoga under hösten.

Vandringar

Vi har under året genomfört två vandringar med matsäck. Den första genomfördes under våren och gick i Stendörrens naturreservat.

Under hösten genomfördes en vandring i området mellan Brosjön och sjön Uttran inkluderande det lite säregna hållmarksområdet.

Balans Benmuskel Kondition

Under vintern, våren och försommaren 2019 har vi försökt att stimulera till träning som syftar till att kunna gå så säkert som vi kan och med god balans. När det var snö och is i träningsspåret inbjöd vi till;

Träna med en stol direkt efter Café med Hantverk- och datahjälp.

Stavgången mycket svagt intresse.

Hantverk- och datahjälp

Verksamheten har pågått i vår lokal på Malmtorpsvägen 14 ggr under våren och hösten 2019. 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.

Fredags-Pub

Under 2019 har vi haft 7 pubkvällar i lokalen på Malmtorpsvägen. Fyra på våren och tre på hösten.

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 och vid Brantbrink i Tullinge. Vintertid har spelplatsen varit Björnkullahallen i Huddinge. Vi har haft ett mycket bra samarbete med boulespelare från PRO Grödinge. Vi spelar och har roligt tillsammans. Inga resultat sparas.

Bridge

Under året har vi spelat ca 32 gånger i SPF-lokalen Malmtorpsvägen med 8–12 deltagare. Varje gång spelar alla 20 givar (brickor) på något ca 3 timmar. Under hösten har vi haft en stor värvningskampanj, med både med vår närvaro och med annonsblad på seniorveckan samt andra mötesplatser. **Resultatet blev tyvärr mycket magert.**

Grödinge 2020-01-16

..... Berit Åsberg Margareta Ståhlberg Siw Olsson
..... Lennart Lauberg Sven-Ove Johansson Anki Lauberg
..... Stefan Sundlin Ann-Margret Örnberg Sven-Bertil Broby

Verksamhetsplan 2020 - 2022

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, till exempel 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/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

2020-01-07

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 15 januari 2020 kl. 12.00 i Grödinge bygdegård

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

Entré 70 kronor



Onsdagen den 19 februari kl. 12.00 i Grödinge bygdegård



Föreningens årsmöte.
Sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Fri entré

Onsdagen den 18 mars kl. 12.00.
Medlemsmöte i Grödinge bygdegård.
Grabbarna från Eken, tre grabbar som blandar gamla svenska låtar med litet irländskt och någon egen låt. Här blir det riktigt hålligång.

Entré 80 kronor



Onsdagen den 15 april kl. 12.00.
Medlemsmöte i Grödinge bygdegård.

Henrik Brors, journalist, politisk analytiker och kommentator talar om ett Europa i kris. Henrik Brors har bland annat varit chef för politikredaktionen på DN och EU-korrespondent i Bryssel.

Entré 80 kronor



Onsdagen den 20 maj kl. 13.00
Månadsmöte/vårlunch

**Vi återkommer med uppgifter när vi har fått exakta uppgifter i våra kommande
veckobrev**

Anmälan senast 1 maj till Margareta Ståhlberg 076-1037731
E-post: margareta.stahlberg@telia.com

Rese- och utflyktsprogram våren 2020

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



Måndagen 24 februari, besök på Kungliga Slottet Stockholm

Vi ses på Tumba station kl. 10.30 för att åka in och besöka utställningen

om Märta- Måås Fjetterström i Rikssalen på Slottet.



"Se på mina mattor-det är jag", det är mattorna som uttrycksfullt talade om vem hon var och berättar om hennes karriär och förutsättningar för kvinnligt företagande under första halvan av 1900-talet.

Besöket kostar 80kr för oss seniorer och betalas av var och en i kassan
till Rikssalen.

Sista anmälningsdag 19 februari på

Anmälan till:

Margareta Ståhlberg tfn **076-1037731**

E-post; margareta.stahlberg@telia.com

Tisdagen den 24 mars byter vi vårvintern mot varmare klimat. Följ med oss till Bergianska trädgården.



Med erfaren guide visas vi runt i Edvard Anderssons växthus. Vi går genom medelhavsområdets kryddoftande flora

besöker Australien, Sydafrika till och med Kaliforniens ökenområde på en och samma tur. Kanske tar vi en sväng genom museibutiken och köper något trevligt sen avslutar vi med en fika innan vi far hem. Kostnad inträde 80 kr samt /guide 100kr vid minst 10 deltagare.

Avresa Tumba station samling 9.50
pendeltåg till Odenplan därefter buss 50

Vi får gå från hållplatsen till Bergianska ca. 500m.

Sista anmälningsdag 15 mars

Anmälan till:

Anki Lauberg mobil 070 660 83 77

E-post: anki.lauberg@hagudden.se

Tisdagen 28 april på Spritmuseet på Djurgården

Vi ses vid Tumba station kl. 11.00 för färd ut till Djurgården och ett besök på Spritmuseet där vi för 250 kr = entré och en liten smakbricka får smaka på 3 små snapsar och punch eller akvavit. Därefter kan vi gå runt och titta på utställningarna. Restaurang finns.

Anmälan till:

Margareta Ståhlberg mobil 076-103 77 31

E-post: margareta.stahlberg@telia.com



Onsdagen 27 maj erbjuder vi en fantastiskt fin utflykt till Landsort.



Stockholms skärgårds sydligaste utpost. Öns mest kända sevärdhet är Landsorts fyr som är Sveriges äldsta. Ön har flera intressanta sevärdheter som den särpräglade naturen, floran och faunan som inte är lik någon annan ö i Stockholms skärgård. Här finns karga klippor och frodig vegetation.

Vi kan även boka besök på fågelstationen, fyren eller guidning på Batteri landsort. Som är en underjordisk försvarsanläggning från kalla kriget som nu blivit museum. Nyfikna

besökare tittar också på Kapellet och den historiskt intressanta Pestkyrkogården.

Vi åker gemensamt med bil till Ankarudden på Torö där finns parkering betalas med kort, max 60 kr

Där efter tar vi Båt cirka 120 kronor t/r till Landsort. Båtturen tar ca 30 minuter

SL Access kort gäller

Troligen avresa Ankarudden 10.00 återresa från Landsort 16.00

På landsort bokar jag lunch 200 kr och guidning cirka 100 kronor per person och objekt beroende på hur många vi blir. När detta skrivs i slutet av 2019 har ej tidtabeller eller priser för våren 2020 presenterats.

Jag önskar att ni bokar senast 16 april och då också meddelar om ni vill följa med på någon guidad visning av Fyren eller Batteri Landsort eller kanske Fågelstationen.

Anmälan till:

Anki Lauberg mobil 070 660 83 77

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 anmälningsdag och full avgift skall betalas. Fram till sista anmälningsdag äger du rätt att skriftligen eller muntligen avboka.

Studiecirkel våren 2020

Måndag den 27 januari kl.14 fortsätter vi studiecirkeln om gamla Vårsta och Grödinge.

Vi fortsätter att lära oss mer om vår hembygd samt hur livet kunde vara runt 1850 fram till nutid.

Mötesplats lokalen Malmtorpsvägen 25.

Vi har tyvärr i nu läget inga lediga platser

Anki Lauberg mobil 070 660 83 77 eller E-post anki.lauberg@hagudden.se

Folkhälsa våren 2020

Vårvandringen

Vi samlas vid Brosjöns parkering kl. 9.30 för att åka till Lövängens naturreservat vid Nynäshamn. I vacker natur finns där vandringsleder av varierande längd och i anslutning till parkeringen finns en mat- och kaffeservering. Det blir som vanligt rast där vi kan äta medhavd matsäck och vandringen avslutas då vi återkommer till parkeringen. De som vill kan äta gemensam lunch på serveringen eller stanna i hamnen på återvägen.

Mer information i kommande veckoblad.

Kontaktperson Leif Åsberg 070 671 10 24

Stavgången

Vi kommer inte att ha någon organiserad stavgång under våren 2020 men vi rekommenderar att ni tränar med stol för konditionens och balansens skull. Det finns flera utmärkta program på nätet som man kan följa till exempel Fråga Doktorn eller Roger Westin som vi tittade på förra våren.

Under våren kommer någon/några av undertecknade att i Veckobrevet meddela när de tar en lite längre promenad och gärna vill ha sällskap.

**Kontaktpersoner: Mari-Ann Ståhl 070 575 2731 Birgitta Herbst 070 810 83 11
Leif Åsberg 070 671 10 24**

Bowling

Vi startar bowlingen torsdagen den 9/1 kl. 10.00 på vanliga stället, Bowl4Joy Bäckgårdsvägen 47 i Vårby. Vidare information lämnas i Veckobrevet.

Nytt för i år är att vi kommer att ha några banor bokade varje måndag kl. 11.00 med start den 13/1. Vidare information i Veckobrevet.

Vi är i dagsläget 10–14 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

E-post: leif.asberg@telia.com

Hantverk- och datahjälp

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

Vi träffas vidare onsdagarna 26/2, 11/3, 25/3 och 8/4.

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

Afternoon Tea* den 4 mars kl. 14.30 Grödinge Bygdegård

I april förra året avnjöt några av oss Afternoon Tea på Sturehof och fann att det var precis vad man behöver en tidig eftermiddag på våren.

Nu bjuder vi in till afternoon tea i traditionell stil; små snittar, scones med tillbehör och goda kakor. Till detta naturligtvis te och kaffe men även ett litet urval av pubsortimentet utan- och med alkohol.

Mer information kommer i Veckobrevet.

*Det hävdas att Afternoon Tea introducerades av Anna, den sjunde grevinnan av Bedford, år 1840. Grevinnan brukade bli hungrig på eftermiddagen och ville ha lite mer att äta till sitt eftermiddagste, då det var långt att vänta till den sena middagen.

Kontaktperson Birgitta Herbst 08-630 254 82

Fredags-Pub.

Pubkvällarna fortsätter under vintern och våren.

Vi möts i lokalen på Malmtorpsvägen 25, fredagar 31/1, 28/2, 27/3 och 24/4.

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

Bridge

Måndagsbridgen fortsätter 2020 måndagen **13/1** och vi startar **10:00** spelar i ca.3 tim. (inklusive kafferast och egna medtagna mackor).

Vi räknar med att spela ett 30-tal helgfria måndagar under **2020**, 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 Fred Möller tfn. 070 347 40 88

Men också gärna via Email till Leif Ohlsén Leifomikaela@hotmail.com

Boule

Inomhusboulen fortsätter tisdagseftermiddagar i Björnkullahallen, Flemingsberg.

Utomhusspelet kommer igång så snart vädret tillåter. Då blir det spel på måndagsförmiddagar på bouleanorna i Malmtorp, Grödinge. Särskilt meddelande om start kommer i veckobrevet.

Vi önskar fylla på med 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: 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 Margareta Ståhlberg mobil 076-103 77 31

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.

Traditionen fortsätter med mingel för alla medlemmar.

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

Datum: 7 maj 2020

Ny tid: kl. 14-16.

Vandringar i Österrike

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

Kontakta Jarl Johansson SPF Seniorerna Grödinge om du är intresserad.

Mobil 070-755 32 55

E-post jarl@percico.com

Bioträffen våren 2020

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Sedan 2001 då Bioträffen startade har vi kunnat visa kvalitetsfilm till lågt rabatterat pris. Filmbranschen har gett möjlighet att visa vissa "smalare" filmer enligt konceptet "Bio Kontrast" där vi som pensionärsföreningar fått räknas in. På senare år har denna möjlighet mer och mer minskat och nu är det inte längre möjligt. Januarifilmen är den sista enligt detta koncept och därmed kan vi inte på samma sätt visa film för endast 50 kronor.

Den möjlighet som finns att hålla ett lågt pris är att vi kallar oss Filmklubb och endast visar för våra medlemmar, det vill säga att alla medlemmar i SPF och PRO i kommunen också är medlemmar i Filmklubben Bioträffen. Medlemmarna får naturligtvis ta med sig en vän till filmen. Vi får då inte affischera på offentliga platser, men i våra egna samlingslokaler får vi naturligtvis sätta upp affischer som tidigare. Vi får inte heller använda branschens biljetter, men för att kunna föra statistik över antal deltagare vid våra visningar kommer vi att använda numrerade s.k. "kaffebiljetter".

Eftersom vi inte kommer att affischera offentligt efter 1 februari ber vi er att spara nedanstående information.

Vi kommer att fungera som filmklubb under våren och därefter göra en utvärdering.

I januari visar vi *The bookshop* som bygger på en engelsk roman från 70-talet och i februari får vi i *Green Book* följa med på en resa i amerikanska södern på 1960-talet, en ögonöppnare. I mars träffar vi en amerikansk författare och hans fru när Nobelpriset ska utdelas i Stockholm, *The Wife*. Vi avslutar i april med den mycket önskade *Bohemian Rhapsody*. Vi presenterar också höstens första film som blir *Downton Abbey*. Två av filmerna har vi beställt tidigare men inte fått med rabatt.

Vi fortsätter med samma låga pris – endast 50 kronor.

Välkomna hälsar Gunnel Lundström med Asta Lindgren och Bodil Nordström.

Fredag den 31 januari 2020 kl. 14.00

The Bookshop

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.

Fredag den 28 februari 2020 kl. 14.00

Green book

År 1962, när dörrvakten Anthony "Tony Lip" Vallelonga tillfälligt befinner sig utan arbete, går han med på att köra musikern Dr Don Shirley på en tvåmånaders turné i djupaste amerikanska södern. Förvånad över att upptäcka att doktorn är afroamerikansk och inte en medicine doktor, är Tony till en början ovillig att ta jobbet, men lönen är för bra för att tacka nej till. Don Shirley är bildad, talar flera språk, innehar tre doktorstitlar och är den hyllade skaparen av en innovativ musikform medan Tony är en jordnära man med starka band till sin stora familj, lätt hamnar i trubbel och har en förkärlek till rock'n'roll och stekt kyckling. Från början så har de båda olika uppfattningar om det mesta men finner snart att de båda också befinner sig i en värld som ser ner på dem båda. Chockad över att bevittna verkligheten för svarta amerikaner i den segregerade södern, blir Tony doktors försvarare och Don återgäldar Tonys lojalitet genom att hjälpa honom skriva dagliga kärleksbrev till sin fru. 2 tim. 10 min

Fredag den 27 mars 2020 kl. 14.00.

The wife

Glenn Close spelar Joan som i fyrtio år har offrat sin talang och sina drömmar för att stödja sin karismatiska make Joe och hans fantastiska karriär som författare. Med ojämlika förutsättningar har de byggt sitt långa äktenskap och Joan har nu nått sin brytpunkt. På kvällen när Joe ska ta emot Nobelpriset i litteratur, höjdpunkten på framgångssagan, bestämmer Joan sig till slut att tillkännage den stora hemligheten. 1 tim. 40 min.

Fredag den 24 april 2020 kl. 14.00.

Bohemian Rhapsody

Spelfilm om rockbandet Queen med Rami Malek som Freddie Mercury. 2 tim. 14 min

Fredag den 25 september 2020 kl. 14.00

Downton Abbey

1927. Familjen Crawley, ägare till lantgodset Downton Abbey i Yorkshire, England, blir aviserade att Storbritanniens kung George V och drottning Mary med kort varsel avser att bo en natt på Downton Abbey under en resa i grevskapet. Godset vänds upp och ner under förberedelserna och själva besöket. 2 tim. 2 min.

Rabatter för SPF medlemmar 2020 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 rea varor.

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.

RESTAURANG TULLEN, Römossevägen 25, Tullinge tel.08- 778 31 80 10 kronor
Dagens lunch efter klockan 13.00 rabatt på aktuellt pris

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.